

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Sara Cimprič

Reševanje konfliktov v partnerskih odnosih

Magistrsko delo

Ljubljana, 2020

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Sara Cimprič

Reševanje konfliktov v partnerskih odnosih

Magistrsko delo

Študijski program: Skupnostna oskrba

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

Ljubljana, 2020

ZAHVALA

Najprej in hkrati najbolj se zahvaljujem moji družini, staršema in bratu, ki so mi vedno stali ob strani in mi bili v vsakršno oporo. Hvala, ker ste me vedno razumeli oz. se me trudili razumeti. Hvala vam za leta in leta spodbujana, tako pri šolanju kot na vseh drugih življenjskih področjih. Hvala vam tudi za potrpežljivost in pomoč pri samem zaključevanju študija.

Hvala bratu, ki me je vedno sprejel prav takšno, kot sem bila. Hvala, ker me še vedno sprejemaš in me imaš rad, takšno kot sem. Hvala ti za tvojo preprostost, umirjenost in dobrosrčnost. Hvala, ker se lahko učim od tebe, čeprav si moj mlajši bratec.

Hvala staršema, ki že od nekdaj cenita izobrazbo, hvala vama, ker sem od vaju, poleg ostalih življenjsko pomembnih vrednot, posredovala tudi vrednotenje znanja. Hvala vama predvsem, ker sta moja najboljša učitelja. Učitelja o vsem, učitelja o življenju.

Iskrena hvala vama, ker sta za brata in zame vedno storila vse le najboljše, tako kot sta najbolj znala. Hvala za ves trud in napor, čeprav z vzgojo pri meni pogosto ni bilo niti malo najlažje.

Hvala atiju, ki mi že od nekdaj posreduje ogromno splošnega znanja. Hvala ti za tvojo sproščenost in optimizem, ki mi je vedno in mi še vedno pomaga iti naprej iz vsakih še tako črnih situacij. Hvala, ker le-te vedno obarvaš s črnim humorjem.

Hvala mamici za nešteto ur, ki jih je na vse mogoče načine namenila meni in zame, da bi me spravila na pravo pot in hvala, ker me je vedno usmerjala in me bodrila. Hvala ti, ker po tej poti še vedno hodiš z mano.

Največja zahvala gre torej moji družini. Predvsem pa tebi, draga mami. Zahvaljujem se ti za motivacijo ter vso podporo in pomoč, ki si mi jo dala predvsem za sam zaključek magistrske naloge. Najbolj pa sem ti hvaležna za prav vse, kar si kadarkoli storila zame, saj si to vedno storila z največjo in brezpogojno ljubeznijo. Hvala ti iz srca.

Iskreno upam, da se bom svoji družini kdaj za vse lahko dovolj zahvalila, obljubim pa, da bom vzela vse najboljše, kar ste mi in mi še vedno vsakodnevno dajete na takšen ali drugačen način.

Hvala pravim prijateljem, ki so me vedno iskreno spodbujali, tudi pri zaključevanju šolanja ter mi namenili svoj čas, trud in pomoč pri pisanju zaključnega dela.

Posebna zahvala gre tebi, ki si me spodbudil k premisleku o ljubezni na sploh in o ljubezni do sebe in me hkrati spodbujal, naj si bom na prvem mestu. Hvala, ker sem dojela, da je ljubezen do sebe temelj ljubezni do drugega. Hvala ti za milijone globokih in praznih pogovorov o prav vsem in o ničemer. Hvala, ker sem lahko (bila) to, kar sem (bila).

Zahvaljujem se tudi mentorici za njeno razumevanje in za napotke pri pisanju magistrskega dela.

“He who dares not grasp the thorn should never crave the rose.”

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Sara Cimprič

Naslov magistrskega dela: Reševanje konfliktov v partnerskih odnosih

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

Kraj: Ljubljana

Leto: 2020

Št. strani: 195

št. prilog: 4

št. tabel: 0

št. slik: 0

Reševanje konfliktov v partnerskih odnosih

Povzetek magistrskega dela

V magistrskem delu sem se posvetila reševanju konfliktov v partnerskih odnosih. Konflikti so namreč neizogibni, njihovo uspešno reševanje pa pripomore k vsestranskemu izboljšanju aspektov življenja vsakega izmed partnerjev posebej in hkrati obeh skupaj. V teoretskem delu sem se osredotočila na teme vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos, osnovne človekove potrebe, izražanje čustev, zadovoljstvo, komunikacijo, nasilje, na partnerske konflikte in reševanje le-teh. S kvalitativno raziskavo oz. analizo podatkov iz intervjujev sem dobila rezultate, ki sem jih predstavila v empiričnem delu. Ugotovila sem predvsem, da so procesi, ki so se odvijali v odnosih med starši in posamezniki, podobni procesom, ki se dogajajo v partnerskih odnosih posameznikov. Prav tako je odvisno, kako uspešno rešujemo konflikte od tega, kako uspešno so jih reševali naši starši, kar pa ne pomeni, da odzivov na konflikte v partnerskem odnosu ne moremo izboljšati. Zato je pomembno, da problematiko najprej ozavestimo in nato zavestno pristopimo k razvijanju ustreznih sposobnosti. Konflikti namreč niso razlog za prepiranje, razlog za to se skriva v nesposobnosti reševanja konfliktov na konstruktiven način. Če se zavedamo koristi, ki jih prinaša konstruktivno reševanje, se nam bo s konflikti veliko lažje soočiti in spoprijeti, rešeni konflikti pa pomembno prispevajo k izboljšanju same kvalitete partnerskega odnosa.

Ključne besede: primarna družina; človekove potrebe; čustva; zadovoljstvo; komunikacija; nasilje; konflikti; reševanje konfliktov; partnerski odnos

Resolving Conflicts in Partnerships

Master's Thesis Abstract

This Master's thesis focuses on resolving conflicts in partnerships. Conflicts are inevitable, their successful resolving contributes to general improvement of all aspects of life for each of the partners and both of them as a couple. In the theoretical part, I introduced the impact of family of origin on individuals partnership, basic human needs, expressing emotions, satisfaction, communication, violence, partnership conflicts and their resolving. In the empirical part, I have presented the results of the qualitative research and interview data analysis. Especially I found out that the processes among parents and individuals are similar to those which take place in individuals partnerships. Our success rate in resolving conflicts in our partnerships depends on how successfully our parents were resolving their conflicts. However, this does not mean that we cannot improve our responses in partnership conflicts. In the first place it is important that we are aware of the issue, then we have to consciously develop adequate competences. Conflicts are not the reason for arguing, the reason for it lays in incompetence of resolving conflicts constructively. If we are aware of the benefits of constructive conflict resolving, we can confront and deal with conflicts easier, which contributes to the improvement of partnership quality.

Key words: family of origin; human needs; emotions; satisfaction; communication; violence; conflicts; resolving conflicts; partnership

KAZALO

1. TEORETSKI UVOD.....	1
1.1. Partnerski odnos.....	1
1.1.1. Definicija partnerskega odnosa	1
1.1.2. Primarno rojstvo partnerskega odnosa	2
1.1.3. Razvijanje partnerskega odnosa	3
1.1.4. Ljubezen in partnerski odnos.....	4
1.1.5. Partnerski odnos in osnovne človekove potrebe.....	5
1.1.5.1. Potreba po ljubezni in pripadnosti.....	6
1.1.5.2. Potreba po moči.....	6
1.1.5.3. Potreba po svobodi	7
1.1.5.4. Potreba po zabavi	8
1.1.5.5. Potreba po notranjem miru	8
1.1.6. Izražanje čustev v partnerskem odnosu	8
1.1.7. Zadovoljstvo v partnerskem odnosu.....	10
1.1.8. Komunikacija v partnerskem odnosu	11
1.1.9. Nasilje v partnerskem odnosu	13
1.1.9.1. Psihično nasilje.....	15
1.1.9.2. Fizično nasilje	15
1.1.9.3. Spolno nasilje	15
1.1.9.4. Ekonomsko nasilje	16
1.1.9.5. Posledice nasilja v partnerskem odnosu.....	16
1.2. Konflikt.....	17
1.2.1. Definicija konflikta.....	17
1.2.2. Konflikt v partnerskem odnosu	18
1.2.3. Ranljivost in partnerski konflikt.....	19
1.2.4. Stopnje partnerskega konflikta	20
1.2.5. Konfliktna interakcija	21
1.2.6. Ravni konflikta	21
1.3. Reševanje konfliktov v partnerskih odnosih.....	22
1.3.1. Stopnje reševanja konfliktov v partnerskih odnosih.....	22
1.3.2. Slogi reševanja partnerskih konfliktov	22
1.3.3. Skupni odzivi na konflikte v partnerskih odnosih	24
1.3.4. Prednosti in pozitivne posledice reševanja konfliktov v partnerskih odnosih ...	25
1.3.5. Negativne posledice nerešenih konfliktov v partnerskih odnosih	27
1.3.6. Smernice za obvladovanje konfliktov v partnerskih odnosih.....	28
2. PROBLEM.....	31
3. METODOLOGIJA.....	33
3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in teme.....	33
3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov	34

3.3.	Populacija in vzorčenje (subjekti).....	34
3.4.	Zbiranje podatkov	34
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	35
3.6.	Faze raziskave.....	35
4.	REZULTATI.....	37
4.1.	Vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos	37
4.2.	Partnerski odnos in osnovne človekove potrebe	40
4.3.	Izražanje čustev v partnerskem odnosu	43
4.4.	Zadovoljstvo v partnerskem odnosu	45
4.5.	Komunikacija v partnerskem odnosu	47
4.6.	Nasilje v partnerskem odnosu.....	50
4.7.	Konflikti v partnerskem odnosu	51
4.8.	Reševanje konfliktov v partnerskem odnosu	52
5.	RAZPRAVA IN SKLEPI.....	58
6.	PREDLOGI.....	92
7.	UPORABLJENA LITERATURA	96
8.	PRILOGE.....	105
8.1.	Vprašalnik	105
8.2.	Odgovori intervjuvancev z označenimi izjavami	106
8.3.	Odprto kodiranje	119
8.4.	Osno kodiranje	162

1. TEORETSKI UVOD

1.1. Partnerski odnos

1.1.1. Definicija partnerskega odnosa

V življenju tvorimo veliko odnosov, ki se med seboj razlikujejo. Prevladujejo intimni odnosi, ki so neformalni osebni odnosi ter vključujejo emocije in strasti akterjev. Ta definicija zajema tako partnerske odnose kot tudi odnose med starši in otroci, prijateljske odnose, odnose ljubimcev itd. Specifičen intimni odnos, torej partnerski odnos, zajema tri temeljne karakteristike, in sicer intimnost, emocionalnost in strast (Nastran Ule, 1993).

Gostečnik (1999) meni, da je partnerski odnos najbolj očitna slika odnosa, ki ga je partner nekoč imel s svojimi starši. Partnerski odnos je tako v svojem jedru ponovitev odnosa, ustvarjenega med otrokom in starši. Posameznik si izbere partnerja v globoki želji po ponovnem zlitju z drugo osebo, to zlitje pa naj bi omogočalo uresničitev želje po povrnitvi v stanje ugodja, varnosti, odvisnosti.

Tudi Musek (1995) govori o tem, da so posamezniki v medosebnih odnosih odvisni drug od drugega, drug na drugega vplivajo in so sposobni razvijati globoka čustva. Partnerski odnos je več kot le priložnostno in bežno prijateljstvo, zato sta tudi medosebna bližina in čustvena navezanost tu večji. Posamezniki so v partnerskem odnosu angažirani tako v skupnih dejavnostih kot tudi skupnem življenju.

Za kvaliteten in stvaren partnerski odnos je potrebna recipročnost oz. obojestranska izmeničnost zavzemanja aktivne in pasivne vloge obeh partnerjev. Če to ni zagotovljeno, se odnos začne ponavljati, postane dolgočasen, sčasoma pa v takšnem odnosu ni več mogoče zdržati (Brajša, 1986).

Partnerski odnos moramo ločiti od drugih odnosov. Musek (1995) partnerstvo definira kot naravno potrebo in vrednoto, ki se pogosteje povezuje z ljubeznijo, hkrati pa je osnova za doseganje intimnosti, spolnega partnerstva in skupnega življenja. Njegova definicija vidi specifičnost partnerskega odnosa v spolni privlačnosti, s čimer se strinja tudi Nastran Ule (1993), ko pravi, da se ljubezen od prijateljstva ločuje predvsem po močnejši seksualni želji in ekskluzivnosti odnosa.

Slednja definicija partnerski odnos povezuje z ljubeznijo, vendar pa so možni tudi partnerski odnosi brez ljubezni. Te najdemo npr. v drugih kulturah v prejšnjih obdobjih

zgodovine, kjer so se zakonske zveze sklepale še iz političnih in ekonomskih razlogov. Giddens (2000) pravi, da za to vrsto zakonskih zvez nimamo dokaza, da bi se razvile v ljubezenski odnos. O ljubezni v partnerskem odnosu bom več zapisala v nadaljevanju.

1.1.2. Primarno rojstvo partnerskega odnosa

Psihoanalitiki, začetnik katerih je Sigmund Freud, so prvi videli podobnost v procesih, ki se odvijajo v partnerskih odnosih in v odnosih med starši in otroki (Musek, 1995).

Kot sem že omenila, so naši odnosi zaznamovani z odnosi iz preteklosti, predvsem z odnosi, ki smo jih imeli s starši. Sodobna razvojna psihologija nas uči, da se struktura naše osebnosti gradi na osnovi izkustev oz. ravno omenjenih odnosov, in sicer vse od rojstva dalje. Ko govorimo o primarnih ponotranjenih izkustvih oz. internaliziranih doživetjih, moramo poudariti dejstvo, da ti notranji elementi oz. izkustva ne ostajajo v statični obliki, temveč se vedno znova medsebojno prepletajo na različne načine, ob različnih zunanjih in notranjih vplivih ter ustvarjajo zelo znamenita nova izkustva in doživljanja (Scharff in Scharff, 2014).

Nova izkustva in doživljanja se kasneje začnejo povezovati s sedanjimi odnosi. Tako lahko npr. govorimo o notranji psiho-organski strukturi, ki je preplavljena z mučeniško materjo in prilagodljivim otrokom, kar je tudi struktura, ki bo v polnosti zaznamovala partnerski odnos. Prav tako lahko odkrijemo, da se v tej mučeniški materi skriva agresivni, jezni del, ki se odraža tudi v otroku, jeza pa je pri obeh zelo prikrita. Celotna zgodba se ponovi, ko si bo ta otrok v prihodnosti iskal partnerja in si zanj izbral osebo, s katero bo odigral originalno dinamiko odnosov v vsej njegovi psiho-organski strukturi (Ringstrom, 2014).

Musek (1995) opisuje, da Freud ljubezen vidi kot manifestacijo spolnega gona, medtem ko so nekateri psihoanalitiki, kot je npr. Schultz-Hencke, poleg čiste spolnosti zagovarjali tudi obstoj erotičnih motivov, ki se kažejo kot izražanje nežnosti, simpatije in naklonjenosti do drugega, s čimer je ljubezen manifestacija združenega delovanja spolnih in erotičnih tendenc.

Opazimo lahko, da je ljubezen v psihoanalitični teoriji poleg biološke dobila še psihološko motivacijsko dimenzijo. V partnerske odnose torej vstopamo, da bi zadovoljili našo potrebo po nežnosti, simpatiji in naklonjenosti, ki jo v širšem smislu razumemo tudi kot potrebo po intimnosti.

Gostečnik (2000) pravi, da v odnosu partnerja sprva iščeta za življenjskega sopotnika nekoga, ki ima značilnosti, kakršnih njuni starši niso imeli, v podzavesti pa se s pomočjo projekcijske identifikacije odigrava pomembnejša drama, ki terja razrešitev. Partner išče

nekoga, ki ga bo brezpogojno sprejemal in ljubil ter s tem nadomestil tisto, kar je pogrešal v dobi odraščanja.

Ko partnerja vzpostavita odnos, se med njima z manjšo ali večjo silo začne prebujati preteklost, ki jima v marsičem začne določati njun sedanji odnos. Nezavedno se v njun odnos naselijo stare čustvene vsebine, ki lahko spremenijo njuno dožemanje in soočenje predvsem s stresnimi situacijami, ki nastajajo med njima in so seveda del vsakega odnosa (Gostečnik, 2015).

1.1.3. Razvijanje partnerskega odnosa

Najpogosteje se partnerski odnos začne s fazo zaljubljenosti. Pri zaljubljanju gre za naravni razvojni proces, s katerim oseba integrira in nevtralizira predstavo o idealnem partnerju, na ta način pa dosega psihično zrelost. Zaljubljanje je zato značilno za dobo pubertete, dokler posameznik ne doseže psihične zrelosti. Zaljubljenost se zgodi na ta način, da ga oseba, ki jo nek subjekt sreča, z neko fizično ali s karakterno lastnostjo spominja na njegovo mentalno predstavo o idealnem partnerju. Ta podobnost vpliva na to, da omenjeni subjekt projicira svojo idealizirano predstavo o pravem partnerju na osebo, ki jo sreča, in se vanjo zaljubi. Tako je za zaljubljene osebe pogosto značilen občutek, da osebo, v katero se zaljubijo, poznajo že celo življenje, čeprav so jo srečali šele pred kratkim. Za čustvo zaljubljenosti je torej značilno zelo prijetno občutje, ki privede do tega, da se zaljubljenec osredotoči na osebo, v katero je zaljubljen, ta oseba pa zanj postane vir užitka (Milivojević, 2008).

Razvoj trdnega, globokega partnerskega odnosa je dlje časa trajajoč proces. Murek (1995) je prišel do ugotovitve, da se medsebojni odnosi razvijajo v štirih stopnjah, in sicer ničelni stik, bežni stik, površinski stik in vzajemni stik. Največ odnosov, ki jih vzpostavimo z drugimi, se običajno konča na eni izmed prvih treh stopenj. Če so naši stiki z drugo osebo pozitivni in spodbudni, jih želimo še stopnjevati do vzajemnega odnosa, v nasprotnem primeru pa ostanemo na nivoju površinskih odnosov. Zelo pomemben dejavnik poglobljanja socialnih stikov je čustvena navezanost.

Lamovec (1993) meni, da je prvi pogoj za to, da se nek odnos lahko sploh razvija, zaupanje. Prva kriza v nekem odnosu običajno nastane zaradi nesposobnosti posameznikov, da bi zaupali sebi in drugim. O pristnem zaupanju govorimo, kadar so združeni štirje elementi, in sicer tveganje, odvisnost od drugega, možnost negativnega izida in prepričanje o ugodnem izidu. Zaupanje se razvija na način, da sprejemamo misli, čustva in reakcije drugega

ter mu nudimo podporo in sodelovanje. Zaupljivo obnašanje pomeni, da smo pripravljeni tvegati in pripravljeni pokazati svojo ranljivost, medtem ko je zaupanja vredno obnašanje tisto, ki zagotavlja ugodne posledice, kot je npr. sprejemanje in podpora, tako da drugemu ni žal, ker nam je zaupal.

Začetek partnerske krize običajno nastopi takrat, ko začutimo, da je ogrožena naša sreča oz. vizija popolnosti. Takrat začnemo dvomiti v svojo izbiro partnerja, naša partnerska zveza pa postane življenjska polomija (Kralj, 2006).

1.1.4. Ljubezen in partnerski odnos

Ker za naše družbeno okolje velja, da se partnerski odnosi najpogosteje sklepajo na podlagi ljubezni, bom v tem poglavju predstavila pojem in teorijo ljubezni, kar nam lahko dodatno pojasni dinamiko partnerskega odnosa.

Ljubezen je največja in najmočnejša sila veselja, ki se nikoli ne podredi in nikoli ne služi našim potrebam. Ne moremo se prisiliti, da bi nekoga ljubili, prav tako pa ne moremo nikogar prisiliti, da bi ljubil nas. Kališnik (2015) pravi, da ljubezen prisili človeka, da naredi nekaj, česar ne pričakuje in da ga uroči, da naredi to, kar ona hoče. Ko se ji predamo, jo občutimo in ji zaupamo, ljubezen postane najboljša droga. Takrat je ljubezen edini smisel življenja in postane naša rešitev.

Vendar pa od nikogar ne smemo pričakovati, da nas bo ljubil tako močno, da bi bilo naše življenje izpopolnjeno in srečno. Nikogar ni, ki bi nas lahko oz. nas bo rešil, rešimo se namreč lahko le sami.

O tem govori tudi Wilks (2007), ko pravi, da je bistvo ljubezni, da neha gledati na drugo osebo kot na rešitev svojih težav.

Kališnik (2015) opozarja, da je ravno zaradi tega pred vsakim človekom zapletena naloga. Tako mora vsak najprej definirati ljubezen, jo razumeti in se nanjo ustrezno pripraviti, da se ji sploh lahko zaupa in preda. Ko globoko in pristno ljubimo, si želimo drugega človeka podpirati v tem, da postane vse, kar si želi biti. Pomagamo mu, da čustveno, duševno in duhovno raste. Ljubezen pomeni, da mu ponudimo svobodo, da je takšen, kot je, in da ga ne želimo spremeniti.

Definicij ljubezni je torej veliko, z vprašanjem, kaj je ljubezen, pa se je že v zadnjih 2500 letih ukvarjala domišljija največjih filozofov in pesnikov. Ljubezen je nekaj, po čemer vsi hrepenimo, prav tako pa jo vsak po svoje različno definiramo in ne nazadnje vsi tudi različno ljubimo, vsak na svoj način.

Miljković in Rijavec (2002) navajata, da ljubezen sestoji iz treh komponent, in sicer iz kognitivne, čustvene in vedenjske.

O'Sullivan in O'Leary pa le-tem dodajata še transcendentne prvine (Musek, 1995).

Ljubezen se za razliko od seksualnosti ne pojavlja v vseh kulturah, kultura pa ima sicer velik vpliv na predstavo o ljubezni.

Ko posameznik sprejema ponujene modele ljubezni in izgrajuje lastno predstavo o ljubezni, vstopa v ljubezenske odnose, trudi pa se zgraditi tak odnos, kot si ga je predhodno zamislil. V tem smislu je kulturni vpliv tudi nujen, saj je pomembno, da imata dva posameznika podobno predstavo o ljubezni, da lahko ustvarita skladen ljubezenski odnos (Milivojević, 2002).

Shaver in Hazan sta trdila, da je romantična ljubezen oblika navezanosti (Hatfield in Rapson, 2004).

Bolj natančna sta pa sta slednja avtorja (2004), ki pravita, da zgodnjeotroški vzorci navezanosti vplivajo na navezanost v odraslosti in se izražajo skozi ljubezenske sheme, ki so odvisne od tega, kako si želimo tvoriti romantične odnose ter kako udobno se počutimo glede bližine in neodvisnosti.

Erzar in Kompan Erzar (2011) opisujeta, da čustvena varnost prihaja iz odnosov navezanosti in lahko trdimo, da odrasli intimni odnosi partnerjem dajejo takšno čustveno varnost, kot jo poznajo iz odnosov med starši in otrokom.

Ljubezen potrebujemo vsi, več o potrebi po ljubezni in pripadnosti pa bom predstavila v nadaljevanju.

1.1.5. Partnerski odnos in osnovne človekove potrebe

V partnerskem odnosu se potrebe posameznika vsakodnevno spreminjajo. Če partner o njih ne govori, ni vedno mogoče, da bi njegov partner brez spraševanja vedel, kaj potrebuje. Med čustvi in potrebami obstaja močna povezava. Ko je partner jezen, potrebuje naše razumevanje, ko ga je strah, pomiritev, v žalosti potrebuje tolažbo, ko je srečen, pa le-to želi deliti. Pri številnih parih, ki so dlje časa v zvezi, partnerja utopično verjameta, da poznata potrebe drug drugega, medtem ko jih v resnici le predvidevata (Yzaguire, 2010).

Nekateri partnerji izražajo svoje potrebe na verbalno agresiven način. Chapman (2002) meni, da so potrebe po lastni vrednosti, smislu in izpolnitvi v življenju del naše duhovne človeške narave, zato vsak človek v sebi išče izpolnitev. Tudi človek, ki izraža svojo stisko z

žaljenjem drugih ljudi, je vreden svojega dostojanstva. V tovrstnih primerih najbolj pomagajo odkriti pogovori s partnerjem, priznanje svojih občutkov in postopno reševanje destruktivnih vzorcev vedenja z uvajanjem pozitivnih sprememb v partnerski odnos.

Temeljne psihološke potrebe so nam vsem skupne, razlikujejo se le v intenziteti. Ker je vsak izmed nas v svojem čutenju in izpolnjevanju potreb edinstven, univerzalno, vsem skupno merilo ne obstaja. Potrebe so notranje sile, ki nas spodbujajo k delovanju. Raziskave o samomorih kažejo, da imajo samomorilci veliko težav pri zadovoljevanju ene ali več psiholoških potreb po ljubezni, moči in svobodi (Glasser, 1998).

1.1.5.1. Potreba po ljubezni in pripadnosti

Odraž altruistične plati človeka je želja, da bi ljubil sočloveka. Na drugi strani pa velik del našega obnašanja spodbuja želja po tem, da bi ljubezen sprejemali. Ljubljene se počutimo, kadar imamo občutek, da ljudje za nas iskreno skrbijo, se za nas razdajajo, kadar jim je pomembno, da se dobro počutimo ipd. Če začutimo ljubezen svojega partnerja, imamo občutek, da smo si blizu, nasprotno pa se lahko počutimo nezaželene in osamljene, če je te ljubezni premalo oz. je sploh ni. Izjemno velik del našega vedenja je pogojen z našo potrebo po ljubezni (Chapman, 2009).

Maslow, meni, da se ljubezen velikokrat pojavlja kot odziv na nezadovoljeno potrebo po pripadnosti, pri kateri posameznik s čustvenim navezovanjem na drugo osebo skuša zadovoljiti lastna občutja negotovosti in primanjkljaje. Ta oblika ljubezni dela človeka odvisnega in je (lahko) destruktivne narave, kar pomeni, da posameznik težko sprejme spreminjanje in razvijanje ljubljene osebe, kar pa mu povzroča razočaranje. Če se ljubezen pojavi pri ljudeh, ki imajo druge potrebe zadovoljene, pa ne povzroča občutij odvisnosti v odnosu do partnerja, ampak uživanje v medsebojnem sprejemanju in spoštovanju (Musek, 1995).

Po mnenju Glasserja (1998) se je treba vedno znova naučiti, kako ljubiti zadovoljivo, naučiti pa se moramo tudi, kako vedno znova ostati dovolj privlačni svojemu partnerju, da si sreče ne bo iskal drugje.

1.1.5.2. Potreba po moči

Potreba po moči nam pogosto otežuje prilaganje v enakovrednem partnerskem odnosu. Avtor (1998) meni, da je največja ovira na poti k srečnemu partnerskemu odnosu prav

nesposobnost zadovoljitve potrebe po moči enega ali obeh partnerjev. Ljubezen v zvezi, kjer eden ali oba partnerja verjameta, da imata premalo moči, ne more rasti. Če želimo, da zveza uspe, morata biti partnerja tudi dobra prijatelja, pri čemer mora njuno prijateljstvo temeljiti na poslušanju drug drugega in izkazovanju pozornosti. Partnerja, pri katerih je močno izražena potreba po moči, sta težko prijatelja, medtem ko je v primeru, ko ima samo eden izrazito to potrebo, možnost, da bo zveza uspela, velika. Najbolj uspešni partnerski odnosi pa so tisti, kjer imata oba partnerja šibko oz. zmerno potrebo po moči in hkrati povprečno potrebo po ljubezni. V tem primeru je tudi njuno sodelovanje največje in najuspešnejše.

1.1.5.3. Potreba po svobodi

Med svobodo in močjo se v človeških odnosih bje neprestani boj, veliko konfliktov pa nastane ravno zaradi tega.

Glasser (1998) ugotavlja, da imajo ljudje z manjšo potrebo po svobodi veliko večjo možnost za uspešen partnerski odnos kot tisti z visoko potrebo po neodvisnosti. Večino jeze v partnerskem odnosu povzroči en partner, in sicer običajno moški, ki se zunaj zveze počuti nemočen. Zato je edina moč, ki jo lahko doseže, nadvlada nad partnerko, tudi otroki. Avtor meni tudi, da jeza včasih izbruhne, ko ima en partner manjšo potrebo po ljubezni in večjo potrebo po svobodi kot drugi, svoboda in ljubezen pa se tako znotraj partnerskega odnosa pogosto znajdetata na nasprotnih straneh. Če imata oba partnerja visoko potrebo po osebni svobodi, lahko partnerski odnos dobro funkcionira, v primeru, da to prepoznata in sprejmeta. Pomembno je, da partnerja drug drugemu dovoljujeta uresničevati svoje interese in se v njih podpirata, to pa lahko vodi v trajno zadovoljujočo partnersko zvezo. Vendar pa se v partnerskih odnosih običajno znajdejo osebe z različnimi potrebami po svobodi, ki se lahko ujamejo v trpeč in nezadovoljiv odnos.

Chapman (2009) vidi željo po svobodi kot željo, da bi usmerjali svoje lastno življenje in ne bi bili pod nadzorom nekoga drugega. Posameznik hrepeni po svobodi, po tem, da lahko odloča o svojem življenju. V partnerskem odnosu vsak želi svobodno izražati svoje občutke, misli in želje. Prav tako si vsak želi svobodno izbirati cilje, ki jih bo dosegel. Želja po svobodi je pri nas tako zelo močna, da kadarkoli se nam zdi, da skuša partner z nami manipulirati oz. nas nadzirati, običajno postanemo jezni in se postavimo v obrambni položaj. Takrat imamo občutek, da nas manipulativen in omejujoč partnerski odnos ne more osrečiti.

Četudi imata partnerja skupno življenje, še ne pomeni, da ga ne smeta imeti tudi posamezno. Ravno nasprotno je za kvaliteten partnerski odnos pomembno pravo razmerje

med bližino in distanco. Tako prevelika bližina med partnerjema kot prevelika oddaljenost uničujeta partnerski odnos. V odnosu mora biti dovolj prostora za vsakega partnerja posebej in hkrati za oba skupaj.

1.1.5.4. Potreba po zabavi

Zabava pomeni, da ob dejavnostih, ki jih počnemo, čutimo posebno zadovoljstvo, ki ga običajno izrazimo s smehom in dobro voljo. Kadar potrebo po zabavi z nekom delimo, nam to pripomore k boljšim medsebojnim odnosom.

Če je oseba, ki ima rada zabavo, v partnerskem odnosu z nekom, ki se stalno pritožuje, bo to odločitev sčasoma močno obžalovala, saj bo v odnosu bolj trpela, kot se zabavala. Ljudje, ki imajo radi zabavo, imajo običajno tudi veliko interesov. Bolj, kot se ti interesi v odnosu delijo, večja je verjetnost, da bo v odnosu vedno nekaj novega in svežega, le-to pa bo pripomoglo h krepitvi in ohranjanju prijateljstva partnerjev. Zabave kot potrebe nikoli ne smemo podcenjevati, saj je edina od potreb, ki jo lahko zadovoljimo sami, ne da bi se nad njo pritoževala večina partnerjev (Glasser, 1998).

1.1.5.5. Potreba po notranjem miru

Avtor (1998) pravi, da je notranji mir središče človekovega notranjega jaza. Čeprav sodobni človek zavrača institucionalno religijo, še vedno ni opustil svojega iskanja duhovne stvarnosti. Dejstvo je, da velik del človekovega vedenja pogojuje iskanje notranjega miru. Filozofi so že zdavnaj dojemali človeka kot bitje, ki poseduje tudi duhovno dimenzijo. Posameznika njegova duhovna žeja spodbuja, da išče smisel iznad fizičnega sveta, v katerem počnemo konkretne stvari.

1.1.6. Izražanje čustev v partnerskem odnosu

Tudi izražanja čustev se najprej naučimo v primarni družini. Skynner se je kot družinski terapevt veliko ukvarjal z omenjeno problematiko, ugotovil je, da je človekovo čustvovanje močno povezano z izkustvi primarne družine (Čačinovič Vogrinčič, 1993).

Partnerski odnos je globok in intimen, v njem pa do izraza pridejo različna čustva, ki jih partnerja medsebojno izražata. Še najbolj se to pokaže v konfliktnih situacijah med njima. Po mnenju Becka (2013) ljudje izražanje čustva jeze doživljajo kot nekaj dobrega, a pri tem

razmišljajo samo o takojšnjem olajšanju in zadovoljstvu, ki jim ga jeza nudi. Jeza vključuje občutek pritiska, da moramo nekaj storiti. Avtor sicer ugotavlja, da izražanje jeze v partnerskem odnosu običajno naredi več škode kot koristi. Dejstvo je, da človekova sovražnost nikoli ne gre v prazno, pač pa je usmerjena v partnerja, ki na drugi strani občuti bolečino. Občutki prizadetosti se pri njem kopičijo, napadalnega partnerja pa sčasoma začne doživljati kot sovražnika.

Veliko frustracij in iz njih izhajajoče jeze je posledica tega, da mnogi z veliko težavo partnerju učinkovito izrazijo svojo voljo. Del problema je tako strah pred tem, da bi prizadeli partnerjeva čustva, drugi del problema pa je partnerjeva nezmožnost natančno uvideti vir frustracije in tudi njegovo pomanjkanje sposobnosti ponuditi okvir za razpravo o konfliktih (Beck, 2013).

Da primarna družina vpliva tudi na naše izražanje čustev, sem že omenila. Sprejmemo in obvladamo torej tista čustva, ki jih smemo sprejeti in obvladati v primarni družini. Skynner pravi, da za potlačimo tista čustva, ob katerih doživimo travmo oz. stres ter predvsem tista, ki v družini niso sprejeta in povzročajo napetost, vznemirjenje in so tabu. Če posameznik v družini izraža čustva, ki so za njegovo družino nesprejemljiva, se v njem zbudita odpor in strah, da bo izgubil ljubezen, zato se nauči, da ta čustva skriva pred svojo družino, prav tako pa pred samim seboj (Čačinovič Vogrinčič, 1993).

Problem znotraj družine ni v tem, da nikoli ne pride do negativnih čutenj, problem je v njihovem zanikanju. Izjemno pomembno je, da ima posameznik v družini možnost čutiti in svobodno izražati svoja čustva. Tako morajo starši otroku najprej zagotoviti pravico do izražanja svojih čustev, ne glede na to, kakšna le-ta so (Gostečnik, 1999).

Čačinovič Vogrinčič (1993) sicer pravi, da ima vsak otrok kasneje možnost, da se ravnanja s čustvi, ki jih ni obvladal v svoji družini, nauči izven nje, kar pa je, kot vsaka sprememba, povezano s stresom, prav tako pa zahteva veliko truda in napora.

V partnerski odnos poleg družinskih vzorcev vedenja, družbenih pogledov in svojega velikega jaza s seboj prinesemo tudi vso čustveno kramo iz preteklosti, ki smo jo v času dvorjenja uspešno skrivali pred seboj in tudi pred partnerjem. V ta paket čustvene krame sodijo vsi naši strahovi, žalosti, neuspehi oz. vse, kar se je kadarkoli vtisnilo v naše čustveno zaznavanje sebe, ljudi in sveta. Sprejemanje nasprotnega spola je za vsakega posameznika najpomembnejša potrditev, ljubezen pa predstavlja vrhunec našega zavedanja, kar pomeni, da smo, če nas nekdo ljubi. Slabša kot je naša samopodoba, večja pričakovanja in bolj romantične predstave ljubezni si izoblikujemo. Ker sami do sebe izoblikujemo negativen čustven pogled, ki je posledica občutka neustreznosti in neuspešnosti, živimo v nenehnem

notranjem konfliktu. En del nas vidi svojo osvoboditev v zavedanju, da je ljubljen in da si ga nekdo želi, drug del pa se le-tega boji in ne verjame, da se mu to lahko zgodi (Kralj, 2006).

Glasser (1998) opozarja, da si svoja čustvena stanja izbiramo sami, čeprav za njih pogosto krivimo druge. Avtor pravi, da nam daje teorija izbire možnost, da ne sprejmemo odločitev, s katerimi bi prizadeli naš partnerski odnos, ker so nam skoraj vedno na voljo boljše odločitve. Ko začnemo uporabljati teorijo izbire zase, nam postaja vse bolj jasno, da smo mi sami edina oseba, ki jo lahko kontrolira, in da je to zelo pomembno, če si želimo zagotoviti bolj zadovoljno življenje.

Hendrix (2010) predlaga, da naj se vsak posameznik sooči z negativnimi čustvi iz lastne preteklosti, kot so sram, jeza, krivda, kar običajno sicer zahteva veliko časa, je pa to odvisno od stopnje ranjenosti. To soočenje z negativnimi čustvi iz preteklosti kasneje vodi v doživljanje celovitosti v partnerskem odnosu. V sebi sicer nosimo nagonsko željo, da bi v zvezah ponavljali vzorce iz otroštva, saj je to edino, kar poznamo in pri čemer se počutimo dovolj varne. Slabe izkušnje iz otroštva pa lahko nadomestijo le nove, običajno pa pri poskusu celjenja ran želimo znova vzpostaviti vzdušje iz otroštva. Posameznik, ki izhaja iz motene družine, pogosto trpi za t.i. anhedonijo, kar pomeni, da ne zmore začutiti užitka, ali pa postane odvisnik od dela, iger na srečo, spolnosti itd.

1.1.7. Zadovoljstvo v partnerskem odnosu

Kvaliteta partnerstva se pogosto povezuje z zadovoljstvom v partnerskem odnosu, kasneje pa bom opisala, da se ta koncept omenja v kombinaciji z uspešnim partnerstvom oz. s partnersko stabilnostjo.

Zakonsko zadovoljstvo je pojem za človekovo globalno in subjektivno vrednotenje kvalitete zakonskega življenja. Če ta pojem prenesemo na partnerske odnose, lahko o partnerskem zadovoljstvu govorimo kot o človekovem globalnem in subjektivnem vrednotenju kvalitete partnerskega življenja (Fung in Li, 2011).

Avtorici (2011) zadovoljstvo v partnerskih odnosih povezujeta z višjo stopnjo odprtosti in sprejemljivosti, Bradbury in Fincham (1990) s pozitivno interpretacijo partnerjevega vedenja, Branje, Engels, Finkenauer in Meeus (2004) s samo-razkrivanjem v komunikaciji, Cramer (2003) z obzirnostjo in empatijo itd. Fung in Li (2011) sicer pravita, da je partnersko zadovoljstvo dejavnik širšega koncepta, imenovanega partnerska stabilnost.

Nasprotno pa je nezadovoljstvo v partnerskih odnosih povezano z visokim nivojem nevroticizma (Caughlin, Houts in Huston, 2000), nižjo kapaciteto za obvladovanje konfliktov

(Diemer, Mackey in O'Brien, 2000), z negativnimi stili obvladovanja konfliktov (Cramer, 2000), itd.

Sicer pa tako zadovoljstvo kot stabilnost nista dovolj natančni meri za ugotavljanje kvalitete partnerskega razmerja, saj v mnogih ni zadovoljstva, pa so kljub temu stabilna in dolgotrajna, prav tako pa je v razmerju lahko zadovoljen le eden izmed partnerjev in zato skupnega zadovoljstva obeh ne moremo določiti (Clark in Grote, 2003).

Partnersko zadovoljstvo je dober pokazatelj, kako uspešna sta partnerja pri obvladovanju konfliktov, kar je tudi osrednja tema magistrske naloge. Lahko rečemo, da hitro in bolj uspešno reševanje konfliktov v partnerskih odnosih pomeni tudi večje zadovoljstvo. V partnerskem odnosu, kjer sta partnerja zadovoljna, je tudi manj negativnih čustev in doživljanj, ki spremljajo dolgotrajne konflikte.

Tudi Gerhard in Schneewind (2002) ugotavljata, da sta osebnost partnerskega odnosa in razrešitev konflikta pomembna dejavnika, ki vplivata na zadovoljstvo v partnerskem odnosu.

Vendar pa, kot opisuje Podgoršek (2017), biti v zadovoljujočem odnosu ne pomeni biti ves čas zadovoljen in se nikoli ne prepirati, temveč gre pri tem za to, da so zadovoljene vse naše bistvene potrebe, katerih se moramo najprej sploh naučiti zavedati in jih ozavestiti.

1.1.8. Komunikacija v partnerskem odnosu

Komunikacija je samo eden izmed aspektov človeških odnosov. Vsak odnos je komunikacija in obratno, vsaka komunikacija je odnos. Človek je odnosno in hkrati komunikacijsko bitje. In kot ugotavlja avstrijski komunikolog Watzlawick, je nemogoče ne komunicirati.

Vsak človek po svoji psihični strukturi teži k medsebojni komunikaciji, na osnovi katere se lahko kot bitje razvija. Človekovo hrepenenje po odnosu je neka sila, ki presega zgolj biološki oz. organski potencial človeškega razvoja. Da bi se človek lahko razvil v zrelo osebnost, mora najprej razviti čut zase kot ločen in neodvisen od drugih, hkrati pa mora razviti tudi sposobnost vzpostavitve odnosov z drugimi (Gostečnik, 2001).

Vzpostavitev in ohranjanje odnosa pomeni predvsem komunikacijo, torej sporočanje in interpretiranje sporočil drugega. Celoten spekter komunikacije je vedno večplasten in poleg izbora besed obsega tudi ton glasu, hitrost govora, gestikulacijo, mimiko, osebni prostor ipd. Komunikacijo sestavljata tako besedna kot nebesedna komunikacija. Pomembno se je zavedati, da ni nujno, da sta ti vedno usklajeni (Podgoršek, 2017).

Tenkočutno uglasen pogovor izraža bistvo partnerskega odnosa. Poslušalec razume, kaj

pravi govorec, ta pa čuti veselje ob tem, da lahko sproščeno govori, je razumljen in deležen partnerjevega sodelovanja. Tak pogovor lahko teče gladko. Nasprotno pa obstajajo tudi razglašene partnerske zveze, v katerih prevladujejo jezna pritoževanja, preslišane iztočnice in konstantni nesporazumi (Beck, 2013).

Eno izmed najpomembnejših pravil komunikacije za uspešno sporočanje je poslušanje, kar pomeni, da moramo partnerja najprej poslušati in seveda slišati, da ga sploh lahko razumemo. Pomembno je tudi, da partnerju jasno povemo, kako se počutimo, na kakšen način razmišljamo ipd., da nas bo lahko on razumel. Nenehno moramo preverjati svoje razumevanje partnerja, v komunikaciji moramo izhajati iz svojih občutkov in ne iz dejstev o drugem, govoriti moramo torej o sebi, ne o partnerju (Podgoršek, 2017).

Mnogim parom primanjkuje spretnosti za partnersko komunikacijo in tako nehote povzročajo trenja, nesporazume in frustracije. Pomembno je, da se partnerja naučita razvijanja novih govornih navad, ki morajo vsebovati ljubezniv ton, sprememba tovrstnih vzorcev pa posledično privede do izboljšanja partnerskega odnosa (Beck, 2013).

Podgoršek (2017) pravi, da so zdrave spremembe in skupna rast v partnerskem odnosu mogoče le s kompromisom, s skupnimi rešitvami, s sodelovanjem obeh partnerjev.

Notranja komunikacija je komunikacija, ki se odvija znotraj nas samih še preden posredujemo sporočilo drugemu. Notranja komunikacija, s pomočjo katere prenašamo sporočila znotraj nas samih, je ključ vseh medsebojnih komunikacij. V vsakodnevnem življenju je treba stremeti k odprti komunikaciji, ki ni le v pot z zaupanje, ampak nam daje tudi občutek varnosti, pripadnosti in hkrati individualnosti. Pogoji za to je, da se sporazumevamo spontano, s čustveno toplino, strpnostjo, spoštovanjem in seveda iskrenostjo. Sestavni del komunikacije je uskladitev komunikacijskih procesov, ne le notranje in zunanje komunikacije, temveč tudi drugih pomembnih elementov, kot sta npr. poslušanje in slišanje (Kristančič in Ostrman, 1999).

Ko nas partner posluša, nam da občutek slišnosti, s tem pa dobimo občutek, da nas razume. Občutek razumljenosti pa nam posledično prinaša občutek ljubljenosti.

Kakovosten pogovor med dvema ni izmenjevanje očitkov in prepričevanje drug drugega, kakšen kdo je in kakšen bi moral biti. Kakovosten pogovor je izmenjevanje samega sebe in svojega doživljanja (Podgoršek, 2017).

Sporazumevanje je v partnerskem odnosu, kot sem že omenila, bistvenega pomena. Je glavno orodje, ki ga partnerji uporabljajo za medsebojno povezovanje, je način seganja proti drugemu, seznanjanje partnerja s tem, kdo so, kaj potrebujejo, kaj si želijo, kako se počutijo. Komunikacija temelji na vzajemnem spoštovanju in razumevanju ter pripravljenosti razkriti

svoje resnice, ne glede na to, kako hude morda le-te so, in dopuščanju partnerju, da počne enako. Vsak človek v odnos stopi z lastnim dojemanjem resničnosti, dva človeka pa lahko povežeta svoji stvarnosti le prek sporazumevanja. Učenje sporazumevanja s svojim partnerjem je sicer trajen proces. Vsako razkritje resnice, učinkovita izmenjava in opuščena sodba nas spravljajo korak bližje k partnerju ter globoki in trajni partnerski zvezi (Carter Scott, 2006).

V vsaki konfliktni situaciji med partnerjema pridejo do izraza čustva obeh. Kot ugotavlja Sanford (2007), se čustva, izražena v odnosu, delijo na mehka in trda. Trda čustva, kot so npr. žalitve, kritike, obtoževanje, so po avtorjevem mnenju tista, ki vodijo k destruktivnim oblikam komunikacije in stran od odnosa. Mehka čustva, kot so občutenje žalosti, prizadetosti ali razočaranja, pa so tista, ki lahko vodijo k bolj konstruktivnim oblikam komunikacije in posledično poglobijo partnerski odnos.

Iršič (2010) opozarja, da z upadom komunikacije upada tudi kvaliteta partnerskega odnosa, zato je pomembno, da komunikacijo ohranjamo. Prav tako je pomembno, da konflikte, ki jih odkrijemo, sprotno rešujemo.

1.1.9. Nasilje v partnerskem odnosu

Predstavila sem zadovoljstvo oz. nezadovoljstvo v partnerskem odnosu in kakšen vpliva ima to na nadaljnji razvoj partnerskega odnosa, prav tako pa pomen komunikacije, ki tudi vpliva na zadovoljstvo oz. nezadovoljstvo in uspešnost oz. neuspešnost partnerskega odnosa.

Če smo v nezadovoljivem partnerskem odnosu in svojega življenja nimamo pod učinkovitim nadzorom, si pogosto izberemo bolečino. Bolečino si največkrat izberemo v obliki potrnosti, umika, pritoževanja, norosti, pitja ali uporabe drugih drog. Če naš partnerski odnos ne ustreza našemu svetu vrednot, si lahko izberemo zaskrbljenost, napetost, strah, nasilje ali bolezen. Običajno se najprej pojavi jeza, ki je najbolj osnovno in celostno vedenje, ki ga izberemo takrat, ko stvari uidejo nadzoru. Jeza nadalje pogosto vodi v nasilje, v katerem je najšibkejši partner poraženec (Glasser, 1998).

Eden najtežjih fenomenov, ki jih doživljata partnerja, je nasilje, ki je lahko vneseno v njun odnos, torej sta partnerja, izmenično ali pa oba hkrati nasilna ali pa je nasilen samo eden od njiju, medtem ko je drugi ob tem žrtev nasilja. Na osnovi nasilnega odnosa si partnerja vedno znova ustvarjata pravi začarani krog nasilnih medsebojnih odnosov, ki lahko vedno vodijo v pravo destrukcijo (Poulton, 2013).

Partnerja s tega področja najkrutejših doživljanj sta lahko inteligentna, dojemljiva, pod to

zunanjostjo pa se skriva negotovost, krhkost in tudi ranljivost. Ni nujno, da je nasilje nad njima vedno samo fizično, večkrat gre za čustveno nasilje, ki sega globoko, čeprav se navzven zdi, da ni niti slučajno ne ustrezna oznaki nasilja (Fishbane, 2013).

Vsakršno nasilje ima več stopenj. Na prvi stopnji partnerskega nasilja se nasilje vsekakor pojavi v enem izmed partnerjev, na drugi stopnji pa se običajno vključi še drugi partner, ki je na zelo svojski način izzvan. Na tretji stopnji pa nasilje že postane del partnerskega odnosa (Scharff in Scharff, 2014).

Izjemno pomembno je vedeti, da nasilni partner vedno uporablja drugega za regulacijo svojih psiho-organskih neregularnih stanj, zato je nasilje vedno njegov problem in zanj velja ničelna toleranca (Siegel in Solomon, 2013).

Kadar je partner v katerikoli obliki nasilen, mora problem tega nasilja rešiti zgolj in samo on, sicer se lahko nasilje le še nadaljuje. Gre namreč za izjemno močan začarani, spiralni proces ali pravi začarani krog nasilja, ki postane popolnoma avtomatičen oz. neobvladljiv in nepredvidljiv. Partnerja tako lahko zelo hitro postaneta žrtvi drug drugega oz. žrtvi tega začaranega kroga, pri čemer je treba vedno znova nujno poudarjati, da je povzročitelj nasilja vedno v polnosti odgovoren za svoja ravnanja. Pri tem gre lahko za pravo zasvojenost z nasiljem, ki pa ga kljub vsemu ne opravičuje nobena predhodna ranjenost ali stiska, katere posledica je običajno nasilje (Cummings in Davies, 2010).

Krog nasilja pogosto kaže vzorec različnih faz, in sicer obdobje naraščanja napetosti, izbruh nasilja, obdobje opravičevanja in obdobje nežnosti, obdobje t.i. medenih dni. V nekem trenutku po slednji fazi ponovno pride do stopnjevanja napetosti, ko (običajno) ženska že čuti napetost, nasilje se nato kmalu ponovi. Potem sledi obdobje, ko se partner opravičuje in ponavlja svoje obljube, hkrati pa seveda vceplja ženski občutke krivde, da ga je ona izzivala in da je pravzaprav ona kriva za nasilje. Iz študij o žrtvah nasilja je znano, da je najučinkovitejši način, kako zlomiti osebnost nekega človeka, prav ta, torej menjavanje nasilja in ljubezni (Plaz, b. d.).

Pri nasilju gre za izjemno močno racionalizacijo oz. zanikanje, saj se žrtev nenehno giblje v krogu skrajnega občutja popolne nemoči, neobgljenosti in hkrati skrajne krivice, ki jo doživlja, po drugi strani pa nenehno išče razloge, zakaj se ji to dogaja. Razloge išče v svoji neprimernosti, prav tako pa se počuti krivo, da je s svojim vedenjem povzročila nasilje. Poleg tega nasilje vedno znova opravičuje in si na vso moč prizadeva opravičiti partnerjeva nasilna dejanja, morda sicer ne v času, ko se nasilje dogaja, skoraj gotovo pa po tem, ko je že izvršeno (Carlson in Sperry, 2010).

V nadaljevanju bom nekaj več povedala o nasilju nad ženskami v partnerskih odnosih, saj

so pogostejše žrtve kot pa moški.

1.1.9.1. Psihično nasilje

Nasilje nad ženskami se pojavlja v različnih oblikah. Najbolj razširjena oblika nasilja je psihično nasilje, ki je v partnerski zvezi na začetku, ko se začne dogajati, zelo neopazno, celo za žrtev, ki se ji dogaja (Plaz, b. d.).

V vsakem partnerskem odnosu občasno pride do nesoglasij, toda ko se vzorec nadzorovanja, s katerim eden od partnerjev doseže tisto, kar hoče, na račun drugega partnerja oz. njegovih pravic, prepričanj in želja, pojavlja vedno znova, takrat lahko govorimo o psihičnem nasilju (Filipčič, 2002).

Psihično nasilni smo lahko z besedami, z vedenjem, tudi s tišino. Tišina je pri psihičnem nasilju zelo močno orožje, govorimo t. i. tihih dnevih, ko eden od partnerjev s tišino kaznuje drugega in mu s tem dopoveduje, da ni vreden njegove pozornosti (Plaz, b. d.).

Psihično nasilje med drugim vključuje tudi grožnje s pretepanjem. Vsako fizično nasilje je hkrati tudi psihično, meja med njima pa je prav tam, kjer se besedam pridruži še udarec.

1.1.9.2. Fizično nasilje

Fizično nasilje je najbolj očitno nasilje nad žensko in sega od klofut do brc, lasanja, udarjanja z glavo ob tla ali steno, davljenja, pretepanja z različnimi predmeti, napadov z nožem itd., ne nazadnje tudi umora. Poškodbe so primerne načinu, ki ga povzročitelj nasilja uporabi ob napadu na žrtev, te so modrice, zlom nosu, roke, noge, reber ipd., razne poškodbe glave, vreznine itd. Prvo partnerjevo nasilno dejanje žensko običajno popolnoma preseneti. Običajno se zgodi po tem, ko odnos že nekaj časa traja. Moškemu je navadno žal, se opraviči, obljubi, da tega ne bo nikoli več storil. Toda v resnici je zelo malo možnosti, da se nasilje ne bo ponovilo. Ravno nasprotno, običajno se nasilje pojavlja vedno pogostejše, v vedno hujših oblikah, nasilje ima namreč tendenco naraščanja (Plaz, b. d.).

1.1.9.3. Spolno nasilje

Poznamo tudi spolno nasilje, ki je definirano kot nezaželen poseg v posameznikovo spolno integriteto. Pri spolnem nasilju gre za vsako dejanje, s katerim se eden od partnerjev ne strinja. Cilj spolnega nasilja ni spolni odnos in orgazem, pač pa, tako kot v primeru psihičnega

in fizičnega nasilja, dokazovanje premoči in popolnega nadzora nad žrtvijo. Medijsko najbolj izpostavljena oblika spolnega nasilja je posilstvo, k spolnemu nasilju pa štejemo še spolno nadlegovanje, ki se najpogosteje dogaja na delovnem mestu, spolno zlorabo slabotnih oseb ali otrok, incest oz. krvoskrunstvo, neprimerne poglede, komentarje, nagovarjanje ipd. (Dosje: nasilje nad ženskami, 1999).

1.1.9.4. Ekonomsko nasilje

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND) ekonomsko nasilje opredeljuje kot neupravičeno nadzorovanje ali omejevanje družinskega člana ali članice pri razpolaganju z dohodki oz. upravljanju s premoženjem, s katerim družinski član ali članica samostojno razpolaga oz. upravlja ali neupravičeno omejevanje razpolaganja oz. upravljanja s skupnim premoženjem družinskih članov (*Zakon o preprečevanju nasilja v družini*, 2008).

Ekonomsko nasilje lahko pomeni popoln nadzor nad družinskimi prihodki, odrejanje določene žepnine, tudi kaznovanje brezposelne partnerke na način, da ji partner ne da denarja za stroške gospodinjstva, prav tako je pogosto preprečevanje razpolaganja z lastnimi sredstvi, preverjanje prihodkov, odrekanje pravice do študija, zaposlitve itd. (Plaz, b. d.)

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND) med nasilje uvršča tudi zanemarjanje, o katerem govorimo, kadar oseba opušča dolžno skrb za družinskega člana ali članico, ki jo potrebuje zaradi bolezni, invalidnosti, starosti, razvojnih ali drugih osebnih okoliščin (*Zakon o preprečevanju nasilja v družini*, 2008).

1.1.9.5. Posledice nasilja v partnerskem odnosu

Na kratko bom omenila nekaj posledic, ki jih pusti nasilje v partnerskem odnosu. Nasilje tako vedno pusti psihične posledice. Nasilje povzroči, da ženska izgubi svoje samospoštovanje, samozavest, izgubi občutek varnosti itd. Namesto tega se pri njej pojavijo predvsem občutki ničvrednosti in strahu. Ženske, ki so bile žrtve nasilja ali pa ga še vedno doživljajo, se počutijo ponižane, osramočene, krive, negotove, neljubljene, psihično in fizično uničene, izgubijo stik same s sabo, prav tako nadzor nad svojim življenjem, ne vedo več, kaj bi rade v življenju, soočajo pa se še z mnogimi drugimi občutki in fobijami. Posledica nasilja je lahko tudi trajna invalidnost, osamitev, psihološki stres, ki se kaže v raznih oblikah kroničnih bolezni, motnjah prehranjevanja, pogosto je soočanje z depresijo itd. (*Breaking Through: Women Surviving Male Violence*, 1989).

1.2. Konflikt

O konfliktih sem pisala že v povezavi z zadovoljstvom in komunikacijo. Ugotovila sem, da obstaja povezava med nezadovoljstvom v partnerskem odnosu in negativnimi stili obvladovanja konfliktov ter nižjo zmogljivostjo za reševanje konfliktov. V prejšnjem poglavju pa sem govorila o nasilju, ki je tudi lahko ena izmed negativnih posledic nerešenih oz. neobvladljivih konfliktov. V tem poglavju bom konflikt najprej opredelila, nato pa se bom konkretno osredotočila na konflikte v partnerskem odnosu.

1.2.1. Definicija konflikta

Konflikt je ne glede na kulturo zaznan kot negativen pojav. Naše asociacije na besedo konflikt so predvsem jeza, izguba nadzora, napaka, sovraštvo, pretep, bolečina, strah, uničenje, vojna, zločin, izogibanje itd. Konflikt sicer sam po sebi ni ne pozitiven ne negativen, je namreč posledica raznolikosti naših misli, odnosa, prepričanj, percepcij. Konflikt je del našega obstoja in del naše evolucije. Vsak od nas ima vpliv na to, ali bo konflikt negativen ali ne, ta vpliv pa se pokaže v načinu, kako se z njim sooča, vendar več o tem v nadaljevanju (Iršič, 2010).

Lamovec (1994) konflikt opredeljuje kot nasprotujoča si mnenja in nasprotujoče si interese, pri čemer prihaja do situacije, v kateri dejanje ene osebe onemogoča, otežuje ali pa ovira dejanje druge osebe. Konflikt po njenem mnenju izvira iz razlik v ciljih posameznikov, iz razlik v načinih njihovega uresničevanja ali iz razlik med potrebami in pričakovanji posameznika v odnosu do druge osebe.

Milivojević (2011) navaja, da večina avtorjev konflikt definira z nezdružljivostjo ciljev, izraženim nasprotovanjem in soodvisnostjo, ki je nujna za doseganje ciljev.

Iršič (2004) konflikt opredeli kot stanje, ko dva ali več sistemov znotraj istega sistema ne funkcionirata optimalno zaradi neusklajenosti sistemov. Medosebni konflikt je torej stanje, ko dva ali več posameznikov znotraj določenega odnosa oz. na določenem področju ne (so)delujejo optimalno zaradi njihove (delne) neusklajenosti.

Konflikt lahko torej opredelimo kot stanje neusklajenosti različnih dejavnikov tako v posamezniku kot med osebami, nasprotujoče si težnje pa lahko otežujejo oz. onemogočajo delovanje nekega sistema, npr. partnerskega odnosa.

1.2.2. Konflikt v partnerskem odnosu

Partnerski odnos, v katerim ne bi prišlo oz. prihajalo do konfliktov, je nemogoč, takšen odnos torej ne obstaja. V grobem lahko ponovimo, da je konflikt situacija, v kateri en partner želi nekaj, drugi pa se s tem ne strinja. Do tovrstnih situacij v posameznikovem življenju prihaja vsakodnevno, na različnih področjih, v odnosih z različnimi ljudmi.

Kot sem že omenila, vsak partner prinese v partnerski odnos svoje najgloblje izkušnje iz otroštva, ki jih podoživlja, in brazgotine, ki so oblikovale njegovo osebnost, ter upa, da bodo manj lepi dogodki ostali skriti. Prav te izkušnje pa oblikujejo posameznikova pričakovanja v partnerskem odnosu. Slej ko prej se v njem začne pojavljati nezadovoljstvo, doživljati začne negativna občutja, saj njegove potrebe niso zadovoljene, njegova pričakovanja pa ne izpolnjena. To je običajno začetek konflikta v razmerju (Kirk, 1999).

Definicija, ki konkretno opredeli partnerski konflikt, pravi, da je to proces interakcije, v katerem eden ali oba partnerja čutita nelagodje glede nekega vidika partnerskega odnosa in ga na določen način poskušata tudi rešiti. O reševanju tovrstnih konfliktov bo beseda sicer tekla v nadaljevanju (Hamamci, 2005).

Konflikt postane nujna že v samem procesu medsebojnega spoznavanja posameznikov, saj omogoča, da se spoznata in razumeta medsebojne razlike (Milivojević, 2002).

V nadaljevanju bom povzela nekaj ugotovitev avtorjev glede konfliktov v partnerskih odnosih. Lippit (2005) ugotavlja, da posamezniki z varnim stilom navezanosti bolj konstruktivno rešujejo svoje konflikte kot posamezniki z nevarnim stilom reševanja le-teh. Harwood (2008) pravi, da dva varno navezana partnerja bolje obvladujeta konflikte kot en varno in en nevarno navezan partner in da slednja bolj obvladujeta konflikte kot dva nevarno navezana partnerja. Chango, Coan, Graber, Laurenceau in Miga (2011) opozarjajo, da je izražanje prezira v konfliktih pomemben napovedovalec nagnjenosti k ločitvi. Johnson in Kluwer (2007) pa ugotavljata, da obstaja korelacija med pogostostjo partnerskih konfliktov in kvaliteto partnerskega odnosa. Tudi Musek (1995) navaja, da so partnerski konflikti največja nevarnost za partnersko harmonijo, še posebej v primerih, ko konfliktnost prevlada nad medsebojno privlačnostjo in ljubeznijo.

Kljub omenjenim ugotovitvam npr. Clark in Grote (2003) menita, da odsotnost konflikta ni indikator kvalitete partnerskega odnosa, saj obstajajo odnosi, kjer se partnerja zelo malo vidita in imata zato tudi malo konfliktov, kar pa sicer ne pomeni, da gre za kvaliteten partnerski odnos.

S konflikti v partnerskem odnosu je seveda močno povezana tudi komunikacija, o kateri

sem že govorila. Komunikacijo med partnerjema zaznamujejo številni konflikti. Kot pa pravi Brajša (1986), lahko partnerski prepir razumemo kot eno izmed oblik komuniciranja partnerjev.

Gostečnik (2006) opisuje, da se začne proces partnerskega konflikta s prekinitvijo romantične ljubezni oz. s prekinitvijo pozitivne projekcijske identifikacije, spremljata pa ga dve osnovni dinamiki merjenja moči, ki se odigravata v partnerskem odnosu, in sicer zahteva – umik ter konflikt – izogibanje. Pri prvi eden od partnerjev zahteva odvisnost, intimnost, drugi pa odgovarja z neodzivnostjo, kar prvega še bolj spodbudi k zahtevnosti. Partner, ki zahteva odzivnost, se nato razočaran začne umikati, prvi, ki se je prej umikal, pa približevati, ker se v njemu prebudi strah pred samoto. Partnerja, ki je prvi zahteval odzivnost, to spodbudi k protinapadu, nato pa se oba ustalita na varni razdalji, kjer ostaneta vse do naslednjega konflikta, ki se odvije na podoben način. Druga osnovna dinamika, konflikt – izogibanje, pa pomeni, da se oba partnerja bojita konflikta in naredita vse, da se mu izogneta. V tej dinamiki pride do navideznega razumevanja in hkrati zanikanja stvarnosti, ki lahko vodi v različne oblike psihične vznemirjenosti, tudi organske bolezni.

1.2.3. Ranljivost in partnerski konflikt

Ranljivost oz. strah pred ranljivostjo, ki pomeni strah pred bližino in intimnostjo, je tisti dejavnik, ki prek projekcijske identifikacije povzroča in tudi ohranja partnerski konflikt (Gostečnik, 2015).

Avtor (2015) pravi, da je ranljivost vzrok za to, da sta partnerja preveč občutljiva za dejansko ali projekcijsko identifikacijsko umišljeno zavrnitev oz. kritiko drugega. Ranljivost po njegovem mnenju spodbuja razvoj in ohranjanje iracionalnih pričakovanj, hkrati pa zavira razvoj sposobnosti vživljanja v čustveni svet partnerja. Ranljivost izhaja iz pomanjkanja pozitivnih doživetij, kot so sprejetost, potrditev, občudovanje in iz sorazmerne moči negativnih doživetij, kot so zavrnitev, ne potrditev in nespoštovanje. Ranljivost tudi povzroča ustvarjanje zavestnih ali podzavestnih pričakovanj, da se bo partner popolnoma posvečal samo drugemu partnerju in zadovoljil vse njegove potrebe.

Gostečnik (2006) pravi, da se posameznik, ko je v dobi romantične ljubezni, prek pozitivne, idealne projekcijske identifikacije čuti sprejetega, varnega in ljubljenega, naenkrat znajde v realnosti razočaranja, ko ga oseba, ki mu je obljubljala najglobljo intimnost, močno rani na najbolj travmatičen način, to pa reaktivira stare konflikte in odpira stare travme iz otroštva in mladosti. Partnerja se ponovno zapleteta v zastrašujoč intimen odnos, ki ju

spominja na nekoč vzpostavljen odnos s starši. Pogajata se za pozornost, pri njiu se pojavljajo čustva jeze, žalosti, partnerja drug drugega tudi kritizirata in oba čakata, kdaj se bo eden spremenil. S tem sicer ne dosežeta ničesar, padeta le še v globljo ranljivost ter strah pred bližino in intimnostjo. Iz tega začaranega kroga se rešujeta s tem, da svoje moči usmerjata v otroke (če jih imata), v delo ali celo v novega partnerja, saj sta si vedno bolj tuja. Njun partnerski odnos lahko na ta način pripeljeta do dejanskega razpada.

1.2.4. Stopnje partnerskega konflikta

Začetek procesa konflikta v partnerskem odnosu sem že opisala, nadalje pa avtor (2006) našteva nekaj stopenj partnerskega konflikta, ki jih bom na kratko predstavila. Partnerja najprej padeta v šok, ko ugotovita, da sta se znašla ujeta v čustveni igri. To sicer že poznata, a dogodkov ne zmoreta predelati v svoji notranjosti. Ko se partnerja začneta zavedati, da sta se znašla v začaranem krogu in da ju njuna pot vodi v večno razočaranje, se zatečeta v zanikanje. Pri zanikanju gre za obrambni mehanizem, ki jima omogoči prelagati probleme do naslednjega konflikta, problemov pa tako ne razrešita. Ker se nadalje ne moreta izkupati iz začaranega kroga, se znajdetata v občutenju jeze, ugotovita namreč, da sta oba ranjena prav od osebe, pri kateri naj bi se počutila najbolj varna. Oba partnerja nato tlačita svojo jezo in si tako zadajata nove rane, kar pa ju potisne v globoko žalost. Ideja idealnega partnerja se razblini, ostane pa le izkrivljeno mišljenje o tem, kako zelo se je partner spremenil. To mišljenje je zmotno, saj se je partner verjetno le ustrašil prevelike čustvene bližine. Vse, kar se mu je zgodilo, je to, da je znova podoživel dramo iz otroških let. Na nadaljnji stopnji začneta partnerja graditi odnos, ki temelji na pogajanju. Začneta se oddaljevati drug od drugega. Čeprav menita, da jima bo večja razdalja med njima pomagala razčistiti nerešene konflikte, ki jih nosi vsak v sebi, izgubljata še zadnje sledi, ki so ju v partnerskem odnosu povezovale. Vsak izmed njiju se zaveda, da če se bo odprl partnerju, bo s tem postal ranljiv, s svojo ranljivostjo pa bo dal partnerju možnost, da ga še močneje in globlje rani. Na tej točki se rodi obup, partnerja se drug drugega bojita in se že zavedata, da si sploh ne moreta dati, kar sta drug od drugega pričakovala. Ta strah ju nadalje pripelje do globokega spoznanja, da sta v brezizhodni situaciji. Medsebojne konflikte doživljata kot nerazrešljive in živita v dveh popolnoma različnih intimnih svetovih, kjer se počutita varna in zaželeni. Na tej stopnji dejansko pride do čustvene ali celo dejanske prekinitve njune vezi.

1.2.5. Konfliktna interakcija

Konflikt torej temelji na neusklajenosti, ta neusklajenost pa postane konflikt šele, ko moti delovanje sistema. Iršič (2004) pravi, da se na osnovi nekompatibilnosti delovanja sistema lahko razvije konfliktna interakcija, ki pomeni vsako interakcijo, ki je motena zaradi določene neusklajenosti. Konfliktna interakcija je torej lahko odkrit prepir, prikrito oviranje, odpor ali drugače moteno (so)delovanje sistemov.

Za destruktivno konfliktno interakcijo je značilno, da se razširi in stopnjuje, tako da pogosto postane neodvisna od izhodiščnega problema oz. neusklajenosti, poleg tega pa je za njo značilno stopnjevanje uporabe groženj, prisile in prevare, torej taktik, ki spodbujajo vračanje z enakim. Za konstruktivno konfliktno interakcijo pa je značilna osredotočenost na konfliktno problematiko, obojestranska uporaba strategij za reševanje problemov, odprtost za stališče drugega in vzajemna podpora z minimumom groženj in defenzitivnosti (Iršič, 2010).

1.2.6. Ravni konflikta

Avtor (2010) navaja, da lahko po globini konflikt delimo na spor, podpovršinski konflikt, globoko zakoreninjen konflikt in dediščino preteklosti. Spor se nanaša na stališča in pravice vpletenih, pri čemer je ključno vprašanje, kdo ima prav. Spor je običajno povezan z določeno konkretno problematiko, ki je malokdaj resnični razlog samega konflikta. Podpovršinski konflikt je povezan z interesi, ki se jih vpletene strani pogosto ne zavedajo v celoti. V podpovršinske konflikte uvrščamo tudi čustva in odnose. Določeni spori lahko nastanejo, ker je nekdo jezen, pri tem ima vsebina spora lahko bolj malo opraviti z vzroki zanj in se torej konflikt tudi ne more razrešiti na ravni spora. Potreben je proces razreševanja, ki poleg stališč in pravic upošteva tudi interese, čustva in odnose. Globoko zakoreninjen konflikt je povezan z identiteto na eni ter stereotipi in predsodki na drugi strani. Tu gre za raven konflikta, ki je bolj splošna oz. celostna, izvira pa iz nepoznavanja drugega oz. njegove kulture in tudi iz nesposobnosti ali spoštovanja drugačnosti. Za reševanje takšnih konfliktov je potreben proces, ki vključuje tudi identiteto in vrednote vpletenih. Dediščina preteklosti v kontekstu konfliktov predstavlja vse v preteklosti nerazrešene spore, podpovršinske in globoko zakoreninjene konflikte. Tudi pri tovrstnih konfliktih je zaželen transformativni mediacijski proces, ki odpravlja posledice v preteklosti nerazrešenih konfliktov in izboljšuje naravnosti, odnose in vzdušje med vpletenimi.

1.3. Reševanje konfliktov v partnerskih odnosih

Poudarila sem že, da se konfliktom v življenju ne moremo izogniti, torej tudi ne v partnerskih odnosih. Konflikte lahko rešujemo uspešno ali pa neuspešno, lahko pa jih tudi sploh ne rešujemo.

Uspešni pari doživljajo konfliktne situacije ravno tako kot neuspešni pari, le da jih na uspešen način rešujejo. Glavna lastnost uspešnih parov je ta, da konflikta ne razumejo kot neobstoječi ljubezni. Vsak konflikt tako predstavlja preizkušnjo za odnos, ki z vsakim konfliktom dobi dodatno potrdilo svoje moči, smisla in vrednosti (Milivojević, 2002).

Tudi Ule (2005) je mnenja, da je prikrivanje konfliktov za partnerski odnos bolj problematično kot soočanje z njimi.

Kirk (1999) navaja, da posameznik s partnerskim konfliktom lahko opravi na tri načine, in sicer se zanj ne zmeni in upa, da bo izginil, lahko se mu upre posredno, npr. s humorjem, ali pa pozabi na slabo voljo, brez da bi o tem govoril, lahko pa se pogovori s partnerjem in z njim znova razčisti, kaj pričakujeta od njunega partnerskega odnosa.

1.3.1. Stopnje reševanja konfliktov v partnerskih odnosih

Gostečnik (2001) ugotavlja, da reševanje konfliktov v partnerskih odnosih poteka v treh stopnjah. Na prvi stopnji partnerja odkrivata stvari, ki so pripomogle k temu, da sta se zaljubila drug v drugega, ovire, ki so nastale v njunem odnosu, ter povezave med enimi in drugimi. Pomembno je, da na koncu te stopnje partnerja prideta do spoznanja, zakaj sta izbrala ravno drug drugega in sprejmeta odgovornost za probleme, s katerimi se soočata v svojem odnosu. Na drugi stopnji se partnerja skušata vživeti v čutenja drug drugega. Partnerji se na tej stopnji učijo medsebojnega poslušanja in hkrati vživljanja v drugega ter izražanja sočutja. Pri tem gre za zrcaljenje potreb, želja, bolečih čutenj drug drugega in za razumevanje le-teh. Tretja stopnja pomeni spremembo vedenja v smeri, da drug drugemu podarita tisto, kar si najbolj želita. Ko se torej eden vede na bolj racionalni ravni in drug bolj na emocionalni, začneta oba pri sebi razvijati prav tisto, kar sama najbolj potrebujeta za svojo osebno rast.

1.3.2. Slogi reševanja partnerskih konfliktov

Odzivi na konflikt so lahko različni tako pri različnih ljudeh kot tudi pri istem posamezniku v različnih okoliščinah oz. v odnosih z različnimi ljudmi.

Vsak človek ima določen prevladujoč stil odzivanja na konflikt, ki je odvisen predvsem od njegove splošne naravnosti v zvezi s konflikti in tudi od konkretne okoliščine, razpoloženja, odnosa z drugim in socialnega okolja (Iršič, 2004).

V splošnem ločimo pet vrst odzivov, in sicer izglajevanje, umik, prevlado, kompromis in razreševanje, pri katerih sta pomembna dva vidika, ki sta pomembnost osebnega interesa oz. sebe in pomembnost odnosa ali drugega (Lamovec, 1993).

Navedbe avtorice (1993) dopolnjuje Iršič (2010), za izglajevanje tako menita, da se posameznik odpove osebnim interesom oz. zanj le-ti niso tako pomembni, pomembni pa so mu dobri odnosi, zato poskuša pomiriti vzdušje in izgladiti konflikt. Konflikte pogosto potlači, da bi le ohranil dobre odnose, čeprav se izglajevalec ob konfliktu kljub prizadevanju počuti nemočnega in v stiski, lahko tudi obupuje, saj izgine ravno to, kar mu je najpomembnejše, torej dobro vzdušje, varno okolje, dobri odnosi. Izglajevalec napetosti poskuša izgladiti s šalo ali prijaznostjo. Naslednji odziv je umik. Posameznik se ob napetosti hitro umakne, če niti osebni interes niti odnos, ki je vpleten, nimata visoke vrednosti zanj. Umik je bodisi fizičen bodisi psihološki, posameznik pa se lahko umakne iz odnosa z vpleteno osebo ali pa le s področja zadevne problematike. Posameznik tako kraj dogajanja lahko zapusti fizično ali pa zgolj z mislimi. Nadalje avtorja opisujeta, da posameznik verjetno izbere prevlado, kadar so zanj osebni interesi zelo pomembni, partnerski odnos oz. interesi drugega pa ne. Kadar se posameznik odziva s prevlado, poskuša uveljaviti svoje mnenje, svojo rešitev ali svoj način, ne zdi se mu, da bi drugi lahko prispevali k rešitvi problema. Tak posameznik zna uveljaviti svoje lastne interese, tudi v konfliktih, zato je v osebnih odnosih pogosto neuspešen. Tudi kompromis je vrsta odziva, ki ga posameznik v konfliktu poskuša doseči, kadar so zanj pomembni tako osebni interesi kot tudi odnosi. Posameznik verjame, da je najboljša rešitev za konflikt kompromis, želi priti do rešitve, ki bi bila za vse sprejemljiva. V svojih zahtevah je pripravljen tudi popustiti, saj se zaveda pomembnosti medosebnih odnosov, kljub temu pa želi prek pogajanja zase doseči čim več. Posameznik popusti le do te mere, da se najde skupna rešitev. Stil reševanja konfliktov pa je tudi razreševanje. Kadar so lastni interesi in interesi drugega posamezniku zelo pomembni, si prizadeva poiskati optimalno rešitev. Nagnjen je k iskanju rešitev, pri katerih uveljavi lastne interese in poglede, hkrati pa lahko obdrži dobre odnose.

Do petih stilov reševanja konfliktov je prišel tudi Shi (2003), in sicer jih poimenuje agresivni, izogibalni, prilagoditveni, kompromisni in problemski slog reševanja konfliktov.

De Bruyne in Greeff (2000) govorita o tekmovalnem, sodelovalnem, kompromisnem, izogibajočem in ustrežljivem stilu reševanja konfliktov, ki naj bi vsebovali kombinacijo dveh

neodvisnih dimenzij vedenja v konfliktnih situacijah, poimenovanih asertivnost in sodelovalnost.

Tudi Hendrick, Hendrick in Zacchilli (2009) so ponudili razdelitev s petimi strategijami reševanja konfliktov, in sicer so te separacija, dominacija, kompromis, integrativni dogovor in strukturalno izboljšanje. Separacija pomeni čas za ohladitev z namenom poznejše vrnitve k reševanju konfliktov, pri dominaciji gre za to, da se drugega prepriča v izbiro rešitve dominantne osebe. Integrativni dogovor pomeni, da se poskuša zadovoljiti pričakovanja obeh partnerjev, strukturalno izboljšanje pa se nanaša na vpliv, kako postopati drug z drugim. Slednje pomeni, da namesto sklepanja kompromisa poskušajo uporabljati bolj odprto komunikacijo ali pa postanejo bolj intimni drug z drugim.

Bernik, Merkač Skok, Možina in Svetic (2000) pa ločijo med tremi značilnimi stili reševanja konfliktov. Skrivajoči stil je po njihovem mnenju najmanj učinkovit, saj v tem primeru konflikt skušamo potlačiti in ga ne rešiti. Sodelovalni stil je vzajemno spoštovanje, saj je konflikt rešen na podlagi posluha in diplomacije, v ospredju niso naše osebne želje, temveč iskanje rešitve, ki ustreza obema partnerjema. Pri tekmovalnem stilu reševanja konfliktov pa se pogosto uporablja manipulacija, neresnica, nepriznavanje napak, agresivna besedna in telesna sporočila. Ta stil reševanja torej ni učinkovit, saj ne vodi do najboljše rešitve, zmagovalec pa uživa svojo zmago le kratek čas.

1.3.3. Skupni odzivi na konflikte v partnerskih odnosih

Opisala sem odzive posameznikov na konflikt, v nadaljevanju pa se bom posvetila opisu skupnemu odzivu partnerjev na konflikt, torej ne odzivu enega ali drugega, ampak odzivu kombinacije obeh.

Iršič (2004) kot opredelitve skupnega odziva na konflikt ponuja prepir oz. celo pretep, prekinitev komunikacije, prevlado enega in podreditev drugega, reševanje problema, pogajanje, vzajemno glajenje, sprenevedanje ter prikrievanje enega in izpostavljanje drugega.

Avtor (2004) tako opisuje, da želi pri prepiru vsaka stran doseči svoj prav. Čustva tu običajno niso obvladana in umirjena, so močna in se tako tudi izražajo. Zdravi prepiri se iztečejo v konstruktiven pogovor ali pa se odložijo, medtem ko se nezdravi prekinejo, brez da bi se ponovno vzpostavila harmonija oz. sodelovanje med partnerjema. Tovrstni prepiri lahko privedejo celo do fizičnega nasilja. Nadalje prekinitev komunikacije pomeni, da eden ali drugi odide, utihne ali pa spremeni temo. Prevlada enega in podreditev drugega lahko nastopi takoj po prepiru ali prekinitvi komunikacije. To je odvisno tudi od vzpostavitve razmerij moči v

partnerskem odnosu in preferenčnih stilov odzivanja na konflikte. Do reševanja problema pride po tem, ko oba priznata konflikt in ga želita rešiti tako, da bo rešitev dobra za oba. Do reševanja konflikta lahko pride že takoj, še pogosteje pa po začetnem krajšem prepiru, skozi katerega se konflikt šele ozavešči. Do reševanja lahko pride tudi prek drugih elementov, kot je npr. pogajanje in prekinitev komunikacije. Pogajanje nastopi, kadar sta oba partnerja pripravljena delno popustiti in drug od drugega pričakujeta, da bo delno popustil. Pogajanje je lahko kombinirano s poskusom prevlade ali razreševanjem. Bistvena razlika pa je v tem, da imata oba namen doseči skupno rešitev. Tudi pogajanje se lahko prevesi v prevlado in podređitev, v prepir, prekinitev komunikacije, lahko pa tudi v reševanje problema. Skupni odziv na konflikt je tudi vzajemno glajenje, ki pomeni, da se osebi, ki imata konflikt, gladita, tolažita, se opravičujeta in zagotavljata naklonjenost drug drugemu. Sprenevedanje je interakcija na določenem področju, kot da tam ni problema, čeprav le-ta obstaja. Možne indikatorje konflikta, ki se izrazijo, se presliši ali se izvaja implicitno grožnjo prepira ali prekinitve komunikacije. Skupni odziv prikrivanje enega in izpostavljanje drugega je tudi prepir, vendar s specifično vsebino o tem, ali konflikt obstaja ali ne oz. o tem, kako naj se obravnava. To je pogosto, kadar se eden partner noče oz. se boji soočiti s konfliktom, drugi pa noče oz. ne zdrži, da bi ta ostal nerešen.

1.3.4. Prednosti in pozitivne posledice reševanja konfliktov v partnerskih odnosih

Lamovec (1993) navaja kar nekaj prednosti, ki jih prinese reševanje konfliktov v partnerskih odnosih. Konflikti nam pomagajo ozavešči probleme, ki jih je v odnosu treba rešiti. Običajno se pod vsakim konfliktom skriva nek globlji problem, ki se ga velikokrat niti ne zavedamo. Kadar nastopi konflikt, je dobro, da se vprašamo, kakšna neusklajenost je pripeljala do njega. Ko si odgovorimo na to vprašanje, lahko začnemo reševati problem. Konflikti tudi predstavljajo vir energije in večajo motivacijo za spoprijemanje s problemi, kar še posebej velja za tiste konflikte, ki so povezani z napetostjo in jezo. Energijo, ki se pri tovrstnih konfliktih sproža, lahko uporabimo za konstruktivno reševanje konfliktov. Konflikti pozitivno vplivajo na spremembe. Pri vsakem odnosu slej ko prej pride čas, ko se je treba znebiti starih vzorcev in navad ter se naučiti novih spretnosti. Konflikti pa lahko pripomorejo k temu, da pride do spremembe, ko je le-ta potrebna.

Konflikti prav tako razbijajo enoličnost življenja, spodbujajo nove interese, pomenijo izziv in vnašajo dinamiko v partnerske odnose. Gottman (1994) meni, da konflikt ustvarja dinamično ravnovesje, ki nadalje pripomore k spremembam in obnavljanju. Morda je prav to

mehanizem, zaradi katerega se ljubezen v trajnih partnerskih odnosih nenehno spreminja in ostaja živa.

Prednost reševanja konfliktov v partnerskih odnosih je tudi to, da konflikti pogosto pripomorejo k ustrežnejšim odločitvam. Če se drugi ne strinjajo z nami, nas to običajno spodbudi, da svojo odločitev še temeljiteje premislimo, poiščemo nove informacije in odkrijemo dodatne možnosti, na podlagi katerih se lahko dokopljemo do boljših rešitev oz. se izognemo napačnim odločitvam. Konflikti prav tako znižujejo napetost v odnosih, naloga konflikta je namreč, da sprosti napetost, ki se je nabrala med dnevom ali v odnosu, v takšnih primerih pa konflikta ni treba reševati, ampak počakati, da mine. Prek konfliktov se tudi veliko naučimo o sebi. Ugotovimo, kaj nas spravi v slabo voljo, kaj nam povzroča strah, žalost, spoznamo, kako se odzivamo na različne napetosti in v kolikšni meri smo sposobni obvladati lastna čustva. Nadalje nam konflikti pomagajo, da lažje ozavešimo naše želje in potrebe, vrednote in stališča. Prednost konfliktov je tudi poglobljanje naših odnosov. Rešeni konflikti pomenijo, da je nek odnos postal dovolj trden, da zdrži nadaljnje preizkušnje. Preko razrešenih konfliktov se poveča zaupanje v drugega in v odnos, s tem pa se poveča tudi občutek varnosti (Lamovec, 1993).

Tako kot številni drugi avtorji, tudi Brajša (1986) pravi, se kvalitetno partnersko prepiranje končuje z obnovitvijo zavezništva med partnerjema in tako poglobi njun odnos.

Lamovec (1993) nadalje navaja, da v konfliktu bolje spoznamo drugega. Spoznamo, kako se odziva na stresne situacije, katere metode uporabi za dosego svojega cilja, koliko se je sposoben obvladati, kaj ga spravi v slabo voljo, kdaj se umakne itd. Konflikti spodbujajo osebnostno rast. Človek se ob reševanju konfliktov nauči bolje obvladovati sebe, pogloblja svoje razumevanje sveta in življenja, širi se njegovo obzorje. Rešeni konflikti povečujejo in utrjujejo sposobnosti reševanja in obvladovanja konfliktov. Poleg tega rešeni konflikti sčasoma utrdijo prepričanje, da je reševanje konfliktov mogoče, to pa še dodatno poveča sposobnost obvladovanja konfliktov. Konflikti tudi prispevajo k temu, da začnemo razmišljati o problemih in vprašanjih, na katere prej nismo bili pozorni, hkrati lahko prek konfliktov poglobimo naše razumevanje sveta in življenja. Razrešeni konflikti prinašajo višjo raven kulture v interakciji in omogočajo kvalitetnejše sodelovanje. Kadar rešimo konflikte, odkrijemo način sobivanja elementov, ki so se nam prej zdeli nezdružljivi. To prispeva k višji kulturi tako na vsebinski ravni kot tudi na ravni načina, saj vpliva na posameznike in skupino tako, da so sposobni upoštevati in sprejemati različne vire, ki se na prvi pogled zdijo nerazdružljivi. Avtorica navaja še, da rešeni konflikti prispevajo k večjemu samemu sebi in drug drugemu. Če konflikta ne rešimo in se ne spravimo s samim seboj in z drugim, izgubimo

zaupanje vase in v drugega. Nesmiselno je od sebe in od drugega pričakovati, da bo upravičil naše zaupanje glede stvari, ki ni usklajena. Če konflikt rešimo, se zaupanje vrne.

Lamovec (1994) še navaja, da so znaki konstruktivno rešenega konflikta tej, da odnos postaja trdnjši, poveča se pripravljenost za sodelovanje in komuniciranje, poveča se tudi medsebojno zaupanje in naklonjenost, oba partnerja imata občutek, da sta nekaj pridobila, obema pa se izboljša sposobnost za nadaljnje reševanje skupnih partnerskih konfliktov.

Tudi Clark in Grote (2003) sta mnenja, da niso vsi konflikti slabi za odnos, saj se ta lahko izboljša glede na stanje pred konfliktom, če je le-ta razrešen v zadovoljstvo obeh partnerjev.

1.3.5. Negativne posledice nerešenih konfliktov v partnerskih odnosih

Poleg pozitivnih posledic, ki jih prinašajo rešeni konflikti v partnerskih odnosih, obstaja tudi veliko negativnih posledic nerešenih konfliktov.

Iršič (2004) navaja, da so te negativne posledice upad komunikacije in poslabšanje kvalitete partnerskega odnosa, razpad odnosa, stagnacija odnosa, nasilje in zatiranje, izključitev oz. izobčenje, duševne motnje, psihosomatske bolezni, ne optimalno delovanje odnosa ter motnje optimalne interakcije.

Kot sem že poudarila, je komunikacija bistveni sestavni del partnerskega odnosa. Partnerji, ki se ne pogovarjajo, se odtujijo, prav tako pa vsak partnerski odnos, kateremu manjka komunikacije, postane slabši. Iršič (2010) pravi, da nerešeni konflikti ovirajo komunikacijo, saj če se izogibamo določenega področja, se izogibamo tudi komunikaciji. Število nerešenih konfliktov se povečuje, hkrati pa tudi količina področij, o katerih se ne pogovarjamo. Vedno več in vedno pogosteje se prepiramo, kar posledično povzroči oz. razkrije še več konfliktov, postopoma pa partnerskemu odnosu ne ostane nič drugega kot prepir. Partnerski odnos lahko zaradi nerešenih konfliktov, slabitve komunikacije in splošnega upada kvalitete odnosa sčasoma tudi razpade. Če je izhod iz partnerskega odnosa otežen ali onemogočen, nerešeni konflikti vodijo v vedno hujše motnje delovanja, ki lahko privedejo do nasilja ali pa duševnih motenj. To je odvisno od tega, ali se napetost pri posamezniku usmeri navzven ali navznoter. Prav tako nerešeni konflikti povzročajo motnjo pri razvoju partnerskega odnosa, saj je majhna verjetnost, da bomo nerešene konflikte iz preteklosti rešili zdaj. Na ta način ostajamo ujetniki nerešenih konfliktov iz preteklosti, naš partnerski odnos pa stagnira.

O nasilju v partnerskem odnosu sem že pisala, tudi Iršič (2004) pa ga povezuje z nerešenimi konflikti, saj pravi, da potlačen konflikt postane nevaren, ker vodi v nasilje.

Konflikt je predstavljen tako, kot da se vedno pojavi v ekstremnih oblikah oz. zelo hitro pripelje do njih, partnerji pa se jih tako upravičeno bojijo in se jim raje izogibajo. Če konfliktov ne rešujemo dovolj zgodaj, pripeljejo do stanja, ko lahko že majhen nesporazum sproži hudo nasilje, mi pa živimo v napetem ozračju in nenehni nevarnosti nasilja. Ta končna, ekstremna oblika konflikta je zastrašujoča, vendar to sploh ni konflikt. Je ravno njegovo nasprotje, saj je končni rezultat poskusov izogibanja ali potlačitve konflikta. Nevarnosti pa ne predstavlja zgolj aktivna oblika nasilja, temveč tudi pasivno nasilje, ki je toliko bolj nevarno, kolikor je prikrito.

Nadalje avtor (2004) omenja, da je ena izmed oblik pasivnega nasilja izključitev oz. izobčenje, ki je prekinitev relevantne komunikacije s partnerjem. Posameznik se do neke mere izobči tudi sam, izobčenje je torej socialni proces na interakcijski ravni, ki prekine interakcijo ali komunikacijo s partnerjem. Posledica nerešenih konfliktov so tudi duševne motnje, lahko duševne bolezni. Poleg zunanjih konfliktov, ki jih partner ponotranji, in postanejo vir notranje napetosti, se lahko tudi notranji konflikti drugega partnerja prenesejo nanj. Nakopičena notranja napetost se lahko sprošča v obliki nasilja, neracionalnih izbruhov, nočnih mor, depresije, kompulzivnega vedenja itd. Nerešeni konflikti privedejo tudi do psihosomatskih bolezni, ki so bolezni čustvenega oz. psihološkega izvora in imajo fiziološke posledice. Govorimo npr. o srčni kapi, čiri na želodcu, žolčnih kamnih, astmi, migreni ipd.

Iršič (2010) kot negativno posledico nerešenih konfliktov v partnerskih odnosih izpostavlja še ne optimalno delovanje partnerskega odnosa. To se kaže kot zmanjšana motivacija, več dela, ponavljanje opravil, preveč dogovarjanja, napeto vzdušje itd. Motnje optimalne interakcije so npr. manj jasna komunikacija, različno razumevanje sporočil, poslabšano trenutno vzdušje v partnerskem odnosu itd.

1.3.6. Smernice za obvladovanje konfliktov v partnerskih odnosih

Avtor (2010) sporoča, da ko se konflikti v partnerskih odnosih razgradijo, se posledično razgradijo ali vsaj omilijo tudi ravno navedene negativne posledice nerešenih konfliktov. V nadaljevanju zato podajam nekaj smernic za obvladovanje konfliktov v partnerskih odnosih.

Čačinovič Vogrinčič (1995) sposobnost za konflikt opredeljuje kot pridobljeno, naučeno sposobnost posameznika, da zazna konflikt za motenimi interakcijami in komunikacijami, ga prepozna in se z njim tudi sooči, da bi ga začel reševati ali pa zmoget živeti z njim.

Razvijanje sposobnosti za konflikt je ena temeljnih lastnosti, ki so potrebne za dobre medosebne odnose, še posebej za družinske in partnerske odnose. Posameznik, ki ima to

lastnost, lažje prepozna konflikt in se lažje z njim sooči. Pri tem ima bistveno vlogo pogovor o odnosu, ki širi meje razvidnega (Iršič, 2010).

Ključnega pomena pri reševanju konfliktov v partnerskih odnosih je tudi metakomunikacija oz. komunikacija o komunikaciji, prek katere se povečuje razvidnost v odnosu. Večja razvidnost omogoča boljše komunikacijo in lažje reševanje odkritih konfliktov, hkrati pa odkriva tudi tiste konflikte, ki se jih prej nismo zavedali (Kristančič in Ostrman, 1999).

Osveščenost je potencialna sposobnost partnerjev, da se lotita samoanalize in širita meje razvidnega. Za optimalno zdrav partnerski odnos je značilno, da se ne ukvarja nenehno s samoanalizo, temveč je zanj značilna pripravljenost, da se samoanalize loti, ko zahteva konflikt, v katerem se partnerja znajdetata (Čačinovič Vogrinčič, 1995).

Pomembna smernica za obvladovanje konfliktov v partnerskih odnosih je vzpostavljanje pravil za ravnanje s konflikti. Partnerji se ob konfliktih običajno poslužujejo različnih strategij, skupna lastnost vseh srečnih parov pa je, da se vedno držijo določenih pravil. Nekateri tako npr. prekinajo prepir, preden postane prevelik, veliko parov se drži pravila, da ne gredo jezni spat itd. Za uspešno obvladovanje konfliktov je pomembno tudi ohranjanje ali ponovno vzpostavljanje konstruktivnosti, ki je naravnost in vedenje, ki vodi k izboljšanju ali optimizaciji interakcije. Če komuniciramo spontano, brez da bi pri tem pazili na konstruktivnost, je interakcija v splošnem lahko konstruktivna, a se, ko pride do določenih težavnih področij, lahko sprevrže v destruktivnost, ta pa običajno vodi v nasilje ali prekinitev interakcije. Pomembno je tudi prevzemanje odgovornosti. Obtoževanje drugega ali sebe ne vodi do rešitve, potrebno je prevzeti odgovornost, pri čemer pa moramo razumeti situacijo in svoje reakcije ter si postaviti smernice za naprej. Nadalje širjenje informacijskega prostora pokaže ali ustvari možnosti, ki nam prej niso bile vidne ali niso obstajale. To širjenje se lahko nanaša na čas, prostor, teritorij, ljudi, perspektivo, kontekst, pozornost, informacije, možnosti, razumevanje situacije sebe in drugega (Iršič, 2010).

Naslednja smernica je stabilizacija interakcije, katere en element je zmanjšanje hitrosti odzivanja. Če upočasnimo naše odzive, pridobimo na času, ki ga lahko uporabimo za opazovanje sebe in drugega, iščemo druge možnosti, premislimo o možnih posledicah itd. Drug element je preverjanje dogajanja, torej tega, če smo prav razumeli, kar je bilo rečeno, in tega, če je partner to resno mislil. Pomembna je tudi zamejitev konflikta, kar pomeni zamejitev konflikta v smislu ohranjanja nadzora nad samimi temami in nad njihovim številom, saj se konflikti ne rešujejo, temveč se le kopičijo, če jih je preveč naenkrat (Iršič, 2004).

Spreminjanje konflikta v problem je ključnega pomena za uspešno reševanje le-tega. Ko rešujemo zgolj problem, vso energijo in trud usmerimo v reševanje tega problema, če pa je prisoten še konflikt, nam obvladovanje le-tega vzame veliko količino pozornosti in ustvarjalnega mišljenja, ki je ključnega pomena za uspešno reševanje konfliktov v partnerskih odnosih. Tudi fleksibilna rigidnost je ena izmed smernic za obvladovanje konfliktov v partnerskih odnosih. Oba partnerja morata biti rigidna glede temeljnih ciljev, a tudi fleksibilna glede sredstev za njihovo doseganje. Zniževanje posameznikovih najpomembnejših ciljev je le kompromis, ki ne prinese trajnih zadovoljivih rezultatov, bistvenega pomena je torej ohranjanje ravnotežja med lastnimi cilji in upoštevanjem drugega. Tudi zavezništvo je smernica, in sicer je pri tem pomembno, da ko odkrijemo konflikt, ne postanemo sovražniki, temveč sodelujemo pri reševanju skupnega problema. Zavezništvo tako pomeni, da na prvo mesto postavimo kvaliteto partnerskega odnosa, kljub temu pa ne odstopamo od svojih interesov in potreb ter tudi ne dovolimo, da bi to počel drugi. Zavezništvo je skupno aktivno iskanje rešitev, ki bi ohranile dober partnerski odnos in zadovoljile oba partnerja (Iršič, 2010).

Tudi Beck (2013) pravi, da imata v zrelem partnerskem odnosu partnerja sicer različne interese in cilje, vendar sta se sposobna prilagajati drug drugemu in sodelovati za doseg trdne zveze, ki je njun dolgoročni cilj.

2. PROBLEM

Navdih za raziskovanje reševanja konfliktov v partnerskih odnosih sem dobila iz izkušenj iz osebnega življenja, raziskovanje te teme pa se mi zdi tudi zanimivo in me zelo zanima, saj gre za pomembno vsakdanjo življenjsko temo, ki se tiče vseh nas. Konflikti so v življenju namreč neizogibni, tako v partnerskem odnosu kot v odnosu z drugimi ljudmi. Teoretično znanje o njihovem reševanju in ugotovitve raziskave, ki jo bom izvedla, pa lahko prispevajo k vsestranskemu izboljšanju vseh aspektov življenja vsakega izmed partnerjev posebej in hkrati obeh skupaj.

S pridobljenim znanjem bi rada spremenila tudi svojo naravnost v zvezi s konflikti ter poglobila poznavanje in razumevanje samih konfliktov in tudi njihovih izvorov, saj se bom na ta način tudi sama na njih lahko bolj konstruktivno odzivala. Konstruktivno reševanje partnerskih konfliktov prinaša ogromno pozitivnih posledic, zavedanje koristi o le-teh in znanje o ravnanju s konflikti pa nam pomaga, da se z njimi lažje soočimo in tudi uspešno spoprimemo.

Raziskati želim, kako primarna družina vpliva na posameznikov partnerski odnos, katere so osnovne človekove potrebe in kako so le-te zadovoljene v partnerskem odnosu, posvetila se bom tudi izražanju čustev v partnerskem odnosu in to primerjala z izražanjem čustev v primarni družini, raziskala bom s čim posamezniki povezujejo zadovoljstvo v partnerskem odnosu, osredotočila se bom na komunikacijo med partnerji in raziskala, kako je le-ta povezana s soočanjem s konflikti v partnerskem odnosu, dotaknila se bom tudi nasilja, ki se dogaja v partnerskem odnosu, osrednja tema pa so sami konflikti v partnerskem odnosu, ki se navezujejo na vse omenjene teme. Na podlagi tega se bom najbolj osredotočila na reševanje konfliktov v partnerskih odnosih, pri čemer je potrebno poudariti, da so konflikti neizogibni. Pogosto ne moremo izbirati, v katerih konfliktih se bomo znašli, vedno pa lahko izberemo način, kako se bomo na njih odzvali. Tako se s partnerskimi konflikti lahko soočimo in jih rešujemo, lahko pa se jim izogibamo in jih sploh ne želimo (pre)poznati. Za konflikte lahko prevzamemo odgovornost ali pa se zatečemo k obtoževanju drugega., lahko jih uporabimo za izboljšanje ali pa uničenje odnosa. Če se ne zavedamo, da imamo to izbiro, bomo za konflikte krivili partnerja, se zatekli k prekinitvi komunikacije ali nasilju, posledično pa bodo škodljivo vplivali na naš partnerski odnos in seveda na nas same. Od tega, kako uspešno so reševali konflikte naši starši, je odvisno, kako uspešno jih bomo reševali mi v lastnem partnerskem odnosu. Odzive na konflikte lahko izboljšamo, najprej pa je potrebno ozavestiti problematiko

in nato pristopiti k razvijanju ustreznih sposobnosti, konstruktivno reševanje namreč prispeva k izboljšanju kvalitete partnerskega odnosa.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in teme

Raziskava je kvalitativna in empirična.

Pri kvalitativni raziskavi temeljno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, predstavljajo besedni opisi ali pripovedi. To gradivo je pri kvalitativni raziskavi tudi obdelano in analizirano besedno, brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in tudi brez operacij nad števili (Mesec, 1998).

Za kvantitativno raziskavo sem se odločila, ker je tu na vprašanja možno svobodno in odprto odgovarjati. Ker vprašanja niso fiksno določena in odgovori ne že vnaprej ponujeni, sem intervjuvancem lahko postavljala kakšna podvprašanja. Za kvalitativno raziskavo sem se odločila predvsem zato, ker z ljudmi raje sodelujem osebno, saj to po mojem mnenju v odnos prinese več sproščenosti, iskrenosti in zaupanja.

Za kvalitativno raziskovanje sem se odločila tudi, ker je zanj značilna interpretativna paradigma, kar pomeni, da je poudarek na proučevanju subjektivnih doživetij posameznika in ugotavljanju pomena, ki ga posameznik pripisuje posameznim dogodkom, pri čemer pa niso zanemarjeni subjektivni pogledi raziskovalca na proučevano situacijo. Kvalitativno raziskovanje se usmerja na proučevanje posameznih primerov, večinoma poteka kot študija enega ali majhnega števila primerov, zaradi česar so tudi tehnike zbiranja podatkov prilagojene za analizo manjšega obsega (Vogrinc, 2008).

Pri kvalitativnem raziskovanju tudi iščemo življenjske probleme, ki so pomembni iz vidika subjekta in ne samo za našo raziskavo. To sicer velja za vsa socialna dela, kjer je posluš do sogovornika ključnega pomena (Mesec, 2009).

Problematika magistrske naloge zajema področje življenja, ki se tiče vseh nas.

Raziskava je tudi empirična, saj sem z metodo spraševanja pridobila osebna mnenja in izkušnje intervjuvancev, zbrala sem torej novo neposredno izkustveno gradivo, ki sem ga kasneje uporabila za znanstveno dokazovanje.

Na podlagi značilnosti, ki so me v raziskavi zanimale, sem določila osem tem raziskovanja, in sicer vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos, partnerski odnos in osnovne človekove potrebe, izražanje čustev v partnerskem odnosu, zadovoljstvo v partnerskem odnosu, komunikacija v partnerskem odnosu, nasilje v partnerskem odnosu, konflikti v partnerskem odnosu in reševanje konfliktov v partnerskem odnosu.

3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

Kot merski instrument sem uporabila delno standardiziran vprašalnik, ki vsebuje vprašanja odprtega tipa. Vprašalnik je sestavljen iz tridesetih vprašanj, znotraj nekaterih pa je tudi več vprašanj. Vprašanja zajemajo ravno omenjenih osem raziskovalnih tem. Poleg tega vprašalnik vsebuje še osnovne podatke intervjuvancev, kot so ime, spol, starost in čas trajanja partnerskega odnosa. Vprašalnik z vprašanji, razdeljenimi po temah, prilagam v nadaljevanju, in sicer v poglavju Priloge (8.1 Vprašalnik).

3.3. Populacija in vzorčenje (subjekti)

Populacijo v raziskavi predstavljajo ženske in moški različnih starosti ter iz različnega okolja oz. kraja, ki so v partnerskem odnosu in nimajo otrok.

Ker nisem mogla intervjuvati vseh ljudi, ki so v partnerskem odnosu, sem pri raziskovanju uporabila vzorčenje. Odločila sem se za neslučajnostni in priročni vzorec, saj sem vnaprej vedela, s kom bom opravila intervju, skušala pa sem pridobiti opise različnih partnerskih dinamik in predvsem procesa reševanja konfliktov.

Vzorec tako predstavljajo štirje posamezniki, ki so v partnerskem odnosu, in sicer dve ženski in dva moška, skušala sem namreč sorazmerno pridobiti podatke s strani obeh spolov. Vse štiri intervjuje sem opravila z osebami, ki jih poznam oz. so moji prijatelji. Intervjuvanci so različno stari, imajo različno časovno trajanje partnerskega odnosa in ga tudi vsak po svoje drugače doživljajo ter se na različne načine soočajo s partnerskimi konflikti in z (ne)reševanjem le-teh.

3.4. Zbiranje podatkov

Kot sem že omenila, sem opravila štiri intervjuje s prijatelji, ki sem jih obiskala na domu. V povprečju je intervjuvanje trajalo dve uri. Vsakemu sem zastavila trideset temeljnih vprašanj, znotraj nekaterih je bilo tudi več vprašanj. Intervjuvanci so na njih odgovarjali odkrito in jedrnato. Pogovore sem najprej snemala, v nadaljevanju pa čim bolj dobesedno zapisala njihove odgovore.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Ker je osnovno gradivo, ki sem ga v raziskovanju zbrala, besedni opis, sem ga tudi obdelala in analizirala na besedni način. Kot že rečeno, sem opravila intervjuje, intervjuvanje sem najprej snemala, nato pa čim bolj dobesedno zapisala odgovore na vprašanja, ki jih je vseboval delno standardiziran vprašalnik. Odgovore sem v slovenskem knjižnem jeziku prepisala na računalnik v program Microsoft Office Word. Po večkratnem branju sem vsem odgovorom določila izjave, pri čemer vsaka izjava označuje pomen, ki je bil v posamezni besedi ali celotni povedi izražen. Tako sem intervjujem določila različno število izjav, označila pa sem jih z zaporednimi črkami od A do Č in zaporednimi številkami, kar je priloženo v prilogi (8.2 Odgovori intervjuvancev z označenimi izjavami).

Za kvalitativno raziskavo je pomembno tudi kodiranje, ki je povzemanje oz. interpretiranje zbranega besedila in določanje njegovega pomena (Vogrinc, 2008).

Po opisanemu sem se lotila odprtega kodiranja, in sicer sem naredila tabelo, v katero sem prepisala vsako izjavo ter črko in številko te izjave, nato pa sem le-tej določila pojem, kategorijo, nadkategorijo in temo. Tem sem, kot že omenjeno, določila osem. Po večkratnem pregledu kodiranja sem skušala podobno tudi podobno poimenovati. Tudi odprto kodiranje je dodano v nadaljevanju (8.3 Odprto kodiranje).

Po odprtem kodiranju je sledilo še osno. Pri osnem kodiranju sem vsaki temi posebej pripisala nadkategorije, ki sem jih določila v odprtem kodiranju, isti nadkategoriji kategorije, znotraj teh pa pojme ter črko in številko izjave. Osno kodiranje se nahaja v prilogi (8.4 Osno kodiranje).

3.6. Faze raziskave

Kvalitativna raziskava je potekala v štirih fazah. Najprej sem dobila idejo za temo raziskave, in sicer v marcu 2019, kar predstavlja preliminarno fazo. Takrat sem začela tudi z iskanjem, zbiranjem in prebiranjem literature. V tem času sem si izbrala mentorico in napisala dispozicijo magistrske naloge. Sledila je faza načrtovanja, v kateri sem formulirala sam problem magistrske naloge, opredelila sem torej, kakšne podatke bom potrebovala, kdo bodo udeleženci v raziskavi in kakšni so cilji. V tej fazi sem prav tako opredelila značilnosti, ki sem jih preučevala, definirala teme in merski instrument, opredelila enote raziskovanja in načrt vzorčenja. Prav tako sem za zbiranje podatkov načrtovala intervjuvanje in sestavila delno

standardiziran vprašalnik. Ta faza je potekala v juniju in juliju 2019. Tretje faze, faze izvedbe, sem se lotila v avgustu 2019, v tem času sem tudi zbirala podatke na terenu. Opravila sem štiri intervjuje. Tretjo fazo poleg omenjenega predstavlja še obdelava in analiza podatkov, pri čemer sem uporabila metodo kodiranja, in sicer sem naredila odprto in osno kodiranje. Četrta, zadnja faza, faza poročanja je po relativno dolgem premoru potekala v juniju, juliju in avgustu 2020. V tej fazi sem na podlagi analize podatkov zapisala poročilo o raziskavi in rezultate posredovala udeležencev v raziskavi. Podatke bom v sklopu zagovora magistrske naloge predstavila na Fakulteti za socialno delo, predvidoma v septembru 2020.

4. REZULTATI

4.1. Vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos

Pri temi vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos sem najprej raziskovala, kako je sedanji partnerski odnos posameznikov zaznamovan z njihovim odnosom, ki so ga imeli s starši. Na tem mestu so navajali odraščanje, in sicer so nekateri odraščali brez očeta (*Odraščala sem brez očeta. (A1)*), nekateri z mamo in sestro (*Živel sem sam z mamo in sestro. (B1)*), nekateri pa s starši in sestro (*Odraščal sem v družini z obema staršema in sestro. (Č1)*). Omenili so tudi ločitev staršev (*.. ker sta se starša pri 3 letih ločila. (B2)*), to, da so bili edini moški v družini (*Bil sem edini moški pri hiši. (B3)*) in skrb za mamo (*... zato sem morala takrat tudi odrasti. (C3)*). Nekateri so omenili odnos med starši, in sicer dobro razumevanje (*Starša sta se dobro razumela. (Č2)*) in ne sprotno reševanje težav (*... vendar vseh težav nista reševala sproti. (Č3)*). Glede povezanosti s starši so nekateri izpostavili povezanost z mamo (*... tako da smo z mamo vzpostavile še trdnejšo vez, kot bi jo morda sicer. (A2)*), drugi pa z očetom (*... sedaj pa sva bolj. (C5)*). Glede pretekle povezanost s starši pa so nekateri prav tako omenili povezanost z mamo (*Z mamo sem bila zelo povezana. (C1)*), razlog za kar je skrb za mamo (*... ker imela raka od mojega 14. leta naprej in sem morala za njo skrbeti. (C2)*), omenili pa so tudi ne povezanost z očetom (*S fotrom v otroštvu nisva bila tako povezana. (C4)*). Izpostavili so tudi vlogo mame, in sicer mamo v vlogi obeh staršev (*V njej sem videla vlogo obeh staršev. (A3)*) in glavno vlogo mame (*... mama pa je imela glavno vlogo. (B4)*, *Poanta je, da je mama imela glavno besedo pri hiši. (B10)*). Omenili so navezanost na starše, in sicer navezanost na mamo (*... na njo pa sem še vedno zelo navezana. (A4)*), pri le-tej pa so nekateri povedali, da partnerju to ni všeč (*Menim, da mojemu partnerju to ni všeč. (A5)*). Nekateri so pri navezanosti na partnerja predstavili šibkejšo navezanost na partnerja (*... saj pa nanj nisem tako navezana. (A6)*). Omenili so razliko med odnosom s starši in odnosom s partnerjem, le-ta se bistveno razlikuje (*Odnos med mamo in hčerko se bistveno razlikuje od odnosa med partnerjema. (A7)*). Prav tako so izpostavili vlogo očeta, pri kateri so nekateri omenili glavno vlogo očeta (*... ki je imel pri hiši glavno besedo. (Č5)*), drugi pa pomanjkanje vloge očeta (*Osebnostno čutim primanjkljaj, ker nisem imela celotne strukture primarne družine, manjka mi moški prispevek. (A8)*), v povezavi s katero pa razlog za ne razumevanje partnerja (*... zaradi česar se tudi ne morem popolnoma približati partnerju oz. ga razumeti z vidika moške perspektive. (A9)*) in to, da ni bilo dominantnega moškega v

družini (*Nisem imel nikoli dominantnega moškega pri hiši. (B7)*), pri čemer so omenili mamine partnerje (*... čeprav je mama imela neke partnerje. (B8)*, *... ampak to je bilo isto, kot da ne bi bilo nič. (B9)*). Na tem mestu so predstavili še mamino obnašanje, navedli so svojeglavost (*... vendar je mama na koncu naredila po svoje. (Č6)*), popustljivost (*Mama je bila do mene precej bolj popustljiva. (Č7)*) in to, da jo je bilo lahko prineesti naokoli (*... in jo je bilo lahko prineesti naokoli. (Č8)*). Nekateri so predstavili tudi očetovo obnašanje, in sicer so omenili strogost (*... oče pa je bil precej bolj strog. (Č9)*) in pravičnost (*... vendar pravičen. (Č10)*). Glede odnosa z mamo so navedli uboganje mame (*Treba jo je bilo ubogati. (B5)*), upoštevanje maminih želja (*... v smislu vse, kar je bila njena želja, je bil na nek način moj ukaz. (B6)*), zaupanje (*Mamo sem mogla hraniti, umivati in podobno, zaupanja je bilo veliko, to sem lahko delala samo jaz. (C6)*), malo pogovarjanja (*Pogovarjali sva se bolj malo. (C7)*) in pogovarjanje o nujnih stvareh (*... samo stvari, katere sva se morali. (C8)*), tudi sporazumnost (*Ker sva imela z mamo bolj kompromisen odnos. (Č16)*). Glede odnosa z očetom pa so navedli razumevanje (*Sam sem se bolje razumel z očetom. (Č4)*). Pri začetnem obnašanju do partnerja so navedli navajenost na glavno besedo ženske (*Na začetku zveze sem bil navajen tega vzorca. (B11)*), copatasto obnašanje (*... tako da sem se tako tudi obnašal. (B12)*, *... bolj copatasto. (B13)*), nekateri so želeli imeti glavno besedo (*... kjer sem najprej hotel imeti glavno besedo. (Č12)*), našteli so tudi svojeglavost (*... in delati po svoje. (Č13)*), v povezavi s slednjima pa omenili razlog za prepiranje, ki je bila želja po lastni glavni besedi in svojeglavost (*Zato je to občasno vodilo v prepire. (Č14)*), k začetnemu obnašanju do partnerja pa uvrščajo še ne poslušnost (*... ki bi se jim z lahkoto izognil, če bi bil vaje prisluhiniti drugi strani. (Č15)*). Pri obnašanju do partnerja pa so navedli pozornost (*Zaradi tega sem bolj pozorna do partnerja. (C11)*), ne takojšnje zaupanje (*... ampak ne zaupam tako hitro. (C12)*), to, da ne verjamejo na besedo (*... ne verjamem na besede. (C13)*) in se morajo prepričati (*... sama se moram najprej prepričati. (C14)*). Omenili so očetovo in lastno obnašanje, v povezavi s katerim so navedli ne takojšnje zaupanje (*... to je zaradi odnosa s fotrom. (C15)*). Pri obnašanju do partnerja pa so nekateri izpostavili še obnašanje staršev in lastno obnašanje (*Vse to se odraža v mojem partnerskem odnosu. (Č11)*) ter odnos z mamo (*... se zdaj trudim imeti takšnega tudi s partnerko. (Č17)*). Nekateri so predstavili spremenjeno obnašanje do partnerja, in sicer niso bili več sužnji (*S časom sem skozi izkušnje v zvezi nekako vzpostavil normalen odnos, nisem bil suženj svoji ženski. (B14)*) in spremenjen odnos s partnerjem, pri čemer so izpostavili sklepanje kompromisov (*... začela sva sklepati neke kompromise. (B15)*). Na tem mestu so nekateri navedli še odraslo razmišljanje (*Za svoja leta razmišljam zelo odraslo. (C9)*), to, da imajo prav (*... v veliko stvareh imam prav. (C10)*).

Razmislili so o vzporednicah med njihovim obnašanjem do njihovega partnerja in obnašanjem njihovih staršev do njih. Izpostavili so vlogo mame, in sicer glavno vlogo mame (*Glede na to, da je bila mama glavna ženska v mojem življenju.* (B16)), tudi mamino obnašanje, in sicer nežnost (*Mama se je do mene obnašala nežno.* (A10)), materinskost (... *materinsko.* (A11)) in razumevanje (... *in vedno razumevajoče.* (A12)). O začetnem obnašanju do partnerja so nekateri povedali, da so bili najprej pozorni (*Tudi sama sem bila do partnerja najprej pozorna.* (A13)) in ustrežljivi (... *in ustrežljiva.* (A14)), pri obnašanju do partnerja so omenili obnašanje staršev in lastno obnašanje (*Na ta način se obnašam tudi pri partnerju.* (C22)) ter odnos s starši (... *in precej stvari sem prinesel tudi v svoj partnerski odnos.* (Č19)). Nekateri so omenili spremenjeno obnašanje do partnerja, pri čemer so izpostavili obratno situacijo (... *sedaj pa je situacija popolnoma obratna.* (A15)) in odtujenost (... *saj sem se od njega odtujila.* (A16)), razlogi za odtujenost od partnerja so navzkrižja (... *zaradi navzkrižij.* (A17)) in konflikti (... *raznih konfliktov.* (A18)). Omenili so tudi spremenjen odnos s partnerjem, ki je enakopraven partnerski odnos (*Kasneje pa se je odnos normaliziral oz. postal enakopraven.* (B18)). Posamezniki so primerjali očetovo in lastno obnašanje, pri tem pa navedli to, da imajo vedno prav (*Po očetu imam to, da imam vedno prav.* (C16)) in eksplozivnost (*Po očetu imam eksplozivnost.* (C20)), prav tako mamino in lastno obnašanje, pri čemer so našeli odgovornost (*Po mamini strani sem odgovorna.* (C17)), razmišljanje (... *preden kaj rečem, razmislim.* (C18)), prepričanost (... *prepričam se v vseh zadevah.* (C19)) in sposobnost za delo z denarjem (*Po mami imam tudi to, da znam delati z denarjem.* (C21)). Povedali so, da je bilo obnašanje staršev korektno (*Starša sta se do mene obnašala korektno.* (Č18)), primerjali pa so tudi obnašanje staršev in lastno obnašanje ter tako predstavili ravnanje z denarjem (*Oba starša sta me naučila ravnanja z denarjem.* (Č20)), spoštljivo ravnanje do žensk (... *spoštljivega ravnanja do žensk.* (Č21)), priučitev pomena pogovora v odnosu (... *in pomena pogovora v odnosu.* (Č22)), ne reševanje problemov (*Pomanjkljiv je le tisti del, ki se nanaša na reševanje problemov.* (Č23)), zakopanost v delo (... *saj se pri večjih težavah raje zakopljem v delo.* (Č24)), imajo tudi svoj prav (... *in težko odstopim od svojega prepričanja.* (Č25)). Nekateri so na tem mestu omenili tudi mamino in partnerjevo obnašanje, in sicer dominantno vlogo (... *je imela tudi partnerka to dominantno vlogo.* (B17)).

Zanimalo me je tudi, kakšno je obnašanje njihovega partnerja do njih, če ga primerjajo z obnašanjem njihovih staršev do njih. Izpostavili so mamino in partnerjevo obnašanje, in sicer različno obnašanje (*Moj partner po obnašanju ni bil nikoli podoben moji mami.* (A19)), gospodovalnost (*Karkoli se je spomnila, je bila absolutna odločitev oz. tako je moralo biti.* (B20)) in sposobnost za kuhanje (... *po mami ima pa sposobnost in voljo do kuhanja.* (C25)).

Opisovali so tudi očetovo in partnerjevo obnašanje, pri čemer so našli nervozo (*Po očetu je nervozen.* (C23)), to, da imajo svoj prav (... *ima svoj prav.* (C24)), tudi pitje (*Po očetu pije.* (C26)), prepiranje po nepotrebnem (*Po očetu ima tudi to, da se rad krega z mano za brezzvezne stvari.* (C27)), ne dopovedljivost (... *ne da se mu ničesar dopovedati.* (C29)). Glede obnašanje staršev in partnerja so nekateri predstavili različno obnašanje (*Partnerka se od mojih staršev precej razlikuje.* (Č26)). Opisovali so tudi partnerjevo začetno obnašanje, navedli so ne razumevanje (*Že na začetku zveze ni bil tako razumevajoč.* (A20)), ne umirjenost (... *umirjen.* (A21)), ne naklonjenost (... *naklonjen.* (A22)), ne pozornost (... *in pozoren.* (A23)) in gospodovalnost (*Na začetku se je obnašala gospodovalno.* (B19)). Pri partnerjevem obnašanju so predstavili manjše razumevanje, umirjenost, naklonjenost in pozornost (... *sedaj je pa še manj.* (A24)), prilagajanje (... *saj se mi prilagaja.* (B22)), nekateri so navedli karakter po očetu (*Partner ima karakter po mojemu očetu.* (C28)), arogantnost (*Njen odnos je nekoliko aroganten.* (Č27), ... *tako do mene.* (Č28), ... *kot do okolice.* (Č29)), pitje (... *prav tako me moti njeno zatekanje v pijačo.* (Č30)), razlog za kar je to, da ni vse po njihovo (... *ko ni vse po njeno.* (Č31)), nekateri želijo imeti zadnjo besedo (*Partnerka želi imeti zadnjo besedo.* (Č32)) in težko sklepajo kompromise (... *in težko sklepa kompromise.* (Č33)). Na tem mestu so nekateri omenili tudi spremenjen odnos s partnerjem (*Zdaj je drugače.* (B21)), pri čemer so izpostavili skupno sprejemanje odločitev (... *skupaj sprejemava odločitve.* (B23)).

4.2. Partnerski odnos in osnovne človekove potrebe

Pri temi partnerski odnos in osnovne človekove potrebe sem intervjuvance najprej spraševala po njihovih osnovnih človekovih potrebah. Kot lastne potrebe je večina izpostavila potrebo po ljubezni (*Imam potrebo po ljubezni.* (A25, Č34), *Glavna potreba je ljubezen.* (B24), ... *potreba po ljubezni.* (C32)), pri čemer so nekateri ljubezen predstavili kot cilj partnerskega odnosa (... *to konec koncev tudi iščemo v zvezi.* (B25)), svobodi (... *svobodi.* (A27), *Imam tudi potrebo po svobodi.* (B26), ... *svobodi.* (C33, Č36)) in notranjem miru (... *in notranjem miru.* (A28), ... *po notranjem miru.* (B27), ... *po notranjem imam miru definitivno.* (C34)). Nekateri so navedli še potrebo po sprejetosti (... *sprejetosti.* (A26)), spolnosti (*Moje osnovne potrebe so potrebe po spolnosti.* (C30)), izražanju čustev (... *izkazovanju čustev.* (C31)), miru (... *miru.* (Č35)) in potrebo po razumevanju (... *in predvsem potrebo po razumevanju.* (Č37)).

Zanimalo me je, katere potrebe imajo njihovi partnerji in ali jih kakorkoli omejujejo pri

zadovoljevanju le-teh. Nekateri so navedli, da imajo njihovi partnerji podobne potrebe kot oni (*Moj partner ima podobne potrebe kot jaz.* (A29), *Moja partnerka ima podobne potrebe kot jaz.* (Č38)), izpostavili pa so predvsem potrebo po zabavi (... *zelo pomembna pa mu je tudi potreba po zabavi.* (A30), ... *zabavi.* (C39)) in ljubezni (... *in ljubezni.* (B29), *Ima potrebo po ljubezni.* (Č43)), tudi potrebo po varnosti (*Predvsem potrebo po varnosti.* (B28)), notranjem miru (*Definitivno ima tudi potrebo po notranjem miru.* (B31)), pitju (*Partner ima potrebe po pitju.* (C35)), drogah (... *travi.* (C36)), prijateljih (... *prijateljih.* (C37)), športu (... *športu.* (C38)), svobodi (... *ima potrebo po svobodi.* (Č39)), miru (... *potrebo po miru.* (Č45)) in potrebo po moči in nadzoru (*Ima pa tudi potrebo po moči in nadzoru.* (Č47)). Izvedela sem, da nekateri ne omejujejo nobenih partnerjevih potreb (*Da bi jaz vedel, ne.* (B32), ... *tudi rekla mi ni nikoli, da jo.* (B33)), nekateri pa so izpostavili ne omejevanje potrebe po zabavi (*Pri slednji ga nikakor ne omejujem.* (A31)). Delno pa omejujejo ostale partnerjeve potrebe (... *pri ostalih pa gotovo deloma.* (A32)), potrebo po pitju (*Omejujem ga pri pitju.* (C41)) in drogah (... *in travi.* (C42)). V povezavi z omejevanjem partnerjeve potrebe po pitju in drogah so nekateri izpostavili prepiranje (... *vsak dan mu težim in se tudi vsak dan kregava zaradi tega.* (C43)). Nekateri so omenili ne zadovoljenost partnerjevih potreb, in sicer ne zadovoljenost potrebe po ljubezni (... *saj potrebe npr. po ljubezni nima dovolj zadovoljene.* (A33)), kot razlog za to pa ne razdajanje drug drugemu (... *ker se drug drugemu v celoti ne razdajava.* (A34)). Partnerjevo potrebo po ljubezni so izpostavili tudi v sklopu dvoma v le-to (... *čeprav v to vedno bolj dvomim.* (B30)), prav tako potrebe po ljubezni nekateri ne kažejo (*Potrebe po ljubezni ne kaže.* (C40)), nekateri pa ljubezen partnerju vračajo (... *ki ji jo vračam.* (Č44)). Nekateri so omenili tudi partnerjevo potrebo po miru, katerega pa ne najdeta (... *ki pa ga včasih ne najdeva.* (Č46)). Glede zadovoljevanja partnerjevih potreb so izpostavili zadovoljevanje potrebe po svobodi (... *katere ji zadovoljujem.* (Č40)), razlogi za to so ne preverjanje (... *je ne preverjam.* (Č41)) in ne omejevanje (... *in ne omejujem.* (Č42)), glede ne zadovoljevanja partnerjevih potreb pa ne zadovoljevanje potrebe po moči in nadzoru (... *katere pa po njenem mnenju ne zadovoljujem.* (Č48)), razlog za to pa je zoperstavljanje (... *saj se ji zoperstavljam.* (Č49)).

Raziskovala sem tudi, ali imajo posamezniki potrebe, ki so jih izpostavili, zadovoljene v partnerskem odnosu in v kolikšni meri ter ali jih partner pri zadovoljevanju teh potreb kakorkoli omejuje. Pri ne zadovoljenosti lastnih potreb so nekateri izpostavili ne zadovoljenost potreb v splošnem (*Potreb nimam zadovoljenih, tudi ene ne.* (C44)), večina pa navaja ne zadovoljenost potrebe po notranjem miru (... *in notranjem miru.* (A38), ... *razen po notranjem miru.* (B35), ... *tudi nimam zadovoljene potrebe po notranjem miru.* (B40),

*Potrebe po notranjem miru nimam zadovoljene. (C51), Nimam tudi zadovoljene potrebe po notranjem miru. (Č56)), tudi ne zadovoljenost potrebe po ljubezni (Potrebe po ljubezni nimam zadovoljene, tako kot bi si to želela. (A35), ... tudi dotika se me ne po intimnih delih, ljubezni mi ne izkazuje. (C46)), sprejetosti (Prav tako nimam zadovoljene potrebe po sprejetosti. (A37), izražanju čustev (... tudi pozitivnih čustev ne. (C47) in svobodi (... ni pa zadovoljena potreba po svobodi. (Č51)). Kot razlog za ne zadovoljenost lastne potrebe po notranjem miru so izpostavili ne pomirjenost s seboj (... saj zaradi nerazumevanja s partnerjem nisem pomirjena sama s seboj. (A39)), ne sproščenost (Zaradi tega, ker se ne morem popolnoma sprostiti. (B39)), prepiranje (... ker je nenehno kreganje. (C52)) in partnerjevo dihanje za ovratnik (... saj ne morem biti miren, kadar mi nenehno nekdo diha za ovratnik. (Č57)). Razlog za ne zadovoljenost lastne potrebe po ljubezni je partnerjevo ne namenjanje ljubezni (... partner mi namreč ne namenja dovolj ljubezni. (A36)), razlog za ne zadovoljenost lastne potrebe po svobodi pa preverjanje (... saj me nenehno preverja. (Č52), ... kliče in sprašuje kje sem. (Č53), ... s kom sem. (Č54), ... kdaj pridem. (Č55)). Pri zadovoljenosti lastnih potreb pa so nekateri izpostavili zadovoljenost potreb v splošnem (*Vse potrebe imam zadovoljene. (B34)), navajajo pa zadovoljenost potrebe po svobodi (Moja potreba po svobodi pa je v celoti zadovoljena. (A40), Potrebo po svobodi imam zadovoljeno. (C48)) in ljubezni (Potrebo po ljubezni imam v celoti zadovoljeno. (B36), Moja potreba po ljubezni je zadovoljena. (Č50)). Razlog za zadovoljenost lastne potrebe po svobodi je ne omejevanje z ničemer (... saj me partner ne omejuje z ničemer. (A41)). Nekateri so izpostavili lastno potrebo po svobodi v povezavi s prepiranjem zaradi druženja s prijatelji (... vendar se vedno prepirava zaradi mojih izhodov s prijatelji. (C49)) in partnerjevim ljubosumjem (... ker je ljubosumen. (C50)). Poleg (ne) zadovoljenosti lastnih potreb pa so nekateri omenili še delno zadovoljenost lastnih potreb, in sicer delno zadovoljenost potrebe po svobodi (... potrebo po svobodi v večji meri. (B37)), razlog za to pa so dvoumni klici in sporočila (... saj vedno dobivam dvoumne klice in sporočila, kadar sem sam zunaj s prijatelji. (B38)), slabo zadovoljenost lastnih potreb, in sicer slabo zadovoljenost potrebe po spolnosti (*Potrebo po spolnosti imam zelo slabo zadovoljeno. (C45)) ter omejenost lastnih potreb, pri čemer so navedli omejenost potrebe po razumevanju (Potrebo po razumevanju imam omejeno. (Č58)), razlog za to pa je partnerjevo nerazumevanje (... saj me velikokrat ne razume. (Č59)).***

4.3. Izražanje čustev v partnerskem odnosu

Pri temi izražanje čustev v partnerskem odnosu me je v prvi vrsti zanimalo, katera čustva so posamezniki v primarni družini lahko čutili in smeli izražati ter kakšen vpliv ima to na njihovo izražanje čustev v partnerskem odnosu. Nekateri so povedali, da jim je bilo dovoljeno čutenje čustev v primarni družini, in sicer čutenje vseh čustev (*Vsa čustva, ki sem jih imela v otroštvu, sem lahko čutila.* (A42), *Vsa čustva v družini sem lahko čutil.* (Č60)). Dovoljeno jim je bilo tudi izražanje čustev v primarni družini, in sicer izražanje vseh čustev (*... in izražala na svoj način.* (A43), *... čustva sem tudi vedno lahko spontano izražal.* (Č61)), izražanje nečesa, kar ti ni prav (*Lahko sem sicer izrazil, da mi nekaj ni prav.* (B44)) in izražanje ostalih čustev (*Glede ostalih čustev pa nimam kaj povedati, mi je bilo vse dovoljeno izražati tako, kot sem sam želel.* (B45)). Glede čutenja in izražanja čustev v primarni družini so nekateri omenili sprejetost (*... in bil sprejet.* (Č62)) in podporo (*... ter imel podporo.* (Č63)). V primarni družini je bilo za nekatere prepovedano čutenje in izražanje čustev, pri čemer so navedli prepovedano preklinjanje (*... ni bi mi bilo dovoljeno preklinjati.* (B42)), histerijo (*... histerija je bila prepovedana.* (B43)), jezo (*Nisem smela biti jezna.* (C53)), izražanje nekaterih besed (*... marsikatero besedo nisem smela izreči.* (C54)), prav tako so morali biti tihi (*... in sem morala biti tiho.* (C55)). Poleg dovoljenega in prepovedanega čutenja in izražanja čustev v primarni družini so nekateri omenili tudi omejeno čutenje in izražanje čustev, in sicer omejeno čutenje in izražanje jeze (*Bile so omejitve definitivno, ravno pri jezi.* (B41)). Nekateri so v povezavi s čustvi v primarni družini izpostavili ne pozitivna čustva (*Pozitivnih čustev večinoma nisem imela.* (C56)), razlog za ne pozitivna čustva v primarni družini pa je bila skrb za mamo (*... saj sem morala za nekoga skrbeti.* (C57)). Nekateri so izpostavili dovoljeno izražanje čustev v partnerskem odnosu, in sicer izražanje vseh čustev (*Čustva sem izrazila.* (A45)), izražanje vsega, kar te moti (*... lahko povem vse, kar me moti.* (B47)) in vsega, kar ti je dobro (*... in vse, kar mi je dobro.* (B48)). Glede izražanja čustev v partnerskem odnosu so nekateri omenili tudi izražanje čustev brez težav (*Z izražanjem čustev sicer nimam težav.* (B46)), nekateri pa glede čutenja in izražanja čustev v partnerskem odnosu izpostavljajo ne čutenje in ne izražanje čustev kot v primarni družini (*Vseh čustev, ki sem jih lahko čutil in izražal v družini, ne morem čutiti in izraziti v partnerskem odnosu.* (Č64)), razlog za to pa je partnerjevo ne razumevanje (*... ker me partnerka pogosto ne razume.* (Č65)) in partnerjevo ne sprejemanje (*... in ne sprejema.* (Č66)). Izpostavili so partnerjevo ne razumevanje čustev, pri čemer so omenjali ne razumljenost (*S strani partnerja pa sem bila malokdaj razumljena.* (A44), *... vendar je*

malokdaj dojel pomen le-teh. (A46)), krivdo za lastna čustva (*V bistvu sem bila kriva za to, kar čutim.* (A49)) in napačna čustva (*... moja čustva so bila za partnerja večinoma napačna.* (A50)), izpostavili so tudi partnerjevo ne sprejemanje čustev, in sicer ne sprejemanje čustev v splošnem (*Partner mojih čustev ne sprejema.* (C58)). Intervjuvanci so izpostavili slabo voljo, in sicer v povezavi z njo razloge za slabo voljo (*Slabe volje nisem bila brez razloga.* (A47)), partnerjevo preusmerjanje krivde (*... on pa je krivdo za to vedno preusmeril name.* (A48)), partnerjevo ne pomoč (*Kadar sem slabe volje, mi ne pomaga.* (C59)), samoto v otroštvu (*Kadar sem bila slabe volje, sem bila tudi v otroštvu sama.* (C61)), odmik v otroštvu (*... odmaknila sem se.* (C62)) in razmislek o stvareh v otroštvu (*... in razmislila o stvareh.* (C63)). Nekateri pa so na tem mestu omenili še poslušanje, in sicer partnerjevo ne poslušnost (*... kadar me mora poslušati, me ne.* (C60)).

Intervjuvance sem tudi vprašala, katera čustva najpogosteje izražajo v konfliktnih situacijah v njihovem partnerskem odnosu. Večina je navedla jezo (*Največkrat izražam jezo.* (A51), *Jeza.* (C64), *... jezo.* (Č68)) in slabo voljo (*... slabo voljo.* (A52), *... slaba volja.* (C65), *Največkrat izražam slabo voljo.* (Č67)), tudi jok (*... včasih pa sem tudi jokala iz obupa.* (A54), *... včasih se tudi zjokam, ko imam vsega dovolj.* (C66)), žalost (*... žalost.* (A53)), zaskrbljenost (*Takrat izražam zaskrbljenost.* (B50)), histerijo (*Sem tudi histerična.* (C67)) in trmo (*... in trmo.* (Č69)). Razlog za lastno histerijo je to, da je za vse sama (*... ker grem čez vse sama.* (C68)). Nekateri so tu omenili konfliktno situacijo, in sicer manjše konflikte (*Nekih konfliktov res nimava, če so, so manjši.* (B49)).

Raziskovala sem še, ali posamezniki sprejmejo in razumejo partnerjeva čustva oz. on njihova ter kako se to odraža. Glede sprejemanja partnerjevih čustev sem ugotovila, da se jih nekateri trudijo sprejeti (*Velikokrat sem se trudila partnerjeva čustva sprejemati.* (A55)), nekateri pa partnerjevih čustev ne sprejemajo vedno (*... vendar jih ne sprejemam vedno.* (Č71)). Prav tako se nekateri trudijo razumeti partnerjeva čustva (*... in jih razumeti.* (A56)), medtem ko jih nekateri razumejo (*Partneričina čustva razumem.* (Č70)). Omenjali so tudi sprejemanje in razumevanje partnerjevih čustev, in sicer le-ta nekateri sprejemajo in razumevajo v splošnem (*Jaz mislim, da ja.* (B51)), so ustrezljivi v temu, kar partner rabi (*Poizkušam ji ustreči v temu, kar rabi.* (B52)), v temu, kar si želi (*... si želi.* (B53)), prav tako razumejo partnerjevo slabo voljo (*... razumem, da je včasih slabe volje.* (B54)), v povezavi s katero so omenili razmišljanje, če lahko kaj naredijo (*... razmislim, če lahko kaj naredim glede tega.* (B55)). Na tem mestu so nekateri izpostavili še lastna čustva, in sicer razumevanje (*Poln sem razumevanja.* (B56)) in sočutje (*... in sočutja.* (B57)). V nasprotju s tem pa so nekateri omenili ne razumevanje partnerjevih čustev (*Ne razumem jih.* (C69)), razlogi za to pa

so različnost partnerjev (... *ker sva tako različna*. (C70)) in lastno bolj odraslo razmišljanje (... *jaz pri 26. razmišljam bolj odraslo kot oni pri 31*. (C71), ... *pa ni dal toliko stvari čez v življenju kot jaz, imel je lepše otroštvo kot jaz*. (C72)), pri čemer so izpostavili tudi razlog za prepiranje, ki je to, da ne prideta skupaj (*Zaradi tega pride do krega, ker ne prideva skupaj*. (C73)). Prav tako so nekateri navedli ne kazanje sprejemanja in razumevanja partnerjevih čustev, in sicer ne kazanje sprejemanja in razumevanja le-teh v splošnem (... *vendar le malokdaj znala to pokazati*. (A57), ... *in se mu približati*. (A58)). Intervjuvanci so glede partnerjevega sprejemanja čustev povedali, da partner njihova čustva sprejema (*Ona moja čustva sprejme*. (Č72)), in sicer kadar le-ta razume (... *kadar jih razume*. (Č73)). Nekateri so tudi omenili partnerjevo razumevanje čustev, in sicer se čustva trudijo razumeti (... *ampak se me trudi razumeti*. (B60)). Prav tako so omenili partnerjevo sprejemanje in razumevanje čustev, in sicer je le-to delno (*Ona ja in ne*. (B58)), pri čemer so izpostavili težave pri izražanju lastnih čustev (*Mogoče je problem, da težko povem, sploh kaj bi rad*. (B59)). Nekateri partnerji posameznikov njihovih čustev ne razumejo, in sicer čustev ne razumejo v splošnem (*Mojih čustev ne razume*. (C74)), izpostavili pa so partnerjevo ne razumevanje slabe volje (*Ko sem slabe volje, me ne razume*. (C75), ... *ne razume moje slabe volje*. (Č75)) in jeze (... *in jeze*. (Č76)). V povezavi s partnerjevim ne razumevanjem slabe volje so omenili, da reče, da bo boljše (... *in reče samo, da bo boljše*. (C76)), nekateri pravijo, da je razlog za partnerjevo ne razumevanje slabe volje in jeze arogantnost (*Ker je arogantna*. (Č74)), prav tako partner ne razume njihove slabe volje in jeze, kadar se z njim ne strinjajo (... *ko se z njo ne strinjam*. (Č77)), pri čemer izpostavljajo vprašanja in pojasnjevanja (*To se potem odraža z obilico vprašanj in pojasnjevanj, da stvari niso takšne, kot si jih jaz predstavljam*. (Č78)).

4.4. Zadovoljstvo v partnerskem odnosu

Pri temi zadovoljstvo v partnerskem odnosu me je najprej zanimalo, kaj intervjuvancem pomeni zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Kot dejavnike zadovoljstva v partnerskem odnosu je tako večina naštela sproščenost (*Imeti sproščen odnos*. (A59, Č79)), medsebojno razumevanje (... *ki zajema popolno medsebojno razumevanje*. (A60), *Da se razumeva*. (C77), ... *kar pomeni, da se s partnerko razumeva*. (Č80)), spoštovanje (... *in spoštovanje*. (A61), *Da se partnerja spoštujeta*. (B61)), navedli so tudi skupne interese (... *da so skupni interesi*. (B62)), skupne cilje za prihodnost (... *in cilji za prihodnost*. (B63)), razumevanje partnerjevih potreb (*Da razumeš potrebe drugega*. (B65)), trud, da je partner zadovoljen s tabo (... *in se trudiš, da je partner zadovoljen s tabo*. (B66)) in trud, da je partner zadovoljen s sabo (... *in*

*posledično tudi sam s sabo. (B67)), dejavnik zadovoljstva v partnerskem odnosu je tudi zvestoba (... sva zvesta drug drugemu. (C78)), zaupanje (... si zaupava. (C79)), si vse povedati (... si vse poveva. (C80)), brez skrivnosti (... ni nobenih skrivnosti med nama. (C81)), svoboda (... da si dava svobodo. (C82)), ne ljubosumje (... in da ni ljubosumja. (C83)), podpiranje (... in podpirava. (Č81)), izražanje mnenja glede česarkoli (*Zadovoljstvo mi predstavlja tudi to, da lahko izraziš svoje mnenje glede česarkoli. (Č82)), ne obsojanje (... brez obsojanja. (Č83))* in ne kritiziranje (... in kritiziranja. (Č84)). Nekateri so na tem mestu omenili prisotnost ljubezni tudi po izzvenitvi (... ljubezen čez leta izzveni, ampak je še vedno prisotna. (B64)).*

V nasprotju s tem pa me je zanimalo še s čim povezujejo nezadovoljstvo v partnerskem odnosu. Kot dejavnike nezadovoljstva v partnerskem odnosu so navedli odtujenost od partnerja (*Nezadovoljstvo pa zame pomeni odtujenost od partnerja. (A62)), konflikte (... nezadovoljstvo prinašajo konflikti. (A63), ... konfliktov. (B70)), nesprejetost (... nesprejetost takšnega kot si. (A64)), slabo energija med partnerjema (... prisotnost slabe energije med partnerjema. (A65)), tudi nespoštovanje, ne skupne interese, ne skupne cilje za prihodnost, ne razumevanje partnerjevih potreb, ne trud, da je partner zadovoljen s tabo in ne trud, da je partner zadovoljen sam s sabo (*Ko karkoli od naštetega zaškripa. (B68)), nespoštovanje (... ko pride do nespoštovanja. (B69)), varanje (... varanja. (B71)), pomanjkanje zaupanja (... pomanjkanja zaupanja. (B72)), pomanjkanje samospoštovanja partnerjev (*Mogoče, da partnerja nimata samospoštovanja. (B73)),* dejavniki nezadovoljstva so tudi ne medsebojno razumevanje, ne zvestoba, ne zaupanje, si ne povedati vsega, skrivnosti, ne svoboda in ljubosumje (*Nasprotno z vsem naštetim. (C84))* ter ne sproščenost, ne medsebojno razumevanje, ne podpiranje, ne izražanje mnenja glede česarkoli, obsojanje in kritiziranje (*Nezadovoljstvo pa zame pomeni vse obratno od ravno omenjenega. (Č85)).***

Nadalje so intervjuvanci utemeljili, zakaj bi njihov partnerski odnos opredelili kot zadovoljujoč ali ne zadovoljujoč. Glede ocene o (ne)zadovoljujočem partnerskem odnosu sem tako ugotovila, da večina svoj partnerski odnos ocenjuje kot ne zadovoljujočega (*Moj partnerski odnos je ne zadovoljujoč. (A66, C85, Č86)),* nekateri pa ga ocenjujejo kot zadovoljujočega (*Opredelil bi ga kot zadovoljujočega. (B74)).* Razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos so ne prava komunikacija (... *ker ni prave komunikacije. (A67)),* ne sprotno reševanje problemov (... *in sprotnega reševanja problemov. (A68)),* ne komunikacija (... *ker nimava komunikacije. (C86)),* partnerjeva ne želja po pogovoru (... *ker se nikoli noče pogovoriti, kadar se skregava. (C87)),* partnerjeva pozaba na konflikt (*Naslednji dan vedno pozabi na konflikt. (C88)),* partnerjevo pretvarjanje, da je vse v redu (...

*in se dela, da je vse v redu. (C89)), ne medsebojno razumevanje (... ker enostavno ni pravega medsebojnega razumevanja. (Č87)), ne sprejemanje (... sprejemanja. (Č88)) in ne normalen način komunikacije (... ni normalnega načina komunikacije. (Č89)). Na tem mestu so navedli tudi razloge za konflikte v partnerskem odnosu, ki so ne medsebojno razumevanje, ne sprejemanje in ne normalen način komunikacije (... kar večkrat pripelje do konfliktov. (Č90)). V povezavi z ne zadovoljujočim partnerskim odnosom so izpostavili začaran krog zaradi ne prave komunikacije in ne sprotne reševanja problemov (*Zaradi tega se znajdeš v začaranem krogu. (A69)), ostajanje nerešenih konfliktov (... konflikti ostajajo nerešeni. (A70)), kopičenje konfliktov (... in se samo še kopičijo. (A71)), tudi to, da ji ni všeč ne komunikacija, partnerjeva ne želja po pogovoru, partnerjeva pozaba na konflikt in partnerjevo pretvarjanje, da je vse v redu (... kar pa mi ni všeč. (C90)). Razlogi za lasten zadovoljujoč partnerski odnos pa so občutek ljubljenosti (... ker se počutim ljubljenega. (B75)), občutek spoštovanja (... spoštovanega. (B76)), to, da ima osebo, na katero se lahko obrne (... imam tudi osebo, na katero se lahko kadarkoli obrnem. (B77)) in osebo, ki mu vedno stoji ob strani (... in mi vedno stoji ob strani. (B78)).**

4.5. Komunikacija v partnerskem odnosu

Raziskovala sem tudi temo komunikacija v partnerskem odnosu, in sicer me je najprej zanimalo, koliko se posamezniki pogovarjajo s partnerjem in kakšna je običajno njihova komunikacija. Pri količini komunikacije so povedali, da je le-te premalo (*Pogovarjava se bistveno premalo. (A72)), nasprotno nekateri, da jo je ogromno (Pogovarjava se ogromno. (B79)) in o vseh temah (... o vseh temah. (B80)), omenili so tudi komunikacijo o nujnih stvareh (*Samo tisto, kar se moram. (C91)), torej zelo malo komunikacije (... zelo malo. (C92)) ter kar veliko komunikacije (*S partnerko se pogovarjava kar veliko. (Č91)). Pri značilnostih komunikacije večina navaja napetost (... pri komunikaciji pa čutim napetost. (A73), ... napeta. (C95), ... včasih pa tudi napeta. (Č96)), tudi strah pred partnerjevim nerazumevanjem (... in podzavesten strah, da bistvo tega, kar želim povedati, spet ne bo razumljeno. (A74)), v nasprotju s tem sproščenost (*Komunikacija je sproščena. (B81), ... torej sproščena. (Č95)), komunikacijo kot jo imajo sami s seboj (... z njo se lahko pogovarjam tako, kot se sam s sabo v svoji glavi. (B82)), brez omejitev (... brez kakršnihkoli omejitev. (B83)), brez tabu tem (... tabu tem. (B84)), značilnosti komunikacije so tudi nerazumljivost (*Nerazumljiva. (C94)), to, da ima vsak svoj prav (... vsak ima svoj prav. (C96)), normalnost (*Komunikacija je včasih normalna. (Č94)) in višji ton (... z višjim tonom. (Č97)). Na tem mestu so nekateri povedali******

še, da se jim zdi pogovarjanje o nujnih stvareh s partnerjem in zelo malo komunikacije neumno (... *kar je neumno.* (C93)), omenili so tudi ne sprotno reševanje težav (... *vendar težav ne rešujeva sproti.* (Č92)), kar ni v redu (... *kar ni v redu.* (Č93)), prav tako pa je napeta komunikacija z višjim tonom pri nekaterih čedalje pogostejša (... *kar se dogaja čedalje pogosteje.* (Č98)).

Intervjuvance sem tudi vprašala, ali menijo, da njihovega partnerja poslušajo in slišijo oz. on njih. Glede poslušanja partnerja so navedli, da ga poslušajo (*Poslušam definitivno.* (C97), *Partnerko poslušam.* (Č99)), pri čemer so nekateri navedli razlog za poslušanje partnerja, ki je poslušanje vseh ljudi (... *ker sem taka oseba, da poslušam vse ljudi.* (C98)). Glede slišanja partnerja pa slišanje tistega, kar želijo (... *slišim pa tisto, kar hočem.* (C99)) in ne vedno slišanje (... *ampak je ne slišim vedno.* (Č100)), razlog za kar je ne razumevanje (... *saj je ne razumem.* (Č101)). Glede poslušanja in slišanja partnerja sem izvedela, da nekateri občasno poslušajo in slišijo partnerja (*Partnerja le občasno poslušam in tudi slišim.* (A75)), nekateri znajo poslušati in slišati (*Definitivno znam poslušati in slišati.* (B85)), a občasno preslišijo kakšno stvar (... *včasih pa mi uide kakšna stvar, ki mi ne bi smela.* (B86)). Glede partnerjevega poslušanja nekateri pravijo, da jih partner posluša (*Posluša me.* (C100), *Ona pa vedno posluša.* (Č102)), glede partnerjevega slišanja pa omenjajo partnerjevo ne slišanje (... *sliši me ne nikoli.* (C101)), nasprotno drugi partnerjevo slišanje (... *in vedno sliši.* (Č103)), tudi partnerjevo pretvarjanje, da nečesa ni slišal (*Včasih se tako pretvarja, da česa ni slišala.* (Č105)), pri čemer navajajo omenjanje ne slišane v naslednjem konfliktu (... *pa mi to ob naslednjem konfliktu vrže naprej.* (Č106)). Nekateri so omenili začetno partnerjevo poslušanje in slišanje, ki je bilo manjše (... *od začetka me je sicer bolj malo.* (B88)), sicer pa so glede partnerjevega poslušanja in slišanja omenili občasno partnerjevo poslušanje in slišanje (... *prav tako tudi on.* (A76)), tudi to, da jih partner posluša in sliši (*Tudi ona me posluša in sliši.* (B87)), partnerjevo navajenost na poslušanje in slišanje (... *ampak se je navadila name.* (B89)), nekateri pa dodajajo partnerjevo ne željo po razumevanju vsega (... *vendar noče vsega razumeti.* (Č104)).

Spraševala sem tudi kakšen pomen pripisujejo komunikaciji pri soočanju s konflikti v partnerskem odnosu. Pomen komunikacije v konfliktnih situacijah je tako povedati, kaj te moti (*Pomen komunikacije v konfliktu je povedati, kaj te moti pri določeni stvari.* (A77)), povedati, česa si ne bi več želel (... *in česa si v bodoče več ne bi želel.* (A78)), reševanje konfliktov (*S pogovorom bi se dalo rešiti marsikateri konflikt.* (A79), *Konflikte se rešuje s pogovorom.* (C102)), preprečevanje jeze (... *ter preprečiti jezo.* (A80)) in slabe volje (... *in slabo voljo.* (A81)), večina komunikaciji pri soočanju s konflikti v partnerskem odnosu

pripisuje ključni pomen (*Ključni pomen.* (B90), *Komunikacija je na konec koncev vse pri konfliktih.* (B91), ... *komunikacija tu igra glavno vlogo.* (C103)), s komunikacijo se stvarjem pride do dna (... *na tak način se stvarjem pride do dna.* (B92)) in je temelj partnerskega odnosa (*Komunikacija v partnerskem odnosu je zame temelj odnosa.* (Č107)). Kot posledice ne komunikacije so nekateri izpostavili to, da se ne pride nikamor (*Če se ne znaš oz. nisi navajen pogovarjati, nikamor ne prideš.* (B93)) in prepiranje (*Lahko se le kregaš in kregaš.* (B94)), v povezavi s primanjkovalom komunikacije pa so opozorili na partnerski odnos na preizkušnji (... *kar pomeni, da če le-te primanjkuje, bo odnos kmalu na preizkušnji.* (Č108)).

Zanimalo me je tudi, kako po mnenju intervjuvancev njihova in partnerjeva komunikacija vpliva na kvaliteto njihovega partnerskega odnosa. Na tem mestu so nekateri ponovno omenili količino komunikacije, in sicer je le-te premalo (*V mojem partnerskem odnosu je komunikacije premalo.* (A83)), prav tako značilnosti komunikacije, in sicer ne spontanost (... *in tudi tista, ki je, ni spontana.* (A84)), ne sproščenost (... *sproščena.* (A85)), ne umirjenost (... *umirjena.* (A86)), odvisnost od dneva (*Najina komunikacija je odvisna od dneva.* (Č109)) in odvisnost od situacij (... *in od samih situacij in od samih situacij.* (Č110)). Glede vpliva komunikacije na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa so povedali, da ima velik vpliv (*Komunikacija ima veliko težo v partnerskem odnosu.* (A82)), je velik del partnerskega odnosa (*Najina komunikacija je velik del najinega odnosa.* (B95)), vse dobro je plod komunikacije (*Vse dobro, kar je vzpostavljeno v najinem odnosu, je plod najine komunikacije.* (B96)). Omenjali so tudi razloge za slabšanje kvalitete lastnega partnerskega odnosa, ki so premalo komunikacije, ne spontanost, ne sproščenost in ne umirjenost (... *zato kvaliteta partnerskega odnosa slabi.* (A87)) in razloge za slabo kvaliteto lastnega partnerskega odnosa, in sicer je to ne komunikacija (*Ker se ne pogovarjava.* (C104)), partnerjeva ne zainteresiranost za popravljanje partnerskega odnosa (... *on tudi nič ne dela na temu, da bi odnos popravil.* (C106)), pomanjkanje komunikacije (*Kvaliteta najinega odnosa je zaradi pomanjkanja komunikacije.* (C107)) in partnerjevo ne razumevanje (... *in razumevanja mene z njegove strani.* (C108)). Tako so nekateri omenili slabo kvaliteto lastnega partnerskega odnosa (... *je najin odnos slab.* (C105), ... *slaba.* (C109)). Pri lastnem partnerskem odnosu so izpostavili odvisnost od dneva in situacij (... *prav takšen je tudi najin odnos.* (Č111)), dobre (... *imava dobre.* (Č112)) in slabe dneve (... *in slabe dni.* (Č113)). Nekateri so v povezavi s komunikacijo in kvaliteto partnerskega odnosa navedli višji nivo komunikacije (*Če bi bila komunikacija na višjem nivoju.* (Č114)) in boljši partnerski odnos (... *bi bil tudi najin odnos boljši.* (Č115)).

4.6. Nasilje v partnerskem odnosu

Pri temi nasilje v partnerskem odnosu me je zanimalo, če so se posamezniki že soočili oz. se soočajo z nasiljem v njihovem partnerskem odnosu ter s katero vrsto nasilja in kako se ta kaže. Nekateri so omenili preteklo soočanje s psihičnim nasiljem (*Soočila sem se že. (A88), ... kot psihičnim. (Č117)*), prav tako preteklo soočanje s fizičnim nasiljem (*Soočil sem se že z obema oblikama nasilja, tako fizičnim. (Č116)*). Nekateri se tudi soočajo s psihičnim nasiljem (*... in se še vedno soočam s psihičnim nasiljem. (A89), Še vedno se soočam s psihičnim nasiljem. (C110)*), navajajo tudi ostajanje psihičnega nasilja (*... psihično pa še ostaja. (Č123)*). Med psihično nasilje uvrščajo kričanje (*... in sicer partner name občasno kriči. (A90), ... in sicer kriči name. (C111)*), zmerjanje (*... me zmerja z žaljivkami. (A91)*), obtoževanje (*... obtožuje. (A92), ... obsojanje. (Č119)*), ignoranco (*Velikokrat se tudi umakne in me ignorira s tišino. (A93), ... ignorira. (C114)*), žaljenje (*... me žali. (C112)*), zaničevanje (*... zaničuje. (C113), ... zaničevanje. (Č120)*), preverjanje (*To se je kazalo kot preverjanje. (Č118)*). Nekateri so posebej izpostavili ignoranco, in sicer jim le-ta predstavlja največji udarec (*... kar zame predstavlja največji udarec. (A94)*). Glede soočanja s fizičnim nasiljem nekateri pravijo, da ga je čedalje manj (*Fizičnega nasilja je čedalje manj. (Č122)*), vanj pa uvrščajo udarec (*... ki se je včasih končalo tudi z udarcem. (Č121)*). Medtem ko večina navaja soočanje s psihičnim nasiljem, pa se nekateri z njim ne soočajo (*... ne psihičnega nasilja. (B98)*), in sicer se ne soočajo z verbalnim nasiljem (*Nikoli ni bilo ne verbalnega. (B97)*), pravijo, da ni povzdigovanja glasu (*Tudi glasu ni nikoli noben povzdignil. (B99)*), vzpostavljanja pozicije moči (*... ni bilo vzpostavljanja pozicije moči. (B100)*), tudi ne vzpostavljanja svojega prava (*... in svojega prava. (B101)*).

Spraševala sem tudi, kaj je bil oz. je največkrat povod za nasilja ter kdo ga običajno začne izvajati v njihovem partnerskem odnosu. Pri povodu za psihično nasilje so našli neusklajenost pri vsakodnevnih opravilih (*Neusklajenost pri vsakodnevnih opravilih. (A95)*), neusklajenost pri organizaciji dopusta (*... in pri načrtovanju različnih področij, npr. pri organizaciji dopusta. (A96)*), neusklajenost pri menjavi avtomobila (*... menjavi avtomobila. (A97)*), alkohol (*... velikokrat je povod alkohol. (C116)*), nerazumevanje povedanega (*... nerazumevanje mojih besed. (C117)*) in nerazumevanje vedenja (*... in mojega vedenja. (C118)*). Glede povzročitelja psihičnega nasilja nekateri pravijo, da sta to oba partnerja izmenično (*Psihično nasilje začneva izvajati oba izmenično. (A98), ... enkrat jaz. (A99), ... drugič on. (A100)*), drugi, da je partner (*Običajno partner začne. (C115)*), nekateri pa omenjajo, da tudi oni občasno kričijo (*Včasih kričim tudi jaz. (C119)*), a pri tem navajajo

povod za lastno kričanje, ki je partnerjevo kričanje (... *ampak vedno samo, kadar on začne.* (C120)). Pri povodu za psihično in fizično nasilje so nekateri izpostavili alkohol (*Povod je bil vedno alkohol.* (Č124)) in ljubosumje (... *in ljubosumje.* (Č125)), povzročitelj psihičnega nasilja pa je partnerka (... *začela je vedno ona.* (Č126)), na tem mestu so nekateri omenili redko lastno povzročanje nasilja (*Sam sem nasilen redko.* (Č127)), in sicer so psihično nasilni, ko povzdignejo glas (... *in sicer, kadar na njo povzdignem glas.* (Č128)). Nekateri pa glede povoda za nasilje in povzročitelja nasilja pravijo, da tega ni (*Tega ni.* (B102)).

4.7. Konflikti v partnerskem odnosu

Pri temi konflikti v partnerskem odnosu me je najprej zanimalo, kako pogosto se posamezniki prepirajo z njihovim partnerjem in kaj običajno predstavlja vir konflikta. Intervjuvanci so glede pogostosti prepiranja v preteklosti povedali, da so se prepirali bolj pogosto (*Sicer manj kot v preteklosti.* (A101)) in enkrat ali dvakrat mesečno (*Najprej sva se prepirala morda enkrat ali dvakrat na mesec.* (Č129)). Sedaj pa se prepirajo zelo pogosto (... *a še vedno zelo pogosto.* (A102)), nekateri v nasprotju s tem zelo redko (*Prepirava se zelo redko.* (B103)), sicer pa večina vsakodnevno (*Vsak dan.* (C121)), vsaj enkrat dnevno (... *vsaj enkrat na dan.* (C122)), največkrat dvakrat dnevno (... *največkrat dvakrat.* (C123)), čedalje pogostejše (... *sedaj pa se čedalje pogostejše.* (Č130)) in vsaj trikrat tedensko (... *kar pomeni vsaj trikrat tedensko.* (Č131)). Kot vire konflikta so navedli ne pravo komunikacijo (*Vir konflikta je ne prava komunikacija.* (A103)), ne pravi pristop drug do drugega (... *in pristop drug do drugega.* (A104)), politične teme (... *če že pride do prepira, pride pri temah, ki nimajo veze z najinim odnosom, npr. pri političnih temah.* (B104)), partnerjevo nerazumevanje povedanega (*Običajno je nerazumevanje tega, kar mu povem.* (C124)), partnerjevo nerazumevanje, kaj jo na njemu moti (... *torej tega, kar me na njemu moti.* (C125)), ljubosumje (*Običajno je vir konflikta ljubosumje.* (Č132)), to, da ima vsak svoj prav (... *predvsem pa to, da imava vsak svoj prav.* (Č133)) in ne sporazumnost (... *in težko najdeva kompromis.* (Č134)).

Prav tako me je zanimalo, kakšno povezavo vidijo med pogostostjo partnerskih konfliktov in kvaliteto partnerskega odnosa. Večina je tako v povezavi s pogostostjo konfliktov in kvaliteto partnerskega odnosa izpostavila slabšo kvaliteto partnerskega odnosa (*Več kot je konfliktov, slabša je kvaliteta partnerskega odnosa.* (A105, Č135), *Večkrat kot se prepiraš, slabša je kvaliteta partnerskega odnosa.* (C126)), navedli so tudi slabše razpoloženje partnerjev (... *prav tako razpoloženja partnerjev.* (A106)) in njihovo slabše

počutje (... *in njihovega počutja*. (A107)). Nekateri pa so omenili odvisnost od intenzivnosti konfliktov (*To je odvisno, nekateri imajo odličen odnos, pa se pogosto blago kregajo*. (B105)) in odvisnost od teme konflikta (... *odvisno je od teme konflikta*. (B106)).

Spraševala sem še, kako odreagirajo v konfliktu intervjuvanci in kako njihov partner. Pri lastnih reakcijah so navedli različne reakcije (*V konfliktu odreagiram različno*. (A108), *Različno se odzovem*. (Č138)), občasno osorno odgovarjanje (... *včasih osorno odgovarjam*. (A109)), občasen umik (... *včasih pa se umaknem*. (A110)), navedli so tudi umiritev situacije (*Kadar že pride do kakšnega konflikta, je moj instinkt, da poizkušam umiriti situacijo*. (B107)), racionalno reševanje konfliktov (... *vedno želim na racionalen način razrešiti konflikt*. (B108)), pogovarjanje na lep način (*Najprej povem na lep način*. (C127)), tudi prepiranje (... *če tako ne gre, se začnem prepirati*. (C128)), povzdigovanje glasu (... *povzdignem glas*. (C129)), nekateri se postavijo zase (*V konfliktu se postavim zase*. (Č136)), izrazijo svoje mnenje (... *in povem svoje mnenje*. (Č137)) in občasno povzdignejo glas (... *včasih tudi povzdignem glas*. (Č139)). Pri partnerjevih reakcijah v konfliktu pa so našteali kričanje (*Moj partner večinoma začne kričati*. (A111)), stopnjevanje jeze (... *s čimer stopnjuje svojo jezo*. (A112)), občasno razbijanje (... *pri čemer pa občasno tudi kaj razbije ali zlomi*. (A113)), pogost umik (*Zadnje čase se pogosto tudi umika*. (A114)), impulzivnost (*Ona pa je zelo impulzivna*. (B109)), umiritev (... *ampak se zna ustaviti*. (B110)), povzdigovanje glasu (*On pa takoj povzdigne glas*. (C130)), napadalnost (*Ona pa vedno nastopi napadalno*. (Č140)), nekateri tudi težko odstopijo od svojega mnenja (... *težko odstopi od svojega mnenja*. (Č141)). Nekateri so na tem mestu omenili razlog za partnerjevo povzdigovanje glasu, ki je obramba (... *ker se on, po njegovem mnenju, brani*. (C131)), partnerjevo povzdigovanje glasu pa je razlog, da ne prideta skupaj (*Zaradi tega nikoli ne prideva skupaj*. (C132)). Nekateri so med skupne reakcije v konfliktu uvrstili razlago pogledov (... *vedno si razloživa svoje poglede*. (B111)) in sprejemanje le-teh (... *in te sprejmeva*. (B112)).

4.8. Reševanje konfliktov v partnerskem odnosu

Pri zadnji temi reševanje konfliktov v partnerskem odnosu sem posameznike najprej vprašala ali konflikte s partnerjem pogosto rešita ali jih pustita nerešene ter se pogosto vračata k njim. Glede pogostosti rešenih konfliktov so nekateri povedali, da konflikte rešijo občasno (*Kakšen konflikt vsake toliko časa uspešno dolgoročno rešiva*. (A115)), nekatere le-te vedno rešijo (*Vedno jih rešiva*. (B113)), v nasprotju s tem nekateri konfliktov nikoli ne rešijo (*Konfliktov nikoli ne rešiva*. (C133)), nekateri pa jih vedno ne rešijo (*Vseh konfliktov ne rešiva*

vedno. (Č142)). Pri pogostosti nerešenih konfliktov so izpostavili prevladovanje nerešenih konfliktov (... *žal pa nerešeni konflikti prevladujejo.* (A116)). Izpostavili so tudi vračanje k nerešenim konfliktom (... *h katerim se seveda vračava.* (A117), *K tem nerešenim se vrneva ob naslednjem prepiru.* (Č143)), nekateri pa v sklopu tega lastni interes za vračanje k nerešenim konfliktom (*Vedno znova se vračava k tem konfliktov z moje strani.* (C136)). Nekateri so glede pogostosti reševanja konfliktov povedali, da konfliktov nikoli ne rešujejo (... *in jih nikoli ne rešiva.* (A118)), nikoli nerešeni konflikti pa jim tako predstavljajo začaran proces (*Tako se vrtiva v začaranem procesu nerešenih konfliktov.* (A119)). Na tem mestu so nekateri predstavili še razloge za nerešene konflikte, ki so partnerjevo pretvarjanje, da je vse rešeno (... *ker je za njega naslednji dan po konfliktu že vse rešeno.* (C134)), partnerjevo pretvarjanje, da je vse v redu (... *in vse v redu.* (C135), ... *z njegove je namreč vse v redu.* (C137)) in partnerjeva pozaba na konflikt (... *in vse pozabljeno.* (C138)).

Spraševala sem tudi, kako s partnerjem rešujeta konflikte. Nekateri so omenili pogostost nerešenih konfliktov, in sicer je le-teh čedalje več (... *vendar pa je nerešenih konfliktov čedalje več.* (Č145)), prav tako pogostost reševanje konfliktov, in sicer jih ne rešujejo pogosto (... *vendar se to ne zgodi pogosto.* (A122)). Načini reševanja konfliktov so obojestransko strinjanje (*Z obojestranskim strinjanjem.* (A120)), izmenično popuščanje (... *in z izmeničnim popuščanjem.* (A121)), pogovor (*Skozi pogovor.* (B114), *Kadar jih rešiva, jih rešiva s pogovorom.* (Č144)). Pri tem so nekateri omenili lasten način reševanja konfliktov, ki je pogovor (*Jaz jih poizkušam s pogovorom.* (C139)), pri neuspešnosti lastnega reševanja konfliktov so v povezavi s tem izpostavili neuspešnost lastnega reševanja konfliktov s pogovorom (... *vendar neuspešno.* (C140)), prav tako pa so nekateri omenili partnerjev način reševanja konfliktov, in sicer konfliktov ne želijo reševati (*On konfliktov ne želi reševati.* (C141)).

Zanimalo me je tudi kakšen je največkrat njihov stil odzivanja na konflikt in kakšen je stil odzivanja na konflikt njihovega partnerja. Pri lastnih stilih odzivanja na konflikt so intervjuvanci našli umik (*Največkrat se umaknem.* (A123), ... *a se sam kasneje raje umaknem.* (Č149)), uveljavitev mnenja in prepričanja (... *pa želim uveljaviti svoje mnenje in prepričanje.* (A126)), reševanje konfliktov (*Razreševanje konfliktov je moja poanta.* (B115), *Moj prevladujoč stil odzivanja je reševanje konfliktov.* (C142)) in problemov (*Jaz probleme skušam rešiti.* (C144)), tudi pogovarjanje o problemih (... *in se o njih pogovoriti.* (C145)). Navedli so tudi razloge za lasten umik, in sicer je to nepotreben konflikt (... *če ocenim, da do konflikta sploh ne bi bilo treba priti.* (A124)) in ne smiselnost prevlade (... *ker na tak način ne rešiva ničesar.* (Č150)). Razlog za lastno uveljavitev mnenja in prepričanja je pomembna

tema konflikta (*Pri konfliktih, ki zadevajo zame pomembno temo.* (A125)), razlog za partnerjev umik pa nezainteresiranost za rešitev konflikta (*Partner ima malokdaj osebni interes rešiti konflikt.* (A127)). Pri partnerjevih stilih odzivanja na konflikt pa so našli umik (*... zato se največkrat kar umakne.* (A128)), reševanje konfliktov (*Partnerka pa je tudi prišla do tega.* (B116)), prevlado (*... partnerjev pa prevlada.* (C143)), nastop v svojem pravu (*... on pa vedno nastopi v svojem pravu.* (C146)), prav tako se nekateri ne želijo pogovoriti (*... in se ne želi pogovoriti.* (C147)). Na tem mestu so navedli tudi skupne stile odzivanja na konflikt, ki so reševanje konfliktov (*Običajno je najin stil odzivanja na konflikt najprej reševanje konfliktov.* (Č146)) in prevlada (*... oba izbereva prevlado.* (Č148)), razlog za prevlado kot skupni stil odzivanja na konflikt pa je ne hitra rešitev konflikta (*... kadar pa konflikta ne uspeva hitro rešiti.* (Č147)). Na tem mestu so nekateri omenili tudi pretekli partnerjev stil odzivanja na konflikt, ki je bil prevlada (*... prej pa je izbrala prevlado.* (B117)).

Posameznike sem spraševala tudi kakšen je njihov skupni odziv na konflikt v njihovem partnerskem odnosu. Tako je večina navedla prekinitev komunikacije (*... in tudi prekinitev komunikacije.* (A130), *Najin prevladujoč skupni stil odzivanja na konflikt je prekinitev komunikacije.* (C148), *... potem pa do prekinitve komunikacije.* (Č153)), razlogi za prekinitev komunikacije pa so partnerjevo ne slišanje (*... ker on ne sliši mojih besed.* (C149)) in partnerjevo preusmerjanje teme (*... in se osredotoči na druge stvari, npr. začne uporabljati telefon.* (C150)). Pri skupnih stilih odzivanja na konflikt so navedli še sprenevedanje oz. preusmerjanje teme (*Največkrat je najin skupni odziv na konflikt sprenevedanje oz. preusmerjanje teme.* (A129)), umirjeno pogovarjanje (*Vedno se pogovoriva umirjeno.* (B118)), pogovarjanje z medsebojnim razumevanjem (*... z medsebojnim razumevanjem.* (B119)), reševanje problemov (*... obema je cilj, da se problem reši.* (B120)) in konfliktov (*Kot rečeno najprej reševanje konfliktov.* (Č151)), pogajanje (*... nato pride do pogajanja.* (Č152)), nekateri pa so izpostavili tudi občasno prisotnost nasilja (*Včasih je prisotno tudi nasilje.* (Č154)). Na tem mestu so nekateri omenili obojestransko primanjkovanje želje za reševanje konfliktov (*Želje za rešitev konfliktov obojestransko primanjkuje.* (A131)).

Raziskovala sem v čem intervjuvanci vidijo smisel reševanja konfliktov v njihovem partnerskem odnosu. Nekateri so na tem mestu navedli pogostost reševanja konfliktov, in sicer le-teh ne rešujejo pogosto (*... vendar je tega pri nama malo.* (Č158)). Sicer pa so kot smisel reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu predstavili pravi način pristopa do partnerja (*To gotovo pripomore k pravemu načinu pristopa do partnerja.* (A132)), boljše razumevanje (*... do boljšega razumevanja.* (A133)), večjo naklonjenost drug do drugega (*... in večje naklonjenosti drug do drugega.* (A134)), nadaljevanje kvalitetnega partnerskega

odnosa (*Smisel je, da nadaljuješ s kvalitetnim razmerjem.* (B121)), premagano oviro (*Rešeni konflikti predstavljajo premagano oviro v odnosu.* (Č155)), boljše medsebojno razumevanje (*... kar privede do večjega medsebojnega razumevanja.* (Č156)) in boljše obojestransko prilagajanje (*... in obojestranskega prilagajanja.* (Č157)). Pri tem so nekateri izpostavili tudi zainteresiranost za dober partnerski odnos, tako lastno (*Meni ni v interesu imeti slabega odnosa.* (B122)) kot partneričino (*... njej tudi ne.* (B123)). Prav tako so nekateri na tem mestu omenili lasten način reševanja konfliktov, ki je pogovor (*Konflikte bi si želela reševati s pogovorom.* (C151)), glede pomena komunikacije v konfliktnih situacijah pa so izpostavili ključni pomen (*... kar je po mojem mnenju temelj partnerskega odnosa.* (C152)) in reševanje konfliktov (*Menim, da se s pogovorom konflikte da rešiti.* (C153)), v sklopu tega pa še ne reševanje konfliktov s pogovorom (*... vendar v mojem primeru to ne funkcionira.* (C154)).

Zanimalo me je katere so po mnenju posameznikov prednosti in pozitivne posledice reševanja partnerskih konfliktov. Večina je kot prednost reševanja konfliktov v partnerskem odnosu navedla večjo motivacijo za nadaljnje reševanje konfliktov (*Prednost rešenih konfliktov je večja motivacija za nadaljnje reševanje konfliktov.* (A135), *Prednost rešenih konfliktov je večja motivacija za rešitev naslednjega konflikta.* (Č159)), razlog za katero je občutek, da boš uspel rešiti konflikt (*... saj imaš občutek, da boš uspel rešiti še kakšen konflikt.* (A136)), in boljše medsebojno razumevanje (*... ter prispevajo k boljšemu medsebojnemu razumevanju.* (A138), *Ko rešiš konflikt, se boljše medsebojno razumeš.* (C155)). Ostale prednosti pa so še zniževanje napetosti (*Rešeni konflikti tudi znižujejo napetost v odnosu.* (A137)), priučitev obvladovanja sebe (*Ko rešiš konflikt, se tudi naučiš obvladovati sebe.* (A139)), priučitev ravnanja v naslednjem konfliktu (*... in se naučiš, kako ravnati v naslednjem konfliktu.* (A140)), boljši (*Glavna posledica je boljši.* (B124)) in bolj poglobljen partnerski odnos (*... bolj poglobljen odnos.* (B125)), prednost je tudi več komunikacije (*... posledično je tudi več komunikacije med partnerjema.* (C156)), več poslušanja (*... več poslušanja.* (C157)), ne prepiranje (*... in ni več kreganja.* (C158)), izboljšanje partnerskega odnosa (*... in izboljšanje odnosa.* (Č160)), premislek o svojih odločitvah (*Rešeni konflikti nas spodbudijo tudi k premisleku o svojih odločitvah.* (Č161)) in nadaljnje boljše rešitve za oba partnerja (*... kar lahko privede do boljših rešitev, ki bi ustrezale obema partnerjema.* (Č162)). Pri tem so nekateri navedli prednost reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu, ki je večja povezanost partnerjev (*Če vsak konflikt rešiva, na koncu postaneva še bolj povezana.* (B126)).

Nadalje me je zanimalo v kolikšni meri menijo, da rešen konflikt vpliva na kvaliteto njihovega partnerskega odnosa. Pri vplivu rešenega konflikta na kvaliteto lastnega

partnerskega odnosa so tako nekateri izpostavili vpliv v celoti (*V celoti.* (A141)) in v veliki meri (*V veliki meri.* (B127)), vpliv rešenega konflikta pa je tudi dobra kvaliteta partnerskega odnosa (*Rešeni konflikti pripomorejo k visoki stopnji kvalitete partnerskega odnosa.* (A142)), dobro prijateljsko sodelovanje (*... in nadaljnjega prijateljskega sodelovanja.* (A143)), bolj kvaliteten (*Rešen konflikt pripomore k bolj kvalitetnemu.* (Č163)) in bolj poglobljen partnerski odnos (*... in poglobljenemu odnosu.* (Č164)), boljše medsebojno razumevanje (*... prav tako drug drugega bolj razumeva.* (Č165)) in spoznavanje drug drugega (*... in tudi spoznava.* (Č166)). Pri tem nekateri pravijo, da v njihovem partnerskem odnosu ni rešenih konfliktov (*V mojem primeru ni rešenih konfliktov.* (C159)), posledica nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu pa je tako slaba kvaliteta partnerskega odnosa (*... zato je kvaliteta partnerskega odnosa zelo slaba.* (C160)).

Prosila sem, da navedejo še posledice nerešenih konfliktov v njihovem partnerskem odnosu. Te so upad komunikacije (*Upad komunikacije.* (A144)), zaupanja (*... in zaupanja.* (A145)) in spoštljivosti drug do drugega (*... spoštljivosti drug do drugega.* (A146)), kot posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu so našli tudi odtujenost (*... odtujenost.* (A147), *... odtujenosti drug od drugega.* (Č169)), razvrednotenje osebnosti človeka (*... razvrednotenje osebnosti človeka.* (A148)), ignoranca (*... ignoranca.* (A149)), umik (*... in umik.* (A150)), partnerjevo odmikanje (*Moj partner se še bolj odmika od mene.* (C161)), partnerjevo druženje s prijatelji (*... in se več druží s prijatelji.* (C162)), lasten notranji nemir (*Jaz imam zaradi nerešenih konfliktov v najini zvezi veliko notranjega nemiru.* (C164)), tudi več prepiranja (*Posledica je še več prepiranja.* (Č167)), več nerazumevanja (*... še več nerazumevanja.* (Č168)), jeza (*... jeze.* (Č170)), zaničevanje (*... zaničevanja.* (Č171)) in vračanje k istemu problemu (*... vračanja k istemu problemu.* (Č172)). Nekateri so povedali, da so v njihovem partnerskem odnosu vsi konflikti rešeni (*Vse konflikte imava rešene.* (B128)). Na tem mestu so nekateri tudi omenili partnerjev način reševanja konfliktov, in sicer le-teh ne želijo reševati (*... s konflikti se ne želi spopadati.* (C163)).

Na koncu pa sem intervjuvance vprašala še, ali si s partnerjem za naprej postavljata smernice za obvladovanje konfliktov in kakšne. Vrsta smernice za obvladovanje konfliktov je tako občasno postavljanje pravil (*Da, občasno si postavljava kakšna pravila.* (A151)) in stabilizacija interakcije (*Najina smernica za obvladovanje konfliktov je stabilizacija interakcije.* (Č177)). V povezavi z občasnim postavljanjem pravil so nekateri omenili teoretično postavljanje pravil (*... vendar je to zgolj teoretično.* (A152)), ki ni preneseno v prakso (*... vse premalokrat preneseno v prakso.* (A153)), razlogi za stabilizacijo interakcije pa so obojestranski hiter (*... saj se na konflikt oba hitro.* (Č178)) in intenziven odziv na konflikt

(... in intenzivno odzoveva. (Č179)). Glede samega postavljanja smernic za obvladovanje konfliktov so nekateri izpostavili ne pogovarjanje o postavljanju smernic (*To nikoli ni bila stvar debate, o tem se nikoli nisva pogovarjala.* (B129)) in ne postavljanje smernic (*Smernic si ne postavljava.* (C165)), razlog za kar je ne komunikacija (... *saj je to zaradi najine ne komunikacije nemogoče.* (C166)), nekateri pa v nasprotju s tem smernice postavljajo skoraj vedno (*Da, skoraj vedno.* (Č173)), a hkrati tudi skoraj vedno neuspešno (... *ampak skoraj vedno tudi neuspešno.* (Č174)), razlogi za kar so pozaba na dogovor (... *saj čim pride do konflikta, zopet oba pozabiva na dogovor.* (Č175)) in vztrajanje pri svojem pravu (... *in vztrajava pri svojem.* (Č176)). Razlogi za nepotrebnost postavljanja smernic za obvladovanje konfliktov so po mnenju nekaterih navajenost drug na drugega (*S časom sva se navadila eden na drugega.* (B130)), sprotno reševanje konfliktov (... *saj sprotno s pogovorom rešujeva vse konflikte.* (B132)) in nesoglasij (... *in morebitna nesoglasja.* (B133)). Pri ne postavljanju smernic za obvladovanje konfliktov so tako izpostavili nepotrebnost postavljanja smernic (... *zato teh smernic ne potrebujeva.* (B131)).

5. RAZPRAVA IN SKLEPI

V kvalitativni raziskavi sem glede teme vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos, pri kateri sem raziskovala zaznamovanost partnerskega odnosa posameznikov z odnosom, ki so ga imeli s starši, vzporednice med obnašanjem posameznikov do njihovega partnerja in obnašanjem staršev posameznikov do njih ter obnašanje partnerja do posameznikov v primerjavi z obnašanjem staršev posameznikov do njih, prišla do sklepne ugotovitve, da so procesi, ki so se odvijali v odnosih med starši in posamezniki, podobni procesom, ki se dogajajo v partnerskih odnosih posameznikov.

Tudi Scharff in Scharff (2014) pravita, da so naši odnosi zaznamovani predvsem z odnosi, ki smo jih imeli s starši, na osnovi katerih se tudi gradi struktura naše osebnosti, kar so povedali tudi intervjuvanci, ko so opisovali lastnosti, ki jih imajo po enem ali obeh starših.

Ringstrom (2014) govori o psiho-organski strukturi, ki je preplavljena z mučeniško materjo in prilagodljivim otrokom in je struktura, ki v polnosti zaznamuje partnerski odnos. Ugotovila sem, da so si posamezniki iskali oz. našli partnerja, s katerim odigravajo oz. bodo odigrali originalno dinamiko odnosov v vsej njihovi psiho-organski strukturi.

Že na začetku so nam privlačnejši ljudje s podobno zgodovino, podobnimi zapleti, travmami in zlorabami ali pa imajo nekaj, česar mi nikoli nismo imeli in si zato želimo nekoga, s katerim bi lahko razrešili zapletena občutja, ki smo jih doživljali s starši, a jih z njimi nismo mogli razrešiti (Fisher, 2004).

Z ravno omenjenim lahko povežem rezultate kvalitativne raziskave, ko so intervjuvanci opisovali podobnosti med lastnostmi njihovega partnerja in njihovih staršev, nekateri so si za partnerja izbrali ravno nekoga, ki ima lastnosti, ki jim niso všeč in jim tudi niso bile všeč že pri njihovih starših.

Glede na to lahko trdimo, da so v tem smislu zelo pomembni odnosi, ki sta jih imela partnerja s svojimi starši, vsekakor pa so zelo pomembni tudi odnosi, ki sta jih imela njuna starša med seboj. Bolj kot so bili ti odnosi negativni, bolj si partnerja želita nekaj korenito spremeniti oz. popraviti in začeti povsem znova in drugače, pri čemer (lahko) nastanejo boleči problemi, saj skušata partnerja najprej ponoviti stare psiho-organske zaplete, preden sta sploh sposobna začeti nekaj novega in drugačnega (Siegel in Solomon, 2013).

Odnos z mamo in očetom se torej pozneje ponavlja v posameznikovem odnosu z njegovim partnerjem, na kar nakazujejo rezultati, pridobljeni v raziskavi. To je tudi temeljna odzivnost, ki v sebi nosi pečat zadovoljenosti, veselja ali pa razočaranosti in zavrženosti, saj

je ravno ta odnos, ki ga je posameznik imel s starši, prvo izkustvo, ki v svojem jedru določa ves nadaljnji razvoj posameznikove osebnosti v odnosu do sveta in kasnejši partnerski odnos. Gre torej za prvotni in osnovni vzorec, na podlagi katerega posameznik išče in se odziva v partnerskih odnosih (Gostečnik, 1999).

Gostečnik (2015) pravi, da se med partnerjema, ko vzpostavita odnos, najprej začne prebujati preteklost, ki jima v marsičem začne določati njun sedanji partnerski odnos. Tako se vanj nezavedno naselijo stare čustvene vsebine, ki spremenijo njuno dožemanje in soočenje predvsem s konfliktnimi situacijami, ki nastajajo med njima.

Partnerja pogosto ugotavljata, da sta ponovno ranjena, ravno tako kot sta bila v odnosu s svojimi starši, gre namreč za ponovitev vzorcev obnašanja in čutenja iz otroštva. Partnerja se bosta kmalu počutila ne razumljena, ne spoštovana, ne cenjena in ne ljubljena, kot sta se počutila v primarni družini, vendar pa ju tokrat navdaja upanje, da bosta (z)mogla te spore razrešiti. Vsa pomembna občutja in odnosi s starši ter tudi brati in sestrami so namreč na nas pustili svojska znamenja, ti vtisi pa oblikujejo podobo bodočega partnerja, ki jo skušamo doseči pri iskanju partnerja, brez da bi se tega sploh zavedali (Gostečnik, 1999).

Avtor (1999) torej pravi, da je partnerski odnos najbolj očitna slika odnosa, ki ga je imel posameznik s svojimi starši, je torej ponavljanje oz. ponovno ustvarjanje tistega odnosa, ki je bil nekoč ustvarjen med starši in otrokom. Kakor je bil otrok nekoč povezan z mamo in očetom, tako se sedaj partnerja skušata ponovno medsebojno tesno povezati, saj gre za ponoven poskus spojitve dveh oseb v eno. Povsem naravno je torej, da je pri izbiri partnerja prisotna globoka želja po ponovnem zlitju z osebo, kar naj bi omogočalo uresničitev želje po povratku v stanje ugodja, varnosti in odvisnosti. Če tega občutka v odnosu z mamo in očetom ni bilo, partnerja v njunem partnerskem odnosu skušata nadoknaditi tisto, kar je manjkalo v odnosu s starši oz. drug v drugem skušata izzvati tisti čustveni odziv, ki naj bi popravil zgodnji izkrivljeni odnos. Gre za temeljno spoznanje oz. spomin na že dolgo izgubljena čustva, ki pa se v njunem odnosu lahko nenehno ponavljajo, vse dokler jih ne prepoznata in razrešita.

Partnerja skušata s partnerskim odnosom ponovno vzpostaviti prvotni intimni odnos s starši, ki se je vzpostavil že ob rojstvu in se nadaljeval v otroštvu. Če partnerja oz. eden od njiju ni bil zaželen, potem bo v sebi za vedno nosil občutek, da je odveč, zato si bo v življenju toliko bolj želel srečati nekoga, ki ga bo zares ljubil, si ga želel oz. bo hrepenel po nekom, ki mu bo lahko brezpogojno v vsem pripadal. Da bo to lahko dosegel, bo moral najprej zaceliti rane, ki so mu bile prizadejane v otroštvu oz. v dobi odraščanja in so posledica nezadovoljenih razvojnih potreb (Gostečnik, 2001).

Kališnik (2015) pri tem opozarja, da, če smo prepričani, da smo neljubljeni, da nas je nemogoče ljubiti, da smo vedno sami in da nismo dovolj dobri, je to tudi pravilo, po katerem nas podzavest vodi. Tako bomo nezavedno izbirali ljudi, ki se bodo tako vedli do nas ali pa bomo naredili kaj takšnega, da nas ne bodo mogli ljubiti. Resnico nam pokažejo drugi, mi pa potem mislimo, da so slabi in da se motijo ter ne vidimo svojega odseva.

Povzamem lahko, da partnerja iščeta nekoga, ki jima bo lahko dal tisto, kar jima starši niso bili sposobni dati, pri čemer pa ni pomembno iz katerega razloga.

Ko vstopimo v nov partnerski odnos, upamo, da bo le-ta drugačen, da bo nova ljubezen popolna in nas bo rešila občutka neljubljenosti, nepomembnosti in osamljenosti, vendar nas ne more nihče rešiti, ker se lahko rešimo le sami. Če torej ne moremo ustvariti ljubečega odnosa, razlog za to tiči v nas. Razlog, ne krivda. Partnerska ljubezen je sicer največji poligon učenja o tem, kdo smo, kdo je drugi in kakšno je življenje. Pomembno se je učiti iz vsakega odnosa ter spremeniti bolečine in rane v spoznanja, saj bi bili, če bi popravili to, kar v nas deluje kot škodljivo, obdarjeni z neskončno in srečno ljubeznijo. V nas moramo torej popraviti tisto, kar k nam pritegne škodljive partnerje (Kališnik, 2015).

Partnerja drug v drugem ponovno spodbudita stara doživetja iz otroštva. Gostečnik (1999) pri tem opozarja, da partner, ki je bil npr. zavržen, izbere partnerja, katerega družina je bila zaprta in posesivna. Prvi partner si zato želi več bližine v partnerskem odnosu, drugi pa se bori za večjo samostojnost. Stari vzorci se na ta način ponavljajo, zato ker so edino poznani, ne glede na to, kako nezadovoljivi so. Kljub temu so bolj sprejemljivi kot novi, ki so zaradi neznanosti nevarni in povzročajo občutje ogrožajoče tveganosti, odprtosti, izpostavljenosti in ranljivosti. Partnerja drug drugega izbereta z upanjem, da bosta zacelila rane in nadomestila zamujeno.

Ljubezen se vedno rodi, a če so ji napoti stare rane in če te postanejo del prepričanja, kaj ljubezen je, se naše srce ogreje za partnerja, ki nas poškoduje tako, kot sta nas v otroštvu nezavedno in nenamerno ranila mama in oče (Kališnik, 2015).

Gostečnik (2001) opisuje, da bosta partnerja v partnerskem odnosu najprej obnovita občutja strahu in groze, saj bo ravno partner, ki je obljubljal zvestobo, varnost, pozornost, nežnost, zaupanje in brezpogojno ljubezen, prizadel najgloblje rane, razvrednotil in vzbujal občutek globokega strahu in sramu, včasih tudi terorja ter s tem potrdil, da je partner nesprejemljiv, nekoristen, nevaren in ogrožajoč, prav tako kot je to nekoč doživljal že v svoji primarni družini.

Če partnerja drug v drugem skušata prepoznati usedline otroških neizpolnjenih želja, lahko na tej osnovi najlepše poskrbita drug za drugega, saj se tako lahko zares čutita ljubljena

in sprejeta. Na ta način lahko tudi postaneta bolj pozorna na potrebe drug drugega (Gostečnik, 1999).

Ko se odločimo, da bomo spremenili življenje, to dosežemo tudi tako, da spremenimo prepričanja, vtisnjena v naši podzavesti in se razstrupimo toksičnih čustev, ki so nam ostala po travmatičnih odnosih (Kališnik, 2015).

Pomembno se mi zdi poudariti dejstvo, da je temelj ljubezni v partnerskem odnosu v bistvu ljubezen do samega sebe. Prav tako moramo najprej ljubiti sebe, da posesivno ne iščemo dokazov o ljubezni, ki jih nismo dobili v otroštvu oz. v primarni družini.

Ljubezen namreč ni razmerje in tudi ne nastane zaradi razmerja med dvema človekoma. Ljubezen je stanje in obstaja tudi, če ob nas ni nikogar, ki bi ga ljubili in bi on ljubil nas. Če smo lahko srečni in če je naše življenje izpolnjeno šele, ko nekdo pride v naše življenje, to torej ni ljubezen, ampak pogoj (Kališnik, 2015).

Avtorica (2015) pravi, naj se spoznamo in spremenimo ter spremenimo logiko, ki nam je doslej branila, da bi resnično in globoko ljubili in bili ljubljeni. Iz čistega začetka znotraj sebe lahko ustvarimo trajno in ljubeč odnos s sabo in prav tako partnerski odnos. Pomembno je, da ozavestimo, kaj za nas pomeni srečno življenje, kakšni so naši cilji, kaj želimo doseči, kako bomo vedeli, da smo izpolnili vse, za kar smo prišli na svet. Prav tako opozarja, da so naši intimni odnosi odsev tega, kar se dogaja znotraj nas. Če imamo odličen odnos sami s seboj, smo do sebe pošteni, se imamo radi in se spoštujemo, bomo imeli takšen odnos tudi s svojim partnerjem. Spremenimo se lahko šele, ko smo do sebe nežni in sočutni, če se sovražimo in obsojamo, sprememb ne bo. Enako se dogaja tudi pri vzgoji. Če starši kritizirajo otroke, postanejo negotovi, nesamozavestni, nenehno se obsojajo in menijo, da so nesposobni, če pa jih podpirajo, ljubijo in opozarjajo na neprimernosti in napake, bodo otroci sproščeni, radostni, ustvarjalni in ljubeči, čemur pritrjujejo tudi ugotovitve, pridobljene v kvalitativni raziskavi.

Starši so otroku glavni vzor, s katerim se enači. Hkrati so mu tudi najpomembnejši vir izkušenj o odraslih ljudeh in njegovih medsebojnih odnosih, ki jih otrok v precejšnji meri posploši (Košiček, 1992).

Do šestega, sedmega leta starosti je otrok popolnoma odprt, zaupljiv in srka informacije iz okolja. Vse podobe, vtisi, pravila in prepričanja zanj postanejo zakoni, po katerih usmerja življenje. Ne loči med prav in narobe, med dobrim in slabim, tega se torej uči od drugih, predvsem od staršev. V tem obdobju tudi sestavlja podobo o tem, kdo je, kaj (se) sme in česa ne, kaj mora narediti, da dobi to, kar potrebuje. Ko opazuje starše, se ravna po njihovih odzivih nanj in izbira vtise. Edino, po čemer otrok hrepeni, je ljubezen, zato tudi naredi vse,

da bi le-to dobil. Sposoben se je popolnoma podrediti in pozabiti nase, le za to, da bi bil sprejet, varen, pohvaljen in ljubljen, zato v tem obdobju prav tako sestavi sestavljanke o tem, kaj ljubezen sploh je. Desna polovica možganov tako vedno išče primerjavo in ko najde tipičen vzorec, le-temu da pomen. To potem shrani in ta vzorec postane pravilo, prepričanje. Vse te informacije, prepričanja in vedenja so vtisnjena v podzavest, ki se jih kot odrasli ne zavedamo in ne opazimo, v kaj verjamemo (Kališnik, 2015).

Vsak posameznik, ki je bil vzgajan strogo, je zaradi bolečine, ki jo je ob tem čutil, razvil nezaupanje do staršev, sovražnost in veliko načinov, s katerimi se je izognil kazni, kot so laži, manipulacija, igranje žrtve ipd. Avtomatično je prepričan, da je človek, ki ga ljubi, hkrati nevaren, ker ga rani. Ko odraste, tudi odnos s partnerjem, v katerem bi se oba morala podpirati in razumeti, na žalost razume kot bojno polje, pozornost tako usmeri samo na drugega, želi ga spremeniti, zato, da ne bi več bolelo (Kališnik, 2015).

Avtorica (2015) pravi, da se v partnerskem odnosu bojimo pokazati, kdo smo, ker bo partner tako imel orožje, s katerim bi nas lahko ranil, kar je laž, ki smo jo sprejeli kot resnico. Ko pokažemo, kdo v resnici smo, nas nihče, ki nas ljubi, ne bo želel prizadeti in uporabiti naše rane za svoje orožje. Takrat nas bo človek, ki nas pristno ljubi, zaščitil in nam želel le pomagati, naš partnerski odnos pa na ta način lahko zraste na novo raven.

Na podlagi rezultatov, ki sem jih pridobila, lahko trdim, da večina partnerjev svojim partnerjem na začetku partnerskega odnosa oz. še vedno ni pokazala, kdo v resnici so in predvsem, kakšna so njihova pričakovanja, želje in potrebe, prav tako tega ni storil njihov partner, hkrati pa večina svoj partnerski odnos opisuje kot ne zadovoljujoč, v katerem je (skoraj vse) ravno omenjeno neizpolnjeno.

Podoba sveta se v otroka vtisne preko vzdušja, ki vlada med starši. Iskren, odprt, odgovoren dorasli partnerski odnos in pristna intimna povezanost v njem je edini način, ki omogoča razvoj zdrave samopodobe in dojemanja sveta, tudi v primeru, ko gre za ločene starše ali smrt enega izmed njiju (Kompan Erzar 2003).

Avtorica (2003) govori tudi o disfunkcionalnih vzorcih odnosov, ki se prenašajo na dva načina. Prvi način je neposreden način, kot je npr. fizični stik. Pri tem mislimo na tesnobo mati, ki ima težave z navezovanjem stika in bo v otroku zbudila strah pred telesnim kontaktom. Tak dojenček se ne bo pustil objeti, odrival bo stik in bo v naročju skrbnikov nesproščen, na ta način pa se bo branil pred tem, da bi ga mati uporabila za zadovoljitev svojih lastnih potreb po nežnosti. Takšna otroška obramba je v tistem času primerna, a bo obramba kasneje v življenju človeku onemogočala vzpostaviti, vzdrževati, prepustiti in tudi sprostiti se v intimnih odnosih. Drugi način prenašanja vzorcev pa je posreden, in sicer poteka

preko poniževanja in nepristnosti ali zavajanja, ko starši čustva prikrivajo ali v otroku iščejo krivca za svoje počutje. Otrok se lahko nauči, da med čustvi, mišljenjem in dejanji ni povezave in da je kriv za občutja staršev, zaradi česar bo imel težave s prepoznavanjem čustev, porušila se mu bo osnovna struktura sveta, s tem pa bo onemogočeno sprejemanje odgovornosti zase ter za svoje čutenje, mišljenje in obnašanje. Otrok tako ne prepozna svojega čutenja in mišljenja, ampak čuti, misli, počne tisto, kar mu pripišejo drugi.

Po Bowlbyju (1973) ljudi velikokrat privlači partner, ki ustreza njihovem delovnemu modelu drugega, kar utrjuje njihov stil navezanosti. To igra pomembno vlogo v izkušnjah v partnerskem odnosu in jim otežuje preoblikovanje modela.

Starši niso le močnejši, temveč njihovi odnosi in vedenje tudi oblikujejo otrokovo osebnost in značaj. To, da smo čustveno neodvisni od staršev, je hkrati sredstvo, da začnemo preoblikovati samopripoved in utrjevati svoje pravice ter sprejemati odgovornost. Posameznikovo vedenje ni več organizirano kot prisilno uprizarjanje doživetji, ki so se ponavljala v njihovem otroštvu. Posameznik, ki je rasel ob toksičnih starših, ima navadno pomanjkanje samospoštovanja, ki običajno dobi obliko nezavednega sramu. Še pomembnejša posledica pa je, da se posameznik ni zmožen približati drugim odraslim kot čustveno enakovreden (Giddens, 2000).

V interakciji s partnerjem iščemo tudi sami sebe. Iščemo svojo osebno zgodovino, želimo se spraviti z razočaranji in ranami, ki smo jih utrpeli, ter skupaj ustvarjamo nova upanja in nove življenjske cikle. Partnerski odnos je postal institucija, specializirana na razvoj in stabilizacijo osebnosti (Beck in Beck Gernsheim, 1990).

Odnos med otrokom in staršem ima tudi dolgoročen vpliv na razvoj otrokovega samospoštovanja. To pomeni, da imajo odnosi z bližnjimi osebami iz zgodnjega obdobja pomembno vlogo tudi v situacijah, ko bližnjih oseb ni več zraven. Občutek obremenitve, ki ga so ga intervjuvanci prejeli s strani staršev v primarni družini, se je prenesel tudi na situacije, ko staršev ni bilo več zraven, torej v situacije v partnerskim odnosom. Otrok torej ponotranji izkušnje, pridobljene v odnosu s starši, model sebe in model bližnjih pa vnaša v nove situacije in odnose z ljudmi, predvsem v odnos s partnerjem (Cugmas, 2001).

Gostečnik (1999) pravi, da je oče steber družine in je tisti, ki otroku da občutek, da je sposoben, vanj verjame ter gradi njegovo samozavest in občutek sposobnosti. Približno polovica intervjuvanih je odraščala brez očeta, zato v nadaljevanju povzemam ugotovitve raziskave v povezavi s tem, povezane s teoretičnim okvirjem.

Avtor (1999) navaja, da če očeta ni, otroci dvomijo vase, manjka jim samozavesti, svet pa bo za njih sovražen in poln nezaupanja. Težko se bodo znašli v njem, saj bodo čutili, da jih

svet ne sprejema, s težavo bodo zagovarjali svoje ideje, mišljenje, saj se bodo vedno bali, da zaradi drugačnosti niso sprejemljivi in jih zato ljudje zavračajo. Čutili bodo, da niso vredni spoštovanja in priznanja, vedno bodo dvomili vase.

V njih se bosta kopičila sram in krivda, ti občutki pa se bodo lahko razširili na vsa področja njihovega doživljanja. Še posebej bo to opazno pozneje v življenju, ko bodo vstopali v različne odnose z drugimi, predvsem v partnerske odnose, ob partnerjih pa bodo čutili, da z njimi ni vse v redu, tudi, da niso vredni ljubezni (Gostečnik, 2003).

Ravno omenjenega v kvalitativni raziskavi nisem ugotovila, saj vprašanci teh značilnosti niso omenjali, v povezavi s pomanjkanjem očeta in njegove vloge v primarni družini, pa so navajali predvsem večjo navezanost na mamo, tudi njeno glavno vlogo, posledice česar pa se kažejo še danes, saj so še vedno zelo navezani na njo in imajo ponotranjene vzorce obnašanja v povezavi z glavno skrbjo za mamo in prilagajanju njej.

Ponavljam, da je otrokov odnos do staršev in odnos staršev do otroka torej bistvenega pomena, saj gre za temeljni dialog na temelju projekcijske identifikacije, ki se bo pozneje ponavljal v partnerskem odnosu. Določal bo ves nadaljnji odnos posameznika in njegove osebnosti v odnos do sveta in ljudi, bistveno pa bo določal tudi partnerski odnos (Gostečnik, 2001).

Pri drugi temi, partnerski odnos in osnovne človekove potrebe, so me zanimale osnovne človekove potrebe posameznikov, katere so potrebe njihovega partnerja in ali jih pri zadovoljevanju le-teh kakorkoli omejujejo, spraševala sem tudi, ali imajo posamezniki potrebe, ki so jih izpostavili, v partnerskem odnosu zadovoljene in v kolikšni meri ter ali jih partner pri zadovoljevanju teh potreb kakorkoli omejuje. Partnerji imajo podobne potrebe, saj so posamezniki kot lastne in partnerjeve potrebe navajali predvsem potrebo po ljubezni, sprejetosti, svobodi, notranjem miru, varnosti, nekateri tudi potrebo po zabavi ter moči in nadzoru. Ugotovila sem, da partnerja drug drugemu omejujeta oz. ne zadovoljujeta predvsem potrebe po ljubezni, notranjem miru in svobodi, in sicer zaradi ne namenjanja ljubezni, prepiranja, ljubosumja. V nasprotju s tem pa imajo nekateri omenjene potrebe (delno) zadovoljene.

Gostečnik (1999) pravi, da se partnerji mnogih lastnih potreb, preden vstopijo v partnerski odnos, sploh ne zavedajo ali pa jih zanikajo in si jih prikrivajo, kot npr. potrebo po ljubezni, sprejetosti in spoštovanju, čeprav so ravno to tiste osnovne človekove potrebe, za katere želita, da jih partner izpolni. Hkrati so te potrebe velikokrat potrebe, ki jih niso mogli izpolniti njuni starši. Če se navežem na prvo temo, lahko opozorim, da si pri izbiri partnerja posameznika zato iščeta nekoga s podobnimi lastnostmi, kot so jih imeli njuni starši, na ta

način pa bosta ob njem ponovila vsa stara doživetja z namenom, da bi se tokrat odrešila lastne preteklosti. Pretekla doživetja s starši bosta tako ponovno odkrila ob konfliktih, ko se bosta ponovno počutila neljubljena, kot sta se nekoč počutila ob svojih starših.

Avtor (1999) dodaja, sama pa njegove ugotovitve povezujem z ugotovitvami iz svoje raziskave, da si eden izmed partnerjev želi, da bi se njegov partner odzval na njegove potrebe, a tega ne pokaže, ker se boji sramotne razgaljenosti, mnogi se namreč v odnosu s svojimi starši nikoli ne naučijo izražati osnovnih potreb. Želijo biti spoštovani in ko niso, se počutijo prazne, poražene, želijo si razumevanja in sprejetja ter postanejo jezni, ko so za to prikrajšani. Ti partnerji imajo veliko problemov, ki se vrtijo npr. okrog denarja, hišnih opravil, usklajevanja vsakodnevnih opravil, kar pa so le zunanji znaki globljih zapletov, o katerih se ne znajo oz. ne zmorejo pogovoriti. Pomembno je, da se partnerja razumeta v vsej svoji globoki ranjenosti, ki jo občutita, in sta sposobna preoblikovati sebe in drug drugega, tako pa drug drugemu omogočata samostojni osebni razvoj. Če skušata drug v drugem prepoznati usedline otroških neizpolnjenih želja in potreb, lahko poskrbita drug za drugega ter se čutita ljubljena in sprejeta, posledično pa lahko na ta način postaneta bolj pozorna na potrebe partnerja. Nekatere potrebe so zadovoljene, druge delno razumljene, ko se partnerja slišita in sta odzivna na svoje prave potrebe po pozornosti in ljubezni, pa zmoreta s tem premagati konflikte v partnerskem odnosu.

Intervjuvanci kot glavno potrebo izpostavljajo predvsem potrebo ljubezni in svobodi. Slednji sta pri večini omejeni ali nezadovoljeni, ljubezen je namreč mogoča šele, ko partnerju ponudimo svobodo, v kateri izrazi svojo individualnost, to isto svobodo pa potem tudi mi dobimo od njega. Bolj kot smo neodvisni, bolj vrednotimo svojega partnerja. Pomembno se je zavedati, da prava ljubezen temelji na pravi svobodi in samo tisti, ki so svobodni, si lahko privoščijo, da ljubijo brez omejitev (Kališnik, 2015).

Najbolj želeni odzivi v partnerskem odnosu so mnogokrat usmerjeni k najbolj otroškim željam in potrebam po odvisnosti. Partnerja si želita biti ljubljena v celoti, kljub temu pa sta to zelo redko pripravljena priznati, saj ju ravno to priznanje naredi najbolj ranljiva. Partnerja si prav tako želita biti razumljena, sprejeta in spoštovana v vseh njunih skritih potrebah. Vse omenjene želje niso povsem nerealistične v smislu, da so večkrat odvisne in združene z razumljivimi pričakovanji, da bo partner na njih odgovoril oz. jih uresničil. Kljub temu, da se partnerja zavedata ali pa ne zavedata, da nekaterih otroških želja in potreb nikoli nista prerasla, ampak jih lahko zadovoljita samo v razumevajočem prijateljskem odnosu, je ravno v partnerskem odnosu dana možnost zadovoljive razrešitve (Gostečnik, 2001).

Pomembna je tudi potreba po varnosti, ki jo je prav tako navajala večina vprašancev, saj

partnerja zmoreta odstraniti obrambni zid drug pred drugim samo kadar se počutita varna, tako pa tudi dosežeta svobodo, da odkrivata drug drugega, se medsebojno sprejemata in drug drugemu poklanjata razrešitev starih bolečih zapletov (Gostečnik, 1999).

Partnerja, ki se zaljubita, imata podobne zgodnje razvojne težave in bolečine ter tudi podobne želje in potrebe, vendar nasprotni vzorce, s katerimi se branita pred napadi. Tako en partner npr. vedno utihne in se umakne, kadar je ranjen in prizadet, drugi pa takrat npr. veliko govori in kritizira svojega partnerja. Na ta način se partnerja vedno znova ranita, saj gre za nenehno ponavljanje starih zapletov, njun partnerski odnos pa tako postane zaznamovan s ponavljanjem nezmožnosti prepoznavati čustva in potrebe partnerja oz. nesposobnosti doživeti drugega onstran sebe, ki naj bi bil zato skoraj izključno v službi zadovoljevanja partnerjevih potreb. Ta odnos se lahko odigra na očiten način na osnovi nerazumljivih želja in pričakovanj ali pa na prikrit način, ki v partnerju nenehno vzbuja občutek nezadovoljive odzivnosti na njegove želje in potrebe (Gostečnik, 2001).

Podgoršek (2017) opozarja, da morata partnerja že kmalu na začetku odnosa ugotoviti, koliko se ujemata ne le kot osebnosti, temveč tudi kot individuuma s svojimi življenjskimi pričakovanji in potrebami. Posameznikova prepričanja so sicer vedno kompleksen splet dejavnikov, na katere včasih ni mogoče neposredno vplivati, vzorec odnosov med mamami in očetom namreč vpliva na to, kaj posameznik pričakuje od ljubezni.

Avtorica (2017) prav tako pravi, da morata dva, ki se ljubita, znati shajati drug z drugim, izraziti svoje potrebe in upoštevati potrebe partnerja. Morata biti samostojna, a hkrati prositi partnerja za pomoč in podporo, da lažje prebrodita življenjske ovire.

Pomembno je tudi, da se moramo naučiti izraziti našo ljubezen do partnerja na njegov način. Partnerja morata tako vedeti, kaj drugi pojmuje kot izkaz ljubezni, to pa razumeta, če razumeta razliko med lastnimi in partnerjevimi potrebami. Spoprijemanje z različnimi potrebami je pogosto težavno tudi zaradi tega, ker si ne znamo povedati, kaj si želimo, kaj potrebujemo, po drugi strani pa ne znamo prisluhniti, kaj je pomembno drugemu. Zavedati se moramo, da ni objektivno pomembnih stvari in da vsak ob svoji pomembni stvari doživlja popolnoma enake občutke. Konec koncev se namreč izkaže, da imamo veliko skupnih potreb, le da so nam te različno pomembne, kar ugotavljam tudi sama. Partnerja morata tako svoje občutke in potrebe najprej deliti, drug drugega morata poslušati in slišati ter to tudi upoštevati (Gostečnik, 2015).

Po de Vriesu in Bouwkampu (2002) je temeljna danost našega obstoja dejstvo, da smo celota, ki je del večje celote. Ob raziskovanju svojih potreb in razmišljanju o sebi se zamislimo nad svojimi občutenji, prav tako pa ideje in načrte razvijamo glede na doživeto

celoto, ki jo upravljajo lastni procesi. Da smo del večje celote začutimo, ko vstopamo v partnerski odnos z željo, da bi izpolnili svoje potrebe, da bi vplivali na dogodke na takšen način, da se uresničijo naši načrti, saj zaznamo, da smo odvisni tudi od partnerjev in da je tudi od njihovih možnosti oz. nezmožnosti odvisno, kateri naši načrti so uresničljivi in kateri ne.

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

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

Čačinovič Vogrinčič (2006) opisuje, da je za posameznika primarna družina prvi socialni sistem, v katerem začne poimenovati, prepoznavati svoje potrebe, je prvi socialni sistem, v katerem se uči z njimi ravnati, jih izraziti in zadovoljiti. V družini vse življenje iščemo ravnotežje med skrbjo zase in skrbjo za druge, med vedenjem o sebi in drugih, vsaka družina pa na svoj način ravna s temi potrebami.

Bistvo odnosov je, da lahko vsak posameznik izrazi tisto, kar se mu zdi pomembno in potrebno in da je v tem tudi slišan, menita de Vries in Bouwkamp (2002). S tem, ko potrjujemo svoj obstoj in obstoj drugih kot avtonomen obstoj, se v odnosih učimo živeti z drugimi, ki se v značaju, potrebah in interesih razlikujejo. Učimo se boriti za blaginjo drugih ravno toliko kot za svojo blaginjo, kar je pravi način, da se naučimo integrirati svoje potrebe po avtonomiji in povezanosti.

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

Pri razumevanju nam je v pomoč teorija avtorja Lidza (1966), ki navaja temeljne značilnosti, ki morajo v družini biti zagotovljene, da bi le-ta zadovoljila osnovne potrebe posameznika, usmerjala njegov razvoj in omogočila integracijo v kulturo in družbo.

Ugotavlja, da interakcija med partnerjema določa strukturo in interakcijo partnerskega odnosa, prav tako pa vpliva tudi na razvoj otroka v vseh obdobjih njegovega odrasčanja. Starši morajo zadovoljiti temeljne potrebe otroka, mu zagotoviti zaščito in pogoje za osebni razvoj, saj se otrok v življenje v družini uvaja v intenzivni navezanosti na starše z asimiliranjem in ponotranjenjem njihovih lastnosti. Pri tem je pomembno, da sta starša v svojih starševskih vlogah odvisna drug od drugega in ne od otroka.

Pri temi izražanje čustev v partnerskem odnosu sem posameznike prosila, da razmislijo o čustvih, ki so jih v primarni družini lahko čutili in smeli izražati ter kakšen vpliv ima to na njihovo izražanje čustev v partnerskem odnosu, zanimalo me je, katera čustva najpogosteje izražajo v konfliktnih situacijah v partnerskem odnosu ter ali sprejmejo in razumejo partnerjeva čustva oz. on njihova in kako se to odraža. Ugotovila sem, da je bilo nekaterim posameznikom dovoljeno čutiti in izražati vsa čustva v primarni družini, medtem ko so drugi izpostavljali prepovedano jezo in histerijo, prav tako so morali biti tiho, kadar jim nekaj ni bilo prav. Nekateri lahko čutijo in izražajo vsa čustva tudi v partnerskem odnosu, pri čemer jih partner razume oz. se jih trudi razumeti, nasprotno pa nekateri čustev kot v primarni družini v partnerskem odnosu ne čutijo, niti ne izražajo, predvsem zaradi partnerjevega nerazumevanja in ne sprejemanja, nekateri partnerji pa jih krivijo za lastna čustva, ki so po njihovem mnenju napačna. Njihovi partnerji se redko trudijo sprejeti in razumeti njihova čustva, pogosto se niti ne trudijo oz. čustva v splošnem ne sprejemajo niti ne razumejo, izpostavili pa so predvsem ne sprejemanje in ne razumevanje slabe volje in jeze. V konfliktnih situacijah posamezniki izražajo jezo, histerijo, slabo voljo, žalost, jok, zaskrbljenost, tudi trmo. Nekateri pravijo, da se trudijo sprejeti in razumeti partnerjeva čustva, drugi le-tega ne kažejo, nekateri pa partnerjevih čustev ne razumejo, saj sta si partnerja različna.

Družina je najintimnejši prostor, kjer se izražajo najgloblja čustva pripadnosti ljubezni in medsebojne povezanosti, v primarni družini se naučimo tudi izražanja čustev. Starši nam s svojim vedenjem, čutenjem in mišljenjem posredujejo osnovni vzorec odnosov do ljudi in sveta ali pa nam zaradi bolečih sporov predstavijo zastrašujočo sliko zunanjega sveta strahu pred medčloveškimi odnosi, kar nas lahko za vedno zaznamuje (Gostečnik, 1999).

Zavedati se moramo, da so pristni odnosi zablokirani predvsem v družinah, kjer je izražanje osnovnih čustev zaradi bolečega soočenja s samim seboj prepovedano, kot npr. izražanje veselja, vznemirjenja, razočaranja, jeze, prepoved izražanja slednje posamezniki tudi pogosto omenjajo. Občutje jeze je izrednega pomena, jeza je namreč izredno pomembno čustvo, ki pove, da se nam dogaja krivica, da nas nekdo zlorablja in izkorišča. Če moramo

jezo zatreti, ostanemo brez osnovnega občutka za krivico in zlorabo, tako pa počasi sploh ne opazimo več, da se nam je zgodila krivica oz. zloraba in na to nehote začnemo odgovarjati s sovraštvom in maščevanjem, ki pa drugega samo utrdi v njegovem krivičnem oz. zlorablajočem ravnanju. Prav tako v družinah, kjer ni dovoljeno izražati čustva jeze, posamezniki postanejo navidezno vljudni in prijazni, v resnici pa so lahko polni besa in hinavščine. Potlačena jeza je vedno znamenje, da so družinski konflikti zanikani in potlačeni, in če potlačimo ta negativna čustva, v družinah kmalu ni več prostora za pozitivna, kot so ljubezen, iskrenost, odprtost. Tudi če člani družin odidejo iz takšnih družin, s sabo v novo okolje nosijo občutje potlačenih čustev in ustvarjajo podobno ozračje, vse dokler ne zmorejo nasloviti pravih čustev in spregovorijo o problemih, ki so bili v njihovih primarnih družinah zaradi kateregakoli razloga zanikani ali potlačeni (Gostečnik, 2015).

Na tem mestu bi poudarila potlačeno jezo, ki jo ima veliko posameznikov v partnerskem odnosu, zaradi katere pa tudi nimajo pristnih odnosov s partnerjem, v njunem odnosu tako primanjkuje ljubezni, iskrenosti, odprtosti, razumevanja in sprejemanja. Posamezniki običajno ta vzorec, torej prepoved izražanja jeze, nosijo že iz primarne družine. Starši torej svoje potrebe in čustva, ki jih zanikajo, prenesejo na svoje otroke.

Gostečnik (1999) govori o t.i. prenosi starševskih čustev na otroke, pri čemer gre za čutenja, s katerimi se otrok poistoveti in jih prevzame nase. Ta odnos je še posebej viden v zgodnjem otroštvu, ko je otrok čustveno skoraj povsem odvisen od staršev. Starša otroka s svojo mirnostjo lahko potolažita, ob njima se bo tako počutil varnega, zavarovanega, želenega in ljubljenega, na ta način pa sebe začne doživljati kot vrednega pozornosti, nežnosti in ljubezni. V primeru, ko starša nezadovoljivo odgovarjata na njegove potrebe, pa se bo počutil, kot da je nezaželen in ne vreden ljubezni. Preden je otrok sposoben govoriti, zbudi pozornost staršev npr. z jokom in kričanjem, kar pa pozneje nadomesti govorica, ki postane instrument, prek katerega izraža svoja čustva, želje in potrebe. Mehanizem direktnega prenosa čustev brez besed za vedno ostane del človekovega odnosa z drugimi, na ta način tudi drug v drugem ustvarjamo občutja, o katerih ne moremo govoriti oz. jih ne (z)moremo zadovoljivo ubesediti.

Partnerja se velikokrat ne zavedata globokih bolečin notranjih doživetij, ker so se le-ta pojavila preden se je sploh razvil spomin. Pri tem gre predvsem za temeljna čustva, ki sta jih doživljala v najzgodnejši dobi otroštva v odnosu s starši. Ta čustva pa še posebej kličejo po razrešitvi v partnerskem odnosu (Gostečnik, 1999).

Ena najboljših veščin v življenju je ta, da znamo ravnati s svojimi čustvi. Ne pomaga, da jih zanikamo ali izražamo tako, da jih mečemo v druge, razbremenimo in osvobodimo se jih šele, ko jih sproščamo, opuščamo, zdravimo, sprejemamo in spreminjamo z ustreznimi

metodami (Kališnik, 2015).

Izredno pomembno se mi zdi zavedati se, da so čustva to, kar smo mi zdaj in da mi postanemo to, kar čustva so.

Takoj, ko nas nekaj spomni, da nas je nekdo v preteklosti prizadel, se pretekla čustva samodejno prenesejo v trenutek, v katerem smo zdaj, in čeprav smo med novimi ljudmi, čutimo stara čustva in nove ljudi obravnavamo, kot da so ljudje iz naše preteklosti. Tako se, ko se zgodi bolečina v sedanjosti, oglasi nepredelana preteklost in nam uniči sedanjost. To je tudi način, s katerim uničimo odnos (Kališnik, 2015).

Bistvenega pomena se je torej zavedati lastnih čustev, saj nam tako ne bodo mogla ugrabiti naših misli, ki delujejo pod njihovim vplivom. Vsako čustvo se tudi razbremeni, ko ga izrazimo.

Predvsem v konfliktnih situacijah ježno odreagiramo zaradi občutka ogroženosti, ki izhaja iz preteklosti. Jeza se začne v otroštvu, ko naše potrebe po varnosti, sprejemanju in ljubezni niso izpolnjene. Starši pogosto ne znajo ravnati niti s svojo jezo, kaj šele, da bi razumeli in znali pomagati otroku, zato ga tudi običajno silijo, da jezo zanika (Kališnik, 2015).

Avtorica (2015) pravi, da je pomembno, da znamo jezo zdravo pokazati, s čemer aktiviramo svojo moč in se postavimo zase, izrazimo svoje potrebe in pokažemo, kje so naše meje. Meje nenehno izbiramo ali spreminjamo na podlagi tega, kar je za nas sprejemljivo in kar se nam zdi prav. Kljub jezi lahko ravnamo pozitivno, in sicer tako, da jezo najprej ohladimo, opazujemo proces, ki se dogaja znotraj nas, partnerju povemo, kdo smo, kaj nam je všeč in kaj ne ter kako mora ravnati z nami.

Čustvovanje je pri vseh ljudeh razdeljeno na del, ki se ga zavedamo in ga do neke mere lahko nadzorujemo, in na nezavedni del, ki je vtkan v naš telesni spomin in ga ne moremo ozvestiti, dokler se ga ne naučimo prepoznavati. Vsa čustva se začnejo vpisovati v dojenčke že na dan, ko se rodijo. Učijo se jih z odnosi, ki jih imajo z mamo, očetom, drugimi referenčnimi osebami in tudi z opazovanjem odnosov, ki jih imajo te osebe med sabo. Vse, kar se v zgodnji fazi vtisne vanje, bo kasneje pomenilo temelj njihove čustvene slike, ki bo služila kot model vseh njihovih odnosov v odrasli dobi, zato je dobro, da gre za izkušnjo povezanosti, pripadnosti, ljubljenosti in zaželenosti, čeprav je na žalost dokaj pogosta tudi zavrženost, odvečnost in ne pripadnost (Podgoršek, 2017).

Avtorica (2017) pravi še, da, kadar je v odnosih, iz katerih srkajo otroci, nekaterih čustev v nesorazmernem obilju, drugih pa premalo, ker že njihovi starši ne znajo upravljati s tem, kar čutijo, se otroci ne bodo naučili funkcionalnega čustvovanja, ampak si bodo njihova čustva

navzkriž s telesnimi odzivi, ki naj bi čustva spremljali.

Za kvaliteten partnerski odnos je torej bistveno izražanje čustev, kar je hkrati tudi najbolj pomemben del kvalitetne komunikacije med partnerjema. Seveda moramo znati čustva prepoznati in jih pravilno izraziti, pri čemer moramo pogosto prek negativnih vzorcev o prepovedi izražanju čustev, ki smo jih pridobili v primarni družini.

Pri temi četrte temi, zadovoljstvo v partnerskem odnosu, ki je vsekakor povezano z dosedanjimi temami in je od njih tudi odvisno, sem intervjuvance vprašala, kaj za njih pomeni zadovoljstvo in kaj nezadovoljstvo v partnerskem odnosu ter jih prosila, da utemeljijo, zakaj bi njihov partnerski odnos opredelili kot zadovoljujoč ali ne zadovoljujoč. Dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu so za večino posameznikov sproščenost, medsebojno razumevanje in spoštovanje, tudi skupni interesi, skupni cilji za prihodnost, razumevanje partnerjevih potreb, trud, da je partner zadovoljen z njimi in da je partner zadovoljen sam s sabo, dejavnik zadovoljstva je tudi zvestoba, zaupanje, iskren pogovor brez skrivnosti, svoboda, ne ljubosumje, podpiranje, izražanje mnenja glede česar koli, ne obsojanje in ne kritiziranje. Nezadovoljstvo v partnerskem odnosu pa za intervjuvance predstavlja ravno nasprotno od naštetega, dodali pa so še odtujenost od partnerja, konflikte, nesprejetost, slabo energijo med partnerjema, pomanjkanje zaupanja in pomanjkanje samospoštovanja partnerjev. Skoraj vsi posamezniki, ki so sodelovali v kvalitativni raziskavi, svoj partnerski odnos ocenjujejo kot ne zadovoljujoč. Razlogi za to so ne (prava) komunikacija, ne sprotno reševanje problemov, partnerjeva ne želja po pogovoru in njegova pozaba na konflikt ter njegovo pretvarjanje, da je vse v redu, razlog je tudi ne medsebojno razumevanje, ne sprejemanje, izpostavili pa so predvsem nerešene konflikte in kopičenje le-teh. Redki svoj odnos ocenjujejo kot zadovoljujoč, in sicer zaradi občutka ljubljenosti, spoštovanja, razlog je tudi to, da se na partnerja lahko obrnejo, ta pa jim stoji ob strani.

Komunikacija igra pomembno vlogo v zadovoljstvu s partnerskim odnosom. Nezadovoljni partnerji trpijo pomanjkanje komunikacijskih veščin, kar zmanjša njihovo zmožnost učinkovite komunikacije. Deficit ima tako pomemben vpliv na doživljanje nezadovoljstva v partnerskem odnosu, saj partnerji niso sposobni ustrezno regulirati čustvenih stanj, tako da prihaja namesto do uspešne do obrambne komunikacije, polne konfliktov, kar je tudi ena izmed pomembnejših ugotovitev moje raziskave (Litzinger in Coop Gordon, 2005).

Zadovoljstvo s partnerskim odnosom je mentalno stanje, ki odraža opazne koristi in izgube v zvezi z določeno osebo. Večje kot so prizadejane izgube, manjše bo splošno zadovoljstvo s partnerskim odnosom in partnerjem ter obratno (Stone in Shackelford, 2007).

Nekateri posamezniki so omenili tudi drugačno kulturo, ki ji pripada njihov posameznik. Pri razpravi o zadovoljstvu v partnerskem odnosu lahko spregledamo pomemben dejavnik kulturne in socialne sfere, ker se prehitro pretirano usmerimo na odzivanje med partnerjema glede pričakovanj in dolžnosti. V zahodni družbi, kjer prevladuje individualizem, so kriteriji glede zadovoljstva povezani z ideali sreče med partnerjema, medtem ko je v vzhodnih družbah še vedno prevladujoča skupnostna zavest. Tam se kot kriterij za zadovoljstvo šteje npr., kako obravnavamo partnerjeve sorodnike. Poleg razlik med kulturami moramo upoštevati razlike znotraj kulture, npr. socio-politični in kulturni kontekst, saj so povezane z družbeno vzpostavljenimi spolnimi vlogami, ki pomembno vplivajo na kriterije zadovoljstva v zakonu, a se med partnerji razlikujejo (Lucas idr., 2008).

Bertoni in Bodenmann (2010) pomembno poudarjata, da za zadovoljujoč partnerski odnos ni značilna popolna odsotnost nezadovoljstva, saj so v obeh odnosih, tako v zadovoljujočih kot v ne zadovoljujočih, prisotne pozitivne in negativne dimenzije. Razlika je le v tem, da pri bolj zadovoljnih parih prevladujejo pozitivnosti nad negativnostmi, medtem ko je pri manj zadovoljnih parih razmerje v prid negativnostim. Bolj zadovoljni partnerji se v primerjavi z manj zadovoljnimi tudi bolje soočajo s konflikti in imajo boljše odnose s primarno družino, pri čemer lahko ponovno poudarim vpliv le-te na posameznika in seveda na njegovo (ne)zmožnost in (ne)uspešnost reševanja konfliktov.

Zadovoljni partnerji si izmenjujejo več pozitivnih interakcij, ob tem pa izražajo več humorja, strinjanja, odobravanja, skrbi in empatije kot tisti, ki so manj zadovoljni (Feeney, 1998).

Če se navežem na prejšnjo raziskovalno temo, lahko rečem, da je višja stopnja partnerske emocionalne ekspresivnosti močno povezana z višjo stopnjo zadovoljstva v partnerskem odnosu (Rauer in Volling 2005).

Omenila bi tudi t.i. tipologijo kognicij, o kateri govorita Tilden in Dattilio (2005) in nakazuje na odnosno stisko, le-ta pa vključuje selektivno pozornost, ki pomeni težnjo k zaznavi le določenih dogodkov, ki so se zgodili v partnerskem odnosu in spregledu ostalih, atribucije, sklepanja o faktorjih, ki so vplivala na dejanja, povezana s partnerskim življenjem, vključuje tudi pričakovanja, torej predvidevanja o verjetnosti, da se bodo določeni dogodki v partnerskem odnosu zgodili, domneve, prepričanja o normalnih karakteristikah ljudi in odnosov ter še standarde, torej prepričanja o karakteristikah, ki naj bi jih ljudje in odnosi imeli.

Kljub zavedanju o pomembnosti empatije v odnosu, partnerja pogosto ne kažeta empatičnega razumevanja v obsegu, ki bi omogočal, da se počutita razumljena in sprejeta.

Mera in pripravljenost izražanja empatije upadeta z razvojem partnerskega odnosa. Dalj časa ko so pari v partnerskem odnosu, manjša je verjetnost, da si medsebojno izkazujejo empatijo. Mera izražanja empatije se pomembno razlikuje med bolj in manj srečnimi pari, čemur pritrjujejo intervjuvanci, ko so govorili, da jim partner, sicer že na začetku ni izkazoval razumevanja, sočutja in naklonjenost, sedaj pa je tega še manj (Waldinger, Hauser, Schulz, Allen in Crowell, 2004).

Ena izmed pomembnejših komponent zadovoljstva v partnerskem odnosu je torej izražanje naklonjenosti. Naklonjenost enega partnerja do drugega pa avtomatsko ne pomeni visoke stopnje zadovoljstva s partnerskim odnosom, saj mora biti naklonjenost izražena tako, da lahko drugi partner začuti globoko občutje ljubezni. Eden izmed glavnih razlogov pomembnosti izražanja naklonjenosti v partnerskem odnosu je, da le-ta oblikuje občutek odnosne intimnosti in s tem preprečuje oddaljevanje med partnerjema. Ravno odtujenost od partnerja pa so intervjuvanci izpostavili kot dejavnik ne zadovoljujočega partnerskega odnosa. (Hyun in Shin, 2012).

Dindia in Timmerman (2003) pravita, da na večje zadovoljstvo v partnerskem odnosu pozitivno vplivajo tudi aktivnosti, ki si jih v prostem času delita partnerja, pri čemer bi omenila, da večina skupnih aktivnosti ni omenjala, v nasprotju s tem so izpostavili odmikanje od partnerja ter zatekanje k delu in druženju s prijatelji, kar je posledica in hkrati razlog za še več konfliktov ter posledično njihovega nezadovoljstva in nezadovoljstva v njihovem partnerskem odnosu.

Zadovoljstvo v partnerskem odnosu je torej neizbežno povezano z zadovoljevanjem potreb in izražanjem čustev, pri vsem tem pa ima osrednjo vlogo komunikacija, ki je torej najpomembnejša in nujna komponenta partnerskega odnosa.

Pri temi komunikacija v partnerskem odnosu me je najprej zanimalo, koliko se posamezniki pogovarjajo s partnerjem in kakšna je običajno njihova komunikacija, vprašala sem jih, ali menijo, da njihovega partnerja poslušajo in slišijo oz. on njih, zanimalo me je tudi, kakšen pomen pripisujejo komunikaciji pri soočanju s konflikti v partnerskem odnosu ter kako po njihovem mnenju njihova in partnerjeva komunikacija vpliva na kvaliteto njunega partnerskega odnosa. Glede količine komunikacije sem ugotovila, da se večina partnerjev pogovarja malo oz. premalo, v nasprotju s tem pa je v nekaterih, sicer redkih primerih, komunikacije v partnerskih odnosih veliko. Značilnosti komunikacije so tako predvsem ne spontanost, ne sproščenost, ne umirjenost, nerazumljivost, značilnost je tudi višji ton komunikacije in to, da ima vsak svoj prav, pa tudi sproščenost ter komunikacija brez omejitev in tabu tem. Količino in značilnosti komunikacije povezujejo s kvaliteto partnerskega odnosa,

več komunikacije in višji nivo le-te tako povezujejo z boljšo kvaliteto partnerskega odnosa. Večina intervjuvancev partnerja občasno posluša in sliši, kot razlog za ne slišanje partnerja pa izpostavljajo predvsem ne razumevanje in slišanje le tistega, kar želijo. Tudi partnerji posameznikov njih občasno poslušajo in slišijo, pri čemer so nekateri poudarili partnerjevo ne željo po razumevanju vsega in pretvarjanje, da nečesa ni slišal. Komunikacija v konfliktnih situacijah večini predstavlja temelj partnerskega odnosa, eden izmed glavnih pomenov pa je reševanje konfliktov.

Komunikacija je torej bistvena sestavina partnerskega odnosa. Če je ni ali pa je ne zadovoljujoča, med partnerjema ni zaveznitva, kar vodi h konfliktom in zaradi nezmožnosti njihovega reševanja h kopičenju le-teh. Skozi komunikacijo si partnerja predvsem povesta, kaj čutita, česa si (ne) želita, kaj potrebujeta, kako se dojemata, ipd. Ugotovila sem torej, da je večina partnerjev s svojim partnerskim odnosom nezadovoljna, pri čemer se glavni razlog skriva ravno v ne komunikaciji oz. pomanjkanju komunikacije, ki je tudi sicer pogosto neustrezna.

Že sama vzpostavitev in nadaljnje ohranjanje partnerskega odnosa pomeni predvsem komunikacijo (Podgoršek, 2017).

Partnerji bi morali (znati) oz. se naučiti poslušati drug drugega, saj le tako lahko razumemo svojega partnerja. Pomembno je, da partnerja poslušamo in predvsem slišimo, in sicer z namenom, da bi ga razumeli. Komunikacija med partnerjema ni ustrezna, če sta po pogovoru potrta in se počutita ne slišane, nerazumljenega in posledično neupoštevane, kar pa v njiju le povečuje negativna občutja.

Kot pravi Podgoršek (2017) je eno izmed najpomembnejših pravil komunikacije za uspešno sporočanje ravno poslušanje, kar pomeni, da moramo partnerja najprej poslušati in predvsem slišati, da ga posledično lahko razumemo. Prav tako mora partner razumeti nas, zato mu moramo povedati, kdo smo, kaj si želimo, kaj potrebujemo, kako se počutimo, na kakšen način razmišljamo, hkrati pa moramo tudi mi ves čas preverjati svoje razumevanje partnerja.

Carter in Scott (2006) pravita, da mora komunikacija temeljiti na vzajemnem spoštovanju in razumevanju ter pripravljenosti razkriti svoje resnice, ne glede na to, kakšne le-te so, pri čemer moramo partnerju dopuščati, da on počne enako.

Mnogim partnerjem primanjkuje spretnosti za komunikacijo, zato je pomembno, da se naučijo novih govornih navad, ki vsebujejo ljubezniv ton, kar posledično privede do izboljšanja partnerskega odnosa. Uглаšen pogovor izraža bistvo partnerskega odnosa, kar so v raziskavi navajali intervjuvanci (Beck, 2013).

Odrta komunikacija je pot v zaupanje, daje nam občutek varnosti, pripadnosti in hkrati individualnosti. Sestavna dela komunikacije sta poslušanje in slišanje (Kristančič in Ostrman, 1999).

Pri tej temi sem v kvalitativni raziskavi prišla do ugotovitve, da z upadom komunikacije upada kvaliteta partnerskega odnosa, kar ugotavlja tudi Iršič (2010). Tako je v partnerskem odnosu komunikacijo potrebno ohranjati, konflikte pa s komunikacijo sprotno reševati.

Gostečnik (2003) opozarja, da ženska in moški govorita zelo različen jezik, drugačni so namreč govorni, telesni in čustveni signali. Ko ženska npr. trdi, da je za vse sama, se moški počuti, kot da je za vse kriv, pri čemer je potrebno poudariti, da se ženska tako le počuti, kar pa moški včasih težko dojame. Moški je lahko vključen v hišna opravila, zato se ženska kljub vsemu počuti, da od njega preveč pričakuje in ji je za to žal, a mu tega ne pove, saj misli, da bi to moral vedeti sam. Avtor opisuje t.i. čustveni ples, ki ga oba partnerja težko razumeta. Tudi on poudarja pomen komunikacije, predvsem o občutjih, ki jih imata partnerja v dani situaciji, saj bosta le na ta način lahko razumela drug drugega in se namesto ne razumljeno počutila razumljeno. Tudi na tem mestu se lahko ponovno vrnemo k primarni družini, saj sta partnerja ta čustveni ples razvila že ob starših. Utopično je pričakovati, da bosta partnerja vedela, kaj si drugi želi in kaj potrebuje, brez da bi o tem govorila, že v primarni družini sta namreč zaman čakala, da bi ju opazili in uresničili njune želje in potrebe.

Moeller (2011) povzema moje ugotovitve, ko pravi, da zaradi pomanjkanja komunikacije med partnerjema nastaneta dva začarana kroga, ki se med seboj prepletata. V prvem se krepí ne komunikacija, drugi pa hromi erotiko. V začaranem krogu ne komunikacije pride do razočaranja zaradi premajhnega usklajevanja potreb. Ker te ostanejo neizgovorjene, se partnerja z njimi ne moreta ukvarjati, saj zanje sploh ne vesta. To povzroča jezo, ki vodi v dodatno zmanjševanje komunikacije. In kadar je ta v upadu, se partnerja odmikata in oddaljujeta drug od drugega. Premalo usklajevanja potreb v drugem začaranem krogu pa pripelje do upada erotičnih čustev, s čimer se poglobi razočaranje in poveča razdražljivost. Posledično se zmanjšuje medsebojna komunikacija, slabše je usklajevanje, ki mu sledi minevanje poželenja in tako je krog sklenjen. Na tem mestu bi v povezavi s tem omenila ne zadovoljenost potrebe po spolnosti, ki so jo v raziskavi izpostavili nekateri intervjuvanci.

Avtor (2011) nadalje navaja, da je rešitev iz prvega začaranega kroga komunikacija. Medsebojni pogovor privede do večjega medsebojnega usklajevanja, zmanjšanja razdražljivosti, bolj odrpte izmenjave. Komunikacija, ki razrešuje drugi začarani krog pa pripelje do bolj poglobljene ljubezni. Večje medsebojno usklajevanje vodi v močnejšo erotiko, ta pa še poglobi občutek varnosti. Zmanjša se ne razpoloženje, medsebojno

pogovarjanje pa postane bolj sproščeno.

Partnerska komunikacija je lahko simetrična ali komplementarna. Pri simetrični komunikaciji se zdi, da partnerja postaneta tako skladna, kot bi postala ena oseba, tako enako mislita, enako čutita in enako govorita. Med njima ni konfliktov, povišanih tonov, temveč le strinjanje glede vsega. Drug drugega branita pred kritiko, čeprav bi bila ta lahko konstruktivna in koristna. Kljub vsemu takšni partnerski odnosi niso najbolj srečni, saj so precej monotoni in enolični. Na drugi strani pa komplementarna komunikacija prinaša različna ter dopolnjujoča si mnenja in ideje. Čeprav se partnerja ne strinjata glede vsega, ju ta različnost bogati in ohranja njuno vez živo. Če gre pri prvi komunikaciji po Brajši za umiranje v dvoje, gre pri drugi po Skynnerju za partnerstvo, ki je bolj svobodno in neomejeno, partnerja pa kot človeka bolj rasteta in se razvijata (Ule, 2005).

Gostečnik (2003) tudi pravi, da so moški običajno čustveno bolj zaprti od žensk, zato jih morajo ženske pogosto naučiti, da bodo zmogli spregovoriti in izražati svoja čustva. Hkrati bodo moški na ta način ženskam dali občutek varnosti. Vedno je potreben zelo iskren neposreden pogovor o njunem čutenju, pri čemer se navezujem na temo izražanje čustev v partnerskem odnosu in na podlagi rezultatov kvalitativne raziskave lahko potrdim, da so moški večinoma bolj zaprti, tako za izražanje čustev kot za komunikacijo nasploh.

Komunikacija je povezana tudi s prvo temo, vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos, partnerski odnos je namreč bistvenega pomena tudi pri razrešitvi starih nerazrešenih travm iz otroštva, saj se tu natančno ponovi vsa razsežnost partnerjevega preteklega odnosa s starši. Osnovno in bistveno pravilo partnerskega odnosa je, da je potrebno vse povedati, vse slišati in vse razumeti, in sicer največkrat kot del preteklosti. Gre namreč za čustva, ki so se prebudila v novem partnerskem odnosu, le-ta pa imajo svoje globoke korenine v preteklosti (Gostečnik, 1999).

V kvalitativni raziskavi so nekateri govorili tudi o tem, da imajo svoj prav ali pa ima svoj prav njihov partner. Gostečnik (2003) pravi, da lahko partnerski odnos postane težaven ravno zaradi tega, ker partnerja skušata doseči nekaj nemogočega, ko želita s kontrolo in prepričevanji o lastnem pravu prikriti najbolj bistveno, in sicer občutje nemoči in nesposobnosti. Prav tako pa še zdaleč nimata prav, saj ravno zaradi svojega prava izgubljata na vseh področjih njunega partnerskega odnosa. Gre torej za odnos, v katerem mora imeti eden prav, zato se drugi v vsem moti, vse mora biti narejeno po njegovem in na njegov način, v takšnem odnosu pa ni več prostora za sproščenost, saj se mora drugi podrediti. Partnerja ne moreta biti srečna, če drug za drugega določata, kaj in kdaj mora drugi nekaj narediti. V imenu lastnih potreb in svojega prava partnerja vsak sebe postavljata za popolno merilo, na

račun enega mora torej obveljati volja drugega. Iz tega sledi, da v njuni jezi nastopi veliko besed, ki so včasih zelo žaljive in ponižujoče, s čimer si partnerja prizadevata ne le raniti drug drugega, ampak tudi doseči prevlado drug nad drugim, kar sodelujoči v raziskavi pogosto izpostavljajo. S tem, ko partnerja drug drugega samo opozarjata na napake in tako prikrivata svoje, se jima ni potrebno soočiti z lastno odgovornostjo za dejanja, ki jih počneta, kar pa seže v primarno družino, kjer sta se naučila, da je za preživetje potrebno imeti vse pod nadzorom in imeti vedno prav. Partnerja se morata tako najprej soočiti z dejstvom, da je nemogoče imeti vedno prav, pri čemer rešitev ni v tem, da bi drug drugemu vedno dala prav, gre namreč predvsem za to, da se naučita, da sta si v marsičem različna in da s tem lahko živita.

Osrednja tema magistrske naloge so konflikti v partnerskih odnosih, ki so neizbežno povezani s komunikacijo. Partnerski konflikt lahko razumemo kot eno izmed oblik komuniciranja partnerjev (Brajša, 1986).

Pri temi nasilje v partnerskem odnosu sem intervjuvance spraševala, če so se že soočili oz. se soočajo z nasiljem v njihovem partnerskem odnosu ter s katero vrsto nasilja in kako se ta kaže, zanimalo pa me je še, kaj je bil oz. je največkrat povod za nasilje in kdo ga običajno začne izvajati v njihovem partnerskem odnosu. Izvedela sem, da se je večina že soočila s psihičnim nasiljem in se z njim tudi še vedno sooča. Med psihično nasilje uvrščajo predvsem kričanje, zmerjanje, obtoževanje, ignoranco, žaljenje, zaničevanje, preverjanje. Povod za psihično nasilje je neusklajenost partnerjev pri raznih življenjskih situacijah, nerazumevanje in pa tudi alkohol. Posamezniki so povedali, da sta v nekaterih primerih povzročitelja psihičnega nasilja oba partnerja izmenično, v nekaterih primerih pa je to njihov partner. Redki so se soočili tudi s fizičnim nasiljem, in sicer z udarcem, le-tega pa je čedalje manj, povzročitelj fizičnega in hkrati psihičnega nasilja je (bil) njihov partner, povod zanj pa alkohol in ljubosumje.

Nasilje je eden izmed najtežjih fenomenov, ki jih doživljata partnerja v partnerskem odnosu, ustvarjata si namreč začarani krog nasilnih medsebojnih odnosov, ki (lahko) vedno vodijo v destrukcijo, tako na psihični ravni kot na vseh ravneh življenja. Nasilje ima v splošnem tendenco naraščanja, zato je najverjetneje utopično pričakovati, da se bo le-to prenehalo, pri čemer sploh ni pomembno, za katero vrsto nasilja gre ali pa gre hkrati za več njih, kar se na žalost večinoma tudi (pre)pogosto dogaja.

Pomembno je vedeti, da ima nasilje več stopenj. Tako je najprej nasilen en partner, nato se vključi še drugi, na tretji stopnji pa nasilje postane del partnerskega odnosa in postane začarani krog (Scharff in Scharff, 2014).

Cummings in Davies (2010) opozarjata, da partnerja hitro postaneta žrtvi drug drugega

oz. začaranega kroga nasilja, nasilja pa nikakor ne opravičuje nobena predhodna ranjenost, katere posledica običajno nasilje sicer je.

Najbolj razširjena oblika nasilja je psihično nasilje, kar sem v kvalitativni raziskavi ugotovila tudi sama.

Nasilje nad ženskami je najbolj odvisno od družbenega vrednotenja spolov in spolnih vlog, z vidika feministične teorije pa predvsem od obstoja še vedno prisotnega patriarhalnega modela v organizaciji družb, ki omogoča dominacijo moških nad ženskami. Družbena toleranca do nasilja v družini, ki jo je ob tem moč zaznati, pa je odraz patriarhalnih norm, ki podpirajo moško prevlado v družini (Yllö, 1993).

Večina sodobnejših raziskav o nasilju nad ženskami sporoča, da je nasilje tesno povezano z neenakostjo in nesorazmerjem moči med spoloma v družbi. Ta vidik izpostavlja tudi mednarodna študija Združenih narodov o nasilju nad ženskami iz leta 2006, in sicer poudari, da so prav neenaka razmerja moči in na njih temelječe diskriminacije žensk glavna družbena podlaga za nasilje nad ženskami (Sedmak in Kralj, 2013).

V kvalitativni raziskavi sem ugotovila, da partnerji kljub prisotnosti nasilja, sicer predvsem psihičnega, ostajajo v partnerskih odnosih, pri čemer pa ne gre zgolj za nasilje nad ženskami, v nekaterih primerih so namreč do svojega partnerja nasilne tudi one.

Razlogov, da ženske ostanejo v nasilnih odnosih, je zelo veliko, so kompleksni in osebni, a hkrati zelo splošno značilni in predvidljivi. Najpogostejši razlogi so strah, da jim bo nasilnež vzel otroke, neinformiranost o svojih pravicah, mehanizem popolnega nadzora in izolacije žrtve, stanje zamrznjenega strahu, obljube storilca, da se bo spremenil, spomin na dobre čase v partnerskem odnosu, iskanje napačnih razlogov za nasilje, idealiziranje partnerja, prepričanje, da bo ljubezen spremenila nasilnega partnerja, strah zaradi groženj z umorom, občutek sramu zaradi neuspešnega partnerskega odnosa, finančni razlogi, izguba samozavesti in samospoštovanja, psihična in fizična izčrpanost, strah pred samoto, izguba podpore najbližjih, družbena pričakovanja glede vloge žensk in družine, čustveno izsiljevanje povzročitelja s samomorom itd. Na tem mestu naj omenim, da intervjuvancev nisem spraševala po razlogih, zaradi katerih ostajajo v partnerskem odnosu, četudi je v njem prisotno nasilje, kar bi bilo dobro raziskati, menim pa, da bi bile ugotovitve sovpadale ravno naštetim razlogom (Douglas, 1994).

Odhod iz nasilnega odnosa od nasilnega partnerja je praviloma dolgotrajen proces. Prav v začetnih obdobjih je značilno strukturo nasilja težko uvideti, zdi se namreč, da gre za posamične in med seboj nepovezane incidente, ki jih je mogoče vsakič na novo pojasniti. V poznejših obdobjih pa je sistematičnost, s katero se nasilni izbruhi pojavljajo, vedno težje

spregledati. Krogi nasilja se začnejo predvidljivo in vedno pogostejše ponavljati. Sočasno s tem procesom žrtev in povzročitelj nasilje v odnosu vsak iz svojih razlogov in na svoj način normalizirata. Žrtve se čedalje bolj doživljajo kot manjvredne in brez moči ter opuščajo pravico do tega, da bi odločale o sebi. Njihove meje postanejo ohlapnejše kot bi si želele, hkrati pa izgubljajo tudi stik s svojimi občutki. Odločilni trenutek v procesu odhajanja običajno nastopi, ko žrtev uvidi, da ni pomembno, kaj stori, saj na partnerjevo nasilje ne more vplivati (Van der Ent, Evers in Komduur, 2001).

Pri tem pomembno poudarjam, da je za nasilno dejanje vedno odgovoren nasilnež, zanj mora prevzeti odgovornost in krivdo on in nikakor ne žrtev nasilja. Zavedati se moramo dejstva, da je nasilje med nami. Nasilje je prisotno v vseh kulturah in v vseh družbenih slojih, povzročitelji in žrtve nasilja torej niso zgolj med revnimi, slabše izobraženimi, depriviligiranimi itd. sloji. Raziskovanje zasebnosti pa je definitivno eno izmed najtežjih področij raziskovanja, predvsem zaradi intimnih in skritih odnosov, o katerih javno načeloma ne govorimo. V raziskavi sem se nasilja zgolj dotaknila, njegove podrobne raziskave se nisem lotila, saj je tema preveč kompleksna in občutljiva, obravnavala sem jo torej zgolj v sklopu reševanja konfliktov v partnerskih odnosih.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND) (Uradni list RS, št. 16/08, 68/16 in 54/17 – ZSV-H) je prvi zakon, ki opredeljuje nasilje v družini kot poseben družbeni pojav, potreben specifične obravnave. Pri opredelitvi nasilja sta pomembni dve okoliščini, in sicer, katera dejanja so tista, ki pomenijo nasilje in v kakšnem medsebojnem odnosu so osebe, med in nad katerimi se nasilje izvaja. Ta zakon opredeljuje pojem nasilja v družini, določa vlogo in naloge državnih organov, nosilcev javnih pooblastil, izvajalcev javnih služb in drugih izvajalcev storitev na področju socialnega varstva, zdravstva, vzgoje in izobraževanja, organov samoupravnih lokalnih skupnosti in nevladnih organizacij pri obravnavanju nasilja v družini ter določa ukrepe za varstvo žrtev nasilja v družini (*Zakon o preprečevanju nasilja v družini*, 2008).

Urek (2013) omenja, da veliko nasilja ostaja neprijavljenega in skritega. Kljub temu pa je sistematično zbiranje statističnih podatkov vir, s katerim lahko spremljamo trende v pogostosti in oblikah nasilja. V Sloveniji je bil do sprejetja omenjenega zakona leta 2008 edini organ, ki je zbiral uradne statistike na tem področju, Ministrstvo za notranje zadeve oz. znotraj tega policija. V zadnjih letih sicer opažajo upadanje prijavljenega nasilja v družini, kar pa nikakor ne pomeni, da ga je manj kot v preteklih letih. Med ženskami, ki so žrtve nasilja, so najštevilčnejše tiste, ki so žrtve nasilja v družini. Od sprejetja omenjenega zakona dalje so tudi centri za socialno delo dolžni zbirati podatke, ki jih potrebujejo za obdelavo osebnih

podatkov in zbiranje po zakonu, ki ureja socialno varstvo. Iz njihove zbirke podatkov je tako razvidno število vodenih obravnav, prve socialne pomoči, stanje v varnih hišah, materinskih domovih. Kvantitativne podatke, kot so število klicev na anonimne telefone, svetovanj, zasedenost varnih hiš in kriznih centrov pa prispevajo tudi nevladne organizacije, ki delujejo na področju nasilja.

Poleg omenjenega zakona so dokumenti, ki urejajo področje nasilja v Sloveniji še Akcijski načrt za preprečevanje nasilja v družini (2001 – 2005), Pravilnik o pravilih in postopkih pri obravnavanju nasilja v družini pri izvajanju zdravstvene dejavnosti (Uradni list RS, št. 38/11), Predlog zakona o preprečevanju nasilja v družini (2007), Poročilo o obravnavi Četrtega periodičnega poročila Republike Slovenije o uresničevanju določil Konvencije o odpravi vseh oblik diskriminacije žensk na 42. zasedanju Odbora za odpravo diskriminacije žensk 24. oktobra 2008 v Ženevi, Poročilo o uresničevanju akcijskega načrta za preprečevanje nasilja v družini 2010 – 2011 (2012), Resolucija o nacionalnem programu preprečevanja nasilja v družini 2009-2014 (ReNPPND0914) (Uradni list RS, št. 41/09), Zakon o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb (ZDVDTP) (Uradni list SRS, št. 41/83, Uradni list RS, št. 114/06 – ZUTPG, 122/07 – odl. US, 61/10 – ZSVarPre in 30/18 – ZSVI). Omenila bi še druge pomembne določbe, ki obravnavajo problematiko nasilja v družini, in sicer določbe iz Pravilnika o dodeljevanju neprofitnih stanovanj v najem (Uradni list RS, št. 14/04, 34/04, 62/06, 11/09, 81/11 in 47/14) (3. člen – splošni pogoji za upravičenost do dodelitve neprofitnega stanovanja, 6. člen – prednostne kategorije prosilcev), iz Zakona o varstvu javnega reda in miru (ZJRM-1) (Uradni list RS, št. 70/06) (6. člen – nasilno in drzno vedenje), iz Kazenskega zakonika (KZ-1) (Uradni list RS, št. 50/12 – uradno prečiščeno besedilo, 6/16 – popr., 54/15, 38/16, 27/17 in 23/20) (299. člen – nasilništvo), iz Zakona o policiji (ZPol) (Uradni list RS, št. 66/09 – uradno prečiščeno besedilo, 22/10, 26/11 – odl. US, 58/11 – ZDT-1, 40/12 – ZUJF, 96/12 – ZPIZ-2, 15/13 – ZNPPol in 15/13 – ZODPol) (39.a in 39.b člen), Pravilnik o prepovedi približevanja določeni osebi, kraju ali območju (Uradni list RS, št. 49/14) in iz Zakona o kazenskem postopku (ZKP) (Uradni list RS, št. 32/12 – uradno prečiščeno besedilo, 47/13, 87/14, 8/16 – odl. US, 64/16 – odl. US, 65/16 – odl. US, 66/17 – ORZKP153,154, 22/19 in 55/20 – odl. US) (195.a člen in 201. člen).

Omenjam še Deklaracijo Organizacije združenih narodov o odpravi nasilja nad ženskami, ki poudari nasilje nad ženskami, kar je razvidno že iz samega imena, njegova glavna značilnost pa je spolna. Ta dokument je eden izmed najpogostejše uporabljenih delov mednarodne zakonodaje in se uporablja kot dokaz, da so tako države kot mednarodna skupnost zavezani k boju proti nasilju nad ženskami. Temu dokumentu so se pridružili še

številni drugi, s katerimi pa so strokovnjakinje dokazovale, da je nasilje nad ženskami del politične agende v državnih institucijah, institucijah Evropske unije in mednarodnih organizacijah (Veselič, 2004).

Obseg nasilja v družini temelji na ocenah predvsem tujih raziskav, ki kažejo, da je sicer vsaka peta ženska vsaj enkrat deležna nasilja s strani svojega partnerja. Poleg velikega števila neprijavljenih primerov oviro pri meritvi obsega tega pojava predstavlja tudi neenotnost pri definiranju samega pojava. Nasilje v družinah je zaradi umestitve v zasebni prostor posameznikov v primerjavi z drugimi javnimi oblikami nasilja težje prepoznati in evidentirati. Z različnimi oblikami nasilja za t.i. štirimi stenami se strokovne službe zato pogosto soočijo šele takrat, ko je nasilje med posamezniki prisotno že dalj časa in se pokaže v hudih, včasih na žalost celo usodnih posledicah. Podatke o obsegu nasilja v družini v Sloveniji sicer črpamo iz treh virov, in sicer iz uradne statistike, statistike nevladnih organizacij in iz raziskav (Filipčič, 2008).

Nasilje je v partnerskih odnosih še vedno zelo spolno specifično, več povzročiteljev nasilja je moških. Potrebno se je zavedati, da reproduciranje stereotipnih pogledov na razmerja med spoloma poleg že obstoječih mitov in stereotipov najbolj vpliva na spolne vloge in partnersko ter na pojav nasilja nad ženskami (Leskošek idr., 2013).

Poulton (2013) govori o t.i. grešnem kozlu, pri razvoju katerega gre za močno intrapsihično dinamiko.

Tudi Scharff in Scharff (2014) pravita, da ima partner, ki postane grešni kozel, v svoji intrapsihični strukturi že zdavnaj vpisano t.i. valentnost oz. dinamiko, ki partnerju omogoča, da lahko postane žrtev nasilja, in katere nima ozaveščene in zato vedno znova postaja žrtev nasilnih dejanj. Pri tem ga spremlja močna nezavedna iluzorna krivda, ki omogoča še nadaljnje zlorablajoče odnose. Pri nasilnemu partnerju pa je prisotna nasprotna dinamika, leta pa zanikane dele sebe, npr. podobo matere žrtve, ki je globoko vtisnjena v njegovo psiho-organsko strukturo, projicira v svojo partnerko in jo začne doživljati kot mučeniško mater. Partnerka odreagira z besom in razočaranjem nad partnerjevim ne sočutjem, zato se lahko umakne v svojo žalost ali pa odreagira z mučeniško držo, kot nekoč njena mama.

Vse to partnerja nenehno vodi v zaplete spiralnih konfliktov, v katerih se žrtev nasilja v očeh povzročitelja nasilja spreminja v grešnega kozla in tistega, ki je vsega kriv zaradi svojih provokacij (Poulton, 2013).

V zgodovini partnerja, žrtve nasilja, je vedno moč najti čustveno, fizično, lahko tudi spolno zlorabo, ki ga nenehno sili v nove situacije, kjer je spet lahko zlorabljen. Žrtev zlorabe je globoko psiho-organsko zvezana z nasilnim partnerjem, da nenehno teži k njemu in pri

njem išče rešitve, išče namreč odnos, ki je tako globoko vtisnjen v njeno psiho-organsko strukturo, da doživi abstinenčno krizo, če ni več v primežu partnerja, ki zlorablja (Cvetek, 2014).

Intervjuvanci so povedali tudi, da so izmenično nasilni drug do drugega. Fishbane (2013) govori o izmenjevanju vlog povzročitelja in žrtve nasilja, ki se lahko sunkovita menja v najrazličnejših situacijah, ki si jih partnerja ustvarjata. Partnerja tej dinamiki ne moreta vedno slediti, saj niti ne veta, kaj se jima v resnici dogaja, dejstvo pa je, da sta brez očitnega nadzora nad svojimi čutenji in seveda dejanji.

To jima vedno znova in na krut način omogoča, da se jima ni potrebno soočiti z njunimi najbolj travmatičnimi spomini, saj jih nenehno odigravata in s tem potiskata svoja originalna občutja travme in zlorabe v svoj nezavedni svet, kjer pa se samo še nadalje kopičijo nerešeni psiho-organski spomini (Rothschild, 2010).

Nasilni partner uporabi najrazličnejše obrambne mehanizme, s katerim se skuša zavarovati, se opravičiti oz. najti razlog svojemu sicer skrajno nesprejemljivemu vedenju (Cummings in Davies, 2010).

Nasilni partner tako išče razlog za nasilno ravnanje v svojem partnerju in ga zato obtožuje in krivi kot vir njegovega impulzivnega izražanja občutij, v njem se namreč pojavi močna organska napetost, zato išče zunanji razlog oz. vir, ki mu omogoči, da sprosti to napetost, ki jo velikokrat spremljajo jeza, skrajne oblike ljubosumja, ki je bil v kvalitativni raziskavi pogost povod nasilja. Partnerja tudi prisili, da odigra vlogo grešnega kozla, da bo postal krivec in provokator za njegovo nasilno ravnanje. Nasilje je lahko verbalno, molk je pogosto eden izmed najhujših nasilnih dejanj, ki partnerja popolnoma ohromi, kar poudarjajo tudi intervjuvanci. Nasilni partner se tudi vedno znova skuša maščevati in kaznovati svojega partnerja za po njegovem mnenju neprimerno vedenje, pri čemer gre največkrat za izbruh verbalnega nasilja, ki se lahko zelo hitro spremeni tudi v fizično (Dutton, 2007).

Gostečnik (2015) na tem mestu poudarja še boleče in pa predvsem bolešno ljubosumje, ki so ga omenjali nekateri posamezniki, in ki naredi nasilnega ljubosumnega partnerja popolnoma nepredvidljivega. Gre za strah pred izgubo ljubezni partnerja ali pa tudi zgolj strah pred izgubo samega partnerja.

Nadaljnji proces nasilnega vedenja je torej zaznamovan z zelo specifičnimi dinamikami pravih začaranih krogov. Dutton (2007) navaja, da se partnerja po nasilju, ki ga izvede eden ali drugi ali pa oba, skoraj vedno umakneta, in sicer vsak v svoj svet, saj sta si izrekla verjetno najbolj krute besede, in če se je zgodilo še tisto najhujše, poleg psihičnega, še fizično nasilje, ki mu večkrat sledi še spolno, in če je vsemu botroval še alkohol, je umik brezpogojna

nujnost.

Vedno znova smo presenečeni nad dejstvom, da se partner, ki je bil oz. je žrtev nasilja, vedno znova vrača k nasilnemu partnerju. Temu je nujno dodati, da gre za že omenjeno zelo globoko dinamiko, ki pomeni, da je žrtev na nek način zavezana s povzročiteljem nasilja. Kakršnokoli nasilje se globoko vtisne v posameznikovo psiho-organsko strukturo, kjer tudi ostane, vse dokler žrtev nasilja toliko ne zraste, da ne pade več v stare poznane nasilne strukture. Kar pa je, kot že omenjeno, dolgotrajen in predvsem kompleksen proces.

Najprej je tako nujno potrebno osnovno prepoznavanje nasilja, šele nato je mogoče graditi drugačen odnos, ki mora biti nekaj popolnoma drugačnega od utečenega in poznanega, tako za partnerja, ki je žrtev, kot tudi za partnerja, ki je povzročitelj nasilja (Siegel in Solomon, 2013).

Tudi Cummings in Davies (2010) poudarjata, da je razrešitev vsakega nasilja v partnerskem odnosu najprej nujno potrebno zastaviti po principu popolnega upoštevanja ničelne tolerance nasilja, nasilja vseh vrst, od verbalnega, prek fizičnega, vse do spolnega.

Konfliktov sem se pravzaprav dotaknila že pri vseh dosedanjih temah, saj so z njimi neizbežno povezani, pri sedmi temi, konflikti v partnerskem odnosu, pa sem intervjuvance najprej vprašala, kako pogosto se prepirajo z njihovim partnerjem in kaj običajno predstavlja vir konflikta, nadalje me je zanimalo, kakšno povezavo vidijo med pogostostjo partnerskih konfliktov in kvaliteto partnerskega odnosa ter kako odreagirajo v konfliktu oni in kako njihov partner. Večina partnerjev se prepira (zelo) pogosto, viri konflikta so največkrat ne prava komunikacija, ne razumevanje povedanega, ljubosumje in ne sporazumnost. Prav tako večina pogoste konflikte povezuje s slabšo kvaliteto partnerskega odnosa, pri čemer nekateri izpostavljajo odvisnost od intenzivnosti in teme konfliktov. Posamezniki so pri lastnih reakcijah v konfliktu večinoma navedli osorno odgovarjanje, povzdigovanje glasu, prepiranje, umik, v nasprotju s tem pa redki umiritev situacije, pogovarjanje na lep način in racionalno reševanje konfliktov. Kot partnerjeve reakcije v konfliktu pa so našli predvsem povzdigovanje glasu, kričanje, stopnjevanje jeze, impulzivnost, razbijanje, napadalnost, to, da težko odstopijo od svojega mnenja, umik, redki pa so kot partnerjevo reakcijo v konfliktu navedli njegovo umiritev.

Konflikti so v partnerskem odnosu in na vseh področjih življenja neizogibni. Partnerski konflikt je stanje neusklajenosti različnih dejavnikov v partnerju in med obema partnerjema, te nasprotujoče si težnje pa otežujejo ali pa tudi onemogočajo delovanje partnerskega odnosa.

V partnerskem odnosu gre za vzbujanje starih vzorcev, pa čeprav so bili le-ti travmatični. Vsi najpomembnejši odnosi v otroštvu so v nas pustili globoka znamenja in oblikujejo

podobo, ki jo partnerja preko mehanizma projekcijske identifikacije zasledujeta pri iskanju partnerja, kajti ta oseba obljublja, da bo partnerja lahko ponovno naredila celovitega. Pri partnerskem odnosu gre za iskanje ravnotežja med ločenostjo in ponovno vrnitvijo v simbiozo, samo iskanje ravnotežja med tema dvema skrajnostma pa je pogost povod konfliktov v partnerskem odnosu (Gostečnik, 2006).

Konflikt izvira iz razlik v ciljih posameznikov, iz razlik v načinih njihovega uresničevanja ali iz razlik med potrebami in pričakovanji posameznika v odnosu do druge osebe (Lamovec, 1994).

Kot že večkrat omenjeno, lahko v grobem rečemo, da ima običajno začetek konflikta v partnerskem odnosu svoj izvor že v partnerjevi primarni družini. Vsak partner namreč v partnerski odnos prinese najgloblje izkušnje iz otroštva, ki oblikujejo njegova pričakovanja, in rane, ki so oblikovale njegovo osebnost, in za katere upa, da bodo ostale skrite. V partnerju se slej ko prej začne pojavljati nezadovoljstvo, saj njegova pričakovanja niso izpolnjena, potrebe pa ne zadovoljene, ravno tako kot niso bile v njegovem otroštvu.

Gostečnik (2015) pravi, da so konflikti v partnerskem odnosu nekaj povsem normalnega, saj gre velikokrat za nasprotna mnenja, različne načine dojemanja med partnerjema. Opozarja pa tudi na konfliktno partnerstvo, do katerega pride, ko napetost preraste zdrave meje funkcioniranja partnerjev in lahko resno ogrozi njuno čustveno in organsko ravnovesje. Konflikti v partnerski dinamiki sicer vedno igrajo pomembno vlogo, saj so med drugi tudi obrambni mehanizmi pred še večjo ranljivostjo.

Konfliktni odnosi vedno kažejo na globlje vsebine, ki so nerazrešene in so vedno v funkciji prikrivanja najbolj bočečih tem, ki jih partnerja še ne zmoreta nasloviti, ker, kot že ugotovljeno, razvijeta najrazličnejše t.i. afektivne psihične konstrukte, ki jima omogočajo, da se ne bi srečala z globokimi, preveč bolečimi psiho-organskimi vsebinami (Carlson in Sperry, 2010).

Pomembno je, da partnerja prepoznata, da imajo njuni prepiri globoko dimenzijo, sicer se bosta nenehno prepirala in vrtela okoli izbruhov jeze, nesoglasij, razočaranj, žalosti itd., v skrajnem primeru tudi nasilja.

Vsi smo konflikte doživljali že v primarni družini, s starši, zato se jih pozneje niti ne zavedamo več. Ker smo živeli le v eni družini in nimamo primerjave z drugimi, smo vse, kar smo doživeli, vzeli za samoumevno in tudi konflikti so za nas postali nekaj normalnega (Kališnik, 2015).

Avtorica (2015) opozarja, da, če v družini obstaja prepričanje, da otrok ne more imeti prav, da ne more biti po njegovem, bo odreagirala z agresijo. Ko bodo starši nanj kričali, mu

bodo škodovali, on pa bo zaznal njihovo šibkost in bo pozneje še bolj vztrajal pri svojem. Naučil se bo, da svoje dobi tako, da ustvari nemir. To bo postalo otrokovo vedenje, naučil se bo, da lahko dobi vse z izsiljevanjem, oporekanjem ali manipuliranjem. Najprej bo manipuliral s starši, nato pa bo ta vzorec prenesel na ostale odnose v življenju, tudi partnerskega. Človeka, ki ga ima rad, bo enačil s svojim nasprotnikom, saj ga prav tisti, ki ga ljubi, tudi rani. In ko z manipulacijo ne doseže tistega, kar bi rad, zapade v depresijo, iz katere se reši le tako, da obsoja drugega, torej partnerja. S tem namesto podpore in razumevanja vse pripravi za bitko prevlade, sama prevlada pa je pogost odziv na konflikt, ki so ga v raziskavi intervjuvanci omenjali kot lastnega ali partnerjevega.

Čeprav so konflikti sestavni del partnerskih odnosov, predstavljajo največjo nevarnost za partnersko harmonijo. Med izvore konfliktov psihologi štejejo nezvestobo, prikrivanje čustev, spolno neodzivnost, zanemarjanje in ignoriranje, muhavost itd., kar so poleg ostalih našeli tudi posamezniki v kvalitativni raziskavi. Proces konfliktov se začne tudi s prekinitvijo romantične ljubezni, ki ga spremlja merjenje moči, od tu bitka za prevlado (Musek, 1995).

Konflikt lahko povzroči neusklajenost pomena besed in pojmov. Beseda sama po sebi nima pomena, temveč ji ga dodeli govorec, ko jo vstavi v določen kontekst. Pogosto se težava pojavi, ker smo prepričani v absolutni pomen besede ali pa zato, ker obstaja čustvena razlika v njenem pomenu. Določena beseda je lahko v enem kontekstu pozitivna, v drugem pa nosi negativno, slabšalno konotacijo (Iršič, 2004).

Do nerazumevanja v komunikaciji lahko pride zaradi neusklajenosti namena sporočila. Motnjo povzroči ne zavedanje oz. ne prepoznavanje komponent v pogovoru. Tako si eden od partnerjev želi le biti slišan, kar je izrazna komponenta, drugi pa njegovo sporočilo zazna kot zahtevo, kar je vplivna komponenta. V tem primeru se prvi počuti ne slišane, drugi pa pod pritiskom zahteve. Do konflikta lahko pride tudi takrat, ko želi en partner s svojim sporočilom vplivati na drugega, ta pa meni, da gre le za izrazno obliko sporočila (Ule, 2005).

Avtor (2005) pravi, da je najpogosteje naveden vzrok za konflikte neusklajenost ciljev ali interesov. Do prepira lahko pride zaradi razhajanja v mnenju, katere cilje naj bi partnerja uresničila. Lahko pa partnerjevih ciljev niti ne poznamo, ker jih namerno ali nenamerno prikriva pred nami. Konflikt je še posebej intenziven, kadar se cilji partnerjev razhajajo ali takrat, ko nam jih partner zamolči.

Neusklajenost stališč in vidikov, ki so povezani z interesi, prepričanji in vrednotami, prav tako lahko pripelje do konflikta med partnerjema. Ta imata lahko glede določenih stvari različne poglede, njuno razlikovanje se nanaša na neusklajenost med moralnim ali praktičnim vidikom istega problema, lahko pa vsak od njiju na problem gleda le z lastnega vidika (Iršič,

2004).

Različna zanimanja partnerjev bogatita njun odnos, hkrati pa je njihova neusklajenost lahko vir konflikta. Kar zanima enega, drugega ne zanima ali pa ga zanima precej manj. Vendar popolna opustitev nečesa, samo zato, ker ne zanima partnerja, ni smiselna. Tisti partnerji, ki so ohranili tudi individualne interese so srečnejši, zna pa se zgoditi, da sčasoma zanimanje za določeno področje razvije tudi partner (Johnson, 1994).

Gostečnik (2015) pomembno navaja, da, če so pričakovanja partnerjev le različna, to nujno ne vodi v konflikt. Do slednjega pa pride, kadar se pričakovanja dveh izključujejo. Eden izmed partnerjev si npr. po napornem delovniku želi v miru spočiti, drugi pa bi se rad pogovarjal. Bolj ko so pričakovanja nejasna in pričakovanja nezavedna, večji je lahko konflikt.

Po vrednotah, ki jih lahko opredelimo kot prepričanje o tem, kaj je prav in kaj je vredno, uravnavamo svoje življenje. Zato neusklajenost partnerjev glede vrednot vodi v težji konflikt, ki ga ni preprosto rešiti. Ta neusklajenost lahko obstaja med partnerjema ali znotraj posameznika, ko deklarativne vrednote, o katerih samo govorimo, trčijo v dejanske vrednote, torej tiste, po katerih se ravnamo (Gostečnik, 1999).

Kompleksnejši problem predstavlja osebnostna neusklajenost, ki vključuje celo vrsto neusklajenosti, od navad in vrednot do načina odzivanja na konflikt. Ker gre za obsežno neusklajenost, spreminjanje vedenjskih vzorcev ni smiselno, je pa konflikt možno kljub temu obvladovati in vzpostaviti optimalno sodelovanje (Iršič, 2004).

Vir konflikta predstavlja tudi neusklajenost pomembnosti partnerskega odnosa. V primeru, da je enemu partnerju partnerski odnos bistvo življenja, si bo zanj vzel veliko več časa, vanj bo vložil več truda kot pa tisti partner, ki mu je odnos postranska stvar in zato več časa posveča drugim stvarem (Johnson, 1994).

Različni posamezniki različno prepoznavajo in zaznavajo konflikte ter se nanje različno odzivajo. Eden od partnerjev lahko konflikt zazna veliko prej kot drugi, ki sploh ne opazi, da je nekaj narobe, v raziskavi pa sem ugotovila še, da nekateri partnerji posameznikov konfliktov prav tako ne želijo zaznati oz. se z njimi soočiti. Zato se zgodi, da slednji zaključijo, da je nekaj narobe s tistim, ki o konfliktu govori oz. da prav on konflikt povzroča. Do zaostrovanja v komunikaciji pride tudi zaradi različnih stilov odzivanja na konflikt, tako lahko en partner odreagira mirno, drugi pa bolj divje, kar sem prav tako ugotovila na podlagi rezultatov in raziskave. Tudi po raziskavah so stabilnejši partnerski odnosi tisti, v katerih oba partnerja odreagirata podobno, medtem ko so manj stabilni tisti, kjer se stili odzivanja med partnerjema razlikujejo (Gottman, 1994).

Dodatne probleme lahko povzroči neusklajenost tolerance na konflikt. Če eden od partnerjev deluje destruktivno, sčasoma tudi konstruktivni partner podleget delovanju prvega. Prav tako je frustrirajoče, ko se eden zaradi nizke tolerance boji konfliktov in se jim posledično skuša izogniti, drugi pa se hoče z njimi za vsako ceno soočiti. V takih primerih se poveča nezadovoljstvo tistega, ki se konfliktov ne boji, istočasno pa se poveča strah drugega, ki se konfliktom skuša izogniti, kar je tudi ena izmed ugotovitev na podlagi rezultatov kvalitativne raziskave (Kališnik, 2015).

Pri zadnji temi, ki je osrednja tema celotnega magistrskega dela in hkrati njegov naslov, reševanje konfliktov v partnerskem odnosu, me je zanimalo, ali partnerji konflikte pogosto rešijo ali jih pustijo nerešene ter se pogosto vračajo k njim, kako konflikte rešujejo, kakšen je največkrat njihov stil odzivanja na konflikt in kakšen je partnerjev ter kakšen je največkrat njun skupni odziv na konflikt v njunem partnerskem odnosu, intervjuvance sem vprašala, v čem vidijo smisel reševanja konfliktov v njihovem partnerskem odnosu, katere so po njihovem mnenju prednosti in pozitivne posledice reševanja partnerskih konfliktov, v kolikšni meri menijo, da rešen konflikt vpliva na kvaliteto njihovega partnerskega odnosa, prosila sem jih še, da navedejo posledice nerešenih konfliktov v njihovem partnerskem odnosu in vprašala, ali si s partnerjem za naprej postavljata smernice za obvladovanje konfliktov in pa kakšne. Večina je povedala, da konfliktov s partnerjem občasno oz. nikoli ne rešijo, pri čemer se k njim vračajo, nekateri konfliktov tudi nikoli ne rešujejo, le pa redki pa jih vedno rešijo. Glede načinov reševanja konfliktov so predstavili obojestransko strinjanje, izmenično popuščanje in pogovor, katerega pa večina opredeljuje kot neuspešnega. Kot lastne stile odzivanja na konflikt so posamezniki navedli umik, uveljavitev mnenja in prepričanja, tudi pogovarjanje o problemih, reševanje problemov in reševanje konfliktov, kot partnerjeve stile odzivanja na konflikt pa predvsem umik, prevlado, nastop v svojem pravu, redki so izpostavili reševanje konfliktov. Skupni stili odzivanja na konflikt pri večini so sprenevedanje oz. preusmerjanje teme, pogajanje, prekinitev komunikacije, le pri nekaterih pa je to umirjeno pogovarjanje, pogovarjanje z medsebojnim razumevanjem in reševanje konfliktov. Smisel reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu posamezniki vidijo v pravem načinu pristopa do partnerja, boljšemu (medsebojnemu) razumevanju, večji naklonjenosti drug do drugega, nadaljevanju kvalitetnega partnerskega odnosa, večjemu obojestranskemu prilagajanju. Prednosti in pozitivne posledice reševanja partnerskih konfliktov so po mnenju intervjuvancev večja motivacija za nadaljnje reševanje konfliktov, zniževanje napetosti, boljše medsebojno razumevanje, priučitev obvladovanja sebe, priučitev ravnanja v naslednjem konfliktu, boljši in bolj poglobljen partnerski odnos, večja povezanost partnerjev, več

komunikacije, več poslušanja, ne prepiranje, premislek o svojih odločitvah in nadaljnje boljše rešitve za oba partnerja. Pri vplivu rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa so posamezniki izpostavili vpliv v celoti, rešen konflikt povezujejo z dobro kvaliteto partnerskega odnosa, z bolj poglobljenim partnerskim odnosom, dobrim prijateljskim sodelovanjem, boljšim medsebojnim razumevanjem in spoznavanjem drug drugega, nekateri so na tem mestu izpostavili nerešene konflikte in posledično slabo kvaliteto njihovega partnerskega odnosa. Posledice nerešenih konfliktov v partnerskem odnosu intervjuvancev so upad komunikacije, zaupanja, spoštljivosti drug do drugega, odtujenost, razvrednotenje osebnosti človeka, ignoranca, umik, notranji nemir, več prepiranja, nerazumevanja, posledica je jeza, zaničevanje in vračanje k istemu problemu. glede postavljanja smernic za obvladovanje konfliktov sem izvedela, da si jih večina ne postavlja, saj pri nekaterih po njih ni potrebe, pri nekaterih pa je to zaradi ne komunikacije nemogoče. Pri tistih, ki si smernice postavljajo, je to skoraj vedno neuspešno, saj partnerja pozabita na dogovor in vztrajata pri svojem pravu. Tako so vrste smernic za obvladovanje konfliktov občasno postavljanje pravil, vendar zgolj teoretično, ne realizirano v praksi, nekateri pa se poslužujejo stabilizacije interakcije, razlog za kar je obojestranski hiter in intenziven odziv na konflikt.

Lamovec (1993) ugotavlja, da v družbi prevladuje mnenje, da se je konfliktom v medosebnih odnosih potrebno izogibati, saj so nekaj slabega in nezaželenega. Pogosto smo prepričani, da so konflikti razlog za prepire, nesoglasja, ločitve, vendar razlog za to tiči v nesposobnosti reševanja konfliktov na konstruktiven način. V tesnih odnosih so namreč konflikti, kot že večkrat omenjeno, neizogibni.

Kako se z njimi ravna, pa je za odnos lahko funkcionalno ali disfunkcionalno. S konflikti se nam bo veliko lažje soočiti in spoprijeti, če se zavedamo koristi, ki jih prinaša njihovo konstruktivno reševanje (Heavy, Shenk in Christensen, 1994).

Poulton (2013) kot predpogoj vsakršnega reševanja problemov navaja notranjo psiho-organsko umiritev oz. regulacijo notranjih organskih stanj, nujnost v celoti začutiti svoje telo in skušati razumeti drugega v njem samem ter ugotoviti, kaj partnerjevi odzivi prebujajo v njem.

Vsak partner se mora najprej povsem osredotočiti nase, šele nato se lahko začne v celoti posvečati konfliktnim stanjem, še posebej tistim, ki globoko in boleče naslavlja njegove psiho-organske strukture doživljanja. In bolj ko so rane globoke, več truda bo potrebno vložiti v premagovanje ovir v njunem partnerskem odnosu (Carlson in Sperry, 2010).

Kompan Erzar (2003) govori o dinamiki čustvene zlorabe, pri kateri gre za zamenjavo vlog med otroci in starši, ki se kaže na vseh področjih otrokovega razvoja. Do te zamenjave

vlog vedno prihaja prek dinamike partnerskega odnosa. Vsak konfliktni partnerski odnos ustvari svojski prostor, v katerem se vloge otrok in staršev oz. partnerjev zamenjajo.

Partnerja gresta skozi različna obdobja, ki povzročajo manjše ali večje težave, pomembno pa je, da v vseh situacijah vedno iščeta nove načine usklajevanja, saj vsak od njiju na nove situacije odreagira različno, ne glede na to, kako blizu sta si in kako ubran je njun odnos (Bergant idr., 1989).

Čeprav so konflikti pogosto boleči in povzročajo čustvene napetosti v komunikaciji in v partnerskem odnosu nasploh, niso vedno nekaj slabega. Ravno nasprotno, saj konflikt, ki ga partnerja znata rešiti, (lahko) pomembno prispeva k izboljšanju kvalitete partnerskega odnosa, kar so pogosto poudarjali tudi intervjuvanci v kvalitativni raziskavi. Podobne pozitivne značilnosti konfliktov, kot jih navajata Trenholm in Jensen (2000), so našli tudi oni, in sicer konflikti poudarjajo soodvisnost med partnerji, signalizirajo potrebo po spremembi, konflikt je torej priložnost za redefiniranje in razvoj partnerskega odnosa. Četudi ponavljanje konfliktov opozarja na problematičnost partnerskega odnosa, konflikt še ne pomeni, da odnos stagnira ali da bo razpadel, pomeni torej ravno nasprotno. Če partnerske konflikte uspešno rešimo, se partnerski odnos pogosto izboljša, partnerji se čutijo bližje drug drugemu in se bolj medsebojno povežejo. Konflikti tudi dopuščajo diagnozo problemov, ki pa jih mnogi raje zanikajo kot jih priznajo, kar v raziskavi omenjajo nekateri, predvsem, ko govorijo, da njihov partner pozabi na konflikte oz. jih spregleda, skratka se z njimi ne želi soočiti in se z njimi tudi ne sooča. Posledično je reševanje konfliktov v takšnem partnerskem odnosu nemogoče, konflikti se zato le kopičijo in vedno ostajajo nerešeni.

Tudi Ule (2005) pravi, da je prikrivanje problemov za partnerski odnos bolj problematično kot soočanje z njim. Odkrit konflikt nam ponuja tudi informacije o medsebojnih pričakovanjih in potrebah, kar sem že omenila.

Partnerski odnos, kot že večkrat omenjeno, temelji na izkustvih, ki smo jih pridobili v primarni družini. Prav družina je prostor, kjer se naučimo osnovnih oblik vedenja, globine intimnosti, ljubljenosti in hotenosti ali pa ne sprejemanja, ne pripadnosti in zavrženosti. Tu se naučimo tudi vzorcev reševanja konfliktov, ki nas skupaj z ostalimi pridobljenimi vzorci spremljajo v vseh odnosih, ki jih zgradimo kot odrasli, še posebej v partnerskih.

Na podlagi prvih izkušenj iz otroštva bomo tako poiskali partnerja, v katerem bomo prepoznali podobna izkustva in občutja iz svoje primarne družine. Z njim oz. prek njega bomo iskali potrditev tistih vzorcev, ki smo se jih naučili in smo jih doživeli v primarni družini. Temu ne bomo mogli ubežati, saj nas le-ta določa in zaznamuje v temelju našega bivanja. Vsa svoja pričakovanja, hrepenenja in upanja iz preteklosti bomo prenesli v nov odnos in jih

ponovili ali pa, če nam uspe, celo izboljšali. Enako bo z nerešenimi konflikti, ki jih bomo kasneje v partnerskem odnosu ponavljali, da bi jih skušali razrešiti na drugem nivoju.

Konflikt ima običajno negativno konotacijo, saj predstavlja nekaj nezaželenega in bolečega. Prav zato se mu, namesto da bi se lotili njegovega reševanja, marsikdaj skušamo izogniti ali pa za nastalo konfliktno situacijo krivimo partnerja. Vendar so konflikti hkrati priložnost za rast tako posameznika kot obeh partnerjev in njunega partnerskega odnosa, če le zanje prevzamemo odgovornost in se lotimo njihovega reševanja. Tu pa se zopet vračamo na izhodišče, saj se odzivov na konflikte in njihovega (ne)reševanja naučimo v primarni družini. Če so težave uspešno obvladovali naši starši, jih bomo najverjetneje tudi mi, če pa konfliktov niso reševali uspešno, pa ne pomeni, da to ne bo uspelo nam. Le bolj se bo potrebno potruditi.

Če bomo na partnerja gledali kot na zaveznika, namesto kot na sovražnika, proti kateremu se je potrebno boriti, bo reševanje konfliktov v partnerskem odnosu lažje. V pomoč pri tem nam bodo številne tehnike obvladovanja konfliktov, ki jih omenjam v pričujoči nalogi. Ključnega pomena je način, s katerim se bomo osredotočili na konflikt in kako se bomo z njim soočili. Če ne bomo skušali poiskati konstruktivnih vzvodov, ki prinašajo pozitivne posledice, so seveda možne oz. najbolj verjetne negativne posledice nerešenih konfliktov. Med te sodijo predvsem umik od partnerja oz. partnerjev umik, prekinitev komunikacije, jeza, itd., skrajna posledica, ki jo tu še posebej izpostavljam, pa je psihično in tudi fizično nasilje, ki je, kot lahko ugotovimo na podlagi rezultatov kvalitativne raziskave, skoraj neizogibno povezano s konflikti oz. njihovim neuspešnim reševanjem. Zato raje izberimo konstruktivno reševanje konfliktov in se zavedajmo njegovih pozitivnih posledic, na ta način pa se bomo, kot že večkrat poudarjeno, s konflikti lažje spoprijeli. Rešeni konflikti so razlog za izboljšanje kvalitete življenja obeh partnerjev, pomembno pa tudi njunega partnerskega odnosa.

Vse raziskovalne teme magistrske naloge so medsebojno povezane in vseskozi prepletene, za zaključek pa bi ponovila, da v partnerskem odnosu kot posamezniki pričakujemo, da bodo zadovoljene naše potrebe po ljubezni, pripadnosti, razumevanju, sprejemanju, da bodo (s strani partnerja) izpolnjena vsa naša pričakovanja in vse želje, pogosto tudi, da nas bo partner osrečil ter tudi rešil vse naše težave, ki jih sicer nerazrešene v sebi nosimo že iz primarne družine. Pri vsem tem se moramo zavedati, da teh težav in frustracij ne more rešiti nihče, to lahko in tudi moramo storiti sami. Saj bomo le tako lahko ljubili sebe, šele potem pa bomo lahko ljubili drugega in postali ljubljeni. Za srečo posameznikov v partnerskem odnosu in njuno skupno srečo je tako nujno potrebno reševanje najprej notranjih konfliktov vsakega posameznika posebej, nato pa konstantno skupno

reševanje partnerskih konfliktov, ki so neizogibni.

Podajam še zaključno misel k celotni nalogi. Ko imamo ljubezen, smo nenehno odvisni od zunanjih potrditev, ko pa smo ljubljeni, smo v stanju mirne radosti, ki ne potrebuje potrditve, ki enostavno zgolj je in to je dovolj. Zato vedno začnimo z ljubeznijo do sebe.

6. PREDLOGI

1. Staršem predlagam, da otroke spodbujajo k svobodnemu in iskrenemu izražanju svojih potreb in čustev, predvsem skozi umirjen pogovor. Predlagam, da otroka pozorno poslušajo in ga ne prekinjajo, z iskrenim poslušanjem in sprejemanjem otroku namreč sporočajo, da je varen in da se lahko varno izraža tudi v bodoče. Predlagam, da starši otroka sprašujejo in spodbujajo k temu, da povejo še več ter ga na ta način opogumljajo, da razmišlja in razvije potrebno senzitivnost ter ozavešča svoje notranje doživljanje sveta. To mu pomaga, da lažje in hitreje prepozna situacije, v katerih se ne počuti dobro in nanje tudi pravočasno odreagira. Otrok tako dobi notranjo moč, ki mu pomaga prebroditi tudi težje situacije. Ko odraste, ponotranji občutke sprejetosti, varnosti in moči, ki jih je občutil v primarni družini in se zato samozavestno spopada z življenjskimi izzivi, predvsem tudi s konflikti. Na ta način bo otrok razvil zdrave vzorce, ki jih bo prenesel tudi v partnerski odnos.

2. Predlagam, da se partnerji v partnerskih odnosih veliko in predvsem sočutno pogovarjajo, saj sama vzpostavitev in ohranjanje odnosa pomeni predvsem komunikacijo. Le-ta naj bo spoštljiva, polna razumevanja. Hkrati predlagam, da se partnerji poslušajo in tudi slišijo, saj bodo le tako lahko razumeli drug drugega. Predlagam, da se drug drugemu pustijo spoznati na način, da partnerju povejo, kako se počutijo, na kakšen način razmišljajo. Predlagam, da vedno izrazijo svoje želje, potrebe in pričakovanja. Prav tako predlagam, da ne predpostavljajo, da partnerja takoj razumejo, tu je potrebno preverjanje, ali so ga prav razumeli. Predlagam, da v komunikaciji vedno izhajajo iz svojih občutkov in ne iz dejstev o drugem, ko namreč izhajamo iz sebe, drugega ne obtožujemo, spoštljivo izrazimo svoja stališča, kar pa dopušča prostor za dialog. Predlagam tudi, da partnerja najdeta skupno rešitev, saj so le na način kompromisa v partnerskem odnosu mogoče zdrave spremembe in rast vsakega izmed parterjev posebej in hkrati njuna skupna rast.

3. Predlagam torej, da partnerja poiščeta kompromis, ki bo upošteval njune različnosti, te pa naj nato upoštevata pri nadaljnji komunikaciji in z njimi znata oz. se naučita živeti. Pogovor je le začetek, njegovo nadaljevanje, ki pripelje do uspešne razrešitve in bolj harmoničnega skupnega življenja, pa je dogovor o skupnem. Poiskati morata skupni prav, saj se tam, kjer ni kompromisa, ves čas ponavljajo isti stari vzorci, iste stare zamere in konflikti.

4. Vendar se partnerja kmalu znajdeta v situaciji, ko pridejo na plan vzorci, ki sta jih pridobila v primarni družini. Če hočeta rešiti situacijo, predlagam, da se drug drugemu previdno razkrijeta in odkrito izrazita svoje prave potrebe in želje ter se odpovesta

romantičnim iluzijam. Predlagam, da se ločita od starih ran, spominov in izkušenj ter se pripravita na skupno rast. Drug drugemu morata pokazati, kdo v resnici sta in se ne smeta bati, da bo druga stran to uporabila kot orožje, s katerim se bosta ranila. Pri tem pomembno predlagam, da se vsak pri sebi in hkrati drug z drugim prepoznata bolečine, ki sta jih pridobila v primarni družini in se od njih ločita ter razvijeta nove vzorce, ki jima bodo pomagali rešiti potlačene konflikte ter jima omogočili konstruktivno reševanje konfliktov v njunem partnerskem odnosu.

5. Namesto obtoževanja oz. prelaganja ali prevzemanja krivde, predlagam, da oba partnerja prevzameta odgovornost za sodelovanje pri nastanku problema. Odgovornost namreč predstavlja pozitivno naravnost do težave, saj se nanaša na spremembo. Medtem ko je pri krivdi, ki ne prinaša nobene izboljšave, glavno vprašanje, kdo naj bo kaznovan, je pri prevzemu odgovornosti bistveno vprašanje, kaj lahko storimo, da bomo izboljšali obstoječe stanje in rešili nastali problem. Predlagam, da na slednje partnerja iščeta oz. najdeta odgovore, tako vsak pri sebi kot drug z drugim.

6. Možnost, da bi v partnerskem konfliktu ostala pozorna drug na drugega, otežujejo boleče izkušnje iz njunega otroštva, saj takrat, ko nas kdo zadene v občutljivo otroško točko, refleksno odreagiramo obrambno in napadalno ter v povračilo takoj poiščemo partnerjevo bolečo točko. Rešitev je mogoča skozi gojenje občutljivosti drug za drugega ter s spoznavanjem svojega in partnerjevega t.i. notranjega otroka, njegove pogoste ali celo odločujoče izkušnje, spomine in doživljaje, ki jih je iz primarne družine prenesel v partnerski odnos. Da bi preprečila spiralo konfliktov, predlagam, da raziščeta in spoznata te točke in se naučita, kako se jim izogniti.

7. Predlagam, da se reševanja konfliktov lotita tudi z zamenjavo oz. igranjem vlog, kar pomeni, da partnerja prevzameta vlogo drug drugega, nato pa skušata argumentirati ustrezno stališče. Morda celo poiščeta rešitev, ki bo čim bolj ugodna za igrano stran. V vlogo drugega se lahko vživi tudi samo en partner in skuša pojasniti njegovo prepričanje. Ta način pripomore k boljšemu razumevanju stališč drugega in pripomore k uvidu stališča z druge perspektive, kar močno olajša proces reševanja situacije.

8. Predlagam, da si družba prizadeva, da bi imeli kot posamezniki ničelno toleranco do nasilja. Predlagam, da se o problematiki nasilja ozavešča in krepi občutljivost do nje že v osnovnih in srednjih šolah, in sicer čim pogosteje, o nasilju je namreč nujno potrebno govoriti, saj je molk glavni razlog za prikrivanje nasilja, tako pri žrtvi kot tudi okolici, nasilje v partnerskih odnosih oz. nasilje nad ženskami je namreč globalni družbeni pojav in ne zasebni problem posameznega partnerskega odnosa. In manj kot o njem govorimo, bolj ga

potiskamo ravno v zasebnost, na ta način pa nasilje p(ostaja) (družbeno) sprejemljivo.

9. Predlagam, da se raziskave o nasilju redno opravljajo, saj niso same sebi namen, njihov namen je pomagati razumeti nasilje kot specifičen družbeni pojav, voditi k njegovi refleksiji in o njem ozaveščati družbo, povečati enakost med spoloma, nasilje obsoditi, končen cilj raziskav o nasilju pa je, da se nasilje zmanjša oz. popolnoma izgine.

10. Predlagam večjo medijsko pokritost nasilja in večjo sistemsko prepoznavnost nasilja v družini oz. partnerskem odnosu kot družbenega problema, ki naj se kaže še v strožji zakonodaji in bolj učinkovitem ukrepanju. Hkrati predlagam, da smo do nasilja vsi izredno občutljivi in zmanjšujemo strpnost do nasilja (nad ženskami).

11. Predvsem se mi zdi pomembno, da se še posebej na lokalnem nivoju predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu posredno ali neposredno srečujejo z različnimi oblikami nasilja, tudi osebno čim večkrat srečujejo in si medsebojno izmenjujejo informacije o zaznavah kakršnihkoli oblik nasilja ter se udeležujejo skupnih izobraževanj. Predlagam, da se kjerkoli je to mogoče, čim bolj spodbuja tovrstno sodelovanje, v katerem naj bodo vključeni predstavniki čim širšega spektra organizacij, od vrtcev, šol, varstvenih centrov, zdravstvenih ustanov, centrov za socialno delo, policije do tožilstva. Menim, da bi ta način izboljšal stanje predvsem pri zgodnjih in prikritih oblikah nasilja, kar bi močno izboljšalo učinkovitost pri ukrepanju zoper povzročitelje nasilja. Hkrati pa se ne sme zanemariti opozarjanja na dolžnost ukrepanja, ki ga že sedaj veljavna zakonodaja nalaga vsakomur, ki (z)ve, da se je nasilje zgodilo oz. se dogaja.

12. Predlagam, da problematiko reševanja konfliktov najprej ozavestimo in nato zavestno pristopimo k razvijanju ustreznih sposobnosti. Konflikti namreč niso razlog za prepiranje, razlog za to se skriva v nesposobnosti reševanja konfliktov na konstruktiven način. Če se zavedamo koristi, ki jih prinaša konstruktivno reševanje, se nam bo s konflikti veliko lažje soočiti in spoprijeti, rešeni konflikti pa pomembno prispevajo k izboljšanju same kvalitete partnerskega odnosa, zato predlagam, da se konfliktom nikakor ne izogibamo, ampak jih vedno najdemo kot priložnost za osebno rast in hkrati rast obeh partnerjev v partnerskem odnosu.

13. Predlagam veliko mero samorefleksije, da najprej vsak pri sebi odkrije škodljive vedenjske vzorce, ki so ukoreninjeni v našo podzavest, pridobljeni pa že v primarni družini. Le-te prepoznamo tako, da ugotovimo, v katerih situacijah in kdaj se počutimo slabo. Neprijetna čustva nam povedo, da za nas nekaj ne funkcioniira tako, kot si želimo. Ozaveščanje teh čustev nas vodi do trenutka, ko lahko začnemo razreševati notranji konflikt. In ker obstaja veliko konstruktivnih in dekonstruktivnih načinov obvladovanja te stiske,

predlagam, da vsak prostovoljno prevzame odgovornost in izziv premaguje s spremembo. Predlagam, da spremembo doseže s tem, da skuša vplivati na svet okoli sebe tako, da se spremeni ali pa spremeni svoj odnos do sveta okoli sebe. Če tako v konfliktu s partnerjem jasno izrazi svoja stališča in pove, kaj čuti, potrebuje in si želi, se partner običajno odzove s sočutjem in spremeni obnašanje do njega ter obratno.

14. Partnerjem predlagam tudi, da se udeležijo partnerske terapije, s pomočjo katere bodo prekinili začarani krog in odkrili težavo s pomočjo konkretnih primerov in nasvetov ter tako tudi celostno uresničili odnos s sabo in s svojim partnerjem.

15. Za zaključek pa predlagam predvsem, da z ljubeznijo začnemo pri sebi. Če ne ljubimo sebe, drugi ne more ljubiti nas, prav tako pa ne mi njega. Naša intimna razmerja so odsev tega, kar se dogaja znotraj nas. Predlagam torej, da ljubimo sebe in tako obsesivno ne iščemo dokaze o ljubezni, ki jih nismo dobili v otroštvu v primarni družini. Šele ko ljubimo sebe, lahko ljubimo drugega.

7. UPORABLJENA LITERATURA

Beck, A. T. (2013). Samo ljubezen ni dovolj: kako s kognitivno terapijo reševati nesporazume, spore in težave parov. Ljubljana: Modrijan.

Beck, U., & Beck Gernsheim, E. (1990). *Popolnoma normalni kaos ljubezni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Bergant, M., Čerin, A., Jogan, M., Kristančič, A., Marion, D., Rupel, S., Krajnc Simoneti, S., & Vipotnik, O. (1989). *Vajino skupno življenje*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.

Bernik, J., Merkač Skok, M., Možina, S., & Svetic, A. (2000). *Osnove managementa*. Portorož: Visoka strokovna šola za podjetništvo.

Bertoni, A., & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and Dissatisfied Couples: Positive and Negative Dimensions, Conflict Styles and Relationships with Family of Origin. *European Psychologist*, 15(3), 175–184.

Bowlby, J. (1973). *Separation, Anxiety and Anger (Volume Two of Attachment and Loss)*. London: The Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.

Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions and Behavior in Marital Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 613-628.

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

Branje, S. J. T., Engels, R. C. M. E., Finkenauer, C., & Meeus, W. (2004). Disclosure and Relationship Satisfaction in Families. *Journal of Marriage and Family*, 66(1), 195-209.

Breaking Through: Women Surviving Male Violence. (1989). Bristol: Women's Aid Federation of England.

Carlson, J., & Sperry, L. (2010). Recovering Intimacy in Love Relationships: A Clinician's Guide. New York: Routledge.

Carter Scott, C. (2006). *Zlata pravila za srečno ljubezen*. Tržič: Učila International.

Caughlin, J. P., Houts, R. M., & Huston, T. L. (2000). How does Personality matter in

Marriage? An Examination of Trait Anxiety, Interpersonal Negativity and Marital Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 326-336.

Chango, J., Coan, J., Graber, E. C., Laurenceau, J. P., & Miga, E. (2011). Conflict and Love: Predicting Newlywed Marital Outcomes From Two Interaction Contexts. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 541-550.

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

Chapman, G. D. (2009). Pet jezikov ljubezni: kako pokažete, da ljubite. Ljubljana: Tuma.

Clark, M. S., & Grote, N. K. (2003). *Close Relationships*. V I. B. Weiner (ur.), *Handbook of Psychology* (str. 447-461). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Cramer, D. (2000). Relationship Satisfaction and Conflict Style in Romantic Relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337-341.

Cramer, D. (2003). Facilitativeness, Conflict, Demand for Approval, Self-Esteem, and Satisfaction With Romantic Relationships. *The Journal of Psychology*, 137(1), 85-98.

Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital Conflict and Children: An Emotional Security Perspective*. New York: Guilford Press.

Cugmas, Z. (2001). Nova spoznanja o vlogi staršev pri razvoju otrokove navezanosti. *Psihološka obzorja*, 10(2), 51-66.

Cvetek, M. (2014). Živeti s čustvi: čustva, čustveno procesiranje in vseživljenjski čustveni razvoj. Ljubljana: Teološka fakulteta.

Čaćinovič Vogrinčič, G. (1993). Družina: pravica do lastne stvarnosti. *Socialno delo*, 32(1/2), 54-60.

Čaćinovič Vogrinčič, G. (1995). Pomembna variabla raziskovanja v psihologiji družine: pravica do resničnosti. *Psihološka obzorja* 4(4), 45-54.

Čaćinovič Vogrinčič, G. (2006). Socialno delo z družinami: razvoj doktrine. *Socialno delo*, 45(3/5), 111-118.

Čaćinovič Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno

delo.

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

De Bruyne, T., & Greeff, A. P. (2000). Conflict Management Style and Marital Satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26(4), 321-334.

Diemer, M. A., Mackey, R. A., & O'Brien, B. A. (2000). Conflict Management Styles of Spouses in Lasting Marriages. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(2), 134-148.

Dindia, K., & Timmerman, L. (2003). Accomplishing Romantic Relationships. V J. O. Greene, & B. R. Burleson (ur.), *Handbook of Communication and Social Interaction Skills* (str. 685-721). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Dosje: nasilje nad ženskami. (1999). Ljubljana: Urad vlade Republike Slovenije za žensko politiko, Društvo SOS telefon, Feministično informacijsko kulturno središče in Društvo za nenasilno komunikacijo. Dostopno prek <https://www.drustvo-dnk.si/images/publikacije/Dosje-NasiljeNadZenskami.pdf>

Douglas, K. (1994). *Invisible Wounds: Self-help Guide for Women in Destructive Relationships*. Auckland: Penguin.

Dutton, D. G. (2007). *The Abusive Personality: Violence and Control in Intimate Relationships*. New York: The Guilford Press.

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

Feeney, J. A. (1998). Adult Attachment and Relationship Centered Anxiety: Responses to Physical and Emotional Distancing. V J. A. Simpson, & W. S. Rholes (ur.), *Attachment Theory and Close Relationships* (str. 189–218). New York: Guilford.

Filipčič, K. (2002). *Nasilje v družini*. Ljubljana: Bonex.

Filipčič, K. (2008). *Zakon o preprečevanju nasilja (ZPND): uvodna pojasnila*. Ljubljana: GV založba.

- Fishbane, M. D. (2013). *Loving with the Brain in Mind: Neurobiology and Couple Therapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fisher, H. E. (2004). *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York: Henry Holt and Company.
- Fung, H. H., & Li, T. (2011). The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246-254.
- Gerhard, A. K., & Schneewid, K. A. (2002). Relationship Personality, Conflict Resolution and Marital Satisfaction in the First 5 Years of Marriage. *Family Relations*, 51(1), 63-71.
- Giddens, A. (2000). *Preobrazba intimnosti: spolnost, ljubezen in erotika v sodobnih družbah*. Ljubljana: Založba /cf*.
- Glasser, W. (1998). *Ostati skupaj: vodnik teorije izbire za trajen zakon*. Radovljica: TOP Regionalni izobraževalni center.
- Gostečnik, C. (1999). *Srečal sem svojo družino*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2000). *Psihoanaliza in religija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2001). *Poskusiva znova*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2003). *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2006). *Neustavljivo hrepenenje*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2015). *Je res vsega kriv partner?* Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Teološka fakulteta.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Conflict. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 245-261.

Harwood, E. A. (2008). Attachment, Personality and Conflict Behaviours in Romantic Couples: Examining Vulnerability to Depression (doktorska disertacija). Missoula: The University of Montana.

Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2004). *Love and Attachment Process*. V J. M. Haviland-Jones, & M. Lewis (ur.), *Handbook of Emotions* (str. 654-662). New York: The Guilford Press.

Heavy, C. L., Shenk, J. L., & Christensen, A. (1994). Marital Conflict and Divorce. V L. L'Abate (ur.), *Handbook of Developmental Family Psychology and Psychopathology* (str. 210-258). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Hendrick, C., Hendrick, S. S., & Zacchilli, T. L. (2009). The Romantic Partner Conflict Scale: A New Scale to Measure Relationship Conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073-1096.

Hendrix, H. (2010). Ohraniva najino ljubezen: program, ki razkriva možnosti sreče v modernem zakonu. Ljubljana: Orbis.

Hyun, S. K., & Shin, H. (2012). Marital Satisfaction and its Contributing Factors. V B. S. Nyugen (ur.), *Psychology of Satisfaction* (str. 109-126). New York: Nova Science Publishers Inc.

Iršič, M. (2004). *Umetnost obvladovanja konfliktov*. Ljubljana: Rakmo.

Iršič, M. (2010). *Mediacija*. Ljubljana: Zavod Rakmo.

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

Johnson, M. D., & Kluwer, E. S. (2007). Conflict Frequency and Relationship Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1089-1106.

Kališnik, V. (2015). Bela v ljubezni: pot do izpolnjujočega partnerskega odnosa. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kempler, W. (1991). *Gestalt Family Therapy*. Florida: Brunner-Routledge.

- Koestler, A. (1981). *The Three Domains of Creativity*. London: Martinus Nijhoff Publishers.
- Kompan Erzar, L. K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Založba Brat Francišek.
- Košiček, M. (1992). *Otrok, moja skrb*. Maribor: Obzorja.
- Kralj, A. (2006). *Vražji zakonci*. Ljubljana: samozaložba.
- Kristančič, A., & Ostrman, A. (1999). *Individualna in skupinska komunikacija*. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna družba.
- Lamovec, T. (1993). *Spretnosti v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za produktivnost dela in Center za psihodiagnostična sredstva.
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Leskošek, V., Antić Gaber, M., Selišnik, I., Filipčič, K., Urek, M., Matko, K., Zaviršek, D., Sedmak, M., & Kralj, A. (2013). *Nasilje nad ženskami v Sloveniji*. Maribor: Založba Aristej.
- Lidz, T. (1966). The Family and Human Adaptation. *International Journal of Group Psychotherapy*, 14(3), 385–386.
- Lippit, D. N. (2005). An Examination of the Relationship Between Differentiation, Adult Attachment Style and Marital Satisfaction: A Multidimensional Approach (doktorska disertacija). Capella: Capella University.
- Litzinger, S., & Coop Gordon, K. (2005). Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction and Marital Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(5), 409–424.
- Lucas, T., Parkhill, M. R., Wendorf, C. A., Imamoğlu, E. O., Weisfeld, C. C., Weisfeld, G. E., & Shen, J. (2008). Cultural and Evolutionary Components of Marital Satisfaction: A Multidimensional Assessment of Measurement Invariance. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(1), 109–123.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B. (2009). *Metodologija načrtovanja v socialnem delu 1*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Milivojević, Z. (2002). *Formule ljubezni: kako ne uničiti lastnega življenja, ko iščete pravo ljubezen*. Pivka: Noemi.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Ljubljana: Psihopolis Institut D.O.O.

Milivojević, Z. (2011). *Konflikt*. V G. Ristin, & Z. Hajtnik (ur.), *Mediacija v teoriji in praksi* (str. 25-38). Ljubljana: Društvo mediatorjev Slovenije.

Miljković, D., & Rijavec, M. (2002). *Neverbalna komunikacija: jezik koji svi govorimo*. Zagreb: Edicija Obelisk.

Moeller, M. L. (2011). *Resnica se začne v dvoje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educe.

Nastran Ule, M. (1993). *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Plaz, M. (b. d.). *Nasilje nad ženskami v partnerskih in družinskih odnosih*. Dostopno prek http://www.drustvo-sos.si/uploads/datoteke/Maja%20Plaz_Nasilje%20nad%20%C5%BEenskami%20v%20partnerskih%20in%20sorodstvenih%20odnosih.pdf

Podgoršek, V. (2017). *Ljubezen na terapiji: vodnik do srečnega partnerstva*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Poulton, J. L. (2013). *Object Relations and Relationality in Couple Therapy: Exploring the Middle Ground*. New York: Jason Aronson.

Rauer, A. J., & Volling, B. L. (2005). The Role of Husbands' and Wives' Emotional Expressivity in the Marital Relationship. *Sex Roles*, 52(10), 577-587.

Ringstrom, P. A. (2014). *A Relational Psychoanalytic Approach to Couples Psychotherapy*. New York: Routledge.

Rotschild, B. (2010). 8 Keys to Safe Trauma Recovery: Take Charge Strategies to Empower Your Healing. New York: W. W. Norton & Company.

Sanford, K. (2007). Hard and Soft Emotion During Conflict: Investigating Married Couples and Other Relationships. *Personal Relationships*, 14(1), 65-90.

Scharff, D. E., & Scharff, J. S. (2014). Psychoanalytic Couple Therapy: Foundations of Theory and Practice (The Library of Couple and Family Psychoanalysis). London: Karnac Books.

Sedmak, M., & Kralj, A. (2013). O čem pričajo spremembe javnega mnenja v odnosu do nasilja nad ženskami v zasebnosti? V V. Leskošek, M. Antić Gaber, I. Selišnik, K. Filipčič, M. Urek, K. Matko, D. Zaviršek, M. Sedmak, & A. Kralj (ur.), *Nasilje nad ženskami v Sloveniji* (str. 159-190). Maribor: Založba Aristej.

Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157.

Siegel, D. J., & Solomon, M. F. (2013). *Healing Moments in Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company.

Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2007). Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality. Los Angeles: Sage Publications.

Tilden, T., & Dattilio, F. (2005). Vulnerability Schemas of Individuals in Couples Relationships: A Cognitive Perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 139–162.

Trenholm, S. & Jensen, A. (2000). *Interpersonal Communication*. Belmont: Wadsworth.

Ule, M. (2005). *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Urek, M. (2013). Nasilje nad ženskami v partnerskih odnosih v zasebni sferi v Sloveniji. V V. Leskošek, M. Antić Gaber, I. Selišnik, K. Filipčič, M. Urek, K. Matko, D. Zaviršek, M. Sedmak, & A. Kralj (ur.), *Nasilje nad ženskami v Sloveniji* (str. 71-100). Maribor: Založba Aristej.

Van der Ent, D. W., Evers, Td. D., & Komduur, K. (2001). Nasilje nad ženskami - odgovornost policije: za kvalitetnejše delo policije v primerih nasilja nad ženskami.

Ljubljana: Ženska svetovalnica.

Veselič, Š. (2004). Nasilje nad ženskami v družini – najpogostejša oblika nasilja nad ženskami. V V. Jalušič, & D. Zagorac (ur.), *Človekove pravice žensk: uvodna pojasnila in dokumenti* (str. 179-211). Ljubljana: Društvo Amnesty International Slovenije in Mirovni inštitut.

Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Waldinger, R. J, Hauser, S. T., Schulz, M. S., Allen, J. P., & Crowell, J. A. (2004). Reading Others' Emotions: The Role of Intuitive Judgments in Predicting Marital Satisfaction, Quality and Stability. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 58-71.

Wilks, F. (2007). *Inteligentna čustva*. Kranj: Ganeš.

Yllö, K. A. (1993). Through a Feminist Lens: Gender, Power and Violence. V R. J. Gelles, & D. R. Loseke (ur.), *Current Controversies on Family Violence* (str. 47-62). Newbury Park: Sage.

Yzaguire, J. A. (2010). *Cvetoč zakon: navdihujoč in praktičen vodnik do trajne sreče*. Ljubljana: Novi svet.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND). (2008). Ur. l. RS 16/2008.

8. PRILOGE

8.1. Vprašalnik

VPLIV PRIMARNE DRUŽINE NA POSAMEZNIKOV PARTNERSKI ODNOS

1. Kako je vaš sedanji partnerski odnos zaznamovan z vašim odnosom, ki ste ga imeli s starši?
2. Razmislite o vzporednicah med vašim obnašanjem do vašega partnerja in obnašanjem vaših staršev do vas.
3. Kakšno pa je obnašanje vašega partnerja do vas, če ga primerjate z obnašanjem vaših staršev do vas?

PARTNERSKI ODNOS IN OSNOVNE ČLOVEKOVE POTREBE

4. Navedite vaše osnovne človekove potrebe.
5. Katere potrebe ima vaš partner in ali ga kakorkoli omejujete pri zadovoljevanju le-teh?
6. Ali imate potrebe, ki ste jih izpostavili, zadovoljene v partnerskem odnosu in v kolikšni meri? Ali vas partner pri zadovoljevanju teh potreb kakorkoli omejuje?

IZRAŽANJE ČUSTEV V PARTNERSKEM ODNOSU

7. Razmislite o tem, katera čustva ste v primarni družini lahko čutili in smeli izražati. Kakšen vpliv ima to na vaše izražanje čustev v partnerskem odnosu?
8. Katera čustva najpogosteje izražate v konfliktnih situacijah v vašem partnerskem odnosu?
9. Ali sprejmete in razumete partnerjeva čustva oz. on vaša ter kako se to odraža?

ZADOVOLJSTVO V PARTNERSKEM ODNOSU

10. Kaj za vas pomeni zadovoljstvo v partnerskem odnosu?
11. S čim pa povezujete nezadovoljstvo v partnerskem odnosu?
12. Utemeljite, zakaj bi vaš partnerski odnos opredelili kot zadovoljujoč ali ne zadovoljujoč.

KOMUNIKACIJA V PARTNERSKEM ODNOSU

13. Koliko se pogovarjate s partnerjem in kakšna je običajno vajina komunikacija?
14. Ali menite, da vašega partnerja poslušate in slišite oz. on vas?
15. Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri soočanju s konflikti v partnerskem odnosu?
16. Kako po vašem mnenju vaša in partnerjeva komunikacija vpliva na kvaliteto vajinega partnerskega odnosa?

NASILJE V PARTNERSKEM ODNOSU

17. Ste se že soočili oz. se soočate z nasiljem v vašem partnerskem odnosu ter s katero vrsto nasilja in kako se ta kaže?
18. Kaj je bil oz. je največkrat povod za nasilje ter kdo ga običajno začne izvajati v vašem partnerskem odnosu?

KONFLIKTI V PARTNERSKEM ODNOSU

19. Kako pogosto se pripravate z vašim partnerjem in kaj običajno predstavlja vir konflikta?
20. Kakšno povezavo vidite med pogostostjo partnerskih konfliktov in kvaliteto partnerskega odnosa?
21. Kako odreagirate v konfliktu vi in kako vaš partner?

REŠEVANJE KONFLIKTOV V PARTNERSKEM ODNOSU

22. Ali konflikte pogosto rešita ali jih pustita nerešene ter se pogosto vračata k njim?
23. Kako z vašim partnerjem rešujeta konflikte?
24. Kakšen je največkrat vaš stil odzivanja na konflikt in kakšen je partnerjev?
25. Kakšen pa je največkrat vajin skupni odziv na konflikt v vajinem partnerskem odnosu?
26. V čem vidite smisel reševanja konfliktov v vašem partnerskem odnosu?
27. Katere so po vašem mnenju prednosti in pozitivne posledice reševanja partnerskih konfliktov?
28. V kolikšni meri menite, da rešen konflikt vpliva na kvaliteto vašega partnerskega odnosa?
29. Navedite še posledice nerešenih konfliktov v vašem partnerskem odnosu.
30. Ali si s partnerjem za naprej postavljata smernice za obvladovanje konfliktov in kakšne?

8.2. Odgovori intervjuvancev z označenimi izjavami

Ime: Milena

Spol: Ž

Starost: 45 let

Čas trajanja partnerskega odnosa: 14 let

VPLIV PRIMARNE DRUŽINE NA POSAMEZNIKOV PARTNERSKI ODNOS

1. Kako je vaš sedanji partnerski odnos zaznamovan z vašim odnosom, ki ste ga imeli s starši?

Odraščala sem brez očeta (A1), tako da smo z mamo vzpostavile še trdnjšo vez, kot bi jo morda sicer (A2). V njej sem videla vlogo obeh staršev (A3), na njo pa sem še vedno zelo navezana (A4). Menim, da mojemu partnerju to ni všeč (A5), saj pa nanj nisem tako navezana (A6). Odnos med mamo in hčerko se bistveno razlikuje od odnosa med partnerjema (A7). Osebnostno čutim primanjkljaj, ker nisem imela celotne strukture primarne družine, manjka mi moški prispevek (A8), zaradi česar se tudi ne morem popolnoma približati partnerju oz. ga razumeti z vidika moške perspektive (A9).

2. Razmislite o vzporednicah med vašim obnašanjem do vašega partnerja in obnašanjem vaših staršev do vas.

Mama se je do mene obnašala nežno (A10), materinsko (A11) in vedno razumevajoče (A12). Tudi sama sem bila do partnerja najprej pozorna (A13) in ustrezljiva (A14), sedaj pa je situacija popolnoma obratna (A15), saj sem se od njega odtujila (A16) zaradi navzkrižij (A17), raznih konfliktov (A18) itd.

3. Kakšno pa je obnašanje vašega partnerja do vas, če ga primerjate z obnašanjem vaših staršev do vas?

Moj partner po obnašanju ni bil nikoli podoben moji mami (A19). Že na začetku zveze ni bil tako razumevajoč (A20), umirjen (A21), naklonjen (A22) in pozoren (A23), sedaj je pa še manj (A24).

PARTNERSKI ODNOS IN OSNOVNE ČLOVEKOVE POTREBE

4. Navedite vaše osnovne človekove potrebe.

Imam potrebo po ljubezni (A25), sprejetosti (A26), svobodi (A27) in notranjem miru (A28).

5. Katere potrebe ima vaš partner in ali ga kakorkoli omejujete pri zadovoljevanju le-teh?

Moj partner ima podobne potrebe kot jaz (A29), zelo pomembna pa mu je tudi potreba po zabavi (A30). Pri slednji ga nikakor ne omejujem (A31), pri ostalih pa gotovo deloma (A32), saj potrebe npr. po ljubezni nima dovolj zadovoljene (A33), ker se drug drugemu v celoti ne razdajava (A34).

6. Ali imate potrebe, ki ste jih izpostavili, zadovoljene v partnerskem odnosu in v kolikšni meri? Ali vas partner pri zadovoljevanju teh potreb kakorkoli omejuje?

Potrebe po ljubezni nimam zadovoljene, tako kot bi si to želela (A35), partner mi namreč ne namenja dovolj ljubezni (A36). Prav tako nimam zadovoljene potrebe po sprejetosti (A37) in notranjem miru (A38), saj zaradi nerazumevanja s partnerjem nisem pomirjena sama s seboj (A39). Moja potreba po svobodi pa je v celoti zadovoljena (A40), saj me partner ne omejuje z ničemer (A41).

IZRAŽANJE ČUSTEV V PARTNERSKEM ODNOSU

7. Razmislite o tem, katera čustva ste v primarni družini lahko čutili in smeli izražati. Kakšen vpliv ima to na vaše izražanje čustev v partnerskem odnosu?

Vsa čustva, ki sem jih imela v otroštvu, sem lahko čutila (A42) in izražala na svoj način (A43). S strani partnerja pa sem bila malokdaj razumljena (A44). Čustva sem izrazila (A45), vendar je malokdaj dojel pomen le-teh (A46). Slabe volje nisem bila brez razloga (A47), on pa je krivdo za to vedno preusmeril name (A48). V bistvu sem bila kriva za to, kar čutim (A49), moja čustva so bila za partnerja večinoma napačna (A50).

8. Katera čustva najpogosteje izražate v konfliktnih situacijah v vašem partnerskem odnosu?

Največkrat izražam jezo (A51), slabo voljo (A52), žalost (A53), včasih pa sem tudi jokala iz obupa (A54).

9. Ali sprejmete in razumete partnerjeva čustva oz. on vaša ter kako se to odraža?

Velikokrat sem se trudila partnerjeva čustva sprejemati (A55) in jih razumeti (A56), vendar le malokdaj znala to pokazati (A57) in se mu približati (A58).

ZADOVOLJSTVO V PARTNERSKEM ODNOSU

10. Kaj za vas pomeni zadovoljstvo v partnerskem odnosu?

Imeti sproščen odnos (A59), ki zajema popolno medsebojno razumevanje (A60) in spoštovanje (A61).

11. S čim pa povezujete nezadovoljstvo v partnerskem odnosu?

Nezadovoljstvo pa zame pomeni odtujenost od partnerja (A62), nezadovoljstvo prinašajo konflikti (A63), nesprejetost takšnega kot si (A64), prisotnost slabe energije med partnerjema (A65).

12. Utemeljite, zakaj bi vaš partnerski odnos opredelili kot zadovoljujoč ali ne zadovoljujoč.

Moj partnerski odnos je ne zadovoljujoč (A66), ker ni prave komunikacije (A67) in sprotnega reševanja problemov (A68). Zaradi tega se znajdeš v začaranem krogu (A69), konflikti ostajajo nerešeni (A70) in se samo še kopičijo (A71).

KOMUNIKACIJA V PARTNERSKEM ODNOSU

13. Koliko se pogovarjate s partnerjem in kakšna je običajno vajina komunikacija?

Pogovarjava se bistveno premalo (A72), pri komunikaciji pa čutim napetost (A73) in podzavesten strah, da bistvo tega, kar želim povedati, spet ne bo razumljeno (A74).

14. Ali menite, da vašega partnerja poslušate in slišite oz. on vas?

Ne. Partnerja le občasno poslušam in tudi slišim (A75), prav tako tudi on (A76).

15. Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri soočanju s konflikti v partnerskem odnosu?

Pomen komunikacije v konfliktu je povedati, kaj te moti pri določeni stvari (A77) in česa si v bodoče več ne bi želel (A78). S pogovorom bi se dalo rešiti marsikateri konflikt (A79) ter preprečiti jezo (A80) in slabo voljo (A81).

16. Kako po vašem mnenju vaša in partnerjeva komunikacija vpliva na kvaliteto vajinega partnerskega odnosa?

Komunikacija ima veliko težo v partnerskem odnosu (A82). V mojem partnerskem odnosu je komunikacije premalo (A83) in tudi tista, ki je, ni spontana (A84), sproščena (A85), umirjena (A86), zato kvaliteta partnerskega odnosa slabi (A87).

NASILJE V PARTNERSKEM ODNOSU

17. Ste se že soočili oz. se soočate z nasiljem v vašem partnerskem odnosu ter s katero vrsto nasilja in kako se ta kaže?

Soočila sem se že (A88) in se še vedno soočam s psihičnim nasiljem (A89), in sicer partner name občasno kriči (A90), me zmerja z žaljivkami (A91), obtožuje (A92). Velikokrat se tudi umakne in me ignorira s tišino (A93), kar zame predstavlja največji udarec (A94).

Kaj je bil oz. je največkrat povod za nasilje ter kdo ga običajno začne izvajati v vašem partnerskem odnosu?

Neusklajenost pri vsakodnevnih opravilih (A95) in pri načrtovanju različnih področij, npr. pri organizaciji dopusta (A96), menjavi avtomobila (A97) itd. Psihično nasilje začneva izvajati oba izmenično (A98), enkrat jaz (A99), drugič on (A100).

KONFLIKTI V PARTNERSKEM ODNOSU

18. Kako pogosto se prepirate z vašim partnerjem in kaj običajno predstavlja vir konflikta?

Sicer manj kot v preteklosti (A101), a še vedno zelo pogosto (A102). Vir konflikta je ne prava komunikacija (A103) in pristop drug do drugega (A104).

19. Kakšno povezavo vidite med pogostostjo partnerskih konfliktov in kvaliteto partnerskega odnosa?

Več kot je konfliktov, slabša je kvaliteta partnerskega odnosa (A105), prav tako razpoloženja partnerjev (A106) in njihovega počutja (A107).

20. Kako odreagirate v konfliktu vi in kako vaš partner?

V konfliktu odreagiram različno (A108), včasih osorno odgovarjam (A109), včasih pa se umaknem (A110). Moj partner večinoma začne kričati (A111), s čimer stopnjuje svojo jezo (A112), pri čemer pa občasno tudi kaj razbije ali zlomi (A113). Zadnje čase se pogosto tudi umika (A114).

REŠEVANJE KONFLIKTOV V PARTNERSKEM ODNOSU

21. Ali konflikte pogosto rešita ali jih pustita nerešene ter se pogosto vračata k njim?

Kakšen konflikt vsake toliko časa uspešno dolgoročno rešiva (A115), žal pa nerešeni konflikti prevladujejo

(A116), h katerim se seveda vračava (A117) in jih nikoli ne rešiva (A118). Tako se vrtiva v začaranem procesu nerešenih konfliktov (A119).

22. Kako z vašim partnerjem rešujeta konflikte?

Z obojestranskim strinjanjem (A120) in z izmeničnim popuščanjem (A121), vendar se to ne zgodi pogosto (A122).

23. Kakšen je največkrat vaš stil odzivanja na konflikt in kakšen je partnerjev?

Največkrat se umaknem (A123), če ocenim, da do konflikta sploh ne bi bilo treba priti (A124). Pri konfliktih, ki zadevajo zame pomembno temo (A125), pa želim uveljaviti svoje mnenje in prepričanje (A126). Partner ima malokdaj osebni interes rešiti konflikt (A127), zato se največkrat kar umakne (A128).

24. Kakšen pa je največkrat vaju skupni odziv na konflikt v vajinem partnerskem odnosu?

Največkrat je najin skupni odziv na konflikt sprenevedanje oz. preusmerjanje teme (A129) in tudi prekinitve komunikacije (A130). Želje za rešitev konfliktov obojestransko primanjkuje (A131).

25. V čem vidite smisel reševanja konfliktov v vašem partnerskem odnosu?

To gotovo pripomore k pravemu načinu pristopa do partnerja (A132), do boljšega razumevanja (A133) in večje naklonjenosti drug do drugega (A134).

26. Katere so po vašem mnenju prednosti in pozitivne posledice reševanja partnerskih konfliktov?

Prednost rešenih konfliktov je večja motivacija za nadaljnje reševanje konfliktov (A135), saj imaš občutek, da boš uspel rešiti še kakšen konflikt (A136). Rešeni konflikti tudi znižujejo napetost v odnosu (A137) ter prispevajo k boljšemu medsebojnemu razumevanju (A138). Ko rešiš konflikt, se tudi naučiš obvladovati sebe (A139) in se naučiš, kako ravnati v naslednjem konfliktu (A140).

27. V kolikšni meri menite, da rešen konflikt vpliva na kvaliteto vašega partnerskega odnosa?

V celoti (A141). Rešeni konflikti pripomorejo k visoki stopnji kvalitete partnerskega odnosa (142) in nadaljnega prijateljskega sodelovanja (143).

28. Navedite še posledice nerešenih konfliktov v vašemu partnerskemu odnosu.

Upad komunikacije (A144) in zaupanja (A145), spoštljivosti drug do drugega (A146), odtujenost (A147), razvrednotenje osebnosti človeka (A148), ignoranca (A149) in umik (A150).

29. Ali si s partnerjem za naprej postavljata smernice za obvladovanje konfliktov in kakšne?

Da, občasno si postavljava kakšna pravila (A151), vendar je to zgolj teoretično (A152), vse premalokrat preneseno v prakso (A153).

Ime: Matic

Spol: M

Starost: 28 let

Čas trajanja partnerskega odnosa: 3 leta

VPLIV PRIMARNE DRUŽINE NA POSAMEZNIKOV PARTNERSKI ODNOS

1. Kako je vaš sedanji partnerski odnos zaznamovan z vašim odnosom, ki ste ga imeli s starši?

Živel sem sam z mamo in sestro (B1), ker sta se starša pri 3 letih ločila (B2). Bil sem edini moški pri hiši (B3), mama pa je imela glavno vlogo (B4). Treba jo je bilo ubogati (B5), v smislu vse, kar je bila njena želja, je bil na

nek način moj ukaz (B6). Nisem imel nikoli dominantnega moškega pri hiši (B7), čeprav je mama imela neke partnerje (B8), ampak to je bilo isto, kot da ne bi bilo nič (B9). Poanta je, da je mama imela glavno besedo pri hiši (B10). Na začetku zveze sem bil navajen tega vzorca (B11), tako da sem se tako tudi obnašal (B12), bolj copatasto (B13). S časom sem skozi izkušnje v zvezi nekako vzpostavil normalen odnos, nisem bil suženj svoji ženski (B14), začela sva sklepati neke kompromise (B15).

2. Razmislite o vzporednicah med vašim obnašanjem do vašega partnerja in obnašanjem vaših staršev do vas.

Glede na to, da je bila mama glavna ženska v mojem življenju (B16), je imela tudi partnerka to dominantno vlogo (B17). Kasneje pa se je odnos normaliziral oz. postal enakopraven (B18).

3. Kakšno pa je obnašanje vašega partnerja do vas, če ga primerjate z obnašanjem vaših staršev do vas?

Na začetku se je obnašala gospodovalno (B19). Karkoli se je spomnila, je bila absolutna odločitev oz. tako je moralo biti (B20). Zdaj je drugače (B21), saj se mi prilagaja (B22), skupaj sprejemava odločitve (B23).

PARTNERSKI ODNOS IN OSNOVNE ČLOVEKOVE POTREBE

4. Navedite vaše osnovne človekove potrebe.

Glavna potreba je ljubezen (B24), to konec koncev tudi iščemo v zvezi (B25). Imam tudi potrebo po svobodi (B26), po notranjem miru (B27).

5. Katere potrebe ima vaš partner in ali ga kakorkoli omejujete pri zadovoljevanju le-teh?

Predvsem potrebo po varnosti (B28) in ljubezni (B29), čeprav v to vedno bolj dvomim (B30). Definitivno ima tudi potrebo po notranjem miru (B31). Da bi jaz vedel, ne (B32), tudi rekla mi ni nikoli, da jo (B33).

6. Ali imate potrebe, ki ste jih izpostavili, zadovoljene v partnerskem odnosu in v kolikšni meri? Ali vas partner pri zadovoljevanju teh potreb kakorkoli omejuje?

Vse potrebe imam zadovoljene (B34), razen po notranjem miru (B35). Potrebo po ljubezni imam v celoti zadovoljeno (B36), potrebo po svobodi v večji meri (B37), saj vedno dobivam dvomne klice in sporočila, kadar sem sam zunaj s prijatelji (B38). Zaradi tega, ker se ne morem popolnoma sprostiti (B39), tudi nimam zadovoljene potrebe po notranjem miru (B40).

IZRAŽANJE ČUSTEV V PARTNERSKEM ODNOSU

7. Razmislite o tem, katera čustva ste v primarni družini lahko čutili in smeli izražati. Kakšen vpliv ima to na vaše izražanje čustev v partnerskem odnosu?

Bile so omejitve definitivno, ravno pri jezi (B41), ni bi mi bilo dovoljeno preklinjati (B42), histerija je bila prepovedana (B43). Lahko sem sicer izrazil, da mi nekaj mi nekaj ni prav (B44). Glede ostalih čustev pa nimam kaj povedati, mi je bilo vse dovoljeno izražati tako, kot sem sam želel (B45). Mogoče bi bilo celo dobro, da bi znorel enkrat ali dvakrat, pa nisem. Z izražanjem čustev sicer nimam težav (B46), lahko povem vse, kar me moti (B47) in vse, kar mi je dobro (B48).

8. Katera čustva najpogosteje izražate v konfliktnih situacijah v vašem partnerskem odnosu?

Nekih konfliktov res nimava, če so, so manjši (B49). Takrat izražam zaskrbljenost (B50).

9. Ali sprejmete in razumete partnerjeva čustva oz. on vaša ter kako se to odraža?

Jaz mislim, da ja (B51). Poizkušam ji ustreči v temu, kar rabi (B52), si želi (B53), razumem, da je včasih slabe volje (B54), razmislim, če lahko kaj naredim glede tega (B55). Poln sem razumevanja (B56) in sočutja (B57).

Ona ja in ne (B58). Mogoče je problem, da težko povem, sploh kaj bi rad (B59), ampak se me trudi razumeti (B60).

ZADOVOLJSTVO V PARTNERSKEM ODNOSU

10. Kaj za vas pomeni zadovoljstvo v partnerskem odnosu?

Da se partnerja spoštujeta (B61), da so skupni interesi (B62) in cilji za prihodnost (B63), ljubezen čez leta izzveni, ampak je še vedno prisotna (B64). Da razumeš potrebe drugega (B65) in se trudiš, da je partner zadovoljen s tabo (B66) in posledično tudi sam s sabo (B67).

11. S čim pa povezuje nezačudenost v partnerskem odnosu?

Ko karkoli od naštetega zaškripa (B68), ko pride do nespoštovanja (B69), konfliktov (B70), varanja (B71), pomanjkanja zaupanja (B72). Mogoče, da partnerja nimata samospoštovanja (B73).

12. Utemeljite, zakaj bi vaš partnerski odnos opredelili kot zadovoljujoč ali ne zadovoljujoč.

Opredelil bi ga kot zadovoljujočega (B74), ker se počutim ljubljenega (B75), spoštovanega (B76), imam tudi osebo, na katero se lahko kadarkoli obrnem (B77) in mi vedno stoji ob strani (B78).

KOMUNIKACIJA V PARTNERSKEM ODNOSU

13. Koliko se pogovarjate s partnerjem in kakšna je običajna vajina komunikacija?

Pogovarjava se ogromno (B79), o vseh temah (B80). Veliko sva skupaj in se tudi veliko pogovarjava. Komunikacija je sproščena (B81), z njo se lahko pogovarjam tako, kot se sam s sabo v svoji glavi (B82), brez kakršnihkoli omejitev (B83), tabu tem (B84).

14. Ali menite, da vašega partnerja poslušate in slišite oz. on vas?

Definitivno znam poslušati in slišati (B85), včasih pa mi uide kakšna stvar, ki mi ne bi smela (B86). Tudi ona me posluša in sliši (B87), od začetka me je sicer bolj malo (B88), ampak se je navadila name (B89).

15. Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri soočanju s konflikti v partnerskem odnosu?

Ključni pomen (B90). Komunikacija je na konec koncev vse pri konfliktih (B91), na tak način se stvarjem pride do dna (B92). Če se ne znaš oz. nisi navajen pogovarjati, nikamor ne prideš (B93). Lahko se le kregaš in kregaš (B94).

16. Kako po vašem mnenju vaša in partnerjeva komunikacija vpliva na kvaliteto vajinega partnerskega odnosa?

Najina komunikacija je velik del najinega odnosa (B95). Vse dobro, kar je vzpostavljeno v najinem odnosu, je plod najine komunikacije (B96).

NASILJE V PARTNERSKEM ODNOSU

17. Ste se že soočili oz. se soočate z nasiljem v vašem partnerskem odnosu ter s katero vrsto nasilja in kako se ta kaže?

Nikoli ni bilo ne verbalnega (B97) ne psihičnega nasilja (B98). Tudi glasu ni nikoli noben povzdignil (B99), ni bilo vzpostavljanja pozicije moči (B100) in svojega prava (B101).

18. Kaj je bil oz. je največkrat povod za nasilje ter kdo ga običajno začne izvajati v vašem partnerskem odnosu?

Tega ni (B102).

KONFLIKTI V PARTNERSKEM ODNOSU

19. Kako pogosto se pripravate z vašim partnerjem in kaj običajno predstavlja vir konflikta?

Prepirava se zelo redko (B103), če že pride do prepira, pride pri temah, ki nimajo veze z najinim odnosom, npr. pri političnih temah (B104). Samo enkrat sva imela konflikt glede teh zadev.

20. Kakšno povezavo vidite med pogostostjo partnerskih konfliktov in kvaliteto partnerskega odnosa?

To je odvisno, nekateri imajo odličen odnos, pa se pogosto blago kregajo (B105), odvisno je od teme konflikta (B106).

21. Kako odreagirate v konfliktu vi in kako vaš partner?

Kadar že pride do kakšnega konflikta, je moj instinkt, da poizkušam umiriti situacijo (B107), vedno želim na racionalen način razrešiti konflikt (B108). Ona pa je zelo impulzivna (B109), ampak se zna ustaviti (B110), vedno si razloži svoje poglede (B111) in te sprejmeva (B112).

REŠEVANJE KONFLIKTOV V PARTNERSKEM ODNOSU

22. Ali konflikte pogosto rešita ali jih pustita nerešene ter se pogosto vračata k njim?

Vedno jih rešiva (B113).

23. Kako z vašim partnerjem rešujeta konflikte?

Skozi pogovor (B114).

24. Kakšen je največkrat vaš stil odzivanja na konflikt in kakšen je partnerjev?

Razreševanje konfliktov je moja poanta (B115). Partnerka pa je tudi prišla do tega (B116), prej pa je izbrala prevlado (B117).

25. Kakšen pa je največkrat vaju skupni odziv na konflikt v vajinem partnerskem odnosu?

Vedno se pogovoriva umirjeno (B118) z medsebojnim razumevanjem (B119), obema je cilj, da se problem reši (B120).

26. V čem vidite smisel reševanja konfliktov v vašem partnerskem odnosu?

Smisel je, da nadaljuješ s kvalitetnim razmerjem (B121). Meni ni v interesu imeti slabega odnosa (B122), njej tudi ne (B123).

27. Katere so po vašem mnenju prednosti in pozitivne posledice reševanja partnerskih konfliktov?

Glavna posledica je boljši (B124), bolj poglobljen odnos (B125). Če vsak konflikt rešiva, na koncu postaneva še bolj povezana (B126).

28. V kolikšni meri menite, da rešen konflikt vpliva na kvaliteto vašega partnerskega odnosa?

V veliki meri (B127).

29. Navedite še posledice nerešenih konfliktov v vašem partnerskem odnosu.

Vse konflikte imava rešene (B128).

30. Ali si s partnerjem za naprej postavljata smernice za obvladovanje konfliktov in kakšne?

To nikoli ni bila stvar debate, o tem se nikoli nisva pogovarjala (B129). S časom sva se navadila eden na drugega (B130), zato teh smernic ne potrebujeva (B131), saj sproti s pogovorom rešujeva vse konflikte (B132) in morebitna nesoglasja (B133).

Ime: Špela

Spol: Ž

Starost: 26 let

Čas trajanja partnerskega odnosa: 5 let

VPLIV PRIMARNE DRUŽINE NA POSAMEZNIKOV PARTNERSKI ODNOS

1. Kako je vaš sedanji partnerski odnos zaznamovan z vašim odnosom, ki ste ga imeli s starši?

Z mamo sem bila zelo povezana (C1), ker imela raka od mojega 14. leta naprej in sem morala za njo skrbeti (C2), zato sem morala takrat tudi odrasti (C3). S fotrom v otroštvu nisva bila tako povezana (C4), sva pa sedaj bolj (C5). Mamo sem mogla hraniti, umivati in podobno, zaupanja je bilo veliko, to sem lahko delala samo jaz (C6). Pogovarjali sva se bolj malo (C7), samo stvari, katere sva se morali (C8). Za svoja leta razmišljam zelo odraslo (C9), v veliko stvareh imam prav (C10). Zaradi tega sem bolj pozorna do partnerja (C11), ampak ne zaupam tako hitro (C12), ne verjamem na besede (C13), sama se moram najprej prepričati (C14), to je zaradi odnosa s fotrom (C15).

2. Razmislite o vzporednicah med vašim obnašanjem do vašega partnerja in obnašanjem vaših staršev do vas.

Po očetu imam to, da imam vedno prav (C16). Po mamini strani sem odgovorna (C17), preden kaj rečem, razmislim (C18), prepričam se v vseh zadevah (C19). Po očetu imam eksplozivnost (C20). Po mami imam tudi to, da znam delati z denarjem (C21). Na ta način se obnašam tudi pri partnerju (C22).

3. Kakšno pa je obnašanje vašega partnerja do vas, če ga primerjate z obnašanjem vaših staršev do vas?

Po očetu je nervozen (C23) in ima svoj prav (C24), po mami ima pa sposobnost in voljo do kuhanja (C25). Po očetu pitje (C26). Po očetu ima tudi to, da se rad krega z mano za brezzvezne stvari (C27). Partner ima karakter po mojemu očetu (C28), ne da se mu ničesar dopovedati (C29).

PARTNERSKI ODNOS IN OSNOVNE ČLOVEKOVE POTREBE

4. Navedite vaše osnovne človekove potrebe.

Moje osnovne potrebe so potrebe po spolnosti (C30), izkazovanju čustev (C31), potreba po ljubezni (C32), svobodi (C33), po notranjem imam miru definitivno (C34).

5. Katere potrebe ima vaš partner in ali ga kakorkoli omejujete pri zadovoljevanju le-teh?

Partner ima potrebe po pitju (C35), travi (C36), prijateljih (C37), športu (C38), zabavi (C39). Potrebe po ljubezni ne kaže (C40). Omejujem ga pri pitju (C41) in travi (C42), vsak dan mu težim in se tudi vsak dan kregava zaradi tega (C43).

6. Ali imate potrebe, ki ste jih izpostavili, zadovoljene v partnerskem odnosu in v kolikšni meri? Ali vas partner pri zadovoljevanju teh potreb kakorkoli omejuje?

Potreb nimam zadovoljenih, tudi ene ne (C44). Potrebo po spolnosti imam zelo slabo zadovoljeno (C45), tudi dotika se me ne po intimnih delih, ljubezni mi ne izkazuje (C46), tudi pozitivnih čustev ne (C47). Potrebo po svobodi imam zadovoljeno (C48), vendar se vedno prepirava zaradi mojih izhodov s prijatelji (C49), ker je ljubosumen (C50). Potrebe po notranjem miru nimam zadovoljene (C51), ker je nenehno kreganje (C52).

IZRAŽANJE ČUSTEV V PARTNERSKEM ODNOSU

7. Razmislite o tem, katera čustva ste v primarni družini lahko čutili in smeli izražati. Kakšen vpliv ima to na vaše izražanje čustev v partnerskem odnosu?

Nisem smela biti jezna (C53), marsikatero besedo nisem smela izreči (C54) in sem morala biti tiho (C55). Pozitivnih čustev večinoma nisem imela (C56), saj sem morala za nekoga skrbeti (C57). Partner mojih čustev ne sprejema (C58). Kadar sem slabe volje, mi ne pomaga (C59), kadar me mora poslušati, me ne (C60). Kadar sem bila slabe volje, sem bila tudi v otroštvu sama (C61), odmaknila sem se (C62) in razmislila o stvareh (C63).

8. Katera čustva najpogosteje izražate v konfliktnih situacijah v vašem partnerskem odnosu?

Jeza (C64), slaba volja (C65), včasih se tudi zjokam, ko imam vsega dovolj (C66). Sem tudi histerična (C67), ker grem čez vse sama (C68).

9. Ali sprejmete in razumete partnerjeva čustva oz. on vaša ter kako se to odraža?

Ne. Ne razumem jih (C69), ker sva tako različna (C70), jaz pri 26. razmišljam bolj odraslo kot oni pri 31. (C71), pa ni dal toliko stvari čez v življenju kot jaz, imel je lepše otroštvo kot jaz (C72). Zaradi tega pride do krega, ker ne prideva skupaj (C73). Mojih čustev ne razume (C74). Ko sem slabe volje, me ne razume (C75) in reče samo, da bo boljše (C76).

ZADOVOLJSTVO V PARTNERSKEM ODNOSU

10. Kaj za vas pomeni zadovoljstvo v partnerskem odnosu?

Da se razumeva (C77), sva zvesta drug drugemu (C78), si zaupava (C79), si vse poveva (C80), ni nobenih skrivnosti med nama (C81), da si dava svobodo (C82) in da ni ljubosumja (C83).

11. S čim pa povezuje nezačudenost v partnerskem odnosu?

Nasprotno z vsem naštetim (C84).

12. Utemeljite, zakaj bi vaš partnerski odnos opredelili kot zadovoljujoč ali ne zadovoljujoč.

Moj partnerski odnos je ne zadovoljujoč (C85), ker nimava komunikacije (C86), ker se nikoli noče pogovoriti, kadar se skregava (C87). Naslednji dan vedno pozabi na konflikt (C88) in se dela, da je vse v redu (C89), kar pa mi ni všeč (C90).

KOMUNIKACIJA V PARTNERSKEM ODNOSU

13. Koliko se pogovarjate s partnerjem in kakšna je običajno vajina komunikacija?

Samo tisto, kar se moram (C91), zelo malo (C92), kar je neumno (C93). Nerazumljiva (C94), napeta (C95), vsak ima svoj prav (C96) in to je to.

14. Ali menite, da vašega partnerja poslušate in slišite oz. on vas?

Poslušam definitivno (C97), ker sem taka oseba, da poslušam vse ljudi (C98), slišim pa tisto, kar hočem (C99). Posluša me (C100), sliši me ne nikoli (C101).

15. Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri soočanju s konflikti v partnerskem odnosu?

Konflikte se rešuje s pogovorom (C102), komunikacija tu igra glavno vlogo (C103).

16. Kako po vašem mnenju vaša in partnerjeva komunikacija vpliva na kvaliteto vajinega partnerskega odnosa?

Ker se ne pogovarjava (C104), je najin odnos slab (C105), on tudi nič ne dela na tem, da bi odnos popravil (C106). Kvaliteta najinega odnosa je zaradi pomanjkanja komunikacije (C107) in razumevanja mene z njegove

strani (C108), slaba (C109).

NASILJE V PARTNERSKEM ODNOSU

17. Ste se že soočili oz. se soočate z nasiljem v vašem partnerskem odnosu ter s katero vrsto nasilja in kako se ta kaže?

Še vedno se soočam s psihičnim nasiljem (C110), in sicer kriči name (C111), me žali (C112), zaničuje (C113), ignorira (C114).

18. Kaj je bil oz. je največkrat povod za nasilje ter kdo ga običajno začne izvajati v vašem partnerskem odnosu?

Običajno partner začne (C115), velikokrat je povod alkohol (C116), nerazumevanje mojih besed (C117) in mojega vedenja (C118). Včasih kričim tudi jaz (C119), ampak vedno samo, kadar on začne (C120).

KONFLIKTI V PARTNERSKEM ODNOSU

19. Kako pogosto se prepirate z vašim partnerjem in kaj običajno predstavlja vir konflikta?

Vsak dan (C121), vsaj enkrat na dan (C122), največkrat dvakrat (C123). Običajno je nerazumevanje tega, kar mu povem (C124), torej tega, kar me na njemu moti (C125).

20. Kakšno povezavo vidite med pogostostjo partnerskih konfliktov in kvaliteto partnerskega odnosa?

Večkrat kot se prepiraš, slabša je kvaliteta partnerskega odnosa (C126).

21. Kako odreagirate v konfliktu vi in kako vaš partner?

Najprej povem na lep način (C127), če tako ne gre, se začnem prepirati (C128), povzdignem glas (C129). On pa takoj povzdigne glas (C130), ker se on, po njegovem mnenju, brani (C131). Zaradi tega nikoli ne prideva skupaj (C132).

REŠEVANJE KONFLIKTOV V PARTNERSKEM ODNOSU

22. Ali konflikte pogosto rešita ali jih pustita nerešene ter se pogosto vračata k njim?

Konfliktov nikoli ne rešiva (C133), ker je za njega naslednji dan po konfliktu že vse rešeno (C134) in vse v redu (C135). Vedno znova se vračava k tem konfliktov z moje strani (C136), z njegove je namreč vse v redu (C137) in vse pozabljeno (C138).

23. Kako z vašim partnerjem rešujeta konflikte?

Jaz jih poizkušam s pogovorom (C139), vendar neuspešno (C140). On konfliktov ne želi reševati (C141).

24. Kakšen je največkrat vaš stil odzivanja na konflikt in kakšen je partnerjev?

Moj prevladujoč stil odzivanja je reševanje konfliktov (C142), partnerjev pa prevlada (C143). Jaz probleme skušam rešiti (C144) in se o njih pogovoriti (C145), on pa vedno nastopi v svojem pravu (C146) in se ne želi pogovoriti (C147).

25. Kakšen pa je največkrat vaju skupni odziv na konflikt v vajinem partnerskem odnosu?

Najin prevladujoč skupni stil odzivanja na konflikt je prekinitev komunikacije (C148), ker on ne sliši mojih besed (C149) in se osredotoči na druge stvari, npr. začne uporabljati telefon (C150).

26. V čem vidite smisel reševanja konfliktov v vašem partnerskem odnosu?

Konflikte bi si želela reševati s pogovorom (C151), kar je po mojem mnenju temelj partnerskega odnosa (C152). Menim, da se s pogovorom konflikte da rešiti (C153), vendar v mojem primeru to ne funkcionira (C154).

27. Katere so po vašem mnenju prednosti in pozitivne posledice reševanja partnerskih konfliktov?

Ko rešiš konflikt, se boljše medsebojno razumeš (C155), posledično je tudi več komunikacije med partnerjema (C156), več poslušanja (C157) in ni več kreganja (C158).

28. V kolikšni meri menite, da rešen konflikt vpliva na kvaliteto vašega partnerskega odnosa?

V mojem primeru ni rešenih konfliktov (C159), zato je kvaliteta partnerskega odnosa zelo slaba (C160).

29. Navedite še posledice nerešenih konfliktov v vašemu partnerskemu odnosu.

Moj partner se še bolj odmika od mene (C161) in se več druží s prijatelji (C162), s konflikti se ne želi spopadati (C163). Jaz imam zaradi nerešenih konfliktov v najini zvezi veliko notranjega nemiru (C164).

30. Ali si s partnerjem za naprej postavljata smernice za obvladovanje konfliktov in kakšne?

Smernic si ne postavlja (165), saj je to zaradi najine ne komunikacije nemogoče (166).

Ime: Tjaš

Spol: M

Starost: 32 let

Čas trajanja partnerskega odnosa: 6 let

VPLIV PRIMARNE DRUŽINE NA POSAMEZNIKOV PARTNERSKI ODNOS

1. Kako je vaš sedanji partnerski odnos zaznamovan z vašim odnosom, ki ste ga imeli s starši?

Odraščal sem v družini z obema staršema in sestro (Č1). Starša sta se dobro razumela (Č2), vendar vseh težav nista reševala sproti (Č3). Sam sem se bolje razumel z očetom (Č4), ki je imel pri hiši glavno besedo (Č5), vendar je mama na koncu naredila po svoje (Č6). Mama je bila do mene precej bolj popustljiva (Č7) in jo je bilo lahko prinesiti naokoli (Č8), oče pa je bil precej bolj strog (Č9), vendar pravičen (Č10). Vse to se odraža v mojem partnerskem odnosu (Č11), kjer sem najprej hotel imeti glavno besedo (Č12) in delati po svoje (Č13). Zato je to občasno vodilo v prepire (Č14), ki bi se jim z lahkoto izognil, če bi bil vaju prisluhnuti drugi strani (Č15). Ker sva imela z mamo bolj kompromisen odnos (Č16), se zdaj trudim imeti takšnega tudi s partnerko (Č17).

2. Razmislite o vzporednicah med vašim obnašanjem do vašega partnerja in obnašanjem vaših staršev do vas.

Starša sta se do mene obnašala korektno (Č18) in precej stvari sem prinesel tudi v svoj partnerski odnos (Č19). Oba starša sta me naučila ravnanja z denarjem (Č20), spoštljivega ravnanja do žensk (Č21) in pomena pogovora v odnosu (Č22). Pomanjkljiv je le tisti del, ki se nanaša na reševanje problemov (Č23), saj se pri večjih težavah raje zakopljem v delo (Č24) in težko odstopim od svojega prepričanja (Č25).

3. Kakšno pa je obnašanje vašega partnerja do vas, če ga primerjate z obnašanjem vaših staršev do vas?

Partnerka se od mojih staršev precej razlikuje (Č26). Njen odnos je nekoliko aroganten (Č27), tako do mene (Č28) kot do okolice (Č29), prav tako me moti njeno zatekanje v pijačo (Č30), ko ni vse po njeno (Č31). Partnerka želi imeti zadnjo besedo (Č32) in težko sklepa kompromise (Č33).

PARTNERSKI ODNOS IN OSNOVNE ČLOVEKOVE POTREBE

4. Navedite vaše osnovne človekove potrebe.

Imam potrebo po ljubezni (Č34), miru (Č35), svobodi (Č36) in predvsem potrebo po razumevanju (Č37).

5. Katere potrebe ima vaš partner in ali ga kakorkoli omejujete pri zadovoljevanju le-teh?

Moja partnerka ima podobne potrebe kot jaz (Č38), ima potrebo po svobodi (Č39), katero ji zadovoljujem (Č40), je ne preverjam (Č41) in ne omejujem (Č42). Ima potrebo po ljubezni (Č43), ki ji jo vračam (Č44), potrebo po miru (Č45), ki pa ga včasih ne najdeva (Č46). Ima pa tudi potrebo po moči in nadzoru (Č47), katere pa po njenem mnenju ne zadovoljujem (Č48), saj se ji zoperstavljam (Č49).

6. Ali imate potrebe, ki ste jih izpostavili, zadovoljene v partnerskem odnosu in v kolikšni meri? Ali vas partner pri zadovoljevanju teh potreb kakorkoli omejuje?

Moja potreba po ljubezni je zadovoljena (Č50), ni pa zadovoljena potreba po svobodi (Č51), saj me nenehno preverja (Č52), kliče in sprašuje kje sem (Č53), s kom sem (Č54), kdaj pridem (Č55). Nimam tudi zadovoljene potrebe po notranjem miru (Č56), saj ne morem biti miren, kadar mi nenehno nekdo diha za ovratnik (Č57). Potrebo po razumevanju imam omejeno (Č58), saj me velikokrat ne razume (Č59).

IZRAŽANJE ČUSTEV V PARTNERSKEM ODNOSU

7. Razmislite o tem, katera čustva ste v primarni družini lahko čutili in smeli izražati. Kakšen vpliv ima to na vaše izražanje čustev v partnerskem odnosu?

Vsa čustva v družini sem lahko čutil (Č60), čustva sem tudi vedno lahko spontano izražal (Č61) in bil sprejet (Č62) ter imel podporo (Č63). Vseh čustev, ki sem jih lahko čutil in izražal v družini, ne morem čutiti in izraziti v partnerskem odnosu (Č64), ker me partnerka pogosto ne razume (Č65) in ne sprejema (Č66).

8. Katera čustva najpogosteje izražate v konfliktnih situacijah v vašem partnerskem odnosu?

Največkrat izražam slabo voljo (Č67), jezo (Č68), in trmo (Č69).

9. Ali sprejmete in razumete partnerjeva čustva oz. on vaša ter kako se to odraža?

Partneričina čustva razumem (Č70), vendar jih ne sprejemam vedno (Č71). Ona moja čustva sprejme (Č72), kadar jih razume (Č73). Ker je arogantna (Č74), ne razume moje slabe volje (Č75) in jeze (Č76), ko se z njo ne strinjam (Č77). To se potem odraža z obilico vprašanj in pojasnjevanj, da stvari niso takšne, kot si jih jaz predstavljam (Č78).

ZADOVOLJSTVO V PARTNERSKEM ODNOSU

10. Kaj za vas pomeni zadovoljstvo v partnerskem odnosu?

Imeti sproščen odnos (Č79), kar pomeni, da se s partnerko razumeva (Č80) in podpirava (Č81). Zadovoljstvo mi predstavlja tudi to, da lahko izraziš svoje mnenje glede česarkoli (Č82), brez obsojanja (Č83) in kritiziranja (Č84).

11. S čim pa povezujete nezadovoljstvo v partnerskem odnosu?

Nezadovoljstvo pa zame pomeni vse obratno od ravno omenjenega (Č85).

12. Utemeljite, zakaj bi vaš partnerski odnos opredelili kot zadovoljujoč ali ne zadovoljujoč.

Moj partnerski odnos je ne zadovoljujoč (Č86), ker enostavno ni pravega medsebojnega razumevanja (Č87), sprejemanja (Č88), ni normalnega načina komunikacije (Č89), kar večkrat pripelje do konfliktov (Č90).

KOMUNIKACIJA V PARTNERSKEM ODNOSU

13. Koliko se pogovarjate s partnerjem in kakšna je običajno vajina komunikacija?

S partnerko se pogovarjava kar veliko (Č91), vendar težav ne rešujeva sproti (Č92), kar ni v redu (Č93).

Komunikacija je včasih normalna (Č94), torej sproščena (Č95), včasih pa tudi napeta (Č96), z višjim tonom (Č97), kar se dogaja čedalje pogosteje (Č98).

14. Ali menite, da vašega partnerja poslušate in slišite oz. on vas?

Partnerko poslušam (Č99), ampak je ne slišim vedno (Č100), saj je ne razumem (Č101). Ona pa vedno posluša (Č102) in vedno sliši (Č103), vendar noče vsega razumeti (Č104). Včasih se tako pretvarja, da česa ni slišala (Č105), pa mi to ob naslednjem konfliktu vrže naprej (Č106).

15. Kakšen pomen pripisujete komunikaciji pri soočanju s konflikti v partnerskem odnosu?

Komunikacija v partnerskem odnosu je zame temelj odnosa (Č107), kar pomeni, da če le-te primanjkuje, bo odnos kmalu na preizkušnji (Č108).

16. Kako po vašem mnenju vaša in partnerjeva komunikacija vpliva na kvaliteto vajinega partnerskega odnosa?

Najina komunikacija je odvisna od dneva (Č109) in od samih situacij (Č110), prav takšen je tudi najin odnos (Č111), imava dobre (Č112) in slabe dni (Č113). Če bi bila komunikacija na višjem nivoju (Č114), bi bil tudi najin odnos boljši (Č115).

NASILJE V PARTNERSKEM ODNOSU

17. Ste se že soočili oz. se soočate z nasiljem v vašem partnerskem odnosu ter s katero vrsto nasilja in kako se ta kaže?

Soočil sem se že z obema oblikama nasilja, tako fizičnim (Č116) kot psihičnim (Č117). To se je kazalo kot preverjanje (Č118), obsojanje (Č119), zaničevanje (Č120), ki se je včasih končalo tudi z udarcem (Č121). Fizičnega nasilja je čedalje manj (Č122), psihično pa še ostaja (Č123).

18. Kaj je bil oz. je največkrat povod za nasilje ter kdo ga običajno začne izvajati v vašem partnerskem odnosu?

Povod je bil vedno alkohol (Č124) in ljubosumje (Č125), začela je vedno ona (Č126). Sam sem nasilen redko (Č127), in sicer, kadar na njo povzdignem glas (Č128).

KONFLIKTI V PARTNERSKEM ODNOSU

19. Kako pogosto se prepirate z vašim partnerjem in kaj običajno predstavlja vir konflikta?

Najprej sva se prepirala morda enkrat ali dvakrat na mesec (Č129), sedaj pa se čedalje pogosteje (Č130), kar pomeni vsaj trikrat tedensko (Č131). Običajno je vir konflikta ljubosumje (Č132), predvsem pa to, da imava vsak svoj prav (Č133) in težko najdeva kompromis (Č134).

20. Kakšno povezavo vidite med pogostostjo partnerskih konfliktov in kvaliteto partnerskega odnosa?

Več kot je konfliktov, slabša je kvaliteta partnerskega odnosa (Č135).

21. Kako odreagirate v konfliktu vi in kako vaš partner?

V konfliktu se postavim zase (Č136) in povem svoje mnenje (Č137). Različno se odzovem (Č138), včasih tudi povzdignem glas (Č139). Ona pa vedno nastopi napadalno (Č140), težko odstopi od svojega mnenja (Č141).

REŠEVANJE KONFLIKTOV V PARTNERSKEM ODNOSU

22. Ali konflikte pogosto rešita ali jih pustita nerešene ter se pogosto vračata k njim?

Vseh konfliktov ne rešiva vedno (Č142). K tem nerešenim se vrneva ob naslednjem prepiru (Č143).

23. Kako z vašim partnerjem rešujeta konflikte?
Kadar jih rešiva, jih rešiva s pogovorom (Č144), vendar pa je nerešenih konfliktov čedalje več (Č145).
24. Kakšen je največkrat vaš stil odzivanja na konflikt in kakšen je partnerjev?
Običajno je najin stil odzivanja na konflikt najprej reševanje konfliktov (Č146), kadar pa konflikta ne uspeva hitro rešiti (Č147), oba izbereva prevlado (Č148), a se sam kasneje raje umaknem (Č149), ker na tak način ne rešiva ničesar (Č150).
25. Kakšen pa je največkrat vaju skupni odziv na konflikt v vajinem partnerskem odnosu?
Kot rečeno najprej reševanje konfliktov (Č151), nato pride do pogajanja (Č152), potem pa do prekinitve komunikacije (Č153). Včasih je prisotno tudi nasilje (Č154).
26. V čem vidite smisel reševanja konfliktov v vašem partnerskem odnosu?
Rešeni konflikti predstavljajo premagano oviro v odnosu (Č155), kar privede do večjega medsebojnega razumevanja (Č156) in obojestranskega prilagajanja (Č157), vendar je tega pri nama malo (Č158).
27. Katere so po vašem mnenju prednosti in pozitivne posledice reševanja partnerskih konfliktov?
Prednost rešenih konfliktov je večja motivacija za rešitev naslednjega konflikta (Č159) in izboljšanje odnosa (Č160). Rešeni konflikti nas spodbudijo tudi k premisleku o svojih odločitvah (Č161), kar lahko privede do boljših rešitev, ki bi ustrezale obema partnerjema (Č162).
28. V kolikšni meri menite, da rešen konflikt vpliva na kvaliteto vašega partnerskega odnosa?
Rešen konflikt pripomore k bolj kvalitetnemu (Č163) in poglobljenemu odnosu (Č164), prav tako drug drugega bolj razumeva (Č165) in tudi spoznava (Č166).
29. Navedite še posledice nerešenih konfliktov v vašemu partnerskemu odnosu.
Posledica je še več prepiranja (Č167), še več nerazumevanja (Č168), odtujenosti drug od drugega (Č169), jeze (Č170), zaničevanja (Č171), vračanja k istemu problemu (Č172).
30. Ali si s partnerjem za naprej postavljata smernice za obvladovanje konfliktov in kakšne?
Da, skoraj vedno (Č173), ampak skoraj vedno tudi neuspešno (Č174), saj čim pride do konflikta, zopet oba pozabiva na dogovor (Č175) in vztrajava pri svojem (Č176). Najina smernica za obvladovanje konfliktov je stabilizacija interakcije (Č177), saj se na konflikt oba hitro (Č178) in intenzivno odzoveva (Č179).

8.3. Odprto kodiranje

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
A1	<i>Odraščala sem brez očeta.</i>	brez očeta	odraščanje brez očeta	odraščanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A2	<i>... tako da smo z mamo vzpostavile še trdnejšo vez, kot bi jo morda sicer.</i>	trdna vez z mamo	povezanost z mamo	povezanost s starši	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A3	<i>V njej sem videla vlogo obeh staršev.</i>	v mami je videla vlogo obeh staršev	mama v vlogi obeh staršev	vloga mame	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos

A4	<i>... na njo pa sem še vedno zelo navezana.</i>	zelo navezana	navezanost na mamo	navezanost na starše	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A5	<i>Menim, da mojemu partnerju to ni všeč.</i>	partnerju to ni všeč	partnerju to ni všeč	navezanost na mamo	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A6	<i>... saj pa nanj nisem tako navezana.</i>	nanj ni tako navezana	šibkejša navezanost na partnerja	navezanost na partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A7	<i>Odnos med mamo in hčerko se bistveno razlikuje od odnosa med partnerjema.</i>	odnos se razlikuje	odnos se bistveno razlikuje	razlika med odnosom s starši in odnosom s partnerjem	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A8	<i>Osebnostim primanjkljaj, ker nisem imela celotne strukture primarne družine, manjka mi moški prispevek.</i>	manjka ji moški prispevek	pomanjkanje vloge očeta	vloga očeta	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A9	<i>... zaradi česar se tudi ne morem popolnoma približati partnerju oz. ga razumeti z vidika moške perspektive.</i>	ne more ga razumeti z vidika moške perspektive	razlog za ne razumevanje partnerja	pomanjkanje vloge očeta	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A10	<i>Mama se je do mene obnašala nežno.</i>	nežno	nežnost	mamino obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A11	<i>... materinsko.</i>	materinsko	materinskost	mamino obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A12	<i>... in vedno razumevajoče.</i>	razumevajoče	razumevanje	mamino obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A13	<i>Tudi sama sem bila do partnerja najprej pozorna.</i>	najprej je bila pozorna	pozornost	začetno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A14	<i>... in ustrežljiva.</i>	ustrežljiva	ustrežljivost	začetno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A15	<i>... sedaj pa je situacija popolnoma obratna.</i>	obratna situacija	obratna situacija	spremenjeno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A16	<i>... saj sem se od njega odtujila.</i>	se je odtujila	odtujenost	spremenjeno obnašanje do	vpliv primarne družine na

				partnerja	posameznikov partnerski odnos
A17	<i>... zaradi navzkrižij.</i>	navzkrižja	navzkrižja	razlogi za odtujenost od partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A18	<i>... raznih konfliktov.</i>	konflikti	konflikti	razlogi za odtujenost od partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A19	<i>Moj partner po obnašanju ni bil nikoli podoben moji mami.</i>	partner ni bil podoben mami	različno obnašanje	mamino in partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A20	<i>Že na začetku zveze ni bil tako razumevajoč.</i>	ni bil razumevajoč	ne razumevanje	partnerjevo začetno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A21	<i>... umirjen.</i>	ni bil umirjen	ne umirjenost	partnerjevo začetno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A22	<i>... naklonjen.</i>	ni bil naklonjen	ne naklonjenost	partnerjevo začetno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A23	<i>... in pozoren.</i>	ni bil pozoren	ne pozornost	partnerjevo začetno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A24	<i>... sedaj je pa še manj.</i>	še manj	manjše razumevanje, umirjenost, naklonjenost in pozornost	partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
A25	<i>Imam potrebo po ljubezni.</i>	ljubezen	potreba po ljubezni	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A26	<i>... sprejetosti.</i>	sprejetost	potreba po sprejetosti	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A27	<i>... svobodi.</i>	svoboda	potreba po svobodi	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A28	<i>... in notranjem miru.</i>	notranji mir	potreba po notranjem miru	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A29	<i>Moj partner ima podobne potrebe kot jaz.</i>	podobne potrebe	podobne potrebe	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A30	<i>... zelo pomembna pa mu je tudi potreba po zabavi.</i>	zabava	potreba po zabavi	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A31	<i>Pri slednji ga</i>	ga ne	ne omejevanje	ne omejevanje	partnerski odnos

	<i>nikakor ne omejujem.</i>	omejuje	potrebe po zabavi	partnerjevih potreb	in osnovne človekove potrebe
A32	<i>... pri ostalih pa gotovo deloma.</i>	deloma	delno omejevanje ostalih potreb	omejevanje partnerjevih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A33	<i>... saj potrebe npr. po ljubezni nima dovolj zadovoljene.</i>	ljubezen	ne zadovoljenost potrebe po ljubezni	ne zadovoljenost partnerjevih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A34	<i>... ker se drug drugemu v celoti ne razdajava.</i>	ne razdajanje drug drugemu	ne razdajanje drug drugemu	razlog za ne zadovoljenost partnerjeve potrebe po ljubezni	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A35	<i>Potrebe po ljubezni nimam zadovoljene, tako kot bi si to želela.</i>	ljubezen	ne zadovoljenost potrebe po ljubezni	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A36	<i>... partner mi namreč ne namenja dovolj ljubezni.</i>	ji ne namenja ljubezni	partnerjevo ne namenjanje ljubezni	razlog za ne zadovoljenost lastne potrebe po ljubezni	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A37	<i>Prav tako nimam zadovoljene potrebe po sprejetosti.</i>	sprejetost	ne zadovoljenost potrebe po sprejetosti	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A38	<i>... in notranjem miru.</i>	notranji mir	ne zadovoljenost potrebe po notranje miru	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A39	<i>... saj zaradi nerazumevanja s partnerjem nisem pomirjena sama s seboj.</i>	ni pomirjena s seboj	ne pomirjenost s seboj	razlogi za ne zadovoljenost lastne potrebe po notranjem miru	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A40	<i>Moja potreba po svobodi pa je v celoti zadovoljena.</i>	svoboda	zadovoljenost potrebe po svobodi	zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A41	<i>... saj me partner ne omejuje z ničemer.</i>	jo ne omejuje	ne omejevanje z ničemer	razlog za zadovoljenost lastne potrebe po svobodi	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
A42	<i>Vsa čustva, ki sem jih imela v otroštvu, sem lahko čutila.</i>	vsa čustva je lahko čutila	dovoljeno čutenje vseh čustev	dovoljeno čutenje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A43	<i>... in izražala na svoj način.</i>	vsa čustva je lahko izražala	dovoljeno izražaje vseh čustev	dovoljeno izražaje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A44	<i>S strani partnerja pa sem bila malokdaj razumljena.</i>	malokdaj je bila razumljena	ne razumljenost	partnerjevo ne razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A45	<i>Čustva sem izrazila.</i>	čustva je izrazila	dovoljeno izražanje vseh čustev	dovoljeno izražanje čustev v partnerskem odnosu	izražanje čustev v partnerskem odnosu

A46	<i>... vendar je malokdaj dojel pomen le-teh.</i>	malokdaj je dojel pomen	ne razumljenost	partnerjevo ne razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A47	<i>Slabe volje nisem bila brez razloga.</i>	ni bila brez razloga	razlogi za slabo voljo	slaba volja	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A48	<i>... on pa je krivdo za to vedno preusmeril name.</i>	preusmeril je krivdo	partnerjevo preusmerjanje krivde	slaba volja	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A49	<i>V bistvu sem bila kriva za to, kar čutim.</i>	kriva je bila za to, kar čuti	krivda za lastna čustva	partnerjevo ne razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A50	<i>... moja čustva so bila za partnerja večinoma napačna.</i>	napačna čustva	napačna čustva	partnerjevo ne razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A51	<i>Največkrat izražam jezo.</i>	jeza	jeza	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A52	<i>... slabo voljo.</i>	slaba volja	slaba volja	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A53	<i>... žalost.</i>	žalost	žalost	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A54	<i>... včasih pa sem tudi jokala iz obupa.</i>	jok iz obupa	jok	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A55	<i>Velikokrat sem se trudila partnerjeva čustva sprejemati.</i>	se je trudila sprejemati	trud za sprejemanje	sprejemanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A56	<i>... in jih razumeti.</i>	razumeti	trud za razumevanje	razumevanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A57	<i>... vendar le malokdaj znala to pokazati.</i>	malokdaj je znala pokazati	ne kazanje sprejemanja in razumevanja	ne kazanje sprejemanja in razumevanja partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A58	<i>... in se mu približati.</i>	se mu približati	ne kazanje sprejemanja in razumevanja	ne kazanje sprejemanja in razumevanja partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
A59	<i>Imeti sproščen odnos.</i>	sproščen odnos	sproščenost	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A60	<i>... ki zajema popolno medsebojno razumevanje.</i>	medsebojno razumevanje	medsebojno razumevanje	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A61	<i>... in spoštovanje.</i>	spoštovanje	spoštovanje	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A62	<i>Nezadovoljstvo</i>	odtujenost od	odtujenost od	dejavniki	zadovoljstvo v

	<i>pa zame pomeni odtujenost od partnerja.</i>	partnerja	partnerja	nezadovoljstva v partnerskem odnosu	partnerskem odnosu
A63	<i>... nezadovoljstvo prinašajo konflikti.</i>	konflikti	konflikti	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A64	<i>... nesprejetost takšnega kot si.</i>	nesprejetost	nesprejetost	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A65	<i>... prisotnost slabe energije med partnerjema.</i>	slaba energija	slaba energija med partnerjema	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A66	<i>Moj partnerski odnos je ne zadovoljujoč.</i>	ne zadovoljujoč	ne zadovoljujoč	ocena o (ne)zadovoljujočem partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A67	<i>... ker ni prave komunikacije.</i>	ni prave komunikacije	ne prava komunikacija	razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A68	<i>... in sprotne reševanja problemov.</i>	ni reševanja problemov	ne sprotno reševanje problemov	razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A69	<i>Zaradi tega se znajdeš v začaranem krogu.</i>	začaran krog	začaran krog zaradi ne prave komunikacije in ne sprotne reševanja problemov	ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A70	<i>... konflikti ostajajo nerešeni.</i>	nerešeni konflikti	ostajanje nerešenih konfliktov	ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A71	<i>... in se samo še kopičijo.</i>	se kopičijo	kopičenje konfliktov	ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
A72	<i>Pogovarjava se bistveno premalo.</i>	premalo	premalo	količina komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
A73	<i>... pri komunikaciji pa čutim napetost.</i>	napetost	napetost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
A74	<i>... in podzavesten strah, da bisto tega, kar želim povedati, spet ne bo razumljeno.</i>	strah, da bisto ne bo razumljeno	strah pred partnerjevim nerazumevanjem	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
A75	<i>Partnerja le občasno poslušam in tudi slišim.</i>	občasno	občasno poslušanje in slišanje partnerja	poslušanje in slišanje partnerja	komunikacija v partnerskem odnosu
A76	<i>... prav tako tudi on.</i>	tudi on	občasno partnerjevo poslušanje in slišanje	partnerjevo poslušanje in slišanje	komunikacija v partnerskem odnosu
A77	<i>Pomen komunikacije v konfliktu je povedati, kaj te</i>	povedati, kaj te moti	povedati, kaj te moti	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu

	<i>moti pri določeni stvari.</i>				
A78	<i>... in česa si v bodoče več ne bi želel.</i>	povedati, česa si ne bi več želel	povedati, česa si ne bi več želel	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu
A79	<i>S pogovorom bi se dalo rešiti marsikateri konflikt.</i>	bi se dalo rešiti	reševanje konfliktov	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu
A80	<i>... ter preprečiti jezo.</i>	preprečiti jezo	preprečevanje jeze	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu
A81	<i>... in slabo voljo.</i>	slaba volja	preprečevanje slabe volje	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu
A82	<i>Komunikacija ima veliko težo v partnerskem odnosu.</i>	ima veliko težo	velik vpliv	vpliv komunikacije na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
A83	<i>V mojem partnerskem odnosu je komunikacije premalo.</i>	premalo	premalo	količina komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
A84	<i>... in tudi tista, ki je, ni spontana.</i>	ni spontana	ne spontanost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
A85	<i>... sproščena.</i>	ni sproščena	ne sproščenost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
A86	<i>... umirjena.</i>	ni umirjena	ne umirjenost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
A87	<i>... zato kvaliteta partnerskega odnosa slabi.</i>	kvaliteta slabi	premalo komunikacije, ne spontanost, ne sproščenost in ne umirjenost	razlogi za slabšanje kvalitete lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
A88	<i>Soočila sem se že.</i>	se je že soočila	soočanje s psihičnim nasiljem	preteklo soočanje s psihičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
A89	<i>... in se še vedno soočam s psihičnim nasiljem.</i>	se še vedno sooča	soočanje s psihičnim nasiljem	soočanje s psihičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
A90	<i>... in sicer partner name občasno kriči.</i>	kriči	kričanje	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
A91	<i>... me zmerja z žaljivkami.</i>	zmerja	zmerjanje	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
A92	<i>... obtožuje.</i>	obtožuje	obtoževanje	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
A93	<i>Velikokrat se tudi umakne in me</i>	se umakne in ignorira	ignoranca	psihično nasilje	nasilje v partnerskem

	<i>ignorira s tišino.</i>				odnosu
A94	<i>... kar zame predstavlja največji udarec.</i>	največji udarec	največji udarec	ignoranca	nasilje v partnerskem odnosu
A95	<i>Neuskklajenost pri vsakodnevnih opravilih.</i>	vsakodnevna opravila	neuskklajenost pri vsakodnevnih opravilih	povod za psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
A96	<i>... in pri načrtovanju različnih področij, npr. pri organizaciji dopusta.</i>	organizacija dopusta	neuskklajenost pri organizaciji dopusta	povod za psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
A97	<i>... menjavi avtomobila.</i>	menjava avtomobila	neuskklajenost pri menjavi avtomobila	povod za psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
A98	<i>Psihično nasilje začneva izvajati oba izmenično.</i>	oba izmenično	oba partnerja izmenično	povzročitelj psihičnega nasilja	nasilje v partnerskem odnosu
A99	<i>... enkrat jaz.</i>	enkrat jaz	oba partnerja izmenično	povzročitelj psihičnega nasilja	nasilje v partnerskem odnosu
A100	<i>... drugič on.</i>	drugič on	oba partnerja izmenično	povzročitelj psihičnega nasilja	nasilje v partnerskem odnosu
A101	<i>Sicer manj kot v preteklosti.</i>	manj	bolj pogosto	pogostost prepiranja v preteklosti	konflikti v partnerskem odnosu
A102	<i>... a še vedno zelo pogosto.</i>	zelo pogosto	zelo pogosto	pogostost prepiranja	konflikti v partnerskem odnosu
A103	<i>Vir konflikta je ne prava komunikacija.</i>	ne prava komunikacija	ne prava komunikacija	viri konflikta	konflikti v partnerskem odnosu
A104	<i>... in pristop drug do drugega.</i>	ne pravi pristop drug do drugega	ne pravi pristop drug do drugega	viri konflikta	konflikti v partnerskem odnosu
A105	<i>Več kot je konfliktov, slabša je kvaliteta partnerskega odnosa.</i>	več kot je konfliktov slabša je kvaliteta	slabša kvaliteta partnerskega odnosa	pogostost konfliktov in kvaliteta partnerskega odnosa	konflikti v partnerskem odnosu
A106	<i>... prav tako razpoloženja partnerjev.</i>	slabše razpoloženje	slabše razpoloženje partnerjev	pogostost konfliktov in kvaliteta partnerskega odnosa	konflikti v partnerskem odnosu
A107	<i>... in njihovega počutja.</i>	slabše počutje	slabše počutje partnerjev	pogostost konfliktov in kvaliteta partnerskega odnosa	konflikti v partnerskem odnosu
A108	<i>V konfliktu odreagiram različno.</i>	različno	različne reakcije	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
A109	<i>... včasih osorno odgovarjam.</i>	včasih osorno odgovarja	občasno osorno odgovarjanje	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
A110	<i>... včasih pa se umaknem.</i>	včasih se umakne	občasen umik	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem

					odnosu
A111	<i>Moj partner večinoma začne kričati.</i>	začne kričati	kričanje	partnerjeve reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
A112	<i>... s čimer stopnjuje svojo jezo.</i>	stopnjuje jezo	stopnjevanje jeze	partnerjeve reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
A113	<i>... pri čemer pa občasno tudi kaj razbije ali zlomi.</i>	kaj razbije	občasno razbijanje	partnerjeve reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
A114	<i>Zadnje čase se pogosto tudi umika.</i>	se umika	pogost umik	partnerjeve reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
A115	<i>Kakšen konflikt vsake toliko časa uspešno dolgoročno rešiva.</i>	vsake toliko časa	občasno rešeni konflikti	pogostost rešenih konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A116	<i>... žal pa nerešeni konflikti prevladujejo.</i>	nerešeni konflikti	prevladovanje nerešenih konfliktov	pogostost nerešenih konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A117	<i>... h katerim se seveda vračava.</i>	se vračata	vračanje k nerešenim konfliktom	vračanje k nerešenim konfliktom	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A118	<i>... in jih nikoli ne rešiva.</i>	nikoli	nikoli	pogostost reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A119	<i>Tako se vrtiva v začaranem procesu nerešenih konfliktov.</i>	začaran proces	začaran proces	nikoli rešeni konflikti	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A120	<i>Z obojestranskim strinjanjem.</i>	obojestransko strinjanje	obojestransko strinjanje	načini reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A121	<i>... in z izmeničnim popuščanjem.</i>	izmenično popuščanje	izmenično popuščanje	načini reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A122	<i>... vendar se to ne zgodi pogosto.</i>	ne pogosto	ne pogosto	pogostost reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A123	<i>Največkrat se umaknem.</i>	se umakne	umik	lastni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A124	<i>... če ocenim, da do konflikta sploh ne bi bilo treba priti.</i>	do konflikta ne bi bilo treba priti	nepotreben konflikt	razlogi za lasten umik	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A125	<i>Pri konfliktih, ki zadevajo zame pomembno temo.</i>	pomembna tema	pomembna tema konflikta	razlog za lastno uveljavitev mnenja in prepričanja	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A126	<i>... pa želim</i>	mnenje in	uveljavitev	lastni stili	reševanje

	<i>uveljaviti svoje mnenje in prepričanje.</i>	prepričanje	mnenja in prepričanja	odzivanja na konflikt	konfliktov v partnerskem odnosu
A127	<i>Partner ima malokdaj osebni interes rešiti konflikt.</i>	malokdaj ima interes rešiti konflikt	nezainteresiranost za rešitev konflikta	razlog za partnerjev umik	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A128	<i>... zato se največkrat kar umakne.</i>	se umakne	umik	partnerjevi stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A129	<i>Največkrat je najin skupni odziv na konflikt sprenevedanje oz. preusmerjanje teme.</i>	sprenevedanje oz. preusmerjanje teme	sprenevedanje oz. preusmerjanje teme	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A130	<i>... in tudi prekinitev komunikacije.</i>	prekinitev komunikacije	prekinitev komunikacije	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A131	<i>Želje za rešitev konfliktov obojestransko primanjkuje.</i>	primanjkovala je želja za rešitev konfliktov	obojestransko primanjkovanje želje za reševanje konfliktov	obojestransko primanjkovanje želje za reševanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A132	<i>To gotovo pripomore k pravemu načinu pristopa do partnerja.</i>	pristop do partnerja	pravi način pristopa do partnerja	smisel reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A133	<i>... do boljšega razumevanja.</i>	boljše razumevanje	boljše razumevanje	smisel reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A134	<i>... in večje naklonjenosti drug do drugega.</i>	večja naklonjenost	večja naklonjenost drug do drugega	smisel reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A135	<i>Prednost rešenih konfliktov je večja motivacija za nadaljnje reševanje konfliktov.</i>	motivacija za reševanje konfliktov	večja motivacija za nadaljnje reševanje konfliktov	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A136	<i>... saj imaš občutek, da boš uspel rešiti še kakšen konflikt.</i>	občutek, da boš uspel rešiti konflikt	občutek, da boš uspel rešiti konflikt	razlog za večjo motivacijo za nadaljnje reševanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A137	<i>Rešeni konflikti tudi znižujejo napetost v odnosu.</i>	znižujejo napetost	zniževanje napetosti	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A138	<i>... ter prispevajo k boljšemu medsebojnemu</i>	boljše medsebojno razumevanje	boljše medsebojno razumevanje	prednosti reševanja konfliktov v	reševanje konfliktov v partnerskem

	<i>razumevanju.</i>			partnerskem odnosu	odnosu
A139	<i>Ko rešiš konflikt, se tudi naučiš obvladovati sebe.</i>	naučiš se obvladovati sebe	priučitev obvladovanja sebe	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A140	<i>... in se naučiš, kako ravnati v naslednjem konfliktu.</i>	naučiš se, kako ravnati v naslednjem konfliktu	priučitev ravnanja v naslednjem konfliktu	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A141	<i>V celoti.</i>	celota	vpliv v celoti	vpliv rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A142	<i>Rešeni konflikti pripomorejo k visoki stopnji kvalitete partnerskega odnosa.</i>	visoka stopnja	dobra kvaliteta partnerskega odnosa	vpliv rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A143	<i>... in nadaljnjega prijateljskega sodelovanja.</i>	prijateljsko sodelovanje	dobro prijateljsko sodelovanje	vpliv rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A144	<i>Upad komunikacije.</i>	upad komunikacije	upad komunikacije	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A145	<i>... in zaupanja.</i>	upad zaupanje	upad zaupanja	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A146	<i>... spoštljivosti drug do drugega.</i>	upad spoštljivosti	upad spoštljivosti drug do drugega	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A147	<i>... odtujenost.</i>	odtujenost	odtujenost	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A148	<i>... razvrednotenje osebnosti človeka.</i>	razvrednotenje osebnosti človeka	razvrednotenje osebnosti človeka	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A149	<i>... ignoranca.</i>	ignoranca	ignoranca	posledice nerešenih	reševanje konfliktov v

				konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	partnerskem odnosu
A150	... in umik.	umik	umik	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A151	<i>Da, občasno si postavlja kakšna pravila.</i>	občasno	občasno postavljanje pravil	vrste smernic za obvladovanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A152	<i>... vendar je to zgolj teoretično.</i>	zgolj teoretično	teoretično postavljanje pravil	občasno postavljanje pravil	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
A153	<i>... vse premalokrat preneseno v prakso.</i>	premalokrat preneseno v prakso	teoretično postavljanje pravil ne preneseno v prakso	občasno postavljanje pravil	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B1	<i>Živel sem sam z mamo in sestro.</i>	mama in sestra	odraščanje z mamo in sestro	odraščanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B2	<i>.. ker sta se starša pri 3 letih ločila.</i>	sta se ločila	ločitev staršev	odraščanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B3	<i>Bil sem edini moški pri hiši.</i>	edini moški	edini moški v družini	odraščanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B4	<i>... mama pa je imela glavno vlogo.</i>	imela je glavno vlogo	glavna vloga mame	vloga mame	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B5	<i>Treba jo je bilo ubogati.</i>	ubogati	uboganje mame	odnos z mamo	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B6	<i>... v smislu vse, kar je bila njena želja, je bil na nek način moj ukaz.</i>	želja kot ukaz	upoštevanje maminih želja	odnos z mamo	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B7	<i>Nisem imel nikoli dominantnega moškega pri hiši.</i>	ni imel dominantnega a moškega	ni bilo dominantnega moškega v družini	pomanjkanje vloge očeta	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B8	<i>... čeprav je mama imela neke partnerje.</i>	imela je partnerje	mamini partnerji	ni bilo dominantnega moškega v družini	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B9	<i>... ampak to je bilo isto, kot da ne bi bilo nič.</i>	kot da ne bi bilo nič	mamini partnerji	ni bilo dominantnega moškega v družini	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B10	<i>Poanta je, da je</i>	imela je	glavna vloga	vloga mame	vpliv primarne

	<i>mama imela glavno besedo pri hiši.</i>	glavno besedo	mame		družine na posameznikov partnerski odnos
B11	<i>Na začetku zveze sem bil navajen tega vzorca.</i>	navajen je bil tega vzorca	navajenost na glavno besedo ženske	začetno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B12	<i>... tako da sem se tako tudi obnašal.</i>	tako se je obnašal	copatasto obnašanje	začetno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B13	<i>... bolj copatasto.</i>	copatasto	copatasto obnašanje	začetno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B14	<i>S časom sem skozi izkušnje v zvezi nekako vzpostavil normalen odnos, nisem bil suženj svoji ženski.</i>	ni bil več suženj	ni bil več suženj	spremenjeno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B15	<i>... začela sva sklepati neke kompromise.</i>	začela sta sklepati kompromise	sklepanje kompromisov	spremenjen odnos s partnerjem	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B16	<i>Glede na to, da je bila mama glavna ženska v mojem življenju.</i>	bila je glavna ženska	glavna vloga mame	vloga mame	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B17	<i>... je imela tudi partnerka to dominantno vlogo.</i>	imela je dominantno vlogo	dominantna vloga	mamino in partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B18	<i>Kasneje pa se je odnos normaliziral oz. postal enakopraven.</i>	postal je enakopraven	enakopraven partnerski odnos	spremenjen odnos s partnerjem	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B19	<i>Na začetku se je obnašala gospodovalno.</i>	obnašala se je gospodovalno	gospodovalnost	partnerjevo začetno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B20	<i>Karkoli se je spomnila, je bila absolutna odločitev oz. tako je moralo biti.</i>	tako je moralo biti	gospodovalnost	mamino in partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B21	<i>Zdaj je drugače.</i>	je drugače	spremenjen odnos	spremenjen odnos s partnerjem	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B22	<i>... saj se mi prilagaja.</i>	se mu prilagaja	prilagajanje	partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
B23	<i>... skupaj sprejemava odločitve.</i>	skupaj sprejemata odločitve	skupno sprejemanje odločitev	spremenjen odnos s partnerjem	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos

B24	<i>Glavna potreba je ljubezen.</i>	ljubezen	potreba po ljubezni	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B25	<i>... to konec koncev tudi iščemo v zvezi.</i>	to iščemo	ljubezen	cilj partnerskega odnosa	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B26	<i>Imam tudi potrebo po svobodi</i>	svoboda	potreba po svobodi	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B27	<i>... po notranjem miru.</i>	notranji mir	potreba po notranjem miru	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B28	<i>Predvsem potrebo po varnosti.</i>	varnost	potreba po varnosti	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B29	<i>... in ljubezni.</i>	ljubezen	potreba po ljubezni	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B30	<i>... čeprav v to vedno bolj dvomim.</i>	dvomi	dvom v partnerjevo potrebo po ljubezni	partnerjeva potreba po ljubezni	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B31	<i>Definitivno ima tudi potrebo po notranjem miru.</i>	notranji mir	potreba po notranjem miru	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B32	<i>Da bi jaz vedel, ne.</i>	ne da bi vedel	ne omejevanje potreb	ne omejevanje partnerjevih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B33	<i>... tudi rekla mi ni nikoli, da jo.</i>	ni rekla	ne omejevanje potreb	ne omejevanje partnerjevih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B34	<i>Vse potrebe imam zadovoljene.</i>	ima zadovoljene	zadovoljenost potreb	zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B35	<i>... razen po notranjem miru.</i>	notranji mir	ne zadovoljenost potrebe po notranjem miru	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B36	<i>Potrebo po ljubezni imam v celoti zadovoljeno.</i>	ljubezen	zadovoljenost potrebe po ljubezni	zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B37	<i>... potrebo po svobodi v večji meri.</i>	svoboda	delna zadovoljenost potrebe po svobodi	delna zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B38	<i>... saj vedno dobivam dvoumne klice in sporočila, kadar</i>	dobiva dvoumne klice in sporočila	dvoumni klici in sporočila	razlog za delno zadovoljenost lastne potrebe po svobodi	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe

	<i>sem sam zunaj s prijatelji.</i>				
B39	<i>Zaradi tega, ker se ne morem popolnoma sprostiti.</i>	ne more se sprostiti	ne sproščenost	razlogi za ne zadovoljenost lastne potrebe po notranje miru	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B40	<i>... tudi nimam zadovoljene potrebe po notranjem miru.</i>	notranji mir	ne zadovoljenost potrebe po notranje miru	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
B41	<i>Bile so omejitve definitivno, ravno pri jezi.</i>	omejitve pri jezi	omejeno čutenje in izražanje jeze	omejeno čutenje in izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B42	<i>... ni bi mi bilo dovoljeno preklinjati.</i>	ni mu bilo dovoljeno preklinjati	prepovedano preklinjanje	prepovedano čutenje in izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B43	<i>... histerija je bila prepovedana.</i>	prepovedana histerija	prepovedana histerija	prepovedano čutenje in izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B44	<i>Lahko sem sicer izrazil, da mi nekaj ni prav.</i>	lahko je izrazil, da mu nekaj ni prav	dovoljeno izražanje nečesa, kar ti ni prav	dovoljeno izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B45	<i>Glede ostalih čustev pa nimam kaj povedati, mi je bilo vse dovoljeno izražati tako, kot sem sam želel.</i>	ostala čustva mu je bilo dovoljeno izražati	dovoljeno izražanje ostalih čustev	dovoljeno izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B46	<i>Z izražanjem čustev sicer nimam težav.</i>	nima težav	izražanje čustev brez težav	izražanje čustev v partnerskem odnosu	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B47	<i>... lahko povem vse, kar me moti.</i>	lahko pove vse, kar ga moti	dovoljeno izražanje vsega, kar te moti	dovoljeno izražanje čustev v partnerskem odnosu	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B48	<i>... in vse, kar mi je dobro.</i>	vse, kar mu je dobro	dovoljeno izražanje vsega, kar ti je dobro	dovoljeno izražanje čustev v partnerskem odnosu	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B49	<i>Nekih konfliktov res nimava, če so, so manjši.</i>	manjši	manjši konflikti	konfliktne situacije	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B50	<i>Takrat izražam zaskrbljenost.</i>	zaskrbljenost	zaskrbljenost	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B51	<i>Jaz mislim, da ja.</i>	da	sprejemanje in razumevanje partnerjevih čustev	sprejemanje in razumevanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B52	<i>Poizkušam ji ustreči v temu, kar rabi.</i>	poizkuša ji ustreči v temu, kar rabi	ustrežljivost v temu, kar partner rabi	sprejemanje in razumevanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B53	<i>... si želi.</i>	si želi	ustrežljivost v temu, kar si	sprejemanje in razumevanje	izražanje čustev v partnerskem

			partner želi	partnerjevih čustev	odnosu
B54	<i>... razumem, da je včasih slabe volje.</i>	slaba volja	razumevanje partnerjeve slabe volje	sprejemanje in razumevanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B55	<i>... razmislim, če lahko kaj naredim glede tega.</i>	razmisli, če lahko kaj naredi	razmišljanje, če lahko kaj naredi	razumevanje partnerjeve slabe volje	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B56	<i>Poln sem razumevanja.</i>	poln je razumevanja	razumevanje	lastna čustva	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B57	<i>... in sočutja.</i>	sočutje	sočutje	lastna čustva	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B58	<i>Ona ja in ne.</i>	da in ne	delno	partnerjevo sprejemanje in razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B59	<i>Mogoče je problem, da težko povem, sploh kaj bi rad.</i>	težko pove kaj bi rad	težave pri izražanju kaj bi rad	težave pri izražanju lastnih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B60	<i>... ampak se me trudi razumeti.</i>	se ga trudi razumeti	partnerjev trud za razumevanje čustev	partnerjevo razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
B61	<i>Da se partnerja spoštujeta.</i>	da se spoštujeta	spoštovanje	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B62	<i>... da so skupni interesi.</i>	skupni interesi	skupni interesi	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B63	<i>... in cilji za prihodnost.</i>	cilji za prihodnost	skupni cilji za prihodnost	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B64	<i>... ljubezen čez leta izzveni, ampak je še vedno prisotna.</i>	ljubezen izzveni, a je še prisotna	prisotnost ljubezni tudi po izzvenitvi	prisotnost ljubezni tudi po izzvenitvi	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B65	<i>Da razumeš potrebe drugega.</i>	da razumeš potrebe drugega	razumevanje partnerjevih potreb	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B66	<i>... in se trudiš, da je partner zadovoljen s tabo.</i>	da se trudiš, da je partner zadovoljen s tabo	trud, da je partner zadovoljen s tabo	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B67	<i>... in posledično tudi sam s sabo.</i>	sam s sabo	trud, da je partner zadovoljen s sabo	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B68	<i>Ko karkoli od naštetega zaškripa.</i>	ko naštetega zaškripa	nespoštovanje, ne skupni interesi, ne skupni cilji za prihodnost, ne razumevanje	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu

			partnerjevih potreb, ne trud, da je partner zadovoljen s tabo in ne trud, da je partner zadovoljen sam s sabo		
B69	<i>... ko pride do nespoštovanja.</i>	nespoštovanje	nespoštovanje	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B70	<i>... konfliktov.</i>	konflikti	konflikti	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B71	<i>... varanja.</i>	varanje	varanje	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B72	<i>... pomanjkanja zaupanja.</i>	pomanjkanje zaupanja	pomanjkanje zaupanja	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B73	<i>Mogoče, da partnerja nimata samospoštovanja.</i>	partnerja nimata samospoštovanja	pomanjkanje samospoštovanja partnerjev	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B74	<i>Opredelil bi ga kot zadovoljujočega.</i>	zadovoljujoč	zadovoljujoč	ocena o (ne)zadovoljujočem partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B75	<i>... ker se počutim ljubljenega.</i>	počuti se ljubljenega	občutek ljubljenosti	razlogi za lasten zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B76	<i>... spoštovanega.</i>	spoštovanega	občutek spoštovanja	razlogi za lasten zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B77	<i>... imam tudi osebo, na katero se lahko kadarkoli obrnem.</i>	ima osebo, na katero se lahko obrne	ima osebo, na katero se lahko obrne	razlogi za lasten zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B78	<i>... in mi vedno stoji ob strani.</i>	mu vedno stoji ob strani	ima osebo, ki mu vedno stoji ob strani	razlogi za lasten zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
B79	<i>Pogovarjava se ogromno.</i>	ogromno	ogromno	količina komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
B80	<i>... o vseh temah.</i>	vse teme	o vseh temah	količina komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
B81	<i>Komunikacija je sproščena.</i>	sproščena	sproščenost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
B82	<i>... z njo se lahko pogovarjam tako, kot se sam s sabo v svoji glavi.</i>	pogovarja se kot sam s sabo	kot sam s sabo	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
B83	<i>... brez</i>	brez omejitev	brez omejitev	značilnosti	komunikacija v

	<i>kakršnihkoli omejitev.</i>			komunikacije	partnerskem odnosu
B84	<i>... tabu tem.</i>	tabu teme	brez tabu tem	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
B85	<i>Definitivno znam poslušati in slišati.</i>	zna poslušati in slišati	zna poslušati in slišati	poslušanje in slišanje partnerja	komunikacija v partnerskem odnosu
B86	<i>... včasih pa mi uide kakšna stvar, ki mi ne bi smela.</i>	včasih mu uide kakšna stvar	občasno preslišanje kakšne stvari	poslušanje in slišanje partnerja	komunikacija v partnerskem odnosu
B87	<i>Tudi ona me posluša in sliši.</i>	posluša in sliši	partnerjevo poslušanje in slišanje	partnerjevo poslušanje in slišanje	komunikacija v partnerskem odnosu
B88	<i>... od začetka me je sicer bolj malo.</i>	bolj malo	manjše partnerjevo poslušanje in slišanje	začetno partnerjevo poslušanje in slišanje	komunikacija v partnerskem odnosu
B89	<i>... ampak se je navadila name.</i>	nanj se je navadila	partnerjeva navajenost na poslušanje in slišanje	partnerjevo poslušanje in slišanje	komunikacija v partnerskem odnosu
B90	<i>Ključni pomen.</i>	ključni pomen	ključni pomen	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu
B91	<i>Komunikacija je na konec koncev vse pri konfliktih.</i>	komunikacija je vse pri konfliktih	ključni pomen	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu
B92	<i>... na tak način se stvarjem pride do dna.</i>	se pride do dna	stvarjem se pride do dna	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu
B93	<i>Če se ne znaš oz. nisi navajen pogovarjati, nikamor ne prideš.</i>	nikamor ne prideš	ne pride se nikamor	posledice ne komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
B94	<i>Lahko se le kregaš in kregaš.</i>	se kregaš	prepiranje	posledice ne komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
B95	<i>Najina komunikacija je velik del najinega odnosa.</i>	velik del	velik del partnerskega odnosa	vpliv komunikacije na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
B96	<i>Vse dobro, kar je vzpostavljeno v najinem odnosu, je plod najine komunikacije.</i>	vse dobro je plod komunikacije	vse dobro je plod komunikacije	vpliv komunikacije na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
B97	<i>Nikoli ni bilo ne verbalnega.</i>	ni bilo verbalnega	ne soočanje z verbalnim nasiljem	ne soočanje s psihičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
B98	<i>... ne psihičnega nasilja.</i>	ni bilo psihičnega nasilja	ne soočanje s psihičnim nasiljem	ne soočanje s psihičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
B99	<i>Tudi glasu ni</i>	noben ni	ni povzdigovanja	ne soočanje s	nasilje v

	<i>nikoli noben povzdignil.</i>	povzdignil glasu	glasu	psihičnim nasiljem	partnerskem odnosu
B100	<i>... ni bilo vzpostavljanja pozicije moči.</i>	ni bilo vzpostavljanja a pozicije moči	ni vzpostavljanja pozicije moči	ne soočanje s psihičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
B101	<i>... in svojega prava.</i>	svoj prav	ni vzpostavljanja svojega prava	ne soočanje s psihičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
B102	<i>Tega ni.</i>	tega ni	tega ni	povod za nasilje in povzročitelj nasilja	nasilje v partnerskem odnosu
B103	<i>Prepirava se zelo redko.</i>	zelo redko	zelo redko	pogostost prepiranja	konflikti v partnerskem odnosu
B104	<i>... če že pride do prepira, pride pri temah, ki nimajo veze z najinim odnosom, npr. pri političnih temah.</i>	politične teme	politične teme	viri konflikta	konflikti v partnerskem odnosu
B105	<i>To je odvisno, nekateri imajo odličen odnos, pa se pogosto blago kregajo.</i>	pogosto se blago kregajo	odvisnost od intenzivnosti konfliktov	pogostost konfliktov in kvaliteta partnerskega odnosa	konflikti v partnerskem odnosu
B106	<i>... odvisno je od teme konflikta.</i>	tema konflikta	odvisnost od teme konflikta	pogostost konfliktov in kvaliteta partnerskega odnosa	konflikti v partnerskem odnosu
B107	<i>Kadar že pride do kakšnega konflikta, je moj instinkt, da poizkušam umiriti situacijo.</i>	poizkuša umiriti situacijo	umiritev situacije	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
B108	<i>... vedno želim na racionalen način razrešiti konflikt.</i>	konflikt želi razrešiti na racionalen način	racionalno reševanje konfliktov	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
B109	<i>Ona pa je zelo impulzivna.</i>	je impulzivna	impulzivnost	partnerjeve reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
B110	<i>... ampak se zna ustaviti.</i>	se zna ustaviti	umiritev	partnerjeve reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
B111	<i>... vedno si razloživa svoje poglede.</i>	razložita si svoje poglede	razlaga pogledov	skupne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
B112	<i>... in te sprejmeva.</i>	te sprejmeta	sprejemanje pogledov	skupne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
B113	<i>Vedno jih rešiva.</i>	vedno	vedno rešeni konflikti	pogostost rešenih konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B114	<i>Skozi pogovor.</i>	pogovor	pogovor	načini reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v

					partnerskem odnosu
B115	<i>Razreševanje konfliktov je moja poanta.</i>	razreševanje konfliktov	reševanje konfliktov	lastni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B116	<i>Partnerka pa je tudi prišla do tega.</i>	je prišla do tega	reševanje konfliktov	partnerjevi stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B117	<i>... prej pa je izbrala prevlado.</i>	prevlada	prevlada	pretekli partnerjev stil odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B118	<i>Vedno se pogovoriva umirjeno.</i>	pogovorita se umirjeno	umirjeno pogovarjanje	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B119	<i>... z medsebojnim razumevanjem.</i>	z medsebojnim razumevanjem	pogovarjanje z medsebojnim razumevanjem	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B120	<i>... obema je cilj, da se problem reši.</i>	cilj jima je, da se problem reši	reševanje problemov	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B121	<i>Smisel je, da nadaljuješ s kvalitativnim razmerjem.</i>	da nadaljuješ s kvalitativnim razmerjem	nadaljevanje kvalitativnega partnerskega odnosa	smisel reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B122	<i>Meni ni v interesu imeti slabega odnosa.</i>	ni mu v interesu imeti slabega odnosa	lastna zainteresiranost za dober partnerski odnos	zainteresiranost za dober partnerski odnos	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B123	<i>... njej tudi ne.</i>	njej tudi ne	partneričina zainteresiranost za dober partnerski odnos	zainteresiranost za dober partnerski odnos	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B124	<i>Glavna posledica je boljši.</i>	boljši	boljši partnerski odnos	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B125	<i>... bolj poglobljen odnos.</i>	bolj poglobljen odnos	bolj poglobljen partnerski odnos	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B126	<i>Če vsak konflikt rešiva, na koncu postaneva še bolj povezana.</i>	postaneta bolj povezana	večja povezanost partnerjev	prednost reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B127	<i>V veliki meri.</i>	velika mera	vpliv v veliki meri	vpliv rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu

B128	<i>Vse konflikte imava rešene.</i>	vse konflikte imata rešene	vsi konflikti so rešeni	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B129	<i>To nikoli ni bila stvar debate, o tem se nikoli nisva pogovarjala.</i>	o tem se nista pogovarjala	ne pogovarjanje o postavljanju smernic	postavljanje smernic za obvladovanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B130	<i>S časom sva se navadila eden na drugega.</i>	navadila sta se drug na drugega	navajenost drug na drugega	razlogi za nepotrebno postavljanja smernic	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B131	<i>... zato teh smernic ne potrebujeva.</i>	ne potrebujeta smernic	nepotrebno postavljanja smernic	ne postavljanje smernic za obvladovanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B132	<i>... saj sprotno s pogovorom rešujeva vse konflikte.</i>	sprotno rešujeta konflikte	sprotno reševanje konfliktov	razlogi za nepotrebno postavljanja smernic	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
B133	<i>... in morebitna nesoglasja.</i>	nesoglasja	sprotno reševanje nesoglasij	razlogi za nepotrebno postavljanja smernic	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C1	<i>Z mamo sem bila zelo povezana.</i>	povezana je bila z mamo	povezanost z mamo	pretekla povezanost s starši	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C2	<i>... ker imela raka od mojega 14. leta naprej in sem morala za njo skrbeti.</i>	je morala skrbeti	skrb za mamo	razlog za povezanost z mamo	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C3	<i>... zato sem morala takrat tudi odrasti.</i>	morala je odrasti	skrb za mamo	odraščanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C4	<i>S fotrom v otroštvu nisva bila tako povezana.</i>	ni bila povezana z očetom	ne povezanost z očetom	pretekla povezanost s starši	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C5	<i>... sedaj pa sva bolj.</i>	sta bolj	povezanost z očetom	povezanost s starši	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C6	<i>Mamo sem mogla hraniti, umivati in podobno, zaupanja je bilo veliko, to sem lahko delala samo jaz.</i>	veliko zaupanja	zaupanje	odnos z mamo	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C7	<i>Pogovarjali sva se bolj malo.</i>	malo sta se pogovarjali	malo pogovarjanja	odnos z mamo	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C8	<i>... samo stvari,</i>	kar sta se	pogovarjanje o	odnos z mamo	vpliv primarne

	<i>katere sva se morali.</i>	morali	nujnih stvarih		družine na posameznikov partnerski odnos
C9	<i>Za svoja leta razmišljam zelo odraslo.</i>	odraslo razmišlja	odraslo razmišljanje	odraslo razmišljanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C10	<i>... v veliko stvarih imam prav.</i>	ima prav	pogosto ima prav	ima prav	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C11	<i>Zaradi tega sem bolj pozorna do partnerja.</i>	je pozorna	pozornost	obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C12	<i>... ampak ne zaupam tako hitro.</i>	ne zaupa hitro	ne takojšnje zaupanje	obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C13	<i>... ne verjamem na besede.</i>	ne verjame na besede	ne verjame na besedo	obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C14	<i>... sama se moram najprej prepričati.</i>	mora se prepričati	mora se prepričati	obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C15	<i>... to je zaradi odnosa s fotrom.</i>	odnos z očetom	ne takojšnje zaupanje	očetovo in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C16	<i>Po očetu imam to, da imam vedno prav.</i>	ima prav	vedno ima prav	očetovo in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C17	<i>Po mamini strani sem odgovorna.</i>	je odgovorna	odgovornost	mamino in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C18	<i>... preden kaj rečem, razmislim.</i>	razmisli	razmišljanje	mamino in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C19	<i>... prepričam se v vseh zadevah.</i>	se prepriča	prepričanost	mamino in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C20	<i>Po očetu imam eksplozivnost.</i>	eksplozivnost	eksplozivnost	očetovo in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C21	<i>Po mami imam tudi to, da znam delati z denarjem.</i>	zna delati z denarjem	spodobnost za delo z denarjem	mamino in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C22	<i>Na ta način se obnašam tudi pri partnerju.</i>	obnaša se na ta način	obnašanje staršev in lastno obnašanje	obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C23	<i>Po očetu je</i>	je nervozen	nervozna	očetovo in	vpliv primarne

	<i>nervozen.</i>			partnerjevo obnašanje	družine na posameznikov partnerski odnos
C24	<i>... ima svoj prav.</i>	ima svoj prav	ima svoj prav	očetovo in partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C25	<i>... po mami ima pa sposobnost in voljo do kuhanja.</i>	sposobnost za kuhanje	sposobnost za kuhanje	mamino in partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C26	<i>Po očetu pije.</i>	pije	pitje	očetovo in partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C27	<i>Po očetu ima tudi to, da se rad krega z mano za brezzvezne stvari.</i>	krega se za brezzvezne stvari	prepiranje po nepotrebem	očetovo in partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C28	<i>Partner ima karakter po mojemu očetu.</i>	ima karakter po očetu	karakter po očetu	partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C29	<i>... ne da se mu ničesar dopovedati.</i>	ne da se mu dopovedati	ne dopovedljivost	očetovo in partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
C30	<i>Moje osnovne potrebe so potrebe po spolnosti.</i>	spolnost	potreba po spolnosti	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C31	<i>... izkazovanju čustev.</i>	izkazovanje čustev	potreba po izražanju čustev	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C32	<i>... potreba po ljubezni.</i>	ljubezen	potreba po ljubezni	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C33	<i>... svobodi.</i>	svoboda	potreba po svoboda	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C34	<i>... po notranjem imam miru definitivno.</i>	notranji mir	potreba po notranjem miru	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C35	<i>Partner ima potrebe po pitju.</i>	pitje	potreba po pitju	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C36	<i>... travi.</i>	trava	potreba po drogah	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C37	<i>... prijateljih.</i>	prijatelji	potreba po prijateljih	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C38	<i>... športu.</i>	šport	potreba po športu	partnerjeve	partnerski odnos

				potrebe	in osnovne človekove potrebe
C39	... zabavi.	zabava	potreba po zabavi	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C40	<i>Potrebe po ljubezni ne kaže.</i>	ne kaže	ne kaže	partnerjeva potreba po ljubezni	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C41	<i>Omejujem ga pri pitju.</i>	omejuje ga pri pitju	omejevanje partnerjeve potrebe po pitju	omejevanje partnerjevih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C42	... in travi.	trava	omejevanje partnerjeve potrebe po drogah	omejevanje partnerjevih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C43	<i>... vsak dan mu težim in se tudi vsak dan kregava zaradi tega.</i>	zaradi tega se kregata	prepiranje	omejevanje partnerjeve potrebe po pitju in drogah	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C44	<i>Potreb nimam zadovoljenih, tudi ene ne.</i>	nima zadovoljenih potreb	ne zadovoljenost potreb	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C45	<i>Potrebo po spolnosti imam zelo slabo zadovoljeno.</i>	spolnost	slaba zadovoljenost po spolnosti	slaba zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C46	<i>... tudi dotika se me ne po intimnih delih, ljubezni mi ne izkazuje.</i>	ljubezni ji ne izkazuje	ne zadovoljenost potrebe po ljubezni	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C47	<i>... tudi pozitivnih čustev ne.</i>	ne pozitivna čustva	ne zadovoljenost potrebe po izražanju čustev	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C48	<i>Potrebo po svobodi imam zadovoljeno.</i>	svoboda	zadovoljenost potrebe po svobodi	zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C49	<i>... vendar se vedno prepirava zaradi mojih izhodov s prijatelji.</i>	prepirata se zaradi izhodov s prijatelji	prepiranje zaradi druženja s prijatelji	lastna potreba po svobodi	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C50	<i>... ker je ljubosumen.</i>	je ljubosumen	partnerjevo ljubosumje	lastna potreba po svobodi	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C51	<i>Potrebe po notranjem miru nimam zadovoljene.</i>	notranji mir	ne zadovoljenost potrebe po notranjem miru	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
C52	<i>... ker je nenehno kreganje.</i>	kreganje	prepiranje	razlogi za nezadovoljenost lastne potrebe po	partnerski odnos in osnovne človekove

				notranjem miru	potrebe
C53	<i>Nisem smela biti jezna.</i>	ni smela biti jezna	prepovedana jeza	prepovedano čutenje in izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C54	<i>... marsikatere besede nisem smela izreči.</i>	ni smela izreči marsikatere besede	prepovedano izražanje nekaterih besed	prepovedano čutenje in izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C55	<i>... in sem morala biti tiho.</i>	morala je biti tiho	morala je biti tiho	prepovedano čutenje in izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C56	<i>Pozitivnih čustev večinoma nisem imela.</i>	ni imela pozitivnih čustev	ne pozitivna čustva	čustva v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C57	<i>... saj sem morala za nekoga skrbeti.</i>	za nekoga je morala skrbeti	skrb za mamo	razlog za ne pozitivna čustva v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C58	<i>Partner mojih čustev ne sprejema.</i>	ne sprejema	ne sprejemanje čustev	partnerjevo ne sprejemanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C59	<i>Kadar sem slabe volje, mi ne pomaga.</i>	ne pomaga	partnerjeva ne pomoč	slaba volja	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C60	<i>... kadar me mora poslušati, me ne.</i>	ne posluša	partnerjeva ne poslušnost	poslušanje	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C61	<i>Kadar sem bila slabe volje, sem bila tudi v otroštvu sama.</i>	sama v otroštvu	samota v otroštvu	slaba volja	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C62	<i>... odmaknila sem se.</i>	se je odmaknila	odmik v otroštvu	slaba volja	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C63	<i>... in razmislila o stvareh.</i>	razmislila je o stvareh	razmislek o stvareh v otroštvu	slaba volja	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C64	<i>Jeza.</i>	jeza	jeza	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C65	<i>... slaba volja.</i>	slaba volja	slaba volja	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C66	<i>... včasih se tudi zjokam, ko imam vsega dovolj.</i>	se zjoka	jok	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C67	<i>Sem tudi histerična.</i>	je histerična	histerija	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C68	<i>... ker grem čez vse sama.</i>	sama gre čez vse	za vse je sama	razlog za lastno histerijo	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C69	<i>Ne razumem jih.</i>	jih ne razume	ne razumevanje partnerjevih čustev	ne razumevanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C70	<i>... ker sva tako različna.</i>	ker sta različna	različnost partnerjev	razlogi za ne razumevanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu

C71	<i>... jaz pri 26. razmišljam bolj odraslo kot oni pri 31.</i>	razmišlja bolj odraslo	lastno bolj odraslo razmišljanje	razlogi za ne razumevanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C72	<i>... pa ni dal toliko stvari čez v življenju kot jaz, imel je lepše otroštvo kot jaz.</i>	ni dal toliko stvari čez	lastno bolj odraslo razmišljanje	razlogi za ne razumevanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C73	<i>Zaradi tega pride do krega, ker ne prideva skupaj.</i>	ne prideta skupaj	ne prideta skupaj	razlog za prepiranje	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C74	<i>Mojih čustev ne razume.</i>	ne razume	ne razumevanje čustev	partnerjevo ne razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C75	<i>Ko sem slabe volje, me ne razume.</i>	slaba volja	slaba volja	partnerjevo ne razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C76	<i>... in reče samo, da bo boljše.</i>	reče, da bo boljše	reče, da bo boljše	partnerjevo ne razumevanje slabe volje	izražanje čustev v partnerskem odnosu
C77	<i>Da se razumeva.</i>	da se razumeta	medsebojno razumevanje	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C78	<i>... sva zvesta drug drugemu.</i>	sta zvesta	zvestoba	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C79	<i>... si zaupava.</i>	si zaupata	zaupanje	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C80	<i>... si vse poveva.</i>	si vse povesta	si vse povedati	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C81	<i>... ni nobenih skrivnosti med nama.</i>	ni skrivnosti	brez skrivnosti	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C82	<i>... da si dava svobodo.</i>	si dasta svobodo	svoboda	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C83	<i>... in da ni ljubosumja.</i>	ni ljubosumja	ne ljubosumje	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C84	<i>Nasprotno z vsem naštetim.</i>	nasprotno od naštetega	ne medsebojno razumevanje, ne zvestoba, ne zaupanje, si ne povedati vsega, skrivnosti, ne svoboda in ljubosumje	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C85	<i>Moj partnerski odnos je ne zadovoljujoč.</i>	ne zadovoljujoč	ne zadovoljujoč	ocena o (ne)zadovoljujočem partnerskem	zadovoljstvo v partnerskem odnosu

				odnosu	
C86	<i>... ker nimava komunikacije.</i>	nimata komunikacije	ne komunikacija	razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C87	<i>... ker se nikoli noče pogovoriti, kadar se skregava.</i>	se ne želi pogovoriti	partnerjeva ne želja po pogovoru	razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C88	<i>Naslednji dan vedno pozabi na konflikt.</i>	pozabi na konflikt	partnerjeva pozaba na konflikt	razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C89	<i>... in se dela, da je vse v redu.</i>	dela se, da je vse v redu	partnerjevo pretvarjanje, da je vse v redu	razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C90	<i>... kar pa mi ni všeč.</i>	ni ji všeč	ni ji všeč ne komunikacija, partnerjeva ne želja po pogovoru, partnerjeva pozaba na konflikt in partnerjevo pretvarjanje, da je vse v redu	ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
C91	<i>Samo tisto, kar se moram.</i>	tisto, kar se mora	nujne stvari	količina komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
C92	<i>... zelo malo.</i>	zelo malo	zelo malo	količina komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
C93	<i>... kar je neumno.</i>	je neumno	neumnost	pogovarjanje o nujnih stvareh s partnerjem in zelo malo komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
C94	<i>Nerazumljiva.</i>	nerazumljiva	nerazumljivost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
C95	<i>... napeta.</i>	napeta	napetost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
C96	<i>... vsak ima svoj prav.</i>	vsak ima svoj prav	vsak ima svoj prav	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
C97	<i>Poslušam definitivno.</i>	posluša	poslušanje	poslušanje partnerja	komunikacija v partnerskem odnosu
C98	<i>... ker sem taka oseba, da poslušam vse ljudi.</i>	posluša vse ljudi	poslušanje vseh ljudi	razlog za poslušanje partnerja	komunikacija v partnerskem odnosu
C99	<i>... slišim pa tisto, kar hočem.</i>	sliši tisto, kar hoče	slišanje tistega, kar želi	slišanje partnerja	komunikacija v partnerskem odnosu
C100	<i>Posluša me.</i>	posluša	partnerjevo poslušanje	partnerjevo poslušanje	komunikacija v partnerskem odnosu
C101	<i>... sliši me ne nikoli.</i>	nikoli ne sliši	partnerjevo ne slišanje	partnerjevo slišanje	komunikacija v partnerskem

					odnosu
C102	<i>Konflikte se rešuje s pogovorom.</i>	konflikte se rešuje s pogovorom	reševanje konfliktov	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu
C103	<i>... komunikacija tu igra glavno vlogo.</i>	glavna vloga	ključni pomen	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	komunikacija v partnerskem odnosu
C104	<i>Ker se ne pogovarjava.</i>	se ne pogovarjata	ne komunikacija	razlogi za slabo kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
C105	<i>... je najin odnos slab.</i>	slab odnos	slaba kvaliteta	slaba kvaliteta lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
C106	<i>... on tudi nič ne dela na temu, da bi odnos popravil.</i>	ne dela nič, da bi odnos popravil	partnerjeva ne zainteresiranost za popravljanje partnerskega odnosa	razlogi za slabo kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
C107	<i>Kvaliteta najinega odnosa je zaradi pomanjkanja komunikacije.</i>	pomanjkanje komunikacije	pomanjkanje komunikacije	razlogi za slabo kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
C108	<i>... in razumevanja mene z njegove strani.</i>	razumevanje s partnerjeve strani	partnerjevo ne razumevanje	razlogi za slabo kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
C109	<i>... slaba.</i>	slaba	slaba kvaliteta	slaba kvaliteta lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
C110	<i>Še vedno se soočam s psihičnim nasiljem.</i>	se še vedno sooča	soočanje s psihičnim nasiljem	soočanje s psihičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
C111	<i>... in sicer kriči name.</i>	kriči	kričanje	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
C112	<i>... me žali.</i>	žali	žaljenje	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
C113	<i>... zaničuje.</i>	zaničuje	zaničevanje	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
C114	<i>... ignorira.</i>	ignorira	ignoranca	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
C115	<i>Običajno partner začne.</i>	običajno partner	običajno partner	povzročitelj psihičnega nasilja	nasilje v partnerskem odnosu
C116	<i>... velikokrat je povod alkohol.</i>	alkohol	alkohol	povod za psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
C117	<i>... nerazumevanje mojih besed.</i>	nerazumevanje je besed	nerazumevanje povedanega	povod za psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu

C118	<i>... in mojega vedenja.</i>	vedenje	nerazumevanje vedenja	povod za psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
C119	<i>Včasih kričim tudi jaz.</i>	včasih	občasno lastno kričanje	povzročitelj psihičnega nasilja	nasilje v partnerskem odnosu
C120	<i>... ampak vedno samo, kadar on začne.</i>	kadar on začne	partnerjevo kričanje	povod za lastno kričanje	nasilje v partnerskem odnosu
C121	<i>Vsak dan.</i>	vsak dan	vsakodnevno	pogostost prepiranja	konflikti v partnerskem odnosu
C122	<i>... vsaj enkrat na dan.</i>	vsaj enkrat na dan	vsaj enkrat dnevno	pogostost prepiranja	konflikti v partnerskem odnosu
C123	<i>... največkrat dvakrat.</i>	največkrat dvakrat	največkrat dvakrat dnevno	pogostost prepiranja	konflikti v partnerskem odnosu
C124	<i>Običajno je nerazumevanje tega, kar mu povem.</i>	nerazumevanje tega, kar mu pove	partnerjevo nerazumevanje povedanega	viri konflikta	konflikti v partnerskem odnosu
C125	<i>... torej tega, kar me na njemu moti.</i>	kar jo na njemu moti	partnerjevo nerazumevanje, kaj jo na njemu moti	viri konflikta	konflikti v partnerskem odnosu
C126	<i>Večkrat kot se prepiraš, slabša je kvaliteta partnerskega odnosa.</i>	več kot je prepiranja slabša je kvaliteta	slabša kvaliteta partnerskega odnosa	pogostost konfliktov in kvaliteta partnerskega odnosa	konflikti v partnerskem odnosu
C127	<i>Najprej povem na lep način.</i>	pove na lep način	pogovarjanje na lep način	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
C128	<i>... če tako ne gre, se začnem prepirati.</i>	začne se prepirati	prepiranje	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
C129	<i>... povzdignem glas.</i>	povzdigne glas	povzdigovanje glasu	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
C130	<i>On pa takoj povzdigne glas.</i>	povzdigne glas	povzdigovanje glasu	partnerjeve reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
C131	<i>... ker se on, po njegovem mnenju, brani.</i>	se brani	obramba	razlog za partnerjevo povzdigovanje glasu	konflikti v partnerskem odnosu
C132	<i>Zaradi tega nikoli ne prideva skupaj.</i>	ne prideta skupaj	partnerjevo povzdigovanje glasu	razlog, da ne prideta skupaj	konflikti v partnerskem odnosu
C133	<i>Konfliktov nikoli ne rešiva.</i>	nikoli	nikoli rešeni konflikti	pogostost rešenih konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C134	<i>... ker je za njega naslednji dan po konfliktu že vse rešeno.</i>	naslednji dan je vse rešeno	partnerjevo pretvarjanje, da je vse rešeno	razlogi za nerešene konflikte	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C135	<i>... in vse v redu.</i>	vse v redu	partnerjevo pretvarjanje, da je	razlogi za nerešene konflikte	reševanje konfliktov v

			vse v redu		partnerskem odnosu
C136	<i>Vedno znova se vračava k tem konfliktom z moje strani.</i>	vračata se h konfliktom z njene strani	lastni interes za vračanje k nerešenim konfliktom	vračanje k nerešenim konfliktom	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C137	<i>... z njegove je namreč vse v redu.</i>	vse v redu	partnerjevo pretvarjanje, da je vse v redu	razlogi za nerešene konflikte	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C138	<i>... in vse pozabljeno.</i>	vse pozabljeno	partnerjeva pozaba na konflikt	razlogi za nerešene konflikte	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C139	<i>Jaz jih poizkušam s pogovorom.</i>	poizkuša s pogovorom	pogovor	lasten način reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C140	<i>... vendar neuspešno.</i>	neuspešno	neuspešnost lastnega reševanja konfliktov s pogovorom	neuspešnost lastnega reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C141	<i>On konfliktov ne želi reševati.</i>	ne želi reševati	ne želi reševati	partnerjev način reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C142	<i>Moj prevladujoč stil odzivanja je reševanje konfliktov.</i>	reševanje konfliktov	reševanje konfliktov	lastni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C143	<i>... partnerjev pa prevlada.</i>	prevlada	prevlada	partnerjevi stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C144	<i>Jaz probleme skušam rešiti.</i>	probleme skuša rešiti	reševanje problemov	lastni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C145	<i>... in se o njih pogovoriti.</i>	se pogovoriti	pogovarjanje o problemih	lastni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C146	<i>... on pa vedno nastopi v svojem pravu.</i>	nastopi v svojem pravu	nastop v svojem pravu	partnerjevi stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C147	<i>... in se ne želi pogovoriti.</i>	se ne želi pogovoriti	se ne želi pogovoriti	partnerjevi stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C148	<i>Najin prevladujoč skupni stil odzivanja na konflikt je prekinitev komunikacije.</i>	prekinitev komunikacije	prekinitev komunikacije	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C149	<i>... ker on ne sliši mojih besed.</i>	ne sliši besed	partnerjevo ne slišanje	razlogi za prekinitev komunikacije	reševanje konfliktov v partnerskem

					odnosu
C150	<i>... in se osredotoči na druge stvari, npr. začne uporabljati telefon.</i>	začne uporabljati telefon	partnerjevo preusmerjanje teme	razlogi za prekinitev komunikacije	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C151	<i>Konflikte bi si želela reševati s pogovorom.</i>	želi si reševati s pogovorom	pogovor	lasten način reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C152	<i>... kar je po mojem mnenju temelj partnerskega odnosa.</i>	temelj partnerskega odnosa	ključni pomen	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C153	<i>Menim, da se s pogovorom konflikte da rešiti.</i>	se da rešiti	reševanje konfliktov	pomen komunikacije v konfliktnih situacijah	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C154	<i>... vendar v mojem primeru to ne funkcioniira.</i>	ne funkcioniira	ne reševanje konfliktov s pogovorom	ne reševanje konfliktov s pogovorom	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C155	<i>Ko rešiš konflikt, se boljše medsebojno razumeš.</i>	se boljše medsebojno razumeš	boljše medsebojno razumevanje	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C156	<i>... posledično je tudi več komunikacije med partnerjema.</i>	več komunikacije	več komunikacije	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C157	<i>... več poslušanja.</i>	več poslušanja	več poslušanja	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C158	<i>... in ni več kreganja.</i>	ni kreganja	ne prepiranje	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C159	<i>V mojem primeru ni rešenih konfliktov.</i>	ni rešenih konfliktov	ni rešenih konfliktov	vpliv rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C160	<i>... zato je kvaliteta partnerskega odnosa zelo slaba.</i>	slaba kvaliteta	slaba kvaliteta partnerskega odnosa	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C161	<i>Moj partner se še bolj odmika od mene.</i>	se odmika	partnerjevo odmikanje	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu

C162	<i>... in se več druží s prijatelji.</i>	druží se s prijatelji	partnerjevo druženje s prijatelji	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C163	<i>... s konflikti se ne želi spopadati.</i>	se ne želi spopadati	ne želi reševati	partnerjev način reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C164	<i>Jaz imam zaradi nerešenih konfliktov v najini zvezi veliko notranjega nemiru.</i>	notranji nemir	lasten notranji nemir	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C165	<i>Smernic si ne postavlja.</i>	si ne postavlja smernic	ne postavljanje smernic	postavljanje smernic za obvladovanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
C166	<i>... saj je to zaradi najine ne komunikacije nemogoče.</i>	ne komunikacija	ne komunikacija	razlog za ne postavljanje smernic za obvladovanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č1	<i>Odraščal sem v družini z obema staršema in sestro.</i>	starši in sestra	odraščanje s starši in sestro	odraščanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č2	<i>Starša sta se dobro razumela.</i>	dobro	dobro razumevanje	odnos med starši	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č3	<i>... vendar vseh težav nista reševala sproti.</i>	težav nista reševala sproti	ne sprotno reševanje težav	odnos med starši	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č4	<i>Sam sem se bolje razumel z očetom.</i>	bolje se je razumel z očetom	razumevanje	odnos z očetom	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č5	<i>... ki je imel pri hiši glavno besedo.</i>	imel je glavno besedo	glavna vloga očeta	vloga očeta	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č6	<i>... vendar je mama na koncu naredila po svoje.</i>	naredila je po svoje	svoje glavnost	mamino obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č7	<i>Mama je bila do mene precej bolj popustljiva.</i>	popustljiva	popustljivost	mamino obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č8	<i>... in jo je bilo lahko prinesiti naokoli.</i>	lahko prinesiti naokoli	lahko jo je bilo prinesiti naokoli	mamino obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č9	<i>... oče pa je bil precej bolj strog.</i>	strog	strogost	očetovo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov

					partnerski odnos
Č10	<i>... vendar pravičen.</i>	pravičen	pravičnost	očetovo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č11	<i>Vse to se odraža v mojem partnerskem odnosu.</i>	to se odraža v partnerskem odnosu	obnašanje staršev in lastno obnašanje	obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č12	<i>... kjer sem najprej hotel imeti glavno besedo.</i>	hotel je imeti glavno besedo	želel je imeti glavno besedo	začetno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č13	<i>... in delati po svoje.</i>	delati po svoje	svoje glavost	začetno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č14	<i>Zato je to občasno vodilo v prepire.</i>	to je vodilo v prepire	želja po lastni glavni besedi in svoje glavost	razlog za prepiranje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č15	<i>... ki bi se jim z lahkoto izognil, če bi bil vaje prislunhiti drugi strani.</i>	če bi bil vaje prislunhiti	ne poslušnost	začetno obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č16	<i>Ker sva imela z mamo bolj kompromisen odnos.</i>	kompromisen odnos	sporazumnost	odnos z mamo	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č17	<i>... se zdaj trudim imeti takšnega tudi s partnerko.</i>	se trudi imeti takšnega	odnos z mamo	obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č18	<i>Starša sta se do mene obnašala korektno.</i>	korektno	korektnost	obnašanje staršev	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č19	<i>... in precej stvari sem prinesel tudi v svoj partnerski odnos.</i>	stvari je prinesel v svoj partnerski odnos	odnos s starši	obnašanje do partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č20	<i>Oba starša sta me naučila ravnanja z denarjem.</i>	ravnanje z denarjem	ravnanje z denarjem	obnašanje staršev in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č21	<i>... spoštljivega ravnanja do žensk.</i>	spoštljivo ravnanje do žensk	spoštljivo ravnanje do žensk	obnašanje staršev in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č22	<i>... in pomena pogovora v odnosu.</i>	pomen pogovora v odnosu	priučitev pomena pogovora v odnosu	obnašanje staršev in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č23	<i>Pomanjkljiv je le tisti del, ki se nanaša na reševanje problemov.</i>	pomanjkljiv del	ne reševanje problemov	obnašanje staršev in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos

Č24	<i>... saj se pri večjih težavah raje zakopljem v delo.</i>	se zakoplje v delo	zakopanost v delo	obnašanje staršev in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č25	<i>... in težko odstopim od svojega prepričanja.</i>	težko odstopi od svojega prepričanja	ima svoj prav	obnašanje staršev in lastno obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č26	<i>Partnerka se od mojih staršev precej razlikuje.</i>	partnerka se od staršev razlikuje	različno obnašanje	obnašanje staršev in partnerja	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č27	<i>Njen odnos je nekoliko aroganten.</i>	aroganten odnos	arogantnost	partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č28	<i>... tako do mene.</i>	do mene	arogantnost	partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č29	<i>... kot do okolice.</i>	do okolice	arogantnost	partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č30	<i>... prav tako me moti njeno zatekanje v pijačo.</i>	zatekanje v pijačo	pitje	partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č31	<i>... ko ni vse po njeno.</i>	ko ni vse po njeno	ni vse po njeno	razlog za partnerjevo pitje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č32	<i>Partnerka želi imeti zadnjo besedo.</i>	želi imeti zadnjo besedo	želi imeti zadnjo besedo	partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č33	<i>... in težko sklepa kompromise.</i>	težko sklepa kompromise	težko sklepanje kompromisov	partnerjevo obnašanje	vpliv primarne družine na posameznikov partnerski odnos
Č34	<i>Imam potrebo po ljubezni.</i>	ljubezen	potreba po ljubezni	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č35	<i>... miru.</i>	mir	potreba po miru	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č36	<i>... svobodi.</i>	svoboda	potreba po svobodi	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č37	<i>... in predvsem potrebo po razumevanju.</i>	razumevanje	potreba po razumevanju	lastne potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č38	<i>Moja partnerka ima podobne potrebe kot jaz.</i>	podobne potrebe	podobne potrebe	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe

Č39	<i>... ima potrebo po svobodi.</i>	svoboda	potreba po svobodi	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č40	<i>... katero ji zadovoljujem.</i>	zadovoljujem	zadovoljevanje potrebe po svobodi	zadovoljevanje partnerjevih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č41	<i>... je ne preverjam.</i>	je ne preverja	ne preverjanje	razlogi za zadovoljevanje partnerjeve potrebe po svobodi	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č42	<i>... in ne omejujem.</i>	ne omejuje	ne omejevanje	razlogi za zadovoljevanje partnerjeve potrebe po svobodi	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č43	<i>Ima potrebo po ljubezni.</i>	ljubezen	potreba po ljubezni	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č44	<i>... ki ji jo vračam.</i>	vrača	vračanje ljubezni	partnerjeva potreba po ljubezni	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č45	<i>... potrebo po miru.</i>	mir	potreba po miru	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č46	<i>... ki pa ga včasih ne najdeva.</i>	ne najdeva	ne najdeva miru	partnerjeva potreba po miru	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č47	<i>Ima pa tudi potrebo po moči in nadzoru.</i>	moč in nadzor	potreba po moči in nadzoru	partnerjeve potrebe	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č48	<i>... katere pa po njenem mnenju ne zadovoljujem.</i>	ne zadovoljuje	ne zadovoljevanje potrebe po moči in nadzoru	ne zadovoljevanje partnerjevih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č49	<i>... saj se ji zoperstavljam.</i>	se ji zoperstavlja	zoperstavljanje	razlog za partnerjevo ne zadovoljevanje potrebe po moči in nadzoru	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č50	<i>Moja potreba po ljubezni je zadovoljena.</i>	ljubezen	zadovoljenost potrebe po ljubezni	zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č51	<i>... ni pa zadovoljena potreba po svobodi.</i>	svoboda	ne zadovoljenost potrebe po svobodi	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č52	<i>... saj me nenehno preverja.</i>	ga preverja	preverjanje	razlogi za nezadovoljenost lastne potrebe po svobodi	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č53	<i>... kliče in</i>	sprašuje kje	preverjanje	razlogi za	partnerski odnos

	<i>sprašuje kje sem.</i>	je		nezadovoljenost lastne potrebe po svobodi	in osnovne človekove potrebe
Č54	<i>... s kom sem.</i>	s kom je	preverjanje	razlogi za nezadovoljenost lastne potrebe po svobodi	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č55	<i>... kdaj pridem.</i>	kdaj pride	preverjanje	razlogi za nezadovoljenost lastne potrebe po svobodi	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č56	<i>Nimam tudi zadovoljene potrebe po notranjem miru.</i>	notranji mir	ne zadovoljenost potrebe po notranjem miru	ne zadovoljenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č57	<i>... saj ne morem biti miren, kadar mi nenehno nekdo diha za ovratnik.</i>	diha za ovratnik	partnerjevo dihanje za ovratnik	razlogi za ne zadovoljenost lastne potrebe po notranjem miru	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č58	<i>Potrebo po razumevanju imam omejeno.</i>	razumevanje	omejena potreba po razumevanju	omejenost lastnih potreb	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č59	<i>... saj me velikokrat ne razume.</i>	ne razume	partnerjevo nerazumevanje	razlog za omejenost lastne potrebe po razumevanju	partnerski odnos in osnovne človekove potrebe
Č60	<i>Vsa čustva v družini sem lahko čutil.</i>	vsa čustva je lahko čutil	dovoljeno čutenje vseh čustev	dovoljeno čutenje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č61	<i>... čustva sem tudi vedno lahko spontano izražal.</i>	vsa čustva je lahko izražal	dovoljeno izražanje vseh čustev	dovoljeno izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č62	<i>... in bil sprejet.</i>	sprejet	sprejetost	čutenje in izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č63	<i>... ter imel podporo.</i>	podpora	podpora	čutenje in izražanje čustev v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č64	<i>Vseh čustev, ki sem jih lahko čutil in izražal v družini, ne morem čutiti in izraziti v partnerskem odnosu.</i>	vseh čustev ne more čutiti in izraziti	ne čutenje in ne izražanje vseh čustev kot v primarni družini	čutenje in izražanje čustev v partnerskem odnosu	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č65	<i>... ker me partnerka pogosto ne razume.</i>	ne razume	partnerjevo nerazumevanje	razlogi za ne čutenje in ne izražanje vseh čustev kot v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č66	<i>... in ne sprejema.</i>	ne sprejema	partnerjevo ne sprejemanje	razlogi za ne čutenje in ne izražanje vseh čustev kot v primarni družini	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č67	<i>Največkrat izražam slabo</i>	slaba volja	slaba volja	lastna čustva v konfliktnih	izražanje čustev v partnerskem

	<i>voljo.</i>			situacijah	odnosu
Č68	<i>... jezo.</i>	jeza	jeza	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č69	<i>... in trmo.</i>	trma	trma	lastna čustva v konfliktnih situacijah	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č70	<i>Partneričina čustva razumem.</i>	razume	razumevanje partnerjevih čustev	razumevanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č71	<i>... vendar jih ne sprejemam vedno.</i>	ne sprejema vedno	ne vedno sprejemanje partnerjevih čustev	sprejemanje partnerjevih čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č72	<i>Ona moja čustva sprejme.</i>	sprejme	partnerjevo sprejemanje čustev	partnerjevo sprejemanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č73	<i>... kadar jih razume.</i>	kadar jih razume	kadar jih razume	partnerjevo sprejemanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č74	<i>Ker je arogantna.</i>	arogantna	arogantnost	razlog za partnerjevo ne razumevanje slabe volje in jeze	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č75	<i>... ne razume moje slabe volje.</i>	slaba volja	slaba volja	partnerjevo ne razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č76	<i>... in jeze.</i>	jeza	jeza	partnerjevo ne razumevanje čustev	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č77	<i>... ko se z njo ne strinjam.</i>	se z njo ne strinja	ne strinjanje s partnerjem	partnerjevo ne razumevanje slabe volje in jeze	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č78	<i>To se potem odraža z obilico vprašanj in pojasnjevanj, da stvari niso takšne, kot si jih jaz predstavljam.</i>	vprašanja in pojasnjevanja	vprašanja in pojasnjevanja	ne strinjanje s partnerjem	izražanje čustev v partnerskem odnosu
Č79	<i>Imeti sproščen odnos.</i>	sproščen odnos	sproščenost	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č80	<i>... kar pomeni, da se s partnerko razumeva.</i>	da se razumeta	medsebojno razumevanje	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č81	<i>... in podpirava.</i>	podpirata	podpiranje	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č82	<i>Zadovoljstvo mi predstavlja tudi to, da lahko izraziš svoje mnenje glede česarkoli.</i>	izraziti mnenje glede česarkoli	izražanje mnenja glede česarkoli	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č83	<i>... brez obsojanja.</i>	brez obsojanja	ne obsojanje	dejavniki zadovoljstva v	zadovoljstvo v partnerskem

				partnerskem odnosu	odnosu
Č84	<i>... in kritiziranja.</i>	brez kritiziranja	ne kritiziranje	dejavniki zadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č85	<i>Nezadovoljstvo pa zame pomeni vse obratno od ravno omenjenega.</i>	obratno	ne sproščenost, ne medsebojno razumevanje, ne podpiranje, ne izražanje mnenja glede česar koli, obsojanje in kritiziranje	dejavniki nezadovoljstva v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č86	<i>Moj partnerski odnos je ne zadovoljujoč.</i>	ne zadovoljujoč	ne zadovoljujoč	ocena o (ne)zadovoljujočem partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č87	<i>... ker enostavno ni pravega medsebojnega razumevanja.</i>	ni medsebojnega razumevanja	ne medsebojno razumevanje	razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č88	<i>... sprejemanja.</i>	ni sprejemanja	ne sprejemanje	razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č89	<i>... ni normalnega načina komunikacije.</i>	ni normalnega načina komunikacije	ne normalen način komunikacije	razlogi za lasten ne zadovoljujoč partnerski odnos	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č90	<i>... kar večkrat pripelje do konfliktov.</i>	konflikti	ne medsebojno razumevanje, ne sprejemanje in ne normalen način komunikacije	razlogi za konflikte v partnerskem odnosu	zadovoljstvo v partnerskem odnosu
Č91	<i>S partnerko se pogovarjava kar veliko.</i>	kar veliko	kar veliko	količina komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
Č92	<i>... vendar težav ne rešujeva sproti.</i>	težav ne rešujeta sproti	ne sprotno reševanje težav	ne sprotno reševanje težav	komunikacija v partnerskem odnosu
Č93	<i>... kar ni v redu.</i>	ni v redu	ni v redu	ne sprotno reševanje težav	komunikacija v partnerskem odnosu
Č94	<i>Komunikacija je včasih normalna.</i>	normalna	normalnost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
Č95	<i>... torej sproščena.</i>	sproščena	sproščenost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
Č96	<i>... včasih pa tudi napeta.</i>	napeta	napetost	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
Č97	<i>... z višjim tonom.</i>	višji ton	višji ton	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
Č98	<i>... kar se dogaja čedalje pogosteje.</i>	čedalje pogosteje	čedalje pogosteje	napeta komunikacija z višjim tonom	komunikacija v partnerskem odnosu
Č99	<i>Partnerko poslušam.</i>	posluša	poslušanje	poslušanje partnerja	komunikacija v partnerskem

					odnosu
Č100	<i>... ampak je ne slišim vedno.</i>	je ne sliši vedno	ne vedno slišanje	slišanje partnerja	komunikacija v partnerskem odnosu
Č101	<i>... saj je ne razumem.</i>	ne razume	ne razumevanje	razlog za ne vedno slišanje partnerja	komunikacija v partnerskem odnosu
Č102	<i>Ona pa vedno posluša.</i>	vedno posluša	partnerjevo poslušanje	partnerjevo poslušanje	komunikacija v partnerskem odnosu
Č103	<i>... in vedno sliši.</i>	vedno sliši	partnerjevo slišanje	partnerjevo slišanje	komunikacija v partnerskem odnosu
Č104	<i>... vendar noče vsega razumeti.</i>	noče vsega razumeti	partnerjeva ne želja po razumevanju vsega	partnerjevo poslušanje in slišanje	komunikacija v partnerskem odnosu
Č105	<i>Včasih se tako pretvarja, da česa ni slišala.</i>	pretvarja se, da ni slišala	partnerjevo pretvarjanje, da nečesa ni slišal	partnerjevo slišanje	komunikacija v partnerskem odnosu
Č106	<i>... pa mi to ob naslednjem konfliktu vrže naprej.</i>	ob naslednjem konfliktu to vrže naprej	omenjanje ne slišane v naslednjem konfliktu	partnerjevo pretvarjanje, da nečesa ni slišal	komunikacija v partnerskem odnosu
Č107	<i>Komunikacija v partnerskem odnosu je zame temelj odnosa.</i>	temelj	temelj partnerskega odnosa	pomen komunikacije v partnerskem odnosu	komunikacija v partnerskem odnosu
Č108	<i>... kar pomeni, da če le-te primanjkuje, bo odnos kmalu na preizkušnji.</i>	odnos na preizkušnji	partnerski odnos na preizkušnji	primanjkovanje komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
Č109	<i>Najina komunikacija je odvisna od dneva.</i>	odvisna od dneva	odvisnost od dneva	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
Č110	<i>... in od samih situacij in od samih situacij.</i>	od situacij	odvisnost od situacij	značilnosti komunikacije	komunikacija v partnerskem odnosu
Č111	<i>... prav takšen je tudi najin odnos.</i>	takšen je odnos	odvisnost od dneva in situacij	lasten partnerski odnos	komunikacija v partnerskem odnosu
Č112	<i>... imava dobre.</i>	dobri	dobri dnevi	lasten partnerski odnos	komunikacija v partnerskem odnosu
Č113	<i>... in slabe dni.</i>	slabi dnevi	slabi dnevi	lasten partnerski odnos	komunikacija v partnerskem odnosu
Č114	<i>Če bi bila komunikacija na višjem nivoju.</i>	višji nivo	višji nivo komunikacije	komunikacija in kvaliteta lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
Č115	<i>... bi bil tudi najin odnos boljši.</i>	boljši	boljši partnerski odnos	komunikacija in kvaliteta lastnega partnerskega odnosa	komunikacija v partnerskem odnosu
Č116	<i>Soočil sem se že z obema oblikama nasilja, tako</i>	se je soočil s fizičnim	soočanje s fizičnim nasiljem	preteklo soočanje s fizičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu

	<i>fizičnim.</i>				
Č117	<i>... kot psihičnim.</i>	psihično	soočanje s psihičnim nasiljem	preteklo soočanje s psihičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
Č118	<i>To se je kazalo kot preverjanje.</i>	preverjanje	preverjanje	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
Č119	<i>... obsojanje.</i>	obsojanje	obtoževanje	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
Č120	<i>... zaničevanje.</i>	zaničevanje	zaničevanje	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
Č121	<i>... ki se je včasih končalo tudi z udarcem.</i>	se je končalo z udarcem	udarec	fizično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
Č122	<i>Fizičnega nasilja je čedalje manj.</i>	čedalje manj	čedalje manj	soočanje s fizičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
Č123	<i>... psihično pa še ostaja.</i>	ostaja	ostajanje psihičnega nasilja	soočanje s psihičnim nasiljem	nasilje v partnerskem odnosu
Č124	<i>Povod je bil vedno alkohol.</i>	alkohol	alkohol	povod za psihično in fizično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
Č125	<i>... in ljubosumje.</i>	ljubosumje	ljubosumje	povod za psihično in fizično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
Č126	<i>... začela je vedno ona.</i>	ona	partnerka	povzročitelj psihičnega in fizičnega nasilja	nasilje v partnerskem odnosu
Č127	<i>Sam sem nasilen redko.</i>	sam je nasilen redko	redko lastno povzročanje nasilja	povzročitelj psihičnega in fizičnega nasilja	nasilje v partnerskem odnosu
Č128	<i>... in sicer, kadar na njo povzdignem glas.</i>	povzdigne glas	lastno povzdigovanje glasu	psihično nasilje	nasilje v partnerskem odnosu
Č129	<i>Najprej sva se prepirala morda enkrat ali dvakrat na mesec.</i>	enkrat ali dvakrat na mesec	enkrat ali dvakrat mesečno	pogostost prepiranja v preteklosti	konflikti v partnerskem odnosu
Č130	<i>... sedaj pa se čedalje pogosteje.</i>	čedalje pogosteje	čedalje pogosteje	pogostost prepiranja	konflikti v partnerskem odnosu
Č131	<i>... kar pomeni vsaj trikrat tedensko.</i>	vsaj trikrat tedensko	vsaj trikrat tedensko	pogostost prepiranja	konflikti v partnerskem odnosu
Č132	<i>Običajno je vir konflikta ljubosumje.</i>	ljubosumje	ljubosumje	viri konflikta	konflikti v partnerskem odnosu
Č133	<i>... predvsem pa to, da imava vsak svoj prav.</i>	vsak ima svoj prav	vsak ima svoj prav	viri konflikta	konflikti v partnerskem odnosu
Č134	<i>... in težko najdeva kompromis.</i>	težko najdeva kompromis	ne sporazumnost	viri konflikta	konflikti v partnerskem odnosu
Č135	<i>Več kot je konfliktov, slabša</i>	več kot je konfliktov	slabša kvaliteta partnerskega	pogostost konfliktov in	konflikti v partnerskem

	<i>je kvaliteta partnerskega odnosa.</i>	slabša je kvaliteta	odnosa	kvaliteta partnerskega odnosa	odnosu
Č136	<i>V konfliktu se postavim zase.</i>	postavi se zase	postavi se zase	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
Č137	<i>... in povem svoje mnenje.</i>	pove svoje mnenje	izražanje svojega mnenja	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
Č138	<i>Različno se odzovem.</i>	različno	različne reakcije	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
Č139	<i>... včasih tudi povzdignem glas.</i>	včasih povzdigne glas	občasno povzdigovanje glasu	lastne reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
Č140	<i>Ona pa vedno nastopi napadalno.</i>	napadalno	napadalnost	partnerjeve reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
Č141	<i>... težko odstopi od svojega mnenja.</i>	težko odstopi od svojega mnenja	težko odstopi od svojega mnenja	partnerjeve reakcije v konfliktu	konflikti v partnerskem odnosu
Č142	<i>Vseh konfliktov ne rešiva vedno.</i>	ne vedno	ne vedno rešeni konflikti	pogostost rešenih konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č143	<i>K tem nerešenim se vrneva ob naslednjem prepiru.</i>	se vrneta	vračanje k nerešenim konfliktom	vračanje k nerešenim konfliktom	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č144	<i>Kadar jih rešiva, jih rešiva s pogovorom.</i>	pogovor	pogovor	načini reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č145	<i>... vendar pa je nerešenih konfliktov čedalje več.</i>	čedalje več	čedalje več	pogostost nerešenih konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č146	<i>Običajno je najin stil odzivanja na konflikt najprej reševanje konfliktov.</i>	reševanje konfliktov	reševanje konfliktov	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č147	<i>... kadar pa konflikta ne uspeva hitro rešiti.</i>	ne uspeva hitro rešiti	ne hitra rešitev konflikta	razlog za prevlado kot skupni stil odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č148	<i>... oba izbereva prevlado.</i>	prevlada	prevlada	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č149	<i>... a se sam kasneje raje umaknem.</i>	se umakne	umik	lastni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č150	<i>... ker na tak način ne rešiva ničesar.</i>	ne rešita ničesar	ne smiselnost prevlade	razlogi za lasten umik	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č151	<i>Kot rečeno najprej reševanje</i>	reševanje konfliktov	reševanje konfliktov	skupni stili odzivanja na	reševanje konfliktov v

	<i>konfliktov.</i>			konflikt	partnerskem odnosu
Č152	<i>... nato pride do pogajanja.</i>	pogajanje	pogajanje	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č153	<i>... potem pa do prekinitve komunikacije.</i>	prekinitve komunikacije	prekinitve komunikacije	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č154	<i>Včasih je prisotno tudi nasilje.</i>	včasih	občasna prisotnost nasilja	skupni stili odzivanja na konflikt	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č155	<i>Rešeni konflikti predstavljajo premagano oviro v odnosu.</i>	premagana ovira	premagana ovira	smisel reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č156	<i>... kar privede do večjega medsebojnega razumevanja.</i>	medsebojno razumevanje	boljše medsebojno razumevanje	smisel reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č157	<i>... in obojestranskega prilagajanja.</i>	obojestransko prilagajanje	večje obojestransko prilagajanje	smisel reševanja konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č158	<i>... vendar je tega pri nama malo.</i>	malo	ne pogosto	pogostost reševanja konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č159	<i>Prednost rešenih konfliktov je večja motivacija za rešitev naslednjega konflikta.</i>	motivacija za rešitev konflikta	večja motivacija za nadaljnje reševanje konfliktov	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č160	<i>... in izboljšanje odnosa.</i>	izboljšanje odnosa	izboljšanje partnerskega odnosa	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č161	<i>Rešeni konflikti nas spodbudijo tudi k premisleku o svojih odločitvah.</i>	premislek o svojih odločitvah	premislek o svojih odločitvah	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č162	<i>... kar lahko privede do boljših rešitev, ki bi ustrezale obema partnerjema.</i>	boljše rešitve	nadaljnje boljše rešitve za oba parterja	prednosti reševanja konfliktov v partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č163	<i>Rešen konflikt pripomore k bolj kvalitetnemu.</i>	bolj kvaliteten	bolj kvaliteten partnerski odnos	vpliv rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu

Č164	<i>... in poglobljenemu odnosu.</i>	poglobljen	bolj poglobljen partnerski odnos	vpliv rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č165	<i>... prav tako drug drugega bolj razumeva.</i>	drug drugega bolj razumeta	boljše medsebojno razumevanje	vpliv rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č166	<i>... in tudi spoznava.</i>	spoznata	spoznavanje drug drugega	vpliv rešenega konflikta na kvaliteto lastnega partnerskega odnosa	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č167	<i>Posledica je še več prepiranja.</i>	več prepiranja	več prepiranja	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č168	<i>... še več nerazumevanja.</i>	več nerazumevanja	več nerazumevanja	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č169	<i>... odtujenosti drug od drugega.</i>	odtujenost	odtujenost	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č170	<i>... jeze.</i>	jeza	jeza	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č171	<i>... zaničevanja.</i>	zaničevanje	zaničevanje	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č172	<i>... vračanja k istemu problemu.</i>	vračanje k istemu problemu	vračanje k istemu problemu	posledice nerešenih konfliktov v lastnem partnerskem odnosu	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č173	<i>Da, skoraj vedno.</i>	skoraj vedno	skoraj vedno	postavljanje smernic za obvladovanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č174	<i>... ampak skoraj vedno tudi neuspešno.</i>	skoraj vedno neuspešno	skoraj vedno neuspešno	postavljanje smernic za obvladovanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č175	<i>... saj čim pride</i>	pozabita na	pozaba na	razlogi za	reševanje

	<i>do konflikta, zopet oba pozabiva na dogovor.</i>	dogovor	dogovor	neuspešno postavljanje smernic za obvladovanje konfliktov	konfliktov v partnerskem odnosu
Č176	<i>... in vztrajava pri svojem.</i>	vztrajata pri svojem	vztrajanje pri svojem pravu	razlogi za neuspešno postavljanje smernic za obvladovanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č177	<i>Najina smernica za obvladovanje konfliktov je stabilizacija interakcije.</i>	stabilizacija interakcije	stabilizacija interakcije	vrste smernic za obvladovanje konfliktov	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č178	<i>... saj se na konflikt oba hitro.</i>	hitro	obojestranski hiter odziv na konflikt	razlogi za stabilizacijo interakcije	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu
Č179	<i>... in intenzivno odzoveva.</i>	intenzivno	obojestranski intenziven odziv na konflikt	razlogi za stabilizacijo interakcije	reševanje konfliktov v partnerskem odnosu

8.4. Osnovno kodiranje

VPLIV PRIMARNE DRUŽINE NA POSAMEZNIKOV PARTNERSKI ODNOS

- ODRAŠČANJE

odraščanje brez očeta

brez očeta (A1)

odraščanje z mamo in sestro

mama in sestra (B1)

ločitev staršev

sta se ločila (B2)

edini moški v družini

edini moški (B3)

skrb za mamo

morala je odrasti (C3)

odraščanje s starši in sestro

starši in sestra (Č1)

- POVEZANOST S STARŠI

povezanost z mamo

trdna vez z mamo (A2)

povezanost z očetom

sta bolj (C5)

- VLOGA MAME

mama v vlogi obeh staršev

v mami je videla vlogo obeh staršev (A3)

glavna vloga mame

imela je glavno vlogo (B4), imela je glavno besedo (B10), bila je glavna ženska (B16)

- NAVEZANOST NA STARŠE

navezanost na mamo

zelo navezana (A4)

- NAVEZANOST NA MAMO

partnerju to ni všeč

partnerju to ni všeč (A5)

- NAVEZANOST NA PARTNERJA

šibkejša navezanost na partnerja

nanj ni tako navezana (A6)

- RAZLIKA MED ODNOSOM S STARŠI IN ODNOSOM S PARTNERJEM

odnos se bistveno razlikuje

odnos se razlikuje (A7)

- VLOGA OČETA

pomanjkanje vloge očeta

manjka ji moški prispevek (A8)

glavna vloga očeta

imel je glavno besedo (Č5)

- POMANJKANJE VLOGE OČETA

razlog za ne razumevanje partnerja

ne more ga razumeti z vidika moške perspektive (A9)

ni bilo dominantnega moškega v družini

ni imel dominantnega moškega (B7)

- MAMINO OBNAŠANJE

nežnost

nežno (A10)

materinskost

materinsko (A11)

razumevanje

razumevajoče (A12)

svoje glavost

naredila je po svoje (Č6)

popustljivost

popustljiva (Č7)

lahko jo je bilo prinesiti naokoli

lahko prinesiti naokoli (Č8)

- ZAČETNO OBNAŠANJE DO PARTNERJA

pozornost

najprej je bila pozorna (A13)

ustrežljivost

ustrežljiva (A14)

navajenost na glavno besedo ženske

navajen je bil tega vzorca (B11)

copatasto obnašanje

tako se je obnašal (B12), copatasto (B13)

želel je imeti glavno besedo

hotel je imeti glavno besedo (Č12)

svoje glavost

delati po svoje (Č13)

ne poslušnost

če bi bil vaje prisluhniti (Č15)

- OBNAŠANJE DO PARTNERJA

pozornost

je pozorna (C11)

ne takojšnje zaupanje

ne zaupa hitro (C12)

ne verjame na besedo

ne verjame na besede (C13)

mora se prepričati

mora se prepričati (C14)

obnašanje staršev in lastno obnašanje

obnaša se na ta način (C22), to se odraža v partnerskem odnosu (Č11)

odnos z mamo

se trudi imeti takšnega (Č17)

odnos s starši

stvari je prinesel v svoj partnerski odnos (Č19)

- RAZLOGI ZA ODTUJENOST OD PARTNERJA

navzkrižja

navzkrižja (A17)

konflikti

konflikti (A18)

- MAMINO IN PARTNERJEVO OBNAŠANJE

različno obnašanje

partner ni bil podoben mami (A19)

dominantna vloga

imela je dominantno vlogo (B17)

gospodovalnost

tako je moralo biti (B20)

sposobnost za kuhanje

sposobnost za kuhanje (C25)

- PARTNERJEVO ZAČETNO OBNAŠANJE

ne razumevanje

ni bil razumevajoč (A20)

ne umirjenost

ni bil umirjen (A21)

ne naklonjenost

ni bil naklonjen (A22)

ne pozornost

ni bil pozoren (A23)

gospodovalnost

obnašala se je gospodovalno (B19)

- PARTNERJEVO OBNAŠANJE

manjše razumevanje, umirjenost, naklonjenost in pozornost

še manj (A24)

prilagajanje

se mu prilagaja (B22)

karakter po očetu

ima karakter po očetu (C28)

arrogantnost

aroganten odnos (Č27), do mene (Č28), do okolice (Č29)

pitje

zatekanje v pijačo (Č30)

želi imeti zadnjo besedo

želi imeti zadnjo besedo (Č32)

težko sklepanje kompromisov

težko sklepa kompromise (Č33)

- ODNOS Z MAMO

uboganje mame

ubogati (B5)

upoštevanje maminih želja

želja kot ukaz (B6)

zaupanje

veliko zaupanja (C6)

malo pogovarjanja

malo sta se pogovarjali (C7)

pogovarjanje o nujnih stvareh

kar sta se morali (C8)

sporazumnost

kompromisen odnos (Č16)

- NI BILO DOMINANTNEGA MOŠKEGA V DRUŽINI

mamini partnerji

imela je partnerje (B8), *kot da ne bi bilo nič* (B9)

- SPREMENJENO OBNAŠANJE DO PARTNERJA

obratna situacija

obratna situacija (A15)

odtujenost

se je odtujila (A16)

ni bil več suženj

ni bil več suženj (B14)

- SPREMENJEN ODNOS S PARTNERJEM

sklepanje kompromisov

začela sta sklepati kompromise (B15)

enakopraven partnerski odnos

postal je enakopraven (B18)

spremenjen odnos

je drugače (B21)

skupno sprejemanje odločitev

skupaj sprejemata odločitve (B23)

- PRETEKLA POVEZANOST S STARŠI

povezanost z mamo

povezana je bila z mamo (C1)

ne povezanost z očetom

ni bila povezana z očetom (C4)

- RAZLOG ZA POVEZANOST Z MAMO

skrb za mamo

je morala skrbeti (C2)

- ODRASLO RAZMIŠLJANJE

odraslo razmišljanje

odraslo razmišlja (C9)

- IMA PRAV

pogosto ima prav

ima prav (C10)

- OČETOVO IN LASTNO OBNAŠANJE

ne takojšnje zaupanje

odnos z očetom (C15)

vedno ima prav

ima prav (C16)

eksplozivnost

eksplozivnost (C20)

- MAMINO IN LASTNO OBNAŠANJE

odgovornost

je odgovorna (C17)

razmišljanje

razmisli (C18)

prepričanost

se prepriča (C19)

sposobnost za delo z denarjem

zna delati z denarjem (C21)

- OČETOVO IN PARTNERJEVO OBNAŠANJE

nervoza

je nervozen (C23)

ima svoj prav

ima svoj prav (C24)

pitje

pije (C26)

prepiranje po nepotrebnem

krega se za brezzvezne stvari (C27)

ne dopovedljivost

ne da se mu dopovedati (C29)

- ODNOS MED STARŠI

dobro razumevanje

dobro (Č2)

ne sprotno reševanje težav

težav nista reševala sproti (Č3)

- ODNOS Z OČETOM

razumevanje

bolje se je razumel z očetom (Č4)

- OČETOVO OBNAŠANJE

strogost

strog (Č9)

pravičnost

pravičen (Č10)

- RAZLOG ZA PREPIRANJE

želja po lastni glavni besedi in svojeglavost

to je vodilo v prepire (Č14)

- OBNAŠANJE STARŠEV

korektnost

korektno (Č18)

- OBNAŠANJE STARŠEV IN LASTNO OBNAŠANJE

ravnanje z denarjem

ravnanje z denarjem (Č20)

spoštljivo ravnanje do žensk

spoštljivo ravnanje do žensk (Č21)

priučitev pomena pogovora v odnosu

pomen pogovora v odnosu (Č22)

ne reševanje problemov

pomanjkljiv del (Č23)

zakopanost v delo

se zakoplje v delo (Č24)

ima svoj prav

težko odstopi od svojega prepričanja (Č25)

- OBNAŠANJE STARŠEV IN PARTNERJA

različno obnašanje

partnerka se od staršev razlikuje (Č26)

- RAZLOG ZA PARTNERJEVO PITJE

ni vse po njeno

ko ni vse po njeno (Č31)

PARTNERSKI ODNOS IN OSNOVNE ČLOVEKOVE POTREBE

- LASTNE POTREBE

potreba po ljubezni

ljubezen (A25, B24, C32, Č34)

potreba po sprejetosti

sprejetost (A26)

potreba po svobodi

svoboda (A27, B26, C33, Č36)

potreba po notranjem miru

notranji mir (A28, B27, C34)

potreba po spolnosti

spolnost (C30)

potreba po izražanju čustev

izkazovanje čustev (C31)

potreba po miru

mir (Č35)

potreba po razumevanju

razumevanje (Č37)

- PARTNERJEVE POTREBE

podobne potrebe

podobne potrebe (A29, Č38)

potreba po zabavi

zabava (A30, C39)

potreba po varnosti

varnost (B28)

potreba po ljubezni

ljubezen (B29, Č43)

potreba po notranjem miru

notranji mir (B31)

potreba po pitju

pitje (C35)

potreba po drogah

trava (C36)

potreba po prijateljih

prijatelji (C37)

potreba po športu

šport (C38)

potreba po svobodi

svoboda (Č39)

potreba po miru

mir (Č45)

potreba po moči in nadzoru

moč in nadzor (Č47)

- NE OMEJEVANJE PARTNERJEVIH POTREB

ne omejevanje potrebe po zabavi

ga ne omejuje (A31)

ne omejevanje potreb

ne da bi vedel (B32), *ni rekla* (B33)

- OMEJEVANJE PARTNERJEVIH POTREB

delno omejevanje ostalih potreb

deloma (A32)

omejevanje partnerjeve potrebe po pitju

omejuje ga pri pitju (C41)

omejevanje potrebe po drogah

trava (C42)

- NE ZADOVOLJENOST PARTNERJEVIH POTREB

ne zadovoljenost potrebe po ljubezni

ljubezen (A33)

- RAZLOG ZA NE ZADOVOLJENOST PARTNERJEVE POTREBE PO LJUBEZNI

ne razdajanje drug drugemu

ne razdajanje drug drugemu (A34)

- NE ZADOVOLJENOST LASTNIH POTREB

ne zadovoljenost potrebe po ljubezni

ljubezen (A35), *ljubezni ji ne izkazuje* (C46)

ne zadovoljenost potrebe po sprejetosti

sprejetost (A37)

ne zadovoljenost potrebe po notranjem miru

notranji mir (A38, B35, B40, C51, Č56)

ne zadovoljenost potreb

nima zadovoljenih potreb (C44)

ne zadovoljenost potrebe po izražanju čustev

ne pozitivna čustva (C47)

ne zadovoljenost potrebe po svobodi

svoboda (Č51)

- RAZLOG ZA NE ZADOVOLJENOST LASTNE POTREBE PO LJUBEZNI

partnerjevo ne namenjanje ljubezni

ji ne namenja ljubezni (A36)

- RAZLOGI ZA NE ZADOVOLJENOST LASTNE POTREBE PO NOTRANJEM MIRU

ne pomirjenost s seboj

ni pomirjena s seboj (A39)

ne sproščenost

ne more se sprostiti (B39)

prepiranje

kreganje (C52)

partnerjevo dihanje za ovratnik

diha za ovratnik (Č57)

- ZADOVOLJENOST LASTNIH POTREB

zadovoljenost potrebe po svobodi

svoboda (A40, C48)

zadovoljenost potreb

ima zadovoljene (B34)

zadovoljenost potrebe po ljubezni

ljubezen (B36, Č50)

- RAZLOG ZA ZADOVOLJENOST LASTNE POTREBE PO SVOBODI

ne omejevanje z ničemer

jo ne omejuje (A41)

- CILJ PARTNERSKEGA ODNOSA

ljubezen

to iščemo (B25)

- PARTNERJEVA POTREBA PO LJUBEZNI

dvom v partnerjevo potrebo po ljubezni

dvomi (B30)

ne kaže

ne kaže (C40)

vračanje ljubezni

jo vrača (Č44)

- DELNA ZADOVOLJENOST LASTNIH POTREB

delna zadovoljenost potrebe po svobodi

svoboda (B37)

- RAZLOG ZA DELNO ZADOVOLJENOST LASTNE POTREBE PO SVOBODI

dvoumni klici in sporočila

dobiva dvoumne klice in sporočila (B38)

- OMEJEVANJE PARTNERJEVE POTREBE PO PITJU IN DROGAH

prepiranje

zaradi tega se kregata (C43)

- SLABA ZADOVOLJENOST LASTNIH POTREB

slaba zadovoljenost potrebe po spolnosti

spolnost (C45)

- LASTNA POTREBA PO SVOBODI

prepiranje zaradi druženja s prijatelji

prepirata se zaradi izhodov v prijatelji (C49)

partnerjevo ljubosumje

je ljubosumen (C50)

- ZADOVOLJEVANJE PARTNERJEVIH POTREB

zadovoljevanje potrebe po svobodi

zadovoljujem (Č40)

- RAZLOGI ZA ZADOVOLJEVANJE PARTNERJEVE POTREBE PO SVOBODI

ne preverjanje

je ne preverja (Č41)

ne omejevanje

ne omejuje (Č42)

- PARTNERJEVA POTREBA PO MIRU

ne najdeta miru

ne najdeta (Č46)

- NE ZADOVOLJEVANJE PARTNERJEVIH POTREB

ne zadovoljevanje potrebe po moči in nadzoru

ne zadovoljuje (Č48)

- RAZLOG ZA PARTNERJEVO NE ZADOVOLJEVANJE POTREBE PO MOČI IN NADZORU
zoperstavljanje
se ji zoperstavlja (Č49)
- RAZLOGI ZA NE ZADOVOLJENOST LASTNE POTREBE PO SVOBODI
preverjanje
ga preverja (Č52), sprašuje kje je (Č53), s kom je (Č54), kdaj pride (Č55)
- OMEJENOST LASTNIH POTREB
omejena potreba po razumevanju
razumevanje (Č58)
- RAZLOG ZA OMEJENOST LASTNE POTREBE PO RAZUMEVANJU
partnerjevo nerazumevanje
ne razume (Č59)

IZRAŽANJE ČUSTEV V PARTNERSKEM ODNOSU

- DOVOLJENO ČUTENJE ČUSTEV V PRIMARNI DRUŽINI
dovoljeno čutenje vseh čustev
vsa čustva je lahko čutila (A42), vsa čustva je lahko čutil (Č60)
- DOVOLJENO IZRAŽANJE ČUSTEV V PRIMARNI DRUŽINI
dovoljeno izražanje vseh čustev
vsa čustva je lahko izražala (A43), vsa čustva je lahko izražal (Č61)
- dovoljeno izražanje nečesa, kar ti ni prav
lahko je izrazil, da mu nekaj ni prav (B44)
- dovoljeno izražanje ostalih čustev
ostala čustva mu je bilo dovoljeno izražati (B45)
- PARTNERJEVO NE RAZUMEVANJE ČUSTEV
ne razumljenost
malokdaj je bila razumljena (A44), malokdaj je dojel pomen (A46)
- krivda za lastna čustva
kriva je bila za to, kar čuti (A49)
- napačna čustva
napačna čustva (A50)
- ne razumevanje čustev
ne razume (C74)
- partnerjevo ne razumevanje slabe volje
slaba volja (C75, Č75)
- jeza
jeza (Č76)
- DOVOLJENO IZRAŽANJE ČUSTEV V PARTNERSKEM ODNOSU
dovoljeno izražanje vseh čustev

čustva je izrazila (A45)
dovoljeno izražanje vsega, kar te moti
lahko pove vse, kar ga moti (B47)
dovoljeno izražanje vsega, kar ti je dobro
vse, kar mu je dobro (B48)
- SLABA VOLJA
razlogi za slabo voljo
ni bila brez razloga (A47)
partnerjevo preusmerjanje krivde
preusmeril je krivdo (A48)
partnerjeva ne pomoč
ne pomaga (C59)
samota v otroštvu
je bila sama (C61)
odmik v otroštvu
se je odmaknila (C62)
razmislek o stvareh v otroštvu
razmislila je o stvareh (C63)
- LASTNA ČUSTVA V KONFLIKTNIH SITUACIJAH
jeza
jeza (A51, C64, Č68)
slaba volja
slaba volja (A52, C65, Č67)
žalost
žalost (A53)
jok
jok iz obupa (A54), se zjoka (C66)
zaskrbljenost
zaskrbljenost (B50)
histerija
je histerična (C67)
trma
trma (Č69)
- SPREJEMANJE PARTNERJEVIH ČUSTEV
trud za sprejemanje
se je trudila sprejemati (A55)
ne vedno sprejemanje partnerjevih čustev
ne sprejema vedno (Č71)
- RAZUMEVANJE PARTNERJEVIH ČUSTEV
trud za razumevanje

razumeti (A56)

razumevanje partnerjevih čustev

razume (Č70)

- NE KAZANJE SPREJEMANJA IN RAZUMEVANJA PARTNERJEVIH ČUSTEV

ne kazanje sprejemanja in razumevanja

malokdaj je znala pokazati (A57), se mu približati (A58)

- OMEJENO ČUTENJE IN IZRAŽANJE ČUSTEV V PRIMARNI DRUŽINI

omejeno čutenje in izražanje jeze

omejitve pri jezi (B41)

- PREPOVEDANO ČUTENJE IN IZRAŽANJE ČUSTEV V PRIMARNI DRUŽINI

prepovedano preklinjanje

ni mu bilo dovoljeno preklinjati (B42)

prepovedana histerija

prepovedana histerija (B43)

prepovedana jeza

ni smela biti jezna (C53)

prepovedano izražanje nekaterih besed

ni smela izreči marsikatero besedo (C54)

morala je biti tiho

morala je biti tiho (C55)

- IZRAŽANJE ČUSTEV V PARTNERSKEM ODNOSU

izražanje čustev brez težav

nima težav (B46)

- KONFLIKTNE SITUACIJE

manjši konflikti

manjši (B49)

- SPREJEMANJE IN RAZUMEVANJE PARTNERJEVIH ČUSTEV

sprejemanje in razumevanje partnerjevih čustev

da (B51)

ustrežljivost v temu, kar partner rabi

poizkuša ji ustreči v temu, kar rabi (B52)

ustrežljivost v temu, kar si partner želi

si želi (B53)

razumevanje partnerjeve slabe volje

slaba volja (B54)

- RAZUMEVANJE PARTNERJEVE SLABE VOLJE

razmišljanje, če lahko kaj naredi

razmisli, če lahko kaj naredi (B55)

- LASTNA ČUSTVA

razumevanje

poln je razumevanja (B56)

sočutje

sočutje (B57)

- PARTNERJEVO SPREJEMANJE IN RAZUMEVANJE ČUSTEV

delno

da in ne (B58)

- TEŽAVE PRI IZRAŽANJU LASTNIH ČUSTEV

težave pri izražanju kaj bi rad

težko pove kaj bi rad (B59)

- PARTNERJEVO RAZUMEVANJE ČUSTEV

partnerjev trud za razumevanje čustev

se ga trudi razumeti (B60)

- ČUSTVA V PRIMARNI DRUŽINI

ne pozitivna čustva

ni imela pozitivnih čustev (C56)

- RAZLOG ZA NE POZITIVNA ČUSTVA V PRIMARNI DRUŽINI

skrb za mamo

za nekoga je morala skrbeti (C57)

- PARTNERJEVO NE SPREJEMANJE ČUSTEV

ne sprejemanje čustev

ne sprejema (C58)

- POSLUŠANJE

partnerjeva ne poslušnost

ne posluša (C60)

- RAZLOG ZA LASTNO HISTERIJO

za vse je sama

sama gre čez vse (C68)

- NE RAZUMEVANJE PARTNERJEVIH ČUSTEV

ne razumevanje partnerjevih čustev

jih ne razume (C69)

- RAZLOGI ZA NE RAZUMEVANJE PARTNERJEVIH ČUSTEV

različnost partnerjev

ker sta različna (C70)

lastno bolj odraslo razmišljanje

razmišlja bolj odraslo (C71), ni dal toliko stvari čez (C72)

- RAZLOG ZA PREPIRANJE

ne prideta skupaj

ne prideta skupaj (C73)

- PARTNERJEVO NE RAZUMEVANJE SLABE VOLJE

reče, da bo boljše

reče, da bo boljše (C76)

- ČUTENJE IN IZRAŽANJE ČUSTEV V PRIMARNI DRUŽINI

sprejetost

sprejet (Č62)

podpora

podpora (Č63)

- ČUTENJE IN IZRAŽANJE ČUSTEV V PARTNERSKEM ODNOSU

ne čutenje in ne izražanje vseh čustev kot v primarni družini

vseh čustev ne more čutiti in izraziti (Č64)

- RAZLOGI ZA NE ČUTENJE IN NE IZRAŽANJE VSEH ČUSTEV KOT V PRIMARNI DRUŽINI

partnerjevo ne razumevanje

ne razume (Č65)

partnerjevo ne sprejemanje

ne sprejema (Č66)

- PARTNERJEVO SPREJEMANJE ČUSTEV

partnerjevo sprejemanje čustev

sprejme (Č72)

kadar jih razume

kadar jih razume (Č73)

- RAZLOG ZA PARTNERJEVO NE RAZUMEVANJE SLABE VOLJE IN JEZE

arrogantnost

je arogantna (Č74)

- PARTNERJEVO NE RAZUMEVANJE SLABE VOLJE IN JEZE

ne strinjanje

se z njo ne strinja (Č77)

- NE STRINJANJE S PARTNERJEM

vprašanja in pojasnjevanja

vprašanja in pojasnjevanja (Č78)

ZADOVOLJSTVO V PARTNERSKEM ODNOSU

- DEJAVNIKI ZADOVOLJSTVA V PARTNERSKEM ODNOSU

sproščenost

sproščen odnos (A59, Č79)

medsebojno razumevanje

medsebojno razumevanje (A60), da se razumeta (C77, Č80)

spoštovanje

spoštovanje (A61), da se spoštujeta (B61)

skupni interesi

skupni interesi (B62)

skupni cilji za prihodnost

cilji za prihodnost (B63)

razumevanje partnerjevih potreb

da razumeš potrebe drugega (B65)

trud, da je partner zadovoljen s tabo

da se trudiš, da je partner zadovoljen s tabo (B66)

trud, da je partner zadovoljen s sabo

sam s sabo (B67)

zvestoba

sta zvesta (C78)

zaupanje

si zaupata (C79)

si vse povedati

si vse povesta (C80)

brez skrivnosti

ni skrivnosti (C81)

svoboda

si dasta svobodo (C82)

ne ljubosumje

ni ljubosumja (C83)

podpiranje

podpirata (Č81)

izražanje mnenja glede česarkoli

izraziti mnenje glede česarkoli (Č82)

ne obsojanje

brez obsojanja (Č83)

ne kritiziranje

brez kritiziranja (Č84)

- DEJAVNIKI NEZADOVOLJSTVA V PARTNERSKEM ODNOSU

odtujenost od partnerja

odtujenost od partnerja (A62)

konflikti

konflikti (A63, B70)

nesprejetost

nesprejetost (A64)

slaba energija med partnerjema

slaba energija (A65)

nespoštovanje, ne skupni interesi, ne skupni cilji za prihodnost, ne razumevanje partnerjevih potreb, ne trud, da je partner zadovoljen s tabo in ne trud, da je partner zadovoljen sam s sabo

ko našteto zaškripa (B68)

nespoštovanje

nespoštovanje (B69)

varanje

varanje (B71)

pomanjkanje zaupanja

pomanjkanje zaupanja (B72)

pomanjkanje samospoštovanja partnerjev

partnerja nimata samospoštovanja (B73)

ne medsebojno razumevanje, ne zvestoba, ne zaupanje, si ne povedati vsega, skrivnosti, ne svoboda in

ljubosumje

nasprotno od naštetega (C84)

ne sproščenost, ne medsebojno razumevanje, ne podpiranje, ne izražanje mnenja glede česarkoli, obsojanje in

kritiziranje

obratno (Č85)

- OCENA O (NE)ZADOVOLJUJOČEM PARTNERSKEM ODNOSU

ne zadovoljujoč

ne zadovoljujoč (A66, C85, Č86)

zadovoljujoč

zadovoljujoč (B74)

- RAZLOGI ZA LASTEN NE ZADOVOLJUJOČ PARTNERSKI ODNOS

ne prava komunikacija

ni prave komunikacije (A67)

ne sprotno reševanje problemov

ni reševanja problemov (A68)

ne komunikacija

nimata komunikacije (C86)

partnerjeva ne želja po pogovoru

se ne želi pogovarjati (C87)

partnerjeva pozaba na konflikt

pozabi na konflikt (C88)

partnerjevo pretvarjanje, da je vse v redu

dela se, da je vse v redu (C89)

ne medsebojno razumevanje

ni medsebojnega razumevanja (Č87)

ne sprejemanje

ni sprejemanja (Č88)

ne normalen način komunikacije

ni normalnega načina komunikacije (Č89)

- NE ZADOVOLJUJOČ PARTNERSKI ODNOS

začaran krog zaradi ne prave komunikacije in ne sprotne reševanja problemov

začaran krog (A69)
ostajanje nerešenih konfliktov
nerešeni konflikti (A70)
kopičenje konfliktov
se kopičijo (A71)
ni ji vseč ne komunikacija, partnerjeva ne želja po pogovoru, partnerjeva pozaba na konflikt in partnerjevo pretvarjanje, da je vse v redu
ni ji vseč (C90)
 - PRISOTNOST LJUBEZNI TUDI PO IZZVENITVI
prisotnost ljubezni tudi po izzvenitvi
ljubezen izzveni, a je še prisotna (B64)
 - RAZLOGI ZA LASTEN ZADOVOLJUJOČ PARTNERSKI ODNOS
občutek ljubljenosti
počuti se ljubljenega (B75)
občutek spoštovanja
spoštovanega (B76)
ima osebo, na katero se lahko obrne
ima osebo, na katero se lahko obrne (B77)
ima osebo, ki mu vedno stoji ob strani
mu vedno stoji ob strani (B78)
 - RAZLOGI ZA KONFLIKTE V PARTNERSKEM ODNOSU
ne medsebojno razumevanje, ne sprejemanje in ne normalen način komunikacije
konflikti (Č90)

KOMUNIKACIJA V PARTNERSKEM ODNOSU

- KOLIČINA KOMUNIKACIJE
premalo
premalo (A72, A83)
ogromno
ogromno (B79)
o vseh temah
vse teme (B80)
nujne stvari
tisto, kar se mora (C91)
zelo malo
zelo malo (C92)
kar veliko
kar veliko (Č91)
 - ZNAČILNOSTI KOMUNIKACIJE

napetost

napetost (A73), *napeta* (C95, Č96)

strah pred partnerjevim nerazumevanjem

strah, da bistvo ne bo razumljeno (A74)

ne spontanost

ni spontana (A84)

ne sproščenost

ni sproščena (A85)

ne umirjenost

ni umirjena (A86)

sproščenost

sproščena (B81, Č95)

kot sam s sabo

pogovarja se kot sam s sabo (B82)

brez omejitev

brez omejitev (B83)

brez tabu tem

tabu teme (B84)

nerazumljivost

nerazumljiva (C94)

vsak ima svoj prav

vsak ima svoj prav (C96)

normalnost

normalna (Č94)

višji ton

višji ton (Č97)

odvisnost od dneva

odvisna od dneva (Č109)

odvisnost od situacij

od situacij (Č110)

- POSLUŠANJE IN SLIŠANJE PARTNERJA

občasno poslušanje in slišanje partnerja

občasno (A75)

zna poslušati in slišati

zna poslušati in slišati (B85)

občasno preslišanje kakšne stvari

včasih mu uide kakšna stvar (B86)

- PARTNERJEVO POSLUŠANJE IN SLIŠANJE

občasno partnerjevo poslušanje in slišanje

tudi on (A76)

partnerjevo poslušanje in slišanje

posluša in sliši (B87)

partnerjeva navajenost na poslušanje in slišanje

nanj se je navadila (B89)

partnerjeva ne želja po razumevanju vsega

noče vsega razumeti (Č104)

- POMEN KOMUNIKACIJE V KONFLIKTNIH SITUACIJAH

povedati, kaj te moti

povedati, kaj te moti (A77)

povedati, česa si ne bi več želel

povedati, česa si ne bi več želel (A78)

reševanje konfliktov

bi se dalo rešiti (A79), konflikte se rešuje s pogovorom (C102)

preprečevanje jeze

preprečiti jezo (A80)

preprečevanje slabe volje

slaba volja (A81)

ključni pomen

ključni pomen (B90), komunikacija je vse pri konfliktih (B91), glavna vloga (C103)

stvarem se pride do dna

se pride do dna (B92)

temelj partnerskega odnosa

temelj (Č107)

- VPLIV KOMUNIKACIJE NA KVALITETO LASTNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

velik vpliv

ima veliko težo (A82)

velik del partnerskega odnosa

velik del (B95)

vse dobro je plod komunikacije

vse dobro je plod komunikacije (B96)

- RAZLOGI ZA SLABŠANJE KVALITETE LASTNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

premalo komunikacije, ne spontanost, ne sproščenost in ne umirjenost

kvaliteta slabi (A87)

- ZAČETNO PARTNERJEVO POSLUŠANJE IN SLIŠANJE

manjše partnerjevo poslušanje in slišanje

bolj malo (B88)

- POSLEDICE NE KOMUNIKACIJE

ne pride se nikamor

nikamor ne prideš (B93)

prepiranje

se kregaš (B94)

- POGOVARJANJE O NUJNIH STVAREH S PARTNERJEM IN ZELO MALO KOMUNIKACIJE

neumnost

je neumno (C93)

- POSLUŠANJE PARTNERJA

poslušanje

posluša (C97, Č99)

- RAZLOG ZA POSLUŠANJE PARTNERJA

poslušanje vseh ljudi

posluša vse ljudi (C98)

- SLIŠANJE PARTNERJA

slišanje tistega, kar želi

sliši tisto, kar hoče (C99)

ne vedno slišanje

je ne sliši vedno (Č100)

- PARTNERJEVO POSLUŠANJE

partnerjevo poslušanje

posluša (C100), vedno posluša (Č102)

- PARTNERJEVO SLIŠANJE

partnerjevo ne slišanje

nikoli ne sliši (C101)

partnerjevo slišanje

vedno sliši (Č103)

partnerjevo pretvarjanje, da nečesa ni slišal

pretvarja se, da ni slišala (Č105)

- RAZLOGI ZA SLABO KVALITETO LASTNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

ne komunikacija

se ne pogovarjata (C104)

partnerjeva ne zainteresiranost za popravljane partnerskega odnosa

ne dela nič, da bi odnos popravil (C106)

pomanjkanje komunikacije

pomanjkanje komunikacije (C107)

partnerjevo ne razumevanje

razumevanje s partnerjeve strani (C108)

- SLABA KVALITETA LASTNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

slaba kvaliteta

slab odnos (C105), slaba (C109)

- NE SPROTNO REŠEVANJE TEŽAV

ne sprotno reševanje težav

težav ne rešujeta sproti (Č92)

ni v redu

ni v redu (Č93)

- NAPETA KOMUNIKACIJA Z VIŠJIM TONOM

čedalje pogosteje

čedalje pogosteje (Č98)

- RAZLOG ZA NE VEDNO SLIŠANJE PARTNERJA

ne razumevanje

ne razume (Č101)

- PARTNERJEVO PRETVARJANJE, DA NEČESA NI SLIŠAL

omenjanje ne slišane v naslednjem konfliktu

ob naslednjem konfliktu to vrže naprej (Č106)

- PRIMANJKOVANJE KOMUNIKACIJE

partnerski odnos na preizkušnji

odnos na preizkušnji (Č108)

- LASTEN PARTNERSKI ODNOS

odvisnost od dneva in situacij

takšen je odnos (Č111)

dobri dnevi

dobri (Č112)

slabi dnevi

slabi dnevi (Č113)

- KOMUNIKACIJA IN KVALITETA LASTNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

višji nivo komunikacije

višji nivo (Č114)

boljši partnerski odnos

boljši (Č115)

NASILJE V PARTNERSKEM ODNOSU

- PRETEKLO SOOČANJE S PSIHIČNIM NASILJEM

soočanje s psihičnim nasiljem

se je že soočila (A88), *psihično* (Č117)

- SOOČANJE S PSIHIČNIM NASILJEM

soočanje s psihičnim nasiljem

se še vedno sooča (A89, C110)

ostajanje psihičnega nasilja

ostaja (Č123)

- PSIHIČNO NASILJE

kričanje

kriči (A90, C111)

zmerjanje

zmerja (A91)

obtoževanje

obtožuje (A92), *obsoja* (Č119)

ignoranca

se umakne in ignorira (A93), *ignorira* (C114)

žaljenje

žali (C112)

zaničevanje

zaničuje (C113), *zaničevanje* (Č120)

preverjanje

preverjanje (Č118)

lastno povzdigovanje glasu

povzdigne glas (Č128)

- IGNORANCA

največji udarec

največji udarec (A94)

- POVOD ZA PSIHIČNO NASILJE

neusklajenost pri vsakodnevnih opravilih

vsakodnevna opravila (A95)

neusklajenost pri organizaciji dopusta

organizacija dopusta (A96)

neusklajenost pri menjavi avtomobila

menjava avtomobila (A97)

alkohol

alkohol (C116)

nerazumevanje povedanega

nerazumevanje besed (C117)

nerazumevanje vedenja

vedenje (C118)

- POVZROČITELJ PSIHIČNEGA NASILJA

oba partnerja izmenično

oba izmenično (A98), *enkrat jaz* (A99), *drugič on* (A100)

običajno partner

običajno partner (C115)

občasno lastno kričanje

včasih (C119)

- NE SOOČANJE S PSIHIČNIM NASILJEM

ne soočanje z verbalnim nasiljem

ni bilo verbalnega (B97)

ne soočanje s psihičnim nasiljem

ni bilo psihičnega nasilja (B98)

ni povzdigovanja glasu

noben ni povzdignil glasu (B99)

ni vzpostavljanja pozicije moči

ni bilo vzpostavljanja pozicije moči (B100)

ni vzpostavljanja svojega prava

svoj prav (B101)

- POVOD ZA NASILJE IN POVZROČITELJ NASILJA

tega ni

tega ni (B102)

- POVOD ZA LASTNO KRIČANJE

partnerjevo kričanje

kadar on začne (C120)

- PRETEKLO SOOČANJE S FIZIČNIM NASILJEM

soočanje s fizičnim nasiljem

se je že soočil (Č116)

- FIZIČNO NASILJE

udarec

se je končalo z udarcem (Č121)

- SOOČANJE S FIZIČNIM NASILJEM

čedalje manj

čedalje manj (Č122)

- POVOD ZA PSIHIČNO IN FIZIČNO NASILJE

alkohol

alkohol (Č124)

ljubosumje

ljubosumje (Č125)

- POVZROČITELJ PSIHIČNEGA IN FIZIČNEGA NASILJA

partnerka

ona (Č126)

redko lastno povzročanje nasilja

sam je nasilen redko (Č127)

KONFLIKTI V PARTNERSKEM ODNOSU

- POGOSTOST PREPIRANJA V PRETEKLOSTI

bolj pogosto

manj (A101)

enkrat ali dvakrat mesečno

enkrat ali dvakrat na mesec (Č129)

- POGOSTOST PREPIRANJA

zelo pogosto

zelo pogosto (A102)

zelo redko

zelo redko (B103)

vsakodnevno

vsak dan (C121)

vsaj enkrat dnevno

vsaj enkrat na dan (C122)

največkrat dvakrat dnevno

največkrat dvakrat (C123)

čedalje pogosteje

čedalje pogosteje (Č130)

vsaj trikrat tedensko

vsaj trikrat tedensko (Č131)

- VIRI KONFLIKTA

ne prava komunikacija

ne prava komunikacija (A103)

ne pravi pristop drug do drugega

ne pravi pristop drug do drugega (A104)

politične teme

politične teme (B104)

partnerjevo nerazumevanje povedanega

nerazumevanje tega, kar mu pove (C124)

partnerjevo nerazumevanje, kaj jo na njemu moti

kar jo na njemu moti (C125)

ljubosumje

ljubosumje (Č132)

vsak ima svoj prav

vsak ima svoj prav (Č133)

ne sporazumnost

težko najdeta kompromis (Č134)

- POGOSTOST KONFLIKTOV IN KVALITETA PARTNERSKEGA ODNOSA

slabša kvaliteta partnerskega odnosa

več kot je konfliktov slabša je kvaliteta (A105, Č135), več kot je prepiranja slabša je kvaliteta (C126)

slabše razpoloženje partnerjev

slabše razpoloženje (A106)

slabše počutje partnerjev

slabše počutje (A107)

odvisnost od intenzivnosti konfliktov

pogosto se blago kregajo (B105)

odvisnost od teme konflikta

tema konflikta (B106)

- LASTNE REAKCIJE V KONFLIKTU

različne reakcije

različno (A108, Č138)

občasno osorno odgovarjanje

včasih osorno odgovarja (A109)

občasen umik

včasih se umakne (A110)

umiritev situacije

poizkuša umiriti situacijo (B107)

racionalno reševanje konfliktov

konflikt želi razrešiti na racionalen način (B108)

pogovarjanje na lep način

pove na lep način (C127)

prepiranje

začne se prepirati (C128)

povzdigovanje glasu

povzdigne glas (C129)

postavi se zase

postavi se zase (Č136)

izražanje svojega mnenja

pove svoje mnenje (Č137)

občasno povzdigovanje glasu

včasih povzdigne glas (Č139)

- PARTNERJEVE REAKCIJE V KONFLIKTU

kričanje

začne kričati (A111)

stopnjevanje jeze

stopnjuje jezo (A112)

občasno razbijanje

kaj razbije (A113)

pogost umik

se umika (A114)

impulzivnost

je impulzivna (B109)

umiritev

se zna ustaviti (B110)

povzdigovanje glasu

povzdigne glas (C130)

napadalnost

napadalno (Č140)

težko odstopi od svojega mnenja

težko odstopi od svojega mnenja (Č141)

- SKUPNE REAKCIJE V KONFLIKTU

razlaga pogledov

razložita si svoje poglede (B111)

sprejemanje pogledov

te sprejmeta (B112)

- RAZLOG ZA PARTNERJEVO POVZDIGOVANJE GLASU

obramba

se brani (C131)

- RAZLOG, DA NE PRIDETA SKUPAJ

partnerjevo povzdigovanje glasu

ne prideta skupaj (C132)

REŠEVANJE KONFLIKTOV V PARTNERSKEM ODNOSU

- POGOSTOST REŠENIH KONFLIKTOV

občasno rešeni konflikti

vsake toliko časa (A115)

vedno rešeni konflikti

vedno (B113)

nikoli rešeni konflikti

nikoli (C133)

ne vedno rešeni konflikti

ne vedno (Č142)

- POGOSTOST NEREŠENIH KONFLIKTOV

prevladovanje nerešenih konfliktov

nerešeni konflikti (A116)

čedalje več

čedalje več (Č145)

- VRAČANJE K NEREŠENIM KONFLIKTOM

vračanje k nerešenim konfliktom

se vračata (A117), *se vrneta* (Č143)

lastni interes za vračanje k nerešenim konfliktom

vračata se h konfliktom z njene strani (C136)

- POGOSTOST REŠEVANJA KONFLIKTOV

nikoli

nikoli (A118)

ne pogosto

ne pogosto (A122), *malo* (Č158)

- NIKOLI REŠENI KONFLIKTI

začaran proces

začaran proces (A119)

- NAČINI REŠEVANJA KONFLIKTOV

obojestransko strinjanje

obojestransko strinjanje (A120)

izmenično popuščanje

izmenično popuščanje (A121)

pogovor

pogovor (B114, Č144)

- LASTNI STILI ODZIVANJA NA KONFLIKT

umik

se umakne (A123, Č149)

uveljavitev mnenja in prepričanja

mnenje in prepričanje (A126)

reševanje konfliktov

razreševanje konfliktov (B115), *reševanje konfliktov* (C142)

reševanje problemov

probleme skuša rešiti (C144)

pogovarjanje o problemih

se pogovoriti (C145)

- RAZLOGI ZA LASTEN UMIK

nepotreben konflikt

do konflikta ne bi bilo treba priti (A124)

ne smiselnost prevlade

ne rešita ničesar (Č150)

- RAZLOG ZA LASTNO UVELJAVITEV MNENJA IN PREPRIČANJA

pomembna tema konflikta

pomembna tema (A125)

- RAZLOG ZA PARTNERJEV UMIK

nezainteresiranost za rešitev konflikta

malokdaj ima interes rešiti konflikt (A127)

- PARTNERJEVI STILI ODZIVANJA NA KONFLIKT

umik

se umakne (A128)

reševanje konfliktov

je prišla do tega (B116)

prevlada

prevlada (C143)

nastop v svojem pravu

nastopi v svojem pravu (C146)

se ne želi pogovoriti

se ne želi pogovoriti (C147)

- SKUPNI STILI ODZIVANJA NA KONFLIKT

sprenevedanje oz. preusmerjanje teme

sprenevedanje oz. preusmerjanje teme (A129)

prekinitev komunikacije

prekinitev komunikacije (A130, C148, Č153)

umirjeno pogovarjanje

pogovorita se umirjeno (B118)

pogovarjanje z medsebojnim razumevanjem

z medsebojnim razumevanjem (B119)

reševanje problemov

cilj jima je, da se problem reši (B120)

reševanje konfliktov

reševanje konfliktov (Č146, Č151)

prevlada

prevlada (Č148)

pogajanje

pogajanje (Č152)

občasna prisotnost nasilja

včasih (Č154)

- OBOJESTRANSKO PRIMANJKOVANJE ŽELJE ZA REŠEVANJE KONFLIKTOV

obojestransko primanjkovanje želje za reševanje konfliktov

primanjkovanje želje za rešitev konfliktov (A131)

- SMISEL REŠEVANJA KONFLIKTOV V LASTNEM PARTNERSKEM ODNOSU

pravi način pristopa do partnerja

pristop do partnerja (A132)

boljše razumevanje

boljše razumevanje (A133)

večja naklonjenost drug do drugega

večja naklonjenost (A134)

nadaljevanje kvalitetnega partnerskega odnosa

da nadaljuješ s kvalitetnim razmerjem (B121)

premagana ovira

premagana ovira (Č155)

boljše medsebojno razumevanje

medsebojno razumevanje (Č156)

večje obojestransko prilagajanje

obojestransko prilagajanje (Č157)

- PREDNOSTI REŠEVANJA KONFLIKTOV V PARTNERSKEM ODNOSU

večja motivacija za nadaljnje reševanje konfliktov

motivacija za reševanje konfliktov (A135), motivacija za rešitev konflikta (Č159)

zniževanje napetosti

znižujejo napetost (A137)

boljše medsebojno razumevanje

boljše medsebojno razumevanje (A138, C155)

priučitev obvladovanja sebe

naučiš se obvladovati sebe (A139)

priučitev ravnanja v naslednjem konfliktu

naučiš se, kako ravnati v naslednje konfliktu (A140)

boljši partnerski odnos

boljši (B124)

bolj poglobljen partnerski odnos

bolj poglobljen odnos (B125)

večja povezanost partnerjev

postaneta bolj povezana (B126)

več komunikacije

več komunikacije (C156)

več poslušanja

več poslušanja (C157)

ne prepiranje

ni kreganja (C158)

izboljšanje partnerskega odnosa

izboljšanje odnosa (Č160)

premislek o svojih odločitvah

premislek o svojih odločitvah (Č161)

nadaljnje boljše rešitve za oba partnerja

boljše rešitve (Č162)

- RAZLOG ZA VEČJO MOTIVACIJO ZA NADALJNJE REŠEVANJE KONFLIKTOV

občutek, da boš uspel rešiti konflikt

občutek, da boš uspel rešiti konflikt (A136)

- VPLIV REŠENEGA KONFLIKTA NA KVALITETO LASTNEGA PARTNERSKEGA ODNOSA

vpliv v celoti

celota (A141)

dobra kvaliteta partnerskega odnosa

visoka stopnja (A142)
dobro prijateljsko sodelovanje
prijateljsko sodelovanje (A143)
vpliv v veliki meri
velika mera (B127)
ni rešenih konfliktov
ni rešenih konfliktov (C159)
bolj kvaliteten partnerski odnos
bolj kvaliteten (Č163)
bolj poglobljen partnerski odnos
poglobljen (Č164)
boljše medsebojno razumevanje
drug drugega bolj razumeta (Č165)
spoznavanje drug drugega
spoznata (Č166)
- POSLEDICE NEREŠENIH KONFLIKTOV V LASTNEM PARTNERSKEM ODNOSU
upad komunikacije
upad komunikacije (A144)
upad zaupanja
upad zaupanja (A145)
upad spoštljivosti drug do drugega
upad spoštljivosti (A146)
odtujenost
odtujenost (A147, Č169)
razvrednotenje osebnosti človeka
razvrednotenje osebnosti človeka (A148)
ignoranca
ignoranca (A149)
umik
umik (A150)
vsi konflikti so rešeni
vse konflikte imata rešene (B128)
slaba kvaliteta partnerskega odnosa
slaba kvaliteta (C160)
partnerjevo odmikanje
se odmika (C161)
partnerjevo druženje s prijatelji
druži se s prijatelji (C162)
lasten notranji nemir
notranji nemir (C164)

več prepiranja

več prepiranja (Č167)

več nerazumevanja

več nerazumevanja (Č168)

jeza

jeza (Č170)

zaničevanje

zaničevanje (Č171)

vračanje k istemu problemu

vračanje k istemu problemu (Č172)

- VRSTE SMERNIC ZA OBVLADOVANJE KONFLIKTOV

občasno postavljanje pravil

občasno (A151)

stabilizacija interakcije

stabilizacija interakcije (Č177)

- OBČASNO POSTAVLJANJE PRAVIL

teoretično postavljanje pravil

zgolj teoretično (A152)

teoretično postavljanje pravil ne preneseno v prakso

premalokrat preneseno v prakso (A153)

- PRETEKLI PARTNERJEV STIL ODZIVANJA NA KONFLIKT

prevlada

prevlada (B117)

- ZAINTERESIRANOST ZA DOBER PARTNERSKI ODNOS

lastna zainteresiranost za dober partnerski odnos

ni mu v interesu imeti slabega odnosa (B122)

partneričina zainteresiranost za dober partnerski odnos

njej tudi ne (B123)

- POSTAVLJANJE SMERNIC ZA OBVLADOVANJE KONFLIKTOV

ne pogovarjanje o postavljanju smernic

o tem se nista pogovarjala (B129)

ne postavljanje smernic

si ne postavljata (C165)

skoraj vedno

skoraj vedno (Č173)

skoraj vedno neuspešno

skoraj vedno neuspešno (Č174)

- RAZLOGI ZA NEPOTREBNOST POSTAVLJANJA SMERNIC ZA OBVLADOVANJE KONFLIKTOV

navajenost drug na drugega

navadila sta se drug na drugega (B130)

sprotno reševanje konfliktov

sprotno rešujeta konflikte (B132)

sprotno reševanje nesoglasij

nesoglasja (B133)

- NE POSTAVLJANJE SMERNIC ZA OBVLADOVANJE KONFLIKTOV

nepotrebnost postavljanja smernic

ne potrebujeata smernic (B131)

- RAZLOGI ZA NEREŠENE KONFLIKTE

partnerjevo pretvarjanje, da je vse rešeno

naslednji dan je vse rešeno (C134)

partnerjevo pretvarjanje, da je vse v redu

vse v redu (C135, C137)

partnerjeva pozaba na konflikt

vse pozabljeno (C138)

- LASTEN NAČIN REŠEVANJA KONFLIKTOV

pogovor

poizkuša s pogovorom (C139), želi si reševati s pogovorom (C151)

- NEUSPEŠNOST LASTNEGA REŠEVANJA KONFLIKTOV

neuspešnost lastnega reševanja konfliktov s pogovorom

neuspešno (C140)

- PARTNERJEV NAČIN REŠEVANJA KONFLIKTOV

ne želi reševati

ne želi reševati (C141), se ne želi spopadati (C163)

- RAZLOGI ZA PREKINITEV KOMUNIKACIJE

partnerjevo ne slišanje

ne sliši besed (C149)

partnerjevo preusmerjanje teme

začne uporabljati telefon (C150)

- POMEN KOMUNIKACIJE V KONFLIKTNIH SITUACIJAH

ključni pomen

temelj partnerskega odnosa (C152)

reševanje konfliktov

se da rešiti (C153)

- NE REŠEVANJE KONFLIKTOV S POGOVOROM

ne reševanje konfliktov s pogovorom

ne funkcionira (C154)

- RAZLOG ZA NE POSTAVLJANJE SMERNIC ZA OBVLADOVANJE KONFLIKTOV

ne komunikacija

ne komunikacija (C166)

- RAZLOG ZA PREVLADO KOT SKUPNI STIL ODZIVANJA NA KONFLIKT

ne hitra rešitev konflikta

ne uspeša hitro rešiti (Č147)

- RAZLOGI ZA NEUSPEŠNO POSTAVLJANJE SMERNIC ZA OBVLADOVANJE KONFLIKTOV

pozaba na dogovor

pozabita na dogovor (Č175)

vztrajanje pri svojem pravu

vztrajata pri svojem (Č176)

- RAZLOGI ZA STABILIZACIJO INTERAKCIJE

obojestranski hiter odziv na konflikt

hitro (Č178)

obojestranski intenziven odziv na konflikt

intenzivno (Č179)