

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO**

DIPLOMSKA NALOGA

**KONSTRUKTIVNI PARTNERSKI ODNOSI:
POMEN KOMUNIKACIJE**

Vesna Ristič

Ljubljana 2009

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO**

DIPLOMSKA NALOGA

**KONSTRUKTIVNI PARTNERSKI ODNOSI:
POMEN KOMUNIKACIJE**

Mentor: Izr.prof.dr.Gabi Čačinovič - Vogrinčič

Vesna Ristič

Ljubljana 2009

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in Priimek:	Vesna Ristič		
Naslov naloge:	Konstruktivni partnerski odnosi: pomen komunikacije		
Kraj:	Ljubljana		
Leto:	2009		
Število strani	77	Število tabel: 1	Število grafov: 13
Število bibl. opomb:	23		Število prilog: 5
Mentor:			

Deskriptorji: **Ljubezen, Partnerski odnosi, Konflikti, Konstruktivna komunikacija, Imago terapija**

POVZETEK:

Ljubezen in partnerski odnosi so, danes bolj kot kdajkoli, pomembna vrednota. Vendar pa k vsakemu odnosu sodijo tudi neizogibni konflikti. Če jih sami ne zmoremo uspešno premostiti, obstajajo za to številne vrste pomoči, npr. šole za veščine komuniciranja, v katerih se naučimo konstruktivne komunikacije. Ena od takšnih šol je Imago terapija, kjer sem tudi opravila raziskavo, na podlagi katere sem prišla do zaključka, da so konflikti sestavni del našega življenja, ki se jim ne da izogniti, da pa se jih konstruktivno obvladovati z ustrezno komunikacijo.

Descriptors: **Love, Partners relations, Conflits, Constructive communication, Imago therapy**

ABSTRACT

Love and partnership relations are now more than ever, an important value. However, to each relationship is also unavoidable conflicts. If they can not be successfully overcome, there are many types of aid, different schools to the skills of communication, in which we learn constructive communication. One such school is Imago Therapy, where I also conducted a survey on the basis of which I have come to the conclusion that conflict is an integral part of our lives, and they can not be avoided in order to constructively manage it, however, with proper communication.

»Hrana za srce je ljubezen, radost duše je v združitvi.«

DAPHNE ROSE KINGMA

PREDGOVOR

Ljubezen in partnerski odnosi so pomemben del našega vsakdanjika. Ljubezen v današnjem času postaja pomemben življenjski cilj in glavni vir samoizpolnitve življenja. Veliko stvari je povezanih z ljubeznijo, predvsem pa bi lahko rekla, da kadar ljubezni ni, po njej hrepenimo, ko pa jo imamo, zaradi nje trpimo. Tako kot ljubezen so tudi konflikti neizogibni del vsakdanjega življenja. Posledice so odvisne od tega, kako se nanje odzivamo. Neobvladani konflikti povzročajo notranje napetosti in pogosto vodijo v nasilje, poslabšanje ali prekinitev odnosov. Če pa se prisotnosti konfliktov zavedamo in poznamo konstruktivne načine za soočanje z njimi, lahko konflikte uporabimo za izboljšanje odnosov in osebno rast.

To je tudi osrednja tema moje diplomske naloge; ljubezen in partnerski odnosi, prepleteni s konflikti, ki so neizogibni del našega življenja. Izpostaviti namreč želim konstruktivno komunikacijo med partnerjema, ki vodi v boljši partnerski odnos in izboljša kakovost same zakonske oziroma izvenzakonske skupnosti. Vedno namreč obstaja rešitev, samo poiskati jo je potrebno, ob tem pa je pomembna tudi želja, da se nekaj spremeni – na bolje. Zato bom v svoji nalogi kot temelje reševanja problemov med partnerjema predstavila partnersko terapijo Imago, ki je prisotna tudi v Sloveniji. Konkretno bom predstavila tudi rezultate raziskave, ki sem jo opravila med posameznimi pari oziroma udeleženci te terapije.

Diplomska naloga je sestavljena iz dveh glavnih delov, in sicer teoretičnega dela ter empiričnega dela, ki temelji na izvedeni raziskavi. Osnovni cilj diplomske naloge je usmerjen predvsem v osvetlitev tega kočljivega področja, o katerem velikokrat vsi neradi govorimo. Pa vendarle, konflikti in problemi so v vsaki skupnosti prisotni in potrebno jih je reševati sproti. Namen dane naloge pa je predvsem ta, da kot možno alternativo reševanja problemov in spoznavanja načinov konstruktivne komunikacije med partnerjema prikažem partnersko terapijo, imenovano Imago.

Ob tej priložnosti se želim zahvaliti tudi vsem, ki so mi stali ob strani v času študija in seveda pri pripravi diplomske naloge. Posebna zahvala velja tudi mentorici Gabi Čačinovič-Vogrinčič.

KAZALO VSEBINE

1	TEORETIČNI UVOD - RAZSEŽNOSTI LJUBEZNI.....	7
1.1	Kaj je ljubezen?	7
1.2	Kje so korenine ljubezni?	8
1.3	Romantična ljubezen	8
1.4	Ljubezen je kulturni fenomen	9
1.5	Eksistencialna funkcija ljubezni	10
1.6	Bistvo prave ljubezni	10
1.7	Konflikt in ljubezen	11
2	KOMUNIKACIJA IN KONFLIKTI V PARTNERSTVU	13
2.1	Človek kot komunikacijsko bitje	13
2.2	Človek kot kongruentni in inkongruentni informator.....	13
2.3	Vrste komunikacij.....	13
2.4	Notranja komunikacija, ključ medsebojnih komunikacij	14
2.5	Komuniciranje v družinski skupini	14
2.6	Kako učinkovito komunicirati?.....	16
2.6.1	<i>Spretnosti govorjenja</i>	<i>18</i>
2.6.2	<i>Spretnosti poslušanja</i>	<i>19</i>
2.7	Osnovne dinamike zakonskega konflikta.....	20
2.7.1	<i>Razumevanje in konflikt</i>	<i>21</i>
2.7.2	<i>Pravila igre - kako se pravilno skregati</i>	<i>23</i>
2.7.3	<i>Pet pogojev za dober odnos.....</i>	<i>24</i>
2.7.4	<i>Ugotovitve o informacijah, ki se skrivajo v kritikah.....</i>	<i>25</i>
2.7.5	<i>Vloga odnosnih obrambnih mehanizmov pri izbiri zakonskega partnerja ..</i>	<i>25</i>
2.8	Dinamika zakonske interakcije	26
2.9	Deset značilnosti zavestnega zakona	27
3	PREDSTAVITEV IMAGO TERAPIJE.....	29
3.1	Kaj je Imago?	29
3.2	Imago partnerska terapija – nova pot k ljubezni!	30
3.3	Imago v Sloveniji in po svetu	30
4	PROBLEM.....	31
5	METODOLOGIJA.....	32

5.1	Vrsta raziskave	32
5.2	Merski instrument.....	32
5.3	Populacija in vzorčenje.....	33
5.4	Zbiranje podatkov	33
5.5	Obdelava in analiza podatkov	33
6	REZULTATI	35
6.1	Analiza sociodemografskih podatkov	35
6.2	Analiza rezultatov o razlogih za udeležbo na tečaju	38
6.3	Analiza rezultatov o spremembah po udeležbi na tečaju.....	39
6.4	Analiza podatkov o tečaju in ostalih podatkov	44
7	KLJUČNE UGOTOVITVE, RAZPRAVA IN POTRJEVANJE HIPOTEZ	53
8	SKLEPI IN PREDLOGI	56
9	LITERATURA IN VIRI	59
	POVZETEK	60
	PRILOGE	61

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Stopnja dokončane izobrazbe	36
Graf 2: Vrsta trenutne skupnosti	36
Graf 3: Število daljših razmerij, ki so jih imeli anketirani	37
Graf 4: Razlogi za udeležbo na tečaju.....	38
Graf 5: Spremembe pri sebi po udeležbi na tečaju	40
Graf 6: Spremembe pri partnerju po udeležbi na tečaju	42
Graf 7: Kdo je bil pobudnik za udeležbo	45
Graf 8: Kje so anketirani slišali za šolo komuniciranja.....	46
Graf 9: Koliko srečanj so se udeleženci udeležili	47
Graf 10: Kakšne spremembe so občutili po zaključku terapij med pari	48
Graf 11: Kakšne spremembe so občutili po zaključku terapij v odnosu do sebe	49
Graf 12: Kako so anketirani zadovoljni z izidom terapije	50
Graf 13: Kako so anketirani zadovoljni z izidom terapije	51

1 **TEORETIČNI UVOD: RAZSEŽNOSTI LJUBEZNI**

V tem delu bom poskušala natančno pojasniti in razložiti, kaj ljubezen pravzaprav je in kakšne so njene razsežnosti.

1.1 **Kaj je ljubezen?**

Ljubezen je kot skrinja. Najprej si izberete partnerja, nato sežete v to skrinjo in pogledate, kaj se v njej skriva. Če vam je všeč, še naprej brskate v njej. Če vam ni, skrinjo zaprete in se odpravite spet na novo iskanje (Hendrix 1999: 7).

Zakon ali partnerstvo je psihološko in duhovno popotovanje, ki se začne z vznemirljivo medsebojno privlačnostjo, potem vodi skozi trnovo pot odkrivanja samega sebe in partnerja in se končuje v tesni, ljubeči in trajni zvezi. Ali bomo prišli do konca poti ali pa omagali kje na sredini, ni odvisno od tega, koliko »sreče« bomo imeli pri izbiri pravega partnerja, pač pa od naše pripravljenosti za odkrivanje skritih kotičkov svoje lastne osebnosti.

Z vprašanjem, kaj je ljubezen, se je v zadnjih 2500 letih ukvarjala domišljija največjih pesnikov in filozofov. V bistvu je ljubezen nespoznavna. Ljubezen je moč, ki motivira, in je podlaga za večino naših čustvenih stanj. V vseh nas je skrivno hrepenenje po popolni ljubezni.

Veliko je različnih vrst ljubezni, toda vsem je skupno eno. Ko ljubezen res deluje, človek ali ljudje, ki jo doživljajo, vstopijo v vzajemen odnos. Bistvo ljubezni je, da neha gledati na drugo osebo kot na rešitev svojih težav, kot stranskega igralca v drami svojega življenja. To, da se naučimo dobro ljubiti, je resnično tako zahteven dosežek, kot obvladovati glasbilo na koncertni ravni. Toda tudi če smo amaterji v ljubezni, lahko še vedno dosežemo prijeten zvok (Wilks 2007: 186-187).

1.2 Kje so korenine ljubezni?

Prva stopnja zaljubljenosti izvira iz zgodnjega socializacijskega vzorca, vzorca starševske ljubezni. Iščemo varnost združitve, ki smo jo nekoč doživeli z dobrim staršem ... Za partnerja se nam zdi, da se prilega v naše življenje kot manjkajoči del sestavljanke. Ohranjanje tega stanja pa je odvisno od iluzije. Toda prej ali slej se pokaže njegova resnična narava. Ko pride kriza ali morda dolgočasje vsakdanjega življenja, začne kazati svoje prave barve. Potem pravimo: »Ti sploh nisi to, kar sem mislil/a, da si.«.

Včasih se eden od partnerjev v razmerju oklepa stopnje slepila, drugi pa se želi premakniti naprej. To je razumljivo, kajti ko začnemo projicirati na partnerja, je to za naše razmerje največja preizkušnja. Včasih izgine projekcija v nekaj tednih, v drugih primerih pa lahko traja leta. Ko nehamo projicirati svoja čustva na partnerja, jih moramo sprejeti nazaj, tako slaba kot dobra. Namesto da mu govorimo, kako je čudovit ali odvraten, vzamemo to nase. Projekcije so pač naš nevidni del. Na primer, moški lahko projicira svojo šibkost ali krhkost na žensko, ženska pa na moškega svojo napadalnost in jezo. To je čas, ko vstopi v igro prava ljubezen do samega sebe. Verjetno pa nikoli ne bomo prišli do stopnje, ko bi popolnoma odstranili vse svoje projekcije; tolažilno je imeti kakšno iluzijo. Toda povečini bomo sposobni videti drugega človeka takšnega, kakršen je v resnici. Tu se pojavi »eros« pravega razmerja. Zaradi svojega osebnega dela partnerja ne vidimo več kot zadovoljevalca naših potreb, temveč kot človeško bitje s svojimi pravicami. Morda se začnemo zanimati za njegovo samoizpolnitev (povzeto po www.ljubezen.si, 2008).

1.3 Romantična ljubezen

Wilks (2007: 188-189) pravi, da si romantična ljubezen prizadeva za združitev z drugim in je očitno protistrup za osamljenost. Ta združitev prikliče nazaj tisti čas, ko smo bili popolnoma združeni z materjo v maternici. Ko se zaljubimo, projiciramo del sebe, ki ga še nismo spoznali, na drugo osebo. Zaljubljenost je torej sredstvo, da zagledamo sebe bolj celostno. Zrela ljubezen pa zahteva, da brezpogojno umaknemo projekcije z druge osebe,

kakršna je v resnici. Seveda pri vsem tem igrajo zelo pomembno vlogo tudi čustva, ki so tesno povezana z ljubeznijo. Poglejmo si, kaj obsegajo čustva, povezana z ljubeznijo:

- **Strah:** »Upam, da ni opazil/a, kako rad jo imam« ali »Tako zelo se jo bojim izgubiti, zdaj ko mi toliko pomeni.«
- **Upanje:** »Upam, da bo kaj iz tega razmerja ...Upam, da mi bo vračal ljubezen, ali pa bo precej žalostno.«
- **Tesnoba:** »Ali me ljubi?«
- **Ponos:** »Previden moram biti, da ne bi pokazal, kako močno jo ljubim, ali pa bom ponižan, če me bo odklonila.«
- **Krivda:** »Kako sem se lahko zaljubila, ko sem pa poročena?«

Kot vidimo so čustva zelo povezana z ljubeznijo, s takšnimi oziroma podobnimi vprašanji pa se pravzaprav soočamo vsak dan v različnih medsebojnih komunikacijah.

1.4 Ljubezen je kulturni fenomen

Ljubezen je univerzalna kozmična sila; »fluid«, ki teče med dvema osebamama; splošni princip, ki prihaja iz same vsebine človeške narave; biološki pojav, ki izhaja iz samih genov. Ne glede na to, ali se ljubezen razume kot nekaj, kar prihaja »od zunaj« ali »od znotraj«, je v vseh teh predstavah ljubezen univerzalen fenomen. Če bi bilo to res, bi se ljubezen morala pojavljati v vseh kulturah in v vseh človeških družbah. Če primerjamo seksualnost, ki izhaja iz telesnega, in ljubezen, ki je rezultat psihičnega, nam hitro postane jasno, da je seksualnost univerzalen fenomen, ki se pojavlja v raznih kulturah, ljubezen pa ne.

Že znani seksolog Havelok Ellis je odkril, da mnoga primitivna ljudstva, ki imajo posebno besedo, s katero označujejo seksualno željo, v svojih jezikih nimajo besede, s katero bi opisovali nekaj, kar mi imenujemo ljubezen. To pomeni, da niso določili izraza, ki bi odgovarjal pomenu ljubezni. S tem ne mislimo, da v teh kulturah ljubezen ni obstajala kot psihični fenomen v svoji surovi obliki, kot močna vez za vse objekte, ki jih je posameznik ocenil kot vrednote. Kot takšen fenomen ni bila socialno opažena, ni bila prepoznavna in socialno pomembna (Milivojević 2002: 28-29).

Ko govorimo o kulturnem oblikovanju ljubezni, beseda ljubezen morda niti ni primerna. Besedo ljubezen je boljše zamenjati z besedno zvezo predstava o ljubezni. Gre torej za kulturni vpliv, ki oblikuje predstavo o ljubezni. Ko posameznik sprejema ponujene modele ljubezni in izgraja lastno predstavo o ljubezni, vstopa v ljubezenske odnose, poskušajoč izgraditi prav takšen odnos, kot si ga je predhodno zamislil. V tem smislu je vpliv kulture nujen, ker je potrebno, da imata posamična ona in posamičen on dovolj podobno predstavo o ljubezni, da lahko ustvarita skladen ljubezenski odnos. To jima lahko ponudi samo vpliv kulture, v kateri živita, ker ju, vsakega posamično, skozi pravlјice, legende in z miti, pripravlja za sestanek, ki bo sledil (Milivojević 2002:32).

Če se zanemari kulturološka dimenzija ljubezni, bi sodobni človek lahko naredil napako, če bi

drugim kulturam in drugim stoletjem pripisoval lastne predstave o ljubezni. Naša predstava o

ljubezni niti ni tako »naravno« razširjena in ne dominantna. Za človeka z Zahoda je ljubezen predvsem ljubezen-hrepenenje, ljubezen-strast, ker je za njega ljubezen način, da premaga svoj »jaz« in se stopi v »midva« z ljubljeno osebo, »vse to vendar velja samo za Zahod, ker se nič podobnega ne opazi v Indiji, na Kitajskem ali Afriki« (Rougemont, 1999:11).

1.5 Eksistencialna funkcija ljubezni

Ker srečamo veliko število različnih ljudi, je čustvo ljubezni sredstvo, s katerim izbiramo tiste

ljudi, ki so v skladu z našimi željami in vrednotami, zaradi povezovanja z njimi in želje, da jih vpeljemo in obdržimo v našem intimnem krogu sveta. Skratka, tisto kar ljubimo, je naš intimni del sveta (Milivojević 2002: 54).

1.6 Bistvo prave ljubezni

Prava, avtentična in resnična ljubezen je nekaj, s čimer se je treba ukvarjati, za kar je treba skrbeti. To je dejanje, ne pa stanje. Aktivnost, ne pasivnost. Zahteva trud. Taka ljubezen zahteva recipročnost, vzajemnost. Je skupno delo dveh, ki se ljubita, odvisna je od obeh,

ne le od enega. Pravi ljubezni partnerjeva individualnost ni v napoto. Ljubezen je povezovanje različnosti, ne pa njeno uničevanje. Zrela ljubezen zahteva aktivno in ustvarjalno skupnost dveh svobodnih in samostojnih osebnosti. Ne boji se konfliktov, ampak jih spremeni v priložnost za razvoj in poglobljanje. Ne prenaša brezpogojne podobnosti in uniformiranosti. Resnična ljubezen se stalno spreminja. Ni monotona in statična. Razvija se, vendar ne sama od sebe, ampak z obojestransko aktivno udeležbo partnerjev. Nekaj živega je, in njenega poteka ni mogoče predvideti. Zanj se moramo vsak dan boriti in jo na novo potrjevati. Samo taka ljubezen je osnova za zakonski odnos in zagotovilo za njegovo ohranitev. Brez nje je zakon mrtev, dolgočasen, nehuman. Kvalitetna zakonska ljubezen pa je pogoj za kvalitetno starševstvo (Brajša 1986: 22).

»Zakon ni samo odnos, ampak je tudi komunikacija. Od kvalitete zakonske komunikacije je odvisna tudi kvaliteta odnosa.«(Brajša 1986: 33).

Anita in Karl Herbert Mandel (1976 v: Brajša: 1986: 33) menita, da je sposobnost za komuniciranje nujen predpogoj za kakršenkoli partnerski odnos, še posebej pa za zakon. Lahko bi pravzaprav rekli, da je uspešna zakonska komunikacija istovetna z uspešnostjo samega zakona.

1.7 Konflikt in ljubezen

Trajen odnos ljubezni, v katerem se ne bi pojavili konflikti med partnerjema, enostavno ni mogoč. Z izrazom konflikt poimenujemo takšno situacijo, v kateri en partner želi eno, drugi pa se s tem ne strinja. Zelo je pomembno, da razlikujemo konflikt od izražanja konflikta oziroma od poskusa reševanja konflikta. Večina ljudi si, ko sliši besedo konflikt, predstavlja dva, ki se prepirata.

Vendar prepir ni konflikt. Prepir je poskus razreševanja konflikta, ko vsaka stran poskuša prepričati drugo, naj spremeni svoje mnenje in sprejme njegovo željo. Po drugi strani sta lahko dve osebi v močnem konfliktu in se pri tem nič ne prepirata. V resničnem življenju idealni partnerji enostavno ne obstajajo. Če soglašamo, da medsebojno razumevanje partnerjev ni kategorija vse ali nič oziroma ni trditev, da partnerja en drugemu ali popolnoma odgovarjata ali popolnoma ne odgovarjata, temveč da je razumevanje problem stopnje ali odstotka, potem lahko določimo naslednje stopnje medsebojnega razumevanja:

zelo majhna, majhna, srednja, visoka in zelo visoka. Če na primer en partner pravi, da mu drugi odgovarja 80 % je to stopnja zelo visokega razumevanja, hkrati pa to pomeni, da mu isti partner ne odgovarja v 20 % aspekta. Razlogi za konflikt se nahajajo prav v odstokih medsebojnega neujemanja. Zaradi tega so konfliktne situacije naraven in nujen del odnosa tudi pri parih, ki živijo v ljubezenskih odnosih z zelo visoko stopnjo medsebojnega razumevanja. K temu lahko dodamo, da so konfliktne situacije naraven del odnosa ljubezni in so osnovni princip skupne človeške rasti in razvoja partnerja (Milivojević 2002: 190-191).

O samem konfliktu, s poudarkom na komunikaciji, bom bolj podrobneje spregovorila v naslednjem poglavju, ki je nekako tudi osrednje poglavje. Gre namreč za konstruktivno komunikacijo med partnerjema, ki jo seveda zaznamujejo številni konflikti.

2 KOMUNIKACIJA IN KONFLIKTI V PARTNERSTVU

2.1 Človek kot komunikacijsko bitje

Komunikacija je pravzaprav samo eden izmed aspektov medčloveških odnosov. Sleherni odnos je tudi komunikacija, vsaka komunikacija pa hkrati tudi odnos. Človek kot odnosno bitje je nujno tudi komunikacijsko bitje. Brez odnosov, to pa pomeni tudi brez komunikacij, človek izgubi svoje temeljne značilnosti in preneha biti človek. V komuniciranju z drugim človek odkriva tudi sebe (Brajša, 1962: 61).

2.2 Človek kot kongruentni in inkongruentni informator

»Kongruentna komunikacija je edini način, da v realnih življenjskih razmerah kontaktiramo z realnimi ljudmi.« (Satir 2005).

V kongruentni komunikaciji so za tem, kar govorimo, tudi naše misli, stališča, drža telesa, celoten verbalni in neverbalni kontekst, v katerem komuniciramo. V tem primeru je vse sinhronizirano: beseda, misel, stališče, drža telesa.

Inkongruentna komunikacija pa je jezik dvojne morale, ko nekaj govorimo, drugo delamo; je jezik dvojnih meril, ko nekaj velja za druge, nekaj pa za nas in za tiste, ki so nam blizu. Tako nastaja dihotomija, ki vse deli na besede in misli, besede in dejanja, na verbalno in neverbalno stvarnost; beseda izgublja zvezo s stvarnostjo (Brajša, 1962: 75-78).

2.3 Vrste komunikacij

Komunikacijo bi glede na vrsto razdelila na zaprto ali inkongruentno ter na odprto komunikacijo. **Zaprta ali inkongruentna komunikacija** je: posredna, nejasna, nespecifična, omejena, vedno pritrdilna, obtožujoča, manipulativna. **Odprta komunikacija** je: neposredna, vzajemna, iskrena, spoštljiva, strpna, odkrito vedenjska, s preverjenimi sporočili, z vzajemno interpretacijo. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z medčloveško komunikacijo, trdijo, da v današnjih medosebnih odnosih prevladuje zaprti sistem komuniciranja.

Vzroki za to so predvsem:

- zanemarjanje pomena komunikacije za razvoj osebnosti
- zanemarjanje medosebnih odnosov
- pomanjkljiva vzgoja in učenje komunikacijskih veščin.

2.4 Notranja komunikacija, ključ medsebojnih komunikacij

To je v bistvu komunikacija, ki se odvija znotraj nas samih, še preden posredujemo sporočilo drugim. Notranja komunikacija, s pomočjo katere prenašamo sporočila znotraj nas samih, je v bistvu ključ vseh medsebojnih komunikacij. V vsakodnevnem življenju je treba stremeti k odprti komunikaciji. Odprta komunikacija ni le pot v zaupanje, ampak nam daje občutek varnosti, pripadnosti in hkrati individualnosti. Pogoj za to je, da se sporazumevamo: *spontano, s čustveno toplino, strpnostjo, spoštovanjem in iskrenostjo*.

Sestavni del komunikacije je uskladitev komunikacijskih procesov; ne le notranje in zunanje

komunikacije, ampak tudi drugih pomembnih elementov komunikacije, kot so **poslušanje** in **slišanje**. Neučinkovita komunikacija, popačena ali prekinjena, ima pogosto tudi v tem, da ena oseba ne posluša druge s polno pozornostjo ali kot temu rečemo: **posluša** toda **ne sliši** (Kristančič 1999: 14-17).

2.5 Komuniciranje v družinski skupini

Komunikacijo definiramo kot izmenjavo informacij v procesu interakcije, pri tem pa je sleherna interakcija tudi komunikacija. Vsakokrat gre za izredno kompleksne procese, ki jih ni mogoče reducirati na sosledje reakcij. Mertens takole opisuje komunikacije v tako imenovani izmenični interakciji dvojice: »Vedenje A-ja (V1) je funkcija njegovega namena in zaznanega vedenja B-ja; B-jevo vedenje je funkcija njegovega namena in zaznavanja vedenja (V1) A-ja; A-jevo vedenje (V3) je zdaj funkcija njegovega namena in zaznanega vedenja (V2) B-ja itd. Vendar je tudi to, kar smo imenovali namen, kompleksna postavka; sestavljajo jo subjektivna interpretacija potreb, podoba o sebi, podoba, za katero mislimo, da jo ima o nas drugi ... Podobno velja za zaznavanje vedenja

drugega, že samo zaznavanje je selektivno, na interpretacijo zaznanega pa vedno vpliva podoba o sebi, podoba o partnerju v interakciji, podoba za katero mislimo, da jo ima partner o meni ...» (Mertens, 1974: 60) (Čačinovič 1998: 195).

Komunikacija je merilo, s katerim dva človeka merita stopnjo lastne vrednosti, in hkrati orodje, s katerim je to stopnjo mogoče spremeniti. Je najvažnejši samostojni dejavnik, ki vpliva na posameznikovo zdravje in na njegove odnose z drugimi (Satir 1988: 68).

Satir (1985: 96) govori o štirih komunikacijskih vzorcih. Posameznik z njimi lahko skrije prizadetost, strah pred izgubo samospoštovanja, strah pred zavrnitvijo. Njihovo sporočilo je obramba in ne sporočilo o resničnih mislih in čustvih tistega trenutka. Gre za sledeče vzorce:

- pomirjanje, glajenje, sporočilo, ki skuša preprečiti jezo, napad;
- obtoževanje, napad, demonstracija moči skuša ustrahovati sogovornika;
- racionaliziranje, navajanje argumentov stroke, javnosti, zdrave pameti, ponuja stvarno razpravo namesto osebnih doživetij;
- odvrčanje pozornosti. sporočilo pravi «ne obstajam, nič ne pomenim» (Čačinovič – Vogrinčič 1998: 206-207).

Namesto tega se lahko naučimo uporabljati težave v medsebojnih odnosih kot priložnost za prebujanje in odkrivanje svojih najlepših človeških vrlin, kakršne so zavedanje, sočutje, humor, modrost in neustrašna predanost resnici. Če si izberemo ta pristop, postane odnos pot, ki nas globlje poveže s samim seboj in s tistimi, ki jih ljubimo, ter okrepi občutek, kdo smo.

Namesto da izgubljam pogum, raje spoštujem to, da skušamo narediti nekaj edinstvenega, nekaj, kar je poskušalo le malo družb in še to z zanemarljivim uspehom: združiti romantično ljubezen, seksualno strast in poroko enakovrednih ljudi v eno samo trajno zvezo. Moški in ženske so si le redko pogledali iz oči v oči kot celovita človeška bitja, ne glede na svoje vloge, stereotipe in podedovane predpise, zato je večina parov stoletja živela skupaj, a ni razvila posebne osebne zaupnosti. Zdaj pa mnogi iščemo polnejšo vrsto sorodnosti z življenjskim partnerjem: duševno, čustveno, spolno, celo duhovno. To pomeni, da je treba razvili docela novo raven zaupnosti: v ljubezenskem razmerju raziščemo in kultiviramo neuresničene dele samih sebe.

Resnična intimnost je predvsem potovanje v neznano. Ko se povezujemo z drugačnim človekom, se soočamo tudi z drugačnim znotraj nas, s celo vrsto neraziskanih lastnosti in razsežnosti svojega bitja, onstran znanega sebe, ki ga tako dobro poznamo. Ko se soočimo z velikim neznancem v sebi, nam ljubezen nepričakovano izostri čute in nas poziva k rasti in razvoju.

Razmerje nam izostri zavest o vseh naših ranljivih mestih. Ko se ljubljeni človek odzove na naše nevrotične vzorce, nam ti vrnejo udarec in ne moremo več mižati pred njimi. Ko vidimo in čutimo, zakaj smo obtičali, se v nas zgane naravna želja, da bi krenili v novo smer. To je resnična možnost za spremembo in prenovu. Naša pot se začne (Welwood 1999: 35).

Odnosi so zmeraj nihanje med povezovanjem z drugim in ohranjanjem lastne osebne celovitosti, predajanjem partnerju in samouveljavljanjem, seganjem navzven in poglobljanjem vase. Ni čudno, da toliko parov pade iz ritma tega plesa in obtiči v nasprotovalni drži (Welwood 1999: 56).

Ljubezen je bližina. Oddaljenost pa nevarnost, ki vodi proč od ljubezni in v navezavo s tujo ljubeznijo (Trstenjak 1994: 120).

Vsak zakonski par je sestavljen iz treh delov: ti, jaz, midva: dva človeka, trije deli, vsak del je pomemben in vsak živi lastno življenje. Vsak omogoča drugemu, da se še v večji polnosti uresniči. Tako jaz pomagam tebi, da se bolje uresničiš, ti pomagaš meni, jaz pomagam nama, ti pomagaš nama in oba skupaj pomagava drug drugemu k polnejšemu uresničevanju (Satir 1988: 119).

2.6 Kako učinkovito komunicirati?

Vsakodnevno se srečujemo z različno komunikacijo, bodisi besedno (verbalno), bodisi nebesedno (mimiko). Seveda vsaka komunikacija tudi ni zdrava in vodi v še večji razkol med dvema sogovornikoma oziroma partnerjema. Zato je pri komuniciranju, zlasti v konfliktnih primerih, pametno upoštevati določena pravila, ki nas vodijo do učinkovitega

komuniciranja. Zakonca Tirabassi (1998: 36-43) navajata sledečih 14 pravil, ki vodijo v učinkovito komuniciranje:

1. Ne uporabljajte besed nikoli in vedno: Ko jih uporabljate, navadno pretiravate in niste natančni. Z uporabo besed nikoli in vedno sicer sporočate svoje razočaranje, vendar je partner zaradi tega prizadet in se brani.
2. Ne obtožujte, zaničujte ali zmerjajte: Ko ste razočarani, prizadeti ali jezni, radi vrnete udarec. Zdi se vam, da vam bo odleglo, če ga/jo boste obtoževali ali zaničevali, vendar pa sta zaradi tega le oba nesrečna, tako ravnanje pa prizadene tudi vajin odnos.
3. Uporabljajte stavke, ki se začnejo z jaz in ne s ti: Veliko lažje prenesemo, če nam kdo reče »Razočaran(a) sem« kot »Ti si me razočaral(a)«. Zaradi stavkov, ki se pričnejo s »ti«, se partnerju zdi, da ga obtožujemo. Ne vživlja se več v vaše občutke, ker je osredotočen na svojo obrambo.
4. Recite »Prizadet(a) sem« in ne »Jezn(a) sem« ali »Besen(a) sem«: Če vas kaj prizadane je jeza naravna reakcija, vendar pa je osnovno čustvo prizadetost. Da bi bila komunikacija bolj učinkovita, morate izraziti to osnovno čustvo. Ko ste razočarani, jezni, ljubosumni ali kako drugače prizadeti, se raje pogovorite o teh čustvih, kot da rečete, da ste jezni. Ko pokažete prizadetost, se prične ozdravljenje.
5. Naredite premor: Če se tako razjezite, da se ne morete več obvladovati ali ste na tem, da boste rekli kaj res hudobnega, naredite premor. Tako boste svoj odnos obvarovali pred krhanjem.
6. Ne umikajte in ne zapirajte se vase: S tem prizadanete svojega partnerja, saj se zaradi tega počuti prezrtega ali zapuščenega. Umik ali zapiranje vase je lahko tudi način kaznovanja partnerja. Če se morate umakniti, da bi se obvladali, naredite premor.
7. Preden poveste svoje misli ali občutke ali predlagate rešitev, ponovite, kar vam je povedal partner: Potrditev tega, kar je partner povedal, je bistvenega pomena. S

tem partnerju poveste, da ste ga pozorno poslušali in da vam to, kar govori, nekaj pomeni; in seveda preverite ali ste pravilno slišali. Tako je komuniciranje jasno.

8. Ne segajte v besedo: Dajte partnerju priložnost, da pove, kar želi. Prekinite ga le, če hočete kaj vprašati, da bi bolje razumeli, kar vam govori.
9. Ne zahtevajte: Namesto da bi zahtevali, prosite! Če zahtevate, se partnerju zdi, da ga imate pod kontrolo.
10. Uporabljajte rad(a) bi in ne hočem: Namesto »Hočem, da me poslušáš« raje recite »Zelo rad(a) bi, da mi prisluhneš«. Beseda hočem zveni kot ukaz, zato je bolje uporabiti katerega od milejših izrazov.
11. Ne grozite: Grožnje so za odnos izredno škodljive. Nagonsko jih boste uporabljali, kadar se boste počutili nemočni. Kljub temu se za vsako ceno izognite grožnjam. Naredite premor, ugriznite se v jezik, vendar ne grozite.
12. Bodite pozitivni: Zahvalite se partnerju, da vas je pozorno poslušal. Bodite iskreni. Prizadevajte si za pozitivno komunikacijo.
13. Ne razmišljajte in ne govorite o ločitvi: Uporaba besede ločitev ima tako škodljiv učinek, da se je morate za vsako ceno izogibati. S to besedo lahko partnerja prizadenete v dno srca.
14. Ne uporabljajte stavka »Prekršil(a) si pravilo«: »Prekršil(a) si pravilo« je »ti« stavek, s katerim partnerja na neki način ozmerjamo. Bolje je reči »Potrudiva se, da bova upoštevala ta pravila. Če jih ne, drug drugega prizadeneva« (Tirabassi 1998: 36-43).

2.6.1 Spretnosti govorjenja

Odprem se: odprite se in opišite, kaj se v vas dogaja. Če neposredno izrazite svoje občutke in potrebe, je možno preprečiti obtožbe in očitanja in drugi vas bo dosti lažje razumeli. S tem lahko preprečimo tudi negativno branje misli. Sem štejemo izjave, ki že vnaprej določajo, kako se bo partner odzval npr. S teboj se res ne da drugače govoriti ali

Jaz bi že kaj ukrenil, ampak ti sploh nočeš sodelovati. Govorec se tako že vnaprej zavaruje pred možnim odzivom, vendar za ceno prerokovanja, ki se uresniči samo od sebe.

Govorim v prvi osebi, na »jaz«: govorite o svojih lastnih mislih in občutkih. Znamenje za to je, da govorite v prvi osebi ednine, na jaz. Vse vaše izjave bodo zato bolj osebne. Izjave, ki merijo le na druge (ti-stavki), so največkrat očitania ali obtožbe, ki običajno sprožijo protinapade ali zagovarjanje svojih stališč.

Govorim o konkretnih dogodkih ali okoliščinah: lotite se vedno dejanskih dogodkov ali okoliščin, tako da preprečite kakršnokoli posploševanje (npr. vedno – nikdar – vse). Posploševanje največkrat takoj sproži ugovor in tako zaidete stran od dejanske vsebine in okoliščin. Če se držite tega pravila, bodo vaše izjave jasnejše in nazornejše.

Govorim o konkretnem obnašanju: pripovedujte o dejanskem obnašanju v določenih okoliščinah. S tem bodo vaše izjave stvarnejše, razumljivejše in izognili se boste temu, da bi svojega partnerja ocenjevali. Podtikanje negativnih lastnosti (npr. tipično – nesposoben – dolgočasen – nikoli se ne zmiga) vzbudi samo ugovarjanje. V govorjenju morate ločiti obnašanje, ki ga zaznavate, od občutkov in misli, ki jih to obnašanje v vas sproža.

Držim se teme: pazite, da se boste lotevali samo takih vsebin, ki so pomembne za temo, ki ste si jo izbrali, in ki bodo vašemu partnerju pomagale razumeti, za kaj vam gre. V nasprotnem primeru obstaja nevarnost, da boste zajadrali daleč stran od teme, ki ste si jo zastavili (Thurmaier 2008: 89-91).

2.6.2 Spretnosti poslušanja

Poslušam sprejemajoče: svojemu partnerju pokažite neverbalno (brez besed), da ga poslušate in da vas zanima, kar govori. To mu lahko pokažete s spodbujevalnimi gibi (prikimavanje) ali s kratkimi hm, aha ipd. Važno je, da ste z njim v stiku z očmi in da ste tudi s telesom obrnjeni proti njemu. Spodbude, naj nadaljuje (npr.: O tem bi rad še kaj več slišal!), mu pomagajo, da lažje pripoveduje.

Povzemam, kar sem slišal: če je le mogoče, ponovite glavne izjave govorca s svojimi besedami, da bo obema jasno, da ste ga prav razumeli. Tudi če vam gre to težko, se ne smete ustrašiti besednega ponavljanja. To pravilo strukturira ves pogovor in vam pomaga, da partnerja lažje razumete, da odkrijete morebitne nesporazume.

Sprašujem odprto: dodatna odprta vprašanja vam pomagajo govorca bolje razumeti, npr.: Kako si se pri tem počutil/a? – Kako, da si to opazil/a? (ne pa: To bi pa vendar moral/a opaziti!). Odprta vprašanja vam prihranijo nepotrebne razlage in sporočajo vašemu partnerju, da se zanimate, zato mu njegovih stališč ni treba zagovarjati, saj mu vaša vprašanja dajejo pogum, da se še bolj poglobi v izbrano temo.

Pohvalim ga za govorjenje: pohvalite govorca za odprto in razumljivo podajanje, da se bo opogumil (npr.: Zdaj to dosti bolje razumem, saj si mi vse tako jasno in odprto povedal). Seveda lahko tudi govorec pohvali partnerjevo dobro poslušanje.

Povem občutke, ki so se mi ob poslušanju zbudili: včasih se govorcu ne boste mogli odzvati razumevajoče, ker so vas njegove izjave preveč razburile. V takem primeru nikar ne izjavite npr.: Saj to sploh ne drži! Namesto tega raje izrazite svoje občutke, npr.: Res sem začuden, da na to tako gledaš. Pomembno je tudi, da govorcu povem svoje pozitivne občutke, če se pojavijo, npr.: Veseli me, da si pripravljen to delati skupaj z menoj (Thurmaier 2008: 90-91).

Kaj pomeni konflikt v ljubezni, sem že pojasnila ob koncu prejšnjega poglavja, v tem delu pa se bom osredotočila na samo dinamiko zakonskega konflikta.

2.7 Osnovne dinamike zakonskega konflikta

Zunanji umik je samo simptom notranje podzavestne drame:

- a.) **Zahteva – umik:** eden od partnerjev značilno zahteva bližino, intimnost, medtem ko drugi odgovarja z molkom in umikom, kar prvega spodbudi še k večji zahtevnosti. Gre za pravo čustveno vojno, ki jo lahko partnerja igrata leta in leta, ne da bi prav vedela, kaj se dogaja. V samem jedru te drame je prisoten strah pred intimnostjo, oziroma želja po biti si blizu in želja po biti samostojen in čustveno na varni razdalji.

- b.) **Konflikt – izogibanje.** oba partnerja se bojita konflikta in naredita vse, da se mu izogneta. V tej dinamiki pride do navideznega razumevanja, zanikanja stvarnosti, ki lahko vodi v različne psihične motnje in organske bolezni. Ti zakonci se na zunaj dobro razumejo. Zelo so spretni pri potlačitvi neprijetnih in zato nesprejemljivih čustvih, kot so jeza, bes, razočaranje (Gostečnik 2000: 513-514).

Partnerja, ki uspeta pokloniti drug drugemu razumevanje v svoji globoki ranjenosti, ki jo občutita, sta sposobna spreobrniti drug drugega in s tem omogočiti drug drugemu osebnostni razvoj, izpolnitev ter razrešitev osnovnih notranje psihičnih zapletov. Oba skušata prepoznati drug v drugem usedline otroških neizpolnjenih želja in na tem temelju poskrbita drug za drugega (Gostečnik 2000: 486).

Težava med moškimi in ženskami je namreč ta, da smo poročeni s svojimi slikami ali idejami o svojem partnerju in tako partnerju ne dopustimo, da bi bil, kar v resnici je. Potem se začne upiranje in prepiranje. Če se nihče noče spremeniti (spremeniti sliko o partnerju), je ta zveza obsojena na propad. Če pa pustimo, da se slika razblini (za kar potrebujemo konfliktne situacije, ki nam povejo, da tako ne gre naprej), lahko dosežemo harmonijo v sebi in s svetom (Baršek 1996: 43).

2.7.1 Razumevanje in konflikt

Medsebojno razumevanje je vsekakor zelo pomemben aspekt kvalitetnega ljubezenskega odnosa. Razumeti nekoga pomeni spoznati njegov način doživljanja sebe, drugih in sveta (Milivojević 2002:303).

Na začetku ljubezni se dve osebi še ne poznata dovolj, ker je za to potreben določen proces medsebojnega spoznavanja, ki zahteva določen čas. Nekatere razlike se nujno izrazijo in tako konflikt postane v procesu spoznavanja nuja, ker omogoča, da se dve osebi spoznata in da razumeta medsebojne razlike. Zato je vsakršen konflikt le stopnica na poti k boljšemu razumevanju. Par, ki nikoli ni v konfliktu, to dosega na dva načina: lahko se ujemata že od samega začetka, ali pa se en partner nenehno prilagaja drugemu. Pomembno je, da osebe, ki začnejo ljubezenski odnos, ostanejo to, kar so, kar bo zagotovo kdaj pripeljalo do konflikta pri pomembnih vprašanjih skupnega življenja. Vendar šele takrat,

ko se konflikt izrazi, se lahko tudi razreši. Razreševanje konfliktov pomeni osnovni princip rasti in razvoja odnosa. Potrebno pa je ločevati konflikt od načina njegove razrešitve. Uspešni pari doživljajo konfliktne situacije ravno tako kot neuspešni pari, le da jih na pravilen način razrešujejo. Glavna lastnost uspešnih parov je ta, da konflikta ne razumejo kot neobstoje ljubezni. Tako pomeni vsak konflikt preizkušnjo za odnos in z vsakim konfliktom dobi odnos dodatno potrdilo svoje moči, smisla in vrednosti (Milivojević 2002: 305-306).

2.7.2 Pravila igre, kako se pravilno skregati

Dejstvo je, da so v vsakem zakonu zapleteni in prepleteni odnosi. To nas pripelje do zaključka, da so prepiri sestavni del skoraj vsakega zakona. Kvaliteta zakonskega prepira je močno odvisna od kvalitete zakonske komunikacije. Zakonski prepir lahko razumemo kot eno od oblik medsebojnega komuniciranja zakonskih partnerjev. Kvaliteten zakonski prepir bi lahko označili kot uspešno uporabljanje besede v ravnanju z zakonskim konfliktom. Slabega bi pa lahko opisali kot napačno uporabljanje besed ali celo njihovo pomanjkanje (Brajša 1986: 105).

Vsekakor pa se je pri zakonskem konfliktu potrebno držati določenih pravil. Johnson (1994: 71-86) navaja sledeča pravila:

- Kadar se srečni pari prepirajo, se držijo pravil.
- Srečni pari skrbijo bolj za zdravost svojega odnosa, kot za zmago v prepiru.
- Kadar se ni vredno prepirati, se srečni zakonci pripravijo do tega, da se umaknejo.
- Če naj bo par srečen, je bistvenega pomena, da partnerja vidita drug drugega in vsak samega sebe v enakopravni vlogi, ne glede na to, kako ju vidijo drugi.
- Srečni pari ne dajejo duška svoji jezi.
- Kadar se srečna zakonca ne moreta dogovoriti, kako rešiti problem, se jima uspe vsaj deloma strinjati o tem, v čem problem je.
- Kadar se ni mogoče strinjati, je pomembno poskusiti razumeti drug drugega.
- Kadar kompromis ni mogoč, srečni pari poskrbijo, da imata oba partnerja vsaj nekaj besede pri tem, kako se bo zadeva rešila.
- Kadar se spor razreši v smislu tega, kaj je najbolje za naju, in ne tega, kaj je najbolje zame, sta na koncu oba partnerja srečna.
- Srečno poročeni zakonci verjamejo v zmožnost priznavanja, vsaj samemu sebi, da lahko tudi nimajo prav.

Čeprav so konflikti pogosto boleči in povzročajo čustvene napetosti v komuniciranju in odnosu, pa niso vedno nekaj slabega. Še več, konflikt, ki ga znamo dobro razrešiti, lahko pomembno prispeva k izboljšanju kakovosti odnosa. Trenholm in Jensen navajata tri pozitivne značilnosti konfliktov (2000: 322):

- poudarjajo soodvisnost med partnerji: konflikt je socialno dejanje, vedno je vezan na usklajevanje življenj, vedenj, odnosov z drugimi, zato opozarja vse vpletene na povezanost življenj, na to, da so soodvisni drug od drugega;
- signalizirajo potrebo po spremembi: konflikt je priložnost za redefiniranje in razvoj odnosa. Čeprav ponavljanje konfliktov opozarja na problematičnost odnosa, prepriča še ne pomeni, da je odnos pred razpadom ali da stagnira. Če uspešno upravljamo s konflikti in jih rešujemo, se odnos pogosto okrepi, partnerji se čutijo bližje drug drugemu;
- dopuščajo diagnozo problemov: mnogo ljudi raje zanika probleme, kot da bi jih priznali.

Odkrit konflikt nam ponuja informacije o medsebojnih potrebah in pričakovanjih partnerjev. Predstavlja lahko tudi varnostni ventil, ki omogoča, da težave ne izbruhnejo premočno. Odnosi, v katerih ni konfliktov, niso naravni. Zato je potiskanje in prikrivanje konfliktov za odnos bolj problematično kot soočanje z njimi (Ule 2005: 327-328).

2.7.3 Pet pogojev za dober odnos

Za dober odnos je potrebno upoštevati naslednjih pet pogojev:

1. Lahko se postaviva na izhodišče, da drug drugega ne pozna, ne pa, da sva si na isti valovni dolžini: Jaz nisem ti in tebe ne poznam.
2. Lahko se naučiva zaznavati, kako deluje skupna podzavest, namesto da bi se imela za dva neodvisna posameznika: Sva dva obraza enega odnosa, a tega ne vidiva.
3. Lahko se naučiva gledati na redne, bistvene pogovore kot na krožni obtok živega odnosa, namesto da bi svoj odnos samo še upravljala z besedami: To, da se pogovarjava drug z drugim, naju dela človeka.
4. Lahko se naučiva izražati to, kar misliva, v dejanskih, stvarnih doživljajih in ne z (strokovnimi) izrazi za občutke: Govoriva raje v podobah, kakor v pojmi.
5. Tudi svoja čustva se lahko naučiva razumeti kot podzavestna dogajanja s skritim namenom, namesto, da meniva, da naju (neodvisno od naju) preplavljajo od znotraj (strah in depresija) ali da nama jih povzroča od zunaj (prizadetost in občutek krivde): Sam sem odgovoren za svoja čustva.

2.7.4 Ugotovitve o informacijah, ki se skrivajo v kritikah

Ugotovitve o informacijah, ki se skrivajo v kritikah partnerja, lahko strnemo v štiri načela.

1. Načelo: Večina partnerjevih kritik vsebuje nekaj resnice. Ko partnerja kritiziramo, se je potrebno zamisliti o lastnih bolečinah iz otroštva. Pomembno si je zastaviti vprašanja, kot so: Kako se počutim, kadar se partner obnaša do mene na tak način? Kakšna globlja čustva se skrivajo za tem občutjem in razmišljanjem? Sem se kdaj podobno počutil/a, ko sem bi/a otrok? S tem preprostim samoanalitičnim postopkom hitro ugotovimo, ali nam partnerjevo ravnanje obuja kakšne neprijetne spomine na otroštvo. Nič čudnega, če se na partnerjevo ravnanje odzivamo s podobnim strahom in tesnobo kot v otroštvu.
2. Načelo: Večina vaših ponavljajočih se kritik partnerja je pravzaprav le opis vaših lastnih neizpolnjenih potreb iz otroštva. Zelo možno je, da kritika partnerja pravzaprav vsaj toliko velja za nas same. Z drugimi besedami, ko nas partner nečesa obsoja, npr. da smo neorganizirani, je prav možno, da je neorganiziran tudi on sam. To lahko ugotovi, če se preprosto vpraša: Bi ta kritika kdaj veljala tudi zame?
3. Načelo: Nekatere od vaših ponavljajočih se kritik partnerja utegnejo biti natančni opisi vaših zatrtih osebnostnih lastnosti. Ko se partnerji medsebojno obtožujejo, da so preveč živahni, preveč privlačni ali predani delu, zelo pogosto pravzaprav pripovedujejo o nerazvitih področjih svoje osebnosti.
4. Načelo: Ko kritizirate partnerja, boste morda lahko našli svoj lastni izgubljeni jaz. Kar lahko odlično izkoristite za učinkovito rast vaše osebnosti (Hendrix 1999: 117-118).

2.7.5 Vloga odnosnih obrambnih mehanizmov pri izbiri zakonskega partnerja

Na izbiro ljubezenskega in zakonskega partnerja odločilno vpliva naša odnosna preteklost, naši poprejšnji odnosi, naše nekdanje vezi z drugimi, ki so bili pomembni v našem življenju. Človek je odnosno bitje in ima določeno število odnosnih potreb, ki jih lahko zadovolji le v odnosu z drugim živim bitjem. V zakonskem partnerju lahko podzavestno

iščemo zamenjavo za nekoga, ki je bil nekoč za nas emocionalno pomemben, v njem iščemo sredstvo za varovanje in utrjevanje svoje osebnosti, slednjič pa lahko iščemo v njem nujnega pomočnika pri zadovoljevanju naših odnosnih potreb. Torej, partnerja ne izberemo zavoljo njega, ampak zaradi nečesa, pri čemer nam bo pomagal on sam ali njegov del. To je podzavesten egoizem, ki se skriva v ozadju izbire zakonskega partnerja (Brajša 1982: 266-267).

2.8 Dinamika zakonske interakcije

V odnosu sprva partnerja sicer res iščeta za življenjskega sopotnika nekoga, ki ima značilnosti, kakršnih njuni starši niso imeli. V podzavesti pa se s pomočjo mehanizma projekcijske identifikacije odigrava veliko 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 (Gostečnik 2000: 485).

Sporazumevanje je bistveno. Sporazumevanje je glavno orodje, ki ga partnerji uporabljajo za medsebojno povezovanje. Je način seganja proti drugemu, seznanjanje druge osebe s tem, kdo so, kaj potrebujejo in si želijo ter kako se počutijo. Komunikacija je v svojem bistvu najvitalnejša energija, ki odnose ohranja pri življenju in v teku. Temelji na vzajemnem spoštovanju in razumevanju ter pripravljenosti razkriti vaše resnice, ne glede, kako hude morebiti so, in dopuščanje partnerju, da počne enako. Vsak človek stopi v razmerje z lastnim dojemanjem resničnosti, in dva človeka lahko povežeta svoji stvarnosti le prek sporazumevanja (Carter Scott 2006: 108-109).

Učenje sporazumevanja s svojim partnerjem je trajen proces. Da ostanejo kanali sporazumevanja odprti, so potrebni čas, vaja in potrpežljivost. Z vsako novo spretnostjo, ki jo usvojite, pa energiji v svojem odnosu omogočate lažji tek. Vsako razkritje resnice, učinkovita izmenjava in opuščena sodba vas postavljajo korak bliže partnerju in globoki ter trajni zvezi (Carter Scott 2006: 130).

2.9 Deset značilnosti zavestnega zakona

Ob koncu tega poglavja, bi rada še predstavila, kaj oziroma kakšne so osnovne značilnosti zavestnega zakona. Hendrix (1999:76-77) govori o desetih značilnosti zavestnega zakona, in sicer:

1. Spoznajte, da ima ljubezenska zveza skrite cilje – ozdravljanje otroških ran. Za njo so skrite neuresničene potrebe iz otroštva. Ko tak odnos začnete opazovati, dojamete kaj se dogaja v neštetih vsakodnevnih interakcijah in si pridobite občutek za nadzor nad njimi.
2. Ustvarite si realnejšo podobo svojega partnerja. Na začetku ljubezenske zveze mešate njegovo podobo s podobo svojih skrbnikov iz otroštva. Kasneje nanj projicirate svoje negativne lastnosti in še bolj zameglite njegovo resnično podobo. Ko se postopno otesete lažnih podob in uvidite pravo, v njem ne vidite več rešitelja, ampak le še eno ranjeno človeško bitje, ki se bori, da bi zacelilo svoje rane.
3. Prevzemati začnite odgovornost za to, da partner izve, kakšne so vaše potrebe in želje. Sprijaznite se z dejstvom, da morate razviti zelo odprte in prečiščene komunikacijske poti, da bi se s partnerjem razumeli in sporazumeli.
4. V odnosih postanite bolj premišljeni. Vaše vedenje naj postaja bolj konstruktivno.
5. Naučite se vrednotiti potrebe in želje partnerja na tak način, kot vrednotite svoje potrebe in želje. Otesite se narcizma in vedno več pozornosti namenjajte partnerju.
6. Začnite prepoznavati temne plati svoje osebnosti. Ko sprejmete odgovornost za svoje pomanjkljivosti, jih v manjši meri projicirate na partnerja in napetosti so manjše in manj pogoste.

7. Naučite se novih načinov zadovoljevanja svojih osnovnih potreb in želja. Ko to osvojite, spoznate, da vam partner lahko pomaga – takrat, ko se odrečete svoji samoobrambni taktiki.
8. V samem sebi začenjajte iskati moči in sposobnosti, ki vam manjkajo. Občutek popolnosti pridobite le tako, da v sebi zopet najdete skrite lastnosti, ki jih pogrešate.
9. Bolj se začenjajte zavedati svoje potrebe po ljubezni, popolnosti in združitve s svetom. Del vaše prvobitne narave je tudi v tem, da znate ljubiti brezpogojno in da znate občutiti povezanost s svetom.
10. Sprejmite dejstvo, da je zavestni zakon težko ustvariti. Ugotovite, da za dober zakon ni potrebno le najti pravega partnerja, temveč morate vi postati pravi partner, ter da je za dober zakon potrebna predanost, samoomejevanje in pogum za osebno rast in spremembo: skratka, da je zakon trdo delo (Hendrix 1999: 76-77).

V naslednjem poglavju pa se bom še nekoliko dotaknila partnerske terapije Imago. Pojasnila bom, kaj pravzaprav Imago je in kako deluje v Sloveniji. To se mi zdi še posebno pomembno predvsem zaradi tega, ker empirični del naloge temelji na izvedeni raziskavi med anketiranimi, ki obiskujejo terapijo Imago.

3 PREDSTAVITEV IMAGO TERAPIJE

3.1 Kaj je Imago?

Avtorja Imago partnerske terapije sta Harville Hendrix, avtor knjige Najina ljubezen in njegova žena Helen Hunt. Imago partnerska terapija združuje spoznanja vodilnih zahodnih psiholoških znanstvenih šol: od vedenjskih znanosti in duhovnih disciplin v edinstveno teorijo o temeljih ljubečega partnerstva. Razvita je bila iz obširnih študij mnogih parov in predstavlja pristop, ki gradi in razširja dosedanje napore za razvoj partnerstva. Imago je sestavljena slika nezavednih in najpomembnejših pozitivnih in negativnih lastnosti in vedenj pomembnih oseb (staršev in drugih vzgojiteljev) iz našega otroštva. Zaljubljenost je proces, s katerim naše nezavedno združi z »imago« parom, to je z osebo, ki je v čustvenem pogledu podobna osebam, ki so skrbele za nas, ko smo bili majhni. Na ta način v odnosu s partnerjem naše nezavedno ustvarja psihološko dinamiko iz otroštva z namenom, da zaceli rane, ki smo jih dobili v dobi odraščanja. Proces Imago uporablja ta kontekst, da partnerski odnos preoblikuje v odnos medosebnega resničnega razumevanja in pomoči s ciljem rasti, zorenja in samouresničenja vsakega partnerja posebej. Partnerska zveza je pot od otroštva k pravi odraslosti. V fazi romantične zaljubljenosti nam izpolnitev naših potreb predstavlja partner. Ko zaljubljenost mine, poskušamo partnerja spremeniti, da bo tak, kot ga želimo mi. Mnogi pari ostajajo v tej fazi boja doživljenjsko oziroma se ločijo. Ob vztrajanju v taki zvezi lahko najdejo množico izhodov: afere, alkohol, delo, hobiji, pretirano ukvarjanje z družino ...

Imago partnerska terapija uči, da v zvezo prinesemo naše nezadovoljene potrebe iz otroštva, dele samega sebe, ki smo jih v procesu »dobre vzgoje« izgubili, preživetvene strategije, ki smo se jih v otroštvu naučili. Imago je podoba, sestavljena iz najpomembnejših lastnosti in dogodkov, ki smo jih doživeli z našimi starši in drugimi pomembnimi skrbniki iz otroštva. Naše nezavedno na osnovi Imaga izbira partnerja, ki nas v odnosu ponovno spravlja v situacije, ki prebujajo v nas otroške rane. Če se tega ne zavedamo, praviloma reagiramo kot otroci, na način, kot smo se ga naučili, in prepustimo »starim možganom« da nas vodijo.

Z orodji, kot so zavestni partnerski dialog, dialog otrok – starš, rekonstrukcija frustracije, obnavljanje romantike in postavljanje partnerske vizije v Imago partnerski terapiji terapevt pomaga partnerjema, da drug drugega razumeta, da se vzpostavi med njima

empatija in da konstruktivno zgradita odnos na novih temeljih. Tako zveza preraste v zavestno partnerstvo dveh odraslih oseb, ki znata z namenskimi vedenji ponovno vzpostaviti živost v odnosu (Imago 2008).

Imago je podoba, ki se je v nas oblikovala iz sličic, lastnosti, vrednot in dogodkov z našimi pomembnimi skrbniki iz otroštva. Še bolj kot dobre lastnosti so se nam vtisnile njihove slabe lastnosti in vedenja, ki so nam povzročala nelagodje in bolečine. Naše nezavedno si oblikuje Imago, sliko idealnega partnerja. Tako naše nezavedno poišče nekoga, ki je zmes staršev, babice, strica, vzgojiteljice ... , nekoga, ki nas bo ponovno postavil v situacije, kjer bomo ranjeni, v upanju, da nas bo tokrat naš skrbnik zaščitil in potolažil. Žal se to spontano ne zgodi, saj tako kot mi, tudi naš partner prihaja v zvezo z vso to prtljago ran, izgubljenih delov in preživetvenih strategij (Imago 2008).

3.2 Imago partnerska terapija – nova pot k ljubezni!

Eno izmed izhodišč Imago partnerske terapije pravi, da se ne zaljubimo v ljubljeno osebo temveč v podobo, ki jo nosimo v svoji glavi. Imago (latinsko slika ali podoba) sam po sebi ni teoretska smer, ki bi se trudila radikalno spreminjati dosedanje teorije v partnerskem svetovanju. Je konglomerat različnih terapevtskih šol z dodatkom spoznanj o proučevanju možganov ter različnih duhovnih smeri. Avtor, Dr. Harville Hendrix, je izhodišča jemal v analitskih psihoterapevtskih modalitetah: v Imago partnerski terapiji (PT) se pojavlja mnogo elementov Transakcijske analize in Geštalt terapije, predvsem v tistem delu, ko klient in terapevt raziskujeta razloge za sedanjo situacijo. Vendar Imago PT ne ostaja na razlagah in razumevanju, temveč preko empatije in zavedanja spreminja vedenje. Tu terapevt črpa in se poslužuje tehnik, razvitih v smereh vedenjske psihologije in predvsem Glasserjeve Teorije izbire (Imago 2008).

3.3 Imago v Sloveniji in po svetu

Po svetu je skoraj 3000 Imago partnerskih terapevtov. V Slovenijo je Imago prišel leta 2000, s prvo delavnico za pare, ki jo je vodila Jette Simon, po rodu Danka, ki pa živi v ZDA. V naslednjem letu se je v Zagrebu izobrazilo devet partnerskih terapevtov iz Slovenije in Hrvaške.

4 PROBLEM

V današnjem času je zaradi dinamike življenja vse manj časa za posvečanje partnerju, otrokom, skratka družini. Gre za to, da ob vedno bolj stresnem življenju, ki ga zaznamuje vsakodnevno hitenje na delo in zatem številni opraski ter obveznosti, vse bolj primanjkuje časa za tiste, s katerimi živimo. To velikokrat vodi v številne prepire, zaničevanja in slabe odnose med partnerji. Veliko se jih iz tega začaranega kroga ne more rešiti in zveza tone vse globlje v prepad, do trenutka, ko se partnerja razideta. Velikokrat se da tako zvezo rešiti, vendar je potrebno za to pravočasno poiskati pomoč. Danes obstajajo številne vrste pomoči, med temi pa je tudi šola za veščine komuniciranja – Imago terapija.

Šola oziroma v nadaljevanju tudi tečaj, je namenjen parom, ki se znajdejo v krizi in si sami ne znajo pomagati, želijo pa si obdržati zvezo s partnerjem. V ospredju je komunikacija med partnerjema, ki temelji na enakovrednem dvosmernem dialogu. Koliko oziroma kako učinkovita je ta metoda, pa želim preveriti v tej diplomski nalogi. Ugotoviti namreč želim, kaj je številne pare pripeljalo do tega, da so se sploh odločili za obiskovanje te šole. Prav tako želim ugotoviti, kakšne so bile razlike v odnosih med pari, ki so obiskovali terapijo.

Poleg tega me tudi zanima, kdo je bil pravzaprav pobudnik za udeležbo na tečaju. Sama sem nekako mnenja, da so bile to v večji meri ženske kot moški.

V sklopu tega sem postavila naslednje hipoteze:

- ***H1: odnosi med partnerjema so bili po terapiji boljši.***
- ***H2: obnašanje anketirancev se je po terapiji izboljšalo.***
- ***H3: pobudnice za udeležbo na terapiji so bili v večji meri ženske kot moški .***

5 METODOLOGIJA

5.1 Vrsta raziskave

Raziskava je deskriptivna, saj opisuje odnose med partnerjema. Poleg tega je raziskava tudi komparativna, saj primerja odnose med partnerjema pred udeležbo na terapiji ter po udeležbi terapije. Prav tako pa se primerja stališča dveh populacij in sicer kako odnose ter same spremembe dojemajo ženske in kako to dojemajo moški. Hkrati je raziskava tudi raziskovalna, saj se med anketiranimi pari ugotavlja, kateri so bili pravzaprav vzroki, ki so jih pripravili do tega, da so začeli obiskovati terapijo.

V raziskavi sem se osredotočila na pare, ki so obiskovali terapijo oziroma tečaj za izboljšanje odnosov. Osredotočila sem se torej na pare, ki živijo v zakonski in izven zakonski skupnosti. Zanimali so me predvsem vzroki, zakaj so se pari odločili za obiskovanje terapije oziroma tečaja, ter kakšne so bile (če so sploh bile) spremembe po terapijah. Prav tako me je zanimalo, kdo je bil glavni pobudnik za obiskovanje terapij, kolikokrat so jih obiskali, ter kje so pravzaprav izvedeli za te terapije. Posebej sem tudi hotela izvedeti od vsakega posameznika, kaj je njemu pomenila terapija oziroma kaj mu je prinesla.

5.2 Merski instrument

Raziskava, ki sem jo izvedla med pari, je temeljila na anketnem vprašalniku (priloga), ki je vseboval skupaj 45 postavk. Sestavljen je bil iz štirih temeljnih delov in sicer; demografski podatki o anketiranih; razlogih za udeležbo na terapijah; spremembah ki so jih opazili na sebi in partnerju; vprašanjih, ki so se navezovali na šolo o komuniciranju.

Anketirani so pri tem obkrožali posamezne odgovore in sicer so jih po vrednosti ocenili na vrednostni lestvici (se ne strinjam – se popolnoma strinjam), na druga vprašanja pa so odgovarjali tako, da so obkroževali odgovore, s katerimi so se najbolj strinjali. Poleg tega je anketni vprašalnik omogočal, da so anketirani ob koncu podali tudi lastne ugotovitve o tem, kaj jim je dala terapija. Vprašalnik so izpolnjevali po navodilih. V celotnem vprašalniku so sodelujoče usmerjala navodila, ki so veljala za posamezni sklop vprašanj

ali posamezno vprašanje ali trditev. Vprašalnik je bil anonimen, anketa pa seveda prostovoljna.

5.3 Populacija in vzorčenje

Populacijo raziskave predstavlja 16 parov, kar pomeni 32 oseb in sicer 16 ženskih in 16 moških, ki so se udeležili tečaja oziroma terapije. Gre za pare, ki živijo v zakonski oziroma izven zakonski skupnosti ter za različno starostno populacijo, poleg tega pa pari prihajajo iz različnih krajev v Sloveniji. V raziskavo sem nameravala zajeti še večje število parov, vendar moram priznati, da sem z dokaj velikimi težavami zajela v raziskavo tudi teh 16 parov. Gre namreč za občutek »sramu«, saj morajo anketirani govoriti o svojih težavah, zaradi česar je bilo še toliko bolj pomembno, da je bila raziskava anonimna.

5.4 Zbiranje podatkov

Zbiranje podatkov je potekalo na podlagi anketnega vprašalnika. Anketne vprašalnice sem razdelila 16 parom, kar pomeni, da sem razdelila 32 vprašalnikov. Vprašalnice sem razdelila v mesecu maju 2008, nato pa sem vse anketirane zaprosila, da vprašalnice čim prej vrnejo na moj naslov, ki je bil napisan na koncu ankete. Kot sem predvidevala, samo zbiranje podatkov ni potekalo povsem gladko, saj vprašalnikov kar nekaj časa ni bilo. Zato sem nosilce izvedbe tečaja zaprosila, da anketirane vzpodbudijo in da izpolnijo ter vrnejo vprašalnice. V začetku meseca julija sem dobila še zadnje vprašalnice. Pri grobem pregledu vseh vprašalnikov sem ugotovila, da sem dobila večino vprašalnikov vrnjenih, ter, da so bili pravilno izpolnjeni.

5.5 Obdelava in analiza podatkov

Prva stopnja obdelave podatkov je bil splošen pregled podatkov in ugotavljanje odstopanja posameznih podatkov od okvirov, določenih s postavkami vprašalnika. Ugotovila sem, da odstopanj oziroma nepravilnosti pri izpolnjevanju rubrik vprašalnika ni bilo, prav tako pa ni bilo manjkajočih vrednosti. V nadaljevanju sem preverila tudi morebitna odstopanja, do katerih bi lahko prišlo pri vnosu podatkov v računalniško bazo, vendar tudi takšnih odstopanj ni bilo.

Zadnja stopnja obdelave podatkov je bila obdelava s statističnimi orodji, dosegljivimi preko programskih paketov za statistično obdelavo podatkov. V raziskavi sem poleg računalniškega programa MS Excel uporabila tudi programski paket SPSS. V ta program sem podatke iz MS Excela uvozila s funkcijo »get« in jih statistično obdelala. Pri tem sem uporabila frekvenčno analizo, statistiko centralne tendence (predvsem aritmetično sredino) ter primerjalno analizo odgovorov med posameznimi populacijami (ženska – moški). Pri vrednostni lestvici od 1 do 5 (1: se ne strinjam – 5: se popolnoma strinjam), sem uporabila sistem rangiranja, na podlagi katerega sem izračunala povprečne ocene.

6 REZULTATI

6.1 Analiza sociodemografskih podatkov

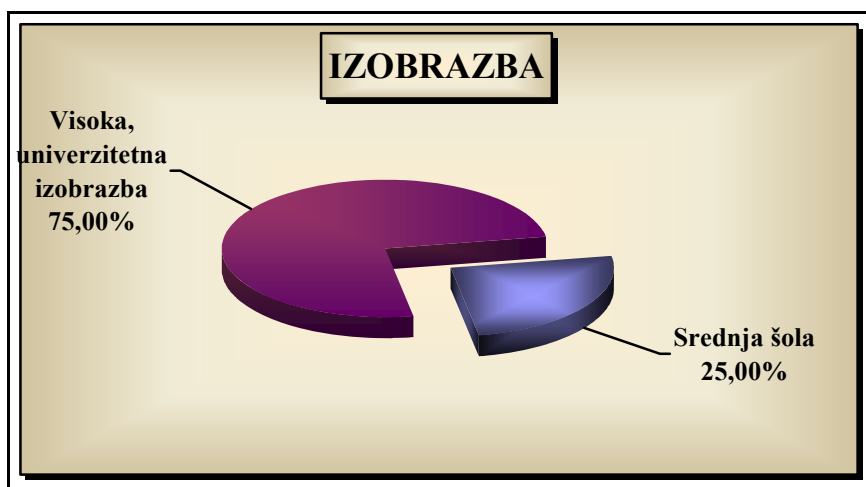
V tem delu bom najprej predstavila splošne podatke o anketiranih in sicer spol, starost, status skupnosti, ter število daljših razmerij.

Glede na to, da sem anketirala pare, je povsem jasno, da je bilo polovico populacije ženskega spola in polovico moškega spola. Tako sem v statistično obdelavo zajela 16 parov in sicer 16 ženskih oseb in 16 moških, skupaj torej 32 oseb.

Glede starostne strukture, pa rezultati kažejo (glej tabelo v prilogi), da je bil najmlajši anketirani star 27 let, najstarejši pa 52 let. Povprečna starost med anketiranimi ženskami je bila nekaj več kot 36 let, med moškimi pa dobrih 38 let. Skupna povprečna starost vseh anketiranih, torej tako moških kot ženskih pa je bila dobrih 37 let. Na podlagi rezultatov glede starosti lahko ugotovim, da gre za relativno »mlado« generacijo parov. Gre v bistvu za najbolj delovno aktivno generacijo, ki je na eni strani »zasuta« z vrsto vsakodnevnih opravil, po drugi strani pa si ne želijo, da bi njihova skupnost propadla, saj prav gotovo čutijo, da jih med partnerji še vedno nekaj veže.

V nadaljevanju bom prikazala stopnjo dokončane izobrazbe oziroma samo izobrazbeno strukturo anketiranih. Anketirani so imeli možnost izbiranja med osnovno šolo, srednjo šolo, visoko in univerzitetno izobrazbo ter magisterijem in doktoratom.

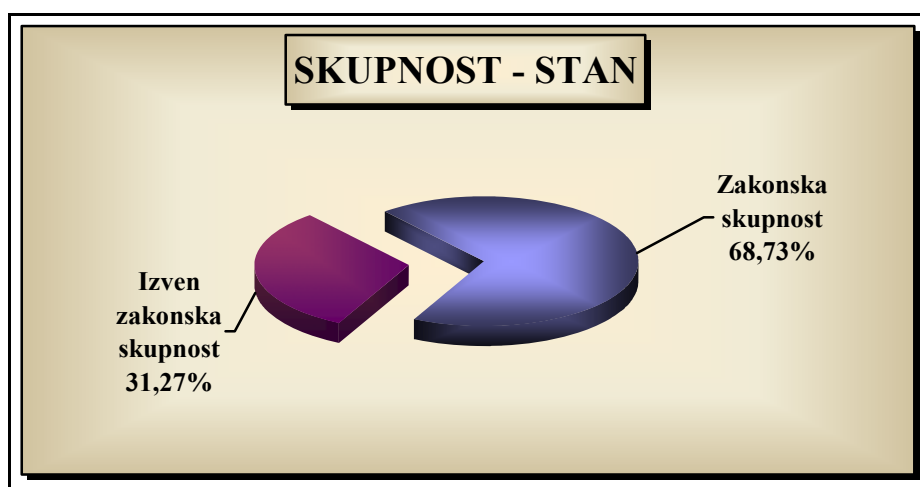
Graf 1: Stopnja dokončane izobrazbe



Večina anketiranih (75% odstotkov) ima zaključeno visoko oziroma univerzitetno izobrazbo, le ena tretjina (25 odstotkov) pa ima zaključeno srednjo šolo. Nekoliko presenetljiva pa je ugotovitev, da nihče od anketiranih nima dokončane zgolj osnovne šole, po drugi strani pa tudi nima nihče dokončanega magisterija oziroma doktorata. Na podlagi izobrazbene strukture lahko ugotovim, da gre vsekakor za izobraženo populacijo anketiranih.

V nadaljevanju si pogledjmo v kakšni skupnosti oziroma stanu živijo trenutno anketirani.

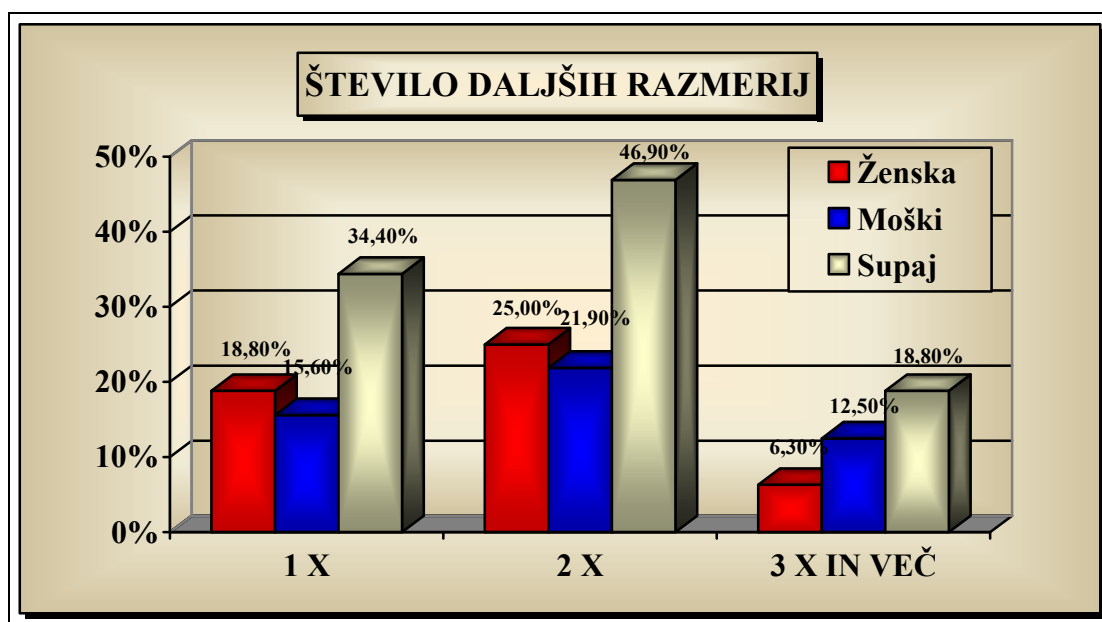
Graf 2: Vrsta trenutne skupnosti



Iz rezultatov v grafu je razvidno, da je relativna večina anketiranih (68,73 odstotka) v zakonski skupnosti, torej poročena, dočim je le slaba tretjina (31,27 odstotka) anketiranih v izven zakonski skupnosti. Pri tem moram pojasniti, da je bilo to vprašanje odprto, torej, da je vsak od anektiranih sam vpisal stan. Ker je večina zapisala stan bodisi »poročen« ali pa »izven zakonska skupnost«, sem nekako vse odgovore razporedila v navedeni skupini. Nekateri so namreč namesto besede »izven zakonska skupnost« zapisali npr: »živiva v istem gospodinjstvu, živiva skupaj, itd...«.

V tem sklopu si pogledjmo še število daljših razmerij, ki so jih imeli anketirani. Rezultate sem prikazala ločeno za ženske, moške in vse skupaj.

Graf 3: Število daljših razmerij, ki so jih imeli anketirani



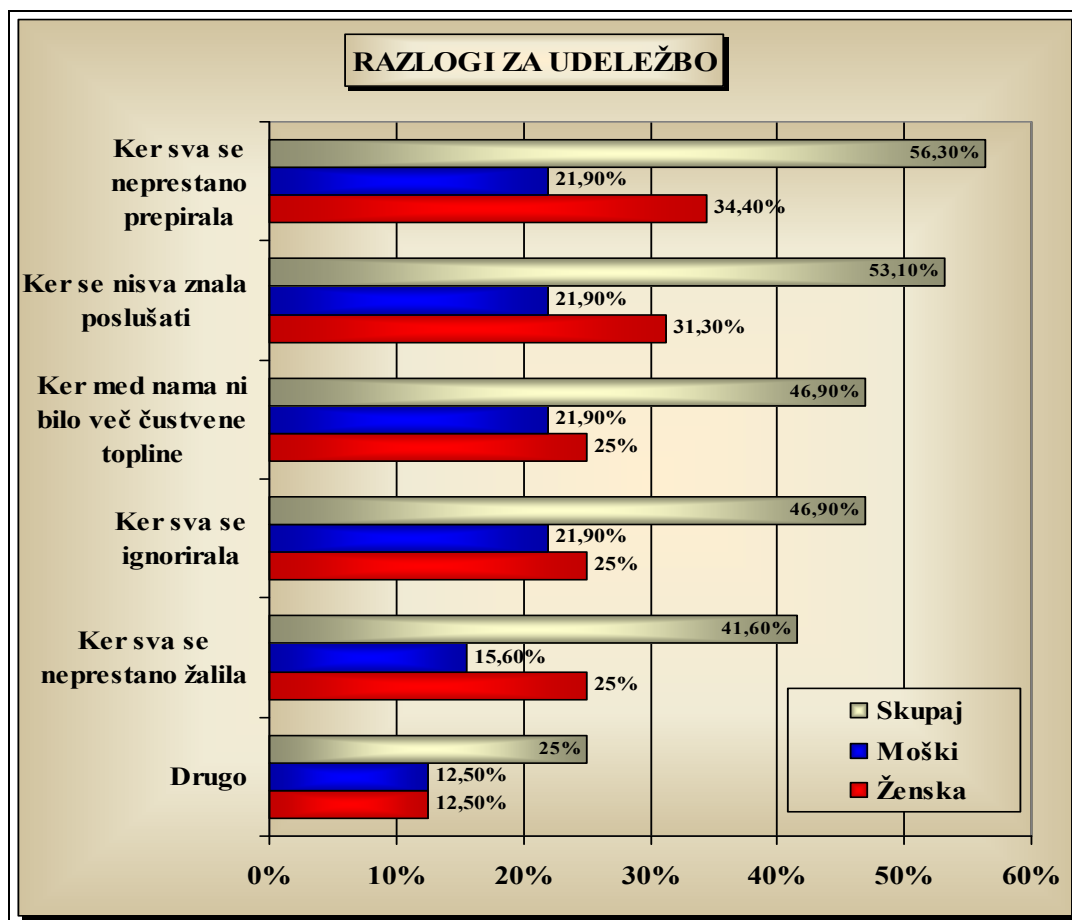
Iz grafičnega prikaza je razvidno, da so bili anketirani največkrat 2 krat v daljšem razmerju (46,9 odstotkov), pri čemer je ta delež nekoliko višji pri ženskah (25 odstotkov) kot pri moških (21,9 odstotkov). Sledi delež anketiranih, ki so bili samo enkrat v daljšem razmerju (34,4 odstotka), pri čemer je tudi v tem primeru delež moških nižji (15,6 odstotka) kot pri ženskah (18,8 odstotka). Na tretjem mestu pa sledi delež tistih anketiranih, ki so bili v daljšem razmerju 3 krat in več (18,8 odstotka). Tukaj pa je pri moških zadeva obratna, kot v prvih dveh primerih, saj je tukaj delež moških kar dosti večji (12,5 odstotka), kot pri ženskah (6,3 odstotka). Iz prikaza je razvidno, da vsekakor

prevladujejo tisti, ki so imeli pred tem že vsaj eno daljšo zvezo ali pa celo več. Iz tega nekako izhaja, da so ravno ti pripravljeni narediti nekaj več, da bi se vsaj za zveza oziroma skupnost obnesla bolje, kot prejšnja oziroma prejšnje. V nadaljevanju bom prešla na drugi del oziroma sklop raziskave, kjer bom prikazala, zakaj so se pari pravzaprav odločili za udeležbo na tečaju oziroma terapiji.

6.2 Analiza rezultatov o razlogih za udeležbo na tečaju

V tem delu sem raziskovala, zakaj so se pari odločili za udeležbo na tečaju. Pri tem vprašanju je bilo možnih več odgovorov in so lahko anketirani istočasno obkrožili več vnaprej pripravljenih odgovorov. Poleg tega pa so lahko na koncu sami napisali odgovor oziroma razlog, zakaj so se odločili za udeležbo. Tudi v tem delu bom z namenom medsebojne primerjave rezultate predstavila skupno, ter ločeno za ženske in moške.

Graf 4: Razlogi za udeležbo na tečaju



Rezultati, ki so razvidni iz grafičnega prikaza, kažejo na to, da so botrovali k odločitvi za udeležbo na tečaju, v večji meri vsi navedeni razlogi. Tako so bili v ospredju razlogi, kot so prepiranje (56,30 odstotka), »neznanje« poslušanja (53,10 odstotka), pomanjkanje čustvene topline in ignoriranje (46,9 odstotka). Razlike med ženskami in moškimi so predvsem v tem, da so ženske istočasno zaznale več razlogov kot moški in so tudi več razlogov istočasno obkrožili, zaradi česar so posledično rezultati višji kot pri moških. Ne glede na razlike med ženskimi in moškimi, pa lahko ugotovim da gre v večji meri za razloge, ki so povezane s komunikacijo. Nepravilna oziroma neustrezna komunikacija pa posledično vodi v to, da se odnosi med partnerjema ohladijo, s tem pa pride tudi do pomanjkanja čustvene topline.

Nekateri med anketiranimi so se odločili tudi za odgovor »drugo«. Pri tem so kot vzrok zapisali: »ker sva bila tik pred ločitvijo«, »sama nisva več znala reševati težave«, »da nadgradiva najin odnos«, »ker sta želela več romantike, topline, ljubezni, spoštovanja«, »ker sta hotela iti narazen«, »veliko preprirov zaradi otroka«.

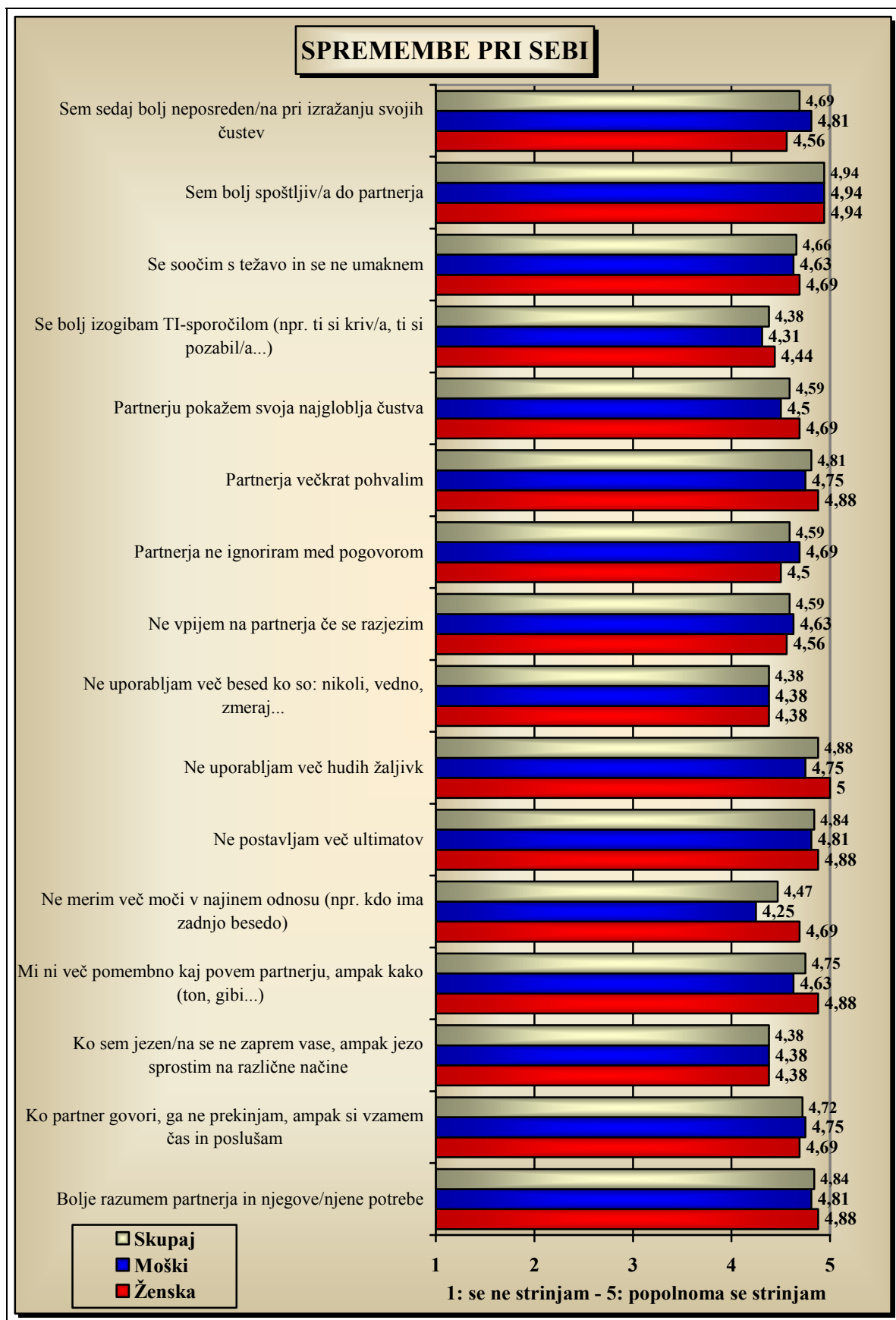
Torej, ugotovim lahko, da se je med partnerji vsekakor nabralo veliko razlogov, da so se odločili za udeležbo na tečaju. Prav gotovo pa bi lahko našli še kakšnega prikritega, morda nasilje.

V naslednjem sklopu pa bom predstavila rezultate o tem, kaj menijo oziroma kakšne spremembe zaznavajo anketirani po udeležbi na tečaju in sicer tako pri sebi, kot pri partnerju.

6.3 Analiza rezultatov o spremembah po udeležbi na tečaju

V tem delu sem poskušala ugotoviti, ali so se odnosi med partnerjema po udeležbi na tečaju spremenili. Zato sem s številnimi konkretnimi vprašanji oziroma bolje rečeno trditvami poskušala od anketiranih dobiti odgovore, v kolikšni meri posamezna trditev drži, tako za njih, kot za partnerja. Anketirani so pri tem označevali odgovore na vrednostni lestvici in sicer od 1 do 5 pri čemer je 1 pomenilo – se ne strinjam, 5 pa pomenila – se popolnoma strinjam. Najprej si pogledjmo rezultate o tem, kakšne spremembe so anketirani čutili na sebi.

Graf 5: Spremembe pri sebi po udeležbi na tečaju



Iz grafičnega prikaza je razvidno, da so rezultati pri vseh postavkah oziroma trditvah zelo visoki. Gre namreč za petstopenjsko lestvico, kjer so možne ocene od 1 do 5, pri čemer ena pomeni najslabše, pet pa največ. V mojem primeru pa je v bistvu najslabša ocena 4,25 in sicer pri moških ob postavki »ne merim več moči v najinem odnosu. Glede na petstopenjsko lestvico pa je nesporno tudi ta ocena zelo visoka.

Ne glede nato, lahko ob podrobnem pregledu rezultatov ugotovim, da se anketirani najbolj strinjajo s tem, da so največje spremembe v tem, da partnerja bolj spoštujejo (4,94), da ne uporabljajo več žaljivk (4,88), da partnerja bolje razumejo, kakor tudi njegove potrebe (4,84), da ne postavljajo več ultimativ (4,84).

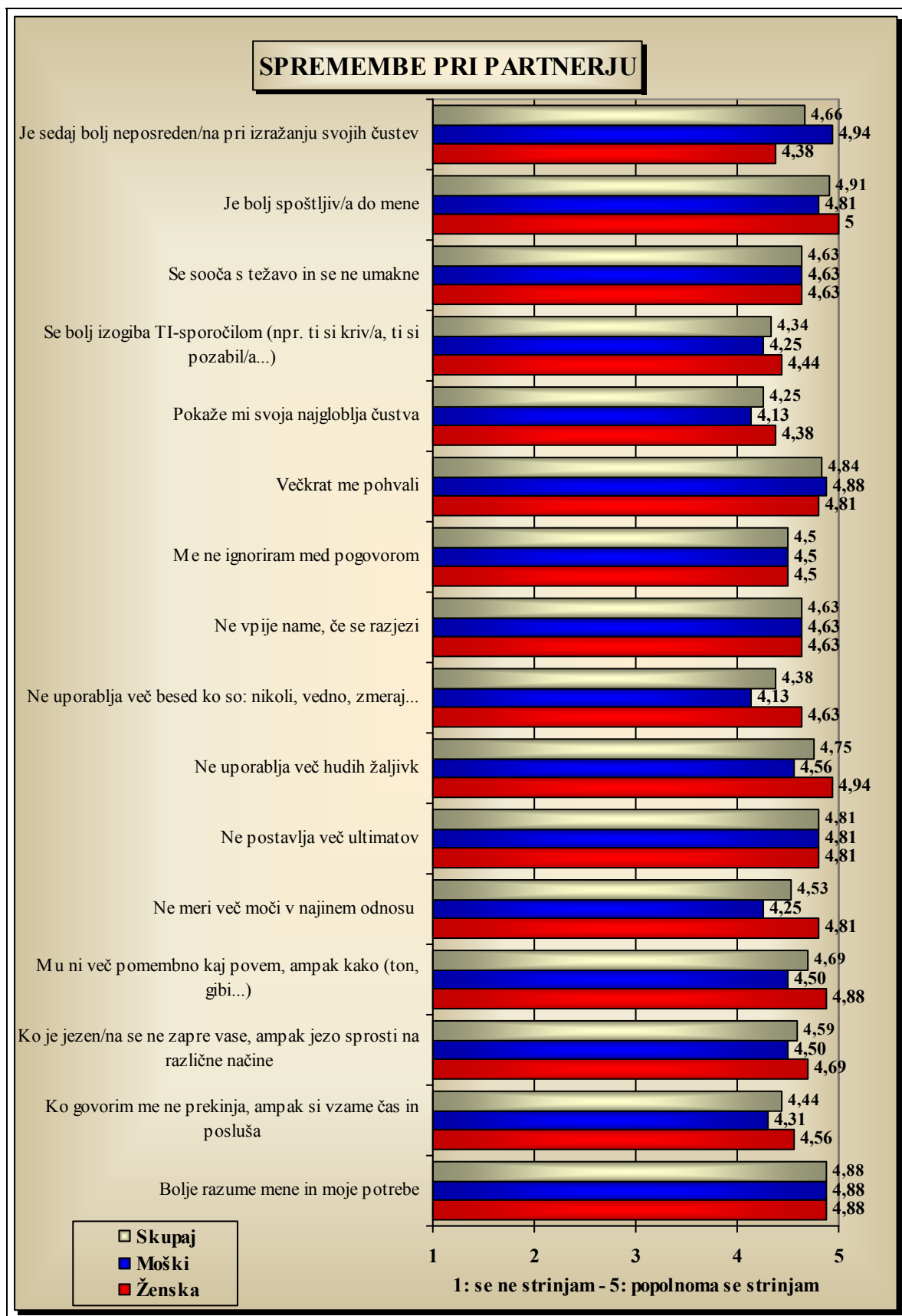
Pri moški populaciji poleg skupno zgoraj navedenih trditvah, najbolj izstopajo trditve oziroma stališča, da so sedaj bolj neposredni pri izražanju čustev (4,81), pri čemer je ta trditev pri ženski populaciji dokaj slabše ocenjena (4,69). Poleg tega pri moških izstopa še trditev, da si vzamejo več časa za partnerja pri poslušanju in da ga ne prekinjajo (4,75), pri čemer je tudi pri tej postavki slabša ocena pri ženskah (4,69).

Pri ženskih poleg zgoraj navedenih skupnih izstopajočih ocenah, najbolj izstopa predvsem trditev, da jim ni več pomembno kaj povedo partnerju, temveč kako jim to povejo (4,88). Pomemben je način. Pri moških pa je ta del ocenjen dokaj slabše (4,64).

Skupno so najslabše ocenili postavke, da se v primeru jeze ne zaprejo v sebe, pač pa najdejo različne načine sproščanja (4,38). Z enako oceno so tudi ocenili trditve, ki govorijo o uporabi »TI sporočil« in uporabi besed »nikoli, vedno, zmerja...«.

Vsekakor lahko ugotovim, da so rezultati zelo visoki in deloma tudi presenetljivi. Če so bili odgovori iskreni, lahko ugotovim, da gre za zelo strokovno in učinkovito terapijo. Zanimivo je tudi dejstvo, da pri odgovorih ne prihaja do očitnega ali pa velikega razhajanja med moškimi in ženskami, kar kaže na to, da nekako obe skupini enako občutita spremembe. Za primerjavo bom v nadaljevanju še predstavila ugotovitve o tem, kako anketirani ocenjujejo spremembe pri partnerju po udeležbi na terapiji.

Graf 6: Spremembe pri partnerju po udeležbi na tečaju



Pri ocenjevanju sprememb, ki so jih anketirani opazili na partnerju po udeležbi na tečaju, pa so rezultati vendarle nekoliko drugačni, kar je seveda razumljivo. Povsem jasno je, da sebe bolje ocenjujemo kot pa druge, kar je tudi razvidno iz zgornjih rezultatov, saj so ocene v splošnem nekoliko slabše, kot pri ocenah sprememb, ki so jih anketirani opazili pri sebi. Kljub temu pa je potrebno pojasniti, da so rezultati še vedno zelo visoki, saj so vsi nad oceno 4. Prav tako lahko zatrdim, da ni statistično pomembnih razhajanj med ocenami.

Podobno kot so anketirani ocenili spremembe pri sebi, so tudi pri spremembah na partnerju pri postavkah, ki se navezujejo na boljše spoštovanje (4,91), večkratne pohvale (4,84), »ne-postavljanje« ultimativ (4,81) ter ne uporabo hudih žaljivk (4,75). Najslabše pa so ocenili izkazovanje najglobljih čustev (4,25), postavljanje »ti sporočil« in besed nikoli, vedno, zmeraj (4,38).

Pri moških najbolj izstopa trditev, da je partner sedaj bolj neposreden pri izražanju svojih čustev (4,94), dočim je pri ženskah ta trditev veliko slabše ocenjena (4,38). Nekako pa pri vseh tako v skupnem pogledu, kot pri moških in ženskah izstopa trditev, da partnerji sedaj bolje razumejo njih in njihove potrebe (4,88).

Na podlagi podrobne primerjave rezultatov pri anketiranih glede na njihove spremembe po terapiji, kot tudi spremembe pri partnerju, lahko ugotovim, da so rezultati dokaj skladni, čeprav so ocene pri spremembah pri partnerju nekoliko nižje, kar je kot sem že pojasnila, razumljivo. Bistveno je, da med primerjavo ne prihaja do večjih odstopanj, kar bi pomenilo, da bi eden izmed partnerjev ocenjeval vse odlično, drugi pa ravno nasprotno. Tudi če bi primerjala vsak par posebej, med odgovori ne bi bilo bistvenih razlik, saj bi se to nenazadnje pokazalo pri skupni analizi, kakor tudi analizi ženske oziroma moške populacije.

V nadaljevanju bom izvedla še bolj konkretni statistični preizkus, če navedene trditve držijo. Kot sem namreč že omenila, ne gre prezreti dejstvo, da sami sebe drugače ocenjujemo, kot pa nas vidijo drugi. Torej, kako iskreno so anketiranci odgovarjali pri ocenjevanju sebe in kako so te spremembe doživljali drugi bom izračunala po naslednji statistični formuli;

Formula za t statistiko: $t = \frac{\bar{x} - \text{kriterij}}{s_{\bar{x}}}$

V skladu s tem sem v nadaljevanju izračunala aritmetično sredino, standardni odklon in standardno napako pri odgovornih oziroma trditvah najprej na vprašanje »Spremembe, ki ste jih opazili pri partnerju« in na vprašanje oziroma »Spremembe, ki ste jih opazili pri sebi«.

Aritm. sr.=	73,8125	74,5		
St. odklon=	4,489136	3,391165		
St. napaka=	0,806273	0,609071		
t =	32,0146	43,50887	3,63346	0,0
t2 =	12,1702	17,23936	3,63346	0,0

Kriterij:

- povprečni odgovor je vsaj 3 (48): $t = 32,01$ ($p < 0,001$)
- povprečni odgovor je vsaj 4 (64): $t2 = 12,17$ ($p < 0,001$)

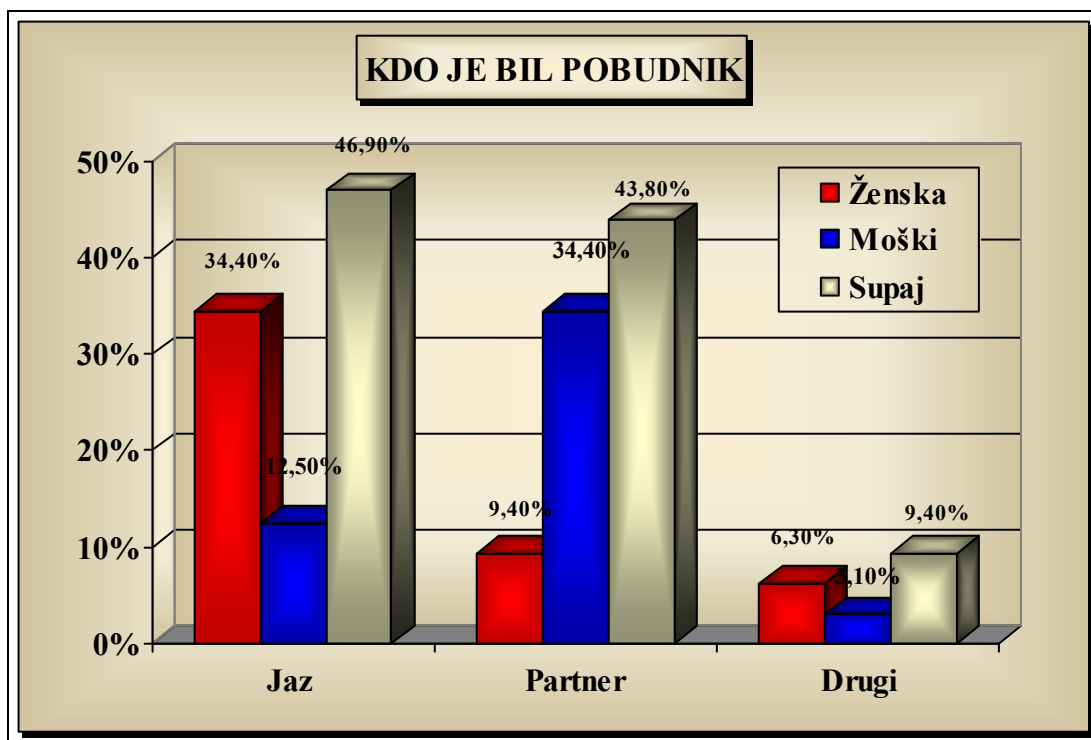
Ugotovim lahko, da so anketirani relativno in pošteno ocenjevali spremembe na sebi, kar potrjujejo tudi odgovori na vprašanja, kakšne spremembe so opazili na partnerju, saj na podlagi izračuna izhaja, da med tema dvema sklopoma odgovorov ni statistično pomembnih razlik.

V nadaljevanju bom prešla na naslednji sklop, kjer bom še podrobneje raziskovala posamezna vprašanja glede samega tečaja in sprememb, ki so jih pri tem občutili.

6.4 Analiza podatkov o tečaju in ostalih podatkov

V tem delu bom predstavila in analizirala rezultate, ki se navezujejo na šolo za komuniciranje, ter počutje udeležencev po udeležbi. Najprej si pogledajmo rezultate o tem, kdo je bil pravzaprav pobudnik za udeležbo.

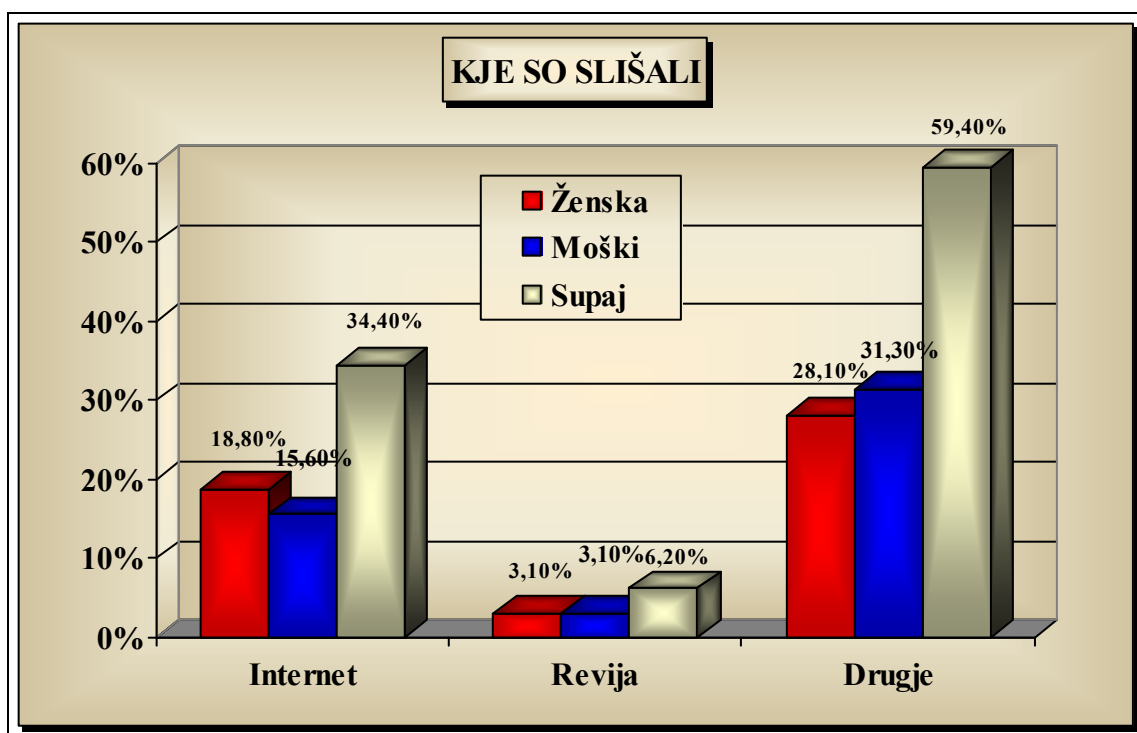
Graf 7: Kdo je bil pobudnik za udeležbo



Iz rezultatov je razvidno, da je bila pobuda o udeležbi tečaja dana od enega izmed partnerjev v družini oziroma skupnosti. Največkrat so bile pobudnice ženske (34,4 odstotkov), moški pa so bili v veliko manjšem deležu tisti, ki so predlagali udeležbo (12,5 odstotkov). Le v manjšem deležu (9,4 odstotkov) je prišla pobuda za udeležbo od druge. Kot so odgovarjali anektirani, so bili to ponavadi ožji družinski člani (otroci) ali pa ožje sorodstvo (brat, starši...).

Rezultati vsekakor niso presenetljivi, zlasti o tem, da so bile ženske najbolj pogoste pobudnice. Moški so že po naravi manj dovzetni za take zadeve oziroma imajo vsaj v začetni fazi občutek sramu, da bi to predlagali. V nadaljevanju pa si pogledjmo, kjer so anketirani pravzaprav slišali za navedeno šolo komuniciranja.

Graf 8: Kje so anketirani slišali za šolo komuniciranja

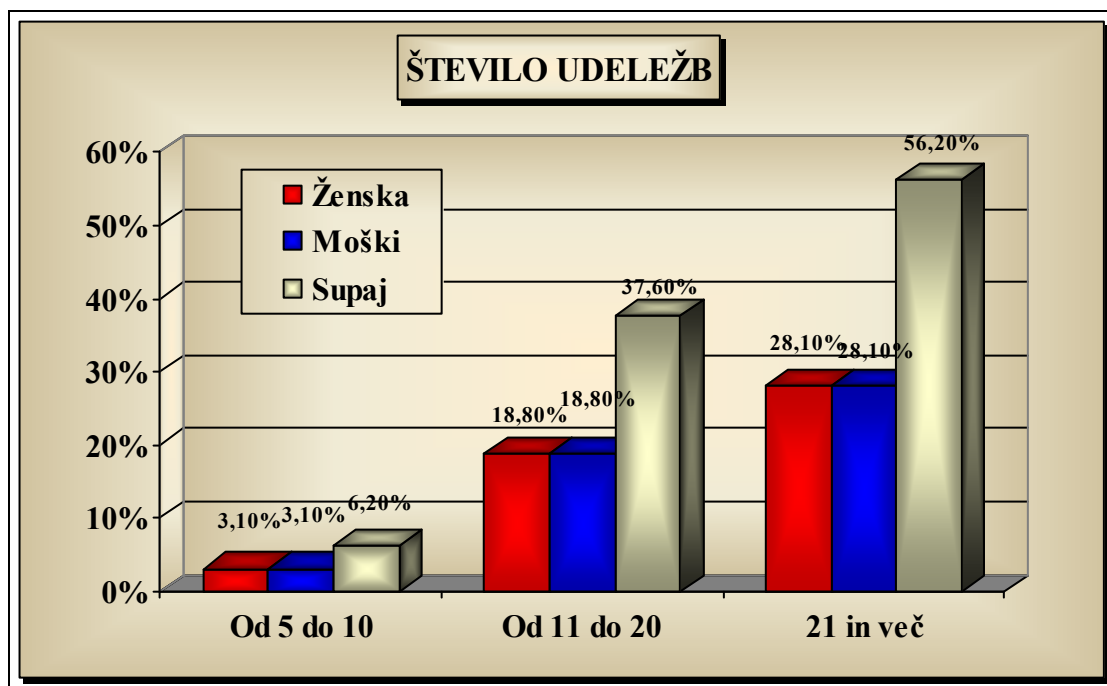


Iz grafa je razvidno, da je večina anketiranih (59,4 odstotkov) slišala drugje. Gre za različne odgovore oziroma različne načine, preko katerih so bili anketirani seznanjeni z navedenim tečajem. Najbolj pogosto so slišali od znancev, sorodnikov in prijateljev. Dokaj velik delež (34,4 odstotkov) pa predstavljajo tisti, ki so za to slišali preko interneta. Če primerjamo odgovore med ženskami in moškimi, lahko ugotovim da med njimi ni pomembnih statističnih razlik. Le manjši delež (6,2 odstotka) anketiranih pa je o tem slišal preko revije.

Pri tem moram pojasniti, da so imeli anketirani možnost obkrožiti tudi odgovor TV, vendar se noben izmed anketiranih ni odločil za navedeni odgovor, zaradi česar ga tudi nisem zajela v statistično obdelavo.

Glede na vse rezultate, ki sem jih predstavila do sedaj, zlasti o tem, kakšne spremembe so občutili anketirani na sebi in na partnerju po tečaju, je seveda zelo pomembno dejstvo, kolikokrat se je večina anketiranih pravzaprav udeležila navedenega tečaja. To si oglejmo v naslednjem grafu.

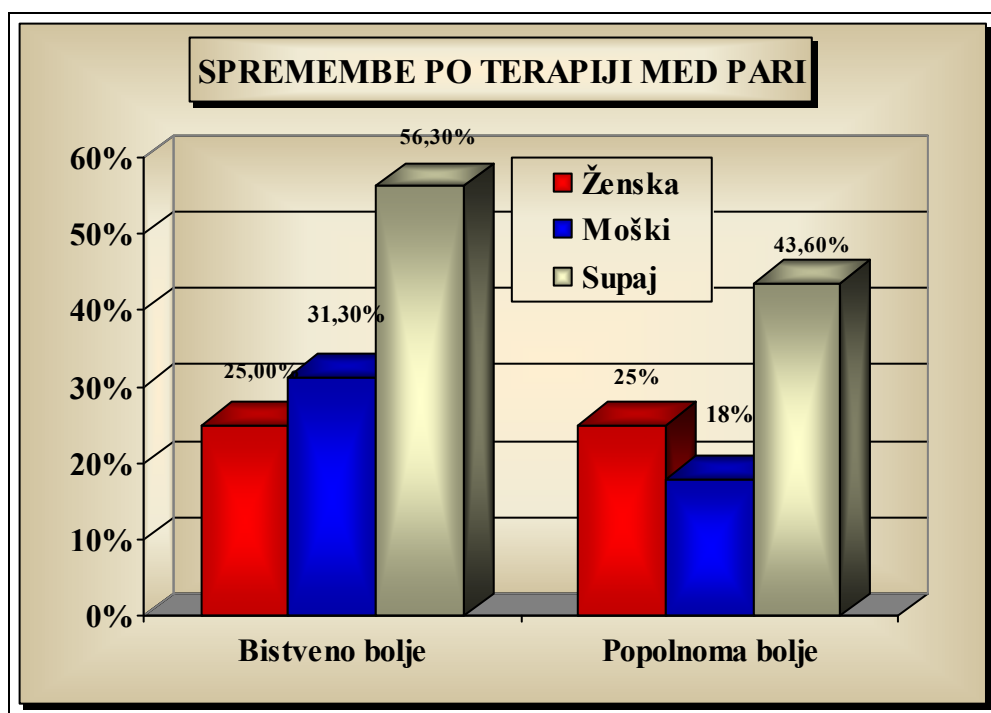
Graf 9: Koliko srečanj so se udeleženci udeležili



Rezultati prikazujejo, da so se anketirani udeležili relativno veliko terapij. Največji delež (56,2 odstotka) predstavljajo tisti, ki so se terapije udeležili najmanj 21 krat, sledijo pa tisti, ki so se udeležili od 11 do 20 krat (37,6 odstotkov). Le manjši delež pa je takih, ki so se terapije udeležili med 5 in 10 krat. Število udeležb nekako potrjuje verodostojnost rezultatov o tem, kakšne spremembe so občutili anketirani pri sebi in na partnerju. 21 terapij ali celo več vsekakor ni majhno število in kaže na to, da sta partnerja resnično pripravljena korenito spremeniti svoje življenje, to pa po mojem mnenju tudi povečuje možnost za dejanske spremembe.

V naslednjem delu predstavljam še ugotovitve o tem, kako so se anketirani v splošnem smislu počutili po terapijah in sicer med samimi pari, kakor tudi v odnosu do samega sebe.

Graf 10: Kakšne spremembe so občutili po zaključku terapij med pari

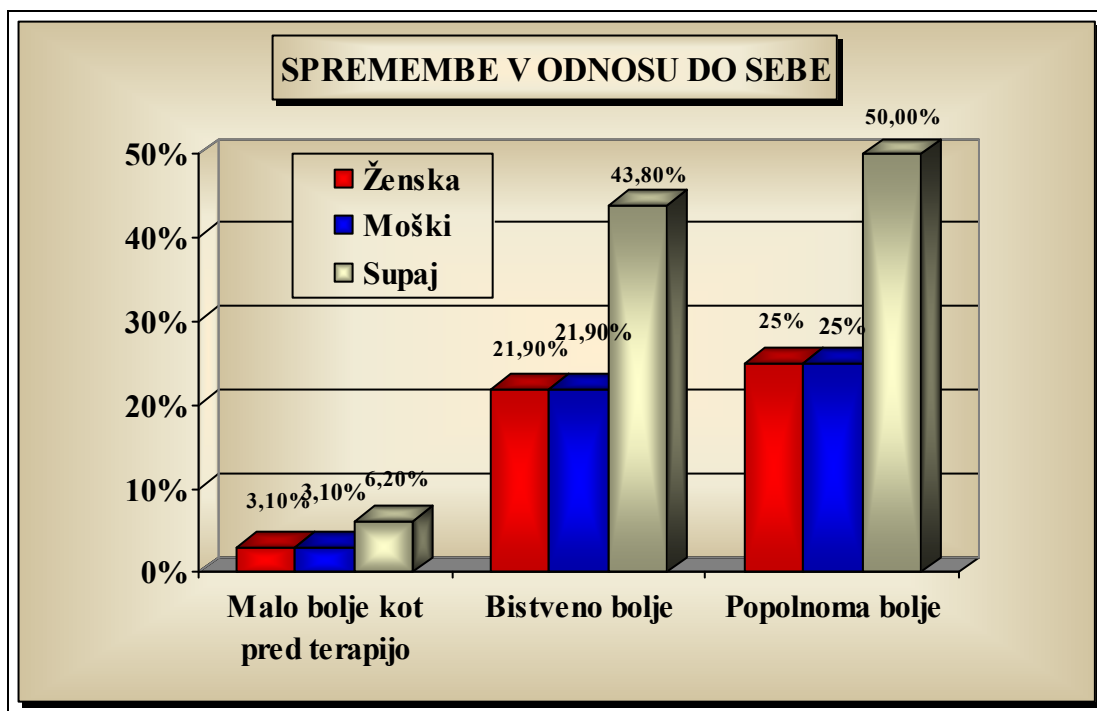


Rezultati so vsekakor presenetljivi, seveda v pozitivnem smislu. Velika večina namreč (56,3 odstotka) se jih počuti bistveno bolje, ali celo popolnoma bolje (43,6 odstotkov). Tudi razlike med tem, kako spremembe v paru zaznavajo ženske, v primerjavi z moškimi, niso tako občutne in statistično pomembne. Seveda ne gre zanemariti tudi dejstva, da so bili pri tem vprašanju možni štirje odgovori. Poleg zgornjih dveh, so imeli namreč anketirani možnost tudi odgovora »enako kot pred terapijo« in »malo bolje kot pred terapijo«. Vendar se nihče od anketiranih ni opredelil za navedena odgovora, zaradi česar jih tudi nisem zajela v grafični prikaz.

Navedene ugotovitve oziroma rezultati potrjujejo rezultate, ki sem jih predstavila v prejšnjem delu in se navezujejo na spremembe med partnerjema po terapiji. Poleg tega je k takemu stanju po mojem mnenju prispevalo tudi število udeležb na terapijah. Večina se jih je namreč udeležila najmanj 21 krat.

V nadaljevanju predstavljam še rezultate o tem, kakšne spremembe so anketirani zaznali v odnosu do sebe.

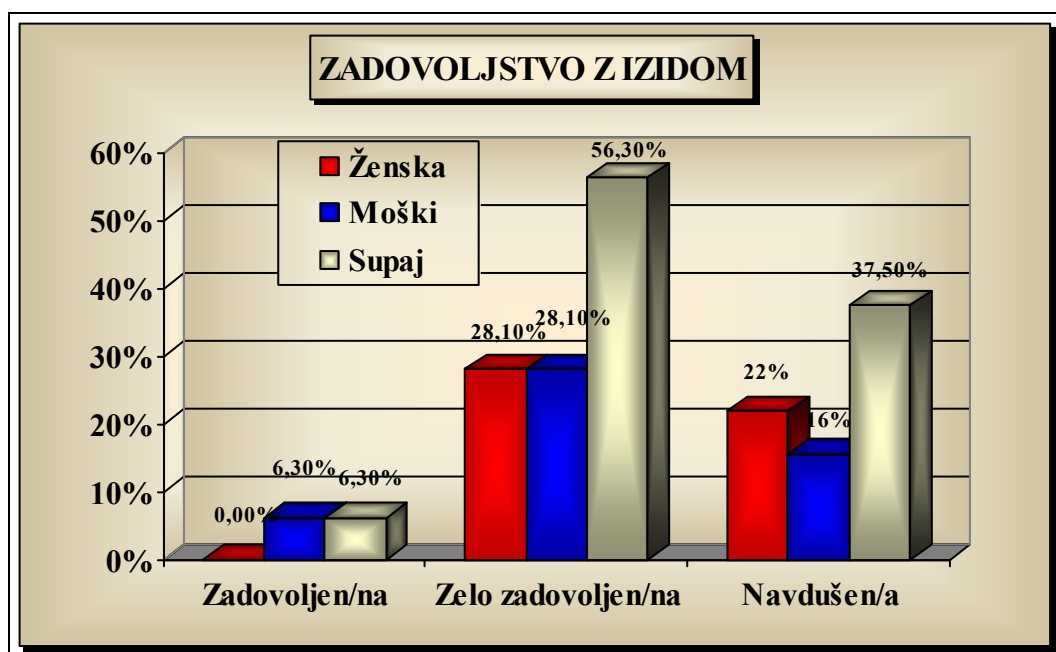
Graf 11: Kakšne spremembe so občutili po zaključku terapij v odnosu do sebe



Kot je razvidno iz prikaza, so rezultati le nekoliko slabši, kot pri rezultatih glede sprememb med pari. Razliko lahko najdem predvsem v tem, da so se nekateri v odnosu do samega sebe odločili za odgovor »malo bolje kot pred terapijo«. Drugače pa tudi v tem primeru lahko ugotovim, da so anketirani občutili spremembe v odnosu do sebe popolnoma bolje (50 odstotkov) in bistveno bolje (43,8 odstotkov). Tudi v tem primeru lahko ugotovim, da so rezultati nadpovprečni in kažejo na to, da so udeleženci resnično občutili spremembe v pozitivnem smislu, tako v odnosu do sebe, kot med samimi pari.

V naslednjem delu si oglejmo še zadovoljstvo anketiranih s samo terapijo oziroma njenim izidom.

Graf 12: Kako so anketirani zadovoljni z izidom terapije



Podobno kot pri prejšnjih vprašanjih, so tudi pri tem vprašanju rezultati zelo vzpodbudni. Velika večina anketiranih (56,3 odstotkov) je namreč zelo zadovoljna z izidom terapije, dokaj velik delež pa je tudi takih, ki so s terapijo celo navdušeni (37,5 odstotkov). Le manjši delež pa predstavljajo tisti, ki so bili s terapijo zgolj zadovoljni (6,3 odstotkov), dočim nihče ni odgovoril, da je bil razočaran. Zato tega odgovora tudi nisem zajela v grafično ponazoritev.

Seveda pa je pri vsem tem pomemben tudi osebni vtis, ki ga pridobi vsak posameznik skozi odnose, ki so ga privedli k tem, da se je s partnerjem odločil in začel obiskovati terapijo. Kaj osebno mu je ta terapija dala, pa so anketiranci lahko napisali na koncu anketnega vprašalnika in sicer na tako imenovano odprto vprašanje. Prepis celotnih odgovorov je razviden iz preglednice oziroma tabele 1 v prilogi. Na tem mestu pa bom grafično predstavila najbolj tipične odgovore. Vsebino vseh odgovorov sem namreč poskušala razčleniti (kodirati) na posamezne trditve, ki sem jih povezala na skupni imenovalac. Skozi temeljito analizi vseh odgovorov sem tako prišla do skupno 9 trditev. Kako pogosto so posamezniki navedli posamezne trditve, je razvidno iz naslednjega grafa.

Graf 13: Kako so anketirani zadovoljni z izidom terapije



Največkrat je bila izražena trditev (14), da se je med partnerjema izboljšala komunikacija v skupnosti. Izboljšala se je predvsem v smislu, da se partnerja nista več žalila, da sta bolj prisluhnila drug drugemu, predvsem pa da sta bila v tej komunikaciji veliko bolj sproščena in strpna kot prej. Naslednja trditev, ki so jo anketirani največkrat navedli (11) pa je odražala večje zaupanje, varnost, stabilnost in spoštovanje v skupnosti. Terapija je namreč pripomogla k temu, da so bolj zaupali partnerju ter, da so skozi večje spoštovanje začutili tudi večjo stabilnost in varnost v skupnosti.

Zelo pomembna je tudi naslednja trditev, ki je po število odgovorov na tretjem mestu (10). Boljše razumevanje samega sebe in partnerja. To je namreč pogoj za konstruktivno reševanje problemov, saj se velikokrat zaradi lastnih težav oziroma problemov, s katerimi se ne znamo ali zmoremo soočiti, neprimerno vedemo do partnerja ter ga niti ne skušamo razumeti.

V enakem deležu (7) sledita trditvi, da so anketirani znali po terapiji bolj konstruktivno reševati probleme, ter da so imeli boljši odnos do partnerja, otrok in na splošno okolice. Manjši delež pa so predstavljali tisti (4), ki so postali po terapiji bolj samokritični in so tudi priznali svoje napake. Najmanjši delež (2) pa so predstavljali odgovori, da med partnerjema še vedno obstaja ljubezen in da je potrebno večkrat sklepati kompromise.

Pričujoče izpovedi anketiranih kažejo na to, da so dejansko občutili bistvene spremembe po terapiji. Odgovori so zelo različni, skupno pa je to, da je odnos po terapiji bolj zdrav ter pozitiven. Večina je našla boljši način komuniciranja, ter spoznala, da je komunikacija ena izmed najbolj pomembnih dejavnikov med partnerjema. Gre tako za telesno kot govorno komunikacijo, ki mora temeljiti na odkriti in neposredni besedi. Poleg tega odgovori kažejo na to, da je velika večina izboljšala kvaliteto življenja v partnerskem, družbenem in širšem odnosu. Kar je tudi končni cilj terapije.

Skratka, ugotovim lahko, da so vsi skupaj dobili bolj širši pogled na celotno zadevo. Če so prej vztrajali izključno pri »svojem prav« jih je zdaj osvojeno znanje pozitivno zaznamovalo in spremenilo.

7 KLJUČNE UGOTOVITVE, RAZPRAVA IN POTRJEVANJE HIPOTEZ

V življenju se mora žal zgoditi vrsto hudih, stresnih, neprijetnih in na splošno slabih situacij, da nas predramijo, predvsem pa da nas privedejo do spoznanja, da tako ne gre več naprej. To nenazadnje potrjujejo tudi ugotovitve, do katerih sem prišla skozi anketiranje parov. Večina anketiranih je namreč navedla številne razloge, ki so jih ob koncu privedli k temu, da so se odločili, da se s partnerji udeležijo tečaja oziroma terapije. Verjetno bi bila situacija veliko boljša, če bi se partnerja že v začetni fazi odločila za ta korak, namesto da so se prepiri, obtoževanja, žaljenja ter poniževanja stopnjevali dan za dnem.

Kljub temu pa je treba vsem anketiranim dati priznanje, da so se za ta korak sploh odločili. Seveda so največje priznanje dobili skozi samo terapijo, saj kot smo videli, kažejo rezultati na to, da so vsi anketirani opazili bistvene pozitivne spremembe po terapiji, tako na sebi, kot tudi na partnerju. Anketirani so namreč zelo visoko v povprečju med 4,5 in 5, ocenili trditve, ki so se navezovala na spremembe v njihovih odnosih. Kot sem že večkrat pojasnila, so bile ocene možne od 1 do 5, tako, da so me ocene kar nekoliko presenetile. Tako so se delno oziroma popolnoma strinjali, da so se odnosi med njima korenito spremenili. Predvsem ni bilo več hudih in nezdravih preprirov, žaljenja, vpitja, postavljanja ultimativ in merjenja moči. Veliko več je bilo izrečenih obojestranskih pohval, več je bilo spoštovanja med partnerjema, poslušanja in medsebojnega razumevanja.

Vse te ugotovitve potrjujejo tudi odgovori anketiranih, kako so se na splošno počutili po izvedenih terapijah med samimi pari, kakor tudi v odnosu do samega sebe. Velika večina je bila namreč mnenja, da so se počutili bistveno bolje. Tudi s samim izidom terapije so bili zelo zadovoljni, nekateri pa celo navdušeni. Vse to kaže na dejstvo, da je bila odločitev parov za udeležbo na terapijo, prava odločitev in da je bila terapija resnično učinkovita. Tudi očitnih oziroma vidnih razlik med rezultati ženske populacije v primerjavi z moško populacijo ni bilo, kar pomeni, da so bili odgovori med posameznimi pari zelo skladni.

Seveda pa na učinkovitosti terapije in s tem tudi na spremembe med anketiranimi, vpliva tudi število izvedenih terapij. Velika večina se je namreč terapij udeležila najmanj 21 krat,

nato pa je sledil tudi zelo velik delež tistih, ki so se terapije udeležili med 10 in 20 krat. Število udeležb kaže na resen pristop parov, saj so se v tem času lahko zelo dobro poglobili v svoje težave. Menim, da je tudi število udeležb prispevalo k temu, da so bili rezultati tako visoki. V tem kontekstu lahko vse te ugotovitve nenazadnje potrdim z osebnimi izpovedbami oziroma odgovori, ki so jih anketirani podali na odprto vprašanje. Vsak izmed anketiranih je namreč podal svoj pogled na to, kaj mu je terapija dala. Skupni imenovalac vseh odgovorov je prav gotovo pozitivnost - v vseh pogledih.

Na podlagi zgornjih navedb, lahko svojo prvo hipotezo, ki se je glasila: *»odnosi med partnerjema so bili boljši po terapiji«*, **potrdim**.

Skozi raziskavo sem želela dobiti še nekoliko bolj konkretne in verodostojne podatke o tem, ali je terapija resnično pripomogla k boljšemu vedenju oziroma obnašanju partnerja. Gre za to, da sami sebe bolje ocenjujemo oziroma smo bolj subjektivni, zato je veliko bolj verodostojen podatek, ki nam ga da nekdo drug, v tem primeru partner. Zato sem v nalogi analizirala tudi ugotovitve o tem, kako so ocenjevali drug drugega. Pri tem sem ugotovila, da so bili rezultati med odgovori na vprašanja, kjer so ocenjevali spremembe pri sebi, ter med odgovori, kjer so ocenjevali spremembe pri partnerju, relativno skladni. Pri ocenjevanju sprememb pri partnerju se je izkazalo, da so bile ocene malo manjše, kot pri ocenjevanju sebe. Vendar pa, kot izhaja iz statističnega izračuna, med odgovorni ni bilo statistično pomembnih razlik. Anketiranci so namreč potrdili, da se je obnašanje partnerjev in s tem tudi sam odnos, po terapiji izboljšalo. Zato lahko drugo hipotezo, ki se je glasila: *»obnašanje anketirancev se je po terapiji izboljšalo«*, **potrdim**.

Kot sem že zapisala v uvodnem delu tega poglavja, je odločitev o tem, da je potrebno, če odnos ne funkcionira, nekaj spremeniti, vsekakor težka. Težka je, ker se prepiri, žaljenja in poniževanja dogajajo za zaprtimi vrati. Navzven lahko delujemo kot zelo skladni, kar pa seveda ni pokazatelj uspešnosti neke zveze. Ko pridemo do spoznanja, da želimo destruktivni odnos korenito spremeniti in za to tudi marsikaj narediti, smo na pravi poti. Ni pomembno, kdo je pobudnik za kakršnokoli obliko pomoči, ali ženska ali moški, pomembna je skladnost, da se oba strinjata in da sta pripravljena skupaj vstopiti na novo, skupno pot učenja. Sama sem mnenja, da so ženske v večji meri pobudnice za iskanje zunanje pomoči, ker so moški, kar se komunikacije tiče, veliko bolj zaprti in družbeno

zatrti. Saj naj bi veljalo nepisano pravilo, že od vzgoje naprej, da se z moškimi ne diskutira o globjih čustvih. Zato me je zanimalo, kdo je bil med anketiranimi pari največkrat pobudnik za to, da se udeležita terapije. Seveda so rezultati potrdili moje mnenje, da so bile ženske v veliko večji meri pobudnice za terapijo (ženske dobrih 34 odstotkov – moški dobrih 12 odstotkov) .

Na podlagi tega lahko tudi tretjo hipotezo, ki se je glasila: *»pobudnice za udeležbo na terapiji so bili v večji meri ženske kot moški«*, **potrdim**.

8 SKLEPI IN PREDLOGI

Vsi stremimo k temu, da ljubimo in smo ljubljeni. Zato je ljubezen danes bolj kot kadarkoli pomembna vrednota, v ospredju so kvalitetni partnerski odnosi. Mislim, da se je zadnje desetletje veliko spremenilo in se spreminja na področju razumevanja ljubezni. Ljudje smo veliko bolj poglobljeni, obrnjeni vase, zanima nas mehanizem delovanja odnosov, kaj lahko naredimo, da ga izboljšamo.

Dejstvo pa ostaja: za ljubezen je potrebno marsikaj storiti. Potrebno jo je negovati in vzdrževati. Zakonca oziroma partnerja se morata naučiti pravilno komunicirati med seboj, o svojih željah, ciljih, strahovih...

Prej ali slej se v vsako ljubezen prikradejo prepiri, konflikti, trenja, ki so neizogibna sestava ljubezni. Pomembno je, da jih znamo prepoznati, ter se se z njimi soočiti. Le tako lahko kot osebe rastemo in zorimo, ter se marsikaj tudi naučimo, drug o drugem. Ker smo ljudje različni in vsak v odnos pripelje svojo prtljago, so lahko prepiri, če jih obrnemo sebi v prid, odlično izhodišče za boljše razumevanje partnerja. Zato se je pomembno znati pravilno skregati. In tukaj nastopi konstruktivna komunikacija. Ni vseeno, kako željeno sporočilo pride do slušatelja. Pomembna je ustrezna izbira besed. Vendar niso vsi zmožni uvida v to, in tisti, ki čutijo, da so obstali ter, da ne zmorejo sami naprej, je pravilno in prav, da skupaj poiščejo ustrezno pomoč. Potrebno se je zavedati, da se vsak posameznik, ki si to želi, lahko nauči pravilne komunikacije.

Bistveno izhodišče za reševanje in izboljšanje stanja vidim predvsem v pripravljenosti posameznih partnerjev, da spremenijo stvari na bolje. Če si ne morejo pomagati sami, naj si poiščejo za njih najbolj ustrezno pomoč. Naj bo to literatura, delavnice, terapije...Skozi svojo raziskavo sem prišla do spoznanja, da je partnerska terapija zelo učinkovita metoda, zato predlagam parom, ki se srečujejo s podobnimi problemi in jih ne zmorejo sami rešiti, da se udeležijo takšnih oziroma sorodnih terapij.

Menim, da bi se morale vse institucije, ki se na kakršenkoli način ukvarjajo z družino in partnerskimi skupnosti, bolj aktivno vključevati v širšo družbo. To področje bi moralo biti bolj medijsko propagirano, predvsem v smislu, da težave med partnerji niso nek tabu, da

idealna ljubezen ne obstaja, da se z konflikti in neustrezno komunikacijo srečuje velika večina ljudi... In jih osvestiti, da obstajajo ustrezne šole in programi, ki jim lahko pomagajo.

Prav tako bi bilo potrebno tudi z nivoja države bolj vzpodbujati in tudi finančno podpirati programe, ki pripomorejo k izboljšanju medsebojnih odnosov. Trenutno je stanje takšno, da so v veliki večini takšne terapije samoplačniške.

Tudi v šolah bi moral biti večji poudarek na poučevanju kaj sploh ljubezen je, kje so korenine, kako pravilno komunicirati, poučevati o možnih zapletih, kako jih premostiti ter na koga se obrniti.

9 LITERATURA IN VIRI

- Baršek, B. 1996. Resnice življenja. Nazarje: založba Bece.
- Brajša, P. 1962. Človek, spolnost, zakon (psihodinamika odnosov, seksualnosti in zakona. Ljubljana: Delavska enotnost.
- Brajša, P. 1986. Se da živeti v dvoje? Ljubljana: Delavska enotnost.
- Carter – Scott, C. 2006. Zlata pravila za srečno ljubezen. Tržič: Založba Učila.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1998). Psihologija družbe. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Gostečnik, C. 2000. Psihoanaliza in religija. Ljubljana: Frančiškanski družinski center.
- Gray, J. 1996. Kar čutiš, lahko zdraviš. Ljubljana: Quatro – Gnosis.
- Hendrix, H. 1999. Najina ljubezen: od romantične ljubezni do zrelega partnerstva. Ljubljana: Orbis.
- Imago. 2008. Interno gradivo.
- Johnson, C. 1994. Srečni v ljubezni. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Kristančič, A. 1999. Individualna in skupinska komunikacija. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
- Mesec, B. 1998. Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. Ljbljana: Visoka šola za socialno delo
- Milivojević, F. 2002. Formule ljubezni : kako ne uničiti lastnega življenja, ko iščete pravo ljubezen. Pivka: Noemi.
- Nastran, Ule, M. 1992. Socialna psihologija. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.
- Nastran, Ule, M. 2005. Psihologija komuniciranja. Zbirka Psihologija vsakdanjega življenja. Ljubljana: FDV.
- Pease, A., B. 2005. Zakaj moški lažejo in ženske jočejo? Ljubljana: Mladinska knjiga.

- Rougemont, D. 1999. Ljubezen in Zahod. Ljubljana: Založba *cf.
- Satir, V. 1988. Družinska terapija. New York: Grove press.
- Satir, V. 1995. Družba za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Skinner, R., Cleese J. 1993. Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Tangram
- Thurmaier, E.J. 2008. Kako govoriš z menoj? (Dobra in slaba partnerska komunikacija). Ljubljana: Institut Antona Trstenjaka.
- Tirabassi, B. in R. 1998. Kako živeti s partnerjem, saj brez njega ne gre?! Razvijanje znanj, veščin in odločitev, ki so potrebni za uspešne odnose. Tržič: Učila.
- Trenholm, S., Jensen, A. 2000. Interpersonal communication. Belmont: Wadsworth.
- Trstenjak, A. 1994. O družbi. Ljubljana: Institut Antona Trstenjaka.
- Uvodić Vranić L. 2002. Kako se dobro posvadzati? Zagreb: Alinea
- Welwood, J. 1999. Potovanje srca, pot zavestne ljubezni. Ljubljana: Tangram.
- Wilks, F. 2007. Inteligentna čustva. Kranj: Ganeš.
- www.ljubezen.si 2008.
- www.stik.si 2008.
- www.odnosi.com 2008.
- www.mediacija.com 2008.

POVZETEK

V diplomski nalogi sem natančno opisala in pojasnila temeljne oziroma osnovne razsežnosti ljubezni; predvsem kaj je ljubezen, kje so njene korenine, kako se odraža romantična ljubezen ter kaj je ljubezen kot kulturni fenomen. Skušala sem pojasniti bistvo prave ljubezni. To poglavje sem strnila z ugotovitvami, kako se prepletata ljubezen in konflikt. Glede na dejstvo, da je za reševanje konfliktov nujno potrebna komunikacija, sem se osredotočila na komunikacijo – kako reševati neizogibne konflikte v partnerstvu. Pri tem je bistvena ugotovitev ta, da je za vsakega človeka pomembno spoznanje, da je slišan in da sliši. Torej, sporočila morajo biti jasna in nedvoumna. V nasprotnem primeru smo kaj hitro v konfliktu. Zato sem pojasnila osnovne dinamike zakonskega konflikta, predvsem pa; kakšna so pravila igre pri konfliktu, katere pogoje je potrebno upoštevati za dober in kvaliteten odnos ter kakšna je vloga odnosnih obrambnih mehanizmov pri izbiri zakonskega partnerja. Ob koncu pa sem podala še osnovne značilnosti zavestnega zakona.

Drugi del diplomske naloge temelji na izvedeni empirični raziskavi, ki sem jo izvedla v instituciji Imago, kjer izvajajo partnersko terapijo. Anketirala sem posamezne pare, ki so se udeležili tovrstne terapije, pri čemer sem sprejela tri hipoteze, in sicer: odnosi med partnerjema so bili po terapiji boljši, obnašanje med partnerjema se je po terapiji izboljšalo ter za udeležbo na terapiji so bile v večji meri pobudnice ženske. Na podlagi pridobljenih rezultatov sem vse tri hipoteze med drugim tudi potrdila.

Ugotovitve v diplomski nalogi kažejo, da se konfliktom med partnerjema sicer ne da izogniti, da pa se jih konstruktivno obvladovati. Pogoj za to sta predvsem enakopravnost vlog ter pravilna komunikacija med partnerjema.

PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani!

Sem študentka Fakultete za socialno delo in pripravljam diplomsko nalogo na temo: **Konstruktivni partnerski odnosi: pomen komunikacije**. Prosim vas, da odgovorite na anketo in tako pomagate pri izvedbi raziskave. Anketa je anonimna, podatki pa bodo uporabljeni izključno za izvedbo diplomske naloge. Za pomoč in sodelovanje se vam najlepše zahvaljujem.

1. Spol: a) ženski b) moški
2. Starost: _____
3. Stopnja dokončane izobrazbe:
 - a) Osnovna šola
 - b) Srednja šola
 - c) Visoka, univerzitetna izobrazba
 - d) Magisterij, specializacija, doktorat
4. Vaš trenutni stan: _____
5. Kolikokrat ste že bili v daljšem razmerju s partnerjem?
 - a) 1x
 - b) 2x
 - c) 3x in več
6. Zakaj ste se udeležili tečaja (možnih več odgovorov):
 - a) Ker sva se neprestano prepirala.
 - b) Ker sva se ignorirala.
 - c) Ker se nisva znala poslušati.
 - d) Ker med nama ni bilo več čustvene topline.
 - e) Ker sva se neprestano žalila.
 - f) Drugo

Preberite naslednja vprašanja in označite, kako pogosta je za vas določena situacija. Pravilnih in napačnih odgovorov ni, pomembno je le vaše stališče.

1. Spremembe, ki ste jih opazili na sebi.

V primerjavi s prej... / Odgovori	Se ne strinja m	Se delno ne	Se srednje strinja	Se delno strinja	Se popolno strinja
1. ...ne vpijem na partnerja, če se razjezim.	0	0	0	0	0
2. ...ko partner govori ga ne prekinjam, ampak si vzamem čas in poslušam.	0	0	0	0	0
3. ...ne uporabljam več besed kot so nikoli, vedno, zmeraj,...	0	0	0	0	0
4. ...partnerju pokažem svoja najgloblja čustva.	0	0	0	0	0
5....se soočim s težavo in se ne umaknem.	0	0	0	0	0
6....ne merim več moči v najinem odnosu (kdo ima zadnjo besedo).	0	0	0	0	0
7....ne uporabljam več hudih žaljivk.	0	0	0	0	0
8. ...partnerja ne ignoriram med pogovorom.	0	0	0	0	0
9. ...sem sedaj bolj neposreden/-na pri izražanju svojih želja.	0	0	0	0	0
10. ...se bolj izogibam TI – sporočilom (TI si kriv/-a, TI si pozabil/-a).	0	0	0	0	0
11. ...ne postavljam več ultimativ.	0	0	0	0	0
12....mi ni več pomembno KAJ povem partnerju, ampak tudi KAKO (očesni stik, gibi, ton,...).	0	0	0	0	0

13. ...partnerja večkrat pohvalim.	0	0	0	0	0
14. ...ko sem jezen/-na se ne zaprem vase, ampak jezo sprostim na različne načine.	0	0	0	0	0
15. ...sem bolj spoštljiv/-a do partnerja.	0	0	0	0	0
16. ...bolje razumem partnerja in njegove/njene potrebe.	0	0	0	0	0

2. Spremembe, ki ste jih opazili na partnerju.

V primerjavi s prej... / Odgovori	Se ne strinja m	Se delno ne	Se srednje strinja	Se delno strinja	Se popolno strinja
1. ...ne vpije name, če se razjezi.	0	0	0	0	0
2. ...me partner ne prekinja, ko govorim, ampak si vzame čas in posluša.	0	0	0	0	0
3. ...ne uporablja več besed kot so nikoli, vedno, zmeraj,...	0	0	0	0	0
4. ...mi partner pokažem svoja najgloblja čustva.	0	0	0	0	0
5....se sooči s težavo in se ne umakne.	0	0	0	0	0
6....ne meri več moči v najinem odnosu (kdo ima zadnjo besedo).	0	0	0	0	0
7.... ne uporablja več hudih žaljivk.	0	0	0	0	0
8. ...me partner več ne ignorira med pogovorom.	0	0	0	0	0
9. ...je sedaj bolj neposreden/-na pri izražanju njegovih/njenih želja.	0	0	0	0	0

10. ...se bolj izogiba TI – sporočilom (TI si kriv/-a, TI si pozabil/-a).	0	0	0	0	0
11. ...ne postavlja več ultimatov.	0	0	0	0	0
12....mu/ji ni več pomembno KAJ mi pove, ampak tudi KAKO mi pove (očesni stik, gibi, ton,...).	0	0	0	0	0
13. ...me partner večkrat pohvali.	0	0	0	0	0
14. ... se, ko je jezen/-na ne zapre več vase, ampak jezo sprosti na različne načine.	0	0	0	0	0
15. ...je bolj spoštljiv/-a do mene.	0	0	0	0	0
16. ...bolje razume mene in moje potrebe.	0	0	0	0	0

Šola za veščine komuniciranja:

1. Kdo je bil pobudnik zanjo?

- a) jaz
- b) partner
- c) drugi _____

2. Kje ste slišali zanjo?

- a) TV
- b) Internet
- c) Revija
- d) Drugo _____

3. Koliko srečanj ste se udeležili?

- a) od 5 do 10
- b) 11 – 20
- c) 21 in več

4. Kakšne spremembe sta začutila po zaključku terapije med vama?

- a) enako kot pred terapijo

- b) malo bolje kot pred terapijo
- c) bistveno bolje
- d) popolnoma bolje

5. Kakšne spremembe v odnosu do sebe?

- a) enako kot pred terapijo
- b) malo bolje
- c) bistveno bolje
- d) popolnoma bolje

6. Kako ste zadovoljni z izidom terapije?

- a) razočaran
- b) zadovoljen
- c) zelo zadovoljen
- d) navdušen

7. Kaj je vam osebno terapija dala (bistvene spremembe):

Za vaše sodelovanje se vam najlepše zahvaljujem.

Moj naslov:

Vesna Ristič
Brodarjev trg 1
1000 Ljubljana
e-mail: vesnyc@siol.net

STATISTIČNE TABELE

STAROSTNA STRUKTURA ANKETIRANIH

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
STAROST	32	27	52	37,28	6,249
Valid N (listwise)	32				

SPOLE	Mean	N	Std. Deviation
Ženski	36,19	16	5,193
Moški	38,38	16	7,154
Total	37,28	32	6,249

STOPNJA DOKONČANE IZOBRAZBE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Srednja šola	8	25,0	25,0	25,0
Visoka, univerzitetna izobrazba	24	75,0	75,0	100,0
Total	32	100,0	100,0	

TRENTNI STAN OZIROMA STATUS SKUPNOSTI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Poročen/a	22	68,8	68,8	68,8
Izv. skupnost	10	31,3	31,3	100,0
Total	32	100,0	100,0	

KOLIKOKRAT STE BILI ŽE V DALJŠEM RAZMERJU S PARTNERJEM

			KOLIKOKRAT STE BILI ŽE V DALJŠEM RAZMERJU S PARTNERJEM			
			1 x	2 x	3 x	Total
SPOL	Ženski	Count	6	8	2	16
		% of Total	18,8%	25,0%	6,3%	50,0%
	Moški	Count	5	7	4	16
		% of Total	15,6%	21,9%	12,5%	50,0%
Total		Count	11	15	6	32
		% of Total	34,4%	46,9%	18,8%	100,0%

RAZLOGI, ZAKAJ STA SE ODLOČILA ZA TEČAJ

SPOL		Ker se nisva znala poslušati	Ker sva se ignorirala	Ker sva se neprestano žalila	Ker sva se neprestano preparirala	Ker med nama ni bilo več čustvene topline	Drugo
Ženski	N	16	16	16	16	16	16
	Sum	10	8	12	11	8	8
	% of Total Sum	58,8%	53,3%	70,6%	61,1%	53,3%	50,0%
Moški	N	16	16	16	16	16	16
	Sum	7	7	5	7	7	8
	% of Total Sum	41,2%	46,7%	29,4%	38,9%	46,7%	50,0%
Total	N	32	32	32	32	32	32
	Sum	17	15	17	18	15	16
	% of Total Sum	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

SPREMEMBE, KI STE JIH OPAZILI NA SEBI

	SPOL								
	Ženski			Moški			Total		
	N	Sum	Mean	N	Sum	Mean	N	Sum	Mean
Bolje razumem partnerja in njegove/njene potrebe	16	78	4,88	16	77	4,81	32	155	4,84
Ko partner govori, ga ne prekinjam, ampak si vzamem čas in poslušam	16	75	4,69	16	76	4,75	32	151	4,72
Ko sem jezen/na se ne zaprem vase, ampak jezo sprostim na različne načine	16	70	4,38	16	70	4,38	32	140	4,38
Mi ni več pomembno kaj povem partnerju, ampak kako (ton, gibi...)	16	78	4,88	16	74	4,63	32	152	4,75
Ne merim več moči v najinem odnosu (npr. kdo ima zadnjo besedo)	16	75	4,69	16	68	4,25	32	143	4,47
Ne postavljam več ultimativ	16	78	4,88	16	77	4,81	32	155	4,84
Ne uporabljam več hudih žaljivk	16	80	5,00	16	76	4,75	32	156	4,88
Ne uporabljam več besed ko so: nikoli, vedno, zmeraj...	16	70	4,38	16	70	4,38	32	140	4,38
Ne vpijem na partnerja če se razjezim	16	73	4,56	16	74	4,63	32	147	4,59
Partnerja ne ignoriram med pogovorom	16	72	4,50	16	75	4,69	32	147	4,59
Partnerja večkrat pohvalim	16	78	4,88	16	76	4,75	32	154	4,81
Partnerju pokažem svoja najgloblja čustva	16	75	4,69	16	72	4,50	32	147	4,59
Se bolj izogibam TI-sporočilom (npr. ti si kriv/a, ti si pozabil/a...)	16	71	4,44	16	69	4,31	32	140	4,38
Se soočim s težavo in se ne umaknem	16	75	4,69	16	74	4,63	32	149	4,66
Sem bolj spoštljiv/a do partnerja	16	79	4,94	16	79	4,94	32	158	4,94
Sem sedaj bolj neposreden/na pri izražanju čustev	16	73	4,56	16	77	4,81	32	150	4,69

SPREMEMBE, KI STE JIH OPAZILI NA PARTNERJU

	SPOL								
	Ženski			Moški			Total		
	N	Sum	Mean	N	Sum	Mean	N	Sum	Mean
Bolje razume mene in moje potrebe	16	78	4,88	16	78	4,88	32	156	4,88
Je bolj spoštljiv/a do mene	16	80	5,00	16	77	4,81	32	157	4,91
Ko je jezen/na se ne zapre vase, ampak jezo sprosti na različne načine	16	75	4,69	16	72	4,50	32	147	4,59
Me ne ignorira med pogovorom	16	72	4,50	16	72	4,50	32	144	4,50
Mu ni več pomembno kaj pove, ampak kako (ton, gibi...)	16	78	4,88	16	72	4,50	32	150	4,69
Ne meri več moči v najinem odnosu (npr. kdo ima zadnjo besedo)	16	77	4,81	16	68	4,25	32	145	4,53
Ne postavlja več ultimatov	16	77	4,81	16	77	4,81	32	154	4,81
Ne uporablja več besed ko so: nikoli, vedno, zmeraj...	16	74	4,63	16	66	4,13	32	140	4,38
Ne uporablja več hudih žaljivk	16	79	4,94	16	73	4,56	32	152	4,75
Ne vpije name če se razjezi	16	74	4,63	16	74	4,63	32	148	4,63
Partner me posluša, ne prekinja, ampak si vzame čas	16	73	4,56	16	69	4,31	32	142	4,44
Pokaže mi svoja najgloblja čustva	16	70	4,38	16	66	4,13	32	136	4,25
Se bolj izogiba TI-sporočilom (npr. ti si kriv/a, ti si pozabil/a...)	16	71	4,44	16	68	4,25	32	139	4,34
Se sooča s težavo in se ne umakne	16	74	4,63	16	74	4,63	32	148	4,63
Sedaj je bolj neposreden/na pri izražanju svojih čustev	16	70	4,38	16	79	4,94	32	149	4,66
Večkrat me pohvali	16	77	4,81	16	78	4,88	32	155	4,84

KDO JE BIL POBUDNIK ZA TEČAJ OZ ŠOLO

			Kdo je bil pobudnik zanjo?			Total
			Jaz	Partner	Drugi	
SPOL	Ženski	Count	11	3	2	16
		% of Total	34,4%	9,4%	6,3%	50,0%
	Moški	Count	4	11	1	16
		% of Total	12,5%	34,4%	3,1%	50,0%
Total		Count	15	14	3	32
		% of Total	46,9%	43,8%	9,4%	100,0%

KJE STE SLIŠALI ZA TEČAJ OZ. ŠOLO

			Kje ste slišali zanjo?			Total
			Internet	Revija	Drugo	
SPOL	Ženski	Count	6	1	9	16
		% of Total	18,8%	3,1%	28,1%	50,0%
	Moški	Count	5	1	10	16
		% of Total	15,6%	3,1%	31,3%	50,0%
Total		Count	11	2	19	32
		% of Total	34,4%	6,3%	59,4%	100,0%

KOLIKO SREČANJ STE SE UDELEŽILI

				SPOL		Total
				Ženski	Moški	
Koliko srečanj ste se udeležili?	od 5 do 10	Count		1	1	2
		% of Total		3,1%	3,1%	6,3%
	11-20	Count		6	6	12
		% of Total		18,8%	18,8%	37,5%
	21 in več	Count		9	9	18
		% of Total		28,1%	28,1%	56,3%
Total		Count		16	16	32
		% of Total		50,0%	50,0%	100,0%

SPREMEMBE PO TERAPIJI MED VAMA

			Kakšne spremembe sta začutila po zaključku terapije med vama?		
			Bistveno bolje	Popolnoma bolje	Total
SPOL	Ženski	Count	8	8	16
		% of Total	25,0%	25,0%	50,0%
	Moški	Count	10	6	16
		% of Total	31,3%	18,8%	50,0%
Total		Count	18	14	32
		% of Total	56,3%	43,8%	100,0%

SPREMEMBE PO TERAPIJI V ODNOSU DO SEBE

			Kakšne spremembe v odnosu do sebe?			
			Malo bolje kot pred terapijo	Bistveno bolje	Popolnoma bolje	Total
SPOL	Ženski	Count	1	7	8	16
		% of Total	3,1%	21,9%	25,0%	50,0%
	Moški	Count	1	7	8	16
		% of Total	3,1%	21,9%	25,0%	50,0%
Total		Count	2	14	16	32
		% of Total	6,3%	43,8%	50,0%	100,0%

KAKO STE ZADOVOLJNI Z IZDIOM TERAPIJE

			Kako ste zadovoljni z izdiom terapije?			
			Zadovoljen/na	Zelo zadovoljen/na	Navdušen/a	Total
SPOL	Ženski	Count	0	9	7	16
		% of Total	,0%	28,1%	21,9%	50,0%
	Moški	Count	2	9	5	16
		% of Total	6,3%	28,1%	15,6%	50,0%
Total		Count	2	18	12	32
		% of Total	6,3%	56,3%	37,5%	100,0%

Tabela 1: Odgovori anketiranih o tem, kaj jim je osebno terapija dala

	ODGOVORI NA ODPRTA VPRAŠANJA
1.	Konstruktivno reševanje konfliktov; vedenje, da je potrebno partnerju zaupati; povedati svoje želje; občutek zavezanosti (če zbežiš v drug odnos, se bodo stvari ponavljale); partnerja drug drugemu znata celiti otroške rane; paziva, da se ne prizadeneva namenoma; vizija odnosa, ki jo uresničujeva; cilj, h katerem sva zavestno namenjena.
2.	Pogled vase in odkrivanje svojih ran in nepotešenih želja iz otroštva; spoznanje, da je tudi žena doživela marsikaj v otroštvu; spoznanje, da sam poskrbiš, da ti bo lepo.
3.	Zavedam se, da je moja frustracija moja in ne njena; zavedam se, da je vzrok za slabo voljo v meni in ne v partnerju, niti v drugih ljudeh; spoznal sem svoje slabosti; spoznal sem svoje reakcije; seznanil sem se z zakonitostmi, ki vladajo med partnerjema.
4.	Razumem vzrok svojih in tudi partnerjevih frustracij; dojela sem, da ima vsak človek frustracije, ki ga lahko spremljajo celo življenje, vendar lahko zazna njene oblike, jih zna hitro rešiti in se soočiti z njimi; vsak problem je rešljiv, če le hočemo; slabih dni ni več, nesporazum lahko rešiva takoj ali največ v nekaj urah.
5.	Moč, voljo do sprememb, predvsem sebe, preko tega odnosov z bližnjimi – ampak je bilo prekleto težko; priznati si, da so nekatere tvoje osebne lastnosti, ki jih najbolj ceniš v bistvu »škodljive«; je prvi nujni korak, ki pa je zelo težek.
6.	Spremembe v odnosu do samega sebe, do partnerja in do otrok.
7.	Boljše razumevanje partnerjevih in svojih reakcij na vsakdanje in stresne situacije v našem življenju. Zmernost v vsem.
8.	Duhovno rast, stabilnost, varnost v partnerstvu, v družini ter v zasebnem življenju, uravnovešenost, skupni cilji, želje, uresničitve le teh.
9.	Spoznanje, da je potrebno živeti zavestno; da pri komuniciranju dobro poslušam in da resnično povem vse kar me teži. Spoznala sem tudi veliko dobrih prijateljev.
10.	Boljše komuniciranje s partnerjem in okolico, varnost pri tem, zavedanje in razumevanje samega sebe, okolice, duhovna rast.

11.	Boljši odnos s partnerjem, z otroki, prijatelji in drugimi osebami, samozavest, samospoštovanje.
12.	V partnerstvu čutim večjo varnost, duhovno sem močnejša, vem kaj počnem in kaj hočem.
13.	Partnerja več ne žalim, predvsem vem da je vsak sam odgovoren za svoja dejanja; sem bolj odprta in dovzetna za partnerjeva čustva.
14.	Samospoštovanje, boljši odnos s partnerjem, boljše jo razumem v določenih situacijah, ki so mi bile prej uganka.
15.	Moža ne ignoriram več, sedaj vem, da je potrebno svoje mnenje izraziti, saj partner drugače ne ve, kaj mislim in čutim. Mislim, da sem se veliko naučila: kako komunicirati.
16.	Z žaljivkami sva prenehala; terapija mi je dala več samozavesti in veliko bolj sproščene, polno dobronamerne in pravilno usmerjene komunikacije, brez ignoriranja.
17.	Spoznanje, da se še zmeraj ljubiva, da sva za skupaj, znava poslušati in slišati. Zavedam se, da je komunikacija ključna.
18.	Spoznal sem, da z ultimati ne prideš daleč, da je treba partnerja ne samo slišati, ampak tudi poslušati in sodelovati v pogovoru. Spoznal sem, da sva prehitro sklepala.
19.	Da je želje potrebno ozavestiti, jih uskladiti in hoditi po poti izpolnitve teh ciljev. In to na vseh življenjskih področjih. Sem bolj odprta in komunikativna.
20.	Bolj sem dovzeten do njenih problemov. Najini pogovori potekajo sedaj normalno – ne ignoriram je več kot prej, ne dajem več ultimativ in resnično dojemam kaj pomeni beseda zmeraj, nikoli, več...
21.	Znam se vživeti v partnerja, sem dobra poslušalka in resnično znam povedati vse kar me teži. Pa tudi ogromno parov sem spoznala- somišljenikov, s katerimi imava še zdaj pristne stike.
22.	Bistvena sprememba je ta, da se sedaj še vedno prepiram s partnerjem, ampak da sedaj razumem kaj pomeni »zdrav prepir« in kaj »nezdrav prepir«.
23.	Večjo povezanost, več čustvene topline, vem, da je vsak prinesel v zvezo svoje vedenjske vzorce. Zavedam se, da je ključ do uspešnega odnosa v odprtosti

	komunikaciji.
24.	Prišel sem do spoznanja, da so vsa moja čustva, bodisi žalost, jeza, veselje – vse to je odvisno od mene samega. Postal sem bolj razumevajoč, večkrat rad pohvalim, pomagam ji veliko več kot prej in poskušam uporabljati manj besed kot so TI-si kriva, vedno isto delaš...
25.	Zelo zanimivo se mi je zdelo spoznanje, da vsi konflikti izvirajo iz otroštva in da se vedemo zato tako kot se, ter da je bistvo duhovne rasti ravno preseganje tistih vzorcev vedenja, ki mi ne služijo več.
26.	Veliko sprememb sem opazil na sebi in na svoji ženi, bistvena pa je ta, da se manj prepirava in žaliva. Začela sva zdravo komunicirati. Se ne boriva več za zadnjo besedo. Veliko več kompromisov je med nama. Opazil sem tudi velike spremembe na delu in v komunikaciji s prijatelji.
27.	Spodbudila me je, da sem se začela poglobljati vase, se naučila pravilno komunicirati, ter da je partnerstvo potrebno živeti zavestno.
28.	Razumevanje pomembnosti komuniciranja s partnerjem. Lažja oziroma boljša komunikacija poteka ne samo med nama s partnerjem, ampak tudi s svojim sinom in hčerjo. Ne skačem več v besedo in ne merim moči z nikomur.
29.	Vem da se je zdravo skregati – vendar mora biti prepir konstruktiven. Sedaj imava skupno željo najinega odnosa in se oba zavestno trudiva da jo uresničujeva.
30.	Večje razumevanje samega sebe in zavedanje pomembnosti komuniciranja. Več poslušanja partnerja in predvsem sem navdušen nad tistim KAKO in KAJ povedati partnerju.
31.	Vsak od naju iz otroštva prinese svojo frustracijo, iz katere izhaja ogromno gorja, vendar če jo zaznamo, lahko ogromno spremenimo. Sem veliko bolj sproščena. Zavedam se, da je potrebno vsak dan sproti komunicirati, iskreno ter pravilno.
32.	Pogovor ni več samo prepir – to je bistvena sprememba pri meni osebno. Predvsem pa sem tudi dojel bistvene pomembnosti komunikacije z otrokom in ob otroku. Sedaj si bolj pogosto vzamem čas za pogovor.

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Vesna Ristič, vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2003/2004 kot izredni študent izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom KONSTRUKTIVNI PARTNERSKI ODNOSI - POMEN KOMUNIKACIJE, napisala samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentoriceizr. Prof. dr. Gabi Čačinovič – Vogrinčič.

Datum: 12.01.2009

Podpis:

IZJAVA MENTORJA

Potrjujem, da je po moji oceni diplomska naloga študentke **Vesna Ristič** vsebinsko, jezikovno in strokovno ustrezna.

Dne:

Mentor: