

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**DIALOG - MOST MED ZALJUBLJENOSTJO,
ROMANTIČNO IN ZRELO LJUBEZNIJO**

Zdenka Lenič

Mentorica: **doc. dr. Lea Šugman Bohinc**

Ljubljana, 2010

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI:

Ime in priimek: Zdenka Lenič
Naslov naloge: Dialog - most med zaljubljenostjo, romantično in zrelo ljubeznijo
Kraj: Ljubljana
Leto: 2010
Št. strani: 114

Št. slik: 5 **Št. tabel:** 11 **Št. grafov:** 16 **Št. Opomb:** 14 **Št. virov:** 59

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji:

zaljubljenost, romantična ljubezen, zrela ljubezen, dialog, konstruktivna komunikacija, partnerstvo

Povzetek:

Diplomsko delo se uvodoma posveča raziskovanju zgodovine romantične ljubezni, ki zajema njen izvor, razvoj, razumevanje ter spremembe skozi čas. Tri mitske zgodbe – *Tristan in Izolda*, *Psiha* ter *Simpozij* – predstavijo moško in žensko dušo in njuno hrepenenje po drugem. V nadaljevanju je predstavljenih 11 avtorjev, ki so svoje raziskovanje usmerili v medsebojne odnose in ljubezen ter njihovo pojmovanje zaljubljenosti, romantične in zrele ljubezni. Spoznavanje biološkega, psihološkega, sociološkega ter psihoterapevtskega vidika romantične ljubezni ponuja temeljitejši vpogled v zaljubljenost. Ker je odsotnost učinkovite komunikacije v partnerskem odnosu lahko usodna, je pa zelo pogosta, saj delež ločitev v Sloveniji vseskozi po malem narašča, so v četrtem delu naloge predstavljene tehnike učinkovite komunikacije. Z anketo sem raziskovala partnerski odnos in partnersko komunikacijo, ki odgovarja na vprašanja, kakšne so predstave o partnerskem odnosu, s kolikšnim znanjem o komunikaciji partnerji razpolagajo, kako dobro imajo razvite veščine komuniciranja in kako ocenjujejo kvaliteto lastnega partnerskega odnosa. Rezultati ankete so pokazali prevladujočo romantično predstavo o ljubezenskem odnosu, pomanjkanje znanja in veščin s področja komunikacije, lastni partnerski odnos pa je bil ocenjen kot zrel odnos.

Title:

Dialogue - a bridge between being in love, romantic love and mature love

Descriptors:

Love, romantic love, mature love, dialogue, constructive communication, partnership

Summary:

My thesis is initially dedicated to the research of romantic love history and includes its origin, development, understanding and changes over time. Three mythical stories - Tristan and Isolde, Psyche and Symposium depict the male and female soul and their longing for each other. This is followed by the work of 11 authors who have focused their research on peer relationships and love and their explanations of the state of being in love, of romantic love and mature love. Understanding the biological, psychological, sociological and psychotherapeutic views of romantic love offers a more thorough insight into love. Considering that a lack of effective communication in a partnership can be crucial and is very common - the divorce rate in Slovenia being constantly in a gradual rise, the fourth part of the paper presents the art of effective communication. The survey exploring the relationship and partner communication answers questions about relationship expectations, about communication knowledge partners have the development of their communication skills and quality assessment of their own relationship. The survey results showed a predominant romantic love relationship ideal, a lack of communication knowledge and skills and an assessment of, the partnership as a mature relationship.

KAZALO

KAZALO TABEL	3
KAZALO SLIK	4
KAZALO GRAFOV	4
PREDGOVOR	6
1. ZGODOVINA ROMANTIČNE LJUBEZNI	8
1.1 MITOLOGIJA IN MITI	10
1.1.1 <i>Kaj je mit?</i>	11
1.1.2 <i>Tristan in Izolda. (mit o moškem)</i>	13
1.1.3 <i>Eros in Psiha. (mit o ženski)</i>	15
1.1.4 <i>Platonov Simpozij. (mit o moškem in ženski)</i>	18
1.2 PRIPOVEDOVANJE ZGODB V SOCIALNEM DELU	19
2. DEFINICIJA ZALJUBLJENOSTI, ROMANTIČNE LJUBEZNI IN ZRELE LJUBEZNI	20
2.1 ZALJUBLJENOST, ROMANTIČNA LJUBEZEN IN ZRELA LJUBEZEN	20
2.1.1 <i>Sigmund Freud (1856–1939)</i>	21
2.1.2 <i>Erich Fromm (1900–1980)</i>	22
2.1.3 <i>Dennis de Rougemont. (1906–1985)</i>	24
2.1.4 <i>Humbert R. Maturana (1928)</i>	24
2.1.5 <i>Jürg Willi (1934)</i>	25
2.1.6 <i>Scott Peck (1936–2005)</i>	26
2.1.7 <i>Anthony Giddens (1938)</i>	27
2.1.8 <i>Robert Sternberg (1949)</i>	28
2.1.9 <i>Zoran Milivojević (1957)</i>	29
2.1.10 <i>Robert A. Johnson</i>	30
2.1.11 <i>Harvelle Hendrix</i>	31
2.1.12 <i>Analiza teorij predstavljenih avtorjev</i>	32
3. VIDIKI ROMANTIČNE IN ZRELE LJUBEZNI	35
3.1 BIOLOŠKI VIDIK	35
3.1.1 <i>Oksitocin in vazopresin</i>	35
3.1.2 <i>Zaljubljeni možgani</i>	37
3.1.3 TEORIJA NAVEZANOSTI	38
3.2 PSIHOLOŠKI VIDIK	41
3.2.1 <i>Devet tančic idealizacije ljubezni</i>	42
3.2.2 <i>Nezavedno</i>	46
3.3 SOCIOLOŠKI VIDIK	48

3.3.1	<i>Individualizacija</i>	49
3.3.2	<i>Ženska in moški v romantični ljubezni</i>	50
3.3.3	<i>Ljubezen in socializacijski proces</i>	52
3.3.4	<i>Romantična ljubezen in mediji</i>	53
3.4	PSIHOTERAPEVTSKI VIDIK	55
3.5	SOCIALNO DELO IN PARTNERSKO SVETOVANJE	57
4.	POT K ZRELI LJUBEZNI	60
4.1	POMEMBNOST DIALOGA	61
4.2	ZAKONI KOMUNIKACIJE	62
4.3	VZORCI KOMUNICIRANJA	63
4.4	DRUŽINA – TEMELJ KOMUNIKACIJE	64
4.4.1	<i>Telo in komunikacija</i>	65
4.4.2	<i>Ravnanje s čustvi</i>	66
4.4.3	<i>Pet jezikov ljubezni</i>	67
4.5	KOMUNICIRANJE V PARTNERSTVU	68
4.5.1	<i>Uspešno komuniciranje</i>	70
4.5.2	<i>Neuspešna komunikacija in posledice</i>	70
4.6	PARTNERSKE KOMUNIKACIJE SE JE MOGOČE NAUČITI	72
4.6.1	<i>Deset komunikacijskih pravil</i>	72
4.6.2	<i>Pogovori v dvoje</i>	75
4.6.3	<i>Ostati skupaj</i>	77
5.	EMPIRIČNI DEL	78
5.1	NAMEN	78
5.2	PODROBNA OPREDELITEV	78
5.2.1	<i>Razčlenitev ankete</i>	78
5.2.2	<i>Opis spremenljivk</i>	80
5.2.3	<i>Raziskovalne hipoteze</i>	81
5.3	METODOLOGIJA	81
5.3.1	<i>Organizacija zbiranja podatkov</i>	82
5.3.2	<i>Raziskovalni vzorec</i>	82
5.3.3	<i>Postopki obdelave podatkov</i>	82
5.3.4	<i>Opis postopka analize</i>	82
5.4	REZULTATI IN INTERPRETACIJA	84
5.4.1	<i>Rezultati: Spol anketirancev</i>	84
5.4.2	<i>Rezultati: Izobrazba anketirancev</i>	86
5.4.3	<i>Rezultati sklopa A: Predstava o partnerskem odnosu</i>	87
5.4.3.1	<i>Sklep rezultatov sklopa A</i>	90
5.4.4	<i>Rezultati sklopa B: Znanje o komuniciranju v partnerskem odnosu</i>	91
5.4.4.1	<i>Sklep rezultatov sklopa B</i>	95

5.4.5	<i>Rezultati sklopa C: Veščine komuniciranja v partnerskem odnosu</i>	95
5.4.5.1	Faktorska analiza.....	98
5.4.5.2	Sklep rezultatov sklopa C.....	100
5.4.6	<i>Rezultati sklopa D: Ocena kakovosti lastnega partnerskega odnosa</i>	100
5.4.6.1	Sklep rezultatov sklopa D.....	103
5.4.7	<i>Rezultati: Vpliv spola anketirancev s posameznimi odgovori v sklopih</i>	104
6.	RAZPRAVA	105
7.	SKLEPI IN UGOTOVITVE	106
8.	PREDLOGI	108
9.	VIRI IN LITERATURA	110
10.	POVZETEK	113

KAZALO TABEL

Tabela 1:	Tabelarični prikaz odgovorov sklopa A.....	87
Tabela 2:	Tabelarični prikaz analize glavnih komponent sklopa A.....	88
Tabela 3:	Tabelarični prikaz odgovorov sklopa B.....	91
Tabela 4:	Tabelarični prikaz rezultati analize glavnih komponent sklopa B.....	92
Tabela 5:	Tabelarični prikaz odgovorov sklopa C.....	96
Tabela 6:	Tabelarični prikaz rezultatov analize glavnih komponent sklopa C.....	97
Tabela 7:	Tabelarični prikaz nerotiranih uteži s komunalitetami.....	98
Tabela 8:	Tabelarični prikaz pravokotno rotiranih uteži.....	99
Tabela 9:	Tabelarični prikaz odgovorov sklopa D.....	101
Tabela 10:	Tabelarični prikaz rezultatov analize glavnih komponent sklopa D.....	102
Tabela 11:	Tabelarični prikazu preverjanje povezave spol z vsemi sklopi.....	104

KAZALO SLIK

Slika 1: Tristan in Izolda	13
Slika 2: Eros in Psiha.....	15
Slika 3: Sternbergov trikotnik ljubezni.....	29
Slika 4: Struktura oksitocina	36
Slika 5: Izražati jezik ljubezni	67

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Grafični prikaz državljanov Republike Slovenije na dan 31.12.2008 po spolu.....	84
Graf 2: Grafični prikaz anketirancev po spol	85
Graf 3: Grafični prikaz anketirancev po izobrazbi	86
Graf 4: Grafični prikaz odgovorov sklop A.....	88
Graf 5: Plaziščni diagram	89
Graf 6: Histogram.....	90
Graf 7: Grafični prikaz odgovorov sklopa B.....	92
Graf 8: Plaziščni diagram	93
Graf 9: Histogram za prvo komponento	93
Graf 10: Histogram za drugo komponento.....	94
Graf 11: Grafični prikaz odgovorov sklopa C	96
Graf 12: Plaziščni diagram	97
Graf 13: Histogram pravokotno rotiranih uteži	99
Graf 14: Grafični prikaz odgovorov sklopa D.....	101
Graf 15: Plaziščni diagram	102
Graf 16: Histogram.....	103

*Čez nekaj časa spoznaš rahlo razliko
med držanjem roke in oklepanjem duše.
Spoznaš, da ljubezen ne pomeni odpiranja
in da družba ne pomeni varnosti.
Spoznavati začeniš svoje poraze
z dvignjeno glavo in odprtimi očmi,
s pokončno držo odraslega,
ne s potrlostjo otroka.
Naučiš se graditi vse svoje poti danes,
ker so jutrišnja tla preveč negotova za načrtovanje.
Čez čas spoznaš, da te celo sonce opeče,
če se mu predolgo izpostavljaš.
Zato zasadi svoj vrt in okrasí svojo dušo,
namesto da čakaš, da ti nekdo drug prinese rože.
In nauči se, da resnično lahko zdržiš ...
Da si resnično močan in da si resnično vreden ...*

Tomaž Humar

PREDGOVOR

Ljubezen je čustvo, ki med vsemi drugimi nesporno uživa prvenstvo. Ljubezen je tisto izkustvo, ki človeka najbolj osreči ali ga lahko najgloblje razočara. Ljubezen kot gonilna sila človeškega zблиževanja in življenjskega potenciala ter sovraštvu kot njeno popolno nasprotje sta zaposlovala tako umetnike in filozofe kot tudi pedagoge, starše, verske voditelje itd. Ljubezen je moč, ki motivira in je podlaga za večino naših čustvenih stanj. Ljubezen kot vrednota ostaja skozi stoletja zelo pomembna in njena uresničitev pomeni najvišji dosežek, ki ga zmora človeško bitje. Govoriti o ljubezni pomeni govoriti o življenju, kajti življenje brez ljubezni ne obstaja, tako kot tudi brez komunikacije ne.

Življenje sestavljajo partnerski, starševski, prijateljski, poslovni in drugi odnosi. Zahodnoevropska kultura in zavest sta globoko prepleteni z romantičnimi pričakovanji, da bomo najbolj srečni, ko bomo našli pravega partnerja, ob katerem bomo vedno zadovoljni in nas bo večno izpolnjeval. Ob tem niti ne pomislimo, da je zgodba lahko tudi drugačna. Podatki, da v Sloveniji razpade vsak tretji zakon, niso več novost. Dejstva, da se razhajajo dolgoletni partnerji in da se mnoga partnerstva zelo hitro končajo, nam dokazujejo, da smo za življenje v odnosu slabo opremljeni. Primanjkuje nam znanja in orodij, s katerimi bi gradili partnerski odnos, ki bi sčasoma postal zrelo partnerstvo.

Namen pričujočega diplomskega dela s katerim želim s pomočjo teorije razgrniti ključne vzroke za nastalo situacijo ter ugotoviti, kaj vpliva na posameznika, da se zaljubi, zakaj v partnerstvu pridejo težave in kako zaživeti bolj harmoničen odnos – je trojen:

1. Razjasniti tri osnovne pojme – zaljubljenost, romantična in zrela ljubezen – ter jih osvetliti z zgodovinskega, biološkega, psihološkega, sociološkega ter psihoterapevtskega vidika.
2. Predstaviti, kaj je zrela ljubezen in zrelo partnerstvo ter nakazati pot, po kateri je ambiciozni cilj mogoče doseči.
3. Razširiti prostrano obzorje medčloveških odnosov predvsem socialnemu delavcu, ki se v zapletenih interakcijah z uporabniki lahko znajde samo, če je temeljito poučen in razpolaga z reflektiranim znanjem ter posledično zmora gojiti čiste odnose.

Glavna delovna hipoteza je, da je most med romantično ljubeznijo in zrelim partnerstvom dialog, česar se večina ljudi zaveda, redki pa to spoznanje tudi živijo.

Raziskovala in ugotavljala sem:

1. kako na partnerske odnose vpliva mit o romantični ljubezni in okrog njega razvejana kulturna zgodovina;
2. vlogo našega telesa oziroma naših možganov;
3. izkušnje ranega otroštva ter družbene norme, s katerimi in v katerih živimo;
4. z opravljeno anketo, želim raziskati in ugotoviti kakšne predstave o partnerskem odnosu imajo anketiranci, s kolikšnim znanjem o komunikaciji razpolagajo ter v kolikšni meri obvladujejo komunikacijske veščine in kako ocenjujejo odnos, ki ga živijo;

Rezultati raziskovanja, delno obogateni tudi z osebnimi izkušnjami, bodo postavljeno hipotezo predvidoma potrdili. Prepričana sem, da zavezanost obeh partnerjev k vztrajni, redni, pristni, iskreni in učinkoviti komunikaciji, ki se jo je potrebno učiti, v večini primerov lahko reši nastale težave in če že ne prepreči, pa vsaj omili boleče razhajanje.

Metode dela, ki bodo uporabljene pri raziskovanju so: analitično delo z viri, kritično branje, refleksija in sinteza ter priprava ankete in njena sociološka obdelava.

1. ZGODOVINA ROMANTIČNE LJUBEZNI

Romantična ljubezen je kulturno in zgodovinsko specifično izkustvo oziroma način življenja. Mit o romantični ljubezni je globoko zasidran v zahodno kulturo. Številne zvrsti popularne kulture in sodobni mediji romantično ljubezen nenehno tematizirajo in jo s tem ohranjajo v naši podzavesti. Korenine romantične ljubezni kot jo poznamo danes, lahko iščemo v helenistični literaturi, povezujejo jo z razvojem poezije v Franciji, najdemo jo v grški književnosti ter v literaturi rimskega imperija, starodavne Perzije in fevdalne Japonske. V zahodni književnosti predstavlja ideal romantične ljubezni mit o Tristanu in Izoldi, ki se kasneje razvija v ljubezenskih pesmih in trubadurskih napevih. Z obdobjem razsvetljenstva se začne močno izražati misel, da je romantična ljubezen predvsem evropski pojav in vpliva na evropsko civilizacijo. (Johnson 1993: 13-15)

Ideal romantične ljubezni se je v zahodni družbi pojavil v srednjem veku tj. v 12. stoletju. V začetku, preden se je romantična ljubezen razrasla v naši kulturi, je bila zaprta v elitni krog. Romantično ljubezen so imenovali dvorska ljubezen, ki ponazarja kult ljubezni. Iščemo jo v strastnih razmerjih zunaj zakona in jo želimo občutiti kot poduhovljene nadčloveške intenzivnosti. Ambivalentnost kulta ljubezni se kaže v tem, da ne znamo živeti ljubezni tukaj in zdaj. (Johnson 1993: 51-53)

Za čas trubadurjev je bilo značilno, da so le-ti dvorili lepim damam, s katerimi se niso poročali. Bistvo romantične ljubezni je bilo v razumevanju samega razmerja, v ospredju je bila imaginarna vez, na podlagi katere so trubadurji ustvarjali svojo poezijo. Predstava in podoba zelene dame je v njih prebudila poetično ustvarjalno bistvo, v vsakdanjem življenju pa se odnos ni nikoli realiziral. Trubadursko pesništvo je pomenilo povečevanje nesrečne ljubezni, v kateri prevladuje ena sama tema: ljubezen, ki ni nikoli izpolnjena, pesnik, ki tisočkrat ponovi svojo tožbo, in lepotica, ki vselej reče ne. (Adam 2009: 75)

Giddens (2000: 46) rojstvo romantične ljubezni povezuje z nastankom romana. V teh romanih je glavni motiv nezmožnost ljubimcev, da bi se združila. V zgodbi morata ljubimca pred združitvijo prebroditi številne izzive in nasprotovanja. Zgodba se vedno zaključí s srečnim

koncem, ki je tipičen za romantično literaturo in film, popevke in sodobne medije. Eden izmed pomenov te romance je pripovedovati zgodbo. Ta zgodba je zdaj postala individualizirana in je umestila posameznika v osebno pripoved, ki ni imela posebne zveze s širšimi družbenimi procesi. Pomen pisanja romanov je pripovedovati zgodbo, s katero se posameznik poistoveti, čeprav nima nobene možnosti to doživeti v resničnem življenju.

V 17. stoletju je bila poroka stvar ekonomskih okoliščin (npr. ureditev kmečkega dela), zato za pare ni bilo značilno izkazovanje raznih oblik telesne naklonjenosti, ki so povezane s spolnostjo. Dodatno pa so na odnose močno vplivale krščanske moralne vrednote. Nekateri znanstveniki trdijo, da so imeli moški zaradi takratnih družbenih razmer več priložnosti za zunajzakonska razmerja. Ženske so bile objekt za reprodukcijo in opravljanje dela. Le ženske iz takratne aristokracije so imele dovolj moči, časa in svobode za iskanje in uživanje v spolnosti. (Giddens 2000: 45–46)

V 17. in 18. stoletju so na podlagi ideje o romantični ljubezni začeli širiti idejo združene Evrope in zdi se, da je šlo za čisto politično strategijo, ki je močno vplivala na sam diskurz v romantični ljubezni. Slednji izključuje tako ljudi iz neevropskih kultur kot tudi žensko, ki naj bi po idejah teh avtorjev znotraj odnosa zasedala neko vzvišeno mesto. Zato naj bi romantična ljubezen določala evropsko mentaliteto in naj bi bila boljša od drugih kultur. A temu je moč oporekati že zato, ker v romantičnem odnosu ženska ni bila aktivna. Ženski je pripadala pozicija vzvišenega objekta, ki je čakal, da se mu moški približa. Aktivni del odnosa je bil na strani moškega. Diskurz o romantični ljubezni, ki se je utrdil v evropski kulturi v času razsvetljenstva, ni upošteval podatka o »trubadurkah«, ki so obstajale in so samostojno delovale in ustvarjale. (Adam 2009: 69-80)

V 19. stoletju je v ljubezenskem diskurzu prišlo do prelomne situacije. Romantična ljubezen je postala del vsakdanjega življenja. Najprej se je pojavila v meščanskih krogih, kasneje tudi med delavstvom in kmečkim prebivalstvom. Zakonska zveza ni več temeljila samo na ekonomskih okoliščinah. Ljudje so se začeli poročati zaradi zaljubljenosti in strastnih čustev. Prednost v odnosih so imela čustva. (Šadl 2000: 190)

Romantika je poglobila odnos med moškim in žensko ter obogatila spolnost. Dostikrat je bila romantična ljubezen povezana z duhovnostjo in z vprašanjem, kako skozi to ljubezen, hrepenenje in seksualno silo uresničiti določene višje vrednote. Dandanes se romantika sicer povezuje s spolnostjo, vendar jo gradi še bližina. Dvorsko ljubezen smo tako rekoč vnesli v svoje spolne odnose in zakonske zveze. Verjamemo v srednjeveško prepričanje, da oboževanje drugega za nas predstavlja ideal popolnosti. Ljubezen smo spremenili v boga in nanjo preložili breme našega najglobljega hrepenenja po intimnosti in varnosti. To pa pomeni globoka razočaranja in vedno nova iskanja. (Adam 2009: 68-72)

V prvem delu teoretičnega uvoda ugotavljam, da je romantična ljubezen kot množični pojav najbolj značilna za zahodno družbo. Romanca predstavlja osnovo za poroko in temelj ljubezenskih zvez ter kulturni ideal prave ljubezni. Prevezla je mesto religije, v kateri moški in ženske iščejo svoj življenjski smisel, celovitost in rešitev. Zgodovinski podatki govorijo o tem, kako močno lahko strast, poimenovana ljubezen, zamegli razum, zavest, moč presoje in celo osnovni nagon po samoohranitvi. Za romantično ljubezen lahko uporabimo metaforo nahrbtnika, v katerem nosimo zavestna in nezavedna prepričanja, ideale, pričakovanja ter zahteve, da najdemo popolnega partnerja, ki bo ustvarjen po naših pričakovanjih in željah, s katerim bomo živeli srečno do konca skupnih dni.

V nadaljevanju bom predstavila razumevanje ljubezni preko simbolike, ki jo lahko najdemo v treh najpomembnejših mitih, ki opisujejo ljubezenski odnos med moškim in žensko. Miti so zgodbe našega potovanja, zgodbe o tem, kako sprejeti sebe in druge. Nekateri v pripovedovanju zgodb vidijo samo zabavo, vendar so zgodbe v prastarem smislu umetnost zdravljenja. Ko jih beremo in poslušamo, se povežemo z arhetipsko energijo, ki nas lahko zdravi.

1.1 Mitologija in miti

Z mitologijo se ukvarjajo tudi številni teoretiki, ki izhajajo iz različnih znanstvenih šol, kar razlagi mitov daje ustrezno pestrost in raznolikost. Prepoznavanje smrtnosti in potreba, da bi jo preseгли, je bistvena vsebina mitologije. Razkriva področja človeškega uma, ki bi v nasprotnem primeru ostala nedosegljiva. Prisotno je naše prirojeno slutenje, da se za človeškimi bitji in

materialnim svetom skriva več, kot lahko vidimo in razumemo na prvi pogled. Vsi miti so napisani simbolično, zato jih ne moremo sprejemati samo razumsko. S pomočjo mitologije človek lažje premaguje vsakdanje težave in sprejema izzive, kar je smisel mitologije. Na ta način lažje najde svoje mesto in vlogo v svetu ter črpa pogum, da deluje v smeri bogatejšega življenja. Etične norme so v vseh družbah od nekdaj temeljile na mitih. Ne obstaja ena sama različica mita, temveč se tako, kot se spreminjajo razmere v katerih živimo, spreminjajo tudi zgodbe, o katerih pripovedujejo. S tem prikažejo brezčasnost resnice. S pomočjo mitov se lahko za kratek čas odmaknemo iz omejitve našega uma, ki nas drži v pravi realnosti. Na drugi strani nas čaka svet domišljije z neskončnimi možnostmi in sposobnostmi našega duha. (Armstrong 2005: 9-18)

1.1.1 Kaj je mit?

Miti ne govorijo o izmišljenem svetu, temveč o našem življenju, v katerem je veliko nepojasnjenih in skrivnostnih stvari. Pri tem uporabljajo govorico simbolov, s katerimi opisujejo skrivnostno človekovo notranjost in dogajanje v zunanjem svetu.

Za Platona (427 let pr. n. št) miti ne vsebujejo znanstvenih dejstev, ampak so predstavitev subjektivnega mnenja. To mnenje je rezultat delovanja posameznikove domišljije, ki nam preko simbolne ravni razkriva globlji smisel in pomen. Namen ni, da jih nadomestimo z odkritji znanosti, temveč izraziti, kako dojemamo resnico zunanjega sveta. (Chevalier in Gheerbrant 2006: 364)

Drugačno gledanje na mite ponuja Paula Del. Grški bogovi in boginje so po njegovem samo posamezne psihične lastnosti, razmerja med njimi pa izražajo psihično življenje ljudi, ki so razcepljeni med željami. Avtor je tako postavil novo razumevanje mitov, kajti izdelal je dramaturgijo notranjega življenja. (ibid.)

Carl G. Jung je dokazoval, da so miti simbolni odraz nezavednega. Izražajo dinamiko znotraj posameznika na ravni kolektivnega duha družbe. Po Jungovem mnenju se je romantična ljubezen začela kot »ogromen kolektivni val psihične energije«, ki se odraža v življenju

vsakega posameznika. Mit je torej simbolni zapis stopnje v zorenju naroda. To je razlog, zakaj nas zgodbe popolnoma prevzamejo in sežejo globoko v naša čustva. (Jung 2002: 18 -20)

Po Jungu je namen mitologije spodbujanje k doseganju pozitivnih ciljev. Za našo čustveno trdnost je potrebno, da smo zavestno v stiku z notranjim jazom, kar nam miti na nezavednem nivoju lahko omogočijo. Preko podob, ki jih naš nezavedni jaz prepozna, nam sugerirajo, naj prepoznamo in obudimo lastne notranje moči. Miti vsebujejo modrost, ki jo znanost s svojimi odkritji nikoli ne more ponuditi. To modrost prepozna naš notranji jaz, ki lahko tudi preko sanj povezuje naš notranji in zunanji jaz. (Campbell 2007: 6- 20)

Po De Rougemontu (1999: 19) mit govori o strastni ljubezni in jo interpretira skozi lik Tristana in Izolde. Ta mit predstavlja ideal romantične ljubezni o kateri sanjamo in ima moč nad nami večinoma brez naše vednosti. Kljub negativnim posledicam, ki jih prinaša strastna ljubezen, si jo želimo. To lepo opiše z metaforo, da »njeno usodnost vabijo, kličejo in si jo zamišljajo kot lepo in zeleno pogubo, in ne le kot pogubo«.

Karen Armstrong (2005: 11–12) mite definira s sledečimi lastnostmi:

- skoraj vedno izvirajo iz izkušnje smrti in strahu pred izumrtjem;
- neločljivo so povezani z obredji;
- najveličastnejši miti govorijo o skrajnostih, o neznanem, vabijo nas, da se podamo onkraj svoje izkušnje;
- zgodbe nas učijo, kako naj se vedemo;¹
- govorijo o drugih ravneh, ki obstajajo vzporedno z našim svetom in ga podpirajo.²

Za lažje razumevanje odnosa in težnje k romantični ljubezni v naši kulturi v nadaljevanju najprej razlagam mit o romantični ljubezni, ki je po mnenju večine avtorjev in filozofov najbolj razširjen v zahodni civilizaciji.

¹ Pravilno razumevanje mitov nam lahko omogoči duhovno in duševno usmerjanje ter pravilno delovanje.

² Vera v nevidno, toda mogočnejšo resničnost, ki jo včasih imenujemo svet bogov, je osrednja tema mitov.

1.1.2 Tristan in Izolda. (mit o moškem)

Po R. A. Johnsonu (1983) povzemam enega najslavnejših mitov vseh časov, ki opisuje življenje mladega Tristana, ki odraste v plemenitega in nesebičnega junaka in se mora soočiti z najmočnejšim izkustvom svojega življenja, s strastjo do kraljice Izolde.

Slika 1: Tristan in Izolda



Vir: <http://academic.shu.edu/honors/1102.html/> z dne 12. avgust 2010

Osrednji lik mita je mladi Tristan, nečak kralja Marka, čigar sestra je v globoki žalosti zaradi izgube ljubljenega moža, kralja Rivalena, po porodu umrla. Zvesti dvorjan Rohalt je kraljevega sina skril pred sovražniki. Tristan je kot dvorjanov sin odraščal v ljubezni in s svojimi izjemnimi sposobnostmi in vrlinami dokazoval svoje poreklo.

Naključje je spremljalo srečanje Tristana s kraljem Markom, ki je vodilo v takojšnjo naklonjenost in prijateljstvo, ne da bi poznala sorodstvene vezi. Ko je Tristanu Rohalt razkril njegovo kraljevsko naravo, se je maščeval očetovemu morilcu Morganu. Osvobodil je svojo deželo, prepustil prestol Rohaltu in se zavezal svojemu stricu, kralju Marku.

Pred Tristanom je bil nov izziv. Irski kralj je nad kralja Marka poslal Morhalta po zahtevani davek. Le Tristan je bil pripravljen rešiti deželo. V spopadu je ubil Morhalta, sam pa je bil ranjen. Za zastrupljeno rano je imela zdravilo le Izolda Plavolasa. Tristana in njegovo harfo so

dali v čoln in morje ga je pripeljalo do irske obale, kjer je živila Izolda Plavolasa, ki ga je pozdravila.

Tristan se je vrnil h kralju Marku. Ker so se kraljevi velikaši bali junakovega vpliva, so zahtevali, da se kralj Mark poroči in dobi potomce. Sporočilo o edini pravi ženi sta kralju prinesli lastovki v obliki zlatega lasu. Plemeniti Tristan se odloči, da mu jo pripelje, saj je vedel, da mora poiskati Izoldo Plavolaso. V irski deželi je premagal nepremagljivega zmaja. V zahvalo naj bi Izolda Plavolasa postala žena njegovega kralja Marka. Izoldina mati je pripravila magični zvarek večne ljubezni. Zamešala ga je v vino in ga dala hčerini spletični. Zabičala ji je, da ga lahko spijeta le kralj Mark in Izolda Plavolasa. Na ladji sta Tristan in Izolda Plavolasa našla usodno vino. Še preden sta vsega izpila, sta bila zaljubljena za vse večne čase.

Ker je Izolda Plavolasa pripadala kralju Marku, se je z njim poročila. Ljubimca sta bila nemočna, zaljubljena in povezana s čarobnim napojem. Ves čas sta se skrivaj iskala, se dobivala in lagala, a njune zaljubljenosti ni bilo mogoče skriti. Kralj Mark ju je obsodil na smrt, a bogovi so Tristana in Izoldo Plavolaso na nenavaden način zaščitili, da sta v očeh kralja Marka bila nedolžna in čista. Njuno življenje je bilo ljubezen in trpljenje, zato sta se odločila, da se ločita. Tristan se je poročil z Izoldo Beloroko, a je kmalu spoznal, da je ta poroka le laž in prevara. Svoje žene ni nikdar sprejel in jo je zaradi spomina na ljubimko zavračal. Vračal se je k svoji Izoldi Plavolasi. Obljubila sta si, da se bosta kljub vsemu na klic drug drugemu odzivala, saj nista znala in zmogla živeti drug brez drugega.

Tristan je bil smrtno ranjen. S sporočilom in njenim prstanom je poslal po svojo Izoldo Plavolaso, saj je vedel, da mu brez nje ni več živeti. Čakal je na dogovorjeni znak, na belo zastavo na prihajajoči ladji, na znak, da prihaja Izolda Plavolasa. Ljubosumna žena Izolda Beloroka, ki se mu je želela maščevati, mu je zatrdila, da na ladji plapola črna zastava. Tristan je od žalosti umrl, ob njem pa nekaj trenutkov za tem tudi Izolda Plavolasa.

Kralj Mark je ljubimca pripeljal domov in vsakemu pripravil svojo grobnico. Toda ljubezen ju je povezovala tudi v smrti. Iz Tristanove grobnice je rasla, zelenela in cvetela robida, se povzpela do Izoldine grobnice in tam pognala svoje korenine.

1.1.3 Eros in Psiha. (mit o ženski)

Ona, knjiga o ženski duši, ki jo je napisal Robert A. Johnson(1997), s pomočjo mita o Erosu in Psihi razlaga bistvo in pomen razvojnih nalog, ki jih mora sleherni ženska opraviti na poti k zrelosti in polni zavesti.

Slika 2: Eros in Psiha



Vir: <http://sio.edus.si/stroke/Zgodovina/> z dne 12. avgust 2010

Mit o Erosu in Psihi prinaša sliko ženske notranje strukture. Legenda govori o ljubezni med bogom Erosom in prelepo smrtnico Psiho. Erosova mati Afrodita je bila na Psiho močno ljubosumna, zato ji je ob prošnji njenih staršev, da bi se poročila, prerokovala, da se mora Psiha poročiti s Smrtjo, najgršim in najgrozljivejšim bitjem, kar jih je. V želji, da bi uničila Psiho, je Afrodita zaprosila za pomoč svojega sina Erosa in mu rekla, naj na dan poroke Psiho ustrelji z ljubezensko puščico, da jo bo prevzela močna ljubezen do Smrti in je tako ne bo več ogrožala. Eros nalogo sprejme, vendar pa se na kraju dogodka po nesreči sam zbode z eno od svojih puščic in se takoj zaljubi v Psiho. Tako reši Psiho pred poroko s Smrtjo, jo odpelje v rajski vrt in jo vzame za ženo, pri tem pa ji ukaže, da ga nikoli ne sme nič spraševati, ga pogledati in od njega karkoli zahtevati. Njun zakon je bil srečen, dokler Psihe sestre niso z zvijačo prepričale, naj razkrije, kdo je njen mož in naj mu odreže glavo. Tako je neko noč Psiha prižgala svetilko, da bi videla svojega moža in ga z nožem ubila. Ko je zagledala Erosa, boga ljubezni, je bila tako prevzeta, da se je po nesreči zbadla z eno njegovih puščic. Eros se je zbudil in videl, kaj je naredila. Ženo je takoj zapustil. Nesrečna Psiha ga je zaman klicala nazaj.

Ob reki, kjer se je hotela utopiti, jo nagovori Pan, bog iztirjenosti. Svetuje ji, naj moli k bogu ljubezni, kajti edino on razume občutke tistih, ki jih je zadela njegova puščica. Če hoče najti Erosa, se mora soočiti z Afrodito. Psiha se obotavlja in hodi v mnoga svetišča po podporo in rešitev, vendar ji povsod povedo, da jo lahko odreši le Afrodita. Nazadnje se Psiha le odpravi pred Afroditin oltar. Ta jo najprej grobo napade, potem pa ji predpiše štiri zahtevne naloge, s katerimi naj bi se odrešila.

V prvi nalogi mora še pred nočjo med seboj ločiti velikanski kup pomešanih semen, sicer jo bo doletela smrt. Psihi se zdi to nemogoče in že ji blodijo po glavi misli o samomoru, ko ji na pomoč pride armada mravelj.

Za izpolnitev druge naloge mora do polnoči s travnika z druge strani reke prinesiti nazaj pest zlatega runa ovnov, ki se tam pasejo. Trsje svetuje Psihi, kaj mora narediti, da bo lahko prinesla runo in jo ovni pri tem ne bodo napadli in ubili. Psiha uboga trsje in še pred nočjo opravi nalogo.

Tretja naloga zahteva, da mora napolniti kristalno čašo iz reke Stiks.³ Psiha se zruši in začuti, da je poražena, vendar pa se zgodi čudež: pojavi se Zevsov orel. Zevs je svojega sina pripravljen odkrito zaščititi, zato pomaga Psihi. Orel vzame kristalno čašo, gre po vodo in se z njo varno vrne k Psihi. Tako je tudi tretja naloga uspešno opravljena.

Psiha mora v četrti nalogi iti v podzemlje in prositi Persefono, boginjo podzemlja, večno mladenko in kraljico skrivnosti, za posodo njenega lepotnega olja in ga prinesiti Afroditi. Pred nalogo se hoče znova izviti s smrtjo, zato poizkuša skočiti z visokega stolpa. Vendar ji prav stolp da jasna navodila za rešitev naloge. Psiha upošteva vse napotke, gre na pot in po vseh preizkušnjah pride do Persefone ter ji izroči posodico. Ko se Psiha vrne iz podzemlja, misli, da je rešena. Prevzame jo radovednost, zato posodico odpre in najde »nič«. Ta »nič« plane nadnjo kot večni spanec. Ko Eros izve, kaj se ji je zgodilo, poleti k njej in jo prebudi. Zevs sprejme ljubezen svojega sina. Ker gre za poroko med bogom in smrtnico, jo opravi sam. Psihi izroči čašo nesmrtnosti. Napoj ji poleg nesmrtnosti zagotovi tudi Erosovo večno zvestobo. Rodi se jima hčer, ki jo imenujejo Veselje.

³ Stiks je krožna reka življenja in smrti, ki se nenehno vrača k svojemu viru, pada v globine pekla in se dviga do najvišje pečine. Dostop do nje je navadnemu človeku nemogoč.

Oba grška mita govorita o osebnem notranjem razvoju moškega in ženske. Vsak od njiju mora preseči željo, da bi svoje življenje živel skozi drugega. Prevzeti mora odgovornost za lastno neizživeto življenje. Takrat postane odgovoren posameznik in je kot tak sposoben navezanosti na drugega in spoštovanja sočloveka kot individuuma.

Mit o Tristanu in Izoldi prikaže dinamiko romantične ljubezni v moški psihi, v mitu o Erosu in Psihi pa v ženski duševnosti. Johnson moškim in ženskam razbija romantično iluzijo o zaljubljenosti in o njeni vlogi v našem življenju. Hkrati na novo definira, kaj naj bi ljubezen bila in kaj lahko je. Kaže, kako so bile ženske vrednote čustvovanja, povezanosti in duševne ozaveščenosti zaradi patriarhalne mentalitete povsem izgnane iz naše družbe.

V obeh zgodbah najdemo simbola meča in harfe ter svetilke in noža, ki simbolizirata tipično moško in žensko delovanje. Moškega opozarja, naj uravnoteženo poleg meča, ki rani, uporablja tudi harfo, ki zdravi. Brez meča je tudi harfa neučinkovita. Žensko svari pred tem, da bi uporabljala samo nož, svetilke, s katero lahko osvetli situacijo, pa ne, saj bi s tem trgala vezi. Moški nezavedno išče svojo notranjo žensko. Njegova naloga je, da bi se znal soočiti z ljubeznijo in navezanostjo ter izražanjem čustev na eni strani ter da bi lastno duhovnost, ki je ne išče več v religiji in je zato željo po tem izkustvu začel projicirati v žensko, nehal iskati v njej.

Psihina prva naloga govori, da mora ženska v zunanjem in notranjem svetu ločiti pomembno od nepomembnega in s tem ustvariti red, brez katerega bi vladal kaos. Druga naloga žensko vabi, da v sebi odkrije moško racionalno energijo, iz katere mora zavestno delovati. Bistvo tretje naloge je, da ženska iz mnogih ponudb izbere eno samo možnost, en vidik življenja in ko pride čas, spet drugo. Sporočilo zadnje naloge pa je, da se ženska spusti v lastni nezavedni svet in obenem deluje v realnem človeškem svetu.

Mit o Erosu in Psihi prikazuje starodavno ločitev med zavestjo (Psiho) in ljubeznijo (Eros) in nakazuje, kam potovanje k zavestni ljubezni vodi in kaj nam lahko prinese. Moški, ki bo prebral ta mit, bo začel razumeti žensko v svojem življenju, ženska pa bo izvedela nekaj pomembnih resnic o sebi. Ženska in moški, ki bosta prebrala oba mita, bosta začela razumeti drug drugega, na drugačen, nov način.

1.1.4 Platonov Simpozij. (mit o moškem in ženski)

Bistvo romantične ljubezni je združevanje dveh posameznikov v skladno celoto. Temelji na ideji iskanja druge polovice, kajti šele, ko najdemo svojo izgubljeno polovico, lahko postanemo harmonično bitje. Platon skuša skozi mit o androginih pojasniti koncept romantične ljubezni, čeprav tega ne imenuje tako. Govori o hrepenenju dveh izgubljenih polovic in o njihovi težnji po združitvi.

Platonov *Simpozij* je najvplivnejše evropsko delo o teoriji ljubezni. V njem Platon prikazuje legendo o tem, da so bila človeška bitja na začetku skladne celote, sestavljene iz treh spolov: moškega, ženskega in hermafroditskega. Sestavljena so bila iz dveh obrazov, štirih rok, štirih nog ter moških in ženskih genitalij. Na ta način so bili popolni in so imeli izjemno moč. Upali so se upreti oziroma napasti tudi bogove. Tega Bogovi človeškim bitjem niso smeli dopustiti. Niso jih smeli ubiti, ker bi s tem izgubili častilce in ostali brez darov, ki so jih prinašala človeška bitja. Razmišljali so kako naj jih obvladajo. Zevs je odločil, da bo človek živel še naprej, vendar bo razpolovljen. Tako bo šibkejši in ne bo več predstavljal nevarnosti za bogove. Ločeni polovici, ki so ju poslali vsako na svojo stran, sta se vse življenje iskali, da bi obnovili nekdanjo popolnost. (Moeller 1998:13-15)

Miti, ki so univerzalne in brezčasne zgodbe, odsevajo življenje in ga hkrati oblikujejo. Združujejo vidno in nevidno. Danes, ko je sodobna znanost omajala vero v mite, smo povsod po svetu priča naraščanju nefunkcionalnega vedenja. Vsak socialni delavec bi moral poznati moč mitov in pripovedovanja zgodb in njihovo simboliko uporabljati za osebno rast in rast uporabnikov.

»Tudi mi živimo svoje življenje, presekani na dvoje, tako kot Platonova mitološka bitja. Svoje rane si natiramo s čudežnimi mazili in prikrivamo s povoji, toda pekoča praznina ostaja. Zapolniti jo poskušamo s hrano, mamili, alkoholom, z raznimi dejavnostmi, pa nič ne pomaga: v nas se razrašča hrepenenje po prvobitnosti, povrniti si moramo vse čustveno bogastvo, zvedavi um. To postaja naše duhovno poslanstvo in tako kot v Platonovem mitu smo prepričali sami sebe, da moramo le najti pravo osebo in bomo spet celoviti in popolni.«
(Hendrix 1999: 28–29)

1.2 Pripovedovanje zgodb v socialnem delu

Ko so se stara ljudstva spraševala kako živeti, posebno kadar je šlo za problematiko psihe, je bil najpogostejši odgovor: »s pripovedovanjem zgodb«. Menim, da je ta odgovor zelo aktualen tudi v današnjih razmerah, ko mnogo parov težko rešuje svoje življenjske stiske in pri tem išče pomoč.

Pri svetovanju pripovedujemo splošne mitske, prirejene zgodbe z namenom spodbuditi klientovo preokvirjanje doživljanja npr. problemske situacije z aktiviranjem klientovih virov moči. Namen pripovedovanja zgodb je oblikovanje nove osebne zgodbe posameznika in to je cilj svetovanja ali terapije. Na ta način se klient vključuje v zgodbo družbenega okolja, ki mu pripada. (McLeod v Šugman Bohinc 2007: 95-97)

Vsak pomagajoči strokovnjak je oblikoval svoje zgodbe o klientskih zgodbah na svojstven način. Med psihoterapevti je psihoanalitik Freud poslušal zgodbe klienta, tudi sanjske, ter razmišljal katera izmed zgodb je resnična. Na tej osnovi je oblikoval zgodbo, ki naj bi odražala pravo resnico, skrito v klientovih zgodbah. To zgodbo je posredoval naprej drugim ljudem. Sistemski terapevt Don Jackson je razvil drugačno zasnovo za svoje zgodbe o klientskih zgodbah: klienti so mu pripovedovali zgodbe o svojih družinah in te je pripovedoval na svoj način naprej s sistemskimi metaforami. Hipnoterapevt Erickson je pripovedoval zgodbe na povsem drugačen način: uporabljal je besednjak brez prepoznavne teorije – besednjak svojih klientov. Pogoj za medsebojno razumevanje, prek izmenjenih pripovedih in zgodbah svojih sogovornikov, je učenje lastnega jezika, ki nam vedno predstavlja temeljno orodje. (Šugman Bohinc 2007: 98-101)

Menim, da bi bilo smiselno ustanoviti bralne in pripovedovalne delavnice za osebe v stiski, za pare pred razvezo ali po njej in za njihove otroke. Pripovedovane življenjske zgodbe in prepoznavanje pomena mitoloških zgodb bi jim lahko bilo navdih za reševanje osebnih težav, za osebno rast ter nakazovanje možnosti rešitve, saj ne postavljajo zahtev kakšen bi posameznik moral biti. Z obiskovanjem delavnic, ki vsebujejo elemente komunikacije in učenje dialoga, lahko udeleženci kvalitetnejše rešujejo eksistencialne probleme, si gradijo samozaupanje in osebno zoriijo.

2. DEFINICIJA ZALJUBLJENOSTI, ROMANTIČNE LJUBEZNI IN ZRELE LJUBEZNI

V nadaljevanju predstavljam definicije zaljubljenosti, romantične in zrele ljubezni, ki bodo v pomoč pri razumevanju razlik med različnimi izrazi in oblikami ljubezni, med teorijami ter pogledi različnih avtorjev o predstavljeni temi.

Današnja družba pogosto neutemeljeno enači *zaljubljenost*, *romantično ljubezen* in *zrelo ljubezen* in za različna stanja uporablja isto ime. Razlike med njimi so poudarjali številni psihoanalitiki, psihoterapevti, psihologi ter vsi, ki so raziskovali, kaj ljubezen je.

2.1 Zaljubljenost, romantična ljubezen in zrela ljubezen

Razlikujemo različne vrste ljubezni: telesno in duhovno, materinsko in očetovsko, ljubezen do bogov in do bližnjega, romantično in platonsko ljubezen ter druge. Izrazijo se lahko v kratkotrajni pustolovščini, platonskem ali dolgoletnem odnosu. Čeprav se določene splošne zakonitosti življenja v dvoje izražajo v vsaki partnerski zvezi, je vsak zaljubljeni par zgodba zase. Par, ki želi zaživeti zrel ljubezenski odnos, mora preveriti in spremeniti prepričanja in predstave povezane z zaljubljenostjo, romantično ljubeznijo in še bolj z zrelo ljubeznijo.

V diplomski nalogi prikazujem tri glavne tipe ljubezni: zaljubljenost, romantično ljubezen in zrelo ljubezen. Predstavim jih kot kronološki razvoj ljubezni v partnerskem odnosu, ob tem pa postavljam tezo, da je most med njimi dialog.

Razvoj ljubezni poteka skozi posamezne faze, v katerih partnerja preko dialoga prehajata do zrele ljubezni:

- **Zaljubljenost**, prva faza razvoja, imenovana tudi strastna ljubezen, je posebno intenzivna, saj temelji na močni »kemiji« in spolni privlačnosti. Je kratkotrajna ter navadno vključuje tudi aktivno spolnost med partnerjema. Zanj sta značilni močna idealizacija drugega in

simbioza, zato lahko rečemo, da sledi mitu o romantični ljubezni. Za razliko od drugih faz ljubezni zaljubljenost ne vsebuje intimnosti, ki jo mnogi pogosto zamenjujejo s spolnostjo.

- **Romantična ljubezen**, ki je druga faza ljubezni je v primerjavi z zaljubljenostjo lahko bistveno daljša zato, ker v obdobju zaljubljenosti najmočneje deluje biološki vidik (hormoni). V času romantične ljubezni pa močneje prideta do izraza psihološki in sociološki vidik, kar pomeni naše nezavedno in družbeni konstrukt.⁴ Romantična ljubezen je skupek predstav o ljubezni oziroma idealizirana ljubezen. Ker jo običajno razumemo kot eno, večno in edino ljubezen, je pogosto razlog za skupno življenje.
- **Zrela ljubezen** je zadnja faza ljubezni v kateri je v ospredju odnos med partnerjema, ki se zavestno odločita, da si bosta življenje delila, odnos negovala, ga trajno gradila in oblikovala vsak dan sproti. Zrelo partnerstvo je odnos dveh samostojnih oseb, ki zmoreta trajno navezanost in predanost, imata svoje želje, potrebe in individualnost. Za ustvarjanje zrelega partnerskega odnosa se zna zrela osebnost delčku svoje individualnosti tudi odreči, kajti graditve odnosa brez pripravljenosti za odrekanje ni. V zrelem odnosu partnerja spoznavamo, ga odkrivamo ter mu dajemo možnosti, da vstopa v naš prostor in tudi mi vstopamo v njegovega.

V nadaljevanju predstavljam različne razlage ljubezni nekaterih znanih avtorjev, s katerimi sem se »srečala« v procesu osebne iskanja in zorenja ter v okviru študijskih vsebin na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani. Vsi navedeni strokovnjaki so raziskovali in delovali na področju ljubezni in partnerskih odnosov.

2.1.1 Sigmund Freud (1856–1939)

Psihoanalitik S. Freud (2000:17-73) ljubezen predstavlja kot manifestacijo libida oziroma spolnega nagona, ki ga je pojmoval zelo široko in poglobljeno. Ljubezen je sublimirana oblika spolnosti, torej socialno sprejemljiv način izražanja spolnih želja. Odrasla in heteroseksualna ljubezen je družbeno priznan in dovoljen način izražanja spolnosti. Zmožnost

⁴ Družbeni konstrukt ni le osebno izkustvo, temveč družbeni in kulturni kontekst, značilen za zahodnoevropsko družbo. Preko revij in filmov vpliva na naše vedenje.

ljubiti in delati je določilo življenja odrasle osebe. Stanje zaljubljenosti je Freud primerjal s hipnotičnim stanjem, z nekakšno uročenostjo. V ljubezenskem odnosu dveh odraslih partnerjev se na nov način kaže vzorec spolne navezanosti in naklonjenosti, ki ga je posameznik v svojem življenju že preizkusil, vendar ne v odnosu do partnerja, temveč v odnosu do svojega starša nasprotnega spola. Tako ima ljubezen na sebi nekaj transfernega, nekaj prvih zgodnjega odnosa, ki se v večji ali manjši meri prenesejo na poznejši ljubezenski odnos.

Freud je ustvaril popolnoma nov pristop k razumevanju človeške osebnosti s tem, ko je dokazal obstoj in moč nezavednega. Nezavedno na medčloveške odnose močno vpliva, saj deluje razmeroma avtonomno. Pod njegovim vplivom se oseba ne obnaša svobodno, ampak je prisiljena v delovanje, ki je zanjo običajno škodljivo.

Freud je razvil teorijo *Ojdipovega kompleksa*. Njegova razrešitev se zgodi, ko se otrok identificira s staršem istega spola in se odreče poželenju po staršu nasprotnega spola. Kdor te razvojne naloge ne opravi, Ojdipovega kompleksa ne razreši, ni dovolj opremljen za zrelo partnerstvo.

2.1.2 Erich Fromm (1900–1980)

»Nezrela ljubezen sledi načelu: ljubim, ker sem ljubljen, in pravi: 'Ljubim te, ker te potrebujem.' Zrela ljubezen sledi načelu: ljubljen sem, ker ljubim in pravi: 'Potrebujem te, ker te ljubim.'« (Fromm 2006: 38)

Humanistični filozof E. Fromm (2006: 17–94) zaljubljenost razume kot kratkotrajnejše stanje, ki ga spremljajo intenzivna čustva do določene osebe, ta pa ne temeljijo na dobrem poznavanju, temveč na naših lastnih predstavah o tej osebi. Erotično ljubezen opisuje kot »hrepenenje po popolni spojitvi, po združitvi z drugim posameznikom«, zato je erotična ljubezen izključevalna.

Nekdo, ki ljubi enega samega človeka in je brezbrizen do drugih, pomeni, da človek v svojem bistvu ne more ljubiti. V takem primeru sta partnerja skupaj samo zaradi medsebojnih koristi.

Ljudje, ki so zmožni ljubiti druge, so tudi do sebe ljubeči. Ljubezen ni kratkotrajni impulz in je nedeljiva, ter izvira iz človekovih lastnih zmožnostih, da ljubi.

Glede na to, da Fromm zaljubljenost vidi kot začasni pobeg pred lastno tesnobo in negotovostjo, je intenzivnost čustev, ki jih doživljamo v obdobju zaljubljenosti, sorazmerna s stopnjo osamljenosti. Za človeka je nepredstavljiv napor vedenje, da je osamljen, ločen in da ima omejen čas bivanja, da ne more vplivati na lastno rojstvo in smrt in da bo morda umrl pred tistimi, ki jih ljubi, ali pa obratno, ter da kot posameznik nima vpliva na naravo in družbo. Človek kot družbeno bitje mora biti povezan z ljudmi in okoljem, v nasprotnem primeru tvega duševno ravnovesje. Vzrok vsake tesnobe je občutek ločenosti in obratno. Najgloblja potreba vsakega človeka, ne glede na starost ali kulturo, je premagati ločenost in občutek osamljenosti. To potrebo zadovoljujemo, ko se naučimo umetnosti ljubezni preko druženja z drugimi ljudmi ter s preseganjem svojega lastnega individualnega življenja.

Disciplina je pomemben element vsake umetnosti in celotnega človekovega življenja. Mojstrstvo v umetnosti ljubezni se lahko doseže samo s stalnim, discipliniranim in praktičnim izvajanjem veščin. Prave ljubezni se naučimo s pozornostjo, vztrajnostjo in vero. Fromm vero opisuje kot prepričanje, ki izvira iz doživljanja lastnih misli in čustev, in karakternost, ki prežema celotno osebnost. Pri tem poudarja, da vera ni religiozna razsežnost, izvira iz intelektualne in miselne dejavnosti. Ljubezen ni prijeten občutek, ki ga zaznamo po naključju, ki človeka prevzame, temveč dejavno zavzemanje za življenje in rast sebe in tistega, ki ga ljubimo.

Avtor je prepričan, da ljubezen ne izvira iz objekta, temveč je zmožnost subjekta. Ponotranjena ljubezen ni le odnos do določenega človeka, temveč je temeljna življenjska usmerjenost, ki človeka povezuje s svetom kot celoto. Če nekoga resnično ljubimo, ljubimo svet in življenje. Ljubezen je dejanje volje in odločitve. V sodobni zahodni kulturi se zdi tako pojmovanje ljubezni popolnoma napačno, ker velja, da je ljubezen delo spontane čustvene reakcije, ko človeka nenadoma zgrabi čustvo, ki se mu ne more upreti.

2.1.3 Dennis de Rougemont. (1906–1985)

Filozof De Rougemont (1999: 46-47) predstavlja strastno ljubezen kot »trpljenje, nekaj, kar je treba trpeti, je prevlada usode nad svobodnim in odgovornim človekom. Ljubiti ljubezen kakor predmet ljubezni, ljubiti strast zavoljo nje same.« Meni, da smo ljudje na zahodu obsedeni s strastjo in pravi, da je za zahodnega človeka bolečina »priviligirano sredstvo spoznanja«. De Rougemont (1999: 287-313) nadaljuje, da je zaljubljenost stanje, ki ga prenašamo. Dejavnost ljubezen je dejanje, o katerem se odločamo. Večina ljudi ima napačno predstavo, da je dejanje in s tem odločanje o ljubezni v bistvu prazno in da to ni ljubezen, ker ne vsebuje čustev strasti.

Velik del človeške nesreče na Zahodu izvira iz besede nezvestoba. Zahodnjaki, ki zmotno predpostavljajo, da zakon temelji na ljubezenskem čustvu, se za zakon pretežno odločajo, zato ker so zaljubljeni. Ko zaljubljenost in strast mineta, se začne realnost. Pričnejo se odpirati vprašanja o zvestobi, ki se meri po zmožnosti za premagovanje ovir, kar je znak trdnosti zakonskega odnosa. Zvestoba je za mnoge najmanj naravna izmed vseh vrednot, ker naj bi onemogočala posameznikovo srečo. Ljudje po večini razumejo, da je nezvestoba samo spolna prevara. Vendar je nezvestoba vsako prelomljeno zaupanje ali dogovor med partnerjema. Mnogo bolj uničujoče so čustvene afere, ko se partner čustveno naveže na drugo osebo in z njo ustvarja bližino. Nezvestoba je tudi partnerjev umik, ko drugi potrebuje njegovo podporo. Kaže na nezrelost in opozarja na dejstvo, da se je proces osebnega dozorevanja na neki točki razvoja ustavil. De Rougemont. (1999: 308-309)

2.1.4 Humbert R. Maturana (1928)

Čilski nevrofiziolog in biolog H. R. Maturana meni, da na mlade in na njihove kasnejše partnerske odnose v odrasli dobi ter na njihovo razumevanje ljubezni močno vpliva socializacija ter družbene vrednote in norme. Človek kot socialno bitje potrebuje interakcije z drugimi. Način interakcije določajo čustva udeležencev, čustva pa izvirajo iz vzorcev oblikovanih v zgodnjem otroštvu. Šele v zrelih letih, ko se človek začne zavedati pogojenosti lastnih čustvenih reakcij z določenimi okoliščinami, ki se ponavljajo, lahko prične spreminjati

nezavedne vzorce in širiti svojo zavest. Maturana ljubezen razume kot biološki fenomen, brez katerega živa bitja ne morejo preživeti. (Maturana in Varela 1998: 206)

Ljubezen, ki pomeni sprejemanje drugega in je pogoj za to, da vidimo drugega človeka, nam odpira prostor, v katerem lahko živimo z njim v sožitju. Ljubezen, brez katere ni socializacije, je osnova socialnega življenja. Ljubezen omogoča srečanje, v katerem ustvarjamo svet skupaj z drugimi in samo ljubezen nam pri tem pomaga. To, kar je v človeški ljubezni izjemno, ni ljubezen, ampak tisto, kar iz nje naredimo. Učenje skozi proces življenja pomeni sprejemanje ljubezni. Vztrajanje na svoji resnici kot edini pravi resnici in ne sprejemanje tujih idej so znamenja nespoštovanja drugega, zanikanja njegovega obstoja in pomanjkanja ljubezni. Ljubezen kot biološki pojav preprečuje odtujevanje med ljudmi. Je biološki poziv k temu, da brez posebnih zahtev, pogojev in izsiljevanj sprejemamo drugega, ne da bi pri tem do njega razvijali posestniški odnos. (ibid, str. 205)

2.1.5 Jürg Willi (1934)

Psihiater in sistemski terapevt J. Willi zaljubljenost definira kot obojestransko odprtost za nov osebnostni razvoj. V psihološki literaturi je zaljubljenosti večinoma negativno označena kot stanje nezrelosti in regresije, kar pomeni, da odrasla oseba v partnerstvu išče ponovno vzpostavitev nekdanje simbioze z materjo, da bi odpravila bolečo ločitev med subjektom in objektom. Willi tej teoriji odločno nasprotuje in zaljubljenosti pripiše pomembno mesto in pozitiven vidik. S stališča razvojne perspektive daje zaljubljenost partnerjema osnovo za skupno življenje. Zaljubljenost v osebi prebudi veliko novih možnosti, mnogo stvari dobi drugačen smisel. Partnerji so se pripravljani sprejeti nove izzive, se truditi in vztrajati pri tistem, kar jim je bilo prej nesmiselno. Intenzivneje se začnejo razvijati na tistih področjih, kjer dobijo partnerjev odziv. Zaljubljenost nosi v sebi moč, da se v posamezniku zbudijo deli, ki so bili pred tem neizkoriščeni, skriti iz strahu ali pa se jih je oseba sama izogibala. Dva se zaljubita in se veselita različnih možnosti, ki jih odnos obeta. Pripravljena sta se osebno razvijati in prepričana sta, da je to lažje s pomočjo ljubeče podpore. Kljub temu, da v odnosu prihaja tudi do razočaranj in včasih želje presegajo pričakovanja, zaljubljenost vedno odigra odločilno vlogo. Ljubezen se razvije, ko sta dva človeka pripravljena na razvoj in želita

odkrivati drug drugega ter začitita upanje, da bosta v odnosu našla varen prostor, v katerem si bosta lahko nekaj ponudila. (Willi 1999: 82)

2.1.6 Scott Peck (1936–2005)

Ameriški psihiater S. Peck (1999: 61–68) prepričanje, da je zaljubljenost enako ljubezen ali vsaj eden izmed dokazov zanjo, označuje za zmotno. Zaljubljenost je vezana na spolno privlačnost, je nagonsko vedenje, katerega namen je nadaljevanje človeške vrste, je ukana narave in iluzija, da bo trajala večno. Je mit o romantični ljubezni, ki govori o tem, da za eno žensko obstaja en moški in za moškega ena ženska. Zaljubljenost ni ljubezen, ker ni odraz hotenja, ni zavestna izbira, ne širi človekovih meja, ampak je zgolj začasna prekinitvev teh meja. Zanj ni potreben napor, ne daje bogatejših izkušenj, ne daje širine, ni namensko gojenje človekovega duhovnega razvoja. Po drugi strani pa je lahko zaljubljenost zelo blizu ljubezni: kadar z njeno pomočjo osebnostno rastemo in smo se zato pripravljene približati ljubljenemu človeku, ki nas mora privlačiti, da se vanj lahko zaljubimo.

Peck ljubezen definira kot željo, da bi razširili svoj jaz z namenom, da bi gojili svojo in partnerjevo duhovno rast. Njegova definicija ljubezni temelji na smotrnosti. Veliko dejanj je storjenih zaradi ljubezni, pa to sploh ni ljubezen. Včasih se zdi, da kakšno dejanje ne izraža ljubezni, a če globlje pogledamo, vidimo, da ga vodi ljubezen. Bistvena razlika med primeroma je zavesten in podzavesten smoter v ravnanju tistega, ki ljubi, in tistega, ki ne ljubi. Ko se poglobimo v naravo ljubezni, spoznamo, da sta ljubezen do sebe in ljubezen do drugih povsem neločljivi. Dejanje ljubezni je lastni razvoj tudi takrat, ko je namen dejanja osebna rast drugega, kar se v kibernetiki imenuje krožno dejanje.

Spopadanje s težavami v partnerskem odnosu in njihovo reševanje je navadno boleče. Peck pri tem loči produktivno trpljenje od neproduktivnega. Za kakšno trpljenje se odločimo, je odvisno od tega, koliko ljubezni čutimo. Pri tem pa nam pomaga disciplina, ki je osnovno orodje za reševanje težav. Energijo za disciplino nam da prav ljubezen. Samodisciplina je ljubezen, prevedena v dejavnost, kar pomeni, da se vsak ljubimec vede samodisciplinirano in

da je vsak pravi ljubezenski odnos discipliniran odnos. Kadar nekoga ljubim, se bom do njega vedel tako, da bo moje vedenje prispevalo k njegovi duhovni rasti.

2.1.7 Anthony Giddens (1938)

Britanski sociolog A. Giddens (2000: 48–68) med vsemi avtorji najbolj poudarja razliko med zaljubljenostjo, ki jo imenuje strastna ljubezen in jo pojmuje kot pogubno, ter romantično ljubeznijo. Giddens raziskuje dele posameznikovih razmerij oziroma odnosov in njihovo povezavo s postavitvijo posameznika v okvire okolja v katerem živi.

Strastno razmerje z drugo osebo človeka lahko pripravi do tega, da pozabi na obveznosti do okolice, da bistveno spremeni svoje življenje in da celo sprejme žrtve, ki so posledica njegovih odločitev. Strastna ljubezen ni nujen ali zadosten temelj za zakonsko zvezo. Strastno ljubezen jasno loči od romantične, ki je veliko bolj kulturno pogojena.

Romantična ljubezen je odvisna od projektivne identifikacije kot sredstva, s katerim se partnerja privlačita in se navežeta drug na drugega. Projekcija ustvarja občutek, da smo eno z drugim človekom.

Giddens zrelo ljubezen imenuje sotočno. Opredeli jo kot enakost pri čustvenem dajanju in prejemanju, ki se razvije samo do mere, do katere je razvita intimnost. Intimnost pomeni kakovost čustvene bližine in stopnja pripravljenosti odpreti in izraziti lastno ranljivost. Uvedel je nov termin čisto razmerje,⁵ ki se nanaša na spremembo zaznavanja intimnosti v današnjem času in nima nič opraviti s spolno čistostjo. To pomeni, da sta oba partnerja samostojni in neodvisni osebi, družita se zaradi stika samega, zaradi tistega, kar lahko vsak dobi iz dlje trajajočega in obojestransko zadovoljujočega odnosa.

⁵ Angleško: *pure relationship*.

2.1.8 Robert Sternberg (1949)

Ameriški psiholog R. Sternberg (Tysoe 1997: 24–27) je razvil tripartitno teorijo ljubezni,⁶ po kateri partnersko ljubezen razdelimo na tri osnovne sestavine: intimnost, strastnost in predanost.

1. Pri intimnosti prevladuje čustvena komponenta, ki se kaže kot želja po partnerjevi bližini, medsebojna povezanost, toplina, odkritost, iskanje stikov in komunikacije, razumevanje in skrb za partnerja.
2. V strastnosti igra glavno vlogo motivacijska komponenta, ki se kaže kot intenzivna čustvena usmerjenost k partnerju, kot partnerjeva telesna privlačnost in težnja po zadovoljitvi različnih potreb (spolnih in drugih) v odnosu do partnerja.
3. V predanosti je glavnega pomena kognitivna komponenta, ki ima dva elementa: kratkoročno odločitev, da nekoga ljubimo in se nanj navežemo, in dolgoročno zavezanost, da bomo to ljubezen ohranili.

Po Sternbergu ljubezen ni le stvar čustev, ampak vključuje tudi razum in način vedenja. Sternbergova teorija pojasnjuje, kako je mogoče, da se dva človeka ljubita, pa jima to ne pomeni iste stvari. Vsak partner ima svoj »trikotnik ljubezni«, njegova oblika pa je pri vsakem partnerju različna. Sredstvo za doseganje zrele ljubezni je komunikacija med partnerjema.

Vsaka izmed komponent predstavlja eno oglišče trikotnika, kombinacija teh treh komponent nam pove, kateri tip ljubezenskega odnosa je prisoten:

- **Ugajanje**, ki je sestavljeno samo iz intimnosti, označuje pristno prijateljstvo, v katerem posameznik časti povezanost, toplino in bližino z drugo osebo, vendar pri tem ne prihaja do intenzivnih občutij strasti ali dlje trajajoče povezanosti.
- **Tovariška ljubezen** je intimna, nestrastna oblika ljubezni, ki je zaradi občutka zavezanosti močnejša od prijateljstva. Seksualno poželenje ni njen sestavni del.
- **Prazna ljubezen** je zavezanost drugi osebi brez prisotnosti intimnosti ali strastnosti.

⁶ Angleško: *triangular theory of love*.

- **Nora ljubezen** je fatalna ljubezen, kjer je zavezanost posledica močnih občutij strasti, v njej pa ni čustvene bližine, ki bi zvezi prinašala stabilnost.
- **Strastna ljubezen** je gola strast. Lahko se začne z ljubeznijo na prvi pogled z močno telesno in spolno privlačnostjo, ki je lahko kratkotrajna, lahko pa postane dolgotrajen odnos.
- **Romantična ljubezen** povezuje osebi čustveno preko intimnosti in fizično preko strastnosti.
- **Popolna ljubezen** je idealna oblika ljubezni, ki vsebuje vse tri prvine in se pojavlja v zrelih partnerskih odnosih.

Slika 3: Sternbergov trikotnik ljubezni



Vir: <http://www.ifeelpsychology.com/> z dne: 21. 08. 2010.

2.1.9 Zoran Milivojević (1957)

Zdravnik in terapevt transakcijske analize Z. Milivojević (2002) je napisal knjigo *Formule ljubezni*, v kateri podaja »formule« tako kot v matematiki. S tem želi opozoriti na logičnost človekovega čustvovanja in vedenja: za vsakim delovanjem, pa če je še tako iracionalno in nerazumljivo, se vedno skriva določena logika. Pomembno je, da se posameznik nauči razumeti svoje vedenje oziroma lastno notranjo logiko. Ko razume svoja dejanja, jih lahko spremeni in vzpostavi določeno notranjo racionalnost. Milivojević opozori na pomembnost razlikovanja med ljubeznijo in predstavami o ljubezni. »Ko se nekdo ne zaveda, kako pomembne so predstave o ljubezni in kako določajo način mišljenja, čustvovanja in delovanja

v ljubezenskem življenju, ko se ne zaveda vsebine lastne predstave o ljubezni, je suženj svoje lastne predstave.« Opozarja na številna napačna, enostranska in ekstremna razumevanja ljubezni. (Milivojević 2002: 110)

Osnovna razlika med zaljubljenostjo in ljubeznijo je v odnosu do realnosti: ljubezen je odnos do druge osebe prepleten z njegovo resnično podobo. Zaljubljenost pa je odnos s prividom resničnosti, z izkrivljeno podobo druge osebe. (ibid, str. 123-128)

Milivojević (2002: 139–147) ostro ločuje med ljubeznijo in zaljubljenostjo in trdi, da psihološko zrela osebnost izgublja sposobnost, da se zaljubi, saj je to idealizacija. Po Milivojeviću je zaljubljenost lahko »oblika psihopatologije, ki nima nič skupnega z ljubeznijo, je celo njena negacija, narcisoidnost, projekcija, obsedenost in je kratkotrajna.« Zanja so značilna intenzivna čustva. Ljudje zato mislijo, da večja kot je intenziteta čustva, večja je ljubezen. Praviloma vodi v razočaranje, če se partnerja ne začneta upoštevati takšna, kot sta.

Ljubezen ni le čustvo, kajti dokazujejo jo dejanja. Definira jo kot vzajemni odnos, bližino, skupno življenje in medsebojno komunikacijo. Ljubezen razume kot povezovanje: to počnemo takrat, ko ocenimo, da druga oseba kot bitje zadovoljuje nekatere naše predstave. Ko začutimo, da druga oseba ustreza našim kriterijem, se prebudijo tudi določena čustva, saj vrednostna ocenjevanja doživljamo kot čustva oziroma emocije, simpatijo, všečnost. Ljubezen je torej odnos do osebe kot celote. Na to univerzalno silo, na ljubezen vpliva tudi filter, ki ga izoblikujemo že v otroštvu: prvi model ljubezni, ki ga otrok doživlja, je ljubezen matere do otroka, drugi model pa je odnos med očetom in materjo. (ibid, str. 40–54)

2.1.10 Robert A. Johnson

Psihoanalitik R. A. Johnson (1993: 172) ločuje zaljubljenost od prave ljubezni. Loči med romantično in človeško ljubeznijo. Meni, da je v današnjem poudarjanju romantične ljubezni težko prepoznati človeško ljubezen, ker je le-ta zasenčena z napihnjenostjo in z označitvijo romance.

V zavedanju zahodnega sveta predstavlja romantična ljubezen »*edinstven in najmogočnejši energijski sistem*«. Je osnova zakona oziroma ljubezenskega razmerja kot edina možna ljubezen. O romantični ljubezni razmišlja kot o »*psihološkem paketu - kombinaciji prepričanj, idealov, naravnosti in pričakovanj*«. Njena strast je usmerjena v lastne projekcije in pričakovanja. Romantična ljubezen je samostojna resničnost, ločena od ljubezni in ni nujno, da se razvije v ljubezen. (ibid, str. 13)

Ljubezen se začne kadar ena oseba spozna drugo takšno kot je v resnici in kadar začne drugega imeti rada in zanj skrbeti. Človeška ljubezen je povezanost in prijateljstvo z drugim. Ko ljubimo drugega, sprejemamo vse njegove lastnosti, tudi lastnosti, ki okolici in nam niso všeč. Za človeško ljubezen je vsak posameznik edinstveno bitje z njemu lastnimi občutki in čustvi. (ibid, str. 173)

2.1.11 Harvelle Hendrix

Imago terapevt H. Hendrix (1988:VIII) partnersko zvezo razume kot pot od otroštva k pravi odraslosti oziroma pot od nezavednega do zavestnega zakona. Prehajanje od romantične ljubezni do zrelega partnerstva opiše takole: »*Zakon ali partnerstvo ni trdno zakoličena zveza med dvema, ki se nikakor ne bi mogla spreminjati in razvijati. Zakon je psihološko in duhovno popotovanje, ki se začne z vznemirljivo medsebojno privlačnostjo, potem vodi skozi trnovo pot odkrivanja sebe in partnerja ter se končuje v tesni, ljubeči in trajni zvezi.*«

Po Hendrixu so osnovni kriteriji za izbiro partnerja v tem, da ima pozitivne in negativne lastnosti ljudi, ob katerih smo odraščali, in ker nam nadomesti pozitivne lastnosti, ki smo jih izgubili v otroštvu. Sestavljeno sliko le-teh imenuje imago. Zaljubljenost opisuje kot proces, v katerem se naše nezavedno združi z imago parom, to je z osebo, ki je v čustvenem smislu podobna osebam, ki so skrbele za nas, ko smo bili majhni. Naše nezavedno na osnovi imaga izbere partnerja, ob katerem ponovno doživljamo situacije, ki v nas prebujajo otroške ranjenosti. Avtor ugotavlja, bolj ko se nam prebudijo otroške ranjenosti, bolj smo zaljubljeni. Če se tega ne zavedamo, praviloma reagiramo kot otroci. Objekt romantične ljubezni je idealizirana podoba drugega, ki je le sredstvo za izpolnitev nezavednih otroških potreb. (Hendrix 1988: 31–39)

2.1.12 Analiza teorij predstavljenih avtorjev

Za teorije zgoraj predstavljenih avtorjev je značilen kronološki opis ljubezni, ki se začne z zaljubljenostjo in se preko romantične ljubezni lahko razvije v zrelo ljubezen. Da je ljubezen zares univerzalna tema, dokazuje dejstvo, da so se o njej izrekli tako biologi⁷, psihologi, sociologi ter psihoterapevti.

Del predstavljenih avtorjev⁸ zaljubljenosti in romantične ljubezni med seboj ne ločujejo, jo ne razumejo kot predstopnje za drugo. Drugi teoretiki pa vsaki od njih pripisujejo drugačen pomen. Torej: prva skupina teoretikov zaljubljenost in romantično ljubezen razume kot psihološki paket, druga⁹ pa zaljubljenost označuje predvsem kot strastnost, ki je povezana s spolnostjo. Romantična ljubezen je opredeljena s psihološkega in sociološkega vidika, kar pomeni, da jo v psihološkem smislu najbolj definira projektivna identifikacija kot sredstvo, s katerim se partnerja medsebojno privlačita, v sociološkem pa družbeni konstrukt, ki se je razvijal od poznega 18. stoletja dalje.¹⁰ Spolnost se lahko pojavi tako v zaljubljenosti kot v romantični ljubezni, pri čemer romantična ljubezen erotiko postavlja ob stran.¹¹ Čeprav v sebi nosimo močna čustva zaljubljenosti in smo lahko globoko v intimnem odnosu, ni nujno, da razmerje vključuje tudi spolnost. Medtem, ko intimnosti v zaljubljenosti ni, se v romantični ljubezni obvezno pojavi. Zaljubljenost je minljiva, romantično ljubezen pa razumemo kot večno, eno in edino. Strasti velikih romantičnih pesnikov in pisateljev ter njihova idealizacija muz (Dantejeve Beatrice, Petrarcove Laure, don Kihotove Dulcineje in Prešernove Julije) je sicer vodila k ustvarjanju nesmrtnih literarnih del, toda osebno življenje teh umetnikov je bilo zaznamovano z večnim in neutešljivim hrepenenjem po ljubezni.

O mitu romantične ljubezni se teoretiki izrekajo tako pozitivno kot negativno. Nekateri psihoanalitično usmerjeni avtorji ga predstavljajo predvsem v negativnem smislu, češ da

⁷ Njihova dognanja so najbolj znanstvena: Maturana.

⁸ Na primer: Fromm, Peck, Johnson in Hendrix.

⁹ Na primer: de Rougemont, Giddens in Sternberg.

¹⁰ Medtem, ko je bila romantična ljubezen od nekdaj družbeni konstrukt, tega za zaljubljenost ni mogoče trditi.

¹¹ Zgodovinsko gledano v romantični ljubezni spolnosti ni bilo. Ta je značilna za sodobne odnose.

preko njega skušamo vzpostaviti primarno simbiozo z materjo. Brezglava strastnost, ki se lahko vedno znova ponavlja, je odvisnost in ne povezovanje dveh oseb. Drugi mit romantične ljubezni ovrednotijo pozitivno, ker v nas prebudi nove možnosti za osebno rast. Zaljubljenost razumejo tudi kot eno najpomembnejših motivacij, saj menijo, da srečanje z drugim človekom povzroči, da postanemo več in ne manj, kot smo. Romantika sama po sebi ni nekaj slabega, če sta v razmerju dve enakovredni osebi, ki sta aktivni. Romantična ljubezen je pogoj, da se dva človeka začneta spoznavati, da sta drug nad drugim očarana in se privlačita. Glavni značilnosti odnosov zaljubljenosti sta, da sta partnerja vedno na isti ravni čustvenega razvoja ter da oba izhajata iz istega družinskega vzdušja, le da imata ponavadi komplementarno strukturo obramb.

Ob raziskovanju in pisanju diplomskega dela sem opazila, da je romantični pridih močno prisoten tudi v odnosih starši – otrok in tudi v mnogih drugih odnosih. Pomanjkljivo znanje, ki ga imamo na področju poznavanja in oblikovanja odnosov, ima velikokrat nepopravljive posledice. Pri zasledovanju pisanja medijev na temo romantične ljubezni ter odzivov bralcev in gledalcev sem opazila močan odpor do preraščanja romantičnega pogleda in strah pred izgubo romantične iluzije, v kateri marsikdo vidi vse hrepenenje in čutenje, ki osmišlja življenje. Pogoste so kritike na račun znanstvenih prispevkov, ki strasti in romantike ne povečujejo. Dejansko pa niti strasti niti romantike ne obsojajo. Umeščajo ju v zrele partnerske odnose in poudarijo, da je strast pot in jo vidijo kot odziv nad lepoto življenja. Strast, ki se ustvari ob kreiranju zrelega odnosa, je lepo opisana s citatom:

»Nekateri trdijo, da racionalizem ni nikoli strasten in da strast ni nikoli racionalna. Po mojem mnenju to ne drži. Racionalno življenje, ki je vredno življenja, je globoko strastno. Strast, ki je vredna življenja, ima racionalna orodja, s katerimi se odlično oblikuje in udejanja v dogovorjeni resničnosti. Gre za dvojni proces, kakršen poteka med koreninami drevesa, ki zraste v krošnjo, in drevesno krošnjo, ki pošilja sporočila koreninam, naj rastejo in se širijo.« (Pinkola Estés 2009: 129–130)

Zrelo ljubezen avtorji poimenujejo z različnimi izrazi, vsebine definicij pa so si zelo podobne. Zrel odnos lahko gradita partnerja, ki sta medsebojno povezana, sta si čustveno blizu in si zaupata ter s komunikacijo presegata projektivno identifikacijo. Odločitev za zrelo partnersko

ljubezen je mogoča šele, ko sta oba partnerja samostojni osebi s svojimi željami, potrebami in s svojo individualnostjo. Pogosto opozarjajo, da je za uspešno ljubezen najpomembnejše zavedanje nasprotij oziroma različnosti. Izrazi zrelega odnosa so: intimnost, prijateljstvo, zaupanje in iskrenost. Posameznik je za zrel ljubezenski odnos sposoben, če zmore prenesti frustracijo možnega konca odnosa. To se zgodi takrat, ko zanj pripadnost drugemu ne pomeni več odvisnosti ali ujetosti in ko fizični stik ni edini pogoj za navezanost.

Vsi ljudje, posebno pa socialni delavci, bi se morali zavedati, da nam sposobnost za ustvarjanje zrelih odnosov ni prirojena. V času socializacije in vzgoje bi morali mladim ljudem nameniti veliko več časa za razumevanje ljubezni, samih sebe in drugih, resničnega življenja ter medčloveških odnosov. Tovrstna znanja jih usposablja za odnose v zrelem partnerstvu. Socialni delavec, ki je močno zaznamovan s kulturo mita romantične ljubezni, se mora v interakcijah z uporabniki tega vpliva zavedati in gojiti čiste odnose. Nanizana dejstva vseh predstavljenih avtorjev, so po mojem mnenju temeljna znanja, ki jih mora dobro poznati vsak svetovalac v socialnem delu. Zato sem njihov pristop do temeljnih pojmov zaljubljenosti, romantične in zrele ljubezni podrobno orisala. Poznavanje razlik med vrstami ljubezni ga usposablja za kakovostnejše svetovanje uporabnikom, ki se k njemu zatekajo (starši in otroci, pari pred razvezo in drugi posamezniki). Le izobražen in izkušen svetovalni delavec lahko prepreči marsikatero odločitev z usodnimi posledicami.

3. VIDIKI ROMANTIČNE IN ZRELE LJUBEZNI

»Stkano laneno platno ali preproga s svojimi vzorci se pogosto uporablja kot simbol za zapletene simbolne življenjske vzorce in skrivne načrte usode. Predstavlja večji vzorec našega življenja, ki ga ne spoznamo, dokler ga živimo ... Šele v starosti, ko se ozremo nazaj, vidimo, da se je vse skupaj odvijalo po vzorcu«. (Marie Louise von Franz v Cogan 2004:18)

V nadaljevanju bom za lažje razumevanje vzrokov, ki nas poleg družbeno skonstruiranega pomena in vrednosti romantične ljubezni ženejo v specifično ravnanje in delovanje, predstavila različne vidike romantične ljubezni, in sicer biološkega, psihološkega, sociološkega in psihoterapevtskega.

3.1 Biološki vidik

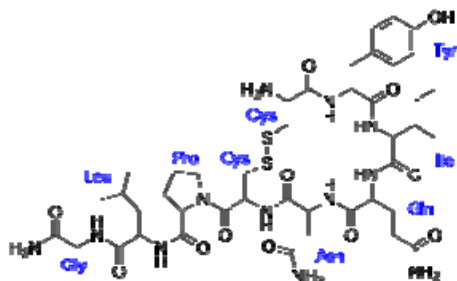
Biologija predstavlja temelj naših osebnosti in vedenjskih teženj. Če poskušamo zanikati vpliv biologije na možgane, se začnemo boriti proti lastni naravi. Brez tovrstnega zavedanja biologija postane naša usoda, zaradi katere se lahko počutimo nemočne. (Brizendine 2007: 26)

3.1.1 Oksitocin in vazopresin

V stanju zaljubljenosti vneseno delovanje možganov napajajo hormoni in nevrokemične snovi, kot so dopamin, vazopresin, oksitocin in testosteron. Vazopresin je živčni hormon, ki omogoči, da se moški preda in naveže, hkrati pa lahko postane tudi ljubosumen. Z njegovo pomočjo moški razvije sposobnost, da varuje svojo izbranko in je do drugih napadalen, če želijo njegovo žensko osvojiti. Če ima moški premalo receptorjev za vazopresin, ga noben zunanji vnos tega hormona ne bo pomiril in mu preprečil vedno nova in nova iskanja partnerice. (Brizendine 2010: 15; 24; 85-86)

Vsi ljudje imamo gene za nastanek oksitocina in vazopresina ter receptorje za oba hormona. Oksitocin je živčni hormon, ki vpliva na navezanost pri ženskah, povzroča sproščenost, odsotnost strahu, povezanost in zadovoljstvo s partnerjem. (Brizendine 2007: 91)

Slika 4: Struktura oksitocina



Vir: <http://bs.wikipedia.org/wiki/Oksitocin> z dne: 14. julij 2010.

Oksitocin učinkuje dolgotrajno, kadar je možganski sistem za povezovanje dnevno aktiven. Poizkus o objemanju je dokazal, da se po 20-sekund dolgem partnerjevem objemu po naravni poti sprosti oksitocin. Ameriška nevropsihiatrinja Louann Brizendine meni, da dotiki, poljubi in pogovori o čustvih sproščajo oksitocin in v možganskih tokokrogih premaknejo »stikalo« za romantično ljubezen. Študija švedske raziskovalke Kerstin Uvnas-Moberg je dokazala, da moški potrebujejo dva- do trikrat več dotikov kot ženske, da se ohrani enaka raven oksitocina. (ibid, str. 87–91)

Ko so ljudje zaljubljeni, se niti ne zavedajo, kako močno so povezani s partnerjem, dokler se ne soočijo z več dnevno odsotnostjo. Tovrstno hrepenenje ni le psihološko, ampak je tudi telesno. Možgani so v tako imenovani odtegnitveni stiski, saj ljubezenski del možganov močno hrepeni po ljubljeni osebi. V primeru, ko je odnos ogrožen ali izgubimo partnerja, v možganih močno upade raven serotonina, dopamina in oksitocina, nadzor pa prevzame stresni hormon kortizol. (ibid, str. 86)

Procesi zaljubljenosti in procesi odvisnosti od drog so zelo podobni. Tako pri zaljubljenosti kot tudi pri drogah pride do procesa adaptacije, do prilagoditve možganskih jeder, da se ne odzivajo več na isto količino droge. Pri človeku faza adaptacije traja od 6 do 8 mesecev, lahko pa tudi dlje. Ko faza zaljubljenosti mine, zaradi dopaminskih vzdraženj partnerji več ne čutijo enako, kot so čutili prej, zato v tem obdobju veliko zvez razpade. (ibid, str. 86-88)

Za uspešne zveze je značilno močno povečanje stopnje hormonov serotonina in endorfinov, ki dajejo človeku ugodje v trajnem partnerstvu. Par se mora zavedati, da v odnosu zaradi nihanj v dopaminskem sistemu prihaja do manj izrazitega občutenja užitkov in ugodja. V tej fazi morata partnerja vstopiti v sistem stalne navezanosti, ki ni tako vznburjajoča, je pa trajna. Pari, ki so v odnosu zadovoljni in veseli, vedo, da se strasti vračajo v ciklih, da obstajajo obdobja, ko sta si partnerja blizu in kasneje narazen, ter se zavedajo, da si je potrebno za ljubezen in odnos vsakodnevno prizadevati. (ibid, str. 85-89)

3.1.2 Zaljubljeni možgani

V možganih je potreba po romantični predanosti globoko zakoreninjena. Razvoj možganov v maternici, količina nege, ki jo prejmemo v zgodnjem otroštvu, in čustvene izkušnje določajo razlike v možganskih tokokrogih za ljubezen, zaupanje in čustveno predanost, slednje pa so odvisne od izkušenj in hormonskega stanja v možganih. V zgodnjem otroštvu vzpostavimo čustvene vezi s tistimi, ki so za nas skrbeli v najzgodnejšem otroštvu. Te vezi nas zaznamujejo vse življenje. (ibid, str. 88)

Po teoriji antropologinje Helen E. Fischer. (2005: 81–84; 121) je v človeški evoluciji pred približno dvema milijonoma let nastala sprememba v delovanju možganov, ko se je iz kratkotrajnega občutka navezanosti razvila romantična ljubezen. Romantične ljubezni ne razume le kot čustvo, ampak kot pomemben motivacijski sistem, ki se je razvil iz bioloških potreb. Odločitev dveh zaljubljenih oseb, da življenje preživita skupaj, je v možganih razvita preko treh sistemov – vsak od njih je povezan z določenimi kemijskimi spremembami v možganih in vsak od njih ima posebni evlucijski namen:

- Sistem *seksualnega poželenja* je odgovoren za nadaljevanje človeštva. (potomci)
- Sistem *romantične ljubezni* skrbi za to, da oseba vso svojo energijo usmeri v eno osebo, ki se ji posveti, in svoje pozornost ne deli med več oseb.
- Sistem *dolgoročne navezanosti* je odgovoren za to, da osebi ostaneta skupaj vsaj toliko časa, da otroci odrastejo.

3.1.3 Teorija navezanosti

Teorijo navezanosti so v začetku raziskovali in razlagali z vidika odnosov med otrokom in njegovimi skrbniki, v zadnjih dvajsetih letih pa se je področje razširilo tudi na procese navezanosti v odraslosti.

Zakonska in družinska terapevtka Lia Katarina Kompan Erzar (2005: 158) pravi: *»Najpomembnejše obdobje nevrološkega zorenja otrokove psihične strukture, ki je struktura odnosov, je prav obdobje prvih treh let, ko otrok zori v odnosu s starši. Prav odnosi v tem obdobju najmočnejše zaznamujejo posameznikovo psihično strukturo, saj neposredno vplivajo na stopnjo nevrološkega razvoja možganskih struktur, ki omogočajo regulacijo emocij.«*

Nevrološke raziskave kažejo, da prekinitev stika med otrokom in materjo povzroči pri otroku motnje v možganih, ki se lahko pokažejo kot mehanske poškodbe. Pri nevropsihološkem razvoju moramo vedeti, da so možgani plastični do stopnje, da možganska organska struktura neposredno prikazuje preteklost posameznika. Na razvoj otrokovih možganov negativno vpliva zgodnja zloraba¹², ki ima dolgotrajne posledice. Zaradi te zlorabe nastane travma, ki otroka ovira pri razvoju vzpostavljanja in vzdrževanja socialnih stikov ter tako zamudi priložnosti za socioemocionalno učenje v najpomembnejšem obdobju zorenja možganov. (Shore po Kompan Erzar 2006: 29-30)

Navezanost je zgrajen sistem v možganih, ki se otroku razvije ob starših, ter vpliva na njegove motivacijske, čustvene in spominske procese. Do kakšne mere in na kakšen način se bo otrok razvijal, je odvisno od tega, koliko empatije do njega starši zmorejo in koliko so mu na razpolago, ko jih potrebuje. Razvoj se bo kazal v tem, kako se oblikuje otrokov spomin, kaj si bo zapomnil in kako globoko se bo prekinitev stika zapisala v njegovih možganih, da bo to še kdaj ozavestil. (Siegel po Kompan Erzar 2006: 30)

Psihoanalitik John Bowlby in razvojna psihologinja Mary Ainsworth, sta navezanost poimenovala kot koherenten vzorec vedenja. Koherentni vzorec je vzorec vedenja, ki otroku

¹² Čustveno zanemarjanje otroka, pretepanje, odsotnost empatije, spolna zloraba itd.

zagotavlja bližino enega od staršev in išče stik z njim: Vsebuje informacije o dogodkih kot tudi čustva povezana s temi dogodki in notranjo interpretacijo let teh. Je tako imenovani »notranji model delovanja, ki ima organsko in biološko funkcijo zavarovati otroka pred nevarnostmi ter je odgovoren za razvoj sposobnosti za samoobrambo«. Navezanost pomeni osnovno doživljanje sebe, ki nastane v primarnem odnosu otrok–mati–oče in gre za biološki osnutek otrokovega dožemanja sveta in sebe«, ki se v življenju še utrdi. (po Erzar 2003: 61)

V svojih raziskavah je Ainsworthova. (po Erzar 2003: 62–63) definirala štiri tipe navezanosti, ki otroku zagotavljajo bližino staršev, predvsem matere:

- 1. Varna navezanost** je izrazito fleksibilno vedenje. Otrok v odnosu do matere zaznava vzroke in posledice vsakodnevnega dogajanja in ob tem doživlja občutek varnosti. Otrok in mati delita občutke in sta usklajena, ko se ločujeta in ponovno srečujeta. Mati razume otrokovo potrebo po varnosti, zna se vživeti v njegove občutke in ga pomiriti, kadar začuti, da je v stiski.
- 2. Ambivalentna navezanost** je nihajoče vedenje. Otrok bo ves čas z delčkom pozornosti usmerjen na svojo mater, ne bo se uspel popolnoma posvetiti igri, na materin premik bo reagiral s strahom. Vedenja se otrok nauči preko staršev, ki se na njegove potrebe včasih odzovejo ustrezno in drugič neustrezno, glede na svoje razpoloženje, s tem pa povzročajo, da otrok ne počuti varnega in ni v stiku z lastnimi čustvi.
- 3. Izogibajoča navezanost** je vedenje, ki je podobno begu oziroma prikrivanju. Otrok ne bo kazal zanimanja za mater, ne bo reagiral na njen odhod niti prihod. To je na videz »neproblematičen« otrok, globoko zaznamovan s čustveno neodzivnostjo. Stresne situacije mu bodo povzročale hudo stisko, ki pa je ne bo izražal. Matere otrok so ponavadi čustveno hladne in ne opravljajo svoje materinske vloge, saj otroka ne pomirjajo in ne tolažijo.
- 4. Dezorganizirana navezanost** je moteno vedenje. Otrokove reakcije so povsem nepredvidljive: hkrati joče, teče stran, išče mater, jo odganja in kliče k sebi. Starši teh otrok imajo nenadne nepredvidljive izbruhe in niso sposobni kongruentne komunikacije in občutka empatije do otroka. Verjetno so bili kot otroci tudi sami zlorabljeni. Med otroki, ki so žrtve nasilja, lahko ta vzorec zasledimo pri 50–80 odstotkih otrok.

Cindy Hazan in Phillip Shaver sta teorijo navezanosti razširila na intimne odnose med odraslimi. Romantično ljubezen opisujeta kot »proces navezanosti, biopsihosocialen proces, kjer se med odraslima partnerjema oblikujejo čustvene vezi, ki so podobne tistim, ki so se zgodaj v otroštvu vzpostavile med otroki in njihovimi starši«. Hazan in Shaver sta proučevala temeljne stile navezanosti v odraslih medosebnih odnosih, kakovost partnerskega odnosa v povezavi s stilom navezanosti, povezavo med stilom navezanosti v otroštvu in v odraslosti ter povezavo stilov navezanosti med starši in njihovimi otroci. (po Žvelc in Žvelc 2006: 52–54)

Romantična zaljubljenost je globoko zapisana v organskem sistemu človekovega delovanja in spodbudi čustvene mehanizme, ki so temelj navezanosti. Hormonski in nevrološki mehanizmi, ki omogočajo zaljubljenost, za določen čas potlačijo občutja sramu, strahu in tesnobe ter s tem posameznika čustveno podprejo, da se poveže z drugim. Na ta način se tip navezanosti staršev prenaša na njihove otroke. (Erdmann in Caffery po Erzar 2003: 64)

Psiholog A. M. Pines ugotavlja, da na izbiro partnerja, v katerega se zaljubimo, najmočneje vpliva stil navezanosti. Izbira partnerja temelji na romantični podobi najzgodnejšega odnosa s starši. Idealno podobo staršev si je otrok izoblikoval zato, da bi v vsakem primeru ostal povezan s starši. Ko v partnerstvu zaljubljenost mine, se v odnosu pokažejo tista čutenja, ki jih je otrok v najzgodnejši dobi potlačil na način, da je spremenil sebe, zato da bi starši ostali popolni. Tako se negotova navezanost ponovno pojavi v odraslosti. (po Erzar 2003: 64)

»Stili navezanosti, ki so nam v pomoč pri razlagi temeljnih razlik v interakcijskih vzorcih v odnosih večje bližine, omogočajo razumevanje, zakaj smo ljudje tako različni pri razreševanju nekaterih ključnih vprašanj v medosebnih odnosih, ki zadevajo uravnavanje bližine in razdalje, iskanje čustvene opore, razreševanje konfliktov in komuniciranje ter reagiranje na spremembe in stresne okoliščine.« (Kobal 2001: 341)

Poznavanje stila navezanosti je pri odraslih zelo pomembno. Ljudje, ki imajo neprimeren vzorec navezanosti, ponavadi ne zmorejo trajne ljubezenske navezanosti in predanosti, saj imajo v sebi nizko samopodobo in so čustveno zanemarjeni. Pretirano so ranljivi in občutljivi za vsako nerazumevanje in nesprejetost. Partnerja lahko postopno, v odnosu, kjer je dovolj

bližine, preraščata nerazrešene otroške konflikte in nevarno navezanost lahko spreminjata v varno.

Za ljudi z varno navezanostjo je značilno, da se z lahkoto čustveno zbližajo z drugimi: z njimi so povezani in hkrati ohranjajo svojo individualnost. Zanje je značilna pozitivna samopodoba, ki je uravnotežena in celostna: poznajo svoje pozitivne in negativne lastnosti, imajo realistične cilje in načrte. Probleme rešujejo aktivno in fleksibilno. V partnerskih odnosih z varnim stilom navezanosti so prisotni: intimnost, bližina, spoštovanje in zaupanje. Partnerske konflikte rešujejo konstruktivno in se tudi lažje prilagajajo. (Žvelc in Žvelc 2006: 56)

V intimnem odnosu morata partnerja neprestano iskati ravnotežje med željo po občutenju bližine, ljubljenosti, sprejetosti, stapljanja z drugim, ter željo po jasnih mejah in avtonomiji. Vprašanje navezanosti in avtonomije spremlja človeka od rojstva in v vseh pomembnih odnosih. Bowlby izhaja iz temeljne predpostavke, da se le v odnosu oblikuje temelj posameznikovega doživljanja sebe in drugih.

3.2 Psihološki vidik

Zakonski in družinski terapevt Christian Gostečnik v svojem delu *Človek v začaranem krogu* poglobljeno razpravlja o tem, kako se razvojni deficiti zgodnjega otroštva prenašajo in znova oživijo v partnerskem odnosu in v družini. Začaran krog ali prisila ponavljanja je prav v tem, da se najdeta moški in ženska, ki sta si po svoji psihični strukturiranosti praviloma komplementarna in sicer z nezavednim ciljem, da si s ponovitvijo znane psihične atmosfere iz otroštva zacelita otroške travme tako, da najdeta nov, drugačen in bolj zadovoljiv razplet. (Gostečnik 1997: 125–127)

Ljudje svoja upanja in želje usmerjamo na drugega človeka in psihološke študije ugotavljajo, da v interakciji s partnerjem iščemo sami sebe – iščemo lastno preteklost. V partnerju se zrcalimo sami in njegova podoba je zaželena podoba nas samih.

3.2.1 Devet tančic idealizacije ljubezni

Psihoanalitik Michael L. Moeller je svoj pogled na ljubezen predstavil skozi metaforo devetih tančic, s katerimi človek prekriva pravo naravo ljubezni in se oklepa njene idilične podobe.

»Po drugi strani v zahodni družbi prevladuje univerzalno olepševanje ljubezni. Le redko odgrnemo tančice idealizacije in si dovolimo videti tudi senčno plat ljubezni, da namreč ljubezen hodi z roko v roki z nesrečo, z agresivnostjo, z žalostjo, s soočenjem s travmami, s smrtjo, z zavistjo, z omejevanjem samouresničevanja in da je kontraproduktivna regresija v storilnostno naravnani družbi. Prostor medosebnih odnosov je pogosto prostor največjega trpljenja in bolečin, ki se lahko končajo v neskončnem ponavljanju enega in istega.« (Kobal 2001: 74)

Moeller idealizirano in zrelo ljubezen predstavi skozi metafori mucka in tigra. Ko gremo v odnos, ki ga razumemo kot idealizacijo ljubezni, mislimo, da je ljubezen »mucek«, ko pa smo v odnosu in se odpirajo rane preteklih razočaranj, spoznamo, da je ljubezen »tiger«. Idealizirano ljubezen Moeller razkriva z odstiranjem devetih tančic.

- 1. Sreča in nesreča porajata druga drugo** - bistvena elementa duševnega zdravja sta sposobnost doživljanja izpolnjujoče ljubezni in sposobnost doživetja globoke nesreče. Med poglavitnimi cilji človeškega življenja ne more biti čista sreča, ker je le-ta zmeraj povezana z izkušnjo njenega nasprotja. Kdor nima sposobnosti in poguma doživljati globoko nesrečo, tudi globoke ljubezni ne zmore. Kjer je močno sonce, so tudi velike sence.
- 2. Ljubezen in agresivnost** - zgodovina ljubezenskih odnosov pomaga razumeti, zakaj se ljubezen pogosto kaže kot ambivalentna, to je v družbi impulzov sovraštva in ljubezni do iste osebe. Sovraštvo, prepleteno z ljubeznijo, izvira deloma iz predhodnih obdobj ljubezni, ki niso bila popolnoma predelana, in temelji na nezavednem vedenju. Splošna idealizacija ljubezni nakazuje nezavedno prizadevanje, da ne vidimo niti lastnih niti partnerjevih temnih plati. Idealiziramo, ker nočemo videti, da je tudi agresivnost pomemben del ljubezenskih odnosov. Tako za ljubezen kot agresivnost velja že omenjena metafora o soncu in senci.

3. **Ljubezen in zanikanje travme** - glavni pomen te tančice je, da ko se v odnosu vzpostavi bližina in se drug drugemu predamo, po eni strani odkrijemo lastne rane in po drugi strani ranimo drugega. Ko pride potlačena in zanikana travma na površje in se z njo nočemo soočiti, običajno za svoje slabo počutje okrivimo partnerja. To vodi v še večjo bolečino, ponovno travmatiziranje in nerazrešitev. Psihoanalitiki Moellerjeve tančice razumejo kot obrambne mehanizme, s katerimi se želimo zaščititi pred travmo, ki smo jo doživeli v otroštvu ali v prejšnjih odnosih.
4. **Samo ljudje, ki se izognejo ljubezni, se lahko izognejo žalosti** - vsak, ki je kdaj ljubil, pozna notranjo grožnjo oziroma strah pred izgubo ljubljene osebe. Ko se drugemu resnično predamo, se med nama razvije močnejša ljubezen. Bolj ko je intenzivna, bolj prežemajoča čustva bomo občutili, toliko bolj se bomo morali soočiti z notranjim strahom in tesnobo, ki spremlja morebitno izgubo. Tako ljubezen v nas poraja dvojno tesnobo: prvo zaradi potencialne izgube v sedanjosti, drugo pa zaradi podoživljanja preteklih separacijskih travm oziroma izgub. Strah pred osamljenostjo v ljubezenskem odnosu se ne nanaša le na grožnjo ali dejansko izgubo. Osamljenost je spremljevalka vsake krize ljubezenskega odnosa, partnerja namreč ne vesta zagotovo, ali gre le za krizo rasti ali pa za razpad odnosa. Če je partner na drugega navezan, ker ne zna stati na lastnih nogah, tedaj mu drugi sicer lahko reši življenje, toda to ni ljubezenski odnos. Zmožnost za ljubezen se pokaže, če znamo biti sami s seboj. (Moeller 2004: 15–19)

Anton Čehov pravi: »Kdor se boji osamljenosti, naj se ne poroči«. (v Moeller 2004: 20)

Irvin D. Yalom. (po Čačinovič Vogrinčič 1998: 19) navaja štiri¹³ eksistencialne danosti življenja, s katerimi se moramo naučiti ravnati, ena izmed njih je ravnanje s samoto. Večina ima predstavo, da ljubezenski odnos pomeni konec osamljenosti. Ključno spoznanje pa je, da osamljenost znotraj ljubezenskega odnosa občutimo še močnejše, kot če smo sami.

5. **Razočaranje** - ker gojimo idealizirano podobo o ljubezni, smo v intimnih odnosih vedno razočarani. Soočiti se moramo z resnico, kar pa je boleče. Primarna ljubezen je ljubezen do staršev in te ljubezni ne more ponoviti noben drug odnos. Tako očarani in zaljubljeni

¹³ Strah pred smrtjo; svoboda, da oblikujemo lastno življenje; iskanje smisla in ravnanje s samoto.

kot smo bili kot otroci v svoje starše, ne bomo nikoli več. Psihoanalitiki trdijo, da ko se zavemo svoje seksualnosti, kar naj bi se zgodilo med 3. in 5. letom starosti, izgubimo del sebe. Ker smo ljubezen staršev doživeli, ko smo bili kot otroci biseksualni, se spoznanje o spolnosti globoko zareže v dušo. V ljubezenski odnos poleg tega razočaranja in občutka krivde zaradi deseksualizacije, kar se v odnosu pokaže skozi zmanjšanje spolne privlačnosti do partnerja, prenesemo tudi vso jezo in bes, ki se v odnosu ponovno aktivirata, in se prikažeta skozi čustva, ki jih čutimo ob tem, ko smo razočarani.

- 6. Erotika je povezana z življenjem tudi pri umiranju** - kdor je dodobra okusil življenje, razume neizmerno združevalno moč ljubezni in smrti. Če je ljubezen najvišja oblika bivanja, potem nezavedna podobnost s smrtjo sledi le iz vzajemne vrste nasprotij, ki se – kot je znano – stikajo. Tako ljubezen kot smrt se nanašata na razpad ega. Skrivnostno povezanost med erosom in tanatosom so slutili že stari pesniki, ki so jo mojstrsko izrazili v svojih pesnitvah. Prvi je erotični vidik razmerja, usmerjen na združitev. Je element medsebojne prepletenosti, drugi vidik (tanatos) pa je razdružitev. Psihoanaliza trdi, da je bistveni del intenzivne ljubezni razpad ega in da razkroj individualnosti v ljubezni ne ogroža le ljudi z zgodnjimi motnjami in posledičnimi krhkimi vezmi ega, temveč se dotakne vsakogar. Ogrožajoča stran ljubezni je na nezavedni ravni potreba po samokontroli in kontroli partnerja. Ena največjih ovir v današnjem času je strah pred tem, da bi se drugemu predali. V trenutku zaljubljenosti in močnih idealizacij se na nek način zmeščajo meje, v odnosu se raztopimo in izgubimo ter simbolično umremo, saj združitev z drugim pomeni odpoved jazu, to pa je tesnobno.

Prvih šest tančic se osredotoča na dinamiko v človeku in na odnose z drugimi, od sedme do devete tančice pa se pozornost usmerja v dinamiko družbenih okvirov, v katerih živimo kot člani družbe.

- 7. Razvrednotenje in zavist v ljubezni** - ko se zaljubimo, nam partner pomeni vse na svetu, zato želimo večino svojega časa preživeti z njim. Povečevanje partnerja je sestavni del univerzalne idealizacije, ki ima tudi svojo temno stran. Ker eno in edino osebo tako visoko vrednotimo, drugi ljudje izgubijo dobršen del svoje vrednosti, na nek način jih razvrednotimo in podcenjujemo. Pogosto se prijatelji svežih zaljubljenecv počutijo zapostavljene in odrinjene na stranski tir. V njih se poraja zavist, te pa se bojijo tudi

- 8. Samoomejevanje in samouresničevanje** - ljubezen nas osvobaja, da postanemo resnično to, kar smo, in da nam podari občutek svobode. Njen prispevek k naši integriteti je nedvomno v globoki izkušnji njene moči in energije. Spregledati pa ne kaže drugega učinka, ki je prav tako pomemben: če se navežemo na partnerja, se vežemo tudi na določen samorazvoj. Vsak od partnerjev je na nek način omejen in ta omejenost ju določa v dolgotrajnem odnosu. Vedno kadar gremo v odnos, se odločimo za samoomejevanje, ker vsak odnos zahteva prilagajanje in odrekanje, hkrati pa tudi samouresničevanje, ker ljubezenski odnos prispeva k našemu razvoju.
- 9. Ljubezen kot kontraproduktivna regresija v storilnostno naravnani družbi** - čas, v katerem živimo, ponuja slabe pogoje za partnerske odnose in ljubezen, saj se soočamo z več dejavniki, ki ogrožajo vzpostavitev dobrega odnosa, ki zahteva predvsem čas. Ti dejavniki so gospodarska prisila, ki je zaznamovala vsa področja našega življenja, preživljanje prostega časa, ki ga določajo družbene norme, in temeljno spremenjene razmere za duševni razvoj. Ljubezenski odnos se lahko razvija, če upočasnimo vsakdanjik, si vzamemo čas drug za drugega in se partnerju predamo. Vsi ti pogoji, ki jih odnos potrebuje, da se lahko kakovostno razvija, po svoji naravi niso kompatibilni z zahtevami vsakdanjega življenja, kar na nek način zmanjšuje storilnostno naravnost družbe. Tako nastaja konflikt med dolgotrajnim delovnim tempom, družbo z velikimi zahtevami in željo po sodelovanju na eni strani ter ljubezenskim odnosom na drugi, zato lahko rečemo, da je ljubezen nekompatibilna s sodobnim življenjem.

Človek potrebuje desetletja osebnostnega razvoja, da ponotranji modrost vseh devetih tančic. Ko osebnostno zori, razrešuje stare navade in vzorce in se na ta način nauči ljubiti brez strahu in notranje ogroženosti. Ko pogledamo obe strani ljubezni, je s tem ne razvrednotimo. Ljubezen«, tako pravi Aristofan, »ostaja od vseh bogov najprijaznejša človeku, je njegova pomočnica in zdravilna sila.« (Moeller 1998: 20-22)

3.2.2 Nezavedno

V nadaljevanju je opisan nezavedni del, ki bistveno vpliva na naše vedenje in odnose. Strokovnjaki ugotavljajo, da ima le 10–20 odstotkov naših čustvenih vzgibov povod v trenutni situaciji, medtem ko je ostalih 80–90 odstotkov regresija na druge, bolj ali manj pretekle, zlasti otroške situacije, ki jih naše nezavedno doživlja kot sedanje in jih poveže s sedanjo situacijo.

Vse, kar delamo, delamo zato, da zadovoljimo močne notranje sile. Tudi neprimerno vedenje služi nekemu namenu, saj z njim lahko, pa čeprav na nekonstruktiven način, zadovoljujemo duševne potrebe. Običajno gre za nezadovoljene potrebe iz otroštva ter strahove in bojzani, ki niso bili nikoli ozaveščeni in razrešeni. Čeprav želje in strahove pozabimo, jih s tem ne izbrišemo ampak samo zatajimo – »pozabimo jih in pozabimo, da smo pozabili«. Strahovi so še vedno prisotni, živijo dalje in bodo v stresnih situacijah prišli na površje. Potlačeni strahovi bodo vplivali na naše vedenje z energijo, ki si je ne bomo znali razložiti. Ne bomo je razumeli, čeprav nas bo doživetje pretreslo do temeljev. Ne bomo se spomnili izvornih situaciji, v katerih so močna občutja nastala, toda spet so tu močna in silovita. Procesu prebujanja potlačenih občutij rečemo: »regresija«. (Randall, Southgate 1988:15)

V 20. stoletju je veliko ljudi začelo raziskovati lastno nezavedno. Moči in velikost podzavesti oziroma nezavednega še danes ne poznamo in mu pripisujemo premajhen pomen. Naše zaveste misli, zavestni um in delovanje so le majhen delček, ki prikrivajo nezavedni del, ki je neprestano v gibanju in vodenju našega življenja. Za razumevanje celotnega delovanja zavednega in nezavednega, je priporočljivo in smiselno poznati, kako so možgani sestavljeni.

Ameriški nevroznanstvenik Joseph LeDoux deli možgane na tri različne plasti. Prvi in najstarejši sloj, imenovan tudi možgansko deblo, je skupina celic, ki izhaja iz vrha hrbtenice. Osnovna naloga možganskega debla je uravnavanje osnovnih telesnih funkcij, kot so dihanje, presnova, srčni utrip in krvni obtok.

Limbični sistem, ki je drugi sloj možganov, lahko opišemo kot ščit, ki obkroža možgansko deblo. Sestavljen je iz vrste programiranih živčnih povezav, ki spodbujajo impulze učenja

osnovnih veščin za preživetje. Limbični sistem je sestavljen iz več delov, najpomembnejša dela sta hipokampus in amigdala.

Hipokampus je pomemben za tvorjenje novih spominov iz direktno doživetih dogodkov in je tisti miselni del, ki razlikuje med nevarnostjo v filmu, ki ga gledamo ali dejansko nevarnostjo, s katero se soočimo na poti v službo. Amigdala igra pomembno vlogo pri zmožnosti občutenja čustev in ustvarjanju čustvenih spominov. Amigdala lahko v odzivanju prehití neokorteks. LeDoux je njeno pomembnost opisal kot: »privilegirano mesto čustvene straže«. Dejavnost limbičnega sistema po večini uravnoveša tretji sloj možganov imenovan neokorteks.¹⁴

Neokorteks je zavesten del možganov, je pozoren in v stiku z zunanjim svetom. Za razliko od delovanja nove možganske skorje se večine opravil limbičnega sistema ne zavedamo. (Možina in Stritih nl: 28–45)

»Vsak ustaljeni način doživljanja, zaznavanja in spoznavanja oziroma interpretiranja, ki postane zaradi svoje stalnosti tako samoumeven, da ga ne zaznavamo in se ga ne zavedamo, dokler se nadaljuje, se imenuje kognitivna slepa pega. Načina doživljanja se zavemo šele ob njegovi zadostni spremembi. » (Šugman Bohinc 2007:18)

Šele bistvena sprememba doživljanja nam lahko omogoči, da se zavemo svoje slepe pege. Nova spoznanja in drugačen pogled dobimo šele v interakciji z drugačnimi od sebe. Zaradi drugačnosti drugega imamo možnost spoznati svoja, lahko tudi omejena prepričanja. Slepa pega pomeni, »da ne vidimo, ampak predvsem ne vidimo, da ne vidimo«. Zavestno analiziranje našega načina dojemanja sveta okrog sebe, svojega lastnega vedenja, imenujemo refleksija. To zahteva naš trud in soočenje z lastnimi strahovi, za kar pa običajno ne zberemo dovolj poguma in volje in ostajamo slepi. Pogosto nas okoliščine prisilijo k refleksiji, ki je praviloma osvobajajoča, saj na ta način pridemo do novih pogledov in gremo preko lastne gotovosti. Nenehno samoopazovanje in razmišljanje sta bistvena za človekovo preživetje. (Maturana in Varela 1998: 19-20)

¹⁴ http://www.vrem.si/index.php?Itemid=30&id=15&option=com_content&view=article

»Prava sramota je, da ne poznamo sveta lastnega doživljanja, ki nam je najbližji od vseh svetov. Marsičesa na tem svetu nas je lahko sram, a ta nevednost je ena izmed največjih sramot.« (ibid, str. 20)

Jung (2002) je zapisal, da se v človeški psihi nič ne izgubi ter da je človeška psiha sestavljena iz nasprotovanja, protislovja in paradoksa. Nezavedno je orisal kot prostor, kjer biologija in psihologija morda vplivata drug na drugega. Cilj vseh iskanj pa je, da bi prišli v globlji stik s seboj, da bi resnično zaživel in izkusili bogastvo življenja.

»Nezavedno, ki ga uporabljamo za označevanje izrinjenih, zanikanih ali odcepljenih vsebin (spominov, čustev, potreb), je človekova zgodovina, zbrana in uskladiščena v njegovem telesu, zavesti pa dostopna le v drobcih. Če človek misli, da čuti tisto, kar naj bi čutil, in se nenehno trudi, da ne bi čutil tistega, kar si je prepovedal čutiti, zboli, razen če plačila računa ne prevali na svoje otroke s tem, da svoja nepriznana čustva prenese nanj.« (Miller 2005: 9)

Za socialne delavce je pomembno, da poznajo svoje slepe pege. Zanikanje pristnih čustev ima hude posledice za telo, kajti telesa ne moremo prevarati tako, kot lahko razum. Potlačitve postanejo nevarne, ker jih ne prepoznamo in dajejo našemu vedenju informacije, ne da bi se mi tega zavedali. V svetovanju mora biti socialni delavec pozoren na lastne potlačitve, mora jih čim bolj poznati, da ne bi njegove potrebe in želje krojile in usmerjale svetovanja. Socialni delavec se svobodno odloča, da je tisto, kar je, in doživlja svoja čustva, ne glede na mišljenje drugih. Do notranje avtonomije pridemo korak za korakom, preko dialoga in soočenj z osebno zgodovino, z vsem, kar je vplivalo na naš razvoj.

3.3 Sociološki vidik

Ljubezen je kulturni fenomen, ki ga opredeljujejo tradicionalne družbene strukture in ureditve, okvirji znotraj katerih živimo kot člani družbe. Ljubezen doživljamo v konkretnem prostoru in določenem družbenem kontekstu, ki ga krepijo in ohranjajo številne zvrsti popularne kulture.

Velike družbene spremembe se vedno odslikavajo v spremembi intimnega in družinskega sveta. Te pojasnjujejo transformacije na področju ljubezni, zlasti od druge polovice 20. stoletja dalje.

3.3.1 Individualizacija

V sodobni družbi se ob nastajanju vedno novih družbenih povezav in odnosov spreminja tudi koncept identitete, ki je neločljivo povezana z vezmi odnosov v katerih oseba svojo življenjsko zgodbo oblikuje in jo doživlja kot povezano in smiselno celoto. Ker proces identifikacije ni naravni proces, ampak družbena konstrukcija, je identiteta družbeni dosežek. Povezana je z individualizacijo, s pomočjo katere se posameznik umesti v družbo. Posledice individualizacije so spremembe družbenih vrednot, za katere je značilno propadanje vnaprej predpisanih in standardiziranih življenjskih oblik in večja odprtost. (Beck in Giddens v Ule in Kuhar 2003: 22)

Vse pomembnejše postajajo najbližje osebe posameznika, vse bolj se osredotočamo na zvezo s partnerjem ter vanj usmerjamo svoja upanja. Romantična zveza zakoncev je postala tako rekoč nujna, zakonska zveza pa preplet medsebojne skupne osebnostne rasti, čustvenih potreb in skupnih interesov. Osnovna tema zakona je vprašanje identitete, v kateri posameznik išče odgovor na vprašanje, kdo je. Tega mu tradicionalne vloge in odnosi ne dajejo več. (Beck in Beck Gernsheim 2006: 59–61)

Po Šadlovi (2000: 384) je razširitev individualizacije nov dejavnik, ki ga je treba upoštevati pri spreminjanju oblik ljubezni in zakonske zveze. Individualizacija, ki je od 60-ih let 20. stoletja dalje močno vplivala na življenje žensk, je bila do tedaj izključni privilegij moškega. Kaže se v večji usmerjenosti vase, lastnih življenjskih pričakovanj do življenja, v snovanju lastnih načrtov, ki niso nujno vezani na družino, temveč na lastno osebnost. Konflikt nastane, ko novi vzorec individualizacije vstopi v partnerstvo, kjer se soočita dva individuuma, ki težita vsak k svoji izpolnitvi predpisanih zahtev. Ljubezen tako postaja predvsem stvar izbire, obenem pa težavnejša kot kdaj prej.

Taylor, teoretik individualizacije (2000:7-40) opozarja, da se v procesu individualizacije pojavljajo protislovja. Posamezniki se osvobajajo tradicionalnih vezi in odvisnosti, a postajajo

vse bolj odvisni od družbenih institucij ter izgubljajo smisel za višji smoter. Obstoječe družbene institucije, ki so doslej ohranjale sistem vrednot, so diskreditirane. Mladim vrednote posredujejo samo še ekonomski sistem in mediji. Ljudje izražajo nostalgijo po preteklosti. Želijo si v čas, ki jim je razumljiv, kar ne pripomore k zdravi konzervativnosti.

Za razumevanje današnjega časa mi problematiko predstavljenega močno poudari Frommova trditev, ki pravi, da človek postaja suženj brez verig. Ljubezen je v današnji zahodni družbi neizbežno obroben pojav, kjer je poudarek na materialnih dobrinah tako močan, da se mu lahko uspešno upre samo nekonformist. Ljudje izgubljajo neodvisnost in postajajo odvisni od zunanjih simbolov moči in avtoritete, pri čemer posameznik izgublja lastno individualnost in postane zgolj »zamenljivo kolesce v stroju«. Zato so potrebne korenite spremembe v naši družbeni strukturi, če naj ljubezen postane družbeni in ne skrajno individualni pojav. Fromm (2006: 67; 96-97)

3.3.2 Ženska in moški v romantični ljubezni

Sociologinja Ann Oakley (2000: 97) pravi, da se v današnjem času pod pritiskom emancipacije spolne avtonomije ideali romantične ljubezni problematizirajo. Opredelitev moškosti in ženskosti se v družbah razlikuje in s časom spreminja. Moderna družba je ustvarila možnosti za enakopravnost med moškimi in ženskami, a je ohranila in okrepila razlikovanja. Konflikt moderne emancipirane ženske se odraža v izbiri med tradicionalno ženskim in tradicionalno moškim vedenjem.

Ženska si utira svojo pot enakopravnosti v zasebnem in poslovnem svetu. Moški se mora razvijati na čustvenem področju, če hoče v spremenjenih okoliščinah razumeti ženske, in svoj čustveni svet. Odkritejšje izražanje čustev moških in žensk je novost v odnosih med spoloma. Ženske, ki hočejo uspeti v svetu moških, morajo razviti svoje moške lastnosti. Kadar se ženska odloči za vstop v poslovni, predvsem moški svet, zlahka zaide na napačno pot. Potreba po moči, uspehu in slavi jo pogosto vsestransko osami kljub materialnemu bogastvu in občutku moči. (Šadl 2000: 195)

Zato se moramo ženske v današnjem poslovnem svetu prizadevati, da razvijamo tako moške kot ženske lastnosti. Ženske se premalo zavedamo vseh čeri in si vztrajno prizadevamo za samostojnost in današnji ideal ženskosti. Vse manj tudi pričakujemo, da nas bodo vzdrževali možje.

Tudi moški se soočajo z novimi vlogami, ki jim določajo več aktivnosti znotraj družine. Sprememba moške tradicionalne vloge pomeni velik premik v partnerstvu. V preteklosti je bilo življenje moškega, življenje vojščaka. Biti moški je v starih časih pomenilo pustiti za seboj svet ženskosti. Danes večina moških tudi na delovnem mestu nima veliko moči. Ker v resnici ne morejo nadzorovati niti lastnega življenja, postajajo vedno bolj pasivni. Od igranja vloge »bojevnikov« sodobna družba odpira možnost za »potovanje v ženskost«, ki jim v preteklosti ni bila na voljo. Moškim tako postaja vedno bolj sprejemljivo razvijanje tudi tradicionalno ženskih sposobnosti poslušanja in razumevanja, ljubeče skrbi in zadovoljevanja čustvenih potreb. (Keen 2006)

»Vzpon paradigme romantične ljubezni moramo razumemo v razmerju do več nizov vplivov, ki so doleteli žensko od 18. stoletja naprej. Eden izmed njih je bil ustvarjanje doma, drugi spreminjajoča se razmerja med starši in otroki in tretji izum materinstva.« (Giddens 2000: 48)

Širjenje romantične ljubezni je bilo povezano z drugimi družbenimi spremembami, ki so vplivale na zakonsko zvezo in tudi na druge kontekste osebnega življenja. Patriarhalna moč domačega okolja se je v marsičem zmanjševala, ker se je delovno okolje ločilo od doma. Družba je začela bolj poudarjati pomen čustvene topline med starši in otroci. Ženske so dobile večji nadzor nad vzgojo in na otroke so začeli gledati kot na ranljiva bitja. Značilnost, ki je bila neposredno povezana z romantično ljubeznijo, je bila idealizacija matere. Razvila so se nova področja intimnosti. Nekateri celo menijo, da je bila romantična ljubezen »zarota«, ki so jo skovali moški proti ženskam. Se pa sprašuje, zakaj so bile ženske pri širjenju romantične ljubezni tako pomembne, čeprav so bile v odnosu praviloma pasivne. (ibid, str. 48–54)

Razvoj romantične ljubezni je vplival tudi na moške. Romantik ženske nima za enakovredno. Okoli nje gradi svoje življenje in jo obožuje, hkrati pa si jo podreja in ostaja na distanci. Z njo

ne sodeluje pri čustvenem dajanju in prejemanju. Partnerstvo ne pojmuje kot razmerje dveh samostojnih posameznikov in mu zaljubljenost predstavlja kot edini način odnosa z ženskami. (ibid, str. 65)

Kulturni ideali moškosti so bili usmerjeni k neizražanju čustev, ki so jih dojemali kot oviro pri uresničevanju ciljev. Predstavljala so znak šibkosti in izgubljanja samonadzora. (Šadl 2002: 65)

Simone de Beauvoir (1999) francoska pisateljica, filozofinja in feministka, avtorica znanega stavka: »*Ženska se ne rodi, ženska to postane.*« Ugotavlja, da kultura in družbene konvencije močno določajo pogled na ženskost in s tem določajo njen družbeni položaj. Ženska je še danes podvržena tako idealizaciji kot demonizaciji. Za podrejen položaj ženske v družbi pa de Beauvoirova ne krivi samo moških, temveč na odgovornost kliče ženske same.

Obstoječe razmere nekateri predstavljajo kot krizo ljubezni in propad moralnih vrednot. Razumemo pa jih lahko kot priložnost za spreminjanje utečenega k kvalitetnejšim odnosom. Sodobni odnosi temeljijo na dogovoru in medsebojnem spoštovanju ter na iskanju intimnosti. (Giddens 2000: 59)

3.3.3 Ljubezen in socializacijski proces

Socializacijski proces, ki ga v današnjem času zaznamujeta odsotnost avtoritete in prisotnost razvjenosti, posameznika ne usposobi za zrele odnose in zrelo ljubezen. Današnje zveze so velikokrat kratkotrajne, nekateri imajo hkrati več vzporednih razmerji, ali pa hitro prehajajo iz ene zveze v drugo. Sposobnost, da bi ljubili zrelo in odgovorno ni dana biološko, temveč se jo je potrebno naučiti in jo razvijati.

Posebno poglavje je problematika avtoritete. Funkcija avtoritete je bila včasih sama po sebi razvidna resnica, utelešena v različnih likih, danes pa je izginila, zato tudi ni več temeljev za vzgojo otrok, pravi Verhaghe (2002:117-118) in nadaljuje: odsotnost očetove avtoritete ne

pomeni odsotnost pravil. Če pa ni pravil, je dovoljeno vse in če je vse dovoljeno, si ničesar več ne moremo želeli.

Bogdan Žorž (2007) meni: če otroka nerazumno razvajamo, ga s tem prikrajšamo za dragocene izkušnje, brez katerih bo nekoč težko živel kot zrel in samostojen posameznik. Dodatne težave pri izgrajevanju partnerstva so povezane s težavami osamosvajanja. Hiter telesni razvoj zaostaja za duševnim. Adolescenci sledi še postadolescenca, v kateri se mora posameznik dokončno osamosvojiti. Mnogi mladi ljudje danes dolgo ne zaključijo študija in nimajo jasne in realne vizije lastne poklicne poti ter zamujajo v osamosvajanju in ustvarjanju lastne prihodnosti. Običajno mislimo, da je razvajenec oseba, ki je zahtevna v materialnem smislu, spregledamo pa, da je razvajenost tudi odraščanje brez napora, brez odrekanja, brez omejitev in brez prevzemanja odgovornosti. Tak posameznik težko gradi zrel odnos, ki temelji na pripravljenosti za odrekanje. Partnerstvo zahtevata prevzemanje osebne odgovornosti. V večjem razkoraku med realnostjo in fantazijami živi posameznik, bolj bo idealiziral partnerstvo. Življenjskega sopotnika išče po idealu in ne po realnih možnostih in človeških lastnostih. Partner naj bi bil kompatibilen, t. i. sorodna duša. To pomeni, da je z njim mogoče dopolniti sebe, svoje pomanjkljivosti in da mu je partner samo podaljšek. Zrel odrasli pa išče drugega po komplementarnosti.

3.3.4 Romantična ljubezen in mediji

Vsa področja: zasebno življenje, javni diskurzi, mediji, ki oblikujejo vrednote vezane na različne oblike partnerskega odnosa, vplivajo na naše razumevanje partnerstva. Ljudje jih ponotranjimo, se v skladu z njimi vedemo, doživljamo svoje odnose in sprejemamo s tem povezane odločitve. Posebno vlogo imajo ženske revije, ki vzdržujejo stereotipno predstavo o razmerjih in ljubezni. Ženska naj bi imela dvojno vlogo: bila naj bi samostojna, uspešna in enakopravna, hkrati pa ustrezala romantičnim idealom. Romantična ljubezen je predstavljena kot ključni pogoj za uspešen partnerski odnos.

Revije imajo eno najpomembnejših vlog pri oblikovanju ženskosti v sodobni zahodni družbi. Upravljaajo z njenim vedenjem in videnjem. Vsem ženskam pripisujejo skupna ženska

izkustva. Pri tem ne upoštevajo razlik v izobrazbi, niti kulturnega, ekonomskega in socialnega potenciala. (Luthar 1999: 433)

Ob spremljanju revijalnega tiska ugotavljam, da ponujajo ženskam nasvete in napotke za osvojitve moškega in napotke za izboljšanje partnerskih odnosov ter spolnosti. Hkrati ženski implicitno sporočajo, da kljub vsemu še ne sme in ne more biti zadovoljna s seboj, kakršna je. Vedno ji manjka še to in ono, zato ne more odgovoriti na družben konstrukt ideala lepega, ki ga ponotranjamo od otroštva skozi socializacijo. Moški so stereotipno opisani kot zadržani, tihi, nezmožni čustvovanja, medtem ko so ženske njihovo pravo nasprotje.

Vedno znova tematizirajo romantično ljubezen tudi ljubezenski filmi. Tako ohranjajo preteklo predstavo o ženski iz obrobnega življenjskega okolja, ki jo mora moški skozi proces idealizacije iztrgati iz njenega miljeja in jo v družbenem smislu povzdigniti. Samo tako bo moški lahko uresničeval medsebojne vezi. S tem modelom smo se srečali že v ranem otroštvu, npr. v pravljici o *Pepelki*: Pepelka se mora iz manjvredne dekle preleviti v dvorsko damo, zato da bo lahko zadostila potrebam svojega princa.

Zanimiv pristop do pojmovanja romantične ljubezni nakazujejo mnogi filmi. Celo zelo »zreli« ljudje so si film *Najini mostovi* ogledali večkrat, ker filmi s podobno tematiko predstavljajo temelj ljubezenskih zgodb.. Pozitivno ocenjujejo, da se ženska žrtvuje in živi neiskreno do sebe in drugih ter do smrti hrepeni po nedosegljivem življenju. Ne prepoznajo potrebe, da bi ženska morala slediti sebi, prepoznati lastno romantično predstavo in hrepenenja. Mislim, da je sprejela lažjo odločitev in vztrajala v romantični ljubezni.

Določeni filmi pa nam osvetljujejo specifično problematiko o ženski emancipaciji.. V teku zgodovine je mnogo posameznic s svojo borbo pripomogla k spremembam družbenih razmer in k vrednotenju ženske osebnosti. V filmu *Beneška Kurtizana* je glavna junakinja Veronica Franco našla pot do izobrazbe in neodvisnosti in iskala odgovore v smislu lastne eksistence. To so bili odločilni koraki pogumnih žensk, ki so pripeljali do današnjih sprememb.

V današnjem času narašča povpraševanje po razlagah in nasvetih za ljubezensko življenje. Množijo se prevodi knjig o osebni in duhovni rasti. Ljubezen in spolnost sta postali zelo

dobro prodajano tržno blago. Poraslo je zanimanje za ljubezenske teme tudi v znanstvenih krogih. Medsebojni odnosi, so postali tudi predmet znanstvenega raziskovanja.

Zasledila sem, da večina medijev pogosto površno posplošujejo, da so moški manj zreli od žensk, da jim je važnejša spolnost kot partnerski odnos, da čustveno niso zreli. Osebno pa menim, da tako razmišljanje ni na mestu. Osebna zrelost je bolj kot od spola odvisna od osnove, dobljene v primarni družini, pripravljenosti za delo na sebi, učenja komunikacije in od življenjskih stisk, ki nas tako ali drugače prisilijo, da se učimo in spreminjamo svojo podobo sveta. Ženske in moški svojo zrelost gradimo.

Potrošniška družba s svojimi mehanizmi – hitrim življenjskim tempom, hlepenjem po uspehu in ogromno količino informacij v relativno kratkem času – preprečuje in ovira udeležanje ljubezni. Ljubezen je tesno povezana z doživljanjem intimnosti, ki potrebuje umirjenost in fokusiranje. Par, ki želi ohraniti živ odnos mora zavestno iti proti toku časa. Odločiti se mora za nego dialoga in za čas zase ter uskladiti številne aktivnosti. Za današnji čas je ključno, da partnerstvo temelji na dialogu, enakopravnosti, dogovoru in vzajemnem spoštovanju.

3.4 Psihoterapevtski vidik

»Ne boj se počasnega napredovanja, boj se samo ostati na mestu.« Kitajski pregovor

Besede so zelo dragocene in pomembno je, da z njimi odpiramo skupni prostor, zato ni vseeno, s katerimi besedami nagovarjamo druge ali sebe. Lahko izbiramo nove, zelene in krepilne besede, ki naši izkušnji manjkajo. Z novimi besedami si lahko kot odrasli utiramo pot do ljudi in okoliščin, ki nam pomahajo do zelenih doživetij. (Rebula 2008a)

»Po Freudu je terapija razgovor, analitično zdravljenje, preko katerega se ne dogaja nič drugega, kot da zdravnik in pacient izmenjavata besede. Besede so s Freudom postale čarovnija in so še danes ohranile veliko svoje stare čarovne moči. Ker z besedami človek lahko svojega bližnjega osreči ali pa ga spravi v obup – z besedami prenaša učitelj svoje znanje na učence, govornik pritegne poslušalce in jim posreduje svoja stališča ter s

sprožanjem najrazličnejših čustev skuša vplivati na njihove presoje in odločitve –, uporabe besed v psihoterapiji ne smemo podcenjevati. Vredno je prisluhniti besedam, ki jih izmenjavata analitik in njegov klient.» (v Šugman Bohinc 2007: 66–93)

Glede na to, da v naši družbi na splošno primanjkuje znanja s področja partnerskih odnosov in komunikacije, saj si ta znanja pridobimo izključno na lastno pobudo, je razumljivo, zakaj se pari problemov ne zavedajo, zakaj malo iščejo rešitve in zakaj nekateri celo upajo, da se bodo težave rešile same od sebe. Mnogim parom bi bila psihoterapija konkretna pomoč, saj je psihoterapija prostor za učenje komunikacije ter pridobivanje notranje moči. Usmerila bi jih v konstruktivno reševanje problemov in graditev zrelega partnerstva.

Za tiste, ki smo se odločili prevzeti odgovornost za lastno življenje, se osvoboditi notranjih stisk in strahov ter zunanjih vplivov, je psihoterapija odločitev za osebno rast. Na nov način se naučimo opazovati in razumeti vedenje ljudi in dojeti smisel logičnosti vedenja. Psihoterapija se začne šele, ko se odločimo, da se bomo soočili s trenutno problematično situacijo in jo tudi premagali ali da bomo v odnosih ravnali drugače, kot smo to delali doslej.

Učinkovita je samo v primeru, če pridobljena spoznanja dosledno in sproti po svojih najboljših močeh vnašamo v življenje. Samo premlevanje težav ne prinese uspeha. Pot za korenite spremembe se začne utirati že na začetku in ne šele ob zaključeni psihoterapiji. Proces je tesno povezan s spremembami značaja. Če ljudje želijo svoje življenje pozitivno preoblikovati si izberejo pot psihoterapije. S samovzgojo želijo spremeniti pogled nase, na druge ali na življenje. Pripravljeni so se učiti ljubezni do sebe in vere vase, ker je to najpomembnejše v življenju, kar želimo doseči. (Rebula 2007a)

Tudi romantična ljubezen, ki traja še dlje, če ni izpolnjena ali če ljubimo osebo, ki nam ljubezni ne more ali noče vračati, je lahko povod za psihoterapevtsko obravnavo. Če ljubimo in ne moremo v realnem življenju imeti odnosa oziroma zveza ne pride v poštev, obstaja možnost, da usmerimo energijo v raziskovanje sebe in poiščemo vzrok, zakaj nas določena oseba tako močno privlači. Če razpolagamo z znanjem o delovanju projekcij in ga skušamo z zavedanjem konkretizirati v realnosti, nam je to lahko v precejšnjo pomoč, pa čeprav zgolj vedenje bolečih občutkov ne bo zmanjšalo. Razumevanje je sicer koristno, toda moč čustev

izvira iz dimenzij, na katere razum in analiza nimata bistvenega vpliva.. Pomembno je razumeti dogajanje v odnosu, saj le tako zmoremo spremeniti lastno vedenje.

V začetku so bile moje lastne izkušnje s psihoterapijo zaznamovane z izjemnim občutkom, da lahko nadziram svoje življenje. Dajal mi je posebno moč in me odpiral povsem novim energijam. Nič več se nisem vdajala iluzijam, ker sem se vedno bolj soočala s seboj in sem spoznavala svojo resnico. Spoznala sem, da je psihoterapija pot, za katero potrebuje vsak, ki se zanjo odloči, veliko poguma in volje.

Če želimo, da bo svetovalno delo strokovno in uspešno, bi se moral socialni delavec, ki bo nenehno v stiku z uporabniki zavedati, da se bo pri svojem delu srečaval z lastnimi slepimi pegam in projekcijami ter neuspešnimi načini komunikacije. Koristno je, če že pred začetkom samostojne poklicne poti dobi vsaj nekaj osebnih izkušenj s psihoterapijo.

3.5 Socialno delo in partnersko svetovanje

Med najpomembnejšimi izkustvi je za večino ljudi izkušnja partnerstva. Svetovanje parom je eno od delovnih področij socialnih delavk in delavcev na centrih za socialno delo. Vsi ljudje tako socialni delavci kot uporabniki smo namreč družinski ljudje. Partnerska vloga se prepleta z vlogo starševstva. Vsak izmed nas ima izkušnje lastnih partnerskih odnosov in odnosov naših staršev oziroma ljudi s katerimi smo odraščali. Partnerski odnosi so področje s katerim se srečujemo vse življenje.

Prve izkušnje zaljubljenosti so del mladostnikovega odraščanja. Kasneje se soočimo z izzivom preraščanja zaljubljenosti v zrelo ljubezen ter ohranitev odnosa. Kadar ne znamo rešiti svojih težav, je dobro da poiščemo pomoč. Preden ljudje poiščemo pomoč preteče veliko časa in je za nami že dolga pot stisk. Šele, ko se stiska zelo stopnjuje iščemo strokovno pomoč. Nevladne organizacije in centri za socialno delo nudijo posebne programe in strokovno pomoč.

Za uspešno svetovanje uporabnikom je za socialnega delavca bistvenega pomena umetnost komuniciranja. Svetovanje uporabnikom je za socialnega delavca velik izziv. Svetovalec mora biti odprt za verbalno in neverbalno komunikacijo. Zato mora vaditi in ohranjati že osvojena komunikacijska znanja in veščine in vedno znova izboljševati svojo kvaliteto.

Socialno delo ni terapija, ima pa terapevtske učinke. Socialno svetovanje je instrumentalna definicija problema in osebno vodenje k rešitvam hkrati. Pogoji za to je strokovno znanje. Pri tem I. Roosenfeld misli na znanje, ki ga je v procesu socialnega dela mogoče pretvoriti v akcijo. P. Lüssi je mislil podobno, ko pravi, da v socialnem delu ne moremo biti brez besed. Socialni delavec, ki ni brez besed, ker ima znanje za ravnanje, zna dvoje: vzpostaviti in vzdrževati kontekst socialnega dela oziroma kontekst socialno-delovnega razgovora ter zna v procesu soustvarjanja interpretacij v razgovoru podeliti znanje z uporabniki in tako omogočiti »prevajanje« v osebni ali lokalni jezik in nazaj v jezik stroke za soustvarjanje nove zgodbe. (Čačinovič-Vogrinčič 2002: 23–24)

Pomembna je pravilna in korektna vzpostavitev delovnega odnosa s parom ali posameznikom, ki iščejo pomoč ter socialnim delavcem. Sodelovanje mora biti v odnosu enakopravnosti, delovno in ustvarjalno..

Elementi delovnega odnosa so:

- Dogovor je prvi korak, s katerim se začne vzpostavljanje delovnega odnosa. Vsebuje dogovor za sodelovanje tukaj in zdaj, ki zahteva prostor, dogovor o času in načinu dela in vključitev vseh udeležencev v pogovor.
- Instrumentalna definicija problema pomeni, da v proces delovnega odnosa vzpostavimo pogoje za dialog, v katerega lahko vsak vstopi s svojim razumevanjem problema.
- Osebno vodenje oziroma socialno delavsko ravnanje pomeni po De Vries (1995) nalogo socialne delavke/-ca v procesu soustvarjanja zelenih razpletov k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam. Osebna nota delovnega odnosa se kaže v neposredni in pristni komunikaciji socialne delavke/-ca, v kateri dobi uporabnik izkušnjo, da ga upoštevajo, izkušnjo podpore in pomoči. (Čačinovič-Vogrinčič 2002: 12–17)

Da lahko odnos vzdržujemo in ohranjamo se lahko upremo na štiri koncepte, ki so nam v pomoč v socialno delovnem odnosu: perspektiva moči, etika udeležnosti ravnanje s sedanjostjo ali koncept so-prisotnosti in znanje za ravnanje.

Dennis Saleebey (po Čačinovič Vogrinčič 2002: 20) pravi, da perspektiva moči vključuje vse pristope socialnega dela, ki bodo omogočili posamezniku, da bo imel več vpliva in kontrole nad svojim življenjem. Pomembno je mobilizirati njegovo moč, podpreti njegova prizadevanja, da doseže cilje, ki si jih je zastavil. Tako bo lažje vzdrževal okoliščine za boljšo kakovost svojega življenja in njegovo udeležnost na osebni, partnerski in družinski ravni.

Etika udeležnosti pomeni, da vzpostavimo odnos v katerem smo vsi enakovredni in nihče ne potrebuje zadnje besede. Udeleženi smo v dialogu, v raziskovanju in ustvarjanju novih rešitev. (ibid, str. 18)

Tako zastavljen koncept delovnega odnosa bo zanesljiva opora za strokovno ravnanje socialnemu delavcu in uporabniku.

Za socialnega delavce je pomembno, da je neprestano v procesu samorefleksije, pri čemer mu lahko pomaga notranji dialog. *»Notranji dialog je razgovor med različnimi deli lastne notranjosti, npr. neprekinjeno miselno nereflektirano mehanično ponavljanje neke interpretacije, nepovezane misli, občutki, sanjarije, fantazije ali sodbe o sodbah. Če to vedenje ni konstruktivno, moramo začeti iskati nove pristope in se s svojimi problemi dejavno ukvarjati v okviru psihosocialne pomoči in tradicionalnih sistemov znanja.«* (Šugman Bohinc 2007: 426–427).

Če živimo brez notranjega dialoga, vedno reagiramo samo na osnovi trenutnega impulza ali pa z »avtomatiziranim pritiskanjem na zavoro«. Če ne razmišljamo o občutkih, izkušnjah in stiskah, ne iščemo znanj in orodij, s katerimi bi jih lahko reševali. Razvijati sposobnost razmišljanja o sebi pomeni, da se učimo postavljati sebi nova vprašanja, kar mora obvladovati vsak socialni delavec.

4. POT K ZRELI LJUBEZNI

»Razvijanje ljubezenskega odnosa vodi do kulture srca, ki se odraža v večji dojemljivosti, rahločutnosti, čutu odgovornosti zase in za druge, čutu za skrivnost, v vživljanju namesto konfrontaciji, sodelovanju namesto v uporabi, prošnji namesto v zahtevi, predlogu namesto v grožnji, nemoči namesto v moči, sokratski nevednosti namesto v sodobni vednosti, ironiji namesto v zgražanju, potrpljenju namesto v protestu, ljubeznivosti namesto v nestrpnosti, zmernosti namesto v nezmernosti, zaupanju namesto v sumničenju, velikodušnosti namesto v ozkosti in trdoti. Vzdrževati motivacijo za ljubezen pomeni ohraniti dialog v odnosu ter skrbeti, da ta ne mine in ne zamre.« Zrela ljubezen je mogoča, ko se partnerja zavestno odločita, da bosta presegla stare vedenjske vzorce, ki vodijo v vse večje spore, zamere in konflikte brez medsebojne rasti. (Novak 2003)

Vsak izmed nas ima svojo resnico, ki jo dojemamo kot splošno veljavno resnico. Tej resnici se ne želimo odpovedati, ker nam predstavlja varnost v določenem socialnem okolju, ki je običajno okolje v katerem smo se rodili. Če smo se pripravljeno odpovedati svojim prepričanjem, ugotovimo, da je naša resnica lahko tudi zelo omejena in nam preprečuje spoznavati in sprejemati izkušnje drugih. Ko to sprejmemo, smo šele pripravljeno na spremembe svojih prepričanj in pogledov na svet. Pot je zelo nepredvidljiva, saj se nam svet lahko obrne na glavo. Pot lastnega spoznavanja je pot sprejemanja odgovornosti za vsak naš korak, to pa zahteva, da se usmerimo vase in odkrijemo svojo notranjo moč. Vsak od nas ima v sebi to moč, ki jo lahko prebudi s pomočjo ljubezni. Na tej točki šele začnemo svoje poslanstvo tako, da sami ustvarjamo svojo prihodnost in skupaj z drugimi aktivno sodelujemo pri ustvarjanju novega sveta. Pri tem nam lahko pomaga ljubezen. (Maturana in Varela 1998:14; 207)

»Da bi se človek lahko družil z drugimi, mora imeti sposobnost druženja. Drugi mu mora nekaj pomeniti in sam mora drugemu nekaj pomeniti. Za združevanje in druženje ni dovolj samo to, da drugega vidim in da vem, da mi je pač potreben. Videti ga moramo kot drugega, od sebe drugačnega in sicer tako drugačnega, da ga moram pustiti, da je, brez da bi si ga želim prilastiti, podrediti ali prilagoditi. Človek se torej odpre do drugega kot drugega.«
(ibid, str. 245-246)

Kar sta s tem po mojem mnenju Maturana in Varela želela sporočiti je, da ob sebi potrebujemo drugačno osebo kot smo sami. To moramo najprej zavestno dojeti in nato tudi sprejeti drugačnost drugega kot darilo, ki nam pomaga biti boljši človek, človek z veliko začetnico. To je potovanje iz zaljubljenosti, romantične ljubezni v zrelo ljubezen.

Socialni delavec mora najprej znati poslušati sebe, in biti sebi pomemben, da mu bodo lahko pomembni drugi. To niso besede, ampak je globok notranji občutek. Ko pa so mu enkrat pomembni drugi, jim lahko nudi prostor, kjer se ustvarjajo spremembe z namenom oblikovanja nove zgodbe.

4.1 Pomembnost dialoga

Martin Buber v knjigi *Jaz in ti* piše o pomembnosti medsebojnega dialoga za človekov razvoj. Po njegovem mnenju se vse prične z odnosom z drugim. Poznamo dve vrsti odnosov:

- **JAZ–TI** je odnos, neposredno srečanje z živim in resničnim bitjem;
- **JAZ–ONO** je odnos, srečanje s predmetom, ki ga opazujemo, uporabljamo in pogosto tudi zlorabljamo za lastne namene in cilje.

Človekova resnična osebnost se razvije v okviru prvega tipa, ker za svoj nastanek potrebuje stvaren, živ, neposreden stik, to je srečanje s TI v medsebojnem dialogu. Težnja k neposrednemu srečanju, k dialogu s TI, je življenjska nuja vsakega otroka in odraslega, ki je potrebna za razvoj kakovostne osebnosti.

Buber meni, da človek postaja JAZ šele v stiku s TI. Tisto, kar naredi posameznika za človeka, ni JAZ, ampak je nekaj med JAZ in TI, to je nekaj, kjer se lahko JAZ in TI ustvarjata. Kjer ni TI, tudi ni JAZ. »JAZ postanem skozi odnos s TI. Vse resnično življenje je srečanje.« (Buber v 2000 1979: 47–53)

V socialnem delu zaseda osrednje mesto odnos. Potreba po odnosu je primarna motivacija človekovega vedenja, ki se izraža v stiku. Stik po eni strani zajema polno zavedanje sebe. (občutkov, čustev, misli in spominov), na drugi pa sposobnost prehajanja k zunanji realnosti.

4.2 Zakoni komunikacije

Komunikacija je za vsakogar življenjsko pomembna spretnost. Je zelo subtilen in zapleten način medosebnih odnosov. Ker človeku ni prirojena in je ne podeduje, se jo je potrebno naučiti. Poznavanje in upoštevanje zakonov komunikacije lahko bistveno pripomore k njeni učinkovitosti. Watzlawick, Beavinova in Jackson po Šugman Bohinc (2007: 85-89) so definirali pet aksiomov komuniciranja:

- 1. Ne moremo ne komunicirati** - ne glede na način kako komuniciramo, vedno nekaj izražamo, sporočamo ali vplivamo na tiste, s katerimi smo v odnosu, drugi pa na naše komuniciranje ne morejo, da ne odgovorijo. Vse, kar nam je povedano ali prikazano, za nas pomeni prejeto informacijo in vsaki informaciji pripišemo določen pomen glede na vsakokratni dogodek. Celo takrat, ko se nekdo obrne proč, je to za nas sporočilo, ki ga ovrednotimo. Pri komunikaciji pogosto prihaja do nesporazumov glede pomena oddanih in prejetih sporočil. To so lahko temeljni konflikti, ki jih doživljamo v odnosih. Opozarjajo nas, da v dialogu premalokrat preverimo razumevanje izrečenega.
- 2. Vsebinski in odnosni vidik komuniciranja** - v komunikaciji vedno posredujemo sporočila, s katerimi opredeljujemo odnos in vedenja sogovornikov. Informacija, ki jo nekdo sporoči, je vsebinski vidik. Način, s katerim obarvamo sporočilo, torej kar izražamo na neverbalnem nivoju skupaj s paralingvističnimi znaki, ki spremljajo naše besede, pa je odnosni vidik. Glede na stopnjo usklajenosti obeh vidikov opredelimo komunikacijo kot kongruentno ali nekongruentno. Terapevti ugotavljajo, da v odnosih s kongruentno komunikacijo odnosni vidik miruje. V odnosih, kjer je v komunikaciji veliko motenj, vsebinski vidik ostaja v ozadju njihove pozornosti.
- 3. Punktuiranje zaporedja dogodkov** - to je proces, v katerem kot udeleženelec v komunikaciji razlikujemo in nakazujemo določeno zaporedje opazovanih dogodkov, naglašamo eno in zanemarjamo drugo, postavljamo poudarke in znake.
- 4. Digitalno in analogno komuniciranje** - z digitalno komunikacijo posredujemo sporočila, ki so natančno označujoča: kar povemo, vsi razumejo. Analogna komunikacija, ki poteka na neverbalnem nivoju, vključuje in uporablja posredna in prenesena sporočila. Običajno jih razumemo na različne načine: včasih smo natančni in logični, drugič pa se izražamo v

večpomenskem jeziku metafor (besednih ali telesnih). Oba načina sta komplementarna, uporabljati moramo tako enega kot drugega.

- 5. Simetrična in komplementarna interakcija** - komunikacija odraža odnose oziroma razmerja med sogovorniki, v primeru sistematične interakcije gre za odnos, kjer sta sogovornika enakovredna, npr. v prijateljskih odnosih, kjer nihče ne prevladuje nad drugim. Odnos temelji na težnji partnerjev, da bi zrcalila vedenje drug drugega. Komplementarno interakcijo pogosto enačijo z enosmerno komunikacijo: odnos temelji na hierarhiji v smislu položaja, sposobnosti in vrednosti.

Watzlawick pravi, da je komunikacija nujni pogoj za človeško življenje v družini in družbi ter kaže odnose med ljudmi. Von Foerster meni: vsako opažanje in vsaka izjava, ki govori o nekem dogodku, stvari ali osebi, lahko ravno toliko razkriva sogovornika kot dogodek, stvar ali osebo, ki je predmet komunikacije.

4.3 Vzorci komuniciranja

»Ugotovila sem, da je v mnogih družinah izražanje medsebojne ljubezni zelo pomanjkljivo. Veliko so mi pripovedovali o izražanju jeze, razočaranj, prikrajšanosti in bolečin. Ko se ljudje tako zelo ukvarjajo z negativnimi čustvi, se zgodi, da se pozitivna čustva prikrijejo in ostanejo neopažena.« Virginia Satir. (1995:183)

Satirova (1995: 69–81) največ pozornosti posveča komunikaciji v družini, zlasti vprašanju kongruentnosti oziroma usklajenosti ter verbalne in neverbalne komunikacije. Ustrezno ravnanje in skladnost telesa, misli in občutij je sporočilo, da smo z drugimi to, kar smo v resnici. Razvila je koncept štirih nekongruentnih družinskih komunikacijskih vzorcev:

- 1. Pomirjanje** je vzorec, s katerim poskušamo preprečiti sogovornikov napad, jezo ali žalost. Človek, ki uporablja ta komunikacijski vzorec, želi vedno vsem ustreči, zato se z vsem strinja in vsemu pritruje, ne glede na lastna čustva, misli ali situacijo. Pogosto opušča svoje cilje in ambicije in govori tako, kot da zase ne bi mogel ničesar narediti.

2. **Obtoževanje** je vzorec, s katerim človek obtožuje druge in svet. Poln je jeze in moči s katero skuša ustrahovati sogovornika. Pred nevarnostjo se skuša zavarovati tako, da prvi napade in obtoži, sam pa ostaja neprizadet na račun drugih.
3. **Racionaliziranje** je vzorec, v katerem posameznik uporablja racionalne argumente in znane zgodbe, ne da bi vpletel lastna čustva ali občutja. Skriva se za intelektualnimi koncepti in besedami ter se skuša z zanikanjem čustev zavarovati pred nevarnostjo poraza.
4. **Odmikanje** je vzorec, v katerem posameznik prezre grožnjo in se vede, kot da je ni. Taka oseba se nikoli ne odziva na dane razmere in s tem ne upošteva sogovornika.

Opisani komunikacijski vzorci vodijo v dvomljivo celovitost, nepoštenost, osamljenost, skrito jezo in zamero. Tako se rešujejo problemi na razdiralen način. Novih spoznanj in sposobnostih se učimo le z pogumom in odločnostjo. Sposobnost kongruentnega komuniciranja je zmožnost izraziti sporočilo o tem, kaj čutimo, si želimo in potrebujemo. To je ustrezno ravnanje, ki zahteva da je vsebina usklajena z mimiko, s telesno držo in z zvenom glasu. V odnosih se počutimo sproščeni in sprejeti. (Satir 1995: 82-83)

Komunicirati z občutkom pomeni vedeti, kaj sporočamo, saj na ta način pokažemo, da spoštujemo sebe in druge. Od komunikacijskih sposobnosti je odvisno kakšne odnose bo posameznik vzpostavljal. Da se lahko v svoji različnosti in enakosti povezujemo, moramo razumeti, upoštevati in spoštovati drug drugega. Prisotna mora biti iskrenost in neposrednost. Predstavljeni vzorci so izziv za vsakega posameznika, predvsem pa za svetovalce v svetovalnih centrih. Le tak dialog vodi v uspešnost.

4.4 Družina – temelj komunikacije

Vsak posameznik, ki živi v družinski skupnosti, bi se moral naučiti zadovoljiti dve temeljni potrebi: potrebo po samostojnosti in povezanosti. Prva potreba mu omogoča, da se ga vidi, sliši in se mu omogoči lastni razvoj ter posreduje znanje, kako poskrbeti zase. Druga pa govori o tem, da je posameznik umeščen v skupino, z njo povezan in da zna skrbeti tudi za druge. Poglavitna naloga družine je, da preko dialoga na svoj edinstven način obvlada neskončno raznolikost razlik med posamezniki in ustvari skupino, ki bo omogočala srečanje, soočanje in

odgovornost. Takšna definicija psihološke družine vsebuje spoznanje o neizogibni konfliktnosti družinske skupine in zastavlja temeljno nalogo ravnanja s konflikti. Sposobnost za reševanje konfliktov je ena od najpogosteje spregledanih nalog socializacije, kar se odraža v vsakdanjem življenju v vseh odnosih, čeprav je najbolj pomembna in neizogibna. Učenje komunikacije uresničuje z izkustvi v družini, če vsak član družinske skupnosti sme in zmore izraziti svoja čustva, misli in želje. (Čačinovič Vogrinčič 1998: 10)

Za razumevanje procesa socializacije v družini je za vse posameznike pomemben koncept dveh primarnih sposobnosti: sposobnost za ljubezen in sposobnost za pogajanje. (L'Abate v Čačinovič Vogrinčič 1998: 104)

Z razvitim občutkom komuniciranja se mora vsaka družina zavestno odločiti, da bo spoštovala opisane potrebe in se učila navedenih sposobnosti. Ob težavah v partnerskih ali družinskih odnosih lahko ugotovimo, da smo se nekaj naučili narobe. Ko se začnemo tega zavedati, je čas za spremembo in za učenje. Ob spreminjanju starih vzorcev doživljamo neprijetna čustva in moč notranjega konflikta. Pogosto pa še naprej dela tisto, kar je narobe. Z ustrezno komunikacijo slabšamo moč napačnega razumevanja naših predstav.

4.4.1 Telo in komunikacija

Moja opazovanja, opažanja in izkustva mi dokazujejo, da je reagiranje našega telesa bistveno povezano s pristnostjo vseh vrst komunikacij. Pogosto mi predstavlja prave »semaforje«. Po Millerjevi (2005: 11-22) pogosto razumsko ne vemo, kaj se nam dogaja, vendar naše telo to jasno ve. Stik s telesom, je vir življenjsko pomembnih informacij in nas opozarja na naše meje in meje drugih. »Telo je varuh naše resnice, ker so v njem izkušnje vsega našega življenja, in poskrbi za to, da z resnico svojega telesa lahko živimo« in komuniciramo z vsem, kar je v nas.

Dotiki in besede v našem telesu so vir sprememb, saj je naše telo »sttkano iz besed, ki so jih zasejali v nas«. Ob zorenju imamo vso pravico in dolžnost da izberemo besede, ki naj ostanejo žive in tiste, ki naj umolknejo, ker ni prav, da so bile izgovorjene. Zanimivi so besedni vplivi na naše dihanje. Ob doživljanju strahu je naše dihanje plitvo in otopimo. Ob

globokem dihanju bodo postopoma privreli na dan potlačeni občutki ter resnica. Telo prehiteva našo racionalnost, deluje pred njo in ji pomaga. S svojimi refleksi varuje naše bistvene potrebe, nas brani, opozarja in rešuje. (Rebula 2008)

Komunikacijska občutljivost telesa in odzivnost za čustva drugega se porajata od rojstva do mladosti. Vloga družinskih odnosov v nastajanju čuteče in spoštljive telesne govorice je nenadomestljiva, saj se komuniciranja s telesom naučimo v zgodnjem otroštvu. Ob medsebojnem dialogu med starši in otroki se učimo izražati svoje občutke in želje. Ne naša kultura ne današnji trenutek nam žal ne pomagata živeti v stiku s telesom. (Rebula 2007b)

4.4.2 Ravnanje s čustvi

Za kakovosten partnerski odnos je pomembno, kako partnerja ravnata, se izražata in se zavedata svojih čustev ter kako sprejemata čustva drugega. Resnica je, da običajno ne vesta, kako se je možno pogovarjati o občutljivih temah in vsebinah. V komunikaciji pogosto nimamo vpogleda v svoje nagibe in se tudi ne želimo in nočemo izpostavljati z izražanjem svojih čustev in potreb. Premalo smo pozorni na to, kaj se nam dogaja, obenem pa težko izrazimo, kaj si želimo. (Skynner in Cleese 2009)

V komunikaciji moramo vzpostaviti stik tako, da pride do prave bližine in do medsebojnega zaupanja. Učiti se moramo graditi mostove, da bomo zmogli nadgrajevati faze ljubezni. Da bomo zmogli razumeti in razlikovati pojem zaljubljenosti od pojma romantične ljubezni ter končne faze ljubezni – zrele ljubezni.

Čačinovič Vogrinčičeva pravi, da se mora v družini vzpostaviti ravnovesje čustvovanja. Pomembno je, ali ima posameznik možnost, da lahko pristno zaznava svoja čustva, jih razume, si jih razloži in predela skupaj z drugimi družinskimi člani. O samih čustvih nima smisla razpravljati. Pogovoriti in predstaviti je treba, kaj sledi takemu ali drugačnemu čustvenemu doživljanju. (Čačinovič Vogrinčič 1998: 208–217)

Prva ljubezen je za mladega človeka pretresljiv dogodek, ki razrahlja osebnost do temeljev. Mladi naj bi vedeli, da je njihovo čustvovanje važno in presežno, da je tudi za odrasle to

dogajanje vredno spoštovanja. Na vse to ne morejo biti nikoli dovolj pripravljeni. Naša kultura podcenjuje moč čustev in mladim o tem premalo govorimo. Lastna notranjost jim je pogosto tuja in nedostopna. Govorimo lahko o čustveni nepismenosti. (Rebula 2007b)

Vse to pa mladega človeka naredi zelo ranljivega in izpraznjenega, saj odhaja v svet brez vsakršne opore, ki bi mu jo morala nuditi družina. Mlad človek bi moral svojo identiteto graditi znotraj družine, kjer mora dobiti podporo in moč za oblikovanje samostojnosti in intimnih odnosov. Če se to ne zgodi, ne bo znal v življenju vzpostavljati pristnih in varnih odnosov. (Erzar 2003: 58-59)

4.4.3 Pet jezikov ljubezni

» ... Ko začutim ljubezen, se počutim lahko, moči mi narastejo, začutim vedrino, odprtost, neustrašnost, polna sem zaupanja in počutim se varno. Začutim naraščanje samovrednotenja in to, da si me drugi želijo. V večji meri se zavedam želja in potreb ljudi, h katerim so občutki usmerjeni. Te potrebe in želje želim združiti z lastnimi. Želim biti skupaj s tistimi, ki jih imam rada, si izmenjati misli, dotike in poglede ter se skupaj veseliti. Rada imam ljubezen ...«

Satir 1995: 182)

Slika 5: Izražati jezik ljubezni



Vir: <http://www.satyaosebarnarast.si/svetovanje/index.html> z dne 12. 8. 2010

Gary Chapman skozi teorijo petih jezikov ljubezni ljubezen predstavi kot globoko čustvo, ki povezuje čustva in razum. Osnovna čustvena potreba je biti ljubljen. Naš in partnerjev čustveni jezik ljubezni sta si lahko tako različna kot slovenščina in kitajščina. Če partner svojo ljubezen izraža v slovenščini, tisti, ki razume le kitajščino, nikoli ne bo dojel sporočila, ki ga

partner sporoča. V kolikor želimo svojo ljubezen uspešno živeti, se moramo biti pripravljene na učenje obeh jezikov. Ko se naučimo govoriti partnerjev prvotni jezik ljubezni, potem postane ljubezenski odnos nekaj lepega in dolgoročnega. (Chapman 2000: 15; 35–93)

Chapman predstavi pet jezikov ljubezni oziroma pet načinov, s katerimi ljudje izražajo čustva. Nekdo si želi dotika, drugi spodbudne besede, tretjega osrečijo majhna darilca, četrti bo zadovoljen, če si bomo vzeli čas zanj ali če mu bomo naredili kakšno uslugo.

Vseh pet jezikov ljubezni je pomembno prepoznati v partnerskem ali starševskem odnosu. Z razvijanjem komunikacijskih veščin in s pripravljenostjo, da partnerja ali otroka slišimo in začutimo, lahko zgodaj prepoznamo partnerjev ali otrokov jezik ljubezni.

Pomembno je, da starši že v otroštvu prepoznajo otrokov jezik ljubezni. S tem lahko vsakodnevno polnijo njegov rezervoar ljubezni in mu omogočijo, da bo odrasel v samostojno in zadovoljno osebo, ki bi lahko s svojim vedenjem vplivala na razvoj nove družbe. Prepoznavanje otrokovega jezika ljubezni odkrijemo preko večkratnega preverjanja vseh petih jezikov ljubezni. Pri svojem sinu sem ugotovila njegov jezik ljubezni. Z vso skrbnostjo in izvirnostjo sem mu pripravila lepo okrašeno sadno kupo. Vprašala sem ga ali ob tem, ko zanj pripravim posebno sladico, začuti, da ga imam rada. Moj enajstletnik je na moje veliko presenečenje odgovoril: »Kuhaš mi, ker si moja mama. Če pa me imaš rada, mi moraš to povedati!« Takrat sem razumela, da so besede potrditve njegov primarni jezik ljubezni.

4.5 Komuniciranje v partnerstvu

»Znanje, ki ga imamo, je samo drobtinica tistega, česar nimamo.«

Platon

V osebnih odnosih pogosto ne znamo drug drugemu povedati, da nas določeno vedenje moti, na način, da bi bili slišani. Ker se bojimo odkrite komunikacije – ali zaradi strahu pred izgubo ali zaradi sramu, ker tako čutimo –, problemov ne rešujemo sproti. Tako ravnanje vodi do tega, da je v nas vedno več jeze in vedno bolj se bojimo spregovoriti, saj ne vemo, ali bomo našli prave besede za težavne pogovore. (Dickson 2007: 9–13)

Vsakdo se znajde v situaciji, ko mora spregovoriti o svojih stiskah. Ker ne znamo odkrito govoriti in pogosto za nastalo situacijo krivimo vedenje drugega, se izražamo z nezavedno pokroviteljskim tonom in večvrednostjo, kar pri drugih povzroči obrambni in pogosto nasilni odziv. S tem se odnosi poslabšajo in nepopravljivo zaznamujejo odnos. Nastajajo bolečine in stresi, potlačimo jezo, ostajamo tiho, stokamo in se posredno pritožujemo. Z manipuliranjem postajamo nasilni. Nasilje ni zgolj kričanje in pretepanje, nasilje je neupoštevanje potreb drugega, prestopanje mej in zahteva po drugačnem čustvenem vedenju. (ibid.)

Obstaja pa druga možnost, ki omogoča sporazumevanje, ki temelji na pristni samozavesti in občutku enakovrednosti. To je mogoče, a zahteva premik v razmišljanju. Odstraniti moramo ukoreninjene navade in domneve. Temeljiti bi morali na sprejemanju in spoštovanju drugih in se izogibati vsakršnemu nasilju. Z večjo osebno močjo se tudi z drugimi lažje sporazumevamo kot sebi enakimi. Da ne pristanemo v podrejenem položaju, ne smemo dovoliti, da drugi mislijo namesto nas. (ibid.)

Ob reševanju težkih situacij iščemo iskrene odgovore na tri temeljna vprašanja: *Kaj se dogaja? Kaj čutim glede tega? Kaj si želim, da bi se spremenilo?* Pogovor bo konstruktiven, če bomo upoštevali tudi naslednje elemente:

- **Izbira pravega trenutka** - vse nevšečnosti postanejo problemi, če jih nismo reševali sproti. Ničesar ne rešimo, kadar reagiramo prehitro in nepremišljeno, če predolgo čakamo, da o nečem spregovorimo. Tako postanemo vse bolj odvisni od zunanjih dejavnikov, saj čakamo, da nam drugi dajo priložnost, da nas k temu povabijo in nam to dovolijo.
- **Prevzeti pobudo** - namesto, da čakamo, prevzemimo pobudo sami. To je dejanje, ki zelo okrepi osebno moč. Izvira iz notranjosti in je prepletena s samospoštovanjem, Taka oseba ne potrebuje potrditve drugih, spregovori tudi, če je nihče ne podpira.
- **Pripraviti pravo okolje** – to vključuje varen prostor, izbiro pravega trenutka, odmero potrebnega časa in srečanje, kjer nas bo sogovornik lahko slišal.

Kadar se opogumimo in spregovorimo o stvareh, ki nas mučijo, pomeni, da je sogovornik za nas pomemben. Potrudimo se in povemo, kaj želimo rešiti. Bolj ko delamo iz osebne moči, uspešnejši smo. (Dickson 2007:40; 65–68)

4.5.1 Uspešno komuniciranje

Pomembno je, na kakšen način sogovorniku oddajamo sporočila. Jasna besedna komunikacija tudi destruktiven prepir med partnerjema spremeni v kvaliteten in konstruktiven pogovor. Predpogoj je znanje nekaterih komunikacijskih veščin, ki jih morata vaditi in znati ohranjati.

Pavao Brajša podaja (1985: 118–120) nekaj navodil, kako se lahko partnerja naučita kakovostnega dialoga v odnosu:

- **Izražanje neizgovorjenega** – Partnerja morata neverbalno komunikacijo čim pogosteje pravilno in ob pravem času izražati z besedami.
- **Pogovor o medsebojnih odnosih** – Naučiti se morata odkrito pogovarjati o sebi in svojem odnosu. Za reševanje zakonskih konfliktov morata spoznavati pravo ozadje.
- **Enakopravnost v odnosu** – Doseči morata komplementarni dialog, ki ne ogroža njunih statusnih položajev v odnosu.
- **Dvosmerna komunikacija** – Razvijati morata dialog, ki je pogoj za kakovostno zakonsko »prepiranje«. Dvosmerno komunikacijo morata vaditi in jo stalno nadzorovati.
- **Kongruentno komuniciranje** – Kongruentni dialog vodi k medsebojnemu usklajevanju neverbalnega in verbalnega, odnosnega in vsebinskega.
- **Konstruktivno komuniciranje** – V konstruktivnem dialogu ni prostora za medsebojne žalitve, poniževanja in obtoževanja.

4.5.2 Neuspešna komunikacija in posledice

»Jasno izražanje želja in potreb je domnevno vedno povezano s tveganjem, da človek izgubi ljubezen.« (Engl in Thurmaier 2005: 19)

V odnosu si morata partnerja dovoliti konkretno povedati svoje želje ter brez strahu izraziti svoje bojazni. Kadar to ne zmoreta, je medsebojno razumevanje blokirano, zato začneta naraščati medsebojno odtujevanje. Pomembno je, da si ne dovolimo uporabljati vzorce neustreznega reševanja konfliktov:

- **Potlačevanje, tihi dnevi, pometanje pod preprogo, da bi ohranili harmonijo** – partnerji nesoglasja ne rešujejo s konstruktivnimi kompromisi. Ob uporabljanju navedenih vzorcev se konfliktne situacije v odnosih samo še stopnjujejo in postajajo bolj zapletene.
- **Očitane namesto pojasnjevanja ali vzbujanje krivde namesto pojasnjevanja svojega doživljanja** – očitane in pripisovanje krivde sprožijo pri partnerju celo vrsto neprijetnih čustev. Na tak način je nemogoče iskreno izraziti lastne občutke in želje. »TI« sporočila ali govorjenje o drugem, očitane in obtoževanje ne vodijo v učinkovito komunikacijo.
- **Pomiritev brez obrazložitve ali »pozabimo«** – neprijetno situacijo partnerja lahko ignorirata na dva načina: tako, da se izogneta sporni temi ali pa ostaneta pasivna in spor pustita pri miru. Med obema načinoma obstajajo bolj ali manj preproste ali zapletene, prepoznavne ali prikrite, zavedne ali nezavedne strategije obrambnih mehanizmov, ki naj bi prikrili prepričanje, da bi prišlo do sprave. (Engl in Thurmaier 2005: 15-59)

Vsi navedeni načini dosežejo svoj cilj, kadar hočemo pozabiti porajajoče se konflikte. Medsebojna očaranost je za nekaj časa zadosten razlog, da se partnerja spravita. Vendar pa niti približno ne razumeta vzrokov za konflikt. Začetni kratkoročni uspeh takega načina reševanja konfliktov vodi do tega, da ga ljudje sprejmejo v stalni repertoar vedenja in ga ohranijo kot edini način reševanja problemov, kar pa ima za posledico čustveno osiromašeno življenje.

Ob zanemarjanju potreb partnerja izbruhne konflikt, ki zahteva reševanje s konstruktivnim dialogom. Konfliktne situacije ne smejo postati tabu, če želita da v ospredju odnosa ostane ljubezen. Namesto, da bi živela drug z drugim, partnerja živita drug ob drugem. Ko partnerja živita čustveno osiromašeno, torej drug ob drugem, odnos odkrito ali prikrito preide v »drug proti drugemu«. Partnerja se samo še obtožujeta in žalita. Oba ravnata po interakcijskem modelu »več istega« kot to imenuje P. Watzlawick. (ibid.)

Partnerja ali socialni delavci s prisotnostjo osvojenih komunikacijskih znanj in dosledno uporabo učinkovitega dialoga preprečujejo neuspešno komunikacijo ter njene posledice, saj je prav dialog most do zrele ljubezni.

4.6 Partnerske komunikacije se je mogoče naučiti

»Vsi si prizadevajo, da bi osvojili to, česar ne vedo. Nihče pa si ne prizadeva, da bi osvojil to, kar že ve.« Čuang Ce

Dva posameznika, ki so ju na različne načine zaznamovali vzorci iz primarnih družin, začinjata tkati tesen medsebojni odnos. Nenadoma vsi od njiju pričakujejo, pa tudi onadva sama, da se bosta kot po čudežu znala odkrito, iskreno in konstruktivno pogovarjati. Ko stopimo v zakon, se nam zdi, da smo postali zreli in naj bi znali živeti odraslo, vendar se izkaže, da se pravo odraščanje začne šele sedaj. Čeprav vemo, kaj si želimo in kako naj bi zastavljeni cilj dosegli, ter mislimo, da je pot do cilja jasna, se ne zavedamo, da osebna izbira ni samo naša. Nanjo vpliva »nahrbtnik«, ki ga nosimo s seboj, v njem pa hranimo izkušnje, ki smo jih prinesli iz odnosa med staršema in njunega odnosa do nas.

Naša družba ponuja vrsto šolanj, tečajev in raznovrstnih izobraževanj za vse poklice in za razvijanje vseh potrebnih spretnosti, samo ta težka naloga, kako ravnati s partnerjem, pa naj bi se uspešno rešila sama od sebe. Mladi ljudje o ljubezni, o sebi, o resničnem življenju, medčloveških odnosih in realnosti ne vedo dovolj, zato ne razumejo niti sebe niti drugih niti sveta.

4.6.1 Deset komunikacijskih pravil

Če se partnerja trudita za konstruktiven pogovor, je manjša možnost, da se pojavijo nasprotovanja med vsebino in spremljajočim nebesednim vedenjem in to prizadevanje ustvarja večjo skladnost med njima. Nekaterih ljudi sploh ne zanima, kako se sporazumevajo ali če morda sogovornika s svojimi besedami prizadenejo. Govorijo, kot se jim zljubi, ne da bi se ozirali na drugega. Drugim pa prepuščajo, da se z njihovimi besedami znajdejo, kakor vedo in znajo.

Engl in Thurmaie navajata deset komunikacijskih pravil, razdeljenih na dva dela: sposobnost (umetnosti) govora in sposobnost (umetnosti) poslušanja, s pomočjo katerih se je mogoče izogniti mnogim nesporazumom.

Umetnost govora:

1. **Odprtost** – pomeni, da se govornik odpre in iskreno opiše, kaj se v njem dogaja. V kolikor svoje občutke in potrebe izrazi neposredno, lahko prepreči morebitne obtožbe in očitanja. S tem je tudi bolj razumljen, hkrati pa se izogne potrebi po branju misli.
2. **Govor v prvi osebi** – »JAZ« govornik mora vedno govoriti o lastnih željah in občutkih v prvi osebi ednine. To naredi pripoved osebno in drugemu ne sporoča, kakšen je in kaj bi moral delati.
3. **Govor o konkretnih dogodkih/okoliščinah** – da govornik prepreči posploševanje, ki največkrat sproži ugovor, je prav, da govori o konkretnem dogodku ali okoliščini. Na ta način so izjave jasnejše in nazornejše.
4. **Govor o konkretnem vedenju** – kadar se je govornik prizadel z določenim vedenjem, mora spregovoriti točno o tem. S tem bodo njegove izjave stvarnejše, razumljivejše, hkrati pa se bo izognil ocenjevanju partnerja. V govorjenju mora ločiti vedenje, ki ga zaznava, od občutkov in misli, ki jih to vedenje v govorniku sproža.
5. **Osredotočenost na temo** – govornik mora paziti, da se loteva samo vsebin, ki so pomembne za temo pogovora in bodo sogovorniku pomagale razumeti, v čem je problem. V nasprotnem primeru obstaja verjetnost, da se bo tema pogovora oddaljila od zastavljene. (Engl in Thurmaier 2005: 90)

Umetnost poslušanja:

1. **Sprejemajoče poslušanje** – edina naloga poslušalca je, da govorca posluša in da ohranja pozornost. Poslušalec ne komentira in ne daje nasvetov niti v primeru, ko se z govorcem ne strinja ali ne odobrava tistega, kar pove. Poslušalec mora neverbalno pokazati, da posluša in da ga zanima, kaj govorec pripoveduje. S stavkom: »O tem bi rad/a slišal/a še kaj več,« govorca spodbudi, da lažje pripoveduje.
2. **Povzemanje slišanega** – če je mogoče, mora poslušalec s svojimi besedami ponoviti glavna sporočila, ki jih je od govorca prejel. S tem preveri, ali ga je pravilno razumel. Čeprav je to težka naloga, se poslušalec ne sme ustrašiti besednega ponavljanja. To pravilo strukturira ves pogovor in pomaga, da sogovornika lažje razumeta in odkrijeta morebitne nesporazume.

3. **Odprto spraševanje** – poslušalec s postavljanjem dodatnih odprtih vprašanj govorca bolje razume. Odprto spraševanje govorcju sporoča, da se poslušalec zanj zanima. Vprašanja ga spodbujajo in opogumljajo, da se še bolj poglobi v izbrano temo.
4. **Pohvala za posredovano sporočilo** – poslušalec govorca pohvali za odprto in razumljivo podajanje sporočil, saj ga to pri govoru opogumi. Prav tako pa naj tudi govorec pohvali partnerjevo poslušanje.
5. **Izraziti občutke, ki se ob poslušanju zbudijo** – včasih se poslušalec govorcju ne zmoredzovati na miren in razumevajoč način, ker so ga sporočila, ki jih je prejel, preveč razburila. V takem primeru nikdar ne sme izjaviti: »To sploh ni res!« Namesto tega naj raje izrazi svoje občutke: »Presenečen sem, da na to tako gledaš.« (ibid, str. 91)

Dobro poslušanje zahteva aktivno udeležbo in je vrhunska sposobnost. Če si želimo sposobnost poslušanja izboljšati, si moramo to želei in vaditi. Med poslušanjem in slišanjem je velika razlika: slišati pomeni, da se ušesa odzivajo na zvočno valovanje, poslušanje pa je več kot to, saj zahteva, da možgani valovanje interpretirajo in se nanj odzivajo.

Vsaka komunikacija poteka tako, da izmenično poslušamo in se izražamo, je proces rekurzivnega izmenjavanja besed. Navidezno je to zelo preprosto. Ob uporabljanju teh pravil v odnosih se srečamo s številnimi ovirami. Učinkovita komunikacija med dvema posameznikoma je tista, pri kateri si poslušalec razlaga sporočilo govornika enako, kot je le ta želel, da si ga. Spoznavanje, upoštevanje in uporaba pravil komunikacije je zelo pomembna tudi v socialnih institucijah, kjer se mora strokovno osebje pri delu z uporabniki zavedati pomena lastne komunikacije, saj ta vodi v uspešen delovni odnos.

4.6.2 Pogovori v dvoje

»Zakon je predvsem dolg pogovor«

F. W. Nietzsche

Zakon je predvsem dolg dialog, most med zaljubljenostjo, romantično ljubeznijo in zrelo ljubeznijo. Je most med partnerjema, ki ju vodi v uspešen partnerski odnos.

M. L. Moeller ugotavlja, da večina ljudi svoje življenje živi brez ljubezni. V dvajsetletni praksi, ko je delal kot partnerski terapevt, je pogosto prepoznal ohromljenost in trpljenje v partnerskih odnosih in v odnosu do življenja v smislu: »Tako pač je.« Toda zaradi soglasnosti ni ta trditev nič bolj resnična. Zelo malo parov pride na terapije z namenom, da bi se učili in s tem pravočasno preprečili počasno otopevanje odnosa, njegovo ponikanje v vsakdanjost ter upadanje živosti in ljubezni. Čeprav živimo v času, ki odnosom in ljubezni ni naklonjen, imamo številna sredstva in orodja, s katerimi lahko razumemo, zakaj odnosi propadajo, in se jih lahko naučimo živeti na novo.

Po Moellerju se pogovori v dvoje bistveno razlikujejo od vseh drugih pogovorov. Pogovori v dvoje predstavljajo svojevrstno obliko dejavnosti dveh oseb – ki je na prvi pogled podobna samopomočnim skupinam –, v kateri skušamo drugemu pokazati, kako doživljamo ta trenutek, s tem pa ostajamo v svojem težišču in v središču odnosa. (ibid, str. 11–15)

Brez rednega poglobljenega pogovora partnerjev, ki se ljubita, se odnos ne razvija, ampak otopi in onemi. Pomanjkanje medsebojne komunikacije vodi v odtujenost. Odvadimo se gojiti povezanosti z drugim, kar povzroči, da potencial ljubezni počasi umre. Pogosto se to zgodi, ne da bi se tega sploh zavedali. (ibid, str. 15)

Moeller (2004:93-104) ugotavlja, da je pogovor v dvoje preprost in povsem naraven postopek, skoraj prirojeno vedenje. Cilj pogovorov v dvoje je, da se naučimo, kako se čustveno odpremo partnerju, kajti edino na ta način lahko partnerja drug drugega resnično doživljata in razumeta. Če smo vztrajni in predani pri učenju iskrene komunikacije, smo sčasoma nagrajeni z razumevanjem resničnega pomena partnerskega odnosa. Pri tem moramo upoštevati temeljni red pogovorov v dvoje:

- Pogovor v dvoje se izvaja vsaj enkrat tedensko eno do eno uro in pol, brez zunanjih motenj. V kolikor je odnos v krizi, se pogovori izvajajo pogosteje.
- Rednost izvajanja pogovorov zagotavlja, da se rdeča nit skupne podzavesti ne pretrga.
- Vsak govori o tem, kako doživlja sebe, drugega, odnos in svoje življenje in ostaja samo pri sebi. Pogovor v dvoje ne pozna druge teme.
- Govorjenje in poslušanje morata biti enakomerno razdeljena.
- Iz pogovorov v dvoje je izključeno vrtajoče spraševanje, siljenje, poskusi kolonizacije in manipulacije.
- Vsak se odloča sam, kaj in koliko bo o sebi povedal. Po izkušnjah sodeč, večja odprtost prinaša večje zadovoljstvo in boljše rezultate.

Pogovori v dvoje nas usposablajo, da se spoprimemo s strahovi, ki so največji nasprotniki ljubezni. Pet spoznanj, ki jih Moeller (2004: 115) predstavi so pomembna za vzpostavljanje dobrega odnosa:

1. Vsak izmed partnerjev se mora postaviti na izhodišče, da drugega ne pozna. »jaz nisem ti in te ne poznam«.
2. Naučiti se morata zaznavati, kako deluje skupna podzavest, »sva dva obraza enega odnosa, a tega ne vidiva«.
3. Izvajati morata redne pogovore v dvoje, uro in pol na teden.
4. Naučiti se morata izražati to, kar mislita in čutita v resničnem doživljanju .
5. Čustva se morata naučiti razumeti kot podzavestna dogajanja s skritim namenom. Morata se zavedati, da sta vsak zase odgovorna za lastna čustva.

Partnerja morata spoštovati različnost in meje drug drugega. Naučiti se morata doživljati dogodke brez vrednotenja in sojenja, si povedati kaj jima je všeč in kaj ne. Opazovati se morata kako se počutita in kaj počneta ter prepoznati kakšne so njune potrebe povezane z občutki, ki smo jih prepoznali. Preko meja drugega ne smeta stopiti, da si ne bosta po nepotrebnem povzročila dodatnih bolečin. Ko se prestopijo meje, se začne t. i. proces kolonizacije. Prav je, da si pokažemo, kaj čutimo, a partnerju moramo pri tem pustiti izbiro, da se sam odloča o sebi in o svojem vedenju. V svetu drugega namreč nimamo kaj početi. Avtor pravi, da gre za etično vprašanje in vprašanje človekovih pravic. (ibid, str. 107-109)

4.6.3 Ostati skupaj

*Omahujem pred nalogo, da z jezikom izrazim
neizračunljiva protislovja ljubezni. Tu je
največje in najmanjše, najbolj oddaljeno in
najbližje, najvišje in najnižje in ni mogoče
razpravljati o eni strani, ne da bi razpravljali
tudi o drugi. Kar koli rečem, z besedami
ni mogoče zaobjeti celovitosti ljubezni ...*

Carl Gustav Jung

V nasprotju z večino obravnavnih avtorjev, ki poudarjajo, da je ljubezen odločitev, odgovornost in rezultat dolgotrajnega dela, pa Welwood. (1999) govori o umetnosti ljubezni, ki je hkrati »na nebu in na zemlji«. Če bi bila ljubezen le odločitev, bi zakonska zveza ostala brez domišljije, domišljija pa brez odnosa z drugim. Ljubezen je zadovoljstvo, sreča in izpolnjenost, zato v njej ni potrebno ničesar žrtvovati. Osrednji izziv intimnega razmerja je, da se predajamo ljubečemu partnerstvu, pri tem pa ostanemo zvesti sebi in se naučimo ravnotežja med midva in jaz.

Sposobnost za ljubezensko življenje se razvija stopenjsko: verjeti moramo, da smo vredni ljubezni, sposobni moramo biti prepoznati človeka, ki nas je pripravljen zvesto in globoko ljubiti ter vzdržati porajanje velike ljubezni, kajti pozitivna komunikacija ustvari bližino, ki ni lahka. Znati moramo ohranjati ljubezen, jo razvijati in braniti ter razviti sposobnost, da ljubimo življenje in da se pustimo ljubiti. (Rebula 2008b)

Do nedavnega sta obliko in funkcijo odnosa med moškim in žensko narekovali družina in družba, kakovost osebnega odnosa med ženo in možem je bil drugotnega pomena. Zdaj prvič v zgodovini pari iščejo, kako bi gradili zdravo razmerje. Namesto da izgubljam pogum, raje spoštujemo prizadevanja, da vzpostavljamo nove odnose, ki vključujejo romantiko, seksualno strast v zreli ljubezni. Sleherni evolucijski napredek zahteva več poskusov in napak, da se lahko rodi kaj novega. (Welwodd 1999: 13)

5. EMPIRIČNI DEL

5.1 Namen

V empiričnem delu diplomske naloge bom s pomočjo anketnih vprašalnikov raziskovala kakšna je predstava o partnerskih odnosih, kvaliteta znanja o komunikaciji, sposobnost uporabljanja veščin in lastno ocenjevanje partnerskega odnosa. Preučila bom, ali se ljudje zavedajo, ali je dialog most med romantično in zrelo ljubeznijo.

5.2 Podrobna opredelitev

V nadaljevanju je podrobna opredelitev ankete; anketna vprašanja ločena po sklopih, predstavitev spremenljivk in postavljenih hipotez.

5.2.1 Razčlenitev ankete

Za namene raziskave sem na podlagi svojih teoretičnih znanj in osebnih izkušenj izdelala anketni vprašalnik, sestavljen iz štirih sklopov. Vsak sklop vsebuje 10 trditev.

Sklop A: Predstava o partnerskem odnosu

- Med zaljubljenostjo, romantično ljubeznijo in zrelo ljubeznijo pravzaprav ni nobene razlike.
- V partnerskem odnosu sta prijaznost in naklonjenost samoumevni.
- V pravi ljubezni partner sam po sebi pozna moje potrebe.
- Če partner v sporu ne prizna, da imam prav, takoj pomislim, da njegova ljubezen ugaša.
- Pogovor ni učinkovito ljubezensko poživilo.
- Za tesen odnos ni pogoj, da imava dovolj časa drug za drugega.
- Harmoničen partnerski odnos ni odvisen od dobre komunikacije
- Za partnerski odnos je bolje, da neprijetna čustva potlačim in jih ne izrazim.
- V zrelem partnerskem odnosu je romantičnost nemogoče ob držati/razvijati.

- V odnosu želje obeh partnerjev niso enako pomembne.

Sklop B: Znanje o komunikaciji v partnerskem odnosu

- Partnerske komunikacije se je mogoče naučiti.
- Partnerju znam jasno izraziti svoje želje in potrebe.
- V primeru partnerskih težav je dobro poiskati terapevtsko pomoč.
- Udeležil/a sem se že delavnice na temo partnerskih odnosov.
- Kadar se soočam z resničnim konfliktom moram aktivno ukrepati, kadar je konflikt lažen pa ne smem.
- Jasno ločujem med tremi stanji osebnosti (otrok, starš, odrasel) in vem, kdaj iz katerega delujem.
- Zalotim se, da se v partnerskem odnosu vedem kot moj oče ali mati.
- Udeležil/a sem se tečaja retorike, kjer sem se učil/a aktivnega poslušanja in govorjenja.
- Redno berem literaturo s področja partnerskih odnosov in komunikacije.
- Dialog je most med romantično in zrelo ljubeznijo.

Sklop C: Veščine komuniciranja v partnerskem odnosu

- Partnerju/-ki vedno po ovinkih povem kaj želim.
- Partnerja/-ko težko poslušam, ne da bi ga/jo prekinjal/a.
- Kadar imava s partnerjem/-ko konflikt, se izogibava teme spora.
- Za uspešno komunikacijo ni potrebno poznati svojih nezavednih čustev.
- S partnerko/-jem ne podelim svojih misli, občutkov in potreb.
- Kadar partnerja zavrnem, ne razume niti mojih čustev niti mojega vedenja, ampak me sili, naj spremenim svoje mnenje.
- Pozitivna čustva partnerju/-ki težko zaupam.
- Ko mi partner/ka sporoča svoja čustva, se težko osredotočim nanj/o.
- Redkokdaj premislim ali se pripravim na to, kaj bom povedal/a partnerki/-ju.
- Pogovori ne povečujejo občutka varnosti v odnosu.

Sklop D: Ocena kakovosti lastnega partnerskega odnosa

- Nobena tema zame ni tabu in se je ne izogibam.

- V partnerstvu mi je način komunikacije (kako je nekaj povedano), bolj pomemben kot vsebina (kaj je rečeno).
- Frustracije in konflikti so ključ za rast in zdravljenje obeh partnerjev.
- Odkar poznam partnerjev prvotni jezik ljubezni: darila, usluge, dotik, besede, posvečen čas, je odnos bolj osrečujoč.
- Najino partnerstvo živi od pogovorov o nama in najinem odnosu.
- Izražanje lastnih občutkov je bistveno za partnerski pogovor in za reševanje medosebnih odnosov.
- Vsak teden imava določen čas, v katerem se pogovarjava samo o naju.
- Konflikte rešujeva sproti.
- Zavedam se, da je pogovor najbolj učinkovito romantično poživilo.
- Zavedam se, da sama oblikujeva odnos in sva odgovorna za kvaliteto najinega odnosa.

5.2.2 Opis spremenljivk

Vsak sklop vsebuje 10 odvisnih spremenljivk. Prvi sklop spremenljivk je sestavljen iz petstopenjske ordinalne lestvice, kjer so vrednosti razporejene na sledeči način: 1 – popolnoma se strinjam, 2 – delno se strinjam, 3 – ne vem in ne morem se odločiti, 4 – delno se ne strinjam, 5 – sploh se ne strinjam.

Drugi sklop je sestavljen iz dveh možnih odgovorov, in sicer: DA in NE

Preostala dva sklopa sta sestavljena iz tristopenjske lestvice, in sicer: DA – se strinjam in v odnosih zavestno tako delam, VČASIH – lahko bi se naučil/a delovati drugače, vendar nimam časa, volje, energije, NE – se ne strinjam.

Dve neodvisni spremenljivki sta:

Spol, ki je sestavljen iz dveh vrednosti: moški in ženski

Stopnja izobrazbe, sestavljena iz vrednosti: Nedokončana osnovna šola, Dokončana osnovna šola, Nižja srednja šola, Poklicna srednja šola, Tehnična srednja šola ali gimnazija, Višja ali visoka šola, Univerzitetna šola, Specializacija ali magisterij in Doktorat.

5.2.3 Raziskovalne hipoteze

Sklop A: Hipoteza 1: Predvidevam, da ima večina anketirancev romantično predstavo o partnerskem odnosu.

Sklop B: Hipoteza 2: Predvidevam, da večina anketirancev nima ustreznega znanja o komunikaciji in partnerskem odnosu.

Sklop C: Hipoteza 3: Predvidevam, da večina anketirancev nima razvitih veščin govorjenja in poslušanja, ki jih zahteva zrel partnerski odnos.

Sklop C: Hipoteza 4: Predvidevam, da večina anketirancev ocenjuje lastni partnerski odnos kot zelo kvaliteten in zrel odnos.

Spol anketirancev: Hipoteza 5: Predvidevam, da spol anketirancev ni povezan s posameznimi odgovori v posameznih sklopih.

5.3 Metodologija

Ena najpogosteje uporabljenih enodimenzionalnih lestvic v vseh družboslovnih raziskavah je Likertova lestvica, ki se jo uporablja za merjenje mnenj, prepričanj ter vedenja.

Glavna razlika med Likertovo ter Thurstonovo lestvico, ki sta si na prvi pogled podobni, je ta, da se pri Likertovi lestvici ne poslužujemo mnenja strokovnjakov, ampak se neposredno obračamo na anketirance. Likertova lestvica je ordinalna mera posameznikovega stališča (strinjanje – nestrinjanje), na podlagi katere se oblikuje razmernostni indeks. V našem primeru smo za vse štiri sklope najprej sešteli vrednosti vseh spremenljivk in nato dobljeno delili s številom teh spremenljivk oziroma, natančneje, s številom 10, torej kolikor je bilo spremenljivk znotraj posameznega sklopa.

5.3.1 Organizacija zbiranja podatkov

Anketni vprašalnik sem najprej sestavila in ga posredovala v pregled mentorici. Ko je bil vprašalnik potrjen, sem ga razdelila na dva načina: osebno izročilo in po elektronski pošti. Vprašalnike so anketiranci vračali po navadni pošti na moj domači naslov. S tem je bila dodatno zagotovljena anonimnost.

5.3.2 Raziskovalni vzorec

Anketne vprašalnike sem razdelila med naključne posameznike. Anketni vprašalniki so bili razdeljeni v mesecu juliju 2010, razdelili smo 150 anketnih vprašalnikov, vrnjenih je bilo 63. Anketni vprašalnik je bil anonimen.

5.3.3 Postopki obdelave podatkov

Pridobljene podatke sem najprej pregledala in jih obdelala. Nato sem dobila rezultate in jih prikazala v grafih. Podatke sem vnesla v program Microsoft Office Excel, jih uvozila v SPSS in tam obdelala. Na podlagi dobljenih rezultatov sem preverila predhodno zastavljene hipoteze.

5.3.4 Opis postopka analize

Analizo pridobljenih podatkov sem naredila v programu SPSS. Najprej sem izračunala osnovne statistične podatke po posameznih spremenljivkah s stavkom »descriptives«, in sicer velikost izmerjenega vzorca, aritmetično sredino, standardni odklon in mere asimetričnosti ter sploščenosti. Nato sem skupaj seštela posamezne spremenljivke po sklopih s stavkom »compute«. Dobljeno število sem delila s številom spremenljivk v posameznem sklopu. Opravila sem še naslednji multivariatni metodi:

Metoda glavnih komponent: osnovna zamisel metode glavnih komponent je opisati razsežnost »n« enot v »m« razsežnem prostoru z množico nekoreliranih spremenljivk - komponent, ki so linearne kombinacije originalnih spremenljivk. Omogoča povezati podatke s čim manjšo izgubo informacij tako, da zmanjša razsežnost podatkov. Cilj naloge je poiskati nekaj prvih komponent, ki pojasnjujejo večji del razpršenosti analiziranih podatkov. Komponente morajo zato čim bolj korelirati z opazovanimi spremenljivkami. Uteži določimo tako, da je varianca linearne kombinacije (komponente) največja. (Ferligoj, prosojnice, 2010)

Faktorska analiza je tudi ena izmed metod za redukcijo podatkov. Pri faktorski analizi gre za študij povezav med spremenljivkami, tako da poskušamo najti novo množico spremenljivk, ki predstavljajo to, kar je skupnega opazovanim spremenljivkam. Faktorska analiza poskuša poenostaviti kompleksnost povezav med množico opazovanih spremenljivk z razkritjem skupnih razsežnosti ali faktorjev, ki omogočajo vpogled v osnovno strukturo podatkov. Metoda je uporabna v vseh tistih primerih, ko zaradi različnih vzrokov neposredno merjenje neke spremenljivke ni možno. V tem primeru merimo samo indikatorje pojma oziroma konstrukta, ki ga neposredno ne moremo meriti. S faktorsko analizo nato ugotovimo, ali so zveze med opazovanimi spremenljivkami (indikatorji) pojasnljive z manjšim številom posredno opazovanih (latentnih) spremenljivk ali faktorjev.

Drugi korak faktorske analize je rotacija. S pomočjo rotacije prečistimo strukturo. Bistvo rotiranja namreč je, da dobimo teoretično pomembne faktorje in čim enostavnejšo faktorsko strukturo. Če namreč dobljene rešitve ne moremo dobro interpretirati, jo lahko v skupnem prostoru, ki je določen s skupnimi faktorji, transformiramo tako, da jo zarotiramo. Matematično to pomeni, da dobljeno matriko A pomnožimo s transformacijsko matriko M ($A^* = A M$); rešitev A^* enako dobro reproducira originalne podatke kot prvotna rešitev A . Za rotacijo se odločimo predvsem takrat, ko ne moremo smiselno interpretirati dobljenih skupnih faktorjev – npr. ko so projekcije iste spremenljivke precejšnje na več faktorjih ali če so projekcije vseh spremenljivk na prvi faktor precejšnje. (Ferligoj, prosojnice, 2010)

Poznamo pravokotno rotacijo, kjer so rotirani faktorji neodvisni med seboj (znana metoda je na primer; varimax, ki maksimizira varianco kvadratov uteži v vsakem faktorju in s tem

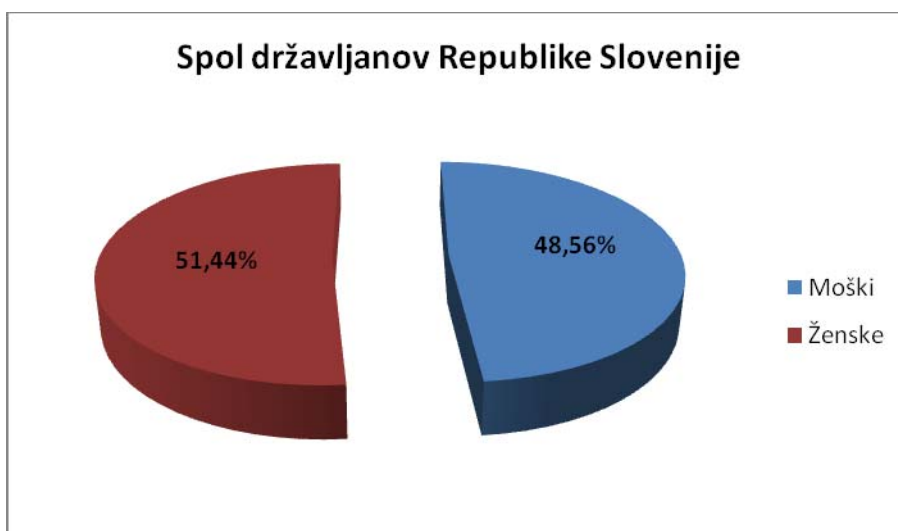
poenostavlja strukturo po faktorjih (ima močne indikatorje na obeh latentnih spremenljivkah)). (Ferligoj, prosojnice, 2010)

5.4 Rezultati in interpretacija

V poglavju so podrobneje predstavljeni rezultati ankete. Razlaga rezultatov je statistično razložena, prikazana z grafi in s tabelami. Vsak posamezni sklop je zaključen z dodatnimi lastnimi ugotovitvami, razmišljanji in komentarji pridobljenih rezultatov.

5.4.1 Rezultati: Spol anketirancev

Ob zaključku obdobja anketiranja je bilo vrnjenih 63, v celoti izpolnjenih, anketnih vprašalnikov. Od 63 vseh anketiranih so 28 anket izpolnili moški, 35 anket pa so izpolnile ženske. Z rezultatom sem zadovoljna, saj sem glede na zanimanje moških za izpolnjevanje anket, predvsem s vsebino partnerskih odnosov, pričakovala manjši odziv moškega spola.



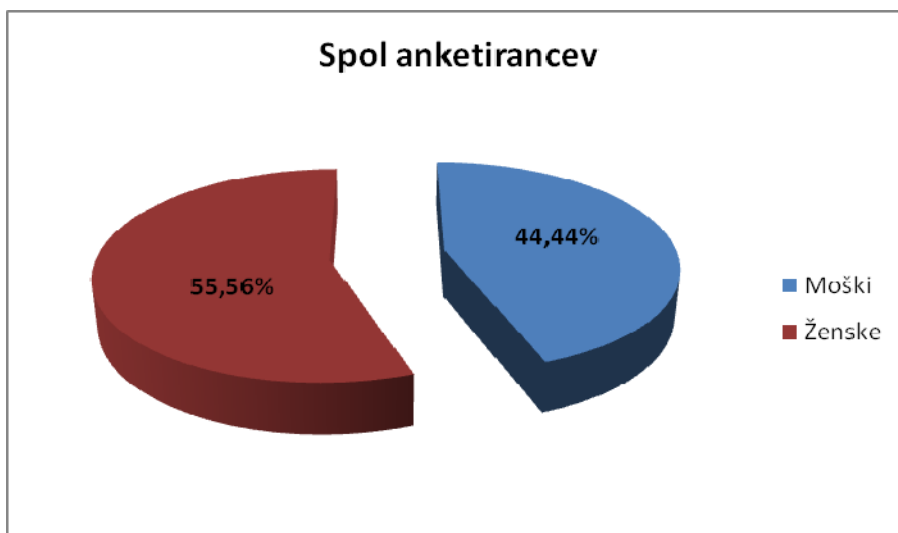
Graf 1: Grafični prikaz državljanov Republike Slovenije na dan 31.12.2008 po spolu

Vir: Lastni vir

V primerjavi s celotno populacijo v Sloveniji smo dobljeni vzorec glede na spol približno zadeli, in sicer na približno 4% natančno. To pomeni, da je naš vzorec reprezentativen.

Spodnji graf (Graf 2) prikazuje, da dobljeni vzorec sestavlja 44,44% moških in 55,56% žensk.

Graf 2: Grafični prikaz anketirancev po spol



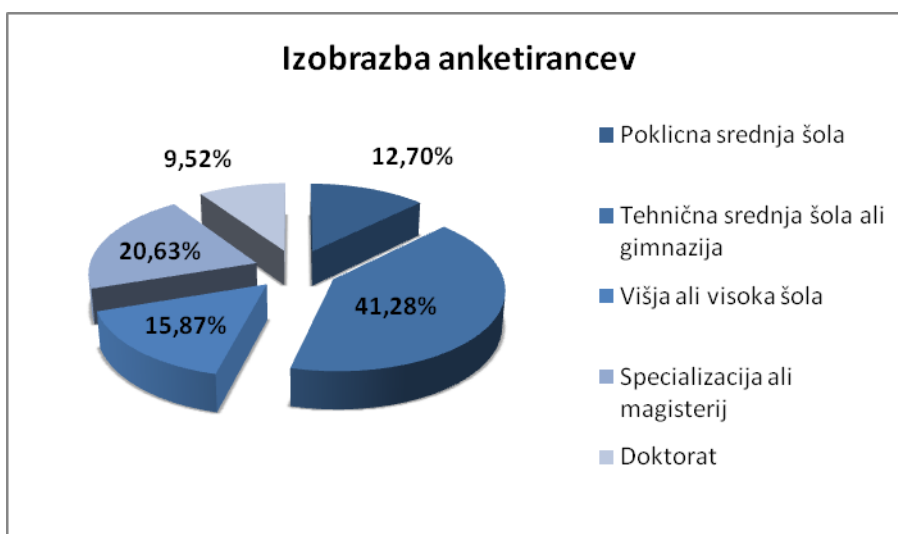
Vir: Lastni vir

5.4.2 Rezultati: Izobrazba anketirancev

Iz spodnjega grafa (Graf 3) je razvidna izobrazbena struktura anketirancev. Največ je takih z dokončano štiri ali petletno srednjo šolo (41,3%), na drugem mestu so tisti, ki so končali specializacijo ali magisterij (20,6%), na tretjem mestu so tisti z dokončano višjo ali visoko šolo, na četrtem mestu so tisti s poklicno srednjo šolo (12,7%) in najmanj je takih z doktoratom (9,5%).

Glede na izobrazbeno strukturo v Sloveniji sem tudi sama pričakovala, da bo največ anket izpolnjenih s strani oseb, ki imajo dokončano srednješolsko izobrazbo. Delno me je presenetil rezultat, da je bilo veliko anket izpolnjenih s strani specializantov oziroma magistrstov. Pričakovala sem, da bodo na drugem mestu anketiranci z dokončano višje in visokošolsko formalno izobrazbo.

Graf 3: Grafični prikaz anketirancev po izobrazbi



Vir: Lastni vir

5.4.3 Rezultati sklopa A: Predstava o partnerskem odnosu

Hipoteza 1: Predvidevam, da ima večina anketirancev romantično predstavo o partnerskem odnosu. **Hipoteza je potrjena.**

Osnovna hipoteza, ki sem jo postavila je, da ima večina anketirancev romantično predstavo o partnerskem odnosu. Hipoteza se potrdi, ker imamo pri vseh spremenljivkah povprečne vrednosti večje od 3, kar je razvidno iz spodnjega grafa. Mere asimetrije in sploščenosti potrjujejo to trditev. Vrednost koeficienta zanesljivosti (0,849) nam pove, da se lahko popolnoma zanesemo na zbrane podatke.

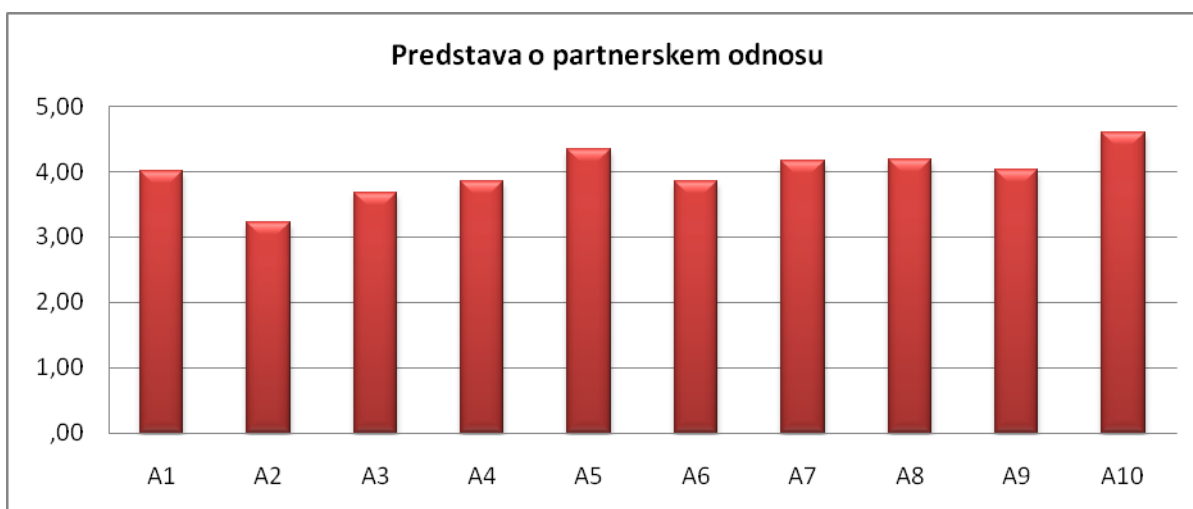
Tabela 1: Tabelarični prikaz odgovorov sklopa A

Oznaka trditve	Število enot	Povprečje	Standardni odklon	Asimetrija	Sploščenost
A1	63	4,02	1,362	-1,375	,610
A2	63	3,22	1,641	-,166	-1,671
A3	63	3,67	1,437	-,565	-1,255
A4	63	3,84	1,472	-1,063	-,345
A5	63	4,33	1,218	-1,948	2,616
A6	63	3,86	1,378	-1,148	-,009
A7	63	4,16	1,370	-1,384	,337
A8	63	4,17	1,302	-1,422	,729
A9	63	4,03	1,257	-1,219	,494
A10	63	4,59	1,145	-2,719	5,895
Cronbach* α	0,849				

* Koeficient zanesljivosti

Vir: Lastni vir

Graf 4: Grafični prikaz odgovorov sklop A



Vir: Lastni vir

Iz spodnje tabele (Tabela 2) je razvidno, da nam prva komponenta pojasni 47,517% variance, merijo jo vse spremenljivke, razen A2 in A9, kar pomeni, da ti spremenljivki slabo korelirata z ostalimi spremenljivkami.

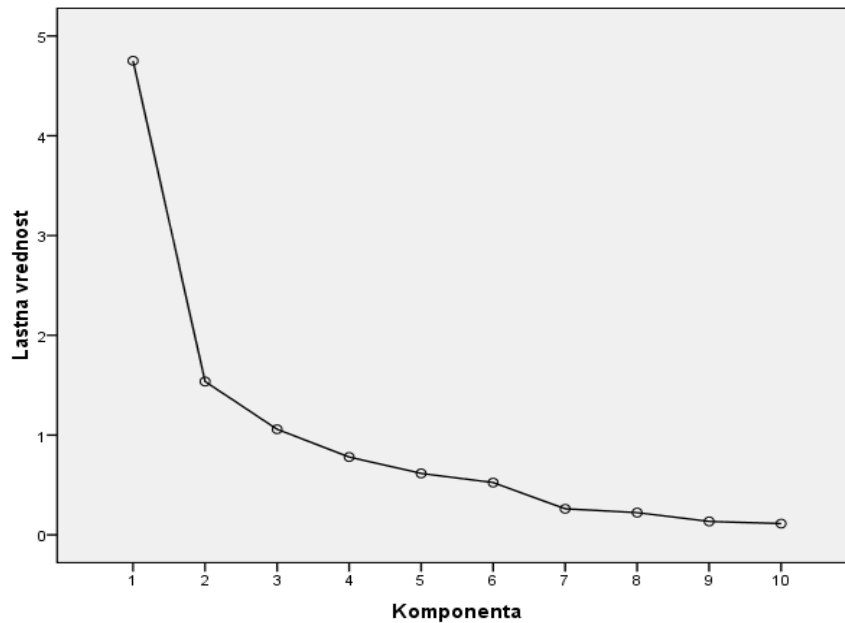
Tabela 2: Tabelarični prikaz analize glavnih komponent sklopa A

	Komponenta									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A1	,537	,416	,543	,050	,379	-,273	-,024	,012	,146	-,032
A2	,216	,776	,199	,438	-,116	,299	,027	-,024	-,108	,059
A3	,729	,293	-,351	,073	-,345	-,183	-,213	,217	,094	,006
A4	,597	,247	-,602	-,013	,375	-,110	,231	,075	-,076	,048
A5	,879	-,130	,276	-,132	-,078	-,147	-,023	,066	-,252	-,146
A6	,768	-,075	,250	-,343	-,162	,319	,242	,159	,105	,024
A7	,843	,076	-,301	-,045	,095	,290	-,106	-,225	,081	-,174
A8	,850	-,096	,034	,001	-,290	-,265	,111	-,289	,013	,129
A9	,368	-,626	,019	,665	-,001	-,005	,127	,072	,058	-,066
A10	,773	-,430	,082	,005	,271	,193	-,250	,031	-,049	,183
Lastna vrednost	4,752	1,537	1,058	,780	,616	,524	,262	,223	,135	,113
%Variance	47,517	15,372	10,584	7,803	6,158	5,241	2,615	2,230	1,346	1,132

Vir: Lastni vir

Iz diagrama (Graf 5) je razvidno, da je največji padec med prvo in drugo komponento, kar pomeni, da je smiselno komentirati le prvo.

Graf 5: Plaziščni diagram

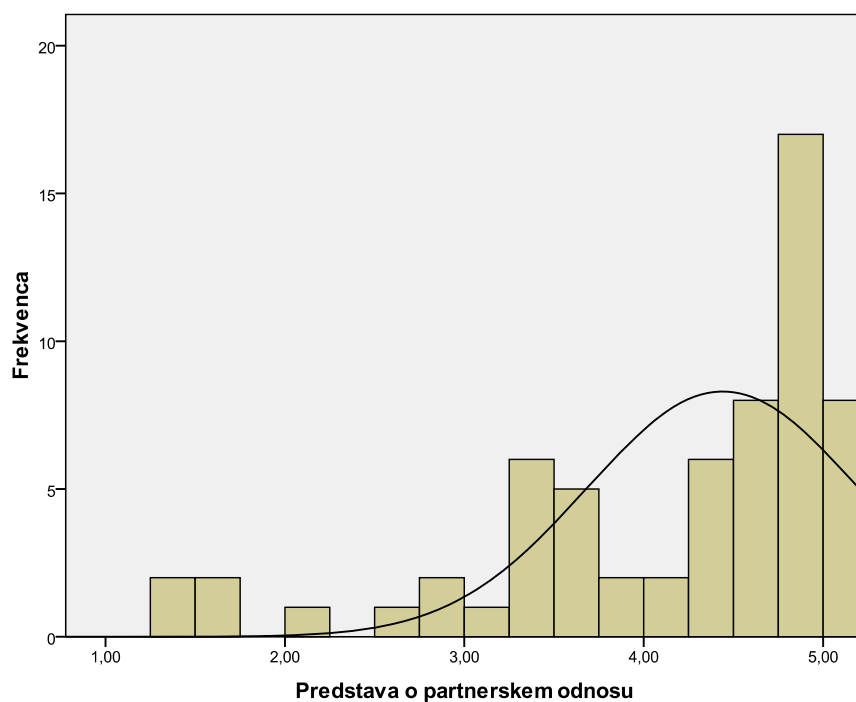


Vir: Lastni vir

Na podlagi analize sklepam, da 8 od 10 spremenljivk meri prvo komponento, zato spremenljivki A2 in A9 izpustim. Preostale spremenljivke združim v Likertovo lestvico. Pri tem dobim porazdelitev, ki je prikazana histogramu spodaj (Graf 6).

Iz spodnjega histograma je razvidno, da se večina anketiranih v glavnem ne strinja s trditvami o predstavah o partnerskem odnosu.

Graf 6: Histogram



Vir: Lastni vir

5.4.3.1 Sklep rezultatov sklopa A

Odločilne elemente za prevladujočo romantično predstavo partnerskega odnosa lahko najdem v današnjem načinu življenja, v potrošniški družbi, v medijih in v komunikacijskih kanalih. Ti pogosto posredujejo sporočila o partnerskih odnosih in ljubezni, ki so obrnjena k mitu o romantični ljubezni. Ljudje jih ponotranjamo in poudarjamo dejavnike zunanjih odnosov. Pogosto sem opazila nepripravljenost za preseganje starih vzorcev, ki se prenašajo iz generacije v generacijo.

5.4.4 Rezultati sklopa B: Znanje o komuniciranju v partnerskem odnosu

Hipoteza 2: Predvidevam, da večina anketirancev nima ustreznega znanja o komunikaciji in partnerskem odnosu. **Hipoteza se potrdi.**

Predpostavljena hipoteza drugega sklopa anketnega vprašalnika je, da večina anketirancev nima ustreznega znanja o komunikaciji in partnerskem odnosu. Hipoteza se potrdi, ker imamo pri večini spremenljivk povprečne vrednosti zelo blizu 2, kar je razvidno iz spodnjega grafa (Graf 7). Mere asimetrije in sploščenosti potrjujejo to trditev. Pri spremenljivki, ki sprašuje po obiskanosti delavnic na temo partnerskih odnosov, se kaže precejšnja asimetričnost in tudi zelo veliko zgoščenost podatkov okoli odgovora NE. Vrednost koeficienta zanesljivosti (0,462) je zelo nizka, kar pomeni, da podatki v tem sklopu niso povsem zanesljivi.

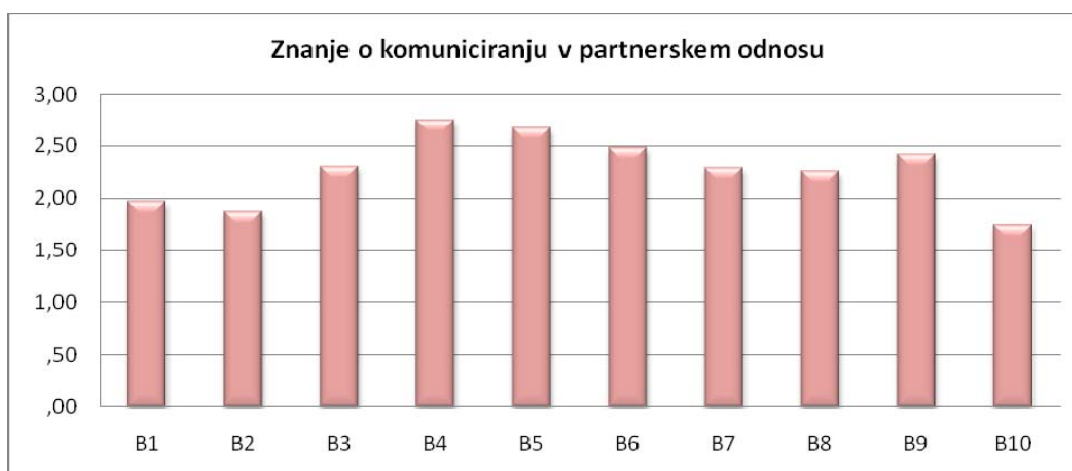
Tabela 3: Tabelarični prikaz odgovorov sklopa B

Oznaka trditve	Število enot	Povprečje	Standardni odklon	Asimetrija	Sploščenost
B1	63	1,80952	0,39583	-1,6152	0,62777
B2	63	1,69841	0,46263	-0,8859	-1,2561
B3	63	1,8254	0,38268	-1,7564	1,11945
B4	63	1,90476	0,2959	-2,8255	6,1786
B5	63	1,92063	0,27248	-3,1887	8,43466
B6	63	1,84127	0,36836	-1,9137	1,7156
B7	63	1,88889	0,31679	-2,5357	4,57377
B8	63	1,79365	0,40793	-1,4869	0,21673
B9	63	1,90476	0,2959	-2,8255	6,1786
B10	63	1,57143	0,49885	-0,2958	-1,9763
Cronbach* α	0,462				

* Koeficient zanesljivosti

Vir: Lastni vir

Graf 7: Grafični prikaz odgovorov sklopa B



Vir: Lastni vir

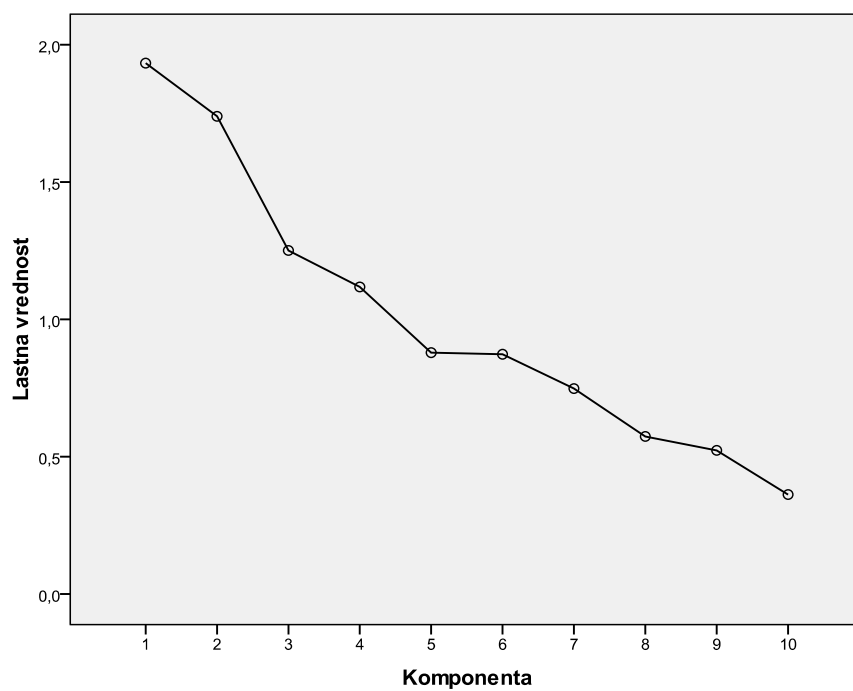
Iz spodnje tabele (Tabela 4) in diagrama (Graf 8) je razvidno, da je sklop razpadel na dve glavni komponenti. Prva komponenta meri spremenljivke B1, B3, B5 in B9, druga komponenta pa spremenljivke B2, B6, B7, B8 in B10. Spremenljivka B4 očitno preslabo korelira z ostalimi spremenljivkami, zato ta ne meri nobeno od obeh glavnih komponent. Prva komponenta nam pojasni 19,330%, druga pa 17,349% variance, torej skupno 36,679% variance.

Tabela 4: Tabelarični prikaz rezultati analize glavnih komponent sklopa B

	Komponenta									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B1	,589	,082	-,339	,295	-,012	,490	-,037	,327	-,310	-,005
B2	,150	,690	,263	-,150	-,059	-,417	,118	-,009	-,467	,003
B3	,448	-,036	,325	,531	-,271	,014	,538	-,168	,130	-,052
B4	,212	-,117	,781	-,178	,168	,410	-,157	-,139	-,078	,234
B5	,750	-,058	-,290	,019	,228	-,370	-,028	-,016	,147	,371
B6	,267	,489	,005	-,321	-,681	,111	-,194	,083	,247	,067
B7	-,142	,412	,380	,599	,156	-,183	-,356	,294	,189	-,029
B8	-,203	,614	-,018	-,279	,367	,227	,458	,234	,221	,061
B9	,787	,027	,125	-,303	,276	-,049	-,124	-,046	,137	-,397
B10	-,054	,671	-,327	,252	,150	,234	-,171	-,518	,021	-,003
Lastna vrednost	1,933	1,739	1,251	1,118	,879	,873	,748	,574	,523	,362
%Variance	19,330	17,394	12,508	11,182	8,788	8,730	7,481	5,737	5,229	3,622

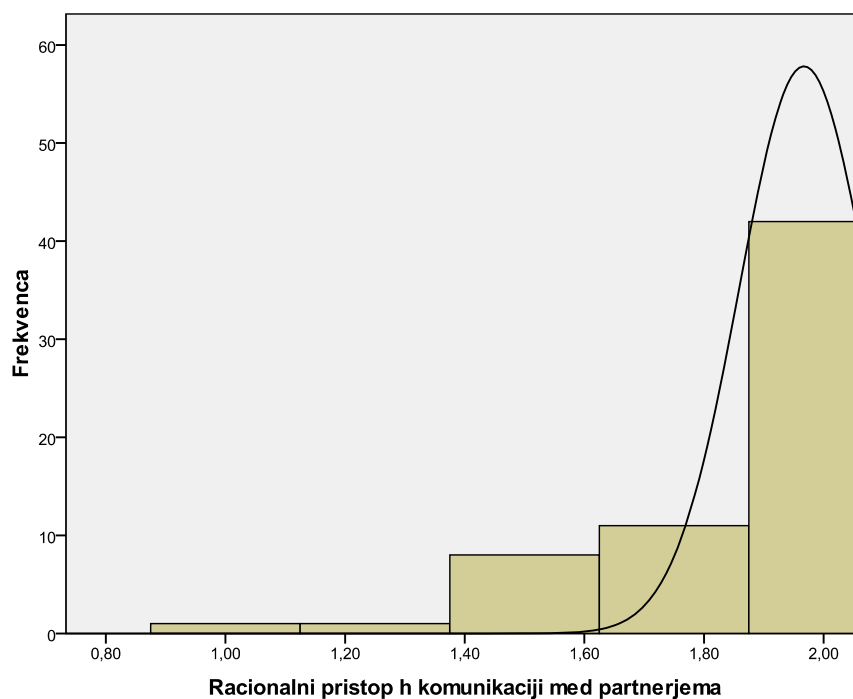
Vir: Lastni vir

Graf 8: Plaziščni diagram



Vir: Lastni vir

Graf 9: Histogram za prvo komponento



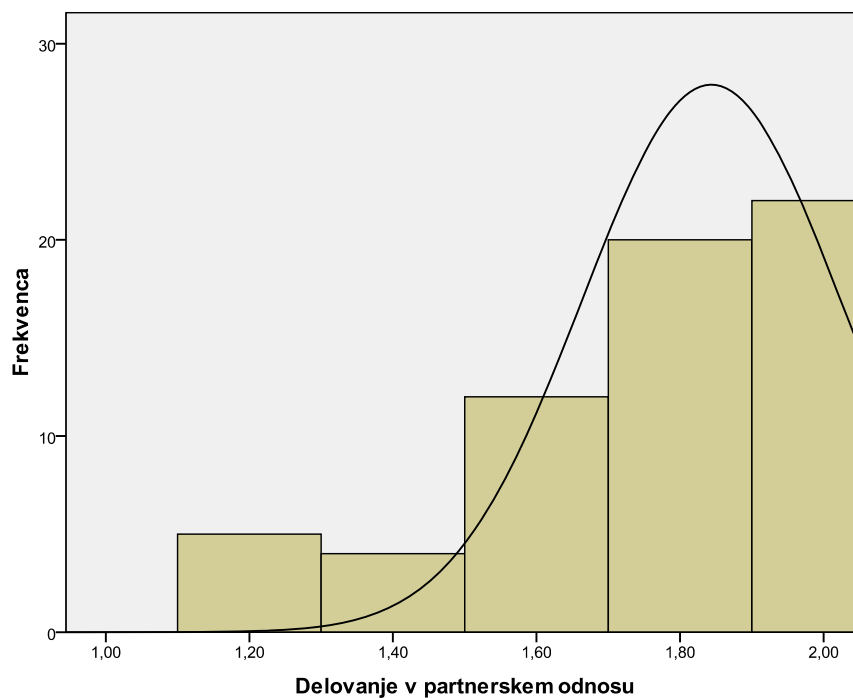
Vir: Lastni vir

Ker med glavnimi komponentami izstopata prvi dve, bom tako tudi razdelila ta sklop, in sicer prva komponenta meri racionalni pristop h komunikaciji med partnerjema. Izračun Likertove lestvice za prvo komponento nam prikazuje naslednji histogram (Graf 9).

Iz histograma je razvidno, da se večina anketiranih v glavnem ne strinja s trditvami o predstavah o racionalnem pristopu h komunikaciji med partnerjema.

Druga komponenta pa meri delovanje v partnerskem odnosu. Izračun Likertove lestvice za to komponento prikazuje naslednji histogram (Graf 10). Iz histograma je razvidno, da se večina anketiranih v glavnem ne strinja s trditvami o predstavah o delovanju v partnerskem odnosu.

Graf 10: Histogram za drugo komponento



Vir: Lastni vir

5.4.4.1 Sklep rezultatov sklopa B

Pridobljeni rezultat je zaskrbljujoč, saj je znanje očitno pomanjkljivo med vsemi anketiranci. Na podlagi pridobljenih rezultatov menim, da se večina anketirancev ne zaveda nujnosti učenja partnerske komunikacije in tudi komunikacije o drugih odnosih. Ugotovila sem, da ne prepoznavajo lastnega neznanja na tem področju. Razlog za tak rezultat lahko iščem v posredovanju tehnik in veščin komuniciranja. V predmetnike vključujejo predvsem poslovno korespondenco, v kateri so zajete splošne forme in oblike pisnega in ustnega komuniciranja. V okviru rednega osnovnošolskega, srednješolskega in univerzitetnega študija ni vsebin, ki bi vključevale znanja o družinski in partnerski komunikaciji. Izjemo predstavljajo specializirane smeri: psihologija, socialno delo, pedagogika .

5.4.5 Rezultati sklopa C: Veščine komuniciranja v partnerskem odnosu

Hipoteza 3: Predvidevam, da večina anketirancev nima razvitih veščin govorjenja in poslušanja, ki jih zahteva zrel partnerski odnos. **Hipoteza se potrди.**

Osnovna hipoteza, da večina anketirancev nima razvitih veščin govorjenja in poslušanja, ki jo zahteva zrel partnerski odnos, se potrди, ker imamo pri vseh spremenljivkah povprečne vrednosti večje od 2, kar je razvidno iz spodnjega grafa (Graf 11). Mere asimetrije in sploščenosti potrjujejo to trditev, še posebej bi izpostavili trditev, da pogovori ne povečujejo občutka varnosti v odnosu, ki je precej asimetrično in koničasto porazdeljena. Vrednost koeficienta zanesljivosti (0,720) nam pove, da se lahko zanesemo na zbrane podatke.

Tabela 5: Tabelarni prikaz odgovorov sklopa C

Oznaka trditve	Število enot	Povprečje	Standardni odklon	Asimetrija	Sploščenost
C1	63	2,19	,535	,157	,106
C2	63	2,46	,591	-,569	-,584
C3	63	2,21	,676	-,274	-,779
C4	63	2,43	,665	-,749	-,489
C5	63	2,40	,525	,084	-1,245
C6	63	2,62	,551	-1,089	,219
C7	63	2,70	,463	-,886	-1,256
C8	63	2,71	,490	-1,391	,905
C9	63	2,30	,638	-,358	-,644
C10	63	2,75	,507	-1,895	2,903
Cronbach* α	0,720				

* Koefficient zanesljivosti

Vir: Lastni vir

Graf 11: Grafični prikaz odgovorov sklopa C



Vir: Lastni vir

Iz spodnje tabele (Tabela 6) je razvidno, da prva komponento merijo vse spremenljivke tretjega sklopa, kar pomeni, da vse spremenljivke korelirajo med seboj.

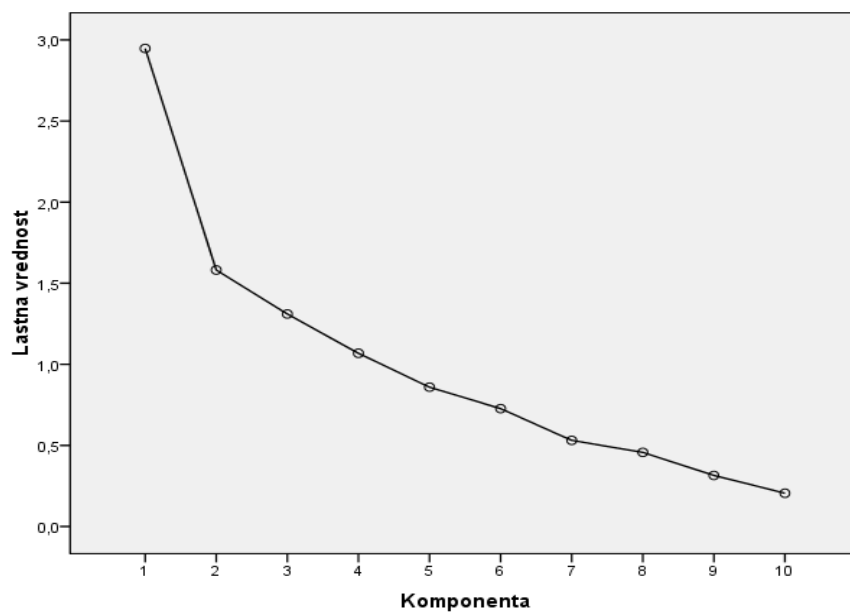
Tabela 6: Tabelarični prikaz rezultatov analize glavnih komponent sklopa C

Oznaka trditve	Komponenta									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C1	,502	-,323	-,405	-,562	,193	,184	-,156	,035	,148	,212
C2	,405	,710	,119	,193	,299	-,259	,111	-,155	,269	,127
C3	,746	-,088	-,388	,110	-,025	-,238	,185	-,230	-,346	,090
C4	,479	,318	-,737	,053	-,147	,067	,022	,110	,136	-,258
C5	,420	-,705	,236	,024	-,226	-,020	,333	-,200	,250	-,075
C6	,539	,275	,329	-,084	,278	,614	,202	-,047	-,121	-,074
C7	,518	-,429	,121	,301	,491	-,204	-,004	,395	-,021	-,058
C8	,539	-,026	,060	,616	-,394	,284	-,238	,082	,044	,160
C9	,486	,327	,326	-,417	-,430	-,181	,186	,346	-,044	,055
C10	,696	,020	,384	-,221	-,025	-,178	-,466	-,205	-,030	-,163
Lastna vrednost	2,947	1,581	1,310	1,068	,859	,727	,531	,457	,315	,205
%Variance	29,473	15,813	13,098	10,681	8,589	7,267	5,312	4,570	3,148	2,051

Vir: Lastni vir

Iz diagrama (Graf 12) je razvidno, da je največji padec med prvo in drugo komponento, zato lahko upoštevamo le prvo. Ta komponenta nam pojasni 29,473% variance, kar je malo in bomo zato še opravili faktorsko analizo po metodi glavnih osi s pravokotno rotacijo.

Graf 12: Plaziščni diagram



Vir: Lastni vir

5.4.5.1 Faktorska analiza

Oba faktorja skupaj pojasnita 45,286% variance. Večina indikatorjev ima zadovoljivo komunaliteto, razen spremenljivke C9, ki ima nekoliko manjšo, a še vedno zadovoljivo komunaliteto. To pomeni, da so vsi indikatorji po faktorjih dovolj povezani med sabo.

Tabela 7: Tabelarični prikaz nerotiranih uteži s komunalitetami

Oznaka trditve	Faktor		Komunalitete
	1	2	
C1	,417	-,212	,219
C2	,392	,650	,576
C3	,698	-,055	,490
C4	,394	,221	,204
C5	,410	-,631	,566
C6	,452	,187	,239
C7	,448	-,259	,268
C8	,448	-,024	,201
C9	,402	,186	,196
C10	,625	,018	,391
Lastna vrednost	2,947	1,581	Skupaj
%Variance	29,473	15,813	45,286

Vir: Lastni vir

V tabeli spodaj (Tabela 8) je prikazano, da prvi rotirani faktor merijo spremenljivke C2, C3, C4, C6, C9 in C10. Za testiranje hipoteze bomo uporabili prvi rotirani faktor.

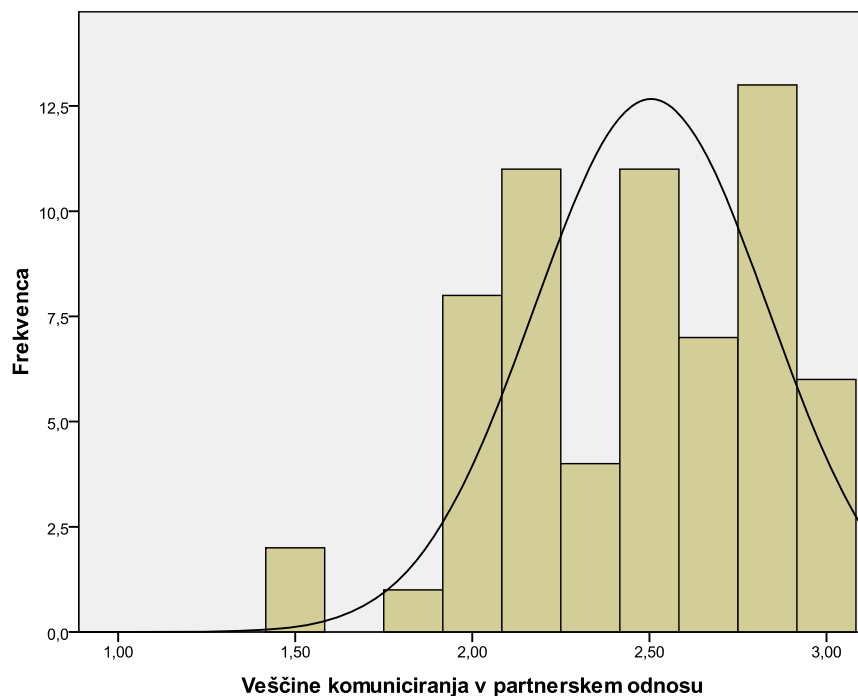
Tabela 8: Tabelarični prikaz pravokotno rotiranih uteži

Oznaka trditve	Pravokotno rotirane uteži	
	1	2
C1	,153	,442
C2	,734	-,194
C3	,463	,525
C4	,437	,115
C5	-,144	,738
C6	,455	,180
C7	,141	,498
C8	,305	,328
C9	,418	,146
C10	,462	,422

Vir: Lastni vir

Iz spodnjega histograma (Graf 13) je razvidno, da se večina anketiranih v glavnem ne strinja s trditvami o veščinah komuniciranja v partnerskem odnosu.

Graf 13: Histogram pravokotno rotiranih uteži



Vir: Lastni vir

5.4.5.2 Sklep rezultatov sklopa C

Glede na rezultate ter lastna opažanja in razmišljanja, anketiranci ne razvijajo veščin in se ne poslužujejo metod, ki so na voljo v različnih knjigah in teorijah. Razlogov za to je lahko več: pomanjkanje znanja, pomanjkanje časa, navada pospraviti probleme »pod preprogo«, nezavedanje ter usmerjanje življenjskih ciljev v zunanost (ugled, prestiž, formalna izobrazba) namesto v notranost, v svoj osebni razvoj. Predvidevam, da se večina anketirancev ne zaveda niti ne ve, da na naše komuniciranje in odnose vplivajo različni vidiki: biološki, sociološki in psihoanalitični. Iz rezultatov je dokazljivo, da je popolnoma odsotna problematika o dialogu, kot mostu med romantično ljubeznijo in zrelim partnerskim odnosom. To pomeni, da se anketiranci premalo zavedajo pomembnosti konstruktivne komunikacije in razvijanja veščin uspešnega partnerskega dialoga.

5.4.6 Rezultati sklopa D: Ocena kakovosti lastnega partnerskega odnosa

Hipoteza 4: Predvidevam, da večina anketirancev ocenjuje lastni partnerski odnos kot zelo kvaliteten in zrel odnos. **Hipoteza se potrди.**

Osnovna hipoteza, da večina anketirancev ocenjuje lastni partnerski odnos kot zelo kvaliteten in zrel odnos, se potrди, ker imamo pri večini spremenljivk povprečne vrednosti manjše od 2, kar je razvidno iz spodnjega grafa (Graf 14). Rezultat je izredno zanimiv, saj je pokazal, da večina anketirancev lastni partnerski odnos ocenjuje kot zrel odnos.

Mere asimetrije in sploščenosti potrjujejo to trditve, še posebej bi izpostavili trditvi, da je izražanje lastnih občutkov bistveno za partnerski pogovor in za reševanje medosebnih odnosov in da se zaveda, da s partnerjem sama oblikujeva odnos in sva odgovorna za kvaliteto najinega odnosa, ki sta precej asimetrično in koničasto porazdeljena. Vrednost koeficienta zanesljivosti (0,718) nam pove, da se lahko zanesemo na zbrane podatke.

Tabela 9: Tabelarni prikaz odgovorov sklopa D

Oznaka trditve	Število enot	Povprečje	Standardni odklon	Asimetrija	Sploščenost
D1	63	1,60	,583	,339	-,704
D2	63	2,00	,672	,000	-,711
D3	63	1,95	,633	,037	-,413
D4	63	1,79	,600	,106	-,365
D5	63	1,70	,710	,513	-,866
D6	63	1,25	,567	2,172	3,700
D7	63	2,32	,714	-,555	-,856
D8	63	1,52	,715	1,007	-,317
D9	63	1,97	,695	,042	-,870
D10	63	1,19	,503	2,687	6,478
Cronbach* α	0,718				

* Koefficient zanesljivosti

Vir: Lastni vir

Graf 14: Grafični prikaz odgovorov sklopa D



Vir: Lastni vir

Iz tabele (Tabela 10) je razvidno, da nam prva komponenta pojasni 31,030% variance, meri pa vse spremenljivke, razen D2 in D6, kar pomeni, da ti spremenljivki slabo korelirata med seboj in z ostalimi spremenljivkami.

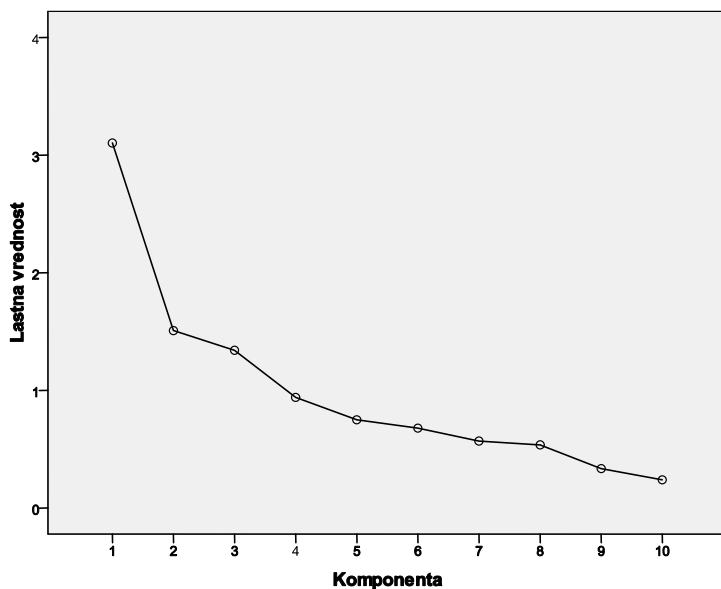
Tabela 10: Tabelarni prikaz rezultatov analize glavnih komponent sklopa D

Oznaka trditve	Komponenta									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D1	,635	,554	,187	-,071	-,201	-,046	-,096	-,185	-,395	,089
D2	,039	,668	,430	,506	,057	,145	-,081	,104	,233	,124
D3	,504	-,306	,425	,010	,538	,094	,202	-,360	,004	,042
D4	,470	,210	,461	-,576	,027	-,316	-,151	,117	,203	-,110
D5	,751	-,132	-,196	,374	-,079	,036	-,329	-,190	,070	-,288
D6	,379	,399	-,474	-,252	,436	,388	-,054	,245	-,053	-,055
D7	,475	-,398	,517	,086	-,209	,302	,179	,385	-,126	-,100
D8	,690	-,029	-,266	-,246	-,398	,294	,176	-,181	,245	,151
D9	,675	-,467	-,173	,127	,124	-,224	-,288	,232	-,010	,280
D10	,599	,251	-,309	,247	,044	-,409	,482	,127	,015	-,067
Lastna vrednost	3,103	1,509	1,340	,940	,750	,679	,569	,536	,335	,239
%Variance	31,030	15,085	13,400	9,400	7,503	6,789	5,690	5,359	3,352	2,392

Vir: Lastni vir

Iz diagrama (Graf 15) je razvidno, da je največji padec med prvo in drugo komponento, kar pomeni, da je smiselno komentirati le prvo.

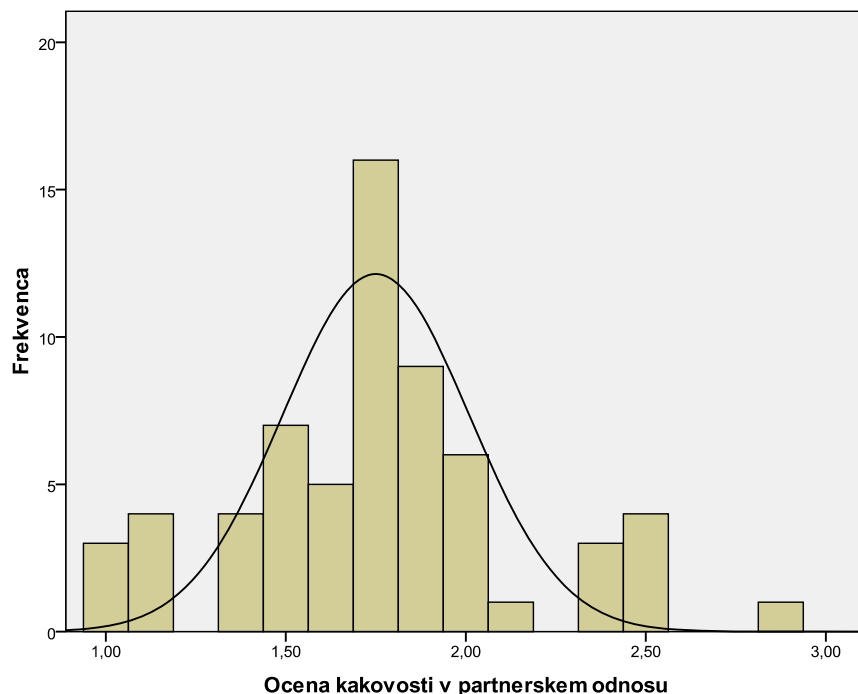
Graf 15: Plaziščni diagram



Vir: Lastni vir

Iz histograma (Graf 16) je razvidno, da se večina anketiranih v glavnem strinja s trditvami o ocenah kakovosti v partnerskem odnosu.

Graf 16: Histogram



Vir: Lastni vir

5.4.6.1 Sklep rezultatov sklopa D

Osrednja ugotovitev ankete je, da večina anketirancev ocenjuje svoj odnos kot kvaliteten in zrel. Glede na rezultate predhodnih sklopov ugotavljam, da to vodi v protislovje. Zato menim, da večina anketirancev nima ustrezne predstave, kaj pomeni zrel partnerski odnos. Večina ocenjuje zrel partnerski odnos na podlagi navideznih dejavnikov. Kriteriji so jim le dolgoletna partnerska zveza, poroka in otroci, bistvenih kriterijev pa se ne zavedajo.

5.4.7 Rezultati: Vpliv spola anketirancev s posameznimi odgovori v sklopih

Hipoteza 5: Predvidevam, da spol anketirancev ni nepovezan s posameznimi odgovori v posameznih sklopih. **Hipoteza se potrди.**

V anketi je sodelovalo 63 anketirancev. Osnovna hipoteza o nepovezanosti spola s posameznimi sklopi, se potrди, ker nikjer nimamo značilne korelacije med spremenljivkami.

Iz tabele (Tabela 11) je razvidno, da s spremenljivko SPOL ne korelira značilno nobeden od izračunanih sklopov. Zato se hipoteza potrди.

Tabela 11: Tabelarični prikazu preverjanje povezave spol z vsemi sklopi

	Predstava o partnerskem odnosu	Racionalni pristop h komunikaciji med partnerjema	Delovanje v partnerskem odnosu	Veščine komuniciranja v partnerskem odnosu	Ocena kakovosti v partnerskem odnosu
SPOL Pearsonov koeficient korelacije	,156	-,148	,217	,005	,024
Stopnja značilnosti	,221	,247	,088	,971	,853
N	63	63	63	63	63

Vir: Lastni vir

6. RAZPRAVA

Ugotavljam, da rezultati ankete potrjujejo zastavljene hipoteze predstavljene diplomske naloge. Večina anketirancev goji romantično predstavo o partnerskem odnosu, kar pomeni, da je mit o romantični ljubezni v partnerstvih še močno prisoten in delujoč.

Anketiranci nimajo ustreznega znanja s področja medsebojnih odnosov, niti razvitih veščin komuniciranja, ki so predpogoj za zrel partnerski odnos. Predvidevam, da partnerji komunicirajo in reagirajo iz svojih čustev, ne pa iz zavedanja.

Kljub temu, da anketiranci kakovostni partnerski komunikaciji pripisujejo velik pomen, prihaja do številnih motečih, razdiralnih ali celo usodnih napak v komunikaciji. Razlog vidim v pojmovanju preprostosti komuniciranja in se ne zavedajo njene zahtevnosti in zapletenosti. Učenje pravilnega komuniciranja zahteva najprej priznanje problema, odločenost za spremembo načina dosedanje komunikacije in pripravljenost na spremembe, ki jih zrela komunikacija vsebuje.

Opazam, da anketiranci lastne partnerske odnose največkrat ocenjujejo kot kakovostna in zrela razmerja, kar je v protislovju z odgovori iz prejšnjih sklopov. Predvidevam, da večina ne ve, kaj je resnično zrel partnerski odnos. Kriteriji kakovosti razmerja za mnoge predstavljajo čas trajanja odnosa, poroka ali skupno življenje ter otroci.

Anketa je tudi pokazala, da spol ne vpliva na predstavo, znanje, razvite veščine in oceno kvalitete odnosa. To pomeni, da razlike med razumevanjem partnerstva pri moških in ženskah ni.

Pomembna ugotovitev, ki v prikazanih rezultatih izstopa, je dejstvo, da je neznanje temeljni vzrok nerazumevanja v partnerskih odnosih. Znanje in veščine sta poglobljena elementa in pogoja za razvijanja zrele ljubezni v partnerstvu.. Šele ob učenju in spoznanju kako postati zrel posameznik ter kaj je zrel partnerski odnos, dobimo popolnoma drugačno sliko in zavedanje.

7. SKLEPI IN UGOTOVITVE

Na podlagi osvojenih teoretičnih znanj sem z raziskovanjem nakazane problematike v svoji diplomski nalogi ugotovila:

- Število ločitev v Sloveniji narašča, zato zaznavamo nujnost globljega razumevanja partnerskih odnosov.
- Koncept romantične ljubezni vsebuje številna protislovja, zato je smiselno govoriti o mitu romantične ljubezni.
- Na predstavo o partnerskem odnosu najbolj vpliva mit o romantični ljubezni, ki je značilen predvsem za zahodno družbo.
- V obširnih literarnih predstavitev mnogi razpravljajo o pojmovanju treh glavnih tipih ljubezni: o zaljubljenosti, romantični in zreli ljubezni. Avtorji si niso popolnoma enotni. Nekateri ne opisujejo razlik med zaljubljenostjo in romantično ljubeznijo, drugi pa jih vidijo. Določeni avtorji izražajo do zaljubljenosti negativen odnos. Drugi jo vrednotijo pozitivno, saj naj bi v nas prebujala nove možnosti za osebnostno rast.
- Biološki, psihološki, sociološki ter psihoterapevtski vidik romantične ljubezni odgovarjajo na vprašanja, kaj nas takrat, ko smo zaljubljeni, motivira za specifično ravnanje in delovanje. Pri tem biologija predstavlja temelj naših osebnosti in vedenjskih teženj. Romantično ljubezen v psihološkem smislu najbolj definira projekтивna identifikacija kot sredstvo, s katerim se partnerja medsebojno privlačita. Iz sociološkega vidika na partnerske odnose najbolj vpliva proces individualizacije, prisotnost medijev ohranja in vzpodbuja mit o romantični ljubezni. Prihoterapija je pozitivna odločitev za vse posameznike, je metoda osebnostne rasti in samouresničenja, saj predstavlja vsestranski pristop k razvoju človekovega potenciala.

- Komunikacija je za vsakogar življenjsko pomembna spretnost., je neprestano iskanje poti do zrele ljubezni.
- Človeku učinkovita komunikacija ni prirojena, zato se je moramo naučiti. Večina v partnerskih odnosih komunicira tako, kot smo se naučili v otroštvu. Bolj kot od spola je osebna zrelost odvisna od osnove, ki smo jo oblikovali v primarni družini. Ženske in moški na zrelosti in globini pridobivamo z leti in življenjskimi izkušnjami.
- Odločitev za zrelo partnersko ljubezen je mogoča šele, ko sta oba partnerja samostojni osebi s svojimi željami, potrebami in s svojo individualnostjo.
- Pomembno je, da se soočimo z različnimi vplivi, ki za naš razvoj niso bili najbolj optimalni. Paziti moramo, da ne postanejo izgovor za spremembe, ki bi jih lahko udeležili v sedanjosti.

8. PREDLOGI

Na osnovi sprejetih sklepov dodajam predloge, ki bi po mojem mnenju pomagali k kvalitetnejši komunikaciji v partnerskih odnosih.

- Glede na poznana dejstva se posameznik in družba lahko zavestno odločita, da se zavzeto posvetita ustvarjanju novih medčloveških odnosov. Ta cilj je mogoče doseči izključno s komunikacijo. Osnove za te veščine so najlažje osvojljive v mladosti - najprej v primarni družini. Za teoretično spoznavanje in praktično urjenje v komunikaciji bi moral šolski kurikulum na vseh stopnjah izobraževanja odigrati bistveno večjo vlogo.
- Nujnost, da bi se pari organizirano in sistematično usposabljali za učinkovito sporazumevanje, je danes zelo očitna in pereča. Z delovanjem skupin pod vodstvom usposobljenih socialnih delavcev, kjer bi se posamezniki in pari srečevali, se osebno razvijali in se učili konstruktivne komunikacije, bi pripomogle k napredovanju in uspešnosti dialoga.
- V tujini že obstajajo praktični tečaji za učenje komuniciranja med partnerji. Slovenija v tem trenutku na potrebe tega področja še ne odgovarja. Znanja in izkušnje imajo socialni delavci zagotovo dovolj, da bi lahko ponudili tudi tovrstna izobraževanja.
- Možnost je tudi ustanavljanje posebnih bralnih in pripovedovalnih dejavnosti, ki bi bile namenjene spoznavanju medčloveških odnosov in komunikacije. V teh sredinah bi posamezniki samostojno iskali rešitve in gradili samozaupanje ter se vadili v komuniciranju. Omenjene dejavnosti bi bile tudi možnost preventivne psihoterapije.
- Socialni delavec, ki se mora pri delu z uporabniki zavedati načina lastne komunikacije, se je mora sistematično učiti in se v njej vaditi. Pomembno je tudi nenehno učenje in izpopolnjevanje na področju psiholoških in ostalih vidikov, ki vplivajo na medsebojne odnose, da socialni delavec vsebine resnično razume in ponotranji.

- Ob ugotovitvi, da je problematika na področju vseh odnosov zelo zapletena, bi bila učinkovitost bistveno večja, če bi se strokovnjaki v obravnavo vključili timsko. Različni strokovnjaki, večplastni pogledi, različne usposobljenosti in različne osebne izkušnje bi omogočili temeljitejšo osvetlitev problematike.

9. VIRI IN LITERATURA

- Adam, Alja (2009): *Evrídika in Orfej: od zrcalne k mnogoteri ljubezen*. Ljubljana: Založba Sophia.
- Armstrong, Karen (2005): *Kratka zgodovina mita*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Beauvoir, de Simone (1999): *Drugi spol*. Ljubljana: Delta.
- Beck, Ulrich in Beck-Germshaint, Elizabeta (2006): *Popolnoma normalni kaos ljubezni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Brajša, Pavao (1985): *Se da živeti v dvoje?* Ljubljana: Delavska enotnost.
- Brizendine, Louann (2007): *Ženski možgani*. Ljubljana: Modrijan.
- Brizendine, Louann (2007): *Moški možgani*. Ljubljana: Modrijan.
- Chevalier, Jean in Gheerbrant, Alain (2006): *Slovar simbolov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Cogan, Priscilla (2004): *Stara pajkovka*. Ljubljana: Založba Eno.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi (1998): *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi (2002): *Socialno delo z družino*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Dickson, Anne (2007): *Prave besede za težavne pogovore*. Ljubljana: Iskanja.
- Engl, J. in Thurmaier, F. (2005): *Kako govoriš z menoj?* Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Erzar Kompan, Lia Katarina (2005): *Odkritje odnosa*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
- Erzar Kompan, Lia Katarina (2006): *Razvoj in pojmovanje osebe v relacijsko družinskih paradigmi*. Ljubljana: Anthropos 1–2.
- Erzar Kompan, Lia Katarina (2003): *Skrita moč družine*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
- Ferligoj Anuška (2000): *Multivariatna analiza prosojnice pri predavanjih*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ficher, Helen (2005): *Zašto volimo*. Zagreb: V. B. Z. d.o.o.

- Fromm, Erich (2006): *Umetnost ljubezni in življenja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Giddens, Anthony (2000): *Preobrazba intimnosti: spolnost, ljubezen in erotika v sodobnih družbah*. Ljubljana: Založba /*cf.
- Gostečnik, Christian (1997): *Človek v začaranem krogu*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
- Hendrix, Harville (1999): *Najina ljubezen*. Ljubljana: Orbis.
- Johnson, Robert A. (1993): *Midva, psihologija romantične ljubezni*. Ljubljana: Ganeš.
- Johnson, Robert A. (1997): *Knjiga o ženski, Ona*. Ljubljana: Vodnikova založba.
- Jung, Carl G. (2002): *Človek in njegovi simboli*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Keen, Sam (2006): *Ogenj v trebuhu*. Nova Gorica: Založba Eno.
- Kobal, Leonida (2001): *Razvoj diadnih odnosov v kontekstu prostovoljske organizacije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Kobal, Leonida (2001): »Zlimam se z ljudmi«: ugotavljanje terapevtskih učinkov pri prostovoljcih z vidika teorije navezanosti. *Socialno delo Letn. 40, št. 6*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. 335 – 353.
- Luthar, Breda (1999): Teorija in praksa let. 36. 3/1999. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Maturana, R. Hamberto in Varela, J. Francisko (1998): *Drevo spoznanja*. Ljubljana: Studia humanitatis.
- Milivojević, Zoran (2002): *Formule ljubezni*. Pivka: Založba Noemi.
- Miller, Alice (2005): *Upor telesa*. Ljubljana: Založba Tangram.
- Moeller, M. Lukas (2004): *Resnica se začne v dvoje*. Celje: Mohorjeva založba.
- Moeller, M. Lukas (1998): On Love International Journal of Psychotherapy, 3 leto, št. 1, March.
- Možina, Stritih (nl): *Narcistične motnje, duševne krize in ekološka suportivna pomoč v starosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Musek, Janek (1995): *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Novak Bogomir (2003): *Vseživljenjsko učenje ljubezni*. Medvode: Zavod Entra.
- Oakley, Ann (2000): *Gospodinja*. Ljubljana: Založba *cf.
- Peck, Scott (1996): *Ljubezen in duhovna rast*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Randall, Rosemary in Southgate, John (1988): *Skupinska dinamika v skupnosti*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije Višja šola za socialne delavce.

- Rougemont, Denis de (1999): *Ljubezen in zahod*. Ljubljana: Založba /*cf.
- Satir, Virginia (1995): *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Skynner R. in Cleese J. (2009): *Družine in kako v njih preživeti*. Ljubljana: Založba Tangram.
- Šadl, Zdenka (2000): *Zadeve srca na prepihu tranzicije: reprezentacije ljubezni v ženskih revijah*. Družboslovne razprave Letn. 16, št. 34–35, 189-205. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Šadl, Zdenka (2002): *Emocionalno delo in intimni odnosi v pozni moderni*. Družboslovne razprave Letn. 18, št. 39, 59-71. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Šugman Bohinc, Lea (2007): *Epistemologija*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Taylor, Charles (2000): *Nelagodna sodobnost*. Ljubljana: Študentska založba.
- Tysoe, Maryon (1997): *Ljubezen ni dovolj*. Ljubljana: Vodnikova založba.
- Ule, Mirjana in Kuhar, Metka (2003): *Mladi, družina, starševstvo: spremembe življenjskih potekov v pozni moderni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Verhaeghe, Paul (2002): *Ljubezen v času osamljenosti*. Ljubljana: Orbis.
- Welwood, John (1999): *Potovanje srca*. Ljubljana: Založba Tangram.
- Willi, Jürg (1999): *Ecological Psychotherapy*. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Zupet, Janez (1979): Martin Buber – Mislec iz vere 2000. Ljubljana. 47–53.
- Žorž, Bogdan (2007): *Razvajenost*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Žvelc M. Žvelc G. (2006): *Stili navezanosti v odraslosti*. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije/ Psihološka obzorja.

Internetni viri

- Rebula, Alenka. (2007a): [http:// www.alenkarebula.com](http://www.alenkarebula.com). (pridobljeno 18. julija 2010)
- Rebula, Alenka. (2007b): [http:// www.alenkarebula.com](http://www.alenkarebula.com). (pridobljeno 27. julija 2010)
- Rebula, Alenka. (2008a): [http:// www.alenkarebula.com](http://www.alenkarebula.com). (pridobljeno 12. avgusta 2010)
- Rebula, Alenka. (2008b): [http:// www.alenkarebula.com](http://www.alenkarebula.com). (pridobljeno 15. avgusta 2010)

10. POVZETEK

Kdor ničesar ne ve, ničesar ne ljubi.

Kdor ničesar ne zna, ničesar ne razume.

Kdor pa razume, tudi ljubi, opaža, vidi...

Več ko vemo o neki stvari, bolj jo ljubimo...

Kdor si domišlja, da vse sadje zori takrat kot jagode, ne ve ničesar o grozdju.

Paracelsus

S teoretično vsebino svojega diplomskega dela sem skušala razširiti prostrano obzorje medčloveških odnosov. Za vsa področja v življenju velja, da je uspeh v praksi odvisen od poznavanja teorije. Partnerski odnosi so kompleksni in zahtevajo dobro poznavanje vsega, kar vpliva na vedenje in odzivanje v partnerstvu. Socialni delavec, ki išče poti za svetovanja na področju partnerskih odnosov, bi moral z vso možno širino osvojiti vse znane teorije in metode, ki vplivajo na oblikovanje odnosov. To so temelji in zato sem v nalogi predstavila vse pomembnejše teorije, vidike in celotno problematiko komunikacije.

Skozi teoretični del sem razjasnila tri različne pojme ljubezni: zaljubljenost, romantično ljubezen in zrelo ljubezen. Prikazala sem bistvena področja, ki so vplivala in še vplivajo na vse tri stopnje ljubezni. Na področju zgodovinskega vpliva sem usmerila poudarek k mitu o romantični ljubezni. Predstavila sem avtorje, ki so in še raziskujejo področje partnerskih odnosov. Osvetlila sem biološki, psihološki, sociološki ter psihoterapevtski vidik, saj vsi na svojstven način vplivajo na razvoj ljubezni in komunikacijo. Prikazala sem pomen in vsebino zrele ljubezni in zrelega partnerskega odnosa ter predstavila možne poti za graditev dialoga, za katerega trdim, da je most med zaljubljenostjo, romantično in zrelo ljubeznijo.

V empiričnem delu diplomske naloge sem želela ugotoviti, kakšna je predstava, ki jo imajo ljudje o partnerskem odnosu, v kolikšni meri so osvojili znanje o komunikaciji v partnerskem odnosu, kako uspešno uporabljajo veščine komunikacije in kako ocenjujejo lastni partnerski odnos.

Rezultati ankete so potrdili hipoteze:

- večina anketirancev ima romantično predstavo o partnerskem odnosu.
- večina vprašanih nima ustreznega znanja o komunikaciji in partnerskem odnosu.
- večina sodelujočih nima razvitih veščin govorjenja in poslušanja, ki jih zahteva zrel partnerski odnos.
- večina ocenjuje lastni partnerski odnos kot zelo kvaliteten in zrel odnos.
- spol anketirancev ni povezan s posameznimi odgovori v posameznih sklopih.

Med vsemi pridobljenimi ugotovitvami izstopa najpomembnejši sklep: komunikacija je za vsakogar življenjsko pomembna spretnost. Od komunikacijskih sposobnosti je namreč odvisno, kakšne odnose bo posameznik vzpostavljal in kako se bo v življenju znašel. Iz tega sledi: Dialog je most od zaljubljenosti, preko romantične ljubezni k zreli ljubezni.

Za realizacijo izpostavljenega sklepa dodajam najvplivnejši predlog. Glede na poznana dejstva se posameznik in družba lahko zavestno odločita, da se zavzeto posvetita ustvarjanju novih medčloveških odnosov. Ta cilj je mogoče doseči izključno s komunikacijo. Osnove za te veščine so najlažje osvojljive v mladosti - najprej v primarni družini. Za teoretično spoznavanje in praktično urjenje v komunikaciji bi moral šolski kurikulum na vseh stopnjah izobraževanja odigrati bistveno večjo vlogo.

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana, **Zdenka Lenič**, vpisana na fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2000/01 kot izredna študentka, izjavljam da sem diplomsko delo z naslovom:

Dialog – most med zaljubljenostjo, romantično in zrelo ljubeznijo

Napisala samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorice doc. dr. Lee Šugman Bohinc.

Datum, 15. oktober 2010

Podpis