

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
Študijski program: SOCIALNA PEDAGOGIKA

VPLIV DISFUNKCIONALNIH PREDSTAV O LJUBEZNI NA KVALITETO PARTNERSKEGA ODNOSA

DIPLOMSKO DELO

Mentorica: dr. Alenka Kobolt
Somentorica: dr. Jana Rapuš Pavel

Kandidatka:
Damjana Damjanović

Ljubljana, maj, 2012

POVZETEK

Ljudje vstopamo v partnerske odnose z določenimi predstavami o ljubezni in velikokrat se ne zavedamo, da prav te naše predstave nosijo odgovornost za kvaliteto našega partnerstva.

Ker so statistični podatki glede ločitev zakonskih zvez vsako leto bolj zaskrbljujoči, sem se odločila v diplomski nalogi preveriti, kakšne predstave o ljubezni imamo ljudje ter kako le-te vplivajo na naše partnerske odnose. V teoretičnem delu sem se osredotočila tudi na načine, kako lahko ustvarjamo kvalitetno partnerstvo, ki ne bi temeljilo le na občutkih zaljubljenosti ali iskanju strasti.

Cilj empiričnega dela je bil raziskati, kakšne predstave o ljubezni imajo intervjuvanci ter kaj, po njihovem mnenju, vpliva na kvaliteten partnerski odnos. Tukaj sem poskusila odkriti še njihove načine ohranjanja partnerskega odnosa ter poskusila izvedeti, ali se sploh zavedajo obstoja in vsebine lastnih predstav o ljubezni.

Ključne besede:

kvalitetno partnerstvo, ljubezen, partnerski odnos, predstave o ljubezni, zaljubljenost.

ABSTRACT

People enter a partnership with certain perceptions about love, and many times we don't realise that the very images are responsible for quality of our relationships.

From year to year, statistics about divorces tend to be more worrying, so in my diploma paper I decided to check what kind of perceptions do people have, and how do the very perceptions affect relationships between partners. In the theoretical part of my diploma paper I focused also on ways of creating quality partnerships, which wouldn't be based only on falling in love or seeking for passion.

In the empirical part of my diploma paper I tried to research the perceptions of love of my interviewees, and their opinions about the influences on quality of their relationships. Next, my goal was to research the kinds of techniques they use for preserving their partnership, and finding out whether they were conscious of existence and content of their own perceptions of love.

Key words:

quality partnership, love, relationship between partners, perceptions of love, falling in love.

KAZALO

1	TEORETIČNI DEL	9
1.1	RAZVOJ PARTNERSKEGA ODNOSA.....	9
1.1.1	KRIZA PARTNERSKEGA ODNOSA	11
1.1.2	POGLED NA SODOBNO PARTNERSTVO	12
1.1.3	PROPAD PARTNERSKEGA ODNOSA	13
1.2	KAKO LOČITI ZALJUBLJENOST OD LJUBEZNI	14
1.2.1	ZALJUBLJENOST	14
1.2.2	KO ZALJUBLJENOST ZBLEDI	17
1.2.3	LJUBEZEN KOT DUHOVNA RAST IN RAZVOJ.....	18
	<i>1.2.3.1 DIMENZIJE LJUBEZNI.....</i>	<i>20</i>
1.3	FENOMEN ROMANTIČNE LJUBEZNI.....	26
1.4	DISFUNKCIONALNE PREDSTAVE O LJUBEZNI.....	29
	<i>1.4.1.1 Ljubezen je smisel življenja</i>	<i>31</i>
	<i>1.4.1.2 V pravi ljubezni ni konfliktov in jeze</i>	<i>32</i>
	<i>1.4.1.3 Ljubezen se vedno začne z zaljubljanjem</i>	<i>33</i>
	<i>1.4.1.4 V pravi ljubezni je spolnost fantastična.....</i>	<i>34</i>
	<i>1.4.1.5 Ljubezen je strast</i>	<i>34</i>
	<i>1.4.1.6 Samo enkrat se ljubi</i>	<i>35</i>
	<i>1.4.1.7 Ljubezen je možna samo do ene osebe</i>	<i>36</i>
	<i>1.4.1.8 Prava ljubezen je žrtvovanje.....</i>	<i>37</i>
	<i>1.4.1.9 Telepatija in branje misli.....</i>	<i>37</i>
	<i>1.4.1.10 Ljubosumnost je dokaz ljubezni</i>	<i>38</i>

1.4.2	SPREMINJANJE PREDSTAV O LJUBEZNI	39
1.5	KVALITETE PARTNERSKEGA ODNOSA.....	41
1.6	ZAKLJUČEK TEORETIČNEGA DELA	45
2	EMPIRIČNI DEL	47
2.1	NAMEN in CILJI.....	47
2.2	RAZISKOVALNA METODOLOGIJA.....	47
2.2.1	VZOREC	47
2.2.2	OPIS INSTRUMENTA IN ZBIRANJE PODATKOV	48
2.2.3	OBDELAVA PODATKOV	49
2.3	ANALIZA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV	51
2.3.1	INTERVJU 1.....	52
2.3.1.1	<i>Implicitna teorija</i>	54
2.3.1.2	<i>Sklep</i>	57
2.3.1.3	<i>Moje mnenje</i>	59
2.3.2	INTERVJU 2.....	60
2.3.2.1	<i>Implicitna teorija</i>	63
2.3.2.2	<i>Sklep</i>	65
2.3.2.3	<i>Moje mnenje</i>	68
2.3.3	INTERVJU 3.....	71
2.3.3.1	<i>Implicitna teorija</i>	73
2.3.3.2	<i>Sklep</i>	76
2.3.3.3	<i>Moje mnenje</i>	80
2.3.4	INTERVJU 4.....	82

2.3.4.1	<i>Implicitna teorija</i>	85
2.3.4.2	<i>Sklep</i>	88
2.3.4.3	<i>Moje mnenje</i>	91
2.3.5	PRIMERJALNA ANALIZA INTERVJUJEV.....	93
2.4	ZAKLJUČEK EMPIRIČNEGA DELA	99
3	SKLEP DIPLOMSKE NALOGE	101
3.1	JE MORDA REŠITEV V SOČUTNI LJUBEZNI?	102
3.2	PREVENTIVNO – VZGOJNI PROGRAMI	103
4	LITERATURA	105
5	PRILOGE.....	108

UVOD

»Ljubezen je edini zdrav in zadovoljiv odgovor na problem ljudskega obstoja.«

(Fromm, 1989, str.118)

Diplomsko delo govori o predstavah o ljubezni in kako le-te vplivajo na človekove odločitve v partnerskem odnosu in njegovo kvaliteto. Velikokrat imamo ljudje napačne predstave ter videnja, kakšna bi ljubezen in partnerstvo morala biti in se v skladu z našimi predstavami tudi ravnamo. Pa vendar, če hočemo razumeti ljubezen, moramo najprej ločiti med dvema občutjema, »zaljubljenost« in »ljubezen«. Problem nastopi, ko posameznik ni zmožen vsebinsko razlikovati teh dveh pojmov in nepoznavanje razlik ima lahko negativne posledice za človekovo življenje. Na zahodu se je namreč zaljubljenost ohranila kot edina in idealna oblika uvoda v partnerski odnos, pomanjkljivosti le-te pa lahko usodno vplivajo na nadaljnje partnerstvo.

Pogosto smo podvrženi stereotipom, ki enačijo zaljubljenost z ljubeznijo. Skozi te stereotipe pridobivamo veliko napačnih predstav o ljubezni, saj bi le-ta *morala* potekati po nekem modelu, ki smo ga iz stereotipov sprejeli za svojega. Tako nam vsakršno odstopanje od naše idealne predstave o ljubezni pomeni, da to, kar doživljamo v nekem trenutku do partnerja, le ni ljubezen, saj ne spada v naše prisvojene okvirje o predstavah, kakšna bi ljubezen morala biti. Skozi ta idealni pogled se išče krivca, tako znotraj sebe kot v partnerju.

Ker imamo ljudje različne predstave o tem, kakšen bi moral biti ljubezenski odnos, se velikokrat zgodi, da dobimo zaradi nezrelosti ali svojega napačnega dožemanja o ljubezni izkrivljeno predstavo, ki postane naše vodilo v življenju. Postanemo sužnji lastne predstave. Te iluzije pa nas imajo v lasti vse dokler naših predstav ne ozavestimo in na ljubezen pogledamo objektivno.

V diplomskem delu sem raziskovala predstave o ljubezni in načine, kako jih spreminjati, da bi tako vplivali na večjo kakovost partnerskih odnosov.

1 TEORETIČNI DEL

1.1 RAZVOJ PARTNERSKEGA ODNOSA

Če želimo razumeti, kaj se dogaja v partnerstvu skozi določeno obdobje, moramo najprej vedeti, da se dinamika partnerskih odnosov razvija in oblikuje celo življenje. Po Levingerju (1980, v Musek, 1995) lahko govorimo o petih stopnjah razvoja partnerskih odnosov:

- 1. stopnja: Začne se z občutenjem privlačnosti dveh oseb.
- 2. stopnja: Z intenzivnejšim angažiranjem se medosebna privlačnost stopnjuje v izgradnjo tesnejšega odnosa. Gre za poglobljanje odnosa z vzpostavljanjem vzajemnih stikov in interakcij.
- 3. stopnja: Odnos napreduje, lahko je stabilen in obojestransko zadovoljiv. Se ne poslabša (kot stopnja 4), lahko pomeni že začetek skupnega življenja. Se nadaljuje do smrti enega od partnerjev (stopnja 5 – naravna prekinitev). Lahko pa se partnerstvo vmes poslabša in preide v naslednjo, 4. stopnjo.
- 4. stopnja: Je stopnja slabšanja. Odnosi med partnerjema se ne poglobljajo več, v ospredje prihajajo drugi interesi, odnos stagnira in angažiranje upada. Tak proces več ne zadovoljuje partnerja.
- 5. stopnja: Partnerja ugotovita, da je njun odnos postal neobetaven in le-ta se prekine.

Dinamiko, ki bo prevladovala v partnerskem odnosu, določajo tudi tipi navezanosti na drugo osebo. Ljubezensko razmerje odraslih lahko razvrstimo v tri glavne kategorije navezovanja (Hazan in Shaver, 1987, v Musek, 1995):

- 1.tip: osebe, ki nimajo težav pri vzpostavljanju tesnih odnosov z drugimi in opisujejo svoje ljubezenske odnose kot zanesljive, partnerje pa kot vredne zaupanja
- 2.tip: osebe dojemajo svojo ljubezen kot nekaj negotovega, pričakujejo zavrnitev, doživljajo ljubosumnost; so tesnobno ambivalentni odrasli
- 3.tip: osebe imajo težave pri zблиževanju in pri svoji ljubezni pogrešajo intimnost

Ti trije tipi navezanosti lahko igrajo pomembno vlogo med partnerjema in kvaliteti njunega odnosa. Partnerja se namreč lahko, če nimata enakega vzorca navezanosti, znajdetata pred velikim prepadom v odnosu, saj eden drugemu ne zmoreta na »pravi« način izkazovati ljubezni, prav tako pa je ne moreta zahtevati ali prejemati na »pravi« način, kar lahko privede do razkoraka med njima v razumevanju partnerjevih signalov ljubezni.

Subjekt vedno izhaja iz lastne predstave o ljubezni in primerja obnašanja partnerja s to svojo predstavo. Na tej osnovi subjekt pride do zaključka, ali so partnerjevi signali »pravi« ali niso. Svoje reakcije do partnerja primerja z lastnimi idealnimi predstavami o ljubezni in tako vidi, ali je to, kar si oba izkazujeta, ljubezen, ali ne (Milivojević, 2007). Bistvo pa je, da je ljubezen stanje naše lastne notranje zavesti – je čustvo, v katerega druga oseba nima vpogleda. To čustvo mora biti izraženo, vsaka oseba pa izraža svojo ljubezen v skladu z lastno predstavo. Ljubezen se lahko izrazi na mnoge načine, a predstava o ljubezni, ki je značilna za določeno osebo, se izrazi samo na določen način in odbija ostale načine, ki jih ne zaznava v svojem referenčnem okvirju. Subjekt *kodira* lastne predstave o ljubezni v jezik, ki naj bi bil sprejemljiv objektu, in če imata partnerja podobne predstave o ljubezni, jih bo objekt znal pravilno dekodirati. Milivojević (2007) temu kodiranju pravi *signali ljubezni*. Oseba bo opazovala partnerjevo obnašanja in ga bo razumela kot signal ljubezni le takrat, ko bo tudi sama imela enako predstavo o ljubezni. Ob tem lahko pride tudi do nesporazuma in napačnega kodiranja. Milivojević navaja 4 napačne signale ljubezni, ki ne vodijo h kvalitetnemu partnerskemu odnosu (Milivojević, 2007, str.74):

- *Namišljeni signali ljubezni*: Subjekt prejema signal ljubezni, ki pravzaprav sploh ne obstaja. Razume signale druge osebe kot znak ljubezni, čeprav ti signali za drugo osebo nimajo nikakršnega pomena.
- *Zgrešeni signali ljubezni*: Subjekt pošilja signale ljubezni, ki so v skladu z njegovo lastno predstavo, a jih objekt ne zaznava kot takšne. Lahko jih celo razume kot negacijo ljubezni.
- *Lažni signali ljubezni*: Subjekt, ki do objekta ne čuti ljubezni, objektu vseeno pošilja ljubezenske signale, z namenom uresničitve nekega lastnega cilja. Gre za manipulacijo in zavajanje z ljubezenskimi signali.
- *Diskreditirani signali ljubezni*: Subjekt resnično ljubi partnerja in mu pošilja zanj prave ljubezenske signale, a objekt mu ne verjame in jih smatra za poskus manipulacije in zavajanja.

Jerotičeva (1990) opisuje, kako se partnerski odnosi delijo na simetrične in komplementarne. Partnerji, katerih odnos je simetričen, so v partnerstvu enako dominantni, partnerja sta med seboj enakovredna. V komplementarnem partnerstvu pa se pasivni partner dopolnjuje skozi aktivnega. Takšno partnerstvo označi za nevrotično, saj v takšnih partnerstvih eden izmed partnerjev ne more ojačati identitete ali ohraniti integritete, kar pa je cilj zdravega partnerskega odnosa.

Ena temeljnih značilnosti, ki loči partnerstvo od drugih medosebnih odnosov, je tesnost in intenzivnost partnerskega odnosa. Za partnerstvo je značilna recipročnost ter vzajemnost medsebojnih interakcij, stikov in čustev. Dejanja doživljanja enega partnerja pomenijo spodbudo za drugega partnerja, odzivi drugega partnerja pa nadaljnjo spodbudo za prvega. Za kvaliteten ljubezenski partnerski odnos je značilno pozitivno vzajemno vrednotenje (Musek, 1995). Dokler se takšna pozitivna vzajemnost ohrani, ostajajo odnosi med zakonskima partnerjema dobri. Med neugodne spremembe v zakonskih odnosih in posledično padca kakovosti partnerskega odnosa spada sprememba pozitivne vzajemnosti v negativno. Ta sprememba se lahko dogaja postopno, ne da bi se partnerja pravočasno zavedala tega procesa. Za zgodnji stadij partnerstva je značilna pozitivna vzajemnost, partnerja si pogosto izmenjujeta informacije, čustva in dejanja, ki izražajo pozitiven odnos do drugega. Po začetku skupnega življenja se partnerja posvetita številnim novim nalogam in dejavnostim. Lahko se zmanjša pogostost in jakost njunih pozitivnih izmenjav. Ob relativnem zmanjševanju pozitivnih izmenjav pa se lahko začnejo množiti negativne. Že upadanje pozitivne vzajemnosti povzroča upadanje medsebojne privlačnosti, s tem pa ogroža duševni temelj zakonskega partnerstva. Dodatno povečevanje negativnih vrednotenj in izmenjav pa partnerske odnose uničuje.

1.1.1 KRIZA PARTNERSKEGA ODNOSA

	1980	1990	2000	2009	2010
Sklenitve zakonskih zvez	12.377	8.517	7.201	6.542	6.528
Razveze zakonskih zvez	2.309	1.858	2.125	2.297	2.430
Na 1000 prebivalcev					
sklenitve zakonskih zvez	6,5	4,3	3,6	3,2	3,2
razveze zakonskih zvez	1,2	0,9	1,1	1,1	1,2
Razveze na 1000 sklenitev zakonskih zvez	186,6	218,2	295,1	351,1	372,2

Tabela 1: Sklenitve in razveze zakonskih zvez, Slovenija, 2010, vir: Statistični urad Republike Slovenije

Po statističnih podatkih Republike Slovenije se je v letu 2010 razvezalo 2430 zakonskih zvez ali za 5,8 % več kot v letu 2009 (2297). Na 1000 sklenitev zakonskih zvez je bilo 372 razvez, kar je za letoma 2005 in 2007 največ doslej. Razvezane zakonske zveze so trajale pred razvezo povprečno 13,4 leta. Vse več zakonskih zvez se razveže po dalj časa trajajoči

zakonski skupnosti. V letu 2010 je bilo med razvezanimi zakonskimi zvezami 49,5 % takih, ki so se razvezale po več kot 15 letih, 16,6 % pa takih, ki so se razvezale po manj kot 5 letih (Statistični urad Republike Slovenije).

1.1.2 POGLED NA SODOBNO PARTNERSTVO

Becku (2001) se zdi presenetljiva samoumevnost, s katero se še v šestdesetih letih sporno in zatirano »koruzništvo« zdaj splošno sprejema. »...Ni več jasno, ali se poročimo, kdaj se poročimo, ali naj živimo skupaj in se ne poročimo, se poročimo in ne živimo skupaj, kako bomo spočeli in vzgojili otroka, s kom in kje bo odraščal ...« (Beck, 2001, str.149). Prihodnost je nesigurna in zmedena. Družinsko življenje se spreminja, družbeno okolje povzroča podaljševanje mladosti, pomika odločitve za starševstvo na poznejša leta, hkrati pa narašča število razvez zakonskih zvez in s tem povezano reorganiziranje družin (Švab, 2001). Poleg sprememb družinskega življenja se vedno bolj pogosto pojavljajo spremembe, vezane za zakonsko življenje – poleg upadanja števila porok in naraščanja razvez zakonskih zvez narašča tudi število kohabitacij, zvišuje se starost ob prvi poroki ter narašča število neporočenih ljudi. Pojavlja se fenomen ponovnega poročanja in s tem prestrukturiranja oblik obstoječih družin (Švab, 2001). V družbi se uveljavlja nov način soočanja s sodobnimi spremembami. Ljubezenske zveze postajajo vedno bolj zapletene, ljudje se velikokrat odločajo, da ostanejo sami. Samostojnost žensk je vnesla pomembne spremembe v moško-ženske odnose ter negotovost v intimne in družbene zveze. Danes moški in ženske vijugajo med željami po ljubezni in neodvisnosti hkrati (Hirigoyen, 2007). Veliko žensk, ki so si teoretično izborile finančno in spolno samostojnost, ne želi tvegati svoje neodvisnosti za udobnost življenja v dvoje. Posledica tega je, da tradicionalni pari izginjajo, novonastajajoča partnerstva pa so vedno manj povezana in krajše trajajo. Vsakodnevno vključevanje interneta v naša življenja je sicer omililo pomanjkanje vezi med ljudmi in nas združilo, a ob spoznavanju novih ljudi za potencialna partnerstva vseeno dobimo občutek, da smo samo *eni v množici enakih*, da smo potrošno blago in da smo nadomestljivi. Ni se mogoče izogniti dejstvu, da bodo nove generacije moških in žensk vedno bolj same, a kljub temu družbene vezi ne izginjajo, le spremenile so se. Razvile so se nove oblike družabnosti kot odziv na negotovo življenje. Partnerska zveza ni več edini kraj čustvenih vlaganj, ampak se povezujemo z drugimi ljudmi na različne načine – netradicionalne skupine, močna prijateljstva, topla tovarištva in sosedska povezanost (Hirigoyen, 2007). Vse to omogoča, da

se vsaka vez prilagodi različnim osebnim značilnostim, kjer se vsakdo lahko čim boljše uresniči.

Če se vrnemo na statistične podatke, sem, glede na to, da se je v letu 2010 kar 29 razvez zakonskih zvez (1,2 %) razvezalo že v prvem letu zakona, hotela raziskati, kaj so glavni vzroki, da je ločitev vedno več. Ko začetna zaljubljenost mine in pride na dan *prava* osebnost partnerja, se par znajde pred velikim odkritjem, da morda vse le ni bilo tako, kot se je na začetku zdelo. Četudi se partnerja odločita nadaljevati svojo zvezo, se slej ko prej najdeta pred konfliktnimi situacijami in njihovo partnerstvo pristane na preizkušnji.

Kriza ljubezenskega odnosa nastopi takrat, ko subjekt začne sumiti, da kognitivni geštalt ljubezni ne ustreza realnosti partnerjeve osebnosti (Milivojević, 2007). Objekt ni več vredno ljudsko bitje, ki bi si zaslužilo subjektovo ljubezen. Kriza partnerskega odnosa je pomemben trenutek, saj je od partnerjevega obnašanja odvisna nadaljna usoda njunega odnosa. Ta kriza je trenutek, ko partnerja morata pokazati željo po ljubezni, če želita obdržati svoj ljubezenski odnos. Subjektova želja po ljubezni se kaže v tem, da subjekt še vedno želi ljubiti svojega partnerja in želi preizprašati svoje dvome o tem, ali se je partner resnično spremenil ali je morda ta sprememba le del subjektove napačne ocene. Objektova želja po ljubezni pa se kaže v postopkih in besedah, s katerimi pomaga subjektu ponovno vzpostaviti pozitivno predstavo o njemu samem. Oba partnerja se torej morata truditi, da se kriza partnerskega odnosa avtomatsko ne pretvori v konec partnerskega odnosa.

1.1.3 PROPAD PARTNERSKEGA ODNOSA

Oseba preneha ljubiti drugega takrat, ko ga več realno ne ocenjuje kot objekt svoje ljubezni ter se ne more več za njega vezati (Milivojević, 2007). *Objekt* se je v subjektovih očeh spremenil. Ljubezen se konča, ko subjekt ljubezni preneha drugega doživljati na določen, edinstven način. Pokvari se kognitivni geštalt, ki je potreben za ljubezen, in subjekt začneja dojemati objekt na nek drug način. Totalni odnos do drugega se spremeni v parcialnega.

Objekt morda v eni lastnosti več ni vreden, kot je sicer bil, a ga subjekt še vedno ljubi. To ni več partnerska ljubezen, ampak *prijateljska*. Lahko, da objekt ne zadovoljuje subjekta v večini pomembnih aspektih, a še vedno ima neke posebne lastnosti. Takšen odnos se nadaljuje kot *spoštovanje*. Ko subjekta ne zanimajo več partnerjeve prednosti in slabosti, v večini primerov lahko pride do *ravnodušnosti*, ko pa subjekt oceni, da objekt poleg svojih kvalitete poseduje

veliko nesprejemljivih lastnosti in je v subjektovih očeh postal manj vreden, se prične odnos *prezira*. Zadnja stopnja, kot jo navaja Milivojević (2007), pa je *sovrašтво*, kjer subjekt oceni, da ga je objekt prevaral, izkoristil ali izdal.

Drugi način, kako se ljubezenska zveza lahko zaključi, pa je s spremembo *subjekta*. Sčasoma subjekt spremeni svoje kriterije za ljubezen, na osnovi katerih ocenjuje drugega, tako da objekt več ne more zadovoljiti subjektovih kriterijev. Lastnosti, zaradi katerih je subjekt ljubil objekt, zdaj niso več pomembne in so se spremenile. Objekt z istimi lastnostmi ni več dovolj (Milivojević, 2007). V obeh primerih pride do trčenja dveh nasprotnih teženj – težnja h *konstantosti* ljubezni, varnosti, želji ostati skupaj za vedno, ter težnja k *spremembam*, rasti in razvoju para ter vsakega posameznika v odnosu posebej. Če partnerja razumeta posameznikove spremembe, rast, osebnostni razvoj kot nekaj, česar njuna zveza ne bi mogla zdržati, pride do preizpraševanja in potencialnega konca ljubezenske zveze (Milivojević, 2007).

A preden obsodimo vsako partnersko zvezo na propad, se je dobro zavedati, kaj se dogaja s partnerskim odnosom že na začetku.

1.2 KAKO LOČITI ZALJUBLJENOST OD LJUBEZNI

Ko oseba, ki ljubi, želi preveriti naravo svojih čustev do partnerja, bo zelo težko odkrila, ali je le zaljubljena, ali pa dejansko ljubi. Ker se čustvo ljubezni in zaljubljenosti na videz podobno občutita, oseba ne vidi razlike v kvaliteti čustev. Zato mnogi poskušajo poiskati razliko v kvantiteti čustev – intenzivnosti in trajanju. Zaljubljenost smatrajo kot bolj intenzivno od ljubezni, a manj trajajoče čustvo. Tako pridejo do zaključkov, da je zaljubljenost prva, strastna faza ljubezni, ki po tem, ko mine, preide v drugo fazo, fazo mirnejše ljubezni. Vendar temu ni vedno tako, ljubezen se sicer lahko začne z zaljubljenostjo, a za to zaporedje ni nikakršnega pravila.

1.2.1 ZALJUBLJENOST

Milivojević (Emocije, 1993) pravi, da je zaljubljenost afektivno stanje, ki je posledica nezavedne projekcije idealizirane predstave o moškem ali ženski. Zaljubljen subjekt je z

drugim obseden le navidezno, saj je obseden z lastnim psihičnim kompleksom – animo (pri moških) ali animusom (pri ženskah). Zaljubljenost traja, dokler lahko subjekt ohrani projekcijo na objektu. Zaljubljenost je, po Milivojevičevem mnenju, potrebno znati razlikovati od ljubezni.

Je stanje vzdrževanja projicirane predstave o idealnem partnerju preko stvarne osebe, ki je objekt zaljubljenosti. Subjekt ima vtis, da je druga oseba idealna ali prava, do nje goji intenzivno močna čustva. Je obsedenost lastne predstave o pravem partnerju, ki se poseblja v podobi osebe, ki je predmet zaljubljenosti (Milivojević, 2007). Je zasnovana na fantaziji subjekta, medtem ko je odnos ljubezni zasnovan na stvarnosti. Zaljubljenost traja toliko, kolikor se projicirana predstava subjekta upira stvarnosti druge osebe – objekta. Ta projekcija je hiter in nezaveden proces, kjer subjekt ne loči nikakršne razlike med svojo lastno predstavo, ki jo je projiciral na osebo, ter osebo samo, kakšna pravzaprav je v resnici. Tako lahko subjekt popolnega tujca prepozna kot zelo bližnjo osebo - kot osebo, ki jo pozna že od nekdaj. Tudi Giddens (2000) zagovarja dejstvo, da je zaljubljenost odvisna od *projektivne identifikacije* kot sredstva, s katerim partnerja privlačita drug drugega in postaneta vezana drug za drugega. Tu naša lastna projekcija ustvari občutek, da smo eno z drugim človekom, lastnosti drugega spoznamo intuitivno. Vendar pa gre v drugih pogledih projektivna indentifikacija preko razvoja razmerja in njegovo nadaljevanje je odvisno od intimnosti partnerjev.

Zaljubljenost ni odnos, ki naj bi bil zasnovan na poznavanju stvarnosti, saj zaljubljena oseba ne pozna tistega Drugega takšnega, kakršen naj bi resnično bil. Je le privid, v katerega oseba vstopa s svojo lastno predstavo o idealnem partnerju, ki jo je prenesla na objekt, v katerega se je zaljubila. Je stanje fuzije, stapljajoče enotnosti, v kateri enako mislita in enako čutita. Drug v drugemu poslušata sebe, zaljubljena pa sta prav zaradi tega, ker to lahko počneta (Lamovec, 1988). Zato je tudi objekt zaljubljenosti doživljen kot idealen, »pravi« partner. Tisto, kar subjekt *išče* – vsebina predstave o pravem partnerju – se do popolnosti pokriva s tistim, kar je subjekt *našel* – in našel je prav to, kar se preko projekcije vzdržuje na osebo, ki je objekt zaljubljanja. Subjekt je našel prav to, kar je v partnerju iskal; ne zaveda pa se, da je on sam projiciral lastne želje in pričakovanja o idealnem Drugem na objekt zaljubljenosti (Milivojević, 2007). Po Johnsonu (1993) je zaljubljena oseba prepričana, da je našla končni smisel svojega življenja, ki se ji je razodel v drugem človeškem bitju. Oseba čuti, da je končno dopolnjena ter da je končno našla manjkajoči del svojega bitja. Življenje je popolno, dobi nadčloveško intenzivnost, ki posameznika dviguje visoko nad običajno raven bivanja. Ta

psihološki paket romantične ljubezni vsebuje tudi nezavedno zahtevo, da si partnerja vedno vzbujata občutke ekstaze in intenzivnosti. Živita v egoizmu, saj zlorabljata romantično ljubezen za vzdrževanje strasti zaradi strasti same. Zaljubljena sta v občutek zaljubljenosti.

Zaljubljenost ni stvar hotenja in ni zavestna izbira (Peck, 2006). Posameznik se ne zaljubi, ko to sam želi, ampak se preprosto *zgodí*. V subjektivnih rokah je, v primeru, ko se zaljubljenost že *zgodí*, le izbira, *kako* se bo na zaljubljenost odzval, ne pa tudi izbor osebe, v katero se subjekt zaljubi.

Zaljubljenost slej ko prej mine, če le dano razmerje med dvema traja dovolj dolgo. Je sredstvo, ki preganja osamljenost, in naravna varka, da se razširi človeška vrsta s spolno privlačnostjo do človeka, v katerega se je zaljubljenost projicirala. Pojasni jo kot »... ukano, ki jo izvedejo naši geni z našim razumom, da bi nas ujeli v zakon...« (Peck, 2006, str.97). Pravi tudi, da je »... zaljubljenost genetično pogojen nagonski del dvorjenja. Je začasno rušenje vseh zavor človeškega ega in je naravna reakcija človeškega bitja na kombinacijo notranjih spolnih potreb in zunanjih spolnih dražljajev, kar poveča možnost spolne združitve in s tem zvišuje možnosti za obstanek človeške vrste...« (Peck, 2006, str. 97). Nagonsko spolno poželenje spaja ljudi skupaj tako dolgo, da imajo priložnost povezati se. Odnos vzdrži, če se iz občutka povezanosti razvije ljubezen (Eagle, 2003, v Irwin, 2007). Biologi se strinjajo, da vedenje zaljubljenca usmerja človekov biološki razum, ki naj bi posameznika gnal, da si izbere takšnega partnerja, ki bo primeren za nadaljevanje vrste (Hendrix, 1999).

Zaljubljam se, ker stari možgani ne razločijo med potencialnim partnerjem in njihovimi starši (Hendrix, 1999). Stari možgani verjamejo, da so v partnerju končno našli idealnega kandidata, ki bo popravil psihično in čustveno škodo, ki so jo posamezniki utrpeli v otroštvu s strani pomembnih Drugih. Iščemo partnerja, ki bo ustrezal podobi naših staršev in oseb, ki so nam v otroštvu odigrale pomembno vlogo – s pozitivnimi in negativnimi lastnostmi. To podobo Hendrix poimenuje *imago* in jo opiše kot podobo osebe nasprotnega spola, ki bi nas vodila v iskanju idealnega partnerja – nekoga, da bi nam nadomestil starše ter zatrte dele našega jaza. Zaljubimo se zaradi partnerjevih lastnosti, ki jih sami nimamo, da preko partnerja preidemo v stik z lastnimi zatrtimi čustvi. Preko posrednika – partnerja – poskušamo v yin-yang zvezah povrniti dele izgubljenega jaza, poiskati lastnosti, s katerimi bi se dopolnila in se tako počutila popolne (Hendrix, 1999).

Zaljubljenost ni način za duhovno rast, saj v stanju zaljubljenosti nihče izmed partnerjev nima potrebe po rasti in izpopolnjevanju (Peck, 2006; Chapmann, 1999). Cilj je dosežen, partnerja se znajdetata v neslutelih višavah in nihče nima potrebe poglobiti se vase z namenom razvoja. Počutita se pomirjeno, popolno, ne hrepenita po razvoju. Cilj je le pregnati osamljenost. Pomembno je, da zaljubljenost dá partnerjema občutek, da sta končno našla, kar sta že dolgo iskala, in da sta zdaj popolna. Tudi napak pri partnerju ne zaznavata kot nekaj slabega, ali pa jim vsaj ne pripisujeta velikega pomena (Chapmann, 1999).

1.2.2 KO ZALJUBLJENOST ZBLEDI

Ko partnerja padeta v tok zaljubljenosti, imata občutek, da bo njuna zaljubljenost trajala za vedno. Počutita se kot celota. A zaljubljenost se vedno konča. Sčasoma se vsaj eden od partnerjev strezni, saj se počasi začneta soočati z vsakodnevnimi težavami. Oba prideta do spoznanja, da s svojim Drugim le nista eno in da ima vsak od njiju svoje želje, potrebe ter prosti čas, ki bi ga rad izkoristil drugače kot pa njegov partner. Ne čutita več tiste slepe zaljubljenosti, spet postaneta dva samostojna, ločena posameznika, vsak za svojimi mejami jaza. Tukaj se lahko začne veza trgati in gre par narazen, ali pa partnerstvo zažari v novem pogledu, začne zoreti in posameznika se začneta resnično ljubiti.

Chapmann (1999) opisuje konec zaljubljenosti kot trenutek, ko prvotni čar in evforija zbledita in partnerja padeta na realna tla, kjer vidita drugega partnerja tudi s slabostmi, ki jih predhodno nista opazila, ali pa ju niso motile. Usihanje romantične ljubezni je delno posledica neprijetnih spoznanj o partnerju. Na določeni stopnji odnosa večina ljudi nenadoma spozna, da so nekatere partnerjeve lastnosti, ki so jih predhodno občudovali, postale moteče (Hendrix, 1999). Ko začne ugašati iluzija romantične ljubezni, si začneta partnerja medsebojno spodbujati zatrte vedenjske vzorce in čustva, odpirati stare otroške rane ter drug na drugega projicirati lastne negativne lastnosti. Vse se dogaja nezavedno. Zavedajo se le, »... da so zmedeni, jezni, prestrašeni žalostni in nezaželeni. Za vse spremembe krivijo svojega partnerja. *Oni sami* se niso spremenili, spremenil se je partner ...« (Hendrix, 1999, str.66).

Marsikdo se tako znajde v realnosti partnerstva. Postopoma izgine občutek intimnosti in pojavijo se nasprotujoče si želje, čustva, mnenja ter vedenja. Zaljubljenost na tej stopnji mine in partnerja imata možnost, da se razideta. Velikokrat pride do dvoma v partnerjevo dosedanjo iskrenost in morebitno lastno prevaranost. Problem pa ni v partnerju, ni se spremenil niti pretvarjal, ampak v napačnih *predstavah* in *pričakovanjih*, ki jih je povzročil občutek

zaljubljenosti (Chapmann, 1999). Ta da paru občutek večnosti, nepremagljivosti in intimnosti. Je obsedenost, zaradi katere ljudje nismo sposobni početi ostalih vsakodnevnih opravil ter jih postavljamo v drugi plan. Zato zaljubljenost iz praktičnih razlogov ne more trajati večno. Človek *mora* delovati, a pod evforičnimi občutki ni sposoben opravljati vsakodnevnih dejavnosti, kot jih je v času, ko ni zaljubljen. Partnerja se zato lahko razideta; mnogi se odločijo poiskati novega partnerja, ponovno podoživeti občutke vzhičenosti in upajo na lepši razplet zveze, ali pa le iščejo znova ta prijetni, žgečkljivi občutek, ki ga zaljubljenost nudi. Lahko pa se odločita za težjo pot – učiti se, kako ljubiti drug drugega brez evforičnega občutka zaljubljenosti. A za to se morata *odločiti* oba (Chapman, 1999).

1.2.3 LJUBEZEN KOT DUHOVNA RAST IN RAZVOJ

»... Čustvo ljubezni je prijetno čustvo, ki ga subjekt občuti do objekta, ki ga doživlja kot izjemno pomembnega, in ki je po njegovem mnenju sestavni del njegovega intimnega sveta...« (Milivojević, 1993, str.713). Ljubezen je posledica čustvenega navezovanja in temelji na *poznavanju realnosti* druge osebe, ne pa na *projekciji* idealizirane predstave o drugem.

Edini resnični namen ljubezni je duhovna rast in človekov osebnostni razvoj (Peck, 2006). Ljubezen je po Peckovem mnenju *preudarna*, saj gre za premišljeno vedenje in odločanje, kar pa je več kot samo človekov nagon, ki ga najdemo v zaljubljenosti. Zahteva spremembo jaza, ne pa njegovo žrtvovanje, in z resnično ljubeznijo dopolnjujemo sami sebe. Ljubezen opredeljuje kot željo ponuditi samega sebe, da bi spodbudili svojo duhovno rast ali duhovno rast partnerja. Človek, ki resnično ljubi, se sam odloči za ljubezen. Resnična ljubezen ni občutek, ki bi nas preplaval, ampak je premišljena in zavezujoča odločitev (Peck, 2006).

Chapmann (1999) opiše ljubezen kot eno najosnovnejših čustvenih potreb, ki je prisotna ves čas človekovega življenja. Stanje zaljubljenosti lahko to potrebo začasno zadovolji, a ima omejeno življenjsko dobo. Ko se spustimo z evforičnih višav zaljubljenosti, se ponovno oglasi čustvena potreba po ljubezni in intimnosti, zakon ali partnerska zveza pa sta ustvarjena prav z namenom, da te potrebe zadovoljimo.

Človek se spopada s premagovanjem odvojenosti, teži k doseganju enosti ter iskanju lastnega individualnega življenja in harmonije (Fromm, 1989). Išče enost, ki jo v popolnosti lahko najde le v doseganju medsebojnega zedinjenja, v spajanju z drugo osebo – v ljubezni. Ta

pomaga človeku premagati občutek osamljenosti in ločenosti, se zedini s drugim, a vseeno mu dopušča biti sam svoj, ter zadrži lastno integriteto. Fromm jo vidi kot dejanje *dajanja*: »...Ljubiti pomeni zavezati sebe brez zagotovila, popolnoma se prepustiti in upati, da bo naša ljubezen povzročila ljubezen v ljubljeni osebi. Ljubezen je dejanje verovanja, kdor ne veruje, tudi ne ljubi ...« (Fromm, 1989, str.114). Z dajanjem se obogati drugega ter doprinese nekaj v življenje druge osebe. Smatra, da je odnos ljubezni recipročen. »... Dajanje povzroči, da tudi druga oseba nekaj da ...« (Fromm, 1989, str.28). Je tudi kritičen do razumevanja ljubezni v današnji kapitalistični družbi, kjer se na tržišču poleg vseh dobrin izmenjuje tudi ljubezen. Delujemo po principu »dam ti toliko, kolikor daš ti meni«. Ljubezenska sposobnost kot dajanje je odvisna od karakterne razvitosti osebe. Gre za to, da oseba premaga svojo odvisnost, narcistično vsemogočnost ter željo po okoriščanju z drugimi in pridobi zaupanje v lastne moči za doseganje lastnih ciljev. V kolikor nima teh kvalitiet, se ta oseba boji prepustiti, posledično pa tudi ljubiti.

Komaj z vstopom v različne odnose in dejavnosti, ki nas povezujejo z bližnjimi, lahko gradimo in reflektiramo lastno sebstvo. Hkrati pa se moramo zavedati, da v odnosih lahko pride tako do potrditve našega sebstva, kakor tudi do ogrožanja lastnega sebstva s prevlado bližnje osebe. Ljubezen na eni strani zaznamuje potreba po izstopu iz sebe ter stopitev z željo drugega, na drugi strani pa potreba po vztrajanju pri sebi in zaščiti lastnih potreb in želja. Zato nas ljubezen naredi ranljive, a hkrati ponuja gotovost zaupanja, da ima to, kar delamo s sabo in drugimi, smisel (Kroflič, 2011).

Freud je smatral, da je ljubezen izraz spolnega nagona (Jerotić, 1990). Tako ljubezen kot sovraštvo, ambicije in ljubosumje so po njegovem mnenju le sublimirana oblika spolnosti in posledično socialno sprejemljiv način izražanja spolnih želja. Prvi objekt ljubezni je lastna človekova osebnost. Romantična ljubezen pomeni obrambno usmeritev prepovedane spolne težnje do staršev nasprotnega spola, ob tem pa je povsem verjetno, da bo oseba idealizirala lik svojega partnerja. Nezavedno identificiranje staršev v tem liku povzroči probleme, ko posameznik spozna, da se partnerjevo obnašanje ne ujema z idealizirano podobo. Fromm (1989) pa se s Freudovo teorijo ne strinja, saj meni, da se je Freud motil glede navedene povezave čustev z libidom. Spolna želja je samo vrsta manifestacije potrebe po ljubezni in edinosti. Fromm ne postavlja seksualnega zadovoljstva kot osnovo zadovoljujočega partnerstva. Trdi, da ljubezen ni rezultat adekvatnega spolnega zadovoljstva, ampak je spolno ujemanje rezultat ljubezni (prav tam).

Psihoanalitiki imajo različna mnenja o ljubezni. Nekateri nadaljujejo Freudovo tezo s tem, da se med dvema odraslima partnerjema na nov način kaže vzorec spolne navezanosti in naklonjenosti, ki ga je posameznik v svojem življenju že preizkusil v odnosu do svojega starša nasprotnega spola. Ljubezen je nekaj transfernega, je doživljanje prvin zgodnjega in zatrtega spolnega odnosa do starša nasprotnega spola, ki se kasneje prenesejo na ljubezenski odnos. V primeru, da so te prvine premočne, se lahko manifestirajo v potlačeni in nedovoljeni incestni težnji. Subjekt se objektu ne more približati ter imeti z njo intimnih odnosov, ali pa se z objektom preveč idealizira, saj subjekt v ljubljeno osebo projicira preveč potez transfernega vzorca, kar lahko privede do konfliktov (Musek, 1995).

Neoanalitiki smatrajo, da poleg čiste spolnosti obstaja še erotični motiv, ki se kaže kot izražanje nežnosti, naklonjenosti in simpatije do drugega. Ljubezen naj bi bila manifestacija združenega delovanja spolnih in erotičnih tendenc (Musek, 1995).

1.2.3.1 DIMENZIJE LJUBEZNI

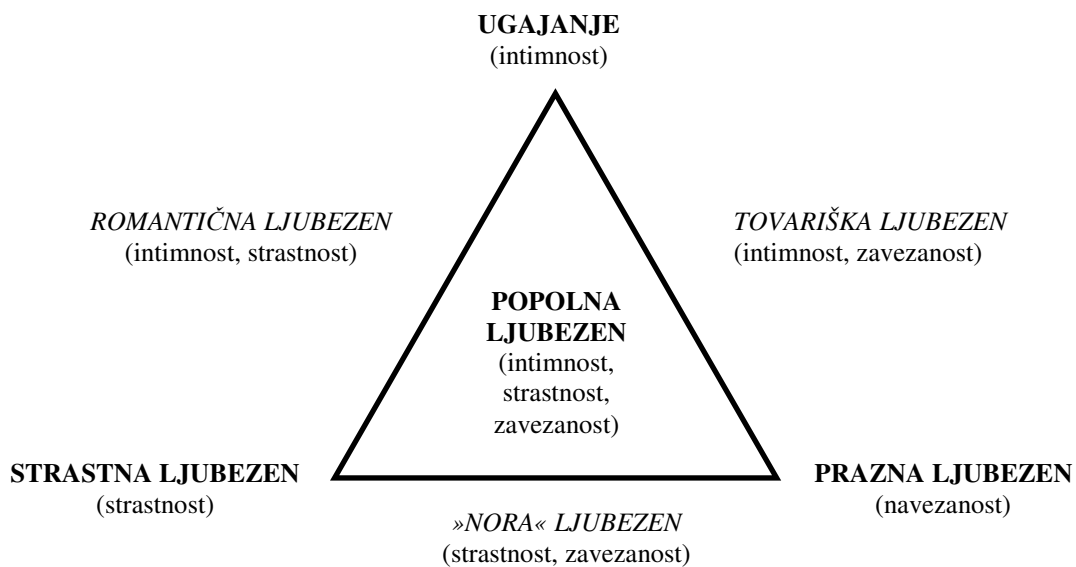
Robert J. Sternberg je skušal zajeti v teoretski okvir pomembne sestavine in vrste ljubezni. Po njegovem mnenju obstajajo tri osnovne dimenzije ljubezni: *intimnost*, *strastnost* in *zavezanost* (Sternberg, 1987, v Musek, 1995):

- *Intimnost* je čustvena komponenta, ki se kaže kot težnja po bližini partnerja, povezanosti, toplini in odkritosti, po iskanju stikov in komunikacije. Partnerski odnos daje partnerjema občutek bližine in se kaže skozi model trdnega prijateljstva.
- *Strastnost* je motivacijska komponenta, ki se izraža kot telesna privlačnost partnerja. Ljubezni, osnovani na tej komponenti, lahko rečemo tudi ljubezen na prvi pogled, lahko se vname in ugasne nenadoma. Je osvobajajoča, vzplamti nepričakovano ter za posameznika predstavlja osvoboditev ter pobeg iz vsakodnevne rutine (Giddens, 2000). Trajnejši vpletenosti z ljubljnim objektom se pridruži tudi začasna idealizacija drugega.
- *Zavezanost* je kognitivna komponenta ljubezni, ki povezuje partnerja z odločitvijo, da ostaneta skupaj. Ljubezen, ki temelji predvsem na tej komponenti, izvira iz navezanosti drug na drugega, v njej ni strasti in intimnosti. Pojavlja se tudi pri razumsko sklenjenih porokah.

Po Sternbergu se dajo glavne vrste ljubezni razložiti kot kombinacije navedenih treh sestavin:

- *Romantična ljubezen* je kombinacija strastnosti in intimnosti, v njej še ni prostora za zavezanost. Partnerja občutita medsebojno telesno in čustveno privlačnost, čutita bližino, toplino in razumevanje.
- *Tovariška ljubezen* vsebuje veliko intimnosti in zavezanosti, a bistveno manj strastnosti. Partnerja sta navezana drug na drugega tudi po tem, ko je telesna privlačnost zmanjšana
- »Nora«, *viteška ljubezen*: zanjo sta značilni strastnost in zavezanost, vendar brez intimnosti. Partnerja se zavežeta na podlagi telesne in spolne privlačnosti, a se ne zblížata. Kljub začetni strasti po navadi ni trajna.

Popolna, idealna ljubezen bi se zgodila takrat, ko bi se vse tri glavne komponente močno izrazile. A navadno strastna komponenta hitro upade, intimnost in zavezanost pa naraščata postopoma – tako se ta idealen tip ljubezni običajno spremeni v kateregakoli drugega.



Slika 1: vrste ljubezni po Sternbergu

Fromm (1989) je razdelil ljubezen glede na objekt ljubezni:

- *Bratska ljubezen*: Je ljubezen enakih, ljubezen do vseh ljudi. Je najbolj osnovna ljubezen, na kateri temeljijo vsi ostali tipi ljubezni. Gre za človeško solidarnost. Ni razlike med ljubeznijo do svojca ali do tujca.
- *Materinska ljubezen*: Je brezpogojna afirmacija otroškega življenja in njegovih potreb. Za razliko od bratske ali erotične ljubezni, kjer je ljubezen med enakimi, gre tukaj za neenak odnos. Zaradi svojega altruizma je ta tip ljubezni označen kot najvišja oblika ljubezni. Razlika z erotično ljubeznijo, kjer dve ločeni osebi postaneta eno, je ta, da se dve osebi, ki sta bili eno, ločita.
- *Erotična ljubezen*: Je hrepenenje po združitvi in enosti z drugo osebo. Fromm navaja, da ta oblika ni univerzalna. Je najbolj nezaupljiva oblika ljubezni, deloma ker jo zamenjujejo z zaljubljanjem (falling in love), kjer vse bariere popustijo, ko se srečata dva tujca; ter z željo po spolnosti, ko se željo po fizičnem odnosu razlaga z ljubeznijo. Željo po spolni združitvi sicer lahko sproži ljubezen, lahko pa jo sproži tudi strah pred samoto. Če želja po spolnosti ni bila sprožena s strani ljubezni (če torej erotična ljubezen ni hkrati tudi bratska ljubezen), ne more nikdar voditi k združitvi in je vedno prehodna. Spolna privlačnost za trenutek pričara iluzijo združitve, a brez ljubezni bosta oba med seboj ostala tujca, kot kakor sta bila pred združitvijo. Ljubezen ni le močno čustvo, ampak tudi želja, odločitev, presoja in zaobljuba. Čustva namreč lahko pridejo in lahko gredo, odločitev pa ostane. Fromm pravi, da je erotična ljubezen lahko tako intenzivno in polno vezana samo za eno osebo ter izključuje erotično ljubezen do ostalih.
- *Ljubezen do samega sebe*: Je ljubezen do lastnega življenja, sreče, odraščanja in svobode. Fromm izpostavlja težave ob besedni zvezi »ljubezen do sebe«, saj se jo velikokrat razume kot sebičnost, Freud govori o njej kot o narcisizmu. Fromm pa pravi, da je »... posameznik sposoben ljubiti produktivno le takrat, ko ljubi tudi sebe; če ljubi *le druge*, sploh ni sposoben ljubiti...« (Fromm, 1989, str.57).
- *Ljubezen do Boga*: Je religijska oblika ljubezni. Vzhodne religije in misticizmi predstavljajo ljubezen do Boga kot intenziven občutek doživljanja enosti, ki se veže za vsako obliko življenja. V zahodni kulturi pa odnos med posameznikom in Bogom teži k posnemanju otroka, saj gre za zunanjšega in nadmogočnega Boga, ki se ga prosi, čigar kaznovanja se je potrebno bati. Boga se razume skozi dogme, verovanja in misli (Shinebourne, 2006).

Lee je leta 1977 razvil tipologijo ljubezenskih stilov, s katero si lahko pomagamo razumeti partnerske odnose. Ljubezen je razdelil v 6 idealnih stilov: eros, storge, ludus, agape, pragma in mania. Vsak stil ljubezni predstavlja ideologijo, ki velja za določeno osebo v določenem razmerju. Obstajajo pomembne individualne in odnosne razlike v pomenu ljubezni, ki kažejo, kako posamezniki kreirajo lastne partnerske odnose. Nihče ne poseduje samo ene vrste ljubezni, ampak v vsakem novem partnerstvu pri vsakem posamezniku en tip ljubezni prevlada (Levine, T. R., Strzyzewski Aune, K., in Park, H. S., 2006):

- *Eros (erotika)* je ljubezenski stil, kjer stopijo v ospredje romantični elementi ljubezni. Pri partnerju iščejo fizično lepoto, romantičnost, ljubljena oseba je videna kot ideal. Gre za nenadno privlačnost, čustveno intenzivnost in močno zavezanost. Posamezniki težijo k monogamiji, hitro se spuščajo v intimne spolne odnose. Osebe s takšnim tipom ljubezni težijo k romantičnim dejanjem, ki bi poudarila njihovo razmerje, izkazujejo znake naklonjenosti, preživijo s partnerjem veliko časa in verbalno izražajo ljubezen. Na tak način pridobijo občutek intimnosti.
- *Storge (prijateljstvo)* je stil, ki se razvija počasi iz prijateljstva. Pomembna je stabilnost in bližina, izogibajo se strasti in močnim čustvom. Par je zavezan drug drugemu; dobimo občutek, da bo partnerstvo trajalo za vedno. V takšnem partnerstvu pridejo v ospredje poštenost, razumevanje, sočutje, pozitivna osebnost in zavidljivo dobra komunikacija. Tako fizična bližina kot spolna intimnost se razvijata počasneje.
- *Ludus (igra)* je stil, kjer je ljubezen igra, ki se jo igra z več partnerji. Manipulacija, prevare in predrznost so dovoljene, ne pa tudi ljubosumje ali močna čustva. Izogibajo se zavezanosti. Iščejo privlačne partnerje, ki so spolno aktivni in sposobni.
- *Agape (nesebičnost)* je altruistična, nesebična in dajajoča ljubezen, osredotočena na dobro drugega. Ne ukazuje, ampak se posveča nežni skrbi in toleranci do partnerja. Ni jim pomemben partnerjev značaj, enako tudi sami pričakujejo od partnerjev. Uporabljajo strategijo dajanja, veliko časa posvečajo partnerju. Ljubezen izkazujejo z uslugami in izrazi naklonjenosti.
- *Pragma (praktičnost, razumnost)* je stil, ki je osnovan na razumu in logiki. Lahko ga poimenujemo tudi kot ljubezensko načrtovanje. Zanj je značilno analitično razmišljanje, združljivost in načrtovanje prihodnosti. Bodoči partner mora biti tudi finančno varen ter uspešen in se mora nahajati na visoki poziciji socialne lestvice, kar zagotovi tudi partnerju. Pomemben jim je denar in uspeh, prav tako pa tudi fizična privlačnost, spolnost in sočutje.

- *Mania (obsesija)* je obsedena ljubezen, osnovana na odvisnosti, nesigurnosti, ljubosumju in čustvenih prevratih. Potrebuje neprestano vnovično zagotavljanje, da bo obstala. Manični partner potrebuje občutljivega in razumevajočega partnerja. Glede na to, da so te osebe večinoma ljubosumne in nesigurne, jim privlačen partner povzroča grožnjo za obstoječe razmerje.

Raziskava, ki so jo izvedli Levine, Strzyzewski Aune in Park (2006) med ljubezenskimi stili, ojačevalnimi strategijami in značilnostmi partnerja, je pokazala, da je ljubezenski stil eros povezan z zadovoljstvom v zvezi in stabilnostjo, medtem ko stil ludus, ravno obratno, s tem ni povezan. Ljudje, ki spadajo v tip ljubezni eros, so sposobni vzdrževati lastno zvezo bolj zadovoljujočo. Partnerski odnos tudi dlje časa traja, saj jačajo kontakt s partnerjem in izkazujejo znake naklonjenosti in odobravanja, medtem ko stil ludus tega ni sposoben zaradi pomanjkanja stika in partnerskih pogajanj.

Dodatna čustva, ki jih posameznik čuti ob partnerju poleg čustva ljubezni, so tudi relevantna. A v določenih primerih spodaj navedena čustva lahko prevzamejo tudi negativen prizvok (Milivojević, 2007, str.110):

- *Želja*: ne pojavi se potreba po osebi, ampak želja, da bi z osebo bili. Ko osebe ni poleg, se čuti frustracijo, ki se običajno izraža v besedni frazi »pogrešam te«.
- *Skrb*: tudi kot zaskrbljenost, se kaže kot težnja, da subjekt naredi nekaj dobrega objektu. Problem nastane takrat, ko objekt te skrbi ne zaznava enako kot subjekt, ampak kot nekaj vsiljenega in nepotrebnega.
- *Strah*: tudi kot tesnoba, ki se pojavi ob misli, da bi se ta ljubezen končala. Določena stopnja tesnobe v partnerstvu je sprejemljiva, saj obstaja prav z namenom, da se subjekt zave, da ljubezen morda ne bo trajala za vedno ter da lahko objekt ljubezni tudi izgubi. Težava se pojavi takrat, ko postanejo subjektove predstave o ljubezni nerealne, strah pa stalen. Takrat se subjekt v vezi počuti inferiorno, strah ga je pred izgubo partnerja.
- *Ljubosumje*: vrsta strahu, ko subjekt začuti, da lahko ljubljeno osebo izgubi zaradi neke tretje osebe. Pozitivna plat ljubosumja se pokaže takrat, ko le-ta spodbudi subjekt, da se obnaša na način, da bi zaščitil svoj ljubezenski odnos. Je sprejemljiva, ko se izraža na socialno sprejemljiv način in ko je njen namen zadržati ljubezenski odnos. Pretirana ljubosumnost pa se pokaže takrat, ko privede partnerski odnos do

prekinitve in uničenja. Je patološko čustvo takrat, ko se izkaže za pretirano in neadekvatno.

- *Žalost*: je čustvo, ko subjekt čuti, da izgublja nekaj, kar mu je pomenilo veliko. Skozi proces žalovanja se subjekt razveže od ljubljene osebe in se pripravi na novo vezavo v prihodnosti. Problem nastane takrat, ko je proces žalovanja negiran in potisnjen. V subjektu se pojavi blokada, subjekt se zato ne more kvalitetno vezati za drugo osebo.
- *Jeza*: ne smemo je enačiti s prezirom ali sovraštvom. Je čustvo, ko subjekt začuti, da drugi neupravičeno ogroža neko subjektovov vrednost. Vezano je na obnašanje objekta. Jeza je nujna v ljubezenskem odnosu in zahteva, da ljubljena oseba spremeni svoje obnašanje ter ga prilagodi na tistih področjih, kjer se partnerja ne razumeta. Težava se pojavi, ko se jezo in konflikt razume kot negacijo ljubezni. Ta lahko postane razlog za prekinitev odnosa.

Fromm pravi, da je v današnjem svetu ljubezen redkejši fenomen, ki se ga zamenjuje z drugimi oblikami psevdoljubezni – *patoloških ljubezni* (Fromm, 1989):

- *Nevrotična ljubezen*: je odnos, v kateri se eden ali oba partnerja nista znebila vzorca infantilne navezanosti. Ostajata pripeta za starševsko figuro, nista dosegla avtonomije. Takšni ljubimci poskušajo prenesti svoje občutke, pričakovanja in strahove, ki so jih imeli nekdanje do staršev, na svojega partnerja v odraslem življenju. Nevrotični partner hlepi po ljubljenosti in ne ljubi. Prisotno je tudi samoljubje in nečimrnost. Oblika nevrotične ljubezni je tudi uporaba projektnih mehanizmov z namenom izogniti se lastnim problemom.
- *Malikovalska ljubezen* (idolatrous love): je odnos, v katerem oseba nima izgrajene lastne identitete ter idealizira in časti ljubljeno osebo.
- *Sentimentalna ljubezen*: ljubezen se pojavlja samo v fantaziji in ne v »tukaj-in-zdaj«
odnosu z resnično osebo.
- *Sebičnost dveh* (egoism a deux): je zavezanost dveh, ki iščeta izhod iz nepojmljivega občutka samote. Dve osebi soglasno nekaj počneta, služita skupnim interesom in skupaj se borita proti neprijateljskemu in odtujenemu svetu. V ljubezni je par končno našel zatočišče pred osamljenostjo. Človek ustvarja *zvezo dveh proti svetu* in tak odnos se napačno razume kot ljubezen in intimnost.

ZALJUBLJENOST	LJUBEZEN
Privid stvarnosti zasnovan na <i>projekciji</i>	<i>Stvarni</i> odnos
<i>Falsifikacija</i> druge osebe	D drugega se vidi takšnega, kakršen je
<i>Prisilno</i> stanje subjekta	<i>Svobodna volja</i> subjekta
Avtomatizem in <i>nesigurnost</i>	<i>Odločanje</i>
Ego <i>obseden</i> s psihičnim kompleksom	Ego <i>integriran</i> , brez kompleksov
<i>Ni distance</i> ob fantaziranju o partnerju	<i>Distanca</i> do fantazij o partnerju
<i>Neprestana</i> močna čustva	<i>Občasna</i> močna čustva
Vtis, da se <i>ne more živeti brez partnerja</i> , v katerega je subjekt zaljubljen	Zavedanje, da se <i>zmore samostojno živeti</i> tudi brez ljubljenega partnerja
Usmerjenost <i>nase in svoja čustva</i>	Usmerjenost na <i>d drugega</i>

Tabela 2: Primerjava med glavnimi premisami zaljubljenosti in ljubezni (Milivojević, 2007)

1.3 FENOMEN ROMANTIČNE LJUBEZNI

Dandanes se romantično ljubezen največkrat povezuje z romantično poroko, družinskim življenjem, spolnimi odnosi in spolno privlačnostjo. Kulturno okolje današnjega časa nas vzgaja v tem duhu, da se dva poročita iz ljubezni.

Romantično ljubezen so poznali vsi narodi in je obstajala v mnogih kulturah. A le dandanes se romantična ljubezen v zahodni družbi pojavlja kot tipičen množični pojav. Postal nam je ideal prave ljubezni. »... Romantična ljubezen je edinstven in najmogočnejši energijski sistem v naši zahodnjaški psihi. V naši kulturi je prevzela skoraj mesto religije, kjer moški in ženske iščejo smisel, transcendenco, celovitost in ekstazo ...« (Johnson, 1993, str.12). Postala je tipična za zahod, z njenimi predpostavkami smo navajeni živeti. Vzhodnjaške kulture se, medtem, razlikujejo od zahodnjaških tudi v tem, da se poročeni pari ljubijo z veliko toplino in pogosto s trdnostjo in požrtvovalnostjo. Svojim zvezam ne vsiljujejo idealov, pričakovanj in nemogočih zahtev. Na romantično ljubezen ne smemo gledati le kot na obliko ljubezni, ampak kot cel psihološki paket, ki vsebuje kombinacije prepričanj, idealov, naravnosti in pričakovanj obeh partnerjev, ki se nahajata v odnosu. Običajno se teh idej partnerja ne zavedata, a pomembno vplivajo na naše reakcije in vedenje. V še večji spor s samimi seboj

pridemo, ko začnemo naša prepričanja primerjati s predstavo o tem, kakšna bi veza z drugim človekom sploh izgledala ter kaj bi morali občutiti.

Ideal romantične ljubezni se je v zahodni družbi pojavil v srednjem veku, saj se je najprej prikazoval skozi mite, potem pa v ljubezenskih napevih trubadurjev in njihovih pesmih. Giddens (2000) pravi, da so v predmoderni Evropi večino zakonskih zvez sklenili na podlagi pogodbe. Bile so izpostavljene pritiskom, da morata zakonca imeti čim večjo družino. Temelji za zakonsko zvezo so bile ekonomske okoliščine in preživetje, ne pa medsebojna spolna privlačnost. Blechner (2003, v Hirsch, 2007) tudi omenja, da je bil prvotni namen zakona skozi stoletja pragmatičen, v želji po ustvarjanju stabilnosti in družine. Med revnimi je bila poroka sredstvo za organizacijo kmečkega dela. Tudi Fromm (1989) meni, da se je zakon sklapljal zaradi socialnih motivov in predvidevalo se je, da se bo ljubezen razvila samoumevno, saj sta posameznika že v zakonu.

Vzpon paradigme romantične ljubezni je potrebno razumeti v razmerju z ostalimi nizi vplivov, ki so doleteli ženske od poznega 18. stoletja naprej (Giddens, 2000). S spremembo pogleda na partnersko zvezo se je spremenil tudi nadzor družbe nad intimnostjo v zvezi. Težnjo po velikem številu otrok v družini je tako nadomestila težnja po omejitvi velikosti družine. Tako se je zaradi kontracepcije spolnost žensk lahko prvič resnično ločila od nosečnosti in porodov. V osebno življenje je ta dejavnik prinesel pomembne spremembe. Tako za ženske in moške je seksualnost postala prilagodljiva (prav tam). Poleg ustvarjanja doma in spreminjajočimi se razmerji med starši in otroki je bil bistven dejavnik za ženske predvsem izum materinstva. Ženska vloga je prišla v ospredje, patriarhalna vzgoja se je z zmanjšanjem družine pomaknila v ozadje.

Romantična ljubezen tako pride v ospredje ob razmejevanju vlog v družini in s konstituiranjem novih družbenih vlog, kot so materinstvo, očetovstvo in otroštvo (Švab, 2001). Pred poznim 18. stoletjem so o ljubezni, v povezavi s poroko, govorili le kot o tovariški ljubezni, ki je bila povezana z medsebojno odgovornostjo moža in žene do upravljanja gospodinjstva ali kmetije (Giddens, 2000). Z delitvijo vlog v družini pa je negovanje ljubezni postalo večinoma ženska domena. Ideje romantične ljubezni so bile povezane večinoma s tem, da so ženske ostajale doma, podrejene in ločene od zunanjega sveta. Sovpada tudi z nastankom romana, saj je romantična literatura, ki je začela preplavljati knjigarne od zgodnjega 19. stoletja dalje, postala najbolj privlačna pri ženskah. Moški so imeli, za razliko od žensk, precej priložnosti za zunajzakonska razmerja. Giddens (2000) si

mrzlično porabo ljubezenskih romanov in zgodb razlaga kot dokaz pasivnosti. Posameznice so v fantaziji iskale, kar jim ni bilo dano v resničnem svetu. Razlaga si jih kot literaturo upanja ter kot izraz šibkosti in nezmožnosti, da bi se v dejanskem družbenem življenju posameznice sprijaznile z zatrto osebno identiteto. Skozi romane je ljubezen postala prvič preko projekcije drugega povezana s svobodo in samouresničitvijo. Element vzvišene ljubezni je prevladal nad spolnim poželenjem.

Ideja romantične ljubezni je postala skoraj univerzalna. Ljudje velikokrat iščejo romantično ljubezen kot osebno izkušnjo ljubezni, ki jih mora pripeljati do poroke. Ta nova ideja svobode v ljubezni je znatno povečala pomen objekta pred pomenom funkcije poroke (Fromm, 1989). Posameznika sta deležna temeljitega samoizpraševanja o prihodnosti njune zveze. V ospredje pridejo čustva in načrtovanje skupne prihodnosti, ki jo bosta ustvarjala samo onadva (Giddens, 2000). Romantična ljubezen odtuji oba posameznika od širših družbenih okoliščin. Partnerja se posvetita drug drugemu, načrtovanju skupne prihodnosti ju zapre v njun skupni svet. Povezana sta preko idealizacije drug na drugega, hkrati pa ta ista idealizacija partnerjev usmerja potek njunega nadaljnjega razvoja. Usmerjena sta v iskanje, saj iščeta samega sebe skozi oči drugega, ali kot pravi Giddens (2000, str.53): »... Osebna identiteta čaka na to, da bo v drugem dobila potrditev ...«.

Samo v zadnjih stoletjih se zakon povezuje z romantično ljubeznijo in spolnostjo, v nekaterih kulturah pa še vedno izbirajo partnerja pragmatično po vnaprejšnjem dogovoru. Čeprav zakon in romantična ljubezen konstruirajo ideal zahodnega sveta, Blechner (2003, v Hirsch, 2007) vse pogosteje opaža, da danes vsa dolgo trajajoča razmerja ne zagovarjajo vedno združevanja spolnega užitka z zakonom. Opaža namreč, da nekaterim spolne fantazije ali spolna nezvestoba dajejo užitek na eni strani, medtem ko zakon omogoča stabilnost in ljubezen z drugo osebo.

Jung romantično ljubezen predstavi kot siloviti psihološki fenomen, ki se je nenadoma pojavil v življenju posameznika. Je kot ogromen nezavedni potencial, ki se dviga na raven zavesti. Zahodnjaki te velike moči romantične ljubezni še nismo sposobni obvladovati, velikokrat se namreč zgodi, da namesto trajne človeške zveze dobimo odtujenost med partnerjema. Johnson (1993) vidi rešitev v tem, da bi morali ljudje uvideti celostno psihološko dinamiko, ki se odvija za pojmom romantična ljubezen, in se jo naučiti zavestno oblikovati. Tako bi morda odkrili nove možnosti za bolj zdrave in trajnejše odnose, tako do sebe, kot do drugih.

1.4 DISFUNKCIONALNE PREDSTAVE O LJUBEZNI

S povečevanjem romantične ljubezni povečujemo zaljubljenost in z njo strast, kar lahko posledično vodi v propad zveze. Po Milivojeviću (2007) izvira besedna zveza »strastna ljubezen« iz besede stradanje, kar na koncu vodi do uničenja. Ob izenačevanju ljubezni z zaljubljenostjo pridemo do paradoksa. Vsa strast in trpljenje sta nepotrebna, saj imamo nerealne predstave o romantični ljubezni, ki jih skušamo udejanjiti v resnični ljubezni. Ta pa vsebuje drugačne temelje. Predstave o ljubezni velikokrat zastopajo romantične predstave o ljubezni, kar pa nujno privede do notranjega konflikta, če jih ne ločimo v pravem trenutku in nanje pogledamo objektivno.

Ljudje imamo predstave o pravi ljubezni, preko katerih skušamo uresničevati svoje ljubezensko življenje. Te predstave pa lahko temeljijo na iluzijah, ki so disfunkcionalne, in jih je nemogoče udejanjiti v resničnem ljubezenskem odnosu (Milivojević, 2007).

Dokler zaljubljenost v drugo osebo traja, ima subjektovo življenje smisel. Johnson (1993) pravi, da je prav zaljubljenost odgovorna, da moški in ženske drug drugemu postavljajo nemogoče zahteve. Podzavestno verjamemo, da je to minljivo človeško bitje, v katerega se zaljubimo, odgovorno, da osmisli naše življenje. In prav temu pojavu Jung pravi *velika kolektivna rana* v zahodnjaški psihi in primarni psihološki problem zahodne kulture (Johnson, 1993).

Ne obstaja splošna definicija o ljubezni, zato si jo ljudje razlagamo vsak na svoj način. Vsak zase vzdržuje določeno predstavo o ljubezni in kakšna bi le-ta morala biti. Na osnovi lastne predstave iščemo partnerja zase, ki bo znal zadovoljiti naše potrebe in predstave o ljubezni realizirati v stvarnosti. Ne zavedamo pa se, da imamo o ljubezni velikokrat zgrešeno predstavo, in smatramo, da je ljubezen prava le takrat, ko se ujema z našo lastno predstavo. Ta predstava pa ni nujno enaka predstavi o ljubezni našega partnerja.

Po Milivojeviću ima predstava o ljubezni tri ključne elemente (Milivojević, 2007, str.65):

- *Predstava o pravem partnerju*: izbira objekta je odraz naših določenih kriterijev in vrednot. Oseba velikokrat izbira podobne partnerje, a se tega ne zaveda.
- *Predstava o sebi*: predstava o pozitivni spremembi jaza, ko bo prišla »prava ljubezen«. Subjekt verjame, da bo tudi sam postal boljši in srečnejši. Partner bo subjektu dal moč in motivacijo za spremembe.

- *Predstava o pravem odnosu*: subjekt ima popolno predstavo o tem, kako naj bi prava ljubezen izgledala in kakšen je pravi odnos, po katerem izpolnjuje predstavo o pravi ljubezni. Ta prepričanja izhajajo iz predstav o romantični ljubezni.

Spoznati moramo karakteristike vseh treh delov, da bi razumeli, kaj si oseba predstavlja pod pojmom »prava ljubezen«. Predstave o ljubezni so kot zemljevid na poti ljubezenskega življenja, ki ga je z izkušnjami potrebno dopolnjevati in objektivno spreminjati. »... Ljubezen ni predmet, bitje ali energija v stvarnem svetu, ampak je določeno doživetje, ki se ne more ločiti od subjekta ljubezni. Pogovori o ljubezni niso pogovori o neki določeni ljubezni, ki že obstaja, ampak so to pogovori ljudi o različnih predstavah o ljubezni, ki jih posameznik ima, in verjame, da so subjektive predstave resnične in obstoječe. Vsaka oseba, ki ljubi in želi biti ljubljena, teži k temu, da pretvori svoje predstave o ljubezni v stvarnost ...« (Milivojević, 2007, str.63). Takšno stvarnost v partnerstvu tudi nudi in jo išče.

Predstave o ljubezni se izoblikujejo v obdobjih, ko oseba še nima dovolj informacij, ko še ni kognitivno zrela in je brez izkušenj. Prav zaradi tega so predstave pogosto izkrivljene, idealizirane ali kako drugače disfunkcionalne. Milivojević (2007) namesto besedne zveze *iluzije o ljubezni* raje uporablja besedno zvezo *potencialno disfunkcionalna prepričanja o ljubezni*, saj ima vsak pravico verjeti, kaj je zanj prava ljubezen, in ga tako ne obsoja vnaprej.

Prvi odnosi ljubezni so srečanja predstav o stvarnosti – ljubezni, ki se išče, ter same stvarnosti – ljubezni, ki se dobija (Milivojević, 2007). Vsako zaljubljanje in razočaranje sta torej dober razlog, da subjekt objektivno pogleda na lastne predstave o ljubezni in jih spremeni. A mladi pogosto ne želijo spreminjati lastnih predstav o ljubezni, ampak težijo k temu, da najdejo tisto stvarnost, ki se bo pokrivala z njihovimi že obstoječimi predstavami. Ne vidijo problema v svoji izkrivljeni predstavi o ljubezni, ampak v partnerju. Bolj kot je predstava rigidna, daljše je iskanje pravega partnerja. Zato je pomembno, da se subjekt zaveda, da je prava ljubezen vedno tisto, kar on sam misli, da je. Predstava o ljubezni bi morala biti takšna, da omogoča, da se objek vklopi v subjektovo predstavo. Le-ta mora biti funkcionalna, da v realnosti omogoča nastanek dovolj kvalitetnega ljubezenskega odnosa (prav tam).

Milivojević opredeli tipičen obrazec, ki lahko na daljši rok vodi do propada ljubezenskega življenja, in je zasnovan na štirih premisah. Poimenoval jih je *tetrada ljubezenskega propada* (Milivojević, 2007, str. 116):

- partnerska ljubezen predstavlja za subjekt *velik pomen* in tako tudi problemu na ljubezenskem področju pripisuje pomembnost
- subjekt se ne zaveda *obstoja* lastne predstave o pravi ljubezni niti njene *vsebine*
- predstava o ljubezni je *izkrivljena*, noben partner se ne ujema s to predstavo in tako subjekt ne more ustvariti željenega odnosa
- predstava o ljubezni je *rigidna* in odporna na dejavnike

Disfunkcionalno predstavo o ljubezni imajo odrasle, zrele osebe. Tega ne moremo reči za mladostnike, saj še nimajo izgrajene čvrste osebnostne strukture, lahko pa glede na njihov način razumevanja predvidevamo, ali bodo v prihodnosti imeli težave v partnerstvu. V takem partnerstvu pravzaprav ni pomembna vsebina predstave o ljubezni, oseba ima lahko namreč izkrivljene predstave, prepričanja ter zablode o ljubezni. Lahko se zgodi, da oseba najde nekoga, ki ima podobne predstave o ljubezni, ter da se osebi med seboj vsebinsko prekrivata. Če sta si osebi podobni v predstavah o ljubezni, je lahko tudi oseba, ki ima potencialno disfunkcionalne predstave o ljubezni, zadovoljna z odnosom. Problem nastane, ko oseba z odnosom ni zadovoljna in to nezadovoljstvo postane kronično. Komaj takrat lahko rečemo, da ima oseba disfunkcionalne predstave o ljubezni in takrat se je potrebno osredotočiti na vsebino predstave o ljubezni, ki se pojavlja kot stalni vzorec.

Izbrala sem nekaj glavnih disfunkcionalnih predstav o ljubezni (Milivojević, 2007), ki vsakodnevno vplivajo na partnerstvo in njegovo dinamiko, in njihovih antitez. Odnos se začne krhati, ko imata partnerja o ljubezni napačne predstave in se med seboj ne strinjata glede letih.

1.4.1.1 Ljubezen je smisel življenja

Milivojević (2007) meni, da nobena druga disfunkcionalna predstava o ljubezni nima tolikšne moči v uničevanju nekega življenja, kot ga ima prepričanje, da je ljubezen smisel življenja. Če ljubezen predstavlja smisel življenja, izguba ljubezni posledično predstavlja izgubo smisla življenja. Vsaka situacija, ki ogroža najvišjo vrednost dane osebe (v tem primeru je to ljubezen), predstavlja največji možen stres za to osebo. Ko oseba, ki enači uresničitev ljubezni z uresničitvijo smisla življenja, izgubi ljubezen, izgubi tudi smisel svojega obstoja. Tedaj oseba ne gre skozi ljubezensko krizo, ampak skozi življenjsko krizo.

Oseba, ki ne more najti več smisla v lastnem življenju brez ljubezni, ne želi živeti praznega obdobja brez partnerja, saj je to obdobje za njo obupno. Najbolj pomembno se ji zdi, da preskoči obdobje brez partnerja, kar lahko vodi do paralelnih zvez, hkrati pa sebe zaščiti od groze in nesmisla osamljenosti. Če pa je subjekt, ki ljubezen jemlje kot smisel življenja, zapuščen, lahko postane depresiven, zaveda se nesmisla svojega življenja in postaja nagnjen k samouničevanju, motnjam ali samomoru.

Antiteze:

- Ne obstaja samo en smisel življenja.
- Ni ljubezen smisel življenja, smisel je samo življenje.
- Partnerski odnos je zelo pomemben, ni pa najpomembnejši.

1.4.1.2 V pravi ljubezni ni konfliktov in jeze

Oseba, ki ljubezen povezuje z brezkonfliktnostjo v partnerskem odnosu, smatra, da se za neprijetnim čustvom jeze skriva tudi ne-ljubezen, pojav svoje lastne ali partnerjeve jeze pa razumer kot zanesljiv signal, da se je ljubezen končala.

Trajen odnos, v katerem se ne bi pojavljali niti jeza niti konflikti, ni mogoč. Konflikti namreč nastanejo, ko en partner nekaj želi, drugi pa se s tem ne strinja. Pojavita se dve želji, ki se medsebojno izključujeta. Pomembno je razlikovati konflikt od izražanja konflikta, kajti prepir, ki se velikokrat pojavlja med pari, je le poskus, da bi se konflikt razrešil. Jeza je zahteva, da druga oseba spremeni svoje obnašanje. Nanaša se izrecno na njeno obnašanje, ne pa na osebo samo (Milivojević, 2007).

Osebe, ki enačijo jezo s prekinitvijo ljubezni, ne zmorejo definirati narave pravega konflikta niti ga razrešiti, saj vsak njihov konflikt vodi v dvom o obstoju njihovega odnosa. Lahko, da tudi lastne jeze in zamer ne želijo pokazati partnerju, saj bi to po njihovem mnenju pomenilo, da sami več ne ljubijo. Rezultat tega mehanizma pa vodi v začaran krog, saj partner ni dobil povratne informacije o njegovem »napačnem« obnašanju in ga ne more popraviti.

Antiteze:

- Ljubezen ni samo *čustvo*, ampak je tudi *odnos*, v katerem je dovoljeno izražati tudi ostala čustva.
- Jeza ni zavračanje, ampak zahteva po spremembi obnašanja.

- Jezo najpogosteje čutimo do ljudi, s katerimi smo si čustveno blizu in s katerimi smo povezani.

Ljudje se znajdemo v zablodi, ko smatramo, da ljubezen pomeni odsotnost sporov. Po navadi se ti drobni prepiri dogajajo, da bi se prikriili neki večji prepiri, bolj pomembni in realni. Stvarni prepiri med dvema niso destruktivni. Vodijo k razjasnjevanju in proizvajajo katarzo, iz katere oba izstopita obogatena z močjo in znanjem (Fromm, 1989).

1.4.1.3 Ljubezen se vedno začne z zaljubljanjem

Pogosto se verjame, da je zaljubljenost obvezna predstopnja v ljubezen ter da ljubezen mora temeljiti na zaljubljenosti. Ko osebe ne čutijo, da so zaljubljene, ali pa ne vidijo partnerjevih znakov, ki bi jim nakazovali zaljubljenost do njih, pridejo do zaključka, da to, kar oba čutita, ne more biti ljubezen. Prepričanje, da se ljubezen rodi iz zaljubljenosti, je glavni krivec, da nekoč zelo zaljubljeni partnerji ostajajo skupaj tudi, ko je njihov odnos globoko pod nivojem kvalitetnega odnosa.

Ljudje pod vtisom zaljubljenosti velikokrat sprejemajo odgovornost za pomembne odločitve, kot so skupno življenje, poroka in ustvarjanje družine. Ko pa čar zaljubljenosti preneha in se oseba sooči s partnerjem takšnim, kakršen dejansko je, je velikokrat za nekatere že prepozno, da bi karkoli spremenili, saj jih moralne norme in obveze prisilijo, da ostanejo skupaj. Druge osebe pa preskočijo v popolno drug način življenja – ko uvidijo, da zaljubljenosti ni več in se pokaže pravi obraz partnerja, iščejo novo priložnost v drugem partnerju, pri čemer ne zmorejo izhoda iz začaranega kroga.

Milivojević pravi, da samo psihološko zrela, odrasla in samostojna oseba gubi sposobnost zaljubljanja in vzdrži distanco do lastnih fantazij. »... Ve, da so to le fantazije in jih drži pod kontrolo, tako da nimajo moči zameglitve njenega pogleda na realnost druge osebe ...« (Milivojević, 2007, str.233).

Antiteze:

- Pred začetkom ljubezenskega odnosa je med partnerjema lahko tudi ravnodušnost, konflikt, ali pa sta si le všeč.
- Zaljubljenost in ljubezen sta dva popolnoma različna pojavi in njuno razlikovanje je mogoče samo ljubezensko pismenim ljudem, ki najdejo besede za stvari, ki niso vsem očitne. Obe občutji se lahko razlikuje le na podlagi lastnih izkušenj.

1.4.1.4 V pravi ljubezni je spolnost fantastična

Spolnost in ljubezen sta dva različna fenomena človeškega obstoja, ki med individualnim psihičnim razvojem dosežeta medsebojno združevanje v puberteti in adolescenci. Lahko se zgodi, da osebam, ki morajo prvo ljubiti, da bi se spustile v spolni odnos, kakršnakoli seksualna disfunkcija dokazuje, da ne gre za pravo ljubezen. Po drugi strani se pa lahko zgodi, da osebam, ki morajo najprej imeti spolni odnos z nekom, da preverijo, ali gre v njunem odnosu sploh za ljubezen, ne dovolj intenzivno spolno doživetje dokazuje, da v tem primeru ne gre za ljubezen. Milivojević zaključuje, da kakovost spolnega doživetja ne rabi nikakršne povezave z ljubeznijo, ampak z večino partnerja (Milivojević, 2007).

Hirsch (2007) poišče razloge, zakaj ne moremo enačiti ljubezni s spolnostjo, in najde alternativen način ohranjanja partnerske zveze kljub spolnemu nezadovoljstvu. Spolno poželenje in ljubezen sta nevezani in po Hirschu velikokrat težko združljivi. Užitek v spolnosti in dolgo trajajoče zveze velikokrat delujeta po različnih poteh (Freud, 1912, v Hirsch 2007). Spolna nezvestoba je z družbenega vidika videna kot uničevalka ljubezenskega odnosa in deluje destruktivno. A takšna vrsta destrukcije, pravi Hirsch (2007), ni vedno nujna. Nezvestoba namreč povzroči partnerju, ki vara, čustveni prostor, ki dovoljuje nepopolni ljubezni, spolnosti in družinskim odnosom obstati in trajati dlje, saj nezadovoljivo spolno poželenje zadovoljijo drugje. Spolna nezvestoba in dodatni partnerji tako delujejo v službi trajanja zakona. Nezvestobe se, pravi Hirsch, ne sme jemati kot opravičilo za obstanek zveze, lahko je pa velikokrat njen rešitelj. Če se partnerja medsebojno ne strinjata okoli definicije varanja, lahko le-to predstavlja izdajo in nepoštenost.

Antiteze:

- Večina parov, ki imajo dober ljubezenski odnos, mora delatu tudi na izgrajevanju dobrega odnosa v spolnosti.
- Partnerska ljubezen je možna tudi takrat, ko med njima ni nikakršne spolnosti, hkrati pa osebe, ki se ne ljubijo, imajo lahko zadovoljujoč odnos spolnosti.

1.4.1.5 Ljubezen je strast

Besedo »strast« Milivojević izpeljuje iz besede stradanje, v splošnem govoru pa jo označujemo kot intenzivno zadovoljstvo, užitek ali ekstazo, ki prevzema celo telo. Lahko zaključimo, da prevzeta oseba s strastjo postaja iracionalna, kar jo na koncu popelje v propad. Strast je za osebe, ki enačijo ljubezen s strastjo, najmočnejši afekt, ki ga lahko čutijo do

ljubljeni osebe. Lahko jo primerjamo z zaljubljenostjo, kjer je subjekt obseden z objektom svoje zaljubljenosti. Osebe, ki enačijo ljubezen s strastjo, težijo k temu, da v partnerskem odnosu dominira strast. Ko jo začutijo, verjamejo, da so našle pravo ljubezen. Ko opazijo, da strasti ni več, ali pa samo pričakujejo upadanje strasti, prekinjajo z odnosom. Glede na to, da sta strast in stradanje subjektu dokaz za pravo ljubezen, ga bosta obnašanje in nesmiselnost postopkov begala, vse dokler tega vzorca ne prepozna in ga razume.

Antiteze:

- Stvarna ljubezen je povezana s konstruktivnostjo, ne pa z destruktivnostjo in stradanjem.
- Ljubezenski fanatizem in strast sta siguren pokazatelj izkrivljenih predstav o ljubezni.

1.4.1.6 Samo enkrat se ljubi

Danes se tak način mišljenja pojavlja večinoma pri starejši populaciji ali pa konzervativneje vzgojenih osebah (Milivojević, 2007). Prepričanje, da se pravo ljubezen lahko najde samo enkrat v življenju, je zelo omejujoče, saj se oseba odloči za izbiranje, ki se kaže v neskončnem izbiranju in čakanju, da se pojavi pravi partner, ki bi bil dostojen njihove ljubezni do konca življenja. V slučaju, da je subjektu neka oseba všeč, si ne dovoli vstopiti z njo v partnerski odnos, saj bi v primeru, da se izkaže partner kot napačna izbira, s tem izborom izgubil pravico do nadaljnje ljubezni. Problem, ki se pojavlja pri takšnem vzorcu obnašanja je, da subjekt idealnega partnerja nikakor ne more najti in subjektovo življenje bazira na paradoksalnem iskanju »pravega«. Subjekt pa lahko tudi trpi, saj uporno ostaja v partnerskem odnosu, ki ga ne zadovoljuje. Raje izbere življenje s partnerjem v slabem odnosu, kot pa da bi bila sam.

Antiteze:

- Vsaka ljubezen je stvarna in prava, vsaka trenutna ljubezen je največja ljubezen.
- Vsak ima pravico na več različnih ljubezni v svojem življenju.
- Nemogoče je ljubiti le enkrat.

1.4.1.7 Ljubezen je možna samo do ene osebe

Ljubezen je čustvo, ki se ga čuti do določene osebe. Ljubiti le-to osebo pomeni izbrati prav njo med ostalimi potencialnimi kandidati. Monogamija je vtkana v jedro zahodne predstave o ljubezni. Že mit o androginu nas napeljuje, da obstajata dve, in ne tri polovice, ki sestavljajo celostno bitje. Zgodi se konflikt ljudskih sposobnosti in družbenih dolžnosti. Ker pripadamo monogamni kulturi, je dobro ločiti med internalizirano in sprejeto monogamno kulturno normo ter med poligamnimi potenciali, ki se skrivajo v ljudski naravi. Gre za vprašanje zvestobe partnerju – a zvestoba ni nekaj, kar samo po sebi izhaja iz ljubezni, ampak je dimenzija, ki je odvojena od ljubezni in vključuje odločitev v vseh situacijah, ki predstavljajo skušnjava. Ko se dve osebi odločita za skupno življenje, trajanje njune zveze nima nikakršne direktne povezave s čustvom ljubezni, ampak z njihovimi odločitvami. Odločitve so tiste, ki v nadaljnji vezi držijo par skupaj.

Nezvestoba označuje prekršen psihološki dogovor o dolgotrajnosti ljubezenskega odnosa. To ne pomeni vedno spolni odnos z drugo osebo, ampak kakršnokoli dejanje, ki predstavlja simbolično prekinitev ljubezenskega odnosa.

Barker (2005) omenja alternativo verjetju, da je možno ljubiti samo eno osebo. Govori o odprtih zvezah, ki imajo dogovor v zvezi, da se izmenjava partnerjev z namenom spolnih odnosov lahko dogaja, nezvestobo pa jim predstavlja, ko se eden od partnerjev čustveno veže za novo osebo. Vzpostavlja novi izraz »polyamory«. Je pogovorna sestavljanica iz dveh besed; »poly«, kar prevaja kot »mного«, ter »amory«, kar prevaja kot »ljubezen«. Lahko bi jo prevedli kot ljubezen z več partnerji naenkrat. Gre za poimenovanje poligamije, na katero morda lahko gledamo kot del večje spremembe v intimnosti in odnosih v postmoderni družbi (Giddens, 2000). Polyamory predstavlja spremenjen pogled na partnerstvo, saj zavrača ideale standardne monogamije in z njo povezane zvestobe ter daje možnost imeti odnose z ljudmi obeh spolov istočasno (Barker, 2005). Izgleda kot podaljšek splošnega gibanja ljubezenskih odnosov, ki je osnovan na izbiri, poželenju, zaupanju in združljivosti, je v nasprotju s tradicijo in obstoječimi dogovori. Nenazadnje je to relativno nova spolna zgodba (Plummer, 1995, v Barker, 2005), ki se poskuša prebiti v socialno atmosfero in je deležna obsojanj s strani pravil monogamne kulture. Poligamisti pravijo, da se mnogo monogamnih ljudi počuti ogrožene s strani poligamnih odnosov, saj le-ti predstavljajo pošten način kako imeti več kot enega partnerja. Zagovarjajo, da je njihov način boljši od monogamnega, saj je bolj realističen in omogoča ljudem biti privlačen in zaželen s strani več ljudi (Barker, 2005). Gre za konflikte diskurzov med drugačnostjo in istostjo, identiteto in obnašanjem ter naravo in lastno izbiro.

Antiteze:

- Možno je ljubiti dve osebi istočasno, a je energetsko zelo naporno že ustvarjanje enega samega kvalitetnega partnerstva.
- *Potrebno* je ljubiti samo enega partnerja, a povsem naravno je, da se dopadejo tudi drugi.
- Zvestoba je proizvod odločitve in ne ljubezni.

1.4.1.8 Prava ljubezen je žrtvovanje

Osebam, ki enačijo ljubezen z žrtvovanjem, je žrtvovanje najpomembnejšega osnovni dokaz ljubezni. Ljubljenost jim pomeni, da se zanje objekt ljubezni žrtvuje, ljubiti pa jim pomeni, da sami žrtvujejo nekaj svojega za partnerja. Večja kot je vrednost žrtvovane zadeve, večji dokaz za ljubezen imajo. Osebe s takšnim načinom mišljenja so nesigurne v partnerjevo ljubezen prav takrat, ko jima gre v odnosu dobro. Takrat namreč ni potrebe po odrekanju in žrtvovanju, tako tudi ni dokaza o ljubezni. Da bi se prepričal o partnerjevi ljubezni, mora subjekt objektovo ljubezen neprestano preverjati s testiranjem, kjer bi se objekt bil pripravljen nečemu odreči.

Pri povezovanju ljubezni z žrtvovanjem Milivojević (2007) pojasni, da to vrsto ljubezni zastopajo predvsem egocentrične, sebične in narcisoidne osebe, ki v socialnih kontaktih pričakujejo, da se jim drugi podredijo. Njihove želje so na prvem mestu, ignorirajo potrebe drugih in podrejajo druge ljudi svojim potrebam in željam. Takšna oseba ni prerasla infantilne pozicije razvajenega otroka, ki od vseh ljudi zahteva, da jo ljubijo tako, kot so jo ljubili njeni starši, ki z odrekanjem lastnih želja služijo njenim potrebam.

Antiteze:

- Narava ljubezni je, da se ljubljeno osebo spodbuja k razvoju in rasti.
- Kdor se je pripravljen zaradi ljubezni odreči vsemu, ne ljubi sebe dovolj.
- Kdor sumi v ljubezen, ne bo z nobenim dokazom ljubezni zadovoljen in bo hitro moral poiskati nov dokaz.

1.4.1.9 Telepatija in branje misli

Posamezniki smatrajo, da je telepatija na določen način dokaz ljubezni ter da je zasnovana na enaki vibraciji in parapsihološkem pronicanju. Osnovno komunikacijsko pravilo je, da dve

osebi, ki se znajdetata v istem komunikacijskem polju, ne moreta ne komunicirati. Vsak par po določenem času razvije sistem kodiranja, ki določenim neverbalnim znakom daje nek pomen. In ta notranji sistem izmenjave neverbalnih signalov oba partnerja znata zavedno ali intuitivno dešifrirati. V takšnih situacijah besede niso potrebne, saj vsak signal nosi določen pomen, ki ga razumeta tako pošiljatelj in sprejemnik. Temu lahko rečemo telesna govorica para (Milivojević, 2007). Vseeno pa, dokler nekdo z besedami ne opiše svojih pravih občutkov in doživljanj, ne moremo vedeti, kaj posameznik v resnici doživlja. Neverbalna komunikacija so samo znaki za orientacijo o možnem notranjem stanju druge osebe, ampak da bi se telesno govorico resnično dalo dešifrirati, mora oseba te predpostavke tudi verbalno potrditi. Neverbalno razumevanje v odnosu je proizvod dolgotrajnega odnosa ljubezni in ne predpostavka ali pogoj za začetek ljubezenskega odnosa.

Antiteze:

- Brez direktnega iskanja ni bližine.
- Medsebojno razumevanje je posledica pogovora, ne pa branja misli.
- Nekdo lahko zelo dobro prebere misli tudi brez ljubezni.

1.4.1.10 Ljubosumnost je dokaz ljubezni

Ljubosumnost je eno od naravnih čustev v ljubezenskem odnosu. Je vrsta strahu, da bi ljubljena oseba svojo ljubezen usmerila k neki tretji osebi. Prizadeti občuti novo stanje kot izdajo, saj se čuti ogroženega v svoji privilegirani partnerski vlogi. Funkcionalnost ljubosumja je v tem, da ljubosumnost osebo spodbudi k obnašanju, s katerim bi zavaroval in obdržal svoj ljubezenski odnos. Zlasti začetna in strastna romantična ljubezen sili partnerje v to, da vidijo svoj odnos do drugega partnerja v privilegirani luči, ki izključuje tretje osebe. Za takšno ljubezen je nekaj posedovalnih občutij povsem normalnih in ljubosumnost je povsem primerno čustvo (Milivojević, 2007; Musek, 1995). A tekom razvoja ljubezenskega odnosa postane tista sestavina ljubezni, ki terja vzajemnost in izključevanje tretjih oseb, zavezanost (Sternberg, 1987, v Musek, 1995).

Oseba, ki enači ljubezen z ljubosumnostjo, bo tudi iskala pretirano ljubosumnega partnerja, saj bo le s takšnim partnerjem vedela, da je ljubljena (Milivojević, 2007). So pa tudi posamezniki, ki verjamejo, da je kakršenkoli znak ljubosumnosti s partnerjeve strani zanesljiv znak prenehanja ljubezni. Za njih je pojav partnerjeve ljubosumnosti znak patološke osebnosti in partnerjeva ljubezen le vrsta patološkega vezanja in posesivnosti (Milivojević, 2007).

Antiteze:

- Ljubosumnost ni znak ljubezni, ampak je znak strahu pred izgubo ljubezni.
- Najbolj intenzivne občutke ljubosumnja doživljajo tisti ljudje, ki globoko v sebi ne verjamejo, da si zaslužijo biti ljubljani.
- Bolj kot je ljubosumnost intenzivna, slabši je ljubezenski odnos.

1.4.2 SPREMINJANJE PREDSTAV O LJUBEZNI

Mnogi mladostniki tekom odraščanja in izkušenj popravijo ter spremenijo svoje predstave o ljubezni. Ta sprememba je pravzaprav del dozorevanja in je spontan proces. Začenjajo razumevati lastno obnašanje in partnerjeve reakcije, hkrati pa odkrivajo vzroke lastnega neuspeha. Običajno se to dogaja že ob pogovorih z vrstniki, z delom na sebi in ob raznih strokovnih knjigah z nasveti. Za globlje razumevanje je dovolj že mala oddaljenost od lastne predstave, ki povzroči samorefleksijo, preizpraševanje ter posledično spremembo mišljenja. Glavni pogoj za spremembe pa je človekova fleksibilnost. Ob srečanju izkustva z lastno predstavo subjekt vidi, da njegove predstave o ljubezni niso funkcionalne. Zaradi tega je zmeden, a hkrati vnaša v svoje predstave popravke, da bi njegove nove predstave postale dovolj realne ter da bi mu omogočile dobro orientacijo in iznajdljivost v ljubezenskem življenju.

Ostali, ki pa niso uspeli vzpostaviti kvalitetnih odnosov v ljubezni in še niso uspeli spremeniti vsebine lastnih predstav o ljubezni, ostajajo še vedno sužnji lastnih infantilnih, pubertetniških in adolescentnih predstav o ljubezni. Predstave so rigidne, nefleksibilne ter vsakega novega partnerja poskušajo vkalupiti v lastno predstavo o ljubezni (Milivojević, 2007). Takšne osebe se ne zavedajo pomena lastnih predstav o ljubezni ter kako le-te urejajo naš način mišljenja in čustvovanja v ljubezenskem življenju. Ostajajo sužnji svojega lastnega zemljevida po ljubezenskem področju.

Milivojević loči glede na vsebino predstave dve vrsti predstav o ljubezni – *ego-sintono* ter *ego-distono* (Milivojević, 2007):

- Oseba, ki se zaveda lastne predstave o ljubezni ter za svojim mnenjem tudi stoji in ga podpira, svojo predstavo brani pred drugimi ljudmi in ima do nje pozitiven odnos. Z lastno predstavo se poistoveti. Takšna oseba ima *ego-sintono* predstavo o ljubezni.

- Oseba, ki se svoje ljubezenske predstave zaveda, a se zaveda tudi lastnih napak in ve, da je objektivno pogledano z njeno predstavo nekaj narobe, ima *ego-distono* predstavo o ljubezni.

Ego-sintonost in ego-distonost sta v predstavah o ljubezni pomembni, saj se vežeta na morebitno spremembo v mišljenju in preoblikovanju lastne predstave o ljubezni.

Ego-sintonost je izkrivljena, rigidna in disfunkcionalna. Oseba lastne predstave o ljubezni ne želi menjati. Potrebno je, da do lastne predstave o ljubezni zajame distanco, loči predstavo od samega sebe in nanjo objektivno pogleda. Do lastne predstave se je potrebno deidentificirati ter izkrivljeno ego-sintonost pretvoriti v izkrivljeno ego-distonost. Komaj takrat, ko se je oseba sposobna oddaljiti od lastne predstave, jo lahko razume kot napačno (ego-distonost). Znajde se v notranjem konfliktu. Ve, da nekaj počne narobe, a zaradi starih vzorcev še ne zmore spremeniti lastnega vedenja. Komaj takšna oseba se bo notranje motivirala za spremembo lastnih predstav o ljubezni (Milivojević, 2007).

Oseba z ego-distono predstavo o ljubezni nosi v sebi velik potencial za spremembe in ima velike možnosti, da lastno predstavo spremeni. Znajde se v zunanem konfliktu, saj prihaja do razlike med njeno lastno predstavo o ljubezni ter partnerjevo predstavo. Partner se namreč ne bo mogel vkalupiti v njeno lastno predstavo (Milivojević, 2007). Komaj izkrivljena ego-distonost je lahko začetna točka za spremembe. Oseba si bo zgradila novo predstavo, a stare še ne bo zavrgla. V osebi se bosta začeli biti dve predstavi, infantilna in odrasla, ki bosta še dodatno jačali notranji konflikt. Oseba se bo lahko še vedno obnašala na oba načina, a prej je vedela, da je bilo s predstavo nekaj narobe (infantilna), zdaj bo pa vedela, kaj storiti, da bi lastno predstavo spremenila in obnašanje popravila (odrasla). Sčasoma se bo oseba identificirala z novo, popravljeno predstavo o ljubezni (prav tam).

1.5 KVALITETE PARTNERSKEGA ODNOSA

Glede na to, da ima vsak posameznik lastne predstave o ljubezni, ki lahko zelo vplivajo na nadaljni partnerski odnos, sem poiskala nekaj dejavnikov, ki bi lahko višali raven kakovosti partnerskega odnosa.

Pričakovanja partnerjev glede dajanja in sprejemanja ljubezni se sčasoma začnejo razlikovati. Ko mine čar zaljubljenosti, partnerja velikokrat prideta do razpotja in vprašanja o smiselnosti nadaljevanja njune skupne poti. Partnerja se lahko vedno bolj razhajata v čustvih in imata občutek, da jim partner ne nudi ljubezni na pravi način. Nikoli ni mogoče zagotoviti, da bo zveza z določenimi tehnikami obstala, lahko pa jo vsaj poskusimo ohranjati živo (Gray, 1996).

Chapmann (1999) je razvil je teorijo, da v ljubezni obstaja 5 različnih jezikov, kako partnerju kažemo ljubezen, hkrati pa tudi pričakujemo, da nam jo bo partner vračal. Poimenoval jih je *jeziki ljubezni*. Poudarja, da bi se partnerja morala naučiti govorce drugega partnerja, če bi želela kvalitetno nadaljevati svoj odnos. Zavedati bi se morali, da je zaljubljenost le začasna čustvena vznesenost. Šele na tej osnovi lahko partnerja gradita pravo ljubezen. Taka ljubezen ni več obsedenost drug z drugim, ampak globoko čustvo, ki se povezuje z razumom. Nastane zaradi zavestne odločitve, zahteva disciplino ter priznava potrebo po osebni rasti. Partnerja se zavestno odločita, da se bosta ljubila, saj v osebnosti drug drugega vidita nekaj, kar je vredno ljubiti. To pa zahteva trud, disciplino in vlaganje lastne energije v partnerja (Chapmann, 1999). Oseba, ki se je odločila, da bo svojega partnerja ljubila, si prav tako izbere način – jezik – kako bo svojo ljubezen tudi izrazila:

- *besede potrditve*: Eden izmed načinov, kako izražati ljubezen, so besede, ki partnerja hvalijo ali povzdigujejo. Besedna hvala ali občudovanje so intenzivno sredstvo za izražanje ljubezni. Partner se čuti cenjenega takrat, ko ga drugi pohvali. Cilj ljubezni ni dobiti željeno stvar, ampak narediti nekaj za dobrobit ljubljene osebe. Ko partner, ki govori ta jezik ljubezni, sliši besede potrditve, je veliko bolj motiviran, da bi uslišal želje in potrebe drugega partnerja.
- *posvečen čas*: Je čas, ki ga partnerja posvetita izključno drug drugemu. Chapmann ga opiše kot kvalitetno preživljanje prostega časa, in sicer kot pogovor drug z drugim,

posvečanje popolne pozornosti drug drugemu, opravljanje skupnih aktivnosti ali dejavnosti, kjer sta le onadva. Cilj posvečenega časa ni, da partnerja nekaj skupaj počneta, ampak da skozi početje gradita občutek bližine. Stvar, s katero se ukvarjata, je le medij za doseganje občutka čustvene bližine.

- *sprejemanje daril*: Darilo je simbol, ki predstavlja, da je neka oseba v posameznikovih mislih. Nanjo se je spomnil, ko je izbiral darilo zanjo. Ni pomembna vrednost, ampak misel, ki jo oseba izrazi z dajanjem. Partnerju, ki mu fizična darila niso prvotni izkazovalec ljubezni, lahko drugi partner podari sebe, saj je podarjanje svoje prisotnosti takim osebam najpomembnejši znak, da ga partner ljubi.
- *usluge*: So opravila, s katerimi bi partnerja razveselili. Vsa ta opravila od posameznika zahtevajo razmišljanje, načrtovanje, čas, trud in energijo. Partner, ki mu usluge predstavljajo dokaz ljubezni, lahko partnerja za takšne usluge tudi prosi, saj prošnje omogočajo rast ljubezni, ukazi pa jo zamorijo. Jezik uslug lahko velikokrat ruši družbene stereotipe in delitev dela na moško in žensko. Predstave o družbenih vlogah se lahko med partnerjema zelo razlikujejo, a če partnerja želita kaj spremeniti v medsebojnih odnosih, bi se morala biti pripravljena pogovoriti ter biti pripravljena spremeniti lastne predstave in pričakovanja o partnerju.
- *dotik*: Osebe, ki jim dotik predstavlja prvotni dokaz ljubezni, se rade objemajo, držijo za roko ali poljublajo. Brez dotika se ne počutijo ljubljene in varne. Kakršenkoli dotik jim veliko pomeni, saj se lahko z dotikom sporoča ljubezen in sovraštvo. Dokaz, da jih partner ljubi, so tudi spolni odnosi. Če se eden od partnerjev izogiba spolnosti, lahko drugi partner, kateremu je prvotni jezik ljubezen, to jemlje, kot da ga partner ne ljubi.

V želji, da bi partnerji vzdrževali svojo partnersko zvezo čim bolj kvalitetno, se poslužujejo raznih tehnik, ki se lahko pokažejo bodisi kot pozitivne bodisi kot negativne za partnersko zvezo. Nekatere dosedanje raziskave so pokazale, da so nekatere, običajno negativne metode, kot so na primer ljubosumje, destruktivni konflikti, vohunjenje in nadzor, izogibanje, dovoljevanje nadzora ali nezvestoba, imele v partnerski zvezi tudi pozitivne dejavnike (Goodboy, Myers, in Members of Investigating Communication, 2010). Ljubosumje v zvezi se lahko uporablja kot zadrževalno tehniko (Buss, 1988, v Goodboy idr., 2010), destruktivni konflikti se povezujejo z osredotočenjem na partnerstvo ali osebo samo (Simon, Kobielski, in Martin, 2008, v Goodboy idr., 2010), vohunjenje in nadzor so metode obvladovanja

nesigurnosti v odnosu (Bevan in Tidgewell, 2009, v Goodboy idr., 2010), partnerjevo izogibanje povečuje partnerkino zadovoljstvo (Caughlin, 2002, v Goodboy idr., 2010), dovoljevanje nadzora izpolnjuje partnerjevo primarno potrebo po kontroli (Schutz, 1966, v Goodboy idr., 2010) in nezvestoba omogoča partnerju izpolnjevati fizično in čustveno potrebo izven razmerja (Roscoe, Cavanaugh, in Kennedy, 1988, v Goodboy idr., 2010), da bi se sedanje pomanjkljivo razmerje ohranilo.

Zgoraj navedene metode si delijo stopnjo disfunkcionalnosti, a strokovnjaki so partnerjem vseeno svetovali, naj te tehnike uporabljajo v partnerstvu strateško. Z njimi bi zadovoljili lastne potrebe, obenem pa se glede razmerja počutili bolje (Goodboy idr., 2010). Čeprav so bila ta obnašanja označena kot nesocialna, se jih lahko še vedno uporabi za vzdrževanje obstoja razmerja.

Pozitiven odnos se ohranja s pozitivnimi metodami za vzdrževanje kvalitetne partnerske zveze (Stafford, 2003, v Goodboy idr., 2010, str.68), ki pa so:

- *odnosno zadovoljstvo* – odnos do kvalitetnega razmerja
- *zavezanost* – psihološki dejavnik, kjer partner namerava vztrajati v partnerstvu
- *nadzor vzajemnosti* (skupnosti, enakosti) – koliko se partnerja strinjata v tem, kdo v odnos izvaja več vpliva in moči
- *všečnost* – stopnja pozitivnega vrednotenja in spoštovanja do drugega partnerja
- *spoštovanje* – zajema partnerjev vpliv, kognicijo in vzorce obnašanja, ki vodijo k enakosti, skupnosti in negi – podpori v odnosu

Ne bodo pa vsi partnerji izkazovali ljubezni na enak način. Odkar je Lee leta 1977 razdelil ljubezen na šest stilov, so znanstveniki poskušali poiskati povezavo med ljubezenskimi stili in pozitivnimi tehnikami vzdrževanja kvalitetnih partnerskih odnosov (Goodboy idr., 2010). Pokazalo se je, da *eros in agape* spodbujata zadovoljstvo v partnerstvu, težita k zaljubljanju in k intenzivnosti. *Ludus* je stil, ki označuje manj kakovostna razmerja, prevladuje nezadovoljstvo, nezvestoba in malodušen odnos do romantičnosti. *Mania* povzroča težaven odnos, ki je okužen z depresijo, problemi s samozavestjo ter neprestanimi preverjanji vzdržljivosti zveze. *Pragma* in *storge* pa uporabljata tolažbo in komunikacijske spretnosti v zvezi (prav tam). Zadovoljstvo in kvaliteta v odnosu se pokaže v *eros*, *storge* in *agape* ljubezenskih stilih, nezadovoljstvo pa je vezano za *ludus* in *manio*. Kvaliteto v partnerstvu, vezano za *eros* in *agape*, lahko povežemo tudi s Krofličevo trditvijo, da tako *eros* kot *agape*

odražata človekovo težnjo po preseganju telesnega in duševnega vidika potreb in želja v duhovni dimenziji stika z božanskim, pri čemer je »... v erosu poudarek na človekovem hrepenenju po transcendenci, v agape pa na Božji pripravljenosti, da človeku milostno pride naproti in ga odreši determinizma subjektivnosti lastnih potreb in želja ...« (Kroflič, 2011).

Hendrix (1999) loči zakon na nezavedni in zavestni. Stari možgani, ki vsebujejo imago predstavo, delujejo v prid nezavednega zakona. Glavni način, kako se upreti nezavednemu delu, je ozaveščanje lastnih predstav. Posameznika, ki opazata upad kvalitete v partnerstvu, morata biti sama pripravljena na spremembe in osebno rast, če hočeta imeti kvaliteten odnos. Potrebno se je ponovno naučiti, kako se zblížati s partnerjem, pri tem pa je potrebno simbolično zapreti vse izhode, ki bi ob poskusu zblíževanja služili partnerjema za pobeg drug pred drugim, hkrati bi se tako ohranilo več energije za sam odnos. Vedeti morata, da sta eden drugemu v poskusu obnavljanja kvalitetnega partnerskega odnosa zaveznika in prijatelja, ne pa sovražnika, in s tem ponovno ustvariti v zakonu varnostno območje. To določa z vzpostavljanjem ljubečega obnašanja in z naključnim ponavljanjem medsebojnega izpolnjevanja drobnih želja partnerjev. Ta dejanja stari možgani povežejo z ljubljeno osebo, ki skrbi za nas in je izvor našega življenja. Hendrix poimenuje dvig kakovosti v partnerstvu *obnovitev romantike*. Naslednji korak vsebuje spoznavanje sebe in partnerja skozi metodo zrcaljenja. Sledijo jim večje spremembe partnerjevih lastnosti in navad za ozaveščanje lastnega imaga, ki navadno pomaga obema partnerjema uresničevati otroške želje. Skozi čas se lahko med partnerjema nabirajo potisnjeni občutki jeze, ki vodijo v čustveno otopelost, depresijo, pomanjkanje želje po spolnosti in posledično morda željo po drugem partnerju. Hendrix navaja naslednji korak k obnavljanju kvalitete partnerskega odnosa, in sicer dopuščanje izražanja jeze in obvladovanje le-te, zaključuje pa s predstavo o lastnem zakonu. Zavestni zakon je stanje duha, ki temelji na medsebojnem sprejemanju, pripravljenosti za rast in spremembo, pogumu za spopad z lastnimi strahovi in zavestni odločitvi, da bomo ljubeče ravnali s partnerjem. Tako se izkaže ljubezen nekaj popolnoma drugega kot zaslepljena romantična ljubezen, čeprav so občutki obnovitve prav tako siloviti in prijetni (Hendrix, 1999).

Gray (1996) zagovarja iskrenost in resnico v partnerstvu. Prikrivanje lastnih čustev vodi v odpor, zamero, zavrnitev in potlačitev. Odkritosrčni odnosi, za katere je značilno neposredno in učinkovito sporazumevanje, so vir naraščujoče ljubezni in samozavesti. Pomembno se je naučiti in izražati vsa negativna čustva, ki se jih verbalno preoblikuje iz jeze v bolečino, nato

v strah in krivdo, zaključi pa se z izražanjem ljubezni. Svojo tehniko izboljšanja odnosov razdeli na tri zaporedne dele: tehniko posnemanja, kjer se poskuša razumeti partnerja s posnemanjem; proces izražanja jeze, v katerem si dovolimo razjeziti se in jezo tudi izraziti; in tehniko ljubezenskih pisem, kjer preko izražanja in sproščanja vseh negativnih čustev partnerja izkusita zatrto ljubezen.

1.6 ZAKLJUČEK TEORETIČNEGA DELA

V današnjem času reorganizacije družin, nesigurne prihodnosti, podaljševanja obdobja mladosti (Švab, 2001) in porasta virtualne komunikacije (Hirigoyen, 2009) so se začele pojavljati tudi *instant* partnerske zveze (Rupnik, 2009). Vedno mlajše generacije vstopajo v partnerske odnose precej zlahka in ne težijo k vzdrževanju partnerstva. Uživajo v zvezi, dokler traja občutek zaljubljenosti in romantičnosti, in jih vodi prepričanje *če ne bo šlo, se bova pač razšla*. Takšen pristop k partnerstvu ne stremi k dolgotrajnosti odnosa in občutku stabilnosti, ampak ustvarja posameznikovo življenje še bolj nesigurno (Rupnik, 2009). Nastaja nov tip partnerskih razmerij in zakonov, v katerih ljudje gredo v odnose, da bi dosegli določene prednosti, in zapustijo zakon, če teh prednosti ni več (Ule in Kuhar, 2003). Zavezanost »skupaj do smrti« je sedaj zamenjala zavezanost »tako dolgo, kot bodo stvari šle dobro« (Ule in Kuhar, 2003, str.51). Podobno kot s partnerstvom mladi tehtajo tudi prijateljske odnose, delovne odnose in nasplošno odnose z ljudmi.

V porastu so tudi virtualne oblike odnosov z ljudmi, ki omogočajo mladim prožnost in eksperimentiranje z drugimi uporabniki v virtualnem svetu. Razna prijateljstva in partnerske zveze se hitro sklepajo v takšnem okolju, prav tako hitro pa se ljudje tudi razhajajo, kar spet povzroča nesigurnost in nestalnost v odnosih. Hirigoyenova (2009) te odnose z ljudmi označi kot udoben beg pred samostjo, saj nam kontakt z drugimi preko interneta velikokrat daje občutek zapolnjevanja praznine. Praznino pa nam je povzročilo prav obdobje splošne nestabilnosti in vsakodnevnih družbenih sprememb.

Vloga socialnega pedagoga pri delu z mladimi je povezana s podporo v procesu razvoja, odraščanja in avtonomije. Delovanje socialnega pedagoga poteka po načelih odnosne pedagogike in načelih pedagogike poslušanja (Kroflič, 2007). V tem kontekstu presegamo mehanizem lastnih predsodb v podobo drugega in vzpostavljamo enakovreden dialog z

uporabnikom. Z njim ustvarjamo odnos, preko katerega tudi vplivamo nanj in na njegove nadaljnje postopke. Zavedati se moramo tudi lastne odgovornosti in osebne vpletenosti pri vplivanju na uporabnika in težiti k temu, da delo opravljamo etično, resnicoljubno, pošteno in spoštljivo (Kroflič, 2007), saj s tem pripomoremo k refleksiji lastnega ukrepanja in bolj kakovostnemu reševanju moralnih dilem. Skozi lastno refleksijo se zaščitimo pred paternalizmom in drugimi oblikami izkoriščanja uporabnika (Kroflič, 2008).

Naloga socialnih pedagogov pri delu z mladimi in njihovem ustvarjanju partnerskih odnosov je, da razvojne naloge in veščine prevedemo v pedagoške naloge, skupaj z njimi postopoma širimo razvejano mrežo odnosov in dejavnosti ter z našim delovanjem opolnomočimo uporabnika. Poskušamo jih podpreti v tem, da bo uporabnik čim bolj vstopal v odnose z drugimi ljudmi, posledično tudi v partnerske odnose.

Pomembno vlogo socialno pedagoškega dela z mladimi vidim v kontekstu obravnavane teme v krepitvi socialnih kompetenc, prosocialnega vedenja, socialnih veščin ter posledično v kreiranju kvalitetnih socialnih omrežij, ki bi mladim omogočila pozitivne izkušnje vstopanja v medosebne odnose in s tem verjetno tudi v partnerske odnose.

2 EMPIRIČNI DEL

2.1 NAMEN in CILJI

Vsak posameznik ima zaradi raznih dejavnikov, ki vplivajo nanj, lastno predstavo o ljubezni. Od partnerjeve predstave o ljubezni je odvisno, ali bo partnerska zveza tudi uspela. Če imata partnerja enako ali vsaj podobno predstavo o ljubezni, obstaja večja možnost, da se bo takšen odnos tudi obdržal (Milivojevič, 2007). Namen moje raziskave je ugotoviti, kakšne predstave o ljubezni imajo izbrani postadolescenti ter kaj menijo o tem, kako te predstave vplivajo na kvaliteto njihovega partnerstva. V zvezi z omenjenima namenoma sem si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kako si postadolescenti predstavljajo ljubezen in kako jo ločujejo od zaljubljenosti?
- Kakšne izkušnje imajo postadolescenti z ljubeznijo v partnerskem odnosu? Kako njihove dosedanje izkušnje na tem področju vplivajo na razumevanje partnerstva?
- Kaj po mnenju postadolescentov najbolj vpliva na kvaliteto partnerskih odnosov?

V raziskavi prav tako ugotavljam primerjavo med:

- podobnimi predstavami o ljubezni in kvaliteti partnerstva vseh štirih intervjuvancev,
- različnimi predstavami o ljubezni in kvaliteti partnerstva glede na spol,
- različnimi predstavami o ljubezni in kvaliteti partnerstva glede na različne izkušnje intervjuvancev.

2.2 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

V empiričnem delu bom uporabila kvalitativni pristop raziskovanja.

2.2.1 VZOREC

Pri izbiri vzorca za kvalitativno raziskavo sem najprej upoštevala občutljivost tematike, saj se ne želi vsakdo pogovarjati o tako osebni temi, ki se jo lahko jemlje kot brskanje po intimnosti.

Izbrala sem štiri osebe, za katere sem vedela, da ne bi imeli zadržkov med pogovorom o tej tematici, ki bi bila uporabljena za raziskovalne namene. V vzorec sem vključila:

- postadolescente, stare od 22 do 25 let,
- dva intervjuvanca ženskega in dva moškega spola,
- vsi intervjuvanci so že imeli izkušnje s partnerstvom,
- intervjuvanci so trenutno samskega stanu.

2.2.2 OPIS INSTRUMENTA IN ZBIRANJE PODATKOV

Glede na občutljivo temo sem opravila najprej poskusni intervju, ob katerem sem preoblikovala nekaj prvotno zastavljenih vprašanj. Sestavila sem vprašanja za neposredni individualni polstrukturiran intervju (Vogrinc, 2008), kjer sem si postavila nekaj ciljev in s tem nakazala smernice pogovora (v prilogi št. 1). S polstrukturiranim intervjujem sem želela pridobiti čim več informacij, a se hkrati držati okvirne teme. Tako sem si med intervjuji sama zapisovala dodatne ideje, ki so se mi takrat utrnile in so tudi usmerjale potek intervjuja. Vprašanja intervjuja so bila v okviru raziskovalne naloge in so prav tako temeljila na teoretskih spoznanjih raziskovane teme.

Vse štiri osebe so privolile v intervjuje. V času dogovarjanja za intervjuje so bili vsi kandidati samski. V izvedbi pogovorov sem zaradi občutljive teme upoštevala zasebnost intervjuvancev ter nekaj etičnih prvin (Vogrinc, 2008): omogočila sem prostovoljno sodelovanje v raziskavi, zagotovila varovanje identitete s spremenjenimi imeni, zasebnost podatkov in diskretnost pri interpretaciji le-teh. O raziskavi so bili intervjuvanci predhodno informirani, saj sem jim pred vsakim intervjujem okvirno predstavila temo diplomske naloge in jim opisala predviden potek razgovora.

Ob nekaterih vprašanjih sem dobila s strani intervjuvancev občutek rahlega odbijanja, ki se je kazal v splošnih odgovorih. Takrat sem morala preoblikovati nekatera vprašanja, da bi izvedela kaj več o njihovi lastni izkušnji. Nisem želela pridobiti le definicij pojmov, ampak sem želela slišati njihovo osebno zgodbo, nekatera vprašanja so bila zato bolj poglobljena ter pogosteje preverjena z moje strani. Poudarila sem jim, da ne potrebujem splošnih mnenj, ampak njihove lastne izkušnje in njihovo lastno mnenje o navedeni temi. Opazila sem, da so se o nekaterih lastnih izkušnjah bolj razgovorili po končanem intervjuju, ko so videli, da je diktafon ugasnjen. Tega nisem vnašala posebej v besedilo intervjuja, a so mi informacije

služile za spoznavanje njihovega počutja tekom pogovora in za razumevnaje nekaterih odzivov v pogovoru.

- Z Andrejem se dolgo nisva mogla uskladiti glede urnikov, da bi v živo opravila intervju, tako da sva ga opravila preko Skype-a. Intervju je trajal pol drugo uro.
- Barbaro sem intervjuvala v domačem okolju zaradi občutka intimnosti. V času opravljanja intervjuja je Barbara omenila, da je trenutno v zvezi in da s fantom iščeta stanovanje. S tem se mi je vzorec kandidatov podrl, saj Barbara ni več spadala v kategorijo samskih. A sem z njo vseeno opravila intervju, prav zaradi teme diplomske naloge in raziskovanja disfunkcionalnih predstav o ljubezni. Intervju je trajal uro in pol.
- S Claudio sva se pogovarjali na njenem delovnem mestu, in sicer v času, za katerega je vedela, da ne bo imela veliko obvez. Intervju je bil krajši kot ostali, trajal je dobro uro.
- Z Dejanom sva intervju opravila pri njemu doma, saj sem vedela, da se ne bo počutil domače v nekem tujem prostoru in bi se težko odprl za razgovor. Intervju je trajal uro in pol.

2.2.3 OBDELAVA PODATKOV

Podatke sem obdelala po postopku kvalitativne analize, v naslednjih korakih:

1. Transkripcija intervjujev:

Z dovoljenjem intervjuvancev sem vse štiri intervjuje posnela in jih dobessedno prepisala. Po prepisanih intervjujih sem posnetke izbrisala. Nekatero informacijo, ki bi morebiti izdale identiteto intervjuvancev, sem po potrebi zakrila ali spremenila, kar pa vsebinsko ni predstavljalo velikih sprememb na kvaliteto intervjujev.

- Transkripcija Andrejevega intervjuja obsega 11 strani, z velikostjo pisave 12 in 25925 znaki brez presledkov.
- Barbarin prepis pogovora obsega 11 strani, z velikostjo pisave 12 ter 23918 znaki brez presledkov.
- Claudiin prepis intervjuja obsega 8 strani, z velikostjo pisave 12 in 17555 znaki brez presledkov.
- Transkripcija Dejanovega intervjuja obsegal 9 strani, prav tako z velikostjo pisave 12, ter 22042 znaki brez presledkov.

2. Kodiranje intervjujev:

Po zapisu sem besedilo kopirala v tabele in ga pregledno razdelila po odstavkih. Na desnem robu sem pustila prostor za kode, pojme in kategorije (kode 1., 2. in 3. reda). Uporabila sem induktivni pristop (Dekleva, 2009, gradivo predavanj), kod namreč nisem vnaprej postavljala, ampak sproti glede na vsebino povedanega. Najprej sem vsakemu delu besedila smiselno vpisala kode (kode 1. reda), ki bi čim bolj opisale vsebino navedenega besedila. Nekje sem jih kodirala z asociacijami, s krajšimi opisi povedanega, ali pa s krajšimi sopomenkami in z antitezami. Dobljenim kodam sem poiskala ustrezne pojme (kode 2. reda), ki sem jih smiselno združila v glavne kategorije (kode 3. reda). Ves čas sem si beležila dodatne zapiske, »memo« (Vogrinc, 2008, str. 67), ki so se mi utrnili med kodiranjem.

3. Oblikovanje kategorij:

Glavne kategorije (npr. Ljubezen) sem sestavila z ustreznimi podrejenimi podkategorijami, pojmi (npr. Opredelitev ljubezni, Dinamika v ljubezni, Vplivi na predstavo o ljubezni). Tem pojmom (npr. Opredelitev ljubezni) pa so bile podrejene okvirne kode 1. reda (npr. Doživljanje pozitivnih čustev, Ljubezen kot uvid, Sprejemanje partnerja).

4. Oblikovanje implicitne teorije:

Na podlagi prevladujočih glavnih kategorij sem ustvarila implicitno teorijo za vsakega intervjuvanca posebej. Njihov profil je prikazan s shemo, ki sem jo naredila za vsakega posebej. Skozi njo sem predstavila intervjuvančeve (disfunkcionalne) predstave o ljubezni ter kako le-te vplivajo na njegovo lastno izkustvo partnerstva. Sheme intervjuvancev se nahajajo v prilogah št. 2, 3, 4 in 5.

5. Skupne kategorije:

V postopku kvalitativne analize podatkov sem oblikovala naslednje vsebinske kategorije izjav, ki sem jih pripisala vsem štirim intervjuvancem. Te kategorije so izhajale iz vprašanj in so prepoznane v vseh štirih pogovorih:

- **Ljubezen:** kategorija opisuje kaj intervjuvanci opisujejo pod pojmom ljubezen; kaj zanje ljubezen je oziroma ni. Kategorija vključuje tudi zavedanje sprememb v kvaliteti in dinamiki ljubezenskega odnosa skozi čas.
- **Partner/ka:** kategorija predstavlja nabor partnerjevih lastnosti, ki bi intervjuvance pritegnile v partnerski odnos. Kategorija zajema tudi prepoznavanje izražanja partnerjeve ljubezni.

- **Zaljubljenost:** kategorija, ki opisuje, kako intervjuvanci gledajo na zaljubljenost – kako jo prepoznajo in razumejo, kako se zaljubljenost konča ter ali je možno ustvariti partnersko zvezo brez uvodne zaljubljenosti.
- **Predstave o ljubezni:** kategorija vključuje potencialno disfunkcionalne predstave o ljubezni (Milivojević, 2007), ki lahko vplivajo na partnerski odnos. Ta kategorija opisuje tudi zavedanje, kdo vse vpliva na njihove predstave o ljubezni ter ali je možno predstave o ljubezni po njihovem mnenju spremeniti.
- **Kvalitetno partnerstvo:** kategorija opisuje predstave o kvalitetnem partnerstvu. Intervjuvanci navajajo, kaj so po njihovem mnenju pokazatelji kvalitetnega partnerstva ter česa se sami poslužujejo za doseg kvalitnega partnerstva. V to kategorijo sem vključila tudi dejavnike, ki uničujejo zvezo, ter poiskala odgovore intervjuvancev, kdaj po njihovem mnenju zveza razpade.
- **Lastne izkušnje:** kategorija zajema doseganje izkušnje s partnerstvi, kako te vplivajo na intervjuvance ter kako po vseh izkušnjah gledajo nase in na partnerske odnose. Predstavlja tudi življenjska vodila intervjuvancev, skozi katera gledajo na življenje in posledično tudi partnerstvo.

2.3 ANALIZA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV

V tem poglavju rezultate raziskave prikazujem na naslednji način:

- najprej predstavim vsakega intervjuvanca posebej s citatom iz intervjuja, ki ga najbolj opiše
- opišem intervjuvančeve predstave o ljubezni ter hkrati poiščem odgovore na obe glavni temi – kakšne predstave o ljubezni imajo izbrani postadolescenti ter kaj menijo o tem, kako predstave vplivajo na kvaliteto partnerstva
- za vsakega intervjuvanca posebej sestavim implicitno teorijo
- primerjam mnenja vseh štirih intervjuvancev med seboj glede na spol in glede na njihove doseganje izkušnje s partnerskimi zvezami
- podam shemo, ki sem jo sestavila iz vsebine vsakega intervjuja posebej in ki hkrati predstavlja bistvene značilnosti določenega intervjuvanca (priloge št. 2, 3, 4 in 5).

2.3.1 INTERVJU 1

»...ljubezen ni tolko potrebna, k zdej se mam že tolko rad, da mi ljubezen ne pomeni več zunanje potrditve...« – Andrej, 23

Ozadje pogovora

Z intervjuvancem nisva nikakor mogla uskladiti urnikov, da bi se dobila, tako da sva na koncu opravila intervju preko Skype-a. Pogovor sem posnela na diktafon. Na vprašanja mi je odgovarjal obsežno, premišljuječo, z vmesnimi premori za razmislek.

Andrejeva shema – nahaja se v prilogi št. 2

Predstave o ljubezni in zaljubljenosti

Andrej si predstavlja ljubezen kot medsebojno razumevanje dveh oseb. Je odnos z ljubljeno osebo, dobro poznavanje človeka, popolno zaupanje: *»...zaupanje, da se ne omejujesta, da računaš na človeka, če rabiš pomoč...«*, ter srečno bivanje s partnerjem: *»...spoznaš človeka, s katerim se zastopiš, s katerim lahko skupi ustvarjaš...«*, a hkrati jo poveže z nenavezanostjo na partnerja, čustveno svobodo in neodvisnostjo: *»...da brez njega lahko funkcioniraš normalno, človeka ne pogrešaš, ne razmišljaš o njem, kadar ga ni s tabo, kadar si z njim, pa je še toliko lepše, ne...«*. Zanj je ljubezen dajanje in ne samo prejemanje, kajti slednje smatra kot znak odvisnosti od partnerja: *»...rataš odvisen od tiste zveze in če tistega ni, si v bistvu kot da si na mamilih, ne, pač rabiš neki in če tega ne dobiš, si pač nesrečen...«*.

Sam sebi je trenutno dovolj: *»...zdej trenutno na mojem spisku ljubezen ni toliko potrebna, k zdej se mam že tolko rad, da mi ljubezen ne pomeni več zunanje potrditve, ne...«*. Za ljubezen drugega je potrebno najprej ljubiti samega sebe: *»...če ti živiš samo za ljubezen do druge osebe, ne, to pomeni, da sebe dejansko nimaš rad, ne...«*. Ljubezen je zanj le zunanja potrditev samega sebe skozi partnerja, a tega trenutno ne potrebuje, da bi bil srečen: *»...moram bit sam srečen, če hočem spoznat človeka, s katerim bom res lahko funkcioniru, ne...«*.

Po dosedanjih izkušnjah sam izraža ljubezen do partnerke s tem, da je ne omejuje in da oba v partnerstvu ohranjata lastno integriteto: *»...zame idealno je, da si z nekom, kateremu ni treba razlagat, zakaj si naredu to, zakaj si naredu uno, zakaj si šou tja, zakaj nisi šou tja ... Da si dasta prostor, ne, ko nekdo rabi čas za sebe, ga dobi...«*. Ljubezen bi morala izkazovati

zaupanje, ne pa lastništvo: *»...najbrž na kaki nezavedni ravni, ko se ljubezen skozi ljubosumje kaže kot lastništvo...«.*

Ljubezen pri partnerki prepozna tako, da z njim preživlja prosti čas, ki ga izkoristita za skupne aktivnosti in skupno ustvarjanje nečesa. Partnerka, ki ga bo pritegnila, ga mora najprej fizično privlačiti. Poleg tega mora imeti podobne predstave o življenju, kot jih ima on sam, ter podobne interese: *»...idealno bi blo, ker me zanimajo bolj duhovne zadeve, da bi hodu na take delavnice in bi tam spoznavu podobne ljudi, ne, ki jih to zanima... // ... da imava podoben pogled na svet, ne, k s partnerjem, ki mi pravi, da je na sliki kjer so svetlobne krogle, da mi pravi, da je prah, js s takim človekom nism lahko dosti časa skupi, ne. Pač to se ne da...«.* Ker kot predpogoj za ljubezen do drugega smatra ljubezen do samega sebe, mora tudi partnerka ljubiti samo sebe in biti v svojem telesu zadovoljna: *»...se pravi, da se ima rada. Pod to je zajeto ogromno stvari, ampak ena izmed teh stvari je, da malo miga, ne...«.* To pa kaže s tem, da je športnica, vegetarjanka: *»...da imava podoben pogled na svet, da ni problemov v kuhni...«* ter nekadilka: *»...si ne predstavljam bit z žensko ki pridno kadi. Tisti, ki so se s kadilkami že poljubljali, pravjo da je čudn okus, prava nočna mora...«.* Ljubezen do sebe partnerka izkaže tudi s tem *»...da se ima oseba rada...«*, da je neodvisna od partnerja: *»...ne da te za vsako stvar mora prašat kaj si ti misliš o tem...«*, samoiniciativna, se zna sama odločiti, ko je potrebno: *»... se pravi da ni uno, da se moraš ti vprašat za vsako stvar...«*, ter da je samozavestna. Poleg ljubezni do same sebe ga privlači oseba, ki je po njegovem mnenju vredna zaupanja.

Zaljubljenost loči od ljubezni in jo prepozna po izkušnjah drugih ljudi, saj sam še ni bil zaljubljen. Zanj je zaljubljenost *»...udarec po glavi...«*, je trenutna zadeva, ki se razlikuje od dolgotrajne ljubezni, ki je globlja, bolj kvalitetna in se počasneje razvija. Ljudje zaradi zaljubljenosti počnejo nesmiselnosti, ki jih sicer ne bi počeli: *»...stvari, ki jih človek drugače ne bi naredu, ne, kakšne ekstremne zadeve, ala podoknica in tako...«.* Je čustvo, ki za razliko od ljubezni, kjer človek ohranja lastno integriteto, človeku jemlje razum in ga pelje v ekstreme: *»...zaljubljenost je kadar delaš neumnosti...«.* Enači jo s strastjo; tudi strast ga skrajno odbija. Ljudem se ni potrebno zaljubiti, če hočejo doživeti pravi ljubezenski odnos, ampak ju lahko družijo podobni interesi: *»...hodiš na neke delavnice, kjer srečaš osebo, ki je tam, veš, da ima podobne interese, potem osebo sproti spoznavaš in ti postaja zmeri bolj všeč, zmeri bolj všeč, potem ugotoviš, da s tako osebo bi dejansko lahko bil v odnosu...«.* Takšna

ljubezen temelji na zunanjem videzu, podobnih interesih ter privlaku osebnosti: »...*kako je izobrazena, kakšen je njen materialni status...*«, ne pa na zaslepljevanju in »...*kemiji...*«.

Kaj vse, po lastnih izkušnjah sodeč, vpliva na kvaliteto partnerskega odnosa?

Andrej meni, da se vse zgodi z razlogom, zato je vsaka ljubezen v določenem trenutku prava in popolna: »...*vse stvari v življenju so popolne, čeprav jih z našim zavedanjem ne dojamemo kot popolne, ampak vse je prav...*«. Vsaka trenutna zveza človeku nekaj pomembnega tudi da: »...*itak z vsako zvezo točno dobiš ta pravo osebo, ki ti bo neki dala, kar je v tistem času pomembno za tebe na neki ravni...*«. Kvalitetno partnerstvo je nadaljevanje načina življenja, kot ga vodi sedaj. Kvalitetno partnerstvo mu predstavlja čas, ki ga s partnerko preživita skupaj, saj skupne aktivnosti, ki jih počneta, »...*ustvarjajo občutek bližine in povezanosti...*«, hkrati pa mu neprestana bližina pomeni omejevanje in upad kvalitete odnosov: »...*zame idealno je, da si z nekom, kateremu ni treba razlagat, zakaj si naredu to, zakaj si naredu uno, to pomeni, da si partnerja dasta prostor...*«. Kvalitetno partnerstvo je potrjevanje skozi samega sebe, ne pa skozi odvisnost in zasvojenost od partnerja. K zadovoljivemu partnerstvu pripomore tudi popolna iskrenost in odsotnost konfliktov: »...*js mislim, da če je zveza iskrena, ne more prist do konfliktov...*«. Par, ki je dosegel kvaliteten odnos, povzdigne zvezo na višji nivo. Partnerja si bereta misli in se med seboj začutita: »...*se morata imet res rada in se na nek način povezati. Ni v vsaki zvezi tko...*«.

Po izkušnjah drugih meni, da se sčasoma ljubezen izboljša: »...*vedno bolj se spoznavata, bolj sta gvišna, kaj nekomu paše, ne...*«. Sorazmerno narašča stabilnost partnerske zveze: »...*se podpirata, se spodbujata...*«. Sčasoma pride do navezovanja partnerjev drug na drugega in do rutine, ki temelji na prijateljskem odnosu. Ljudje se tako združujejo v pare, da bi ubežali samoti: »...*sta skupi, k sta se navadla, da sta skupi, ker si ne predstavljata življenja kot samska, ne...*«.

2.3.1.1 Implicitna teorija

Opis intervjuvanca

Intervjuvanec Andrej je študent, star 23 let, ne živi s starši in dela občasno. Pravi, da ne troši veliko denarja, zato ga niti ne potrebuje v veliki meri. Zase trdi, da je do sedaj imel manjše število partnerskih zvez, a v času intervjuja je bil samski. Je fant, ki gleda na življenje skozi duhovnost, kar se je neprestano ponavljalo tudi v najinem pogovoru. Že v najstniških letih se

je obrnil k duhovnosti in delu na sebi. Ves pogovor je temeljil na pogledu skozi nezemeljsko, duhovno, kar je najverjetneje vplivalo tudi na njegove predstave o ljubezni ter na dosedanje partnerske odnose. Vidike duhovnosti sprejme kot način življenja, njegovi vzorniki so ljudje, ki se ukvarjajo z duhovnostjo.

Implicitna teorija

Andrej ima do pojma ljubezni kontradiktoren odnos – po eni strani izpostavi, da je ljubezen zanj srečno bivanje s partnerko, kvalitetno preživljanje prostega časa z njo in skupno ustvarjanje z njo, po drugi strani pa se ne želi v ljubezni počutiti ujetega. Tako mu je v ljubezni poleg bivanja s partnerko pomembna tudi distanca, čustvena nenavezanost in svoboda ter neodvisnost od partnerke. Kvalitetno in uspešno partnerstvo po njegovem mnenju temelji na ohranjanju lastne integritete. S tem poveže tudi ljubosumje. Meni, da je to močno čustvo le dokaz lastništva nad partnerjem. Ljubezen po njegovem mnenju ne bi smela predstavljati lastništva, saj lastništvo omejuje partnerju svobodo. Ljubosumen človek je po njegovem mnenju oseba, ki smatra, da je partner njegova last, posledično pa na tak način s partnerjem tudi ravna. Temu strogo nasprotuje: *»...če si človeka ne lastiš, ne, enostavno pač nimaš pravice določati s kom je, kaj počne z nekom, ne...«*. V ljubezni si torej, po njegovem mnenju, ljudi ne bi smeli lastiti, kar je vezano na njegovo predstavo o čustveni nenavezanosti na partnerja. Ker ljubosumja ne podpira, mu je pomembno predvsem to, da osvobodi partnerko in sebe pred vezanjem.

Meni, da je potrebno biti zadovoljen sam s seboj in ljubiti sebe, saj je to predpogoj za ljubezen do nekoga drugega: *»...ljubezen do sebe je konec koncev korak proti, po domače povedano, pravi ljubezni...«*. Kdor išče ljubezen do sebe v partnerju, ne išče prave ljubezni, ampak samopotrditev. Sam pa pravi, da želi predvsem doseči sprejemanje samega sebe: *»...zdej se mam že toliko rad, da mi ljubezen ne pomeni več zunanje potrditve, ne...«*. Ljubezni tako ne jemlje kot smisel življenja. Zaveda se, da se bo vsaka ljubezen enkrat končala in s tem verjetjem bi človek pristal pred pomembnim vprašanjem o smiselnosti lastnega življenja. Pravi, da je ljubezen samo do drugih hkrati ne-ljubezen do samega sebe: *»...če ti živiš samo za ljubezen do druge osebe, ne, to pomeni, da sebe dejansko nimaš rad,...«*. Meni, da je za ljubezen potrebno najprej ljubiti sebe in se naučiti biti sam sebi dovolj, da bi lahko stopil v kvaliteten odnos z drugo osebo: *»...moram biti sam srečen, če hočem spoznat človeka s katerim bom res lahko funkcioniraju, ne...«*.

Konflikte jemlje kot nasprotnike zveze. Izpostavi, da v *iskreni* zvezi ne sme biti konfliktov, torej so konflikti vezani po njegovem mnenju na prikrievanje in neresnico: *»...če je zveza iskrena, ne more prist do konfliktov, zato kr do konfliktov pride, ko edn misli neki in partner tega ne ve, al pa ignorira to, ne. In človeka pole to jezi...«*. Konflikti po njegovem mnenju nastajajo zaradi medsebojnega *nezaupanja*. Rešitev za odpravo konfliktov v partnerskem odnosu vidi v iskreni komunikaciji. Po drugi strani pa branje misli poveže s pravo ljubeznijo. Telepatija, meni, naj bi obstajala v posebnih zvezah: *»...se moresta res imet rada in se na nek način povezat. Ni v vsaki vezi tko...«*. Hkrati se zaveda, da je komunikacija temelj uspešnega partnerstva, tako da ne pričakuje telepatije v lastni zvezi brez verbalnega izražanja.

Sam verjame, da z lastno energijo privabljam k sebi točno določene ljudi: *»...nasproti nam vedno prihajajo ljudje, ki imajo podobno energijo kot smo mi, ne, jih mi privlačimo in to pomeni, da dobiš zmerom ta pravo osebo...«*. Tako je v vsakem trenutku vsaka oseba poleg njega prava ter vsak partnerski odnos pomemben, saj je to, kar oseba nosi s seboj, tisto, kar sam v določenem trenutku najbolj potrebuje za lasten razvoj.

Spolnosti ne enači z ljubeznijo, je pa dobrodošel dejavnik k izboljšanju partnerskega odnosa. Najprej se glede spolnosti primerja s sovrstniki in družbo. Spolnost izven partnerske zveze ga sicer ne moti: *»...mislim, da človek mora vsaj enkrat to probat, da se ne bo v starih letih tepu po glavi...«*, dobrodošla je zaradi izkušenj in socialnega primerjanja z drugimi. Opiše jo kot družbeno pričakovano lastnost, saj se moški na ta način dokazujejo v družbi. Zaveda pa se, da zgolj pri zadovoljitvah telesnih potreb čar počasi izginja. Ne želi si spolnosti kot nagrade ali trofeje, ampak kot nekaj globjega. Na spolnost nato raje pogleda skozi metafizične oči in jo povzdigne na višjo raven. Spolnost z ljubljeno osebo se po njegovem mnenju razlikuje od spolnosti izven zveze že po občutkih, še bolj pa po poznavanju partnerja. S partnerko, ki bi imela podoben pogled na svet kot on, meni, da bi zadovoljujočo spolnost dosegla z ustvarjanjem tantré ali s premikanjem spolne energije.

Po njegovem mnenju so glavni dejavniki, ki rušijo kvaliteto v partnerskem odnosu, konflikti, ki se po njegovem mnenju poleg neiskrenosti pojavljajo tudi zaradi enoličnosti, monotonosti in rutine. Izrazi obupno misel na enoličnost vsakdana: *»...da ni neki novga, da se začne vse ponavljat, da vsak dan ustaneš, da ustaneš zmerom za njo, da zmerom si pereš zobe za njo ... k ni nč novga, k ni več izziv...«*. Ko ni več izzivov v partnerstvu, izpostavi, da se pojavi rutina in dolgčas, kar pa smatra kot opravičljiv razlog za konec zveze, saj s partnerjem več ne preživljata časa kvalitetno.

Žrtvovanje za partnerja v zvezi je po njegovem mnenju sicer sprejemljivo in ga jemlje kot enega od dejavnikov, ki lahko pripomorejo k višanju kvalitete partnerskega odnosa, a mora biti opaženo s strani drugega partnerja, sicer ni funkcionalno in človeka izčrpa: *»...zdej je odvisno od partnerja, ki je sposoben to uvidet in ti to potem tudi omogoči, da sam to vidiš in da se ustaviš delat stvari ki te izčrpavajo, se pravi da nisi ti ti...«.*

Kvalitetno partnerstvo se, pravi, ohranja z medsebojnim zaupanjem in odkrito komunikacijo, ki po njegovem mnenju tudi preprečuje konflikte v zvezi. V primeru prepira, ki nastane kot produkt spora zaradi neresnice, pove, da je potrebno preveriti smiselnost nadaljnje zveze: *»...če začnejo prepiri, da se človeka ne pogovarjasta več za 5 ur, to se mi zdi za razmisli zakaj je sploh pršlo do tega in če se splača sploh nadaljevat, ne. K situacija se sama itak ne bo rešla, tko da... pogovorit, al pa je konc, ne, nimaš kaj s tem delat... to je po mojem to...«.* Kujanje, večurna tišina in medsebojno obtoževanje so po njegovem mnenju znaki, da bi bilo potrebno reflektirati razloge za prepir. Meni, da je potrebna le popolna iskrenost v partnerstvu, čeprav je boleča, saj lahko partnerja le na tak način gradita svoj odnos kakovostno.

2.3.1.2 Sklep

Andrej ima nekatere disfunkcionalne predstave o ljubezni, ki so se skozi citate, pa tudi indirektno kazale skozi najin pogovor.

Na partnerstvo intervjuvanec pogleda z dveh zornih kotov. Po eni strani si ljubezenski odnos predstavlja kot kvalitetno preživljanje skupnega časa s partnerko. Chapman (1999) to v svoji teoriji opisuje kot jezik *posvečenega časa*, podjezik pa *kvalitetno preživljanje skupnega časa*: *»...Glavni cilj posvečenega časa je skupno preživljanje časa in ustvarjanje bližine...«* (Chapman, 1999, str.63), kjer ne gre le za pasivno sobivanje in prostorsko bližino, ampak: *»...kot aktivno posvečanje vse svoje pozornosti k eni osebi...«* (prav tam). Po drugi strani pa se Andrej ne želi vezati za partnerko. Če je oseba srečna sama s seboj, ne potrebuje partnerja, da bi si ga lastila. Vsak poskus prilastitve partnerja ogroža obstoj zveze in jo duši. To bi zanj pomenilo, da sebe ne ljubi dovolj in da s seboj ni zadovoljen. Ljubi lahko le človek, ki ljubi samega sebe. Fromm (1989) tudi omenja, da je za ljubezen drugih potrebno najprej ljubiti samega sebe, saj če posameznik ljubi *le* druge, v bistvu sploh ni sposoben ljubiti. Ljubezen človeku pomaga premagati občutek osamljenosti in odtujenosti, posameznik se zedini z drugim, a mu vseeno dopušča biti sam svoj ter zadržati lastno integriteto (prav tam). Zato

Andrej teži k samozadostnosti in zadovoljstvu s samim seboj. S to vrsto dela na sebi pripravlja teren za kvalitetno ljubezensko zvezo, ki se bo nekoč zgodila.

Odnos vezanja partnerke nase bi se po njegovem mnenju hitro spremenil v odvisno ljubezen. Skozi odvisno ljubezen pa bi moral iskati potrditev samega sebe skozi partnerko. Zato do partnerke želi vzdrževati distanco in ji omogočati svobodo ter neodvisnost, prav tako pa sebi dopustiti, da ohrani lastno integriteto. Neprestana bližina bi pomenila po njegovem mnenju omejevanje in upad kakovosti partnerskih odnosov, saj bi se oba partnerja tako počutila utesnjena. Skozi neomejujoče partnerstvo Andrej osebno raste in ohranja lastno integriteto ter neodvisnost, ali kot sam reče: »...*si dasta prostor*...«. Kar govori tudi Jerotičeva (1990), da sploh je cilj partnerstva, ko razdeli partnerstvo na simetrične in komplementarne partnerske odnose. Po njeni teoriji Andrej vodi simetrični tip partnerstva. Tako tudi ljubezni ne jemlje kot smisel življenja, ampak bolj kot dodatek k življenju.

Pri Andreju je moč prepoznati tudi potencialno disfunkcionalno predstavo o ljubezni in konfliktih. Sam je mnenja, da v pravi ljubezni konflikti ne bi smeli obstajati, saj so konflikti po njegovem mnenju produkt neiskrenosti in nezaupanja, tega pa v kvalitetnem partnerstvu ne bi smelo biti. Milivojević pa trdi, da konflikti v partnerski zvezi obstajajo, sicer tudi zaradi neiskrenosti, kot meni Andrej, a predvsem zaradi trčenja dveh želja, ki želita biti izpolnjeni (Milivojević, 2007).

Sam bi se zaradi partnerke težko spremenil – spremembo namreč omeni le kot uslugo partnerki, a ta usluga je kratkotrajne narave in nima lastnosti kompromisa za kvalitetno izgradnjo partnerske zveze. V zvezi se torej ne želi spreminjati, prav tako ne želi spreminjati lastnih predstav o ljubezni, zato išče partnerko, ki se bo do popolnosti vklopila v njegovo predstavo o ljubezni. V spremembe v partnerstvu ne verjame in dodatno trdi, da v zvezi do sedaj ni nikdar storil ničesar, kar bi kasneje obžaloval. Ta predstava o nespremenljivosti tudi pokaže njegovo rigidnost in morebitno neprilagodljivost partnerki.

Naslednjo potencialno disfunkcionalno predstavo o ljubezni, ki se pokaže pri Andreju, lahko povežemo s telepatijo in branjem misli v partnerskem odnosu. Sam jo poveže s partnerstvom na višji ravni, saj naj bi se le-ta pojavljala v posebnih zvezah. Pravi, da nekaterih zadev partnerki raje ne bi želel povedati, saj bi jo po njegovem mnenju lahko prizadele, in bi pričakoval, da mu bo partnerka zato prebrala misli skozi neverbalno

komunikacijo. A branje misli ni dokaz prave ljubezni in brez verbalne komunikacije ni možno vedeti, kaj se v določenem trenutku nahaja v partnerjevih mislih (Milivojević, 2007).

2.3.1.3 Moje mnenje

Andrej je mnenja, da vsak človek z lastnim zadovoljstvom in potrditvijo oddaja določeno energijo in s to energijo privablja v lastno življenje točno določene ljudi. Človek se po njegovem mnenju uči na izkušnjah, tako je tudi vsaka partnerica omembe vredna v posameznikovem življenju, vsako partnerstvo pa v določenem trenutku pravo. Zato je miren. Ve, da bo zanj poskrbljeno, in ko (če) bo prišel zanj čas, bo že spoznal pravo dekle. Zato je sam sebi trenutno dovolj in uživa v tem, kar počne.

Glede na to, da se je med najinim intervjujem velikokrat zatekal k svojim duhovnim vzornikom in se poskusil enačiti z njimi, lahko rečem, da pri Andreju obstaja možnost za spremembo lastnih predstav o ljubezni, če bo kakšno spremembo zaznal tudi med svojimi vzorniki. Neprestano dela na sebi in reflektira svoja dejanja, tako da ga lahko življenjske izkušnje privedejo do sprememb predstav o ljubezni. Po drugi strani pa se primerja z »neduhovnimi« ljudmi in ne želi izgledati kot oni. Dobila sem občutek rahle povzdignjenosti nad njimi in nad predajanjem fizičnim zadovoljitvam.

Pri Andreju bi želela opraviti intervju, ko bi bil v zvezi, saj sedaj lahko trdim, da govori le iz teorije in iz neke predstave, kakšno bi partnerstvo *moralo biti*, ne pa iz njegovih lastnih izkušenj. Trenutno prevladuje stroga samokontrola in primerjanje z ostalimi duhovnimi vzorniki. Ne dopušča si čutiti ničesar, kar bi predstavljalo zanj negativnega – konfliktov ali jeze, ljubosumja, zaljubljenosti, fizičnih užitkov v spolnosti. Nad njegovim telesom in mislimi prevladuje samonadzor, ki ga opravičuje skozi zadovoljstvo s samim seboj in trdnim zaupanjem vase.

Po intervjuju se mi je zahvalil in dejal, da je skozi najin pogovor dobil nekaj iztočnic za razmišljanje o sebi, česar se do sedaj morda ni zavedal. Lahko rečem, da obstaja možnost, da bo lastne disfunkcionalne predstave še spremenil – skozi lastno razmišljanje ali pa preko duhovnih vzornikov. Glede na to, da v partnerstvu ni še ničesar obžaloval, se mi je spet ponovila misel o njemu kot nadzorniku lastnih čustev in mišljenja. Če bi karkoli obžaloval v zvezi, bi to pomenilo, da trenutna predstava ni bila pravilna in bi moral menjati vso

kognitivno shemo. Njegove predstave so rezultat dolgotrajnega dela na sebi in so dokaj rigidne. Tako ne želi spreminjati lastnih predstav o ljubezni, ampak najti takšno stvarnost, ki se bo ujemala z njegovimi predstavami, a pri sebi ni pripravljen ničesar spremeniti. Bolj kot so predstave rigidne, dlje časa bo trajalo tudi iskanje idealne partnerke (Rostohar, 1999).

Zaključek o Andreju

Andrej veliko dela na sebi, izgrajuje lastno osebnost ter nadzoruje svoje mišljenje. Njegove predstave o ljubezni so dokaj zgrajene, a glede na to, da ni bil v partnerski zvezi dlje časa, lahko tudi sklepamo, da se je od zadnje zveze zelo spremenil in izgrajeval svojo lastno osebnost. Tako sem dobila občutek, da je v pogovoru govoril o »naučenih« stvareh, ki še čakajo, da bodo prišle v prakso, medtem ko sem njegovih izkušenj slišala zelo malo. Neprestano se primerja z ostalimi ljudmi in se še vedno tudi išče. Njegovo zadovoljstvo s samim seboj vpliva na njegovo predstavo o partnerstvu na tak način, da na partnerko ne gleda kot na lastno izpopolnitev, ampak kot nekaj dodatnega. Sam je sebi dovolj in verjame, da mu bo življenje pripeljalo v pravem trenutku pravo osebo, s katero bo imel možnost izkusiti pravo ljubezen. S tem svojim verjetjem potrdi uničujoč zahodnjaški mit o androginu.

2.3.2 INTERVJU 2

»...ljubezen? ... Da si pripravljen žrtvovat za partnerja vse, a veš...« – Barbara, 22

Ozadje pogovora

Z intervjuvanko sva opravili intervju v njeni sobi zaradi občutka intimnosti in domačnosti. Hotela mi je čim bolj podrobno odgovoriti na vsa vprašanja, a sem nekatera vprašanja morala večkrat ponoviti v pojasnjevalni obliki, z navajanjem primerov in povpraševanjem po njenih lastnih izkušnjah.

Barbarina shema – nahaja se v prilogi št. 3

Predstave o ljubezni in zaljubljenosti

Barbara si predstavlja ljubezen kot neprestano žrtvovanje dveh partnerjev: *»...to ni ta ljubezen, če ne daš vse od sebe...«*. Sama partnerju dokazuje ljubezen z žrtvovanjem njej ljubih stvari, kjer pride v ospredje cilj skupno bivanje: *»...js manj za obleke porabim, pa za*

čevlje, ne, k jih mam tko rada, vse, da lahko preživiva skupi... // ...recimo ne grem več tolikokrat s prijatlcami vn...«. Raje obdaruje njega ali vlaga v skupno stanovanje, kot pa da troši nase: »...pa marsikaj si ne kupim, k rajši kupim njemu...«.

Partner, ki jo privlači, je odločna in direktna oseba, s strogo začrtanimi cilji in sposobnostjo prilagajanja. Od partnerja tudi pričakuje žrtvovanje nečesa kot dokaz ljubezni in če ne žrtvuje ničesar, je to pokazatelj sebičnosti: »...Ta partner te nima rad. Je sebično, nima rad. To pol ni ljubezn, je kr neki...«. Več kot partner žrtvuje, večja je njegova ljubezen do nje: »...dosti prijatlou, ki mene niso marali... se je odmaknu od njih. So bli zelo dobri njegovi prijatli, to pomeni da je žrtvoval neke svoje prijatle zaradi mene...«. Zaradi njenega skupnega bivanja in finančnega varčevanja se tudi on odreka druženju s prijatelji: »...se je odpovedal svojim razvadam, pač ne gre več vn s prijatli, k on ful žura in se je temu odpovedal, sploh ne gre nikamor, špara vse...«. Partnerjevo ljubezen prepozna tudi po verbalnem izražanju naklonjenosti: »...da ti pove z besedami...« in hkratnem posvečanju pozornosti: »...potem pa v podrobnostih – ko pride k meni mi prinese rožico, al pa čokolado, k ve, da jo imam rada... // ...k sm ful živčna me nonstop tolaži, em... tko, je ob tebi, ko ga rabiš...«. Pomembno se ji zdi tudi, da sama ve, da se je partner v določenem trenutku spomnil nanjo, da je obziren: »...da te vpraša, a si danes kaj jedla, ko pride iz službe, al pa da ponoči, ko zaspiš, da te objame... // ...da ne misli samo nase, ampak da bi reku "kaj pa ti, kaj si misliš?"...«. Njegovo ljubezen prepozna po upoštevanju njenega mnenja in njenih želja ter skozi dejanja, ne pa s praznim govoričenjem: »...samo pa da ti govori "ti si moja ljubezen, ti si meni vse, nananana"... ti mi lahko kolkor češ govoriš, če mi ne pokažeš, mi to ni, ne... js nimam rada takih besed, da mi nekdo neki lepotiči z besedami...«.

Vse predstave o ljubezni se ji zdijo pravilne, le vsakdo si jih po svoje interpretira. Podobne predstave o ljubezni opiše kot teorijo o sorodnih dušah, združujejo se ljudje s podobnimi predstavami o ljubezni: »...js pravim, da obstajajo sorodne duše, a veš. K ima en podobno predstavo o ljubezni kot ti...«.

Zaljubljenost intervjuvanka opiše skozi fizične lastnosti: »...vedno te v želodcu stiska, ko on pride zravn, se smeješ, vse je lepo, vznemirjeno, adrenalin...«, ter z željo po partnerju: »...čakaš, kdaj te bo poklicu, nonstop govoriš o njemu, nonstop bi rad biu z njim, ne ...«.

Prehod med zaljubljenostjo in ljubeznijo označi kot trenutek uvida, s katerim realno opazi partnerjeve značilnosti in jih sprejme: »...zaljubljenost je to, da ne vidiš njegovih napak, ljubezen je pa to, da ti je vseeno, kaki je človek, zato kr ga maš rad takega, ku je...«. V

ljubezni se »odprejo oči«, saj te zaljubljenost zaslepi: »...mu oprostiš vse njegove napake, nepravilnosti. Pač to ti itak ne opaziš, ko si zaljubljen...«. Partnerja sprejme v celoti: »...razumeš, da ga sprejmeš takega, ku je, in se ga ne trudiš spreminjat...«. Iz zaljubljenosti se lahko razvije ljubezen, če partnerjeve napake po »uvidu« niso moteče. Zaljubljenost je zanjo obvezna predfaza ljubezni: »...zaljubljenost pomaga k ljubezni, če ti je oseba fizično in psihično všeč...«. Znak, da je prekoračila mejo iz zaljubljenosti v ljubezen, opiše z odpiranjem para iz njune dvojine k drugim ljudem: »...prej mi je bil pomemben samo on, zdej mi je pa pomembno tudi, kaj bo njegova družina mislila, pa prijatli...«. Vedno bolj ji postajajo pomembni tudi stiki z drugimi ljudmi: »...ne vem, moraš ohraniti prijateljstvo pa druge stike, drugače se znori, ne vem...«.

Kaj vse, po lastnih izkušnjah sodeč, vpliva na kvaliteto partnerskega odnosa?

Barbara si predstavlja kvalitetno partnerstvo kot zvezo dveh, ki se med seboj trudita razumeti skozi brezkonflikten pogovor: »...samo razumevanje, razumevanje, pa da drug pomisli na tistega drugega, a veš. Lahko se imasta še kako rada, samo če se bosta stalno kregala, to ni idealna zveza...«, upoštevanje mnenja drugega: »...da te vpraša "kaj pa ti misliš", da se pogovoriš...«, ter nesebičnost: »...da daš tudi drugemu možnost, da bi tudi on kej dubu, ne. Ne samo ti. Delit!...«. Poleg žrtvovanja ji je glavno vodilo tudi partnerjevo zaupanje, ki je vezano za neljubosumnost v zvezi: »...Sm mela že ljubosumnega fanta, ja. Sam js sm hitro dala konc. K to če ni zaupanja, ne,... mora bit eno zaupanje...«. Kvalitetno partnerstvo ne sme utesnjevati partnerja zaradi svojih lastnih želja: »...ne maram, da se sili partnerja, da on mora delat, kr je to dobro za oba, da on mora delat, ne študirat. Js ne vem, ne bi omejila te svobode...«, posledično pa se zavzema za ohranjanje identitete obeh partnerjev in neomejevanje: »...da mu ne dovolim, da gre na pijačo s prijatli, zto k sm ful ljubosumna... to se mi zdi ful ... halo?!...«.

Par se po Barbarinem mnenju za kvalitetno partnerstvo mora najprej dobro spoznati in naučiti reakcij drugega partnerja, to pa lahko dosežeta le s skupnim življenjem: »...da "živista" pet let skupi, ne pa da samo hodista ... // ...če nista živela niti en mesec skupi v stanovanju, to ne gre... // ...da živiš z nekom pet let skupi sam v stanovanju, v hiši, z lastnimi dohodki, ne pa da živiš ti pri starših, al pa on nekje drugje, ne, pri cimru, k nikol ne veš, kak je on, ko živi s tabo v isti hiši...«. Pot do spoznavanja partnerjev vodi le preko poskusa skupnega bivanja: »...je treba probat in se preselit skupi...«.

Neujemanje v značajih partnerjev se ji zdi pomemben dejavnik za ohranjanje kakovostnega partnerskega odnosa, saj se le tako dopolnjujeta v pomanjkljivostih: »...če je en ful trmast,

drugi pa popustljiv, to gre skupi, k dva trmasta nič ne nardista skupi. Pa tudi tle je neki novga, da je on drugačn od tebe in pol se presenečata drug drugega...«.

Rutina in enoličnost v zvezi ne bi smeli obstajati, če želimo ohraniti kvaliteten partnerski odnos: *»...Js mislim, da če ti je dolgčas v zvezi, če misliš, da je ta oseba dolgočasna, ko si z njo, pol pust jo in bejži naprej...«.* Proti dolgčasu se je potrebno boriti z uvajanjem novosti in sprememb v odnos: *»...Da partnerju, ki se dolgočasi, da se ponudi neki bolj razburljivega...«,* ali pa se bosta razšla: *»...Treba je met en odnos, tko, je treba dopolnjevati vedno znova, ne. Vedno neki novga more prist notr, da ni dolgčas. K če rata dolgčas, pokne, ne...«.*

Konflikte, ki se v zvezi pojavljajo, poskušata razreševati skozi pogovor in humor: *»...vedno se pogovoriva, samo to je vedno tko da se obrne na smeh – "to si ti nalašč, ne"...«,* obvezno je opravičilo in medsebojno popuščanje: *»...edn od nas vedno reče sori, ne, "a prideš, sej nisi tolko jezn", al pa on "a lahko pridem"...«.*

2.3.2.1 Implicitna teorija

Opis intervjuvanke

Intervjuvanka Barbara je študentka, stara 22 let. Ne živi več s starši in si večinoma sama služi denar za preživetje. Zase pravi, da je imela za seboj kar nekaj neuspešnih partnerskih zvez in izkušenj z različnimi spolnimi partnerji. V času zbiranja oseb za intervju sem vedela, da je bila samska. S tem je izpolnjevala eno izmed mojih kategorij, a v času intervjuja je navedla, da je v zvezi ter da s partnerjem iščeta stanovanje. Vseeno sem jo obdržala kot intervjuvanko, saj se mi je, glede na temo, ki jo raziskujem, zdelo zanimivo raziskati njene predstave o ljubezni, glede na to, da se je njena zveza odvijala dokaj hitro, saj s partnerjem po nekaj mesecih intenzivno načrtujeta skupno življenje. Proti koncu intervjuja se nam je pridružil tudi njen partner, kar je rahlo spremenilo kakovost najinega pogovora. Ni se več spuščala v lastne izkušnje, ampak je odgovarjala bolj površno.

Implicitna teorija

Barbarino vodilo, kakšna bi ljubezen morala biti, lahko zožamo na besedo *žrtvovanje*. Že s prvim stavkom je nakazala smer pogovora, saj je v povezavi z ljubeznijo izpostavila obojestransko žrtvovanje. Pri partnerju prepozna ljubezen skozi žrtvovanje odnosov z njegovimi *»...zelo dobrimi prijatelji...«,* saj se jih je odrekel zaradi nje. Sama izpostavi, da ga

v to odločitev ni prisilila: »...on je sam to nrdi, on se žrtvuje dosti več ku jst...«, hkrati pa implicitno izpostavlja velikost njegovega žrtvovanja, saj sama česa tako velikega še ni imela možnosti žrtvovati za njuno ljubezen. Tudi sama se sicer žrtvuje za njuno skupno bivanje: »...da se boriš, da sta skupi, da hočeš se vsemu odpovedat, in da ne greš vn, in na pijačo in v disko, sam da vidva skupi živista, ne...«. Kot vidik lastnega žrtvovanja se pokaže tudi skozi pripravljenost odreči se marsičemu ter spremembo pri sebi z namenom, da bi se njuna partnerska zveza izboljšala: »...Če bi vidla, da tko ne gre naprej, in če bi mela rada svojega partnerja, bi se potrudla in kaj spremenila pri sebi...«. Trenutno se borita za skupno življenje in žrtvovanje vsega, kar jima je ljubo z namenom varčevanja denarja, se ji zdi dovolj velik dokaz ljubezni: »...recimo, nimaš dovolj dnarja, ne, pa morsta dat vse skupi v tisto stanovanje, tko, če greš v najem. Vlagava v skupno življenje...«.

Ljubezen jemlje kot smisel življenja, ki jo najde pri vsakem posamezniku: »...sam to ni sam meni, to je vsakemu. To je že uni nagon po preživetju. Ljudje avtomatsko iščejo ljubezen. Avtomatsko, podzavestno...«. Na ljubezen pogleda kot na rešitev pred samoto: »...Noben si ne želi biti sam, zato k smo ljudje socialna bitja...«.

Zaljubljenost je zanjo predpogoj k ljubezni. Trdi, da se trenutno nahajata v neki vmesni fazi: »...ma js sm po mojem v tisti fazi zaljubljenost v ljubezen...«, saj sta se navadila na bližino drug drugega. Ljubezen, nasprotno od zaljubljenosti, enači z navado in dolgčasom: »...js mislim, da ljubezen v zvezi rata na koncu navada, in ta navada ne sme ratat, ne...«. Smisel zaljubljenosti ji predstavlja spoznavanje partnerja. Pravi, ko se enkrat zaljubljenost pretvori v ljubezen in se s partnerjem že dovolj poznata, je »zabave« konec: »...K se že poznaš dovolj s partnerjem, tega (adrenalina, pestrosti) ni več, ne...«. Meni, da je potrebno v partnerstvo neprestano vnašati nekaj novega in ga poživljati, da se s tem občutek zaljubljenosti obdrži: »...Zato je treba dajat nove stvari s partnerjem. K takrat ko si zaljubljen, še ne poznaš partnerja. In to ti je zanimivo – da ga spoznavaš. K se pogovarjaš in vse. Zato pa morš u ljubezni, k si že v zvezi in vse, vedno dajat neki novga notr...«. Ne vidi potrebe po padcu strasti v zvezi: »...Ma zakaj bi sploh padla strast? Pa zakaj to pade, js mislim da to ne pade. Če se onadva masta rada, pol strast ne pada. Ni razloga za to...«. Intervjuvanka izpostavi, da se le nezreli najstniki hitro zaljubljujejo in se razhajajo, ko spoznajo pravi značaj partnerja: »...zato pa pravijo "najstniška zaljubljenost", ne...«. Trdi, da do sedaj še ni bila nikdar tako zaljubljena: »...mi je vseeno, zto k do zdej nism bla nikoli tko zaljubljena...« in tokratna čustva ji dajejo upanje, da bo zveza le uspela: »...zto k načrtujeva, kako bova to izpopolnila, da nama bo čim lepše skupaj...«.

Smatra, da se v ljubezni čuti samo široka paleta pozitivnih čustev: »...*Sreča, neka sigurnost, zadovoljstvo, hvaležnost. Samo pozitivna. Ne morejo bit negativna...*«.

Razliko v značaju partnerjev vidi kot način za ohranjanje kvalitete v partnerstvu, saj se po njenem mnenju z različnimi značaji v zvezo uvaja vedno nekaj novega in se hkrati preprečuje rutina. Na ta način izpolnjuje željo po vzdrževanju trajne zaljubljenosti v partnerskem odnosu. Konflikte sprejema kot nujno zlo v zvezi, saj sta tudi partnerja v zvezi različna, izhajata iz različnih želja in potreb: »...*Ma itak se morš skregat, ne. Noben člowk ni isti in vedno bo kdo mislu drugače...*«. Po njih se počuti nelagodno, saj takrat čuti, da je prihodnost njune zveze vprašljiva: »... *k nikol ne veš al te bo poklicu, al morš ti njega, pa tudi odvisno kolk je on trmast, da veš, da te ne bo poklicu, al pa boš vedu, sej me bo poklicu. To nikol ne veš pole kako se bo razvilo naprej, ne...*«. A so konflikti po njenem mnenju še vedno dobrodošli zaradi izmenjave mnenj: »...*Konflikti ku pomagajo zvezi, zto k se partnerji pogovorijo, drugi sliši, kaj partner hoče, njegove želje...*«.

Partnerstvo, ki bi se obdržalo in bilo po njenem mnenju kvalitetno, je polno pestrosti in novosti. Izpostavi, da rutina v zvezi ne sme obstajati in da se je potrebno potruditi za spremembe, ali pa naj se par razide: »...*čas je, da neki spremenita... al da gresta narazn, al pa neki novega...*«

2.3.2.2 Sklep

Lahko bi rekli, da se Barbarin pogled na ljubezen sklada s Chapmannovim pojmovanjem ljubezni kot potreba ljudi po druženju, da bi ubežali samoti. Chapmann jo namreč opiše kot eno najosnovnejših čustvenih potreb po združevanju, ki je prisotna ves čas človekovega življenja. Stanje zaljubljenosti to osnovno človekovo potrebo le začasno zadovolji, a ima omejeno življenjsko dobo. Zadovoljevanje te potrebe nadaljuje ljubezen (Chapmann, 1999). Poleg tega pa je Barbarin jezik ljubezni *posvečen čas*, kjer ji partner posveti pozornost in nudi tolažbo, ter *sprejemanje daril*, kjer se pokažejo drobne pozornosti, ki ji dajo vedeti, da je partner mislil nanjo.

Pri Barbari je opaznih kar nekaj disfunkcionalnih predstav o ljubezni, ki so se kot lajt motiv ponavljale ves čas najinega pogovora.

Kot prva in glavna disfunkcionalna predstava, ki jo Barbara izpostavi, je žrtvovanje in trud v zvezi. Sicer tudi Johnsonova (1994) meni, da partnerja pričakujeta drug od drugega, da se

bosta trudila po svojih najboljših močeh. Pri Barbarinem primeru pa je razvidno, da ljubezen zanjo ni prava, če se oba partnerja ne odrečeta nečemu, kar je zanju *pomembno*. Milivojević (2007) izpostavi, da je vidik enačenja količine ljubezni s količino žrtvovane zadeve ena od pogostih disfunkcionalnih predstav v ljubezni, saj tukaj oseba tehta žrtvovanje – večja kot je vrednost žrtvovane zadeve, večji dokaz za ljubezen imajo. Barbari je trenutno partnerjevo zanemarjanje prijateljev dovolj velik dokaz, da jo partner ljubi. Tako tudi pri sebi išče neko vrednost, ki bi se je lahko odrekla, da bi dokazala ljubezen trenutnemu partnerju. Iz intervjuja bi lahko zaključila, da ji veliko pomeni tudi svoboda, lastni užitek (kupovati dobrine sebi, večerni izhodi), partnerju pa pokaže svojo ljubezen s pokorivjo svobode in poskusu skupnega življenja, da bi se s partnerjem bolje spoznala. Z vsakim partnerjem je poskusila živeti skupaj – ali se je preselila k njemu ali pa je on živel z njo. Tudi s sedanjim partnerjem iščeta stanovanje, kar nakazuje na to, da jemljeta zvezo resno in načrtujeta skupno prihodnost. Milivojević osebe, ki razumejo ljubezni skozi žrtvovanje, opiše kot osebe, ki nimajo generaliziranih zahtev, da vsi ljudje zadovoljujejo njihove potrebe, ampak svoje zahteve usmerjajo samo k osebam, s katerimi so v ljubezenskem odnosu. Takšne osebe znajo zadovoljiti tuje potrebe, a hkrati pričakujejo, da bo partner znal zadovoljiti njihove (Milivojević, 2007).

Barbara tudi povezuje ljubezen s smislom življenja. Jemlje jo kot smisel življenja vsakega človeka in jo predstavi kot avtomatsko iskanje sorodne duše, a Milivojević (2007) trdi nasprotno – ljubezen v partnerskem odnosu je sicer pomembna, ni pa najpomembnejša in nikakor ne sme biti smisel življenja, saj bi človek, ki bi izgubil ljubezen ali ljubljeno osebo, izgubil tudi smisel lastnega obstoja.

Nekaj disfunkcionalnih predstav je pri Barbari povezanih tudi z občutkom zaljubljenosti. Intervjuvanka burno zaljubljenost jemlje kot predpogoj, iz katere se razvije ljubezen, ali pa se par po določenem intenzivnem obdobju razide. Barbara sicer trdi, da vsak zase ve, kdaj je zaljubljen, saj so telesni simptomi poznani vsem, trenutno pa jih več ne občuti. To predstavlja zanjo dokaz, da se nahaja v neki vmesni fazi med zaljubljenostjo in ljubeznijo. Omeni tudi napake partnerja, saj je v fazi zaljubljenosti zaslepljena in napak ne opazi. To nakazuje na Milivojevićevo trditev, da je zaljubljenost odnos, ki ni zasnovan na resničnem poznavanju drugega, ampak na idealizaciji (Milivojević, 2007). Tudi Chapman (1999) navaja, da v stanju zaljubljenosti oseba še ne vidi partnerjevih napak kot motečih, ali pa jim ne pripisuje velikega pomena. Pri Barbari prevladuje tudi mišljenje, da se lahko le nezreli najstniki

zaljubijo, iskreno pa lahko ljubijo le zreli posamezniki. Sama ne spada več v kategorijo najstnikov, torej se je po lastnem mnenju zaslepljeni najstniški zaljubljenosti uspela izogniti. S to trditvijo o najstniškem zaljubljanju se lahko strinjamo, saj po Milivojeviću lahko samo psihološko zrela, odrasla in samostojna oseba izgubi sposobnost zaljubljanja, obenem pa se mora zavedati, da ta oseba vzdrži »...distanco do lastnih fantazij, mora vedeti, da so to le fantazije in jih drži pod kontrolo, tako da nimajo moči zameglitve njenega pogleda na realnost druge osebe...« (Milivojević, 2007, str.233), po drugi strani pa iz intervjuja lahko sklepamo, da je Barbara še vedno zaljubljena, a se tega ne zaveda. Strast enači z zaljubljenostjo in po njenem mnenju le-ta v zvezi mora obstajati. Ko začuti strast do osebe, ve, da je našla pravo ljubezen (Milivojević, 2007). Ne pozna razloga, niti ne vidi potrebe po upadu strasti v partnerstvu, kar nakazuje na to, da so vse dosedanje zveze bile v času razhajanja še v fazi zaljubljenosti. Iz povedanega obstaja možnost, da je tudi tokratna zveza še vedno sveža, strastna in temelji na zaljubljenosti. Rostohar v svojem delu omenja »...če oseba trdi, da neprestano doživlja ljubezen, lahko pomeni, da je zaljubljena...« (Rostohar, 1999, str.48), na kar bi lahko sklepali tudi iz Barbarinega primera.

Disfunkcionalne predstave, ki se vežejo na predstavo o kvalitetnem partnerstvu in so se nekajkrat pojavljale tekom najinega intervjuja, so predstave o ljubezni kot koncu obdobja pestrosti in vstop v vsakodnevno rutino. In tega ne želi. Ne bi prenesla enoličnosti v zvezi. Meni, da bi bilo potrebno vsakdan popestriti in se hkrati prilagoditi potrebam partnerja. Sicer tudi Musek (1995) priporoča uvajanje novosti, da ne pride do rutine, a hkrati je potrebno lepe trenutke povezati s partnerjem. Tako se razvija pozitivna vzajemnost med partnerjema, ki je potrebna, da partnerja občutita pripadnost eden drugemu tudi po daljši partnerski zvezi (prav tam). Sama trenutno vidi rešitev in zabavo v značajskih razlikah med njima, saj se s tem, ko sta si značajsko različna, spoznavata, dopolnjujeta in hkrati presenečata. Razliko v značaju torej vidi kot način ohranjanja kvalitete v partnerstvu, saj se na ta način v zvezo uvaja vedno nekaj novega in se hkrati preprečuje rutina. Milivojević (2007) pa napove, da so po padcu zaljubljenosti karakterne razlike med partnerjema vse bolj opazne in nefunkcionalne glede vzdrževanja kvalitete partnerstva. Tudi Johnsonova (1994) omenja, tako kot Milivojević, da polarno nasprotna partnerja najverjetneje ne bosta dolgo srečna skupaj.

Poleg spodbujanja značajskih razlik za ohranjanje kvalitetnega partnerstva se je v najinem intervjuju izpostavila tudi predstava o povezavi ljubezni in »pozitivnih čustev«. Barbara meni, da »negativna« čustva v zvezi ne smejo obstajati, saj to potem zanjo ni prava ljubezen.

Izpostavi konflikte v zvezi, ki so zanjo sicer potrebni, a se jih hkrati tudi boji, saj je ob pojavu konfliktov obstoj njenega odnosa tvegan. Nепrestanim pozitivnim čustvom v partnerstvu pa nasprotuje Milivojević, ki meni, da »...ljubezen ni samo čustvo, ampak je tudi *odnos*, v katerem je dovoljeno izražati vsa čustva...« (Milivojević, 2007, str.213).

2.3.2.3 Moje mnenje

Glede na to, da živi daleč od doma in ne čuti več omejitev s strani staršev, se je v času študija dokaj sprostila. Izkusila je nekaj partnerskih zvez, z večino fantov poskusila bivati skupaj, da bi jih bolje spoznala, in po nekaj mesecih končala zvezo z njimi. V vseh zvezah se pojavi vidik žrtvovanja svoje lastne svobode (Milivojević, 2007), zapiranja v dvojino s partnerjem in prepuščanja svojega življenja v roke partnerja. Romantična ljubezen namreč odtuji posameznika od širših družbenih okoliščin. Partnerja se posvetita drug drugemu in načrtovanju skupne prihodnosti ju zapre v njun skupni svet. Partnerja sta povezana preko idealizacije drug na drugega, hkrati pa ta ista idealizacija usmerja potek njenega nadaljnega razvoja (Milivojević, 2007). Kot nadaljuje Milivojević, ljudje pod vtisom zaljubljenosti velikokrat sprejmejo odgovornost za pomembne odločitve, kot so skupno življenje, poroka, ustvarjanje družine, kar Barbara počne pod pretvezo »bolje ga spoznati«. Ko pa čar zaljubljenosti preneha in se oseba sooči s partnerjem takšnim, kakršen dejansko je, je za nekatere velikokrat že prepozno, da bi karkoli spremenili, saj jih moralne norme in obveze prisilijo v to, da ostanejo skupaj (prav tam). Glede na dosedanje izkušnje se bojim, da se na lastnih napakah še ni naučila in je tudi tokratna poteza skupnega življenja prehitra. To je vidno tudi po njenem lastnem poimenovanju trenutne zveze, saj sama trdi, da se nahaja v neki vmesni fazi med zaljubljenostjo in ljubeznijo. Ne pozna upada strasti v partnerstvu, iz česar lahko sklepam, da si tudi v dosedanjih zvezah ni dopustila prehoda iz zaljubljenosti v ljubezen. Vse Barbarine dosedanje zveze so se končale pred prehodom v ljubezen. Milivojević dodaja, da takšne osebe prekinjajo z odnosom, ko vidijo, da strasti ni več, ali pa prekinejo tudi, ko pričakujejo upadanje strasti (Milivojević, 2007). Vsaka njena partnerska zveza je bila osnovana na zaljubljenosti in se ni imela časa razviti v ljubezen, saj se je končala pred upadom strasti. Tako obstaja možnost, da je tudi tokratna zveza še vedno sveža, strastna in temelji na zaljubljenosti, čeprav sama vidi prihodnost tega partnerstva, saj načrtujeta skupno vselitev in varčujeta za skupno življenje. Odrekata se dobrinam, ki jima veliko pomenijo, za skupno življenje. Na ta način se oba žrtvujeta.

Ne želi prevzemati odgovornosti za pomembne odločitve v partnerstvu. Prepusti jih v partnerjeve roke in na ta način obdrži vlogo žrtve. Ne želi namreč sama izzivati konfliktov, saj jo spravljajo v obupen dvom o nadaljnjem obstoju njune zveze. Prav tako ne želi prevzemati pobude: »...on je začel vse to, dej greva skupi živeti, k js ga nism hotla silit, naj se on sam odloči, sam pri sebi. Pustila sm mu proste roke...«, ali prejemati očitkov s partnerjeve strani: »...K ne bom pri pedesetih poslušala, da "ti si mene prisilila, da gremo skupi"...«. Čeprav ima sama željo po spremembi, je ne bo izrazila, dokler ji partner sam tega ne predlaga. Tako izgleda ta ideja o spremembi uradno njegova, čeprav ima tudi sama željo po njej. Skozi to sem prepoznala potrebo, da se *nje* ne obsoja za usodo njune zveze, ampak *njega*. S tem sprejme podrejeno vlogo v partnerstvu, a si hkrati dopusti prostor v prihodnosti za morebitno (nerganje) pritoževanje, saj je bil *on* tisti, ki se je odločal za njuno zvezo. Tako ves čas njune zveze sama obdrži vlogo žrtve in s tem zagotavlja potrdilo lastne ljubezni – žrtvovala se je za spremembe v njuno skupno dobro, kar je pokazatelj, koliko ga ljubi. Milivojević (2007) pa takšno vrsto ljubezni skozi žrtvovanje zanika: »...Žrtvovanje, ki se kaže le kot »dokaz« o ljubezni, je pravzaprav destruktiven in predstavlja negacijo ljubezni...« (Milivojević, 2007, str.297).

Zanimiv se mi je zdel tudi vidik spolnosti. Spolnosti ne povezuje z ljubeznijo in jo, ko ni v zvezi, jemlje kot spolnost iz strasti in na podlagi trenutne privlačnosti. Posluži ji kot zadovoljevanje telesnih potreb ter način za spoznavanje novih ljudi: »...k nikol ne veš koga boš dobu. Ku loterija...«. Z vsakim spolnim partnerjem ostane v stiku, z nekaterimi se stkejo celo globlja prijateljstva: »...js osebno sm ratala ful dobra frendica s to osebo, k sm bla...«.

Menim, da njene predstave o ljubezni zelo vplivajo na kvaliteto ter uspešnost njenih partnerstev, saj se, glede na to, da ji je glavno vodilo in dokaz ljubezni žrtvovanje, ta vzorec pojavlja v vsaki zvezi. A ne vidi ga kot dejavnik, ki bi bil vreden globjega vpogleda. Navaja, da so v ljubezni prisotna samo pozitivna čustva, iz česar lahko tudi sklepam, da se do sedaj njene zveze niso uspele razviti iz zaljubljenosti na nivo ljubezni. Dolgčasa ali rutine v partnerstvu ne pozna in strast je vedno prisotna. Glede na dolgotrajnost trenutne zveze lahko sklepam, da se še vedno nahaja v oblakih zaljubljenosti in si ne dovoli, da bi zvezi padla intenzivnost. V vseh zvezah se stvari odvijajo zelo hitro, hitro se spušča v intimne odnose, teži k skupnemu življenju »za boljše spoznavanje partnerja«, po drugi strani pa zveze prekinja, še preden se uspe razviti karkoli globjega. To bi namreč pomenilo navado, rutino, v skrajnem primeru tudi dolgčas in ta intenzivna strast bi izginila. Dobila sem tudi vtis, da se

počuti vredno le, ko je v partnerskem odnosu, saj ima takrat razlog za lastno odrekanje – žrtvovanje, kjer skozi ljubezen potrjuje občutek lastne vrednosti. Naveden vzorec s partnerji se neprestano ponavlja. V obdobjih, ko je samska, meni, je z njo »nekaj narobe«.

Do sedaj še ni uspela opaziti potrebe po spreminjanju lastnih predstav o ljubezni, saj ji tak način za zdaj ustreza. Prehaja iz zaljubljenosti v zaljubljenost, ne pozna padca z oblakov, posledično pa ne vidi svojih lastnih napak in ne teži k spreminjanju.

Zaključek o Barbari

Barbara se še vedno išče in spoznava. Ljubezen ji daje razlog, da nekaj velja, in za ljubezen se žrtvuje. Tako skače iz zveze v zvezo in si ne vzame časa zase, da bi predelala, kaj se z njo dogaja. Zaljubljena je v občutek zaljubljenosti (Johnson, 1993), čeprav tokrat meni drugače. Na tokratno zvezo pogleda z upanjem, da bo le uspela, saj si po nekaj mesecih zveze s partnerjem iščeta skupno stanovanje. Dokler bo imela kaj žrtvovati, bo čutila ljubezen do partnerja in jo bo tudi prejela. Obstaja nevarnost, da bo po stanju, ko se strasti okoli selitve malo umirijo in ko bo začela spoznavati realnost skupnega življenja in pravi značaj svojega partnerja (Chapmann, 1999), spet iskala neki novi razlog za potrjevanje ljubezni, kjer se bo našlo nekaj, kar bo žrtvovala. Žrtvovanje je njen način izkazovanja ljubezni in to pričakuje tudi od partnerja v isti meri.

2.3.3 INTERVJU 3

»...je zlo pomembna zadeva ljubezen v življenju. Bi blo vsem lažje v življenju, ker bi verjeu najprej sam vase, pa tudi da je zadi nekdo, ki te podpira in poriva naprej...« – Claudia, 25

Ozadje pogovora

Intervjuvanka mi je hotela ustreči, bila je zelo izčrpna in na trenutke kar preveč natančna. Na vprašanja mi je odgovarjala z njenimi lastnimi definicijami, ki jih je sproti sestavljala in sprva se je trudila govoriti knjižno. Po končani lastni definiciji sem jo velikokrat morala povprašati še po lastnih izkušnjah, ki so mi naknadno razjasnjevale ozadje njenega razumevanja ljubezni.

Claudiina shema – nahaja se v prilogi št. 4

Predstave o ljubezni in zaljubljenosti

Claudia si predstavlja ljubezen kot zvezo dveh oseb, ki se med seboj spoštujeta, si zaupata in sta si vzajemno predana. Prepozna jo po ujemanju na različnih čustvenih področjih, kot sama pojasni: *»...da bi mu lahko zaupala, pa tudi on meni lahko zaupal, pa tut ne vem, da je neka iskrenost med nama...«*. Partner, ki bo pritegnil njeno pozornost, mora biti najprej vizualno privlačen, ujeti pa se morata tudi na besedni ravni: *»...primarno skoz pogovor vidiš, al sta na valovni dolžini, ne...«*. Poleg tega pa jo privlači tudi oseba, ki je spoštljiva: *»...da je spoštljiv, šarmanten, ima te osnovne olike...«*, predvsem pa mora biti zaupanja vreden in iskren. Ta ji svojo ljubezen pokaže verbalno: *»...z besedami da mi lahko pojasni...«*, zanaša pa se tudi na lastne občutke, a jih težko opredeli: *»... pa tudi čutiš, ne, z občutkom, vidiš, da ti je zvest, predan, bolj ko ne začutiš... joj ne znam opisat... // ...začutim, da sem mu edina...«*, kar še dodatno poudari predstavo o ljubezni kot o odnosu dveh oseb, ne več. Ceni pa tudi razpoložljivost partnerja, saj ji ta daje občutek varnosti: *»...nek občutek varnosti, občutek, da bo nekdo vedno tu, da je tu zate...«*.

Kvalitetno preživljanje prostega časa ji veliko pomeni, temu pa doda svojo lastno definicijo: *»...je preživljanje prostega časa v dvoje z lepimi besedami...«*, hkrati pa obožuje tudi obdarovanja: *»...pa tut kšna darila romantična, pač, da nekemu izkažeš na lep način, da ti je res mar zanj...«*, saj ji z darilci partner pokaže, da se je spomnil nanjo.

Vsaka ljubezen v zanjo določenem trenutku prava ljubezen: *»...se mi zdi da je več pravih ljubezni, oziroma da je vsaka prava, dokler se ne konča. V vsakem trenutku, ki se dogaja, je to ta prava...«.*

Zanjo je zaljubljenost obvezen predpogoj za ljubezen: *»...Najprej moraš bit zaljubljen, da bi potem nastala ljubezen...«.* Zaveda se kratkotrajnosti, intenzivnosti in prehodnosti stanja zaljubljenosti: *»...zdi se mi, da je zaljubljenost bolj intenzivna, pa krajše traje...«* in jo opisuje kot bivanje v oblakih. Označi jo kot telesno privlačnost: *»...ta zaljubljenost je mogoče bolj na videzu, doživljanju določenih telesnih občutij...«*, v kateri gre samo za telesno povezavo, čustva pa se razvijajo kasneje, v ljubezni: *»...medtem ko se ljubezen bolj v spoštovanje pa čustva razvija...«.* Zaljubljenost je zanjo obdobje strasti, kjer se tudi nasprotja privlačijo. Konec zaljubljenosti ocenjuje kot depresivno in težko izkušnjo za oba partnerja: *»...ta občutek, k zaljubljenost pade js mislim, da je kr depresivn v bistvu, no...«*, saj je to trenutek, ko se je potrebno preizprašati o iskrenosti dosedanjih čustev: *»...se sprašuješ ali je to zdaj pravo tisto al ni?...«.* Postopoma izgine občutek intimnosti in pojavijo se nasprotujoče si želje ter *»pravi obraz«* partnerja. Je trenutek odločanja: *»...Ker je občutek odločanja, k se odločaš al je to res tisto pravo...«* – ali bosta šla narazen, ali se bosta odločila ostati skupaj. Če se par odloči, da ostane skupaj, se čustva ljubezni ustvarjajo postopoma, zato pa tudi dlje trajajo: *»...V ljubezni so kr ta dolgotrajna čustva, predanost pa spoštovanje, vzajemna pomoč, da bi bila eden za drugega, vztrajanje v tej ljubezni, zaupanje...«.* Zaradi umirjanja se pojavlja tudi rutina, ki pa je po njenem mnenju sestavni del zveze: *»...se mi pa zdi da je sestavni del, ker je pač tako življenje, da je vse rutinirano, po poteh...«.* Ker se za ljubezen odločiš, je potrebno v njej tudi vztrajati, neglede na ovire, ki se pojavijo v partnerstvu: *»...Vztrajanje... kakršnekoli ovire, da si pač toliko verjameta, da sta eden za drugega, da se premagajo te ovire...«.*

Strast tudi povezuje z zaljubljenostjo: *»...veza mora imet strasti, vsaj v tej začetni fazi...«*, a ta po njenem mnenju z ljubeznijo postopoma pojenja in strast nadomestijo druge prioritete v življenju.

Kaj vse, po lastnih izkušnjah sodeč, vpliva na kvaliteto partnerskega odnosa?

Po Claudiinih izkušnjah kvalitetno partnerstvo predstavljata spoštovanje in zaupanje, ki ju ustvarja z odkritostjo in iskreno komunikacijo: *»...zaupanje je glavno, tudi če so kake teme bolj čudne, se vse pove, ja ... // ...odkritost, iskrenost...«.* Na tak način se izogne konfliktom v zvezi, kar vpliva na mirno in neagresivno reševanje sporov.

Zaveda se, da lahko partnerstvo nanjo vpliva na več načinov. Poleg nabijanja kompleksov manjvrednosti: *»...mislim, da si lahko kr precej kompleksov nabiješ, kr misleš si da ... si ... oh, ja ne vem, ti si slab v resnici...«*, lahko partnerska zveza tudi pozitivno vpliva nanjo, saj pridobi zaupanje vase: *»...v partnerstvu lahko se spremeniš, bolj samozavesten postaneš...«*. Od kvalitete ljubezni se ji zdi odvisna tudi kvaliteta življenja v prihodnosti, saj iz ljubezni lahko izvirajo tudi pozitivni dejavniki: *»...Ljubezen je zlo, zlo pomembna. Kr nekak iz nje pol izvira tud sreča, pa zadovoljstvo in vse naprej, pa tud uspeh in prijateljstvo... mislim... tut da se lažje znajdeš u družbi...«*. Poleg tega, da ji ljubezensko stanje omogoča vpletenost v družbo, ji daje vero vase: *»...Verjameš vase k še nekdo verjame vate...«*.

Prilagajanje partnerjev se ji zdi potrebno, da bi ublažili nasprotja, ki se pokažejo po končani fazi zaljubljenosti: *»...te v navalu strasti nekej zlo zanima, pol k padeš dol, pa vidiš ta dolgoročna nasprotja...«*.

Eden od dejavnikov, ki se ji zdi še posebno pomemben za kvalitetno partnerstvo, je uvajanje romantike v odnos, saj le-ta predstavlja rešitev za spremenjeno dinamiko v ljubezni in morebitno suhoparno zvezo povzdigne na višjo raven: *»...razna dejanja, zdej če smo materialisti tudi kakšne romantične večerje, pa kakšna darilca, pač da nekomu izkažeš na lep način, da ti je res mar zanj. Da to ni vsakdanja zadeva...«*.

Ljubosumje se ji zdi eden pomembnejših dejavnikov, ki botrujejo h kvaliteti partnerstva in občutku, da je ljubljena: *»...mal ga je zdravo, k spodbuja zvezo, jo spodbuja da se ta partner začne bolj zate zanimat...«*, ob tem pa težko potegne ločnico med »zdravim« in »nezdravim« ljubosumjem: *»...zdravo je do neke meje, to "zdravo" pa ne bi znala še določat...«*.

2.3.3.1 Implicitna teorija

Opis intervjuvanke

Intervjuvanka Claudia je študentka, stara 25 let. Živi s starši, a si sama služi lasten denar. Sebe je opredelila kot dekle, ki ni imelo veliko partnerskih zvez, od teh sta bili dve zvezi na daljavo. Glede na razgovor po ugasnjem diktafonu se ji morda obeta še ena zveza na daljavo. Je dokaj nesigurno dekle. Zaradi lastnega fizičnega izgleda je v intervjuju kar nekajkrat izrazila negativne opazke na svoj račun, saj se zaradi videza zelo obremenjuje in se omalovažuje. Nima zaupanja vase in se krivi za neuspehe, predvsem na partnerskem področju. Zaradi nesigurnosti in pomanjkanja samozavesti se počuti manjvredna, neprestano

je prisoten strah, da ne bo našla partnerja ali pa da bo partner našel boljšo od nje: *»...oh , da itak si bo lepšo najdu, kr ma... ne vem, kr škilm, al pa kr mam grde lase, al pa v takmu smislu...«*. Ta nesigurnost se velikokrat pokaže kot pretirana ljubosumnost.

Implicitna teorija

Claudia ima o ljubezni različne predstave, nekatere celo kontradiktorne. Sama opredeli partnerjevo ljubezen s tem, da jo »občuti«: *»...pa tudi čutiš, ne, z občutkom...«*, hkrati pa se pojavi kontradiktornost v njeni predstavi o tem istem čutenju ljubezni. Pravi, da ne razume oseb, ki slepo verjamejo občutkom in partnerjem, ko jim le-ti neprestano izjavljajo ljubezen: *»...da občuti, da jo ljubi. Pa reku je, da me ljubi, njegova dejanja so pa mal drgačna kokr to...«*. Bolj so ji pomembna dejanja, kot pa samo verbalno izražanje ljubezni: *»...to se mi zdi da ni ljubezen, se pravi samo z besedami...«*. Omeni, da so dekleta pogosto zaslepljena zaradi tega »občutka ljubezni«: *»...je punca zaslepljena, misli, da je vse tako, kot ji fant reče, dejansko pa ne vidi prave slike...«*.

Izpostavi, da ji je ljubezen v življenju zelo pomembna: *»...če ocenim od 1 do 10, je mogoče 9. Je zlo zlo pomembna, zlo visoko na lestvici...«*, saj ji omogoča osebno zadovoljstvo: *»...sreča, zadovoljstvo in vse naprej...«*, varnost in socialni položaj: *»...pa tudi uspeh in prijateljstvo, mislim, tut se lažje znajdeš v družbi...«*. Pove, da se ji ljubezen ne zdi smisel življenja, a ji vrača vero vase: *»...verjameš vase, k še nekdo drug verjame vate...«*.

Ljubezen je zanjo dejanje dveh ljudi: *»...zveza je zadeva med dvema partnerjema, in je pač samo za dva in si samo dva zaupata...«*, ostale osebe v partnerstvu niso dobrodošle: *»...in ni tega, da bi delil nekoga z drugim...«*. Pomembno se ji zdi, da je partnerju edina ter da partner izraža svoja čustva samo njej. Izpostavi, da lahko človek v istem trenutku ljubi le eno osebo.

Žrtvovanje v zvezah se pri Claudii neprestano pojavlja. Sama sicer sprejema žrtvovanje kot pokazatelj ljubezni, a mora biti obojestransko: *»...je sprejemljivo, zlo sprejemljivo, če je vzajemno. Kr mata oba koristi od tega...«*, sicer se vlaganje energije enega samega v odnosu izgubi: *»...Če občutiš, da je žrtvovanje samo z ene strani, je samo izguba energije, no...«*. Pravi, da se je do sedaj pogosto žrtvovala za partnerje, česar pa ji partnerji niso znali vračati. Navede primer žrtvovanja, kjer partner tega ni cenil: *»...ko sm mela fanta v Grčiji, sm dobesečno zbežala od doma, in sm šla k njemu in sm bla nekej časa v konfliktu z bližnjimi, ni pa on tega znal cenit, ne...«*.

Konflikti, pravi, so dobrodošli, saj pripomorejo k doseganju medsebojnega sporazuma: *»...se mi zdi da morjo bit mau, vsaj mau različnih mnenj. Da bi potem lahka kšn konsenz, ki bi bil koristen za obadva, dosegla...«*. Jemlje jih kot nekaj normalnega v partnerstvu: *»...Konflikti so realni, tudi del partnerstva...«*. Izpostavi, da je bilo v njenih partnerskih zvezah precej konfliktov, ki so se začeli velikokrat iz njene strani: *»...ful jih je blo, k najprej sm tko, intenzivno odreagirala ... najprej jezna, precej jezna, tut mogoče agresivna...«*, se spominja stopnjevanja lastnih reakcij v konfliktnih situacijah. Ko se po konfliktu zave, da je pretirano reagirala, jo prevzamejo občutki obžalovanja: *»...potlej sm pa nekaj te komplekse dobivala, manjvrednosti. Tko da niso bli prijetni občutki...«*. Ko pa občutek krivde počasi pojenja, začne racionalno gledati na predhodno konfliktno situacijo: *»...po tej manjvrednosti pa preide, da sej je vseen, sej si si sam dost, ne potrebuješ nikogar, da se kregaš...«*.

Izpostavi, da sta bila do sedaj v njenih partnerskih zvezah glavna razloga za konflikte nezaupanje v partnerja, ki se je pojavljalo predvsem zaradi zvez na daljavo, saj partnerja večino časa ni bilo ob njej, in je, kot omeni sama, bolj verjela drugim, kot pa partnerju: *»...nisi zaupal tolko zgodbi partnerja, kot pa okolici...«*, ter posledično ljubosumje. Sicer ljubosumje jemlje kot nekaj *»zdravega«* v partnerstvu: *»...mal ga je zdravo, k spodbuja zvezo, jo spodbuja, da se ta partner začne bolj zate zanimat...«*, ker ji s tem partner daje občutek, da mu je mar zanjo: *»...V bistvu, k tko pokažeš da ti ni vseeno za nekoga...«*. Pravi, da je sama precej ljubosumna: *»...ljubosumje je blo v bistvu kr z moje strani, ja, precej z moje...«*.

V njenih partnerskih odnosih se trpljenje pojavlja kot stalen dejavnik: *»...odvečen, a neizogiben. Mora bit prisoten...«*. Po njenem mnenju je obvezen, saj se pojavlja kot dejavnik osebnostne rasti: *»...je pa po drugi strani pa tut koristen, ker nas naredi močnejše...«*. Bolečina in trpljenje v partnerstvu se ji zdita koristna za osebnostno rast, ne pa tudi za kvaliteto zveze. V pogovoru to ponazori skozi razkritje, da ji je bil partner nezvest: *»...to je bla kr boleča zadeva, kar pa mi je blo koristno za življenje...«*.

Partnerja, ki sta si usojena, sta našla sorodni duši: *»...za vsakogar tm je nekdo usojen...«*. Branje misli v partnerstvu je zanjo ključnega pomena: *»...to izvira iz nekega iskanja sorodne duše, oziroma sorodnega karakterja, je pokazatelj razumevanja, kar pa je ključna zadeva pri partnerstvu...«*. Pod pojmom telepatija si predstavlja osebi, ki v določenem trenutku razmišljata enako, si bereta misli, se dopolnjujeta z besedami ter nameravata v nekem trenutku narediti nekaj enakega.

Zaljubljenost se ji zdi obvezen predpogoj za ljubezen. Pravi, da se zaveda, da je zaljubljenost intenzivna in kratko obstojna, a po tem padcu z oblakov se partnerja znajdetata na razcepu. Za prehod iz zaljubljenosti v ljubezen se ji zdi pomembna *odločitev* za ljubezen in vztrajanje v partnerstvu: »...Vztrajanje v smislu ... hmm ... kakršnekoli ovire, da si pač toliko verjameta, da sta eden za drugega, da se premagajo te ovire...«. Partnerja verjameta v njuno ljubezen in težita k ohranjanju odnosa. Vseeno ta prehod opiše kot težko in depresivno izkušnjo: »...težka izkušnja, se sprašuješ ali je to zdaj pravo tisto ali ni...«, ter ga opiše kot razpotje, kjer te vodijo občutki: »...imaš dve poti, če se odločiš, da boš šel po tisti (se odločiš za ljubezen), najbrž moraš čutiti, da je ljubezen, da nekaj je, da sta pravi osebi... // ...odločaš se ali je to res tisto pravo ali je bila to samo kratkotrajna zadeva, intenzivna, prehodna...«.

Zadovoljivo spolnost Claudia jemlje kot enega izmed pokazateljev uspešne in kvalitetne zveze: »...je eden izmed kriterijev za uspešno zvezo, pač boljše je. Ne zdi se mi pogoj, ampak eden od pokazateljev...«. Pravi, da se zadovoljivo spolnost dá doseči z obojestransko sproščenostjo ter čustvi. Spolnost je po njenem mnenju torej vezana za čustva, medtem ko je intimnost zato bolj povezana s fizičnimi užitki: »...js si to predstavljam kot poljubljanje oziroma spolni odnos. Bolj so to telesni užitki, kokr pa čustva...«.

Omeni, da za kvaliteten odnos ne želi spreminjati partnerja, saj partner lahko spremeni le lastne navade, značaja pa nikdar. Kljub temu sta zelo dobrodošla popuščanje in prilagajanje, saj se le tako ublažijo nasprotja, ki se pokažejo po padcu zaljubljenosti.

Partnerstvo predstavi skozi neko dinamiko, kjer se sčasoma čustva umirjajo. Zaveda se pojenjanja strasti v zvezi in omeni, da se lahko v partnerstvu počasi pojavi nezanimanje za osebo, hladnost, dolgčas, rutina in monotonost. Za boljše odnose sama svetuje iskreno komunikacijo, da bi tako izključila hladen značaj partnerja: »...najbrž bi blo v redu, da se najprej pogovorita, če se da kaj spremenit, ker možno pač da je oseba taka, da ne pokaže svojih občutkov, oziroma drugače pokaže to strast...«. Zavzema se za popestritev vsakdana s pozitivnimi dejavniki – uvajanjem romantike. Sama izhaja iz sebe – kot dejavnik, zaradi katerega se lahko partnerja ohladita, omeni oddaljenost in posledično izgubo zaupanja.

2.3.3.2 Sklep

Po Chapmanovi teoriji bi lahko sklepali, da Claudia govori več jezikov ljubezni, med katerimi se prepletajo *posvečen čas*, ki zahteva kvalitetno preživljanje časa s partnerjem,

prejemanje daril, s katerimi poživi rutino v zvezi in vanjo vnaša romantiko, ter *besede potrditve*, s katerimi ji partner dá vedeti, da jo ljubi (Chapmann, 1999). O vnašanju romantike v partnerstvo govori tudi Hendrix (1999), ko skozi svoje tehnike opisuje način, kako se zakon ozavešča. V prvem koraku Hendrix povezuje ponovno preživljanje skupnega časa kot obnavljanje partnerske zveze z zapiranjem izhodov, kjer se partnerja odrečeta alternativnim dejavnostim in hobijem, da bi ostalo več energije za vlaganje v partnerstvo. Tako se ustvari varnostno območje v partnerstvu. Partnerja skrbita drug za drugega in zadovoljita imagove potrebe po varnosti. Eden izmed naslednjih korakov je obnavljanje romantike, kjer si partnerja izmenjujeta drobna darilca, ki so znak pozornosti, in se na tak način spomnita, kako jima je bilo na začetku partnerske zveze (Hendrix, 1999).

Claudia ima kar nekaj predstav o ljubezni, ki sem jih skozi teorijo prepoznala kot potencialno disfunkcionalne predstave o ljubezni. Najpomembnejše predstave, ki pomembno vplivajo na njene partnerske odnose, se v intervjuju velikokrat pokažejo kot žrtvovanje v zvezi, konflikti s partnerjem ter nanje vezano ljubosumje.

Motiv žrtvovanja se pojavlja skozi ves intervju. Tudi tukaj lahko njene predstave povežemo z Milivojevičevim mnenjem, da ob enačenju ljubezni z žrtvovanjem gre za osebe, ki svoje zahteve usmerjajo smo k osebam, s katerimi so v ljubezenskem odnosu. Takšne osebe znajo zadovoljiti tuje potrebe, a hkrati pričakujejo, da bo partner znal zadovoljiti njihove (Milivojević, 2007). Rostoharjeva (1999) tudi omeni, če se oseba v svoji predstavi istoveti z žrtvovanjem, v življenju nenehno kreira situacije za takšno dokazovanje. To je tudi znak negotovosti vase in potrebe po dokazovanju ljubezni partnerju (prav tam). S Claudiine strani so te kreirane situacije idealne pri zvezah na daljavo. Iz njih lahko sklepamo na vidik žrtvovanja – »večja žrtev – večja ljubezen« (Milivojević, 2007) ali morda kot »dlje kot potujem za partnerja – večja je moja ljubezen«. Zvezo na daljavo lahko primerjamo z Muskovim poimenovanjem *fenomena usodne ljubezni* (Musek, 1995). Zanja je značilna intenzivnost in relativna dolgotrajnost. Intenzivnost usodne ljubezni je vsaj delno posledica neizpoljenih in nezadovoljenih čustvenih in spolnih potreb. Neizpoljenost posledično znova povečuje jakost želje in potrebe. In prav to dejstvo, da do zadovoljitve ali izpolnitve ne pride, povzroča trajnost usodne ljubezni. Če ni zadovoljitve, tudi ni ugašanja potrebe. Taka ljubezen lahko traja le, ko ostaja neizpolnjena. Ohranja se le ob delnem ali priložnostnem ojačevanju. Claudia se povsem preda tej ljubezni na daljavo, pričakuje odkritost, iskrenost, spoštovanje ter

zaupanje in hkrati ostaja zvesta partnerju. S tem čakanjem na ponovno snidenje se kaže njeno žrtvovanje, ki ji predstavlja največji dokaz ljubezni.

Kot je sama navedla v intervjuju, je dokaj ljubosumna. Ljubosumje v zvezi podpira, ne zna pa ločiti meje med sprejemljivim in pretiranim ljubosumjem. Ljubosumje pa ni znak ljubezni, ampak nesigurnosti vase in strahu pred izgubo ljubezni (Milivojević, 2007). Skozi Milivojevićevo razdelitev ljubosumnosti na štiri načine izražanja lahko sklepamo, da ga Claudia izraža sprva kot jeza - agresivnost, kasneje, ko se zave svojega neciviliziranega obnašanja, pa kot strah - ugajanje (Milivojević, 2007). Iz tega tudi izvira njena potreba po ugajanju in žrtvovanju v zvezi.

Sama sicer zatrjuje, da so konflikti pomemben spremljevalec partnerskih zvez, a se hkrati zaveda lastne krivde v partnerskih sporih. Zaradi lastnega ljubosumja velikokrat začne konflikt in agresivno reagira, kar kasneje tudi obžaluje. Izražanje jeze v konfliktih je sicer funkcionalno, saj lahko vpliva na dvig kakovosti odnosa na višjo raven. V nasprotnem primerju lahko pride do odpora partnerja, zamer in potlačitev lastnih čustev, ki se kažejo skozi nerazložljiva eksplozivna vedenja (Hendrix, 1999), ali pa celo v psihosomatskih boleznih (Gray, 1996). Claudia se zaveda lastne agresivnosti in nekonstruktivnega izražanja jeze, kar privede do pomanjkanja samozavesti.

Sama zagovarja tezo, da se ljubezen začne z zaljubljenostjo, ki je divja, intenzivna, kratkotrajna in temelji na telesni privlačnosti. Tudi Musek jo opiše kot posledico močne telesne privlačnosti, kombinirane s specifičnim vzorcem obnašanja, ki so nezavedni in obojestranski. Musek zato sklepa, da je zaljubljanje do neke mere nagonске narave in da je programirano v genetsko dediščino človeške vrste (Musek, 1995). Claudia zagovarja dejstvo, da je zaljubljenost obvezen predpogoj za ljubezen. Milivojević pa trdi, da lahko ljubezen izvira iz različnih situacij – iz prijateljstva, simpatičnosti, ravnodušnosti, lahko pa tudi iz prezira in sovraštva. Še več, kvalitetni partnerski odnosi se pravzaprav redko začenjajo z zaljubljenostjo in zaradi napačnih predstav o partnerju niso dolgotrajni (Milivojević, 2007). Hkrati Claudia zagovarja trditev, da se v zaljubljenosti kljub temu, da iščemo človeka, ki bi bil na enaki valovni dolžini, kot smo mi sami, privlačijo nasprotja. Tudi Hendrix pravi, da se zaljubljam v nekoga, ki nam je značajsko nasprotujoč, saj se zaljubljam prav zaradi njegovih lastnosti, ki jih sami nimamo. Preko partnerja poskušamo v yin-yang zvezah povrniti dele izgubljenega jaza, poiskati lastnost, s katero bi se dopolnili in se tako počutili popolne.

Le tako lahko preko partnerja pridemo v stik z lastnimi zatrtimi čustvi (Hendrix, 1999). Claudia še omeni, komaj ko preidemo iz zaljubljenosti v ljubezen, se pokažejo pravi značaji partnerjev. V tej situaciji sta se oba prisiljena medsebojno prilagoditi za dobrobit skupnega življenja. Tukaj bi se lahko strinjali tudi s Chapmannovo trditvijo, da ob koncu zaljubljenosti velikokrat pride do dvoma v partnerjevo dosedanjo iskrenost. Ampak problem ni v partnerju, ampak v napačnih predstavah in pričakovanjih, ki jih je povzročil občutek zaljubljenosti (Chapmann, 1999). Konec zaljubljenosti, pravi Claudia, je težko in depresivno obdobje odločanja, saj komaj takrat spoznaš partnerjev pravi obraz. Tudi Chapmann opiše konec zaljubljenosti kot trenutek, ko prvotni čar in evforija zbledita ter partnerja padeta na realna tla, kjer vidita druge partnerje z vsemi slabostmi, ki jih predhodno niso opazili, ali pa jih niso motile (Chapmann, 1999). Naša projekcija je ustvarila občutek, da smo eno z drugim in lastnosti partnerja smo spoznali intuitivno (Giddens, 2000). Tukaj pa, nadaljuje Claudia, se moraš za nadaljen obstoj partnerstva *odločiti*. Kar zagovarja tudi Peck (2006), saj meni, da ljubezen ni le čustvo, ampak je tudi odnos, za katerega se partnerja odločita nadaljevati.

Skozi intervju Claudia omenja sorodne duše ter ljudi na enaki valovni dolžini, ki si lahko telepatško prebirajo misli ali imajo podobne načrte. Smatra, da ta vrsta pojava obstaja. Takrat sta partnerja resnično povezana – to je zanjo prava in kvalitetna ljubezen. Po drugi strani pa je sama sebi kontradiktorna, saj meni, da je za kvalitetno partnerstvo pomembna iskrena in odprta komunikacija, saj brez verbalnega izražanja ne more vedeti, kaj si partner misli: *»...k v bistvu, če ti nekdo ne pove, kaj čuti, kaj misli, si lahko v glavi sto stvari predstavljaš, pa nobena ni pravilna. Pomembn je prav iskren pogovor...«*. Tudi Milivojević (2007) je podobnega mnenja, saj zatrjuje, da telepatija ni znak prave ljubezni, ampak gre le za dobro poznavanje partnerjev in njihove neverbalne komunikacije. Še vedno pa je v partnerstvu potrebno verbalno izražanje, saj se lahko le na ta način partnerju sporoči svoje misli, želje ali pričakovanja.

Glede na to, da ostro nasprotuje tretji osebi v partnerstvu, saj ga opredeljuje kot zvezo dveh, se tudi ne strinja s trditvijo, da lahko oseba v istem trenutku ljubi več oseb hkrati: *»... resnična čustva lahko doživiš samo z eno osebo...«*. Milivojević trdi drugače, možno je namreč ljubiti več oseb naenkrat, a je energetsko prenaporno z vsemi izpeljati kvalitetno partnerstvo. Tudi Barkerjeva trdi, da je človek po naravi poligamen, a se s prilagajanjem kulturnim normam mora zadovoljiti z monogamijo. To kulturno pravilo je zahodno človeštvo skozi čas

ponotranjilo in posamezniki zato velikokrat bijejo boj s samim seboj. Poligamna narava človeka namreč nasprotuje kulturnim normam monogamije (Barker, 2005).

Spolnost Claudia jemlje kot enega izmed kriterijev za uspešno zvezo. Navaja, da je spolnost zadovoljiva, ko sta partnerja sproščena ter ko so med njima prisotna ljubezenska čustva. Temu bi pa lahko nasprotoval Milivojević, saj meni, da se kvalitetna spolnost ne zgodi zgolj zaradi ljubezenskih čustev, niti ni kvalitetna spolnost pokazatelj prave ljubezni (Milivojević, 2007). Partnerja, ki bosta uživala v spolnosti, se morata predvsem dobro poznati, kar lahko tudi izključuje partnersko zvezo. Veščina spolnosti ni prirojena ali dana z ljubeznijo, ampak se sproti razvija in dograjuje. Četudi se partnerja ljubita, še ne moreta intuitivno vedeti, kaj drugemu partnerju prija, ampak je za to pomembno dobro medsebojno poznavanje partnerjev.

2.3.3.3 Moje mnenje

Njena nesigurnost in nezaupanje vase zelo vplivata na njeno dožemanje partnerstva. V vsaki zvezi se pojavi vidik enostranskega žrtvovanja, partner po navadi tega žrtvovanja ne vidi, ali ga ne zna ceniti. V tem, ko navede nekaj primerov njenega enostranskega žrtvovanja, ki pa ni bilo opaženo – konflikt z lastno družino, da bi bila s partnerjem; potovanje v drugo državo, le da bi se videla, on pa jo takrat ignorira – opazim tudi potrebo po obravnavi partnerja kot osebe, potrebne njene skrbi: *»...Sm hotela presenetit nekoga, oziroma sm hotla lepo skrbet za njega ... nardiš kosilo, pa on ne pride na kosilo...«*.

Zveze na daljavo, s katerimi ima nekaj izkušenj, so velikokrat polne nezaupanja in neprestanega preverjanja partnerja, kot tudi sama zatrdi: *»...glavni razlog je nezaupanje pa ljubosumje. To sta bla ključna razloga...«* Začela je verjeti drugim ljudem in postopoma se je njena nesigurnost ojačala v ljubosumnosti in pokazala skozi konflikte. Zaradi burnih reakcij: *»...vrgla sm mu vse stvari z balkona... // ...sm se na zlo primitivn način kregala z ostalimi puncami za njega... // ...sm vrgla flašo v glavo temu fantu...«* in kasnejšega obžalovanja za tako primitivno obnašanje: *»...žou mi je blo, da sm se tko primitivno obnašala... // ...da sm tok nizko padla zarad nekoga...«*, se ji ustvarijo kompleksi manjvrednosti, kar vodi do ponovnega nezaupanja vase in strahu, da jo bo partner zapustil: *»...ker sm slaba v resnici, da itak si bo lepšo najdu, boljšo...«*. Počuti se še huje, ker je zaradi partnerja nizko padla, ter ve, da bi lahko reagirala drugače: *»...bolj civiliziran, če bi hotla, ampak blo je v afektu...«*. Tako sklene začaran krog, ki povezuje njeno nesigurnost, ljubosumje in konflikte z občutki manjvrednosti,

hkrati pa potrjuje lastno negativno samopodobo. Ker ne zmore nadzorovati svojih izbruhov in se počuti manj vredno od partnerja, dokazuje ljubezen partnerju skozi žrtvovanje, skozi Milivojevičev način strahu in ugajanja (Milivojević, 2007). In glede na to, da se ji, razvidno iz intervjuja, obeta še ena zveza na daljavo, je očitno, da se vzorca še ni znebila.

Ko se pa pojavi partner, ki ji ne zbuja občutkov manjvrednosti, s katerim se tudi razideta v prijateljskem odnosu, se pokažejo tudi njene pozitivne lastnosti. Ko partner opazi njene dobre plati, jih vidi tudi sama: *»...sm nekak opazila, da imam tut lepe strani, da so ble te lepe strani tut cenjene s strani te osebe...«*. Dobi vero vase, ker tudi partner verjame vanjo: *»...Verjameš vase k še nekdo verjame vate...«*. Postane bolj samozavestna in pogleda nase s pozitivnejšega vidika: *»...v partnerstvu lahko se spremeniš, bolj samozavesten postaneš, predvsem se mi zdi, da ta slika sebe v partnerskem odnosu se bolj spreminja...«*. Vsaka ljubezenska izkušnja ji predstavlja priložnost za osebno rast: *»...se mi pa zdi, da sm kr osebno zrasla, ja, neglede na lepe al slabe izkušnje, iz vsake se neki naučiš«*. Iz vsake izkušnje se nečesa nauči, postane močnejša, psihično ojača ter drugače verjame ljudem.

Lahko bi rekla, da se zaradi lastne nesigurnosti potrjuje skozi partnerja in njun odnos. Partner ji v zvezi vedno predstavlja ogledalo, skozi partnerja in kvaliteto trenutne partnerske zveze se potrjuje. Zaradi lastne nesigurnosti pa ji ljubosumje velikokrat povzroči občutke manjvrednosti in zaradi konfliktov s partnerjem nase gleda obtožujoče. V takšnih primerih se ujame v začaran krog, kjer se njena samozavest kruši. Ko pa spozna partnerja, ki je do nje spoštljiv in ji vrača vloženo energijo, tudi njena samozavest raste. Zaradi takšne ljubezni se počuti bolj samozavestno in bolj verjame vase – ko tako misli tudi partner. Sama pravi, da se v vsaki zvezi spremeni: *»...v partnerskem odnosu doživljaš spremembo, te slike sebe ... se razvijaš kot oseba, v smislu, da nekomu bolj zaupaš...«*. Skozi vsako izkušnjo partnerstva osebno zraste, se nečesa nauči, ojača in ob mirnih koncih zveze postaja vse bolj samostojna.

Zaključek o Claudii

Glede na ponavljanje vzorca o žrtvovanju v partnerstvu lahko ocenim, da se te predstave o ljubezni sicer zaveda, a ne vidi potrebe po spremembi. Ob pojavu konfliktov se zaveda lastne krivde in ve, da lahko na izzive tudi drugače reagira: *»...kr bi lahko preprosto zaprla vrata in šla, sam zastoj sm porabljala energijo. Je pa res, da bi lahko na drugačen način odreagirala. Bolj civiliziran, če bi hotla, ampak to je blo v afektu...«*. Zaveda se možnosti za drugačno

reakcijo, ki je pa najverjetneje povezana tudi z njeno samopodobo. Te tri predstave o ljubezni – žrtvovanje, konflikti in ljubosumje – igrajo v njenih partnerstvih pomembno vlogo in se vežejo na njeno pojmovanje lastne osebnosti. Kar se tiče konfliktov v zvezi, se Claudia zaveda, da slabo vplivajo nanjo, a je trenutno morda prešibka, da bi sebe postavila v ospredje. Vse je odvisno od njenega zaupanja vase in samozavesti. Ko bo dovolj verjela vase, bila bolj sigurna in se v svojem telesu bolje počutila, bo lahko tudi ublažila lastno ljubosumnost, z delom na sebi pa tudi bolj umirjeno reagirala na provokativne dogodke. S tem bi dokazala, da je samozavestna, uspešna in ne bi potrebovala partnerja za dodatno potrjevanje same sebe. Hkrati tudi ne bi imela potrebe, da bi lastno ljubezen izkazovala s ponižnim žrtvovanjem.

2.3.4 INTERVJU 4

»...Ker js, ko vidim, da je prišlo do te faze, da sm zaljubljen, ko vidim, da je to prava ljubezen, potem sem sposoben ... ne vem, pobirat zvezde z neba, če je potrebno...« – Dejan, 25

Ozadje pogovora

Z intervjuvancem sva opravila intervju v njegovem stanovanju predvsem zaradi občutka domačnosti. Na veliko vprašanj mi je odgovarjal na splošno, zato sem dobila občutek površnosti. Ni se želel spuščati globlje v svoje razmišljanje ali si dopustiti objektivnega pogleda na njegove že ustaljene predstave. Velikokrat je ponavljal že povedana mnenja in se na tak način obdržal na površini najine tematike.

Dejanova shema – nahaja se v prilogi št. 5

Predstave o ljubezni in zaljubljenosti

Dejan predstavi ljubezen kot smisel življenja, saj jo v življenju vidi kot motivacijo in vodilo za ostale odnose: *»...Ljubezen mora biti smisel življenja, saj vse, kar se dogaja, vse se veže za ljubezen, partnerka, družina, prijatelji...«*. Opiše jo predvsem kot strast: *»...v ljubezni mora bit strast... // ... pokaže se strast, pokaže se ljubezen, če pri puncu opaziš strast, veš da je to ta faza ljubezni, da je to to...«*, zaradi katere človek nori in gre preko svojih lastnih meja: *»...imaš neki svoj karakter, neka svoja pravila, skozi katere potuješ v življenju, in potem ko se zaljubiš, ta pravila prekršiš zaradi te osebe...«*, ter stanje, ki človeka v popolnosti prevzame: *»...misl nanjo blokira v popolnosti, je lahko fizično, mentalno, psihično, ne vem...«*. Partnerka

je neprestano v njegovih mislih: *»...si nor nanjo, neprestano misliš na njo, poskušaš jo zadovoljiti na različne načine...«*. Ko ljubi, ve, da bo s to ljubeznijo tudi osebno rasel in dozoreval: *»...eden drugega motivirava za napredek, nekaj kar mi bo pomagalo, da se razvijem, neka moja osebna rast...«*. Z lahkoto jo prepozna – pravi, da to preprosto čuti ter takrat ve, da ljubi partnerko: *»...nekako čutiš, je neka razlika, neka strast, ko vidiš da ... to se ne pojasni z besedami, se nekako... hm... vidiš, se najdeš v tem... Se najdeš z osebo...«*. Čustev ne mara izjavljati prehitro in raje počaka, da mine nekaj časa, saj so zanj besede, s katerimi izpove svoja ljubezenska čustva, preveč težke: *»...Ljubezen... pogosto se jaz ne zaljubljam tako hitro, v smislu da takoj rečem "zaljubljen sem" ali da nekoga "ljubim". To so zame take... težke besede...«*. Izjave ljubezni nosijo pretežak pomen, da bi jih trošil neutemeljeno: *»...Glupo mi je, ko mi nekdo reče "ljubim te" že na začetku. Ljubiš me? ... hja ...«*. Raje počaka, da spozna, če je zveza, v kateri se nahaja, res ljubezen, saj je zanj ljubezen proces in do nje se pride počasi: *»...moraš preit dosti faz, da bi ti pršu do tega...«*.

Partnerka, ki bi mu bila vseč že od samega začetka, mora biti predvsem fizično privlačna: *»...Js dam veliko na fizični izgled. Njen izgled, to mi je najbolj pomembno...«*, po privlačnem videzu pa pridejo na vrsto dekleta, ki bi ga znala motivirati: *»...da se trudi okoli mene, da me motivira za napredek...«*, animirati: *»...če me ne zna animirat za zvezo, je slabo...«*, ter da imata podobne interese: *»...potem poklapanje, razumevanje, njeni vidiki, mišljenja če se poklapajo, podobnosti...«*. Ljubezenskega odnosa ne bi mogel ustvariti s pasivno osebo, zato išče samoiniciativne in samostojne partnerke: *»...če je punca ambiciozna, mi to veliko pomeni. Če se bori za sebe, če ni taka, da jo moram peljati za roko...«*.

Dejan jemlje zaljubljenost kot obvezen predpogoj za razvoj ljubezni: *»...Zaljubljenost vidim kot predfazo ljubezni. To je pogoj ljubezni...«*. Zaljubljenost je zanj le ena od faz, ki vodi do prave ljubezni: *»...pr meni mora bit ta faza – dopadanje, kemija, zaljubljenost – tam enih 5 dni, komaj potem neki več, ljubezen...«*. Poimenuje jo tudi kot ogrevanje, kajti ljubiti začne kasneje: *»...komaj po dveh tednih, treh, aha, zaljubil sem se, to je ljubezen, ne...«*. V primerjavi z ljubeznijo je zaljubljenost po njegovem mnenju nižje stanje, ki se počasi razvija v nekaj večjega. V imenu zaljubljenosti lahko človek počne norosti in izgubi kontrolo: *»...si zaljubljen, noriš. Zgodi se lahko, da človek zgubi kontrolo, pa se vse obrne...«*. Gre preko svojih meja, ni več razpoznaven *»...Ta ljubezen, enostavno noriš, v smislu, nisi ... nimaš več svojih mej...«*. Sam pravi, da še ni izgubil glave za nobenim dekletom: *»...lahko se v neko tako zacopam, sicer se mi to še ni zgodilo, ampak kdo ve...«*, saj v odnose stopa previdno in

zadržano: »...pazim, da me punce ne izkoriščajo. Kr js, ko vidim, da je prišlo do te faze, da sm zaljubljen, ko vidim, da je to prava ljubezen, potem sem sposoben ... ne vem, pobirat zvezde z neba, če je potrebno...«. Ne bi prenesel namreč, da ga dekle odbije, izkoristi ali prevara: »...Ja, držim se malo po strani, razumeš, da ne pride do izkoriščavanj z njene strani...«. Konec faze zaljubljenosti predstavi kot konec ljubezni, s tem pa izenači ljubezen z zaljubljenostjo: »...ko konča zaljubljenost, je težko, enostavno dvigneš roke od te ljubezni in greš dalje. Nekaj časa trpiš, prebolevaš, analiziraš, kaj se je zgodilo... // ...človek pade v neko večjo depresijo, obup, a na napakah se uči, a mora bit tudi nek nivo pavze sam s seboj, urejanje, analize situacije, pa se lahko spet zaljubiš...«.

Kaj vse, po lastnih izkušnjah sodeč, vpliva na kvaliteto partnerskega odnosa?

Po številnih izkušnjah z dekleti opiše nekatere dejavnike, ki po njegovem mnenju vplivajo na kvaliteto partnerskega odnosa. Pomembno se mu namreč zdi, da se s partnerko razumeta, se medsebojno podpirata ter da sta eden drugemu motivatorja za napredek v zvezi in za osebno rast: »...pomembno je, da se oba razvijava, da jaz vidim ta razvoj, da drugi vidijo. Osebnostna rast je pomembna...«. Značajska podobnost in enak nivo komunikacije sta prav tako pomembna: »...super je, če se najini vidiki poklapajo, mišljenja...«, a vseeno mora vsak ohraniti del svoje lastne integritete, že zaradi požitve partnerstva in iztrebljanja rutine: »...dve osebi ne rabita imeti enakega načina mišljenja, a mora biti neka razlika, da lahko to razliko zravnaš. Če je vse enako, ti lahko postane dolgčas. Da menjaš malo...«. Rutine namreč ne bi prenesel: »...Ne, poskušal bi nekaj spremeniti. To te lahko odbija. Mene to definitivno odbija...« in dolgočasno dekle, s katero bi imel dolgočasno zvezo, bi soočil z njenimi nepriljubljenimi lastnostmi: »...Če bi videl, da obstaja kaka taka situacija, tak odnos, bi ji rekel "lej, poglej, taka je situacija, nč se ne dogaja, če bo šlo tko naprej, bo slika drugačna". Glej, mora bit neka dinamika, če tega ni, ne vem...«.

Poleg dinamike, ki se mu zdi glavna za vzdrževanje kvalitete v odnosu: »...greš vn, popiješ kavo, se vidiš s prijatli, greš na potovanje...«, je pomembno tudi stalno vzdrževanje medsebojne strasti: »...Pogosto opazim da osebe, ki so v nekih srednjih letih, ki so skupaj, že nekaj poka, škriplje, nečesa ni, ni strasti. Je eden od pogojev...«.

Eden od načinov ohranjanja kvalitetnega partnerskega odnosa so tudi konflikti ter drobni prepiri: »...če ni preprirov, ni strasti, je vse na isti ravni, to potem sčasom počni...«. Po njih se sicer vedno malo oddalji od partnerke: »...ko se skregam, se težko vrnem v normalo, kot je bilo prej. Vsaj za nek čas...«, takrat premišluje o konfliktu: »...človek poskuša dobit nazaj

povratno informacijo od te osebe – v smislu komunikacije, če ne govoriva...«, a ga kasneje, ko določen konflikt razčistita, partnerka še bolj privlači: *»...fino je, da so prepiri, problemi morajo bit, ker ljubezen tako jača. To mora bit. To je pomembno, po tem se človek tudi pomiri, in tudi želja po tej osebi se toliko bolj zveča. To je za ljubezen neka pozitivna stvar, čeprav se sprva zdi, da tko ni...«*.

Poleg konfliktov navede tudi blago ljubosumje kot enega od vzdrževalcev kvalitetne partnerske zveze: *»...Malo moraš bit ljubosumn v zvezi. Js sm malo ljubosumn, a se znam kontrolirat...«*, saj ga povezuje z lepimi dekletimi: *»...Na primer, če bi meu neko lepo punco, manekenko, za katero se vsi obračajo, seveda bi bil ljubosumen...«*, posledično pa z iskanjem idealne partnerke: *»...Fizični izgled mi je zelo pomemben... // ...iščem manekenko...«*.

V zvezi se mora neprestano nekaj dogajati, da bi ohranila kvaliteto: *»...nihanja morajo bit, ker človek malo jača. Pride do turbulence. Da ni skozi isto. Smatram da ne obstaja prava ljubezen, če se človek ne prepira okoli nečesa...«*, predvsem pa partnerja ne smeta podleči pasivnosti in rutini.

2.3.4.1 Implicitna teorija

Opis intervjuvanca

Intervjuvanec Dejan je študent, star 25 let. Ne živi več s starši, sam služi lasten denar in z njim delno preživlja družino. Zase pravi, da ima za seboj kar precejšnje število krajših partnerskih zvez. V času najinega intervjuja je bil samski, a v fazi iskanja nove partnerke. Na življenje gleda skozi oči tradicije in patriarhalnosti ter ima strogo določene predstave o partnerstvu, v katere se ne pogloblja. Od svojih mnenj težko odstopa in tako daje vtis samozavesti in prepričanosti vase. V svoj način razmišljanja v času intervjuja ne podvomi, temveč ga z vso vnemo zagovarja. Po opravljenem intervjuju in ugasnjenem diktafonu se je le malce sprostil in nadaljevala sva pogovor v prijateljskem in sproščenem vzdušju, kjer se je za kratek čas pokazala njegova nesigurna plat in rahli dvomi v to, kar v partnerstvu sploh počne.

Implicitna teorija

Dejan ima o ljubezni nekaj določenih predstav, od katerih ne odstopa. Glavna med njimi je enačenje ljubezni z zaljubljenostjo ter z njo povezana konstantna strast. Sam opiše zaljubljenost kot predfazo ljubezni, saj po njegovem mnenju le-ta mora obstajati, da bi začel partnerko ljubiti, a v nadaljnjem opisovanju prave ljubezni se le pokaže enačenje ljubezni z

zaljubljenostjo: *»...zaljubljenost čutim kot ljubezen. Ampak ne v enaki meri, kot če nekoga ljubiš. Ljubezen je, da nekoga ljubiš, ne. Je neko ogrevanje, ogrevanje za nekaj več...«*. To »nekaj več« pa predstavi kot neprestano razmišljanje o partnerki in občutek ščemenja po telesu, ko se spomni nanjo. Pomembno se mu zdi tudi, da zaradi ljubezni ne gre preko svojih meja, ob tem pa izpostavi skrb, da bi se zaradi ljubezni obnašal čudno, netipično zanj. Izpostavi, da je zaradi te skrbi malce zadržan v zvezah, saj se boji ranljivosti zaradi odprtosti do partnerke.

Dejanu se v ljubezni se zdijo pomembni intenzivni občutki neprestane privlačnosti do dekleta, ki se veže predvsem na njen fizični izgled. Prizna, da sam išče lepo dekle, »manekenko«, s katero bi se, če bi si bila dovolj podobna, takoj oženil. Izpostavi, da si s partnerko morata biti podobna, saj bi ju tako vezale podobne teme pogovorov in podobni interesi. Ob takšni podobnosti bi se lažje spoznala in si lahko celo brala misli, kar pa se mu zdi pravi pokazatelj kvalitetne ljubezni: *»...če pa dekle, ki jo poznam, da me razume v popolnosti in da jaz tega njej ne rečem, potem mislim, da je to res prava ljubezen. Takoj bi jo oženil...«*. Partnerka, ki bi ga poleg lepote in značajske podobnosti še dodatno pritegnila, mora biti njegova animatorka in motivatorka za napredek in osebno rast, ambiciozna, napredna, odkrita, z njo pa bi rad imel tudi enak nivo komunikacije.

Ljubezen je zanj dejanje žrtvovanja nekih svojih prioritet za dobro partnerja ali za njuno skupno dobro: *»...to je temelj ljubezni. Da na primer, se žrtvuješ za punco s tem, ko zanemariš neke svoje interese, temu se odrečeš, da bi zaščitil to ljubezen. Na primer imaš neke ambicije, neke želje, da greš v tujino, in se temu potem odrečeš, da bi ostal s to osebo – to je velik dokaz...«*. Žrtvovanje bi pričakoval tudi od partnerke, saj bi mu s tem pokazala, da ga ljubi: *»...če bi bil s to osebo, ki jo ljubim, bi sigurno iskal od nje, da se odreče nekim stvarim...«*. Izpostavi, da je žrtvovanje v zvezi funkcionalno, če je vzajemno: *»...Sigurno bi se tudi jaz odrekel zanjo nekim zadevam, da bi zaščitil to ljubezen...«*. Poleg žrtvovanja v zvezi izpostavi kot dokaz ljubezni tudi trpljenje, ki je funkcionalno le, ko se pojavlja kot sredstvo za doseg določenih ciljev: *»...če je ljubezen prava, se trpi skupaj v življenju, da bi uspela skupaj v življenju, v smislu... neko siromaštvo, skupaj so, trpijo z vseh strani, da bi po nekem času prišla do nekega boljšega položaja materialnega. V ljubezni mora bit trpljenje...«*. Pove tudi, da sta žrtvovanje in trpljenje do sedaj v vseh njegovih partnerskih zvezah bila konstantna.

Zanj je prava ljubezen možna le do ene osebe naenkrat in partnerke ne bi delil z nikomer: *»...če jo ljubim, ni šans. Kar je moje, ne bi delil. Nisem nor!...«*. Se mu je pa že dogajalo, da je

bil hkrati zaljubljen v več oseb hkrati. Pove, da je v tem primeru nekaj časa še ostajal z obema hkrati, kasneje se je pa odločil ostati s tisto punco, v katero je bil bolj *zaljubljen*. Tudi pri spolnosti in vprašanju nezvestobe se pojavi podoben primer dvojnih meril. Pove, da je do sedaj že poskusil razne kombinacije z ostalimi dekleti, čeprav je imel punco, a je našel za to dejanje opravičilo – alkohol: *»...zgodilo se je, da greš vn, popiješ, zanese te atmosfera, okolje, poljubiš dekle in tko...«*. A enakega dejanja s strani partnerke ne bi takoj odobral. Pomembno bi mu bilo predvsem raziskati ozadje dogodka: *»...bi me zanimalo, zakaj je prišlo do tega. Ne bi takoj udaril s pestjo ob mizo in rekel "Konec je! Konec". Malo bi preizprašal, kaj je vzrok temu...«*. Izpostavi, da bi partnerki dopustil marsikaj, vse dokler ne bi bila vpletena čustva privlačnosti: *»...če bi videl, da je to delala zaradi neke muhavosti, ker bi se ji na primer fant dopadel, to mislim, da je prevara...«*.

Dejanu predstavlja ljubezen, s tem pa tudi zaljubljenost, smisel življenja in je motivator za nadaljnje delovanje. Pravi, da brez ljubezni ni napredka in funkcionalnosti, potrebno je za vsa dejanja gojiti ljubezen, da bi določeno dejanje bilo tudi uspešno.

Dejan meni, da je glavni pokazatelj kvalitetnega partnerskega odnosa vzdrževanje aktivnosti v zvezi in se s tam boriti proti pasivnosti v zvezi. Pravi, da rutine ne bi prenesel, prav tako bi končal zvezo s partnerko, ki bi bila nezanimiva in pasivna: *»...da so novitete, to je glavno. Pasivnost me ubija, veš...«*. Pomembno je, da se v zvezi neprestano nekaj dogaja: *»...jaz tega ne maram, rad vidim, da se nekaj stalno dogaja. Na primer, če ti ne greš nikamor, ampak stalno preživljaš čas s partnerko na istem mestu, to je potem dolgočasno...«*. Zaveda se, da se sčasoma rutina prikrade v partnerstvo: *»...Pogosto opazim, da osebe, ki so v nekih srednjih letih, ki so skupaj, že nekaj poka, škriplje, nečesa ni, ni strasti...«*, a pomembno se mu zdi, da s partnerko neprestano iščeta načine, kako se izogniti tej rutini. Zato predstavi strast kot enega izmed glavnih pogojev kvalitetnega partnerstva.

Tudi konflikti se mu zdijo zelo pomembni dejavniki vzdrževanja kvalitetnega partnerstva. Navede jih kot pogoje za višanje kvalitete v partnerstvu, saj si skozi konflikte partnerja izmenjujeta mnenja ter stremita k neki vmesni, skupni odločitvi. Po konfliktih si partnerke še bolj zaželi. Pove, da se v njegovih zvezah konflikti velikokrat zgodijo zaradi nerazumevanj in različnih interesov, pa tudi zaradi ljubosumja in nezaupanja.

Čeprav je ljubosumje eden od dejavnikov, ki povzročajo konflikte v Dejanovih partnerskih zvezah, sam pravi, da je ljubosumje hkrati tudi ohranjevalec partnerstva. Brez iskrenosti si

partnerstva sicer ne predstavlja, nezaupanje povezuje z neiskrenostjo in ljubosumnostjo. Ljubosumnost pa je, kot pravi, v zvezi dobrodošla, saj tako pokaže partnerki, da mu je mar zanjo. Pomembno se mu zdi, da ima lepo dekle, a hkrati se zaveda, da bi bil ob lepem dekletu neprestano ljubosumen in nezaupljiv. Pravi, da mora posameznik vedno imeti v mislih, da ga bo partnerka prevarala. Vsako partnerstvo vzame z rezervo in se ne želi v popolnosti predati.

2.3.4.2 Sklep

Dejanovo poimenovanje ljubezni se sklada s Chapmannovim jezikom ljubezni *posvečen čas*, saj se mu zdijo trenutki, ko s partnerko skupaj komunicirata, imata skupne interese ali si posvečata pozornost, dragoceni (Chapmann, 1999). Hkrati pa bi lahko rekli, da Dejan govori o ljubezni tudi kot o *uslugah* v simboličnem smislu, kot so motiviranje, animiranje in spodbujanje.

Pri Dejanu je opaziti kar nekaj disfunkcionalnih predstav o ljubezni, v katere pa se ni želel poglobljati, dokler nisem izklopila diktafona.

Kot prva disfunkcionalna predstava, ki sem jo v najinem pogovoru prepoznala, je bila predstava o enačenju ljubezni z zaljubljenostjo. V času najinega pogovora je neprestano menjal pojma in enega predstavljal skozi drugega. Tudi besede, ki jih je uporabljal, so neprestano prehajale iz »ljubiti« v »biti zaljubljen« in obratno. Sam tudi verjame, da se ljubezen mora začeti z zaljubljenostjo, kar je ena od pogostih disfunkcionalnih verjetij v zahodnem svetu (Milivojević, 2007). Milivojević trdi, da na zahodu pogosto izenačujemo ljubezen z zaljubljenostjo. Za zahodnjaka je ljubezen predvsem ljubezen - stapljanje, ljubezen - hrepenenje in ljubezen - strast, zato je ljubezen način, da posameznik preseže svoj *jaz* in da se z ljubljeno osebo združi v skupen *midva* (Milivojević, 2010). Zavedati pa se moramo, da takšna vrsta ljubezni, ki jo ljudje razumemo kot zaljubljenost, ni trajna, posledično pa ne more biti trajen niti tako utemeljen zakon. »Če boste danes koga vprašali, kaj je zaljubljenost, kaj pa ljubezen, bo odgovor, da je zaljubljenost prva, močna faza ljubezni, kateri sledi ona bolj mlačna. To je ta zabloda.«, še trdi Milivojević (prav tam). In prav tega se poslužuje tudi Dejan, ko označi zaljubljenost kot obvezno predfazo ljubezni, njeno intenzivnost pa opiše kot nora dejanja in prekoračitev lastnih meja.

Skupaj z zaljubljenostjo Dejan poveže tudi konstantno strast v partnerstvu. Strast v zvezi se mu zdi dokaz, da je ljubezen, ki jo je ustvaril s partnerko, prava ter da je kemija med njima

tudi uspela. Zdi se mu najmočnejši efekt, saj mu strast daje potrditev, da se partnerka zanj zanima. Uspešnost strastne zveze se pokaže s tem, da sta oba zaradi strasti po njegovem mnenju motivirana za napredek in osebnostno rast. Strast pri Dejanu lahko primerjamo z zaljubljenostjo – subjekt je obseden z objektom svoje zaljubljenosti, se pravi s psihičnim kompleksom, ki sploh omogoča zaljubljanje. Ko oseba začuti strast, verjame, da je našla pravo ljubezen (Milivojević, 2007). Tudi Dejan obseg te strasti opiše kot občutek prevzetosti na vseh področjih – fizičnem, mentalnem in psihičnem – in ta prevzetost mu daje potrditev, da je občutek ljubezni pravi.

V vsaki zvezi sčasoma pride do upada strasti, česar se zaveda tudi Dejan. Iz izkušenj starejših ljudi opiše, kako padec strasti vodi do pomanjkanja interesa za partnerko in posledično tudi ohlajanja ljubezni. Tega pa ne želi, zato se neprestano bori proti rutini in pasivnosti. Musek (1995) sicer priporoča vnašanje sprememb in novosti v partnerstvo, a je prijetne trenutke potrebno povezovati s partnerjem, da bi se razvila pozitivna vzajemnost med partnerjema. Tako partnerja čutita pripadnost eden drugemu tudi takrat, ko začetna strast izgine. Dejan tukaj izpostavi partnerkino vlogo, saj naj bi bila tudi ona soodgovorna za ustvarjanje pestrega partnerstva. Po njegovem mnenju je velik delež na partnerki, saj le-ta mora biti, po njegovih kriterijih, njegova motivatorica, iniciativna, aktivna in odprta za novosti, zato pasivne partnerke ne bi prenesel. Milivojević (2011b) pa doda tudi to, da za uspešno partnersko zvezo ni dovolj le vnašanje novosti, ampak je pomembno predvsem to, kakšen pogled imata partnerja na pomembna življenjska vprašanja. Partnerje, ki imajo uspešno zvezo, povezujejo enaki ali podobni pogledi na življenje. So enakega mnenja, katerim vrednotam je potrebno dati prednost v partnerstvu in kako te vrednote tudi uresničujejo (prav tam).

Dejan ne bi prenesel druge osebe v partnerstvu, čeprav izpostavi dvojna merila. Vpliv alkohola in dobre atmosfere se mu zdita opravičljiva razloga za razne kombinacije z drugimi dekleti. Enakega dejanja s strani partnerke pa ne bi prenesel, če bi bil v njem vključen tudi čustva. Sam trdi, da ne bi mogel ljubiti dveh deklet naenkrat, saj je ta občutek rezerviran samo za eno osebo. Milivojević (2010) pa ljubezen do več partnerjev primerja z ljubeznijo do več otrok in trdi, da je takšna ljubezen človeku povsem naravna. Toda živimo v monogamni družbi, v kateri vlada moralni imperativ, da je treba živeti le z eno osebo. Ta model je tako zaradi organizacijskega pogleda najudobnejši. Ljubezen je, po Milivojevićevem mnenju, »...odločitev, za katero je potrebna tudi volja. Vsak skok čez plot še ne pomeni, da prvega partnerja ne ljubimo več, morda je bil to le simptom krize. In naj bomo v svojega ljubimca ali

ljubico še tako zaljubljeni, gre praviloma le za privid ljubezni in za iluzijo, da je tokrat partner res pravi. Vsakodnevno skupno življenje običajno te iluzije zelo hitro razblini...« (Milivojević, 2010.).

Naslednjo disfunkcionalno predstavo o ljubezni, ki sem jo pri Dejanu prepoznala, je bila povezava ljubezni z žrtvovanjem. Sam izpostavi, da je žrtvovanje lastnih prioritet eden glavnih dokazov, da pokaže partnerki svojo ljubezen do nje, prav tako pa žrtvovanje pričakuje tudi od partnerke same. Doda še, da se žrtvovanje v njegovih zvezah neprestano pojavlja. Brez žrtvovanja po njegovem mnenju ni mogoče vzpostaviti kvalitetnega partnerskega odnosa, saj bi to pomenilo sebičnost enega od partnerjev. Milivojević se s tem ne strinja, celo nasprotno. Trdi namreč, da žrtvovanje v ljubezni izkrivi smisel ljubezni, saj bi ljubezen morala biti motivator subjekta, da doprinese lastni osebostni rasti in razvoju, ter rasti in razvoju partnerja (Milivojević, 2007).

Dejan išče predvsem lepo dekle, saj se mu zdi fizični izgled trenutno najpomembnejši dejavnik, ki bi ga motiviral k spoznavanju dekleta in posledično k uspešnemu partnerstvu. Hkrati pa se zaveda, da bi bil ob lepem dekletu neprestano ljubosumen, in izpostavi, da vsak človek mora vzeti partnerstvo »z rezervo« in dekletu ne sme v popolnosti verjeti. Lepo dekle je lahko kadarkoli nezvesto, saj si, po njegovem mnenju, lahko kadarkoli privošči tudi druge potencialne partnerje. S tem bazičnim nezaupanjem v partnerko Dejan sam povzroča konflikte v zvezi. Konflikti pa so, kot jih je sam označil, v partnerstvu zelo potrebni, saj prispevajo k razgibani dinamiki ter odpravljanju rutine. Tudi Milivojević sicer trdi, da je ljubosumje funkcionalno, saj določeno osebo spodbudi k obnašanju, s katero bi zavarovala in obdržala svoj ljubezenski odnos (Milivojević, 2007). Enako trdi tudi Goodboy v svoji raziskavi (Goodboy idr., 2010), kjer predstavi ljubosumnost kot enega izmed občasnih konstruktivnih dejavnikov kvalitetnega partnerstva. Po drugi strani pa Dejan, kot da namerno išče ali režira situacije, kjer bi si dokazal, da partnerko ljubi, obenem pa išče načine, kako bi poživil rutino v partnerstvu. Tako namerno išče dekle, ob katerem bi bil ljubosumen, saj bi le na ta način preveril, ali jo ljubi, hkrati pa se skozi konflikte, ki bi nastali zaradi osnovnega nezaupanja, izognil dolgčas vsakdana.

2.3.4.3 *Moje mnenje*

Dejan v ljubezni išče predvsem zaljubljenost. Sicer nakaže, da po njegovem mnenju obstajajo faze, ki vodijo do ljubezni, a je postajalo skozi najin pogovor vse bolj očitno, da se faza zaljubljenosti pri njem ne konča zato, da bi prešla v fazo ljubezni, ampak je zaljubljenost pravzaprav končni cilj, ki ga Dejan v ljubezni išče. S tem, ko je neprestano menjal izraza *zaljubljenost* in *ljubezen*, je postajalo vse bolj jasno, da sam še ni doživel drugega kot zaljubljenost, ki jo je smatral kot pravo ljubezen. Od partnerke prav tako pričakuje, da bo njegova motivatorica za napredek in osebno rast, po drugi strani pa pričakuje v zvezi obojestransko žrtvovanje. Ne zaveda pa se, da prav žrtvovanje zavira osebno rast partnerjev ter jih demotivira za napredek. Njegovo predstavo o ljubezni kot večni zaljubljenosti in vzajemnem žrtvovanju bi lahko povezali z arhetipom *ljubezen - stapljanje*, o katerem govori tudi Milivojević (2007). Namreč oseba, ki se skozi odrekanje popolno podredi partnerju, v simboličnem smislu preneha obstajati in se stopi z njim. Odstopa od lastnih želja, interesov in potreb, hkrati pa se izgubi tudi razlog za obstoj konfliktov v odnosu. Oseba izgubi lastno identiteto in si zgradi novo, ki se v popolnosti organizira okoli partnerja. Vstopi v simbiozo s partnerjem, kar se najbolj vidi po spremembi iz *jaz* identitete v *mi* identiteto (Milivojević, 2007). V najinem pogovoru se pokaže, da si sicer takšnega stapljanja želi, saj je to njegov cilj zaljubljenosti, a se ga hkrati tudi boji. Pri njem se namreč neprestano pojavlja zadržanost, ki jo sam opredeli kot previdnost, bazično nezaupanje do partnerke pa pojasni z neprestanim pričakovanjem partnerkine prevare. Zato je v vsaki zvezi zadržan, boji se namreč občutka zapuščanja, izkoriščanja in nezvestobe. Izpostavi, da ne želi biti zavržen s strani dekleta, zato težko partnerki izjavi ljubezen. Ljubezen pa je, pravi Milivojević, pomembno sporočilo: »...Ko nekemu rečeš »rad te imam«, mu v bistvu sporočaš, da je zate emocionalno pomemben ter da je kot človeško bitje vreden...« (Milivojević, 2010). Dejan pa partnerki izražanje ljubezni zelo težko pokaže. Prav zaradi tega strahu v vsako zvezo raje vstopa zadržano in se ne prepušča toku. Boji se namreč, da bi prekoračil svoje meje ter da bi se zaradi partnerke obnašal iracionalno, saj bi to pomenilo, da se je v popolnosti stopil z njo in se zaljubil. Išče zaljubljenost v partnerstvu, a se zaljubljenosti boji, ker bi ga to naredilo šibkega in posledično ranljivega. Zaradi te obrambe pa raje gleda na partnerko objektivno – predvsem se mu zdi pomembno, kakšnega videza je, koliko sta si podobna, koliko skupnih interesov imata, kako je izobražena.

Ne želi se soočati z rutino v odnosu, zato neprestano išče aktivnosti. Eden od načinov razgibanja dinamike v odnosu pa so tudi konflikti. Za kvaliteto partnerske zveze se Dejanu

zdijo namreč konflikti zelo pomembni, čeprav se po njih sprva počuti ogroženo. Po njih velikokrat naredi predah in reflektira, kaj je vse botrovalo k sporu. Zaveda pa se, da so konflikti v zvezi dobrodošli, saj vnašajo v zvezo izmenjavo mnenj, poživijo razmerje ter razgibajo dinamiko v zvezi. Zaradi lepe partnerke, manekenke, ki jo išče, pa bi lahko rekli, da sam povzroča konflikte v zvezi, saj se ne zaveda, da to počne prav zaradi nezaupanja in ljubosumja.

Ko se je ob končanem intervjuju malce sprostil, je omenil tudi to, da je že njihova tradicija takšna, da je vsak mladoporočenec pripeljal v njihov kraj lepo dekle. Sam si zato neprivlačnega dekleta ne sme dopustiti. Družinska tradicija je zelo vplivala na njegove predstave o ljubezni in partnerstvu, išče namreč primerno dekle za poroko. Na trenutke se tudi sam zave visokih kriterijev, ki jih ima do potencialnih partnerk, a dobila sem občutek, da o njih ne želi globlje razmisliti, saj bi s tem prišel v konflikt s samim seboj ter tradicijo.

Zaključek o Dejanu

Dejan je imel za seboj kar nekaj zvez, pri vseh pa je poudaril, da je iskal ta občutek zaljubljenosti. Sicer je tudi sam omenil, da se vedno uči na napakah ter da mu vsaka zveza nekaj dá, a očitno je, da v vsaki zvezi ponavlja isti vzorec, ki se ga še ni uspel osvoboditi. Moral bi se soočiti s svojo dolgotrajno ali ponavljajočo se neuspešnostjo (Milivojević, 2010), saj se je pokazalo, da so njegove določene predstave o ljubezni disfunkcionalne. Lahko bi rekla, da so le-te rigidne in nefleksibilne, a jih še vedno zagovarja, z njimi se poistoveti in se vanje ne želi spuščati. Dejan ima po Milivojevićevi teoriji ego-sintono predstavo o ljubezni (Milivojević, 2007). Potrebno bi bilo, da do lastnih predstav o ljubezni zajame distanco, loči predstavo od samega sebe in nanjo objektivno pogleda. Tako bi se znašel v notranjem konfliktu med starimi in novimi predstavami o ljubezni. Notranjega konflikta pa si Dejan trenutno ne želi, saj bi to pomenilo, da so bile njegove predstave o ljubezni do sedaj napačne in bi moral prestrukturirati lastni zemljevid predstav o ljubezni.

2.3.5 PRIMERJALNA ANALIZA INTERVJUJEV

V tem zaključnem delu poiščem:

- nekatere *podobnosti* med vsemi štirimi intervjuvanci,
- razlike med *moškimi* in *ženskimi* predstavami o ljubezni in kvalitetnemu partnerstvu,
- razlike med osebami, ki zase menijo, da so imele *več izkušenj* s partnerji, in osebami, ki zase menijo, da *niso imele veliko izkušenj* s partnerji, in njihovimi predstavami o ljubezni in kvalitetnem partnerstvu.

Predvsem bi rada poudarila, da s to primerjavo ne morem ničesar posplošiti, ampak le primerjati mnenja štirih intervjuvancev med seboj.

Podobnosti, ki jih imajo v razmišljanju vsi štirje intervjuvanci

Pri vseh štirih intervjuvancih se pojavlja strah pred dolgčasom in rutino. Rutina in enoličnost se zdita vsem štirim dovolj negativen razlog, da bi zaradi tega lahko prišlo celo do konca partnerske zveze. Mnenja so, da je potrebno rutino izpodriniti s pozitivnimi dejavniki. Andreja je strah vsakodnevne enoličnosti in meni, da če pride do te stopnje, da se vse ponavlja, je to pravi znak, da »...ni več nekih novih stvari, ki bi človeka zbliževale...«. To jemlje kot signal za konec zveze. Barbara rutino opiše kot dolgčas v zvezi. Spremeni ga lahko le oseba, ki partnerja resnično ljubi: »...Da partnerju, ki se dolgočasi, da se ponudi neki bolj razburljivega. In to je to. Če imaš nekoga rad, boš to nrd, ne...«. Za Dejana rutina v zvezi ne bi smela obstajati, saj ga le-ta odbija, in kot sam prizna, bi se ves čas boril proti njej. Dolgočasne partnerke ne bi rad imel poleg sebe in bi poskušal vplivati nanjo, da se prilagodi njegovim potrebam: »...Če bi videl, da obstaja kaka taka situacija, tak odnos, bi ji rekel "lej, poglej, taka je situacija, nč se ne dogaja, če bo šlo tko naprej, bo slika drugačna"... govorim zaradi tega, ker mora bit neka dinamika, če tega ni ... ne vem...«. Claudia kot osnovo za rutino navede predvsem hladnost in odtujenost. Partnerja se lahko »odljubita«, nimata več zanimanja drug za drugega, kar vodi do rutine in enoličnosti ter posledično do konca partnerske zveze. Vseeno pa se zaveda, da bo do rutine v partnerstvu lahko slej ko prej prišlo tudi zaradi drugih dejavnikov, zato bi se bilo potrebno za kvalitetno partnerstvo boriti.

Vsi štirje intervjuvanci povezujejo pravo ljubezen z iskanjem sorodne duše – prave osebe, ki obstaja nekje tam samo za nas. Glavni pokazatelj, da so pravo ljubezen našli, je telepatsko

branje misli partnerju. Andrej opiše idealno partnerko kot osebo, ki nekje obstaja prav zaradi njega. Ko bo napočil pravi čas, mu jo bo življenje že pripeljalo na pot, da jo spozna. Ko se takšna partnerja najmeta, se po njegovem mnenju povežeta »...prav na poseben način...« in njuna zveza prestopi na višjo raven. Barbara je mnenja, da imajo ljudje več sorodnih duš. Ti ljudje so si značajsko podobni, zato imajo tudi podobne predstave o ljubezni in posledično podobno razmišljanje. Partnerja si na tak način lahko bereta misli. Claudia poleg Barbarinega načina razmišljanja še doda, da za vsako osebo obstaja partner, ki ji je usojen in ki bo razmišljal na podoben način ter tako »...ustvarjal občutek telepatije...«. Dejan še omeni, da bi bilo zanj idealno, če bi ga partnerka uspela razumeti na neverbalni ravni, spet pa to partnerkino razumevanje razloži s podobnostjo značajev. Milivojević (2010) v intervjuju poveže verovanje v sorodne duše z uničujočim arhetipom o androginih in še doda, da tega verovanja v zahodni civilizaciji ni tako malo: »Žal je tako, da so ljudje, ki danes iščejo svojo dušo dvojčico – med šestimi milijardami ljudi – vedno razočarani. V najboljšem primeru najdejo koga, ki je do neke mere podoben duši dvojčici, a tudi v tem primeru prej ali slej postanejo nesrečni«.

Intervjuvanci so odločno nasprotovali odprtim zvezam. Andrej jo je povezal s šibkostjo v obstoječi zvezi. Razume jo kot poskus partnerstva z drugim, a ob neuspehu se oseba še vedno lahko vrne k prvotnemu partnerju: »...verjetno jim partnerstvo zagotavlja neko varnost. Če si razočaran al pa ti neki z drugo osebo ni fajn, se vrneš spet pač domov, kjer maš partnerja, s katerim lahko živiš naprej...«. Barbara jemlje ljubezen kot zaobljubo, da sta partnerja drug drugemu edina, in v tem primeru ni prostora, da bi delila partnerja s tretjo osebo: »...Grozno. Grozno. Ma js sm ful sebična, ne bi delila, tisto kar je moje...«. Claudia opisuje odprte zveze kot varanje z odobritvijo, varanje pa definira kot »...namensko laganje o čustvih...«. Spolnost z več osebami bi služila le za zadovoljevanje lastnih telesnih potreb, medtem ko je možno prava ljubezenska čustva doživeti le z eno osebo, zato pravi, da partnerja ne bi delila. Dejan svoje partnerke tudi ne bi želel deliti z nikomer: »...Če jo ljubim, ni šans. Kar je moje, ne bi delil. Nisem nor!...«, čeprav se pri njemu skozi intervju pokažejo dvojna merila. Barbara, Claudia in Dejan se v odprte zveze ne bi spuščali zaradi tega, ker smatrajo, da je partner njihov, in tega ne bi bili pripravljeni deliti. Andrej pa na odprto partnerstvo ne gleda z vidika lastništva kot ostali trije intervjuvanci, ampak bolj kot na nezadovoljstvo s sedanjim partnerjem in iskanjem požitve drugje. Predstava o ljubezni samo do ene osebe naenkrat je vsem blizu, nihče ne bi spustil tretje osebe v intimno partnerstvo. Barkerjeva (2005) pa v svoji raziskavi odkriva, da smo ljudje preveč vpeti v družbene norme, ki pričakujejo od nas

monogamijo in omejujejo naš naravni nagon. Poligamija predstavlja spremenjen pogled na partnerstvo, saj zavrača družbene ideale standardne monogamije in z njimi povezano zvestobo. Intervjuvanci si kljub nasprotovanju poligamiji vseeno dajo možnost spoznati novo osebo, v primeru, da se trenutno partnerstvo konča. Nimajo predstave o eni sami pravi ljubezni, saj je vsaka ljubezen v določenem trenutku prava (Milivojević, 2007).

Razlike med moškimi in ženskimi predstavami o ljubezni in kvalitetnem partnerstvu

Musek navaja, da obstaja v družbi mit, da se ženske prej zaljubijo kot moški, v raziskavah pa odkrije nasprotujoč podatek, da se *»...moški prej zaljubijo in vztrajajo še po tem, ko začne zadeva postajati brezupna...«* (Walster in Walster, 1978, v Musek, 1995). V primeru mojih štirih intervjuvancev se pokaže zanimivo nasprotovanje Muskovi raziskavi in vsebinsko pokrivanje z družbeno pričakovanim mitom. Dekletoma je zaljubljenost obvezen predpogoj ljubezni, prav tako pa imata obe radi fizični občutek, ki ga na telesu pusti zaljubljenost. Milivojević (2007) zaljubljenost predstavi tudi kot potrebo po partnerjevi fizični bližini, ki pa sčasoma popušča in odpira par tudi za druge ljudi. Dekleti verjameta, da zaljubljenost mora obstajati v vsej svoji intenziteti, da bi se po njej razvila umirjena ljubezen. Sicer je tudi v analizi Dejanovega intervjuja razvidno, da enači zaljubljenost z ljubeznijo, posledično jo jemlje kot ideal ljubezni, a sam prizna, tako kot tudi Andrej, da si ne dovoli občutiti zaljubljenosti. Fanta se bojita zaljubljenosti, saj kot sama priznata, ju le-ta naredi šibka in pod njenim vplivom bi počela neumnosti. Bojita se prekoračiti lastne meje zaradi zaljubljenosti, saj bi s tem pokazala, da svojih dejanj nimata več v oblasti. To bi ju naredilo ranljiva in prepuščena morebitnim partnerkinim odločitvam. Intervjuvanca sicer priznata, da sta vedno na preži za potencialno partnerko, a se oba ob ženskah raje pretvarjata, da sta nedostopna, da ne bi prišlo do izkoriščanja. Andrej še doda: *»...če me bo dobila takoj, me ne bo znala cenit. Potem se pač na tak način igraš z njo, se pravi, da se delaš hladnega, nedostopnega...«*. Oba se trudita imeti pod nadzorom in se boriti proti zaljubljenosti z objektivnimi pogledi na partnerke – Dejan jih ocenjuje na podlagi videza, izobrazbe in značajskih podobnosti, Andrej pa temu doda še samokontrolo, saj je občutenje negativnih čustev, med katere spada tudi zaljubljenost, zanj nesprejemljivo in znak popuščanja.

Oba fanta se bojita prepustiti zaljubljenosti, zato se trudita objektivno gledati na partnerko – pomemben se jima zdi predvsem njen zunanji videz (Andrejev ideal je športno dekle, Dejan išče manekenko). Privlačen videz jemljeta kot prelomnico ali – kot se sama izrazita – »klik«,

da se za potencialno partnerko sploh začeta zanimati, da se med njima in dekletom sploh kaj začne dogajati. Poleg zunanjega videza dekleta je fantoma pomembna tudi partnerkina izobrazba, materialni status, odprtost in komunikativnost, predvsem pa iščeta samostojno in ambiciozno dekle, katerega jima ne bo treba neprestano spodbujati k napredku.

Za razliko od fantov pa intervjuvanki iščeta predvsem partnerje, ki ju bodo znali karakterno zadovoljiti – idealen moški bi bil odločen moški in s katerim bi si delili teme za pogovor, a obenem bi ju moral znati nasmejati in biti poleg, ko bi ga potrebovali, ter jima s tem dati občutek varnosti. Claudia tako primerja ženske in moške kriterije iskanja idealnih partnerjev: *»...Ženske iščejo nek občutek varnosti, občutek da bo nekdo vedno tu za njih, moški pa pač preprosto imajo radi nekoga...«*. Tudi Musek opiše, da je ženskam bolj kot moškim v vzpostavljanju partnerstva pomembna varnost in ekonomska trdnost (Musek, 1995). Dejan še doda, da so dekleta zahtevnejša od moških, saj *»...punce veliko več iščejo, prijateljice mi pravijo ... so bolj kompleksne...«*.

Vsi štirje opisujejo idealnega partnerja kot iskrenega, odprtega, vrednega zaupanja in kot osebo, na katero se lahko zanesejo. Lamovčeva pravi, da čeprav na videz vsi zahtevamo le določene vidne lastnosti, si v resnici želimo veliko več. V zvezi namreč veliko pomeni tudi, da je partner podobno intelektualno sposoben in razgledan, sproščen v socialnih stikih, da zna izražati emocije in sodeluje v vsakdanjih prispevkih in skupnem odločanju (Lamovec, 1988).

Pri intervjuvankah sem opazila tudi, da se potrjujeta skozi kvaliteto partnerstva, v katerem se trenutno nahajata. Če je partnerstvo polno konfliktov in nesoglasij, se tudi sami počutita manj vredno. Barbara se nelagodno počuti tudi takrat, ko je samska. Andrej pa ne želi svoje osebnosti graditi na trenutnem partnerstvu in se z delom na sebi trudi zgraditi lastno osebnost. Podobno trdi tudi Dejan, ko pravi, da se iz vsake zveze nekaj nauči in tako gradi lastno identiteto in osebnostno raste.

Tako postadolescentki kot tudi Dejan jemljejo žrtvovanje kot ideal ljubezni, kar lahko povežemo z Milivojevićevo trditvijo, da je *»prava ljubezen popolno dajanje sebe«* (Milivojević, 2007), pri čemer se pojavi patriarhalno mišljenje o ženski kot o osebi, ki daje, moški pa sprejema. Žrtvovanje, ki se kaže le kot dokaz o ljubezni, je pravzaprav destruktivno in predstavlja negacijo ljubezni, še trdi Milivojević. Ljubezen je skrb za partnerja, osredotoča se na to, kaj je dobro za partnerja, in podpira to, kar se partnerju zdi pomembno. Če oseba zahteva od partnerja, da se odreče vsemu, kar mu nekaj pomeni, da bi dokazal pravo ljubezen,

se temu partnerju uničuje njegov *jaz* in osiromaši se njegova osebnost (prav tam). Claudia in Barbara izražata ljubezen skozi žrtvovanje za partnerja, zgoraj omenjeno patriarhalno mišljenje pa se pokaže tudi pri Dejanovem enačenju žrtvovanja z ljubeznijo. Žrtvovanje mu namreč predstavlja način za doseganje nekih višjih ciljev za dobro partnerstva. Milivojević pravi, da so osebe s takšnim načinom povezovanja ljubezni z žrtvovanjem nesigurne v partnerjevo ljubezen prav takrat, ko jima gre v odnosu dobro. Posledica takšnega načina izražanja ljubezni je lahko, da partner pozabi na lastne potrebe in zadovoljuje predvsem želje drugega partnerja. Žrtvovanje v ljubezni popolnoma izkrivi smisel ljubezni, saj bi ljubezen morala biti motivator subjekta – da počne to, kar je dobro za partnerja, da doprinese lastni osebnostni rasti in razvoju ter rasti in razvoju partnerja (Milivojević, 2007).

Andreju se zdi žrtvovanje v zvezi občasno sprejemljivo, a le dokler je opaženo s strani partnerja. Dokazovanje ljubezni skozi žrtvovanje pa lahko privede do osiromašenja njegove osebnosti (Milivojević, 2007). Tega pa Andrej ne bi želel, saj teži k ohranjanju identitet posameznikov.

Razlike med osebami, ki zase menijo, da so imele več izkušenj s partnerji, in osebami, ki zase menijo, da niso imele veliko izkušenj s partnerji, in njihovimi predstavami o ljubezni in kvalitetnem partnerstvu

Barbara in Dejan sta se opisala kot osebi z več izkušnjami na partnerskem področju. Tudi iz intervjujev je bilo očitno, da sta imela več partnerjev kot Andrej ali Claudia ter da jih tudi hitreje menjata. Pri obeh se pokaže težnja po enačenju ljubezni z zaljubljenostjo. Oba menita, da je prav zaljubljenost (ali pa vsaj njeni fizični učinki na telo) bistvo ljubezenske zveze, ko to mine, je kemije med partnerjema zmanjkalo in ljubezen se je izčrpala. Za razliko od njiju se Andrej in Claudia, ki sta se označila kot osebi z manj izkušnjami na partnerskem področju, zavedata učinkov zaljubljenosti na osebo, a hkrati zagovarjata trditev, da zaljubljenost le ne more trajati večno in da je to le prehodno stanje, ki se vedno razvije ali v nekaj več, kot je ljubezen, ali pa se zveza konča.

Tako kot se enači intenzivnost zaljubljenosti z ljubeznijo, se enači tudi strast v zvezi. Dejan in Barbara jo v partnerstvu neprestano pričakujeta. Dejan strast opiše kot nekaj nujnega, kar v zvezi išče, in pravi, da si ne bi mogel predstavljati partnerske zveze brez intenzivne strasti, neprestanega dogajanja ter aktivnosti. Barbara prav tako izjavi, da padca strasti v zvezni ne

pozna: »...*Ma zakaj bi sploh padla strast? Pa zakaj sploh pade, js mislim, da to ne pade. Če se onadva masta rada, pol to ne pade. Ni razloga, zakaj bi padlo...*«, kjer se še enkrat nakaže, tako kot pri Dejanu, da padca strasti po začetni intenzivnosti ne pozna. Še več, čim opazita, da je strasti v zvezi manj, kot bi je sicer po njihovem mnenju moralo biti za pravi dokaz ljubezni, zaključujeta zvezo z načinom razmišljanja *kemije med nama je konec*, in iščeta novega partnerja, s katerim bi strast znova podžgala in občutila enake evforične občutke zaljubljenosti in strasti (Milivojević, 2007).

Po drugi strani pa Andrej in Claudia strasti v nadaljnji zvezi ne pričakujeta. Andrej na strast sicer gleda kot šibkost, proti kateri se bori z racionalnim mišljenjem in samorefleksijo, Claudia pa nanjo pogleda kot začetni pripomoček, ki je potreben, da bi partnerja sploh začela z zvezo: »...*Ampak se mi pa tudi zdi, da ta strast z leti izgine, kr pridejo druge prioritete v življenju...*«. Bolj so ji pomembni stabilnost, varnost, občutek stalnosti, ki pa se pojavlja v obratnem sorazmerju s strastjo v zvezi. Tako tudi pojava rutine ne razume kot znak za konec zveze, ampak le kot pojav, ki postane ogrožujoč za zvezo, če se partnerja odljubita. Ve, da padec strasti tako še ne predstavlja nevarnosti za zvezo, ampak se iz tega razvijejo kakovostno drugačni in stabilnejši odnosi.

Videti je, kot da Barbara in Dejan nimata časa predelati lastnih dosedanjih partnerskih zvez in poiskati vzroka za hitro menjevanje partnerjev, saj sta vedno v neki partnerski zvezi ali pa v fazi iskanja novega partnerja. Claudia in Andrej pa partnerstva jemljeta počasi, z večjo mero samorefleksije, pogleda nazaj na partnerstva in dela na sebi. Medtem ko Andrej, kljub neprestanemu delu na sebi, še vedno išče partnerko, ki bi se vklopila v njegove predstave o idealnem partnerstvu, in čaka, da mu jo bo življenje pripeljalo ob pravem času, se Claudia, kot sama prizna, iz vsake zveze nekaj novega nauči in poskuša ozavestiti dosedanje napake, ki jih je naredila v partnerskih odnosih. S tem delom na sebi poskuša stopati v nove partnerske odnose zrelo ter prevzema odgovornost zase in za svoja dejanja.

2.4 ZAKLJUČEK EMPIRIČNEGA DELA

Predstave o ljubezni imamo vsi, od mnogih dejavnikov pa je odvisno, ali se bodo te naše predstave prikazale v pozitivni luči za partnerstvo. Težko se je zavedati, kaj vse vpliva na naše predstave, saj nas dejavniki spremljajo celo življenje. Vse bolj smo podvrženi medijem in družbi, ki nam vsiljujejo, kaj *bi moralo biti* pravilno, in brez objektivnega pogleda se hitro ulovimo v zanko *pravilnega* mišljenja. Vse predstave o ljubezni pa lahko drastično vplivajo na naš pogled na partnerstva, posledično pa tudi na kvaliteto odnosa, v katerem se nahajamo. Le objektivni pogled na situacije in ozaveščanje lastnih dejanj nam lahko pomagata ohraniti partnerski odnos, kakršen je, ali pa dvigniti kvaliteto odnosa na višjo raven.

Pri empiričnem delu sem imela pomisleke glede globine vprašanj, saj je tema dokaj obširna. Zato se tudi nisem mogla v vse predstave poglobiti in jih podrobneje pogledati. Tudi glede dviganja kvalitete partnerstva na višjo raven smo se z intervjuvanci pogovarjali le o njihovih *predstavah*, kako bi ohranjanje partnerstva po njihovem mnenju izgledalo, saj so, glede na povedano, morda še premladi in niso še uspeli izkusiti sprememb v dinamiki odnosa. Morda niso še izkusili potlačitev lastnih čustev in zatiranja le-teh, odpora, zamer ali zavrnitev partnerja, da bi tako se znašli v brezizhodni situaciji in posledično pred odločanjem, ali je vredno s partnersko zvezo sploh še nadaljevati. Morda bi bilo bolje, da bi za raziskavo izbrala ljudi, ki so v zvezi vsaj 10 let, imajo otroke in morebitno usklajeno rutino, ki jim vsakodnevno zapolnjuje urnik. Tako bi morda dobila realnejše predstave o ljubezni in bolj oprijemljive načine, kako vzdrževati odnos kvaliteten.

Po drugi strani pa so mi nekateri postadolescenti, ki imajo še možnost spreminjanja lastnih predstav, popravljanja lastnega zemljevida ljubezni in posledično vplivanja na videnje lastnega partnerstva, teden dni po končanih intervjujih dejali, da so jih vprašanja premaknila. Zamislili so se nad povedanim in lastnimi predstavami ter opazili, da vse le ni tako, kot si predstavljajo.

Vsi intervjuvanci se sicer zavedajo izvora predstav o ljubezni, a se ne zavedajo pomena predstav na njihovo dinamiko v partnerstvu. Barbara se ne zaveda žrtvovanja v zvezi in umikanja konfliktom ter posledično ne vidi potrebe, da bi lastne predstave o ljubezni spremenila. Obenem išče neprestano strast v zvezi in prekinja odnos, čim opazi padec intenzivnih občutij. Claudia lastno žrtvovanje sicer opazi, a ne vidi potrebe po spremembi le-

tega. Ve, da je ljubosumna in da potrebuje delo na sebi. Z vsako izkušnjo se uči in se poskuša v prihodnjih situacijah kontrolirati. Dejan ve, kaj išče pri partnerkah, a se ne zaveda, da do sedaj ti načini niso delovali ter da je potrebna sprememba lastnih predstav o ljubezni. Andrej prav tako ne odstopa od svojih predstav, ki jih ima o ljubezni. Le-te je pridobil preko svojih vzornikov in ne skozi svoje lastne izkušnje. Od partnerk pričakuje, da se prilagodijo njegovim predstavam, saj meni, da je le njegov način mišljenja o partnerstvu univerzalno učinkovit. Smatra, da nekje že obstaja partnerka, ki ima enake predstave o ljubezni kot on sam, in ko bo čas, jo bo že spoznal. Milivojević (2007) bi takšne predstave obeh postadolescentov o ljubezni označil kot ego-sintone.

3 SKLEP DIPLOMSKE NALOGE

Dandanes je kljub velikim socialnim spremembam še vedno v ospredju ideal stabilnega partnerstva. Zvestoba je še vedno samoumevna, čeprav se država in cerkev ne vključujeta več v te sfere partnerstva. Opaža se, da nista materialni razlog in ljubezen tisto, kar drži skupaj zakon in družino, ampak je najstabilnejši temelj zakona samota (Beck, 2001). Tudi Hendrix (1999) pravi, da se ljudje ne poročajo zato, da bi skrbeli za partnerja, ampak zato, da bi zadovoljili svoje psihične in čustvene potrebe. A te potrebe je potrebno ozavestiti. Jung opisuje, da ima vsak svojo lastno predstavo o ljubezni, za katero misli, da je edina pravilna in najboljša, vsako odstopanje od le-te pa je ničevno. Ne zavedamo pa se, da nas te predstave frustrirajo, saj zaradi njih nismo sposobni ustvariti zavezujočega in ljubečega odnosa. Jung je ta manjko poimenoval kot rana v zahodnjaški psihi kolektivnega nezavednega in prav iz te rane bi morali črpati moč ter najti pot do posameznikove podzavesti. Pri zdravljenju svojih lastnih psihičnih ran naj bi spoznavali same sebe; tako bi romantična ljubezen postala pot do spoznavanja svoje zavesti (Johnson, 1993). Ljudje se bojimo objektivnega pogleda na ljubezen, saj naj bi to uničilo našo predstavo o njej in jo razblinilo. Bojimo se, da bi realnost izničila ljubezen. Ne zavedamo pa se tega, da bi se z objektivnim pogledom osvobodili romantičnih idealov, ki nas omejujejo, in odnos med partnerjema bi se kvalitetno izboljšal. Milivojević (2011a) tudi pravi, da smo zahodnjaki kolektivno zamešali naša sredstva in cilje. Namesto, da bi jemali ljubezen kot sredstvo – kot čustvo, ki nas povezuje na skupni poti skozi življenje – smo jo začeli jemati kot cilj. Naš kolektivni fanatizem teži k uresničevanju velike in večne ljubezni, kar bi nam predstavljalo neskončno srečo in končno izpolnitev smisla naših življenj.

Razlikovanje med ljubeznijo, ki je osnova za ljubezenski odnos, ter romantično ljubeznijo, ki je notranji ideal in pot do našega notranjega sveta, bi bilo torej nujno. Resnična ljubezen je namreč zgrajena na drugačnih temeljih, kot je zgrajena zaljubljenost. Par bi moral sprejeti drug drugega kot človeški bitji, opustiti pričakovanja o popolnosti in nenehni strasti v odnosu ter se predati odnosu, ki vključuje navezanost, medsebojno spoštovanje in predanost.

Zavedati se je potrebno, da je sposobnost dajanja ljubezni odvisna od razvitosti karakterja osebe. Le oseba, ki je prerasla odvisnost, narcisizem in željo po izkoriščanju drugih, je sposobna zrele ljubezni kot aktivnosti, ki se kaže v negi, odgovornosti, spoštovanju in

vednosti (Fromm, 1989). Količina ljubezni je odvisna od družstvenih in kulturnih vplivov ter je povezana z analizo kapitalistične družbe. Po Frommovem mnenju se je človek navadil na ugodje, svojo lastno življenjsko energijo uporablja, da bi od nje dobil največ. Življenjski moto je postal *dam ti toliko, kolikor daš ti meni*, zadovoljstvo je le v jemanju in konzumiranju. »...V kapitalistični družbi smo ljudje odtujeni od sebe, od ljudi, od narave. V takšni družbi smo sami, preveva nas občutek nesigurnosti, anksioznosti, odtujenosti in krivde, ki je vedno rezultat človekove nezmožnosti preiti lastno ločenost...« (Fromm, 1989, str.79). Za ljubezen je potrebno prevladovanje lastnega narcizma ter objektivnost – sposobnost, da se ljudi in stvari vidi takšne, kot so, v to videnje pa se ne sme mešati lastnih želja in bojazni. Fromm pravi, da so takšni posamezniki izjeme, večina ljudi je namreč narcistično izkrivljenih.

Glede na vse socialne spremembe, ki se vsakodnevno dogajajo, večina ljudi še vedno z bolečinami in strahom vstopa v zgodovinsko predpisano fazo preizkušanja form svojega skupnega življenja, katere konca in rezultata danes sploh ni mogoče predvideti (Beck, 2001). A vse z mote jim ne morejo preprečiti novega poskusa. Ustvarjajo se nove oblike partnerstev, ki so v nekaterih pogledih tudi krhke – ponekod se partnerja odločata, da ne bosta živela skupaj; razširjanje interneta je poskrbelo za spoznavanje ljudi preko socialnih omrežij; vse več ljudi se odloča za zvezo *na daljavo*; marsikdo se odloča za eksperimentiranje z zvezami *za določen čas*, ali pa se odpirajo za nove možnosti, kot so utrjevanje lastne zveze z dogovorom o *odprti zvezi*. Ljudje se tudi odločajo ostajati sami, kar je v očeh ljudi, ki prisegajo na tradicijo, velikokrat čudaško, ali pa jih označijo za nesrečnike, nenavadne ali nedružabne in jih opredelijo kot čustveno revne ljudi (Hirigoyen, 2007).

3.1 JE MORDA REŠITEV V SOČUTNI LJUBEZNI?

Sočutno ljubezen lahko posameznik občuti tako do bližnjih ljudi kot do tujcev in je vrsta ljubezni, ki se nanaša na splošno družbeno dobro (Fehr in Sprecher, 2009). Zanimanja za sočutno ljubezen med socialnimi znanstveniki izhajajo predvsem iz splošnega zanimanja za sočutje, ki je, za razliko od naše zahodnjaške kulture, navdahnjeno s strani vzhodnjaške kulture, budistov. Temelji na sočutju kot načinu prijazne ljubezni in želje po olajšanju trpljenja drugim. Gre za željo dajati sebe za dobro nekoga drugega. Lahko jo primerjamo z Leejevimi *agape* stilom ljubezni – altruistično ljubeznijo. Dosedanje raziskave so se fokusirale predvsem na romantična razmerja, sočutno ljubezen pa prakticira veliko ljudi v različnih drugih razmerjih do ljudi, ki so jim blizu, pa tudi do tujcev in ljudstva nasploh (prav tam).

Elementi sočutne ljubezni vključujejo altruizem, pomoč, skrb in nego, empatijo, simpatijo in nežnost. Iz navedenega se lahko vprašamo, ali je koncept sočutne ljubezni res naraven izraz ljubezni. Vsak posameznik ima predstavo o ljubezni, ki se velikokrat pokriva z elementi sočutne ljubezni – simpatijo, nego, nesebičnostjo. Čeprav se tega izraza ne uporablja, ljudje še vedno znajo svoje izkušnje opisati skozi ta način.

3.2 PREVENTIVNO – VZGOJNI PROGRAMI

Romantična literatura in filmi so nas pomagali zavesti, saj enačijo in povezujejo čisto spolno privlačnost z resnično ljubeznijo. To nam daje vtis, da so dolgotrajne ljubezni neprestano razburljive. Romantičnost in privlačna ljubezen se začeta s spolno privlačnostjo, kar pa je na dolgi rok težje vzdrževati, zato je stanje zaskrbljujoče, saj neprestano prejemamo zavajajoče informacije, kakšno bi partnerstvo moralo biti.

Kaj bi lahko storili, da bi ljudje reflektirali svoje poglede na partnerstvo in zmanjšali število neuspešnih zvez? Morda bi se splačalo narediti pečat že v mladih letih, ko so posamezniki še v fazi razvoja in ustvarjanja lastne identitete. Osnovnošolci in srednješolci imajo sicer veliko mladinskih delavnic na temo odraščanja, problemov v najstniškem obdobju, spolnosti. Morda bi bilo koristno v šole uvesti šolski načrt, ki bi spodbujal in razvijal otrokovo čustvenost. Za začetek bi bile morda potrebne le mladinske delavnice izrecno na temo partnerskih odnosov, zaljubljanja in disfunkcionalnih predstav o ljubezni, saj bi tako preverili njihove predstave in poskusili na interaktiven način delovati preventivno.

Že od otroštva bi morali otrokom spodbujati čustvenost. Ljudje dandanes vse preveč gledamo skozi materialne oči ter razmišljamo o stvareh. Preveč poudarjamo to, kako bodo stvari izgledale in kako jih narediti tako, da bodo čim boljše. Morda bi bilo potrebno že od malih nog vzgajati otroke, da raziščejo, kako se v danem trenutku počutijo, da se ravnajo skozi svoja čustva in da jih znajo poimenovati in prepoznati. Mogoče bi se s poznavanjem lastnih čustev in lastnih potreb razvili v zrele in samostojne osebe, ki ne bi potrebovale drugih ljudi za zapolnjevanje občutkov samote in zdravljenja lastnih zavrnosti. Tudi dr. Anton Jamnik (Štefančič, 2010) predlaga poleg kakovostne izobrazbe in storilnostne naravnosti v šolah dajanje poudarka nekaterim etičnim vrlinam človeka, ki so sicer v šolskem sistemu pogostokrat zanemarjene. Omenja poudarek k duhovnem življenju, k umetnosti, ki govori o tem, da življenja in vsega bivajočega nikoli ni mogoče obvladati, k prostovoljnemu delu, ki mlade vzgaja za čut odgovornosti za bližnjega, ter k socialni razsežnosti, ki se v času

gospodarske krize kaže predvsem v pomoči učencem v težkem gmotnem položaju. Še posebej pa izpostavi čut za skupno dobro, saj je od vsakega posameznika odvisno, kakšna bo družba in država, v kateri živimo.

4 LITERATURA

- Barker, M. (2005). This is my partner, and this is my ... partner's partner: constructing a polyamorous identity in a monogamous world. *Journal of Constructivist Psychology*, 18, 75–88.
- Beck, U. (2001). *Družba tveganja: na poti v neko drugo moderno*. Ljubljana: Krtina.
- Chapman, G. (1999). *Pet jezikov ljubezni*. Ljubljana: Tuma.
- Dekleva, B. (2008/2009). *Predavanja pri študijskem predmetu Preddiplomski seminar*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Fehr, B. in Sprecher, S. (2009). Prototype analysis of the concept of compassionate love. *Personal Relationships*, 16, 343–364.
- Fromm, E. (1989, prvič izdana 1956). *Umijeće ljubavi*. Zagreb: Naprijed.
- Giddens, A. (2000). *Preobrazba intimnosti*. Ljubljana: Založba/*cf.
- Goodboy, A. K., Myers, S. A., in Members of Investigating Communication. (2010). Relational quality indicators and love styles as predictors of negative relational maintenance behaviors in romantic relationships. *Communication Reports* 23(2), 65–78.
- Gray, J. (1996). *Kar lahko čutiš, lahko zdraviš: vodič za obogatitev odnosov*. Ljubljana: Gnosis – Quatro.
- Hendrix, H. (1999). *Najina ljubezen. Od romantične ljubezni do zrelega partnerstva*. Ljubljana: Orbis.
- Hirigoyen, M.F. (2007). *Nove samosti*. Kranj: Narava.
- Hirsch, I. (2007). Imperfect love, imperfect lives: Making love, making sex, making moral judgments. *Studies in Gender and Sexuality*, 8(4), 355–371.
- Jerotić, V. (1990). *Čovek i njegov identitet: psihološki problemi savremenog čoveka*. Beograd: Medicinska knjiga.
- Johnson, C. (1994). *Srečni v ljubezni: kako ustvariti srečen zakon*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Johnson, R. A. (1993). *Midva. Psihologija romantične ljubezni*. Ljubljana: Založba Ganeš

- Kroflič, R. (2007) Tudi šole vzgajajo, mar ne. *Pravila in vzgojno delovanje* (ur. T. Devjak). Ljubljana: Pedagoška fakulteta. 101-118.
- Kroflič, R. (2008). *Novi pristopi k spodbujanju otrokovega prosocialnega in moralnega razvoja v predšolskem obdobju*. Pridobljeno 13.2.2012 s svetovnega spleta: <http://www2.arnes.si/~rkrofl1/Teksti/vzgojiteljice%20Celje%202008.doc>
- Kroflič, R. (2011). *Ljubezen: konflikt: imaginacija. (Ljubezen je moč, moč je konflikt, ljubezen je konflikt – kje je imaginacija?)*. Pridobljeno 13.2.2012 s svetovnega spleta: <http://www.memefest.org/media/works/5b7928f578afc57b2a7ec257d0f9d27f/thumbnail/Memefest%202011-1.doc>
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Levine, T. R., Strzyzewski Aune, K., Park, H. S. (2006). Love styles and communication in relationships: partner preferences, initiation, and intensification. *Communication Quarterly*, 54(4), 465–486.
- Milivojević, Z. (1993). *Emocije. Psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi Sad: Prometej.
- Milivojević, Z. (2007). *Formule ljubavi: kako ne upropastiti sopstveni život tražeći pravu ljubav*. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Milivojević, Z. (2010). *Čustveno zreli ljudje se ne zaljubljaajo*. Pridobljeno 30.1.2012 s svetovnega spleta: http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/dnevnik/1042333960.
- Milivojević, Z. (2011a). *Partner kao smisao života*. Pridobljeno 16.2.2012 s svetovnega spleta: <http://www.politika.rs/rubrike/spektar/zivot-i-stil/Partner-kao-smisao-zivota.lt.html>
- Milivojević, Z. (2011b). *Uspešna veza*. Pridobljeno 16.2.2012 s svetovnega spleta: <http://www.politika.rs/rubrike/spektar/zivot-i-stil/Uspesna-veza.lt.html>
- Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Peck, M. (2006). *Ljubezen in duhovna rast*. Mladinska knjiga: Ljubljana.
- Rostohar, G. (1999). Predstave mladostnikov o partnerski ljubezni. *Psihološka obzorja*, 8(1), 43-65.

- Rupnik, M. (2009). *Ljubezenska zveza v krizi in poti iz nje: Pred čermi v odnosu si pogosto zatiskamo oči*. Pridobljeno 15.4.2012 s svetovnega spleta: http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/nika/1042277267
- Sagadin, J. (2001). Pregledno o kvalitativnem empiričnem pedagoškem raziskovanju. *Sodobna pedagogika*, 52(2), 10-25.
- Shinebourne, P. (2006). *Fromm's The Art of Loving: 50 years on*. Essay review. Pridobljeno s svetovnega spleta 1.8.2011
- Sklenitve in razveze zakonskih zvez, Slovenija*. (22. junij 2011). Pridobljeno 30.7.2011 s svetovnega spleta: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4003.
- Štefančič, B. (2010). *Stebri sodobne šole. Iskanje odgovora na vprašanje, »koliko človeka gre v sodobno šolo«*. Pridobljeno 13.2.2012 s svetovnega spleta: <http://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/all/5B461A32CD08717BC12576FF003C51A8?OpenDocument>
- Švab, A. (2001). *Družina: od modernosti k postmodernosti*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Ule, M. in Kuhar, M. (2003). *Mladi, družina in starševstvo: Spremembe življenjskih potekov v pozni moderni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.
- Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Pedagoška fakulteta: Ljubljana.

5 PRILOGE

- Priloga št. 1: *Vprašanja za intervju*
- Priloga št. 2: *Shema intervjuja 1 – ANDREJ*
- Priloga št. 3: *Shema intervjuja 2 – BARBARA*
- Priloga št. 4: *Shema intervjuja 3 – CLAUDIA*
- Priloga št. 5: *Shema intervjuja 4 – DEJAN*
- Priloga št. 6: *Primer kodiranja intervjuja (1. stran)*

Priloga št. 1:

VPRAŠANJA ZA INTERVJU

1. Kaj je zate *ljubezen*?

- Kako jo čutiš, izražaš, prepoznaš?
- Na kakšen način ti partner pokaže/dokaže, da te ljubi? Kaj mora narediti, česa ne sme?
- Koliko časa traja po tvojem prava ljubezen?

2. Kaj je zate *zaljubljenost* in kako se razlikuje od *ljubezni*?

- Ali je po tvojem zaljubljenost nujen predpogoj, da se ljubezen sploh zgodi? Se po tvoje prava ljubezen razvije tudi brez zaljubljenosti?
- Kako občutiš zaljubljenost? Kako ljubezen?
- Po izkušnjah – kaj se dogaja ko nisi več zaljubljen/a?

3. *Predstave o ljubezni: Kaj mora biti prisotno v ljubezenski zvezi?*

- Se ti zdi ljubezen smisel življenja? Bi lahko rekel/a, da ti ljubezen daje smisel v življenju?
- Kako se počutiš, ko se skregata? Zakaj se po navadi skregata? Se ti zdi da bi bila veza boljša in trdnejša če ne bi imela konfliktov?
- Zaljubljenost – predpogoj ljubezni?
- Kaj je zate intimnost? Ali obstajajo razlike med spoloma v intimnosti?
- V čem se razlikuje spolnost v zvezi in izven zveze? Spolnost kot pokazatelj ljubezni?
- Kaj smatraš pod pojmom nezvestoba?
- Kako dosežemo zadovoljivo spolnost? Od česa je to odvisno?
- Kaj misliš o ravnodušju in dolgočasnosti v ljubezenskem odnosu? Ali je to lahko razlog za prekinitev veze?
- Strast v partnerstvu? Kaj misliš o povezavi strasti s pravo ljubeznijo? Se ti zdi veza, ki nima več strasti, dolgočasna, vredna konca?
- Misliš, da se ljubi samo enkrat v življenju?
- Misliš, da je možno ljubiti več oseb naenkrat? Kaj misliš o odprtih zvezah?
- Povezava ljubezen – žrtvovanje? Kaj misliš o ljudeh ki preveč/premalo naredijo za partnerja?

- Misliš, da je bolečina (trpljenje) povezana z ljubeznijo?
- Kaj meniš o branju misli v ljubezni?
- Ljubosumje v vezi? Ljubosumje kot dokaz ljubezni?
- Se ti je kdaj zdelo, da si se obnašal/a na tak način, da ti je bilo potem žal? Kaj se je zgodilo? Kako to popraviti?
- Kaj se dogaja ob koncu zveze? Zakaj razlog za prekinitev?
- Katera čustva doživljaš v partnerskem odnosu – tudi neprijetna ...?

4. Kaj vse po tvojem mnenju *vpliva* na naše predstave o ljubezni?

5. Kako misliš, da lahko *spremenimo* naše lastne predstave o ljubezni?

6. *Kvalitetno partnerstvo*:

- Kakšna je tvoja predstava o idealni ljubezenski zvezi?
- Kaj meniš o iluzijah v partnerskem odnosu?
- Kakšno vlogo igra ljubezen v tvojem življenju?
- Kakšna je tvoja predstava o kvalitetnem partnerstvu? Kaj mora bit prisotno?

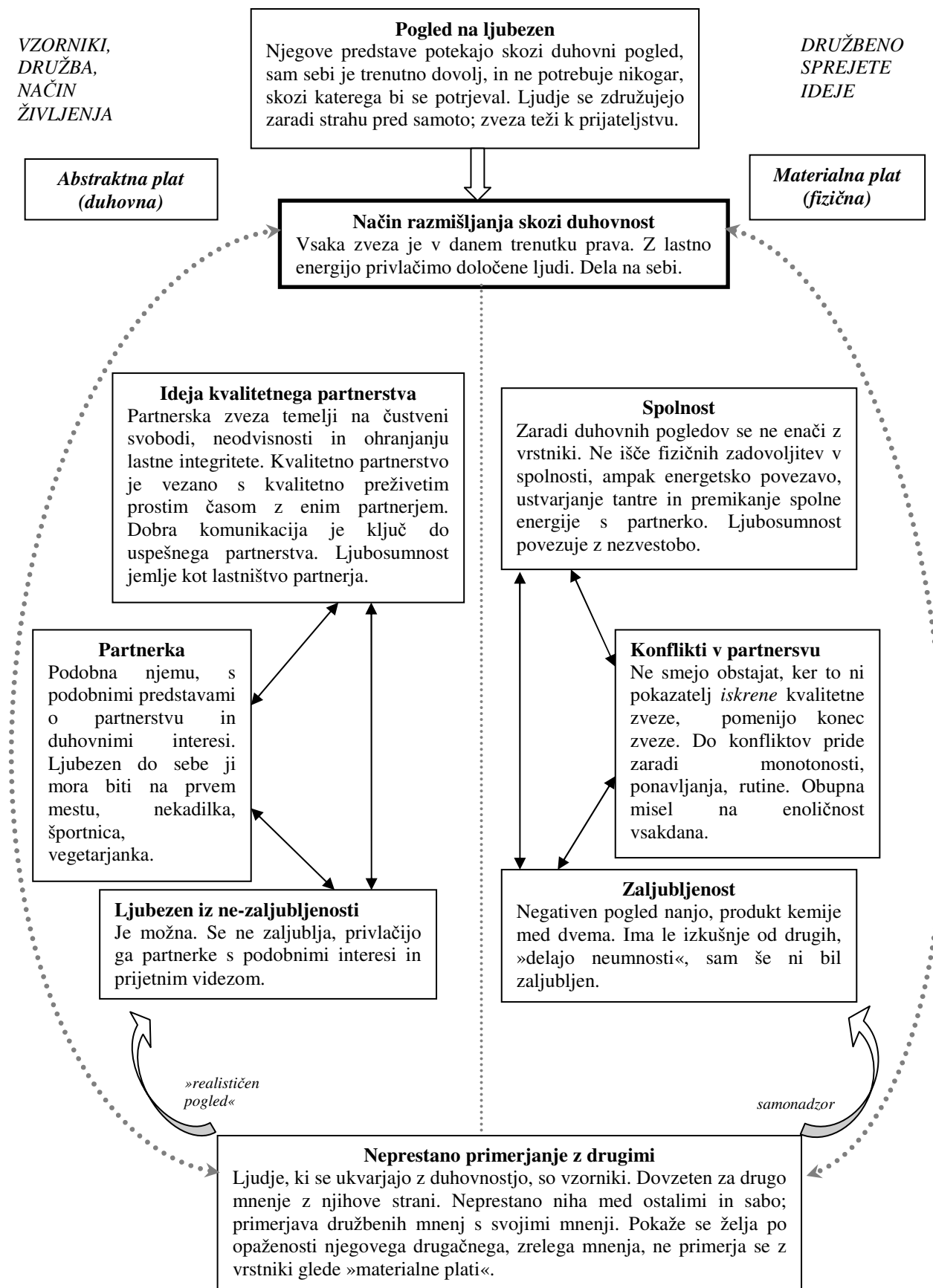
7. Na kakšen način si *izbiraš partnerje*?

- Kakšen je tvoj idealni partner – kaj vse upoštevaš pri izbiri partnerja? Kje običajno spoznavaš potencialne partnerje?
- Kaj misliš o tem, da se nasprotja privlačijo?
- Na kak način lahko spremeniš partnerja v ljubezenski zvezi? Ga lahko?

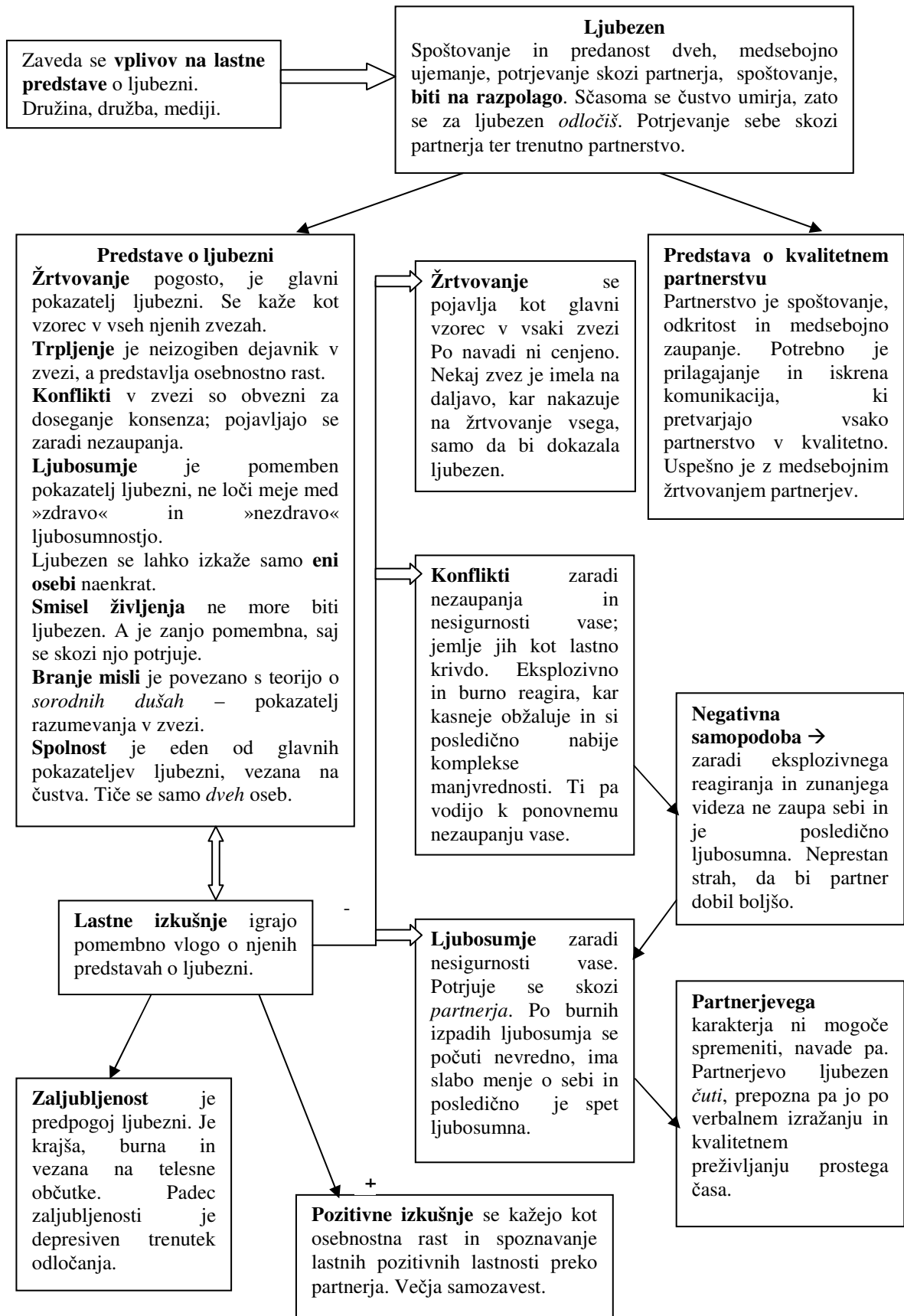
8. *Moško – ženski pogledi na partnerstvo*:

- Kakšne so razlike med moškimi in ženskami v ljubezenskem odnosu?
- Ali ženske in moški drugače pogledajo na partnerstvo?
- Kako izraža ljubezen ženska, kako moški?

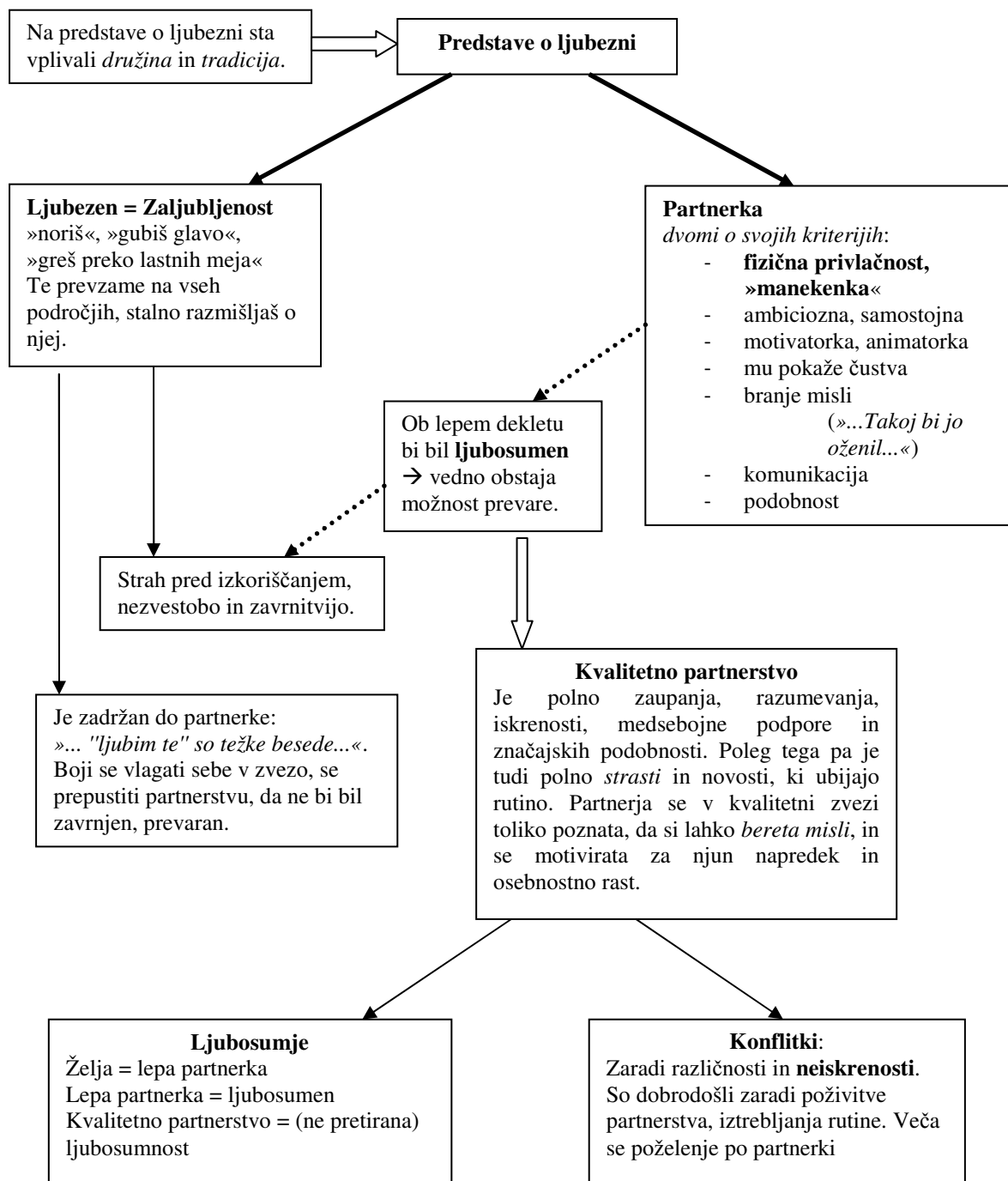
Priloga št. 2: Shema intervjuja 1 – ANDREJ



Priloga št. 4: Shema intervjuja 3 – CLAUDIA



Priloga št. 5: Shema intervjuja 4 – DEJAN



Priloga št. 6:

PRIMER KODIRANJA INTERVJUJA (1. stran)

	Kode 1.reda	Kode 2.reda	Kode 3.reda
<p>Zanima me, kaj je zate ljubezen? Mhm... po mojem ljubezen je v bistvu... lahko pač sinonim za spoštovanje, predanost, vzajemno zaupanje. Dveh v zvezi, dveh, tko bi rekla na kratko.</p>	<p>Ljubezen kot spoštovanje Predanost Zaupanje Zveza dveh</p>	<p>Opredelitev ljubezni (kaj ljubezen JE)</p>	<p>LJUBEZEN</p>
<p>Kako ti čutiš ljubezen, kako jo prepoznaš? Mhm, aha, v bistvu tko da je tko to oseba s katero se ujameva tko na različnih čustvenih področjih, da bi mu lahko zaupala, pa tudi on meni lahko zaupal, pa tut ne vem da da je iskrenost neka med nama</p>	<p>Ujemanje v čustvih Medsebojno zaupanje Iskrenost</p>	<p>Opredelitev ljubezni (kaj ljubezen JE)</p>	<p>LJUBEZEN</p>
<p>Zdej ne vem, a si v zvezi...? Ne (nasmeh) Si imela kakšno zvezo do sedaj? Ja, ja.</p>	<p>Izkušnje z zvezo</p>	<p>Dosedanje izkušnje</p>	<p>LASTNE IZKUŠNJE</p>
<p>Ok, predstavlja si svoje zveze do sedaj... kako veš, da te partner ljubi? Kakšni so pokazatelji njegove ljubezni? Kako mi dokaže da me ima rad? V bistvu so to... z besedami da mi lahko pojasni, pa tudi čutiš, ne z občutkom, da vidiš, da ti je zvest, da ti je predan, ee...-.. uf pa ... bolj ko ne začutiš, joj to ne znam z besedami opisat...</p>	<p>Ljubezen se izkaže z besedami Čutiš da te partner ljubi Zvest Predan</p>	<p>Izražanje ljubezni partnerja</p>	<p>PARTNER</p>
<p>Ko se tebi zazdi...? Ja, ja, ko js sama čutim, da sm mu edina, in da mi je predan, pa tudi to z besedami, da mi jasno pove, da me ima rad, ne.</p>	<p>Njemu edina Predan Verbalno izražanje</p>	<p>Izražanje ljubezni partnerja</p>	<p>PARTNER</p>
<p>Kakšna pa je tvoja predstava o idealni zvezi, o idealnem partnerstvu? Zdej v bistvu glede na izkušnje predvsem spoštovanje in zaupanje ja, to je potrebno za idealno zvezo. Ostalo pa je potem... zaupanje je glavno, ja...</p>	<p>Idealna zveza kot spoštovanje Zaupanje</p>	<p>Predstava o idealnem partnerstvu</p>	<p>KVALITETNO PARTNERSTVO</p>