

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Simona Gomboc

**Onkraj socialne resničnosti: poskusi preseganja
paradoksa socialne psihologije**

Doktorska disertacija

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Simona Gomboc

Mentor: red. prof. dr. Vlado Miheljak

**Onkraj socialne resničnosti: poskusi preseganja
paradoksa socialne psihologije**

Doktorska disertacija

Ljubljana, 2016

Zahvala

Resnici. Da je. Osvobajajoča.

Iztrgala sem se iz varne tolažbe Gotovosti skozi svojo ljubezen do Resnice –
in Resnica me je nagradila.

Simone de Beauvoir

Življenje je najbolje urejeno kot vrsta drznih izhodov in nenehnih vračanj v varno
bazo.

John Bowlby

Življenje je kot štopanje. Zanašaj se na druge ljudi, da te bodo pobrali tekom poti.

Loesje

Socialne in osebne analize ni mogoče razločevati.

Obe sta del kritičnega pogleda na realnost človeškega življenja.

Erich Fromm

Najbolj preprosto povedano je moj namen deliti z vami nekaj lastnih izkušenj – nekaj
mene samega. Tu je (zapisano) to, kar sem izkusil v džungli modernega sveta, na
večinsko neodkritem področju medosebnih odnosov. Tu je (zapisano) to, kar sem
videl. Tu je (zapisano) to, v kar sem začel verjeti. Tu so (zapisani) načini, s katerimi
sem poskušal preverjati svoja verjetja. Tu so (zapisane) nekatere od zagonetk,
vprašanj, skrbi in dvomov, s katerimi se soočam.

Upam, da boste skozi to moje deljenje našli

nekaj, kar bo spregovorilo vam.

Carl Rogers

Onkraj socialne resničnosti: poskusi preseganja paradoksa socialne psihologije

Povzetek

Namen pričujoče doktorske disertacije je poglobitev razumevanja socialne resničnosti z integracijo tako socialnih kot individualnih vidikov pojava. Izhajajoč iz prevzemanja teze o temeljni človekovi socialnosti in s tem eksistenčni nujnosti obstoja socialnih struktur socialne resničnosti to zahteva raziskovanje možnosti zdrave sinteze posameznika in socialnega okolja skozi raziskovanje intrapsihičnega doživljanja in poskusov preseganja ambivalentnih teženj po avtonomiji na eni strani ter težnjami po povezanosti z drugimi ljudmi oz. navezanostjo v socialnih odnosih na drugi strani. Na podlagi predpostavk o pomenu in prisotnosti tovrstne dinamike v kontekstu partnerskih odnosov, kjer je zaradi majhnosti te socialne skupine vloga in moč posameznika v procesih socialnega resničenja tudi bolj jasno evidentna, se raziskovalna vprašanja doktorske disertacije glasijo sledeče: i) Kako se inherentni konflikt med individualnimi in socialnimi težnjami človeka kaže na doživljajski ravni intrapsihične in interpersonalne dinamike partnerskih odnosov?; ii) Kako posamezniki presegajo ambivalentne težnje med individualnimi in socialnimi težnjami v partnerskih odnosih?; iii) Kako lahko razumevanje načinov preseganja ambivalentnih teženj v partnerskih odnosih doprinese k razumevanju odnosa med posameznikom in socialnim okoljem ter kako se to odraža v odnosu do pojava socialne resničnosti?

Odgovarjanje na raziskovalna vprašanja je najprej zahtevalo analizo predpostavk in raziskovalnih ugotovitev dveh dominantnih teoretičnih usmeritev na raziskovalnem področju socialne psihologije partnerskih odnosov, tj. teorije soodvisnosti in teorije navezanosti. Ker pa tako teorija soodvisnosti kot teorija navezanosti ne raziskuje dinamike med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti usmerjeno, je bila na principih utemeljene teorije opravljena tudi kvalitativna raziskava, v kateri je 47 oseb v dolgotrajnejših partnerskih odnosih preko dnevniške metode zbiranja podatkov usmerjeno razmišljalo o doživljanju in razreševanju (potencialno antagonističnih) teženj po avtonomiji in po pripadnosti.

Opravljeno raziskovanje je pokazalo podobnosti med različnima načinoma doživljanja dinamike med težnjami po avtonomiji in po pripadnosti, identificiranima v kvalitativni raziskavi, in razumevanji partnerske dinamike teorije soodvisnosti in teorije navezanosti na eni, ter razumevanji odnosa med posameznikom in socialno resničnostjo na drugi strani.

Podobno kot teorija navezanosti je tudi del udeležencev kvalitativne raziskave poročal, da je mogoča nekonfliktnost teženj po avtonomiji in pripadnosti skozi sintezo obeh. Zaradi možnosti hkratne zadovoljenosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti približevanje partnerju ni dojeta kot ogrožajočo za občutek avtonomije, ampak pripadnost (v) partnerskem odnosu predstavlja ključen dejavnik doseganja avtonomije in grajenja sebe. Tako potekajo psihodinamski procesi, značilni za osrednjo raven socialne resničnosti, kjer se socialna resničnost internalizira in inkorporira na način, da dobi značilnosti osebnostne strukture.

Nadalje so se izkazale podobnosti med razumevanji socialne dinamike teorije soodvisnosti in, v empirični raziskavi identificiranem, načinu doživljanja nekonfliktnosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti zaradi izmenjujoče aktualnosti in zadovoljevanja le-teh. Podobnosti je najti v dojemanju partnerskega odnosa kot prostora zadovoljevanja potreb partnerjev skozi procese barantanja, kjer je zadovoljenost potreb (po avtonomiji in širše) odvisna od o(ne)mogočanja tega s strani partnerja. Oba sta zainteresirana za pošten izid pogajanj, saj je doseganje skupnih ciljev pogojeno s sodelovanjem obeh, hkrati pa sta zaradi nenehno prisotnih nevarnosti izgub in stroškov tudi nenehno v oprezni drži. Doseganje individualnih in skupnih ciljev torej zahteva oblikovanje pojavov osnovne ravni socialne resničnosti, katerih funkcija je usklajevanje vedenj in doživljanj posameznikov zaradi bolj učinkovitega spoprijemanja z različnimi situacijami.

Empirična kvalitativna raziskava je dodatno osvetlila dinamiko uravnavanja interpersonalne razdalje kot se ta kaže skozi dinamiko teženj po avtonomiji in po pripadnosti skozi identifikacijo možnosti, ki jo teorija navezanosti in teorija soodvisnosti ne predvidevata, dodatno pa osvetljuje tudi razumevanje pozicije posameznika v socialni resničnosti. Oddaljevanje od partnerja se ne povezuje le z izogibanjem bolečini, kot to predvidevata teorija soodvisnosti in teorija navezanosti, ampak tudi s pozitivnimi cilji v smislu doseganja avtonomije v funkciji osebnostnega razvoja oz. samoaktualizirajočimi prizadevanji. Udeleženci raziskave so poudarjali nekonfliktnost preučevane dinamike tudi v primeru, ko je bilo sicer njihovo doživljanje sorodno predvidevanjem teorije soodvisnosti, tj. za razliko od predvidevanj teorije soodvisnosti so udeleženci kvalitativne raziskave kljub zavedanju nevarnosti izgub v partnerskih odnosih, prisotni obrambni naravnosti napram partnerju, izhajajoči iz potencialno konfliktno interpersonalne dinamike, pokazali na možnost, da so tudi procesi usklajevanja izključujočih se potreb, kot te (še) niso inherentno prepletene, na intrapsihični ravni nekonfliktni, njihov odnos do partnerja pa dobronameren. Nenazadnje pa je kvalitativna raziskava pomembno opozorila na možnost prehoda iz izmenjujočega načina zadovoljevanja preučevanih teženj v način, kjer pride do sinteze težnje po avtonomiji in po pripadnosti. Za začetna obdobja partnerskega odnosa je torej ugotovila sodelovalno dinamiko soodvisnega zadovoljevanja potreb partnerjev in komaj v kasnejših obdobjih dojemanje socialnih odnosov kot dejavnika psihodinamskega grajenja sebstva obeh partnerjev. To pomeni, da je identificirala možnost, ki je teorija soodvisnosti in teorija navezanosti ne predvidevata, hkrati pa je smer prehoda obratna, kot bi pričakovali z vidika razumevanja pozicije posameznika v socialni resničnosti. V slednji naj bi ta skozi ontogenetski razvoj prehajal iz obdobja prevzemanja že obstoječih socialnih struktur skozi psihodinamske procese (tudi) oblikovanja sebstva in socialne identitete v obdobje aktivnega ustvarjanja, vzdrževanja in spreminjanja vsebin socialne resničnosti z namenom koordinacije doseganja individualnih in skupinskih ciljev. Zdi se, da se spremeni tako doživljanje avtonomije kot pripadnosti oz. odvisnosti. Iz doživljanja potrebe po obrambi lastne avtonomije pred partnerjevimi poskusi omejevanja le-te oseba torej kasneje lahko preide v zaupljiv odnos do partnerjevega zmožnosti omogočanja in grajenja večje stopnje avtonomije. To hkrati pomeni, da ostajajo psihodinamski procesi grajenja sebstva aktualni tudi v kasnejših, odraslih obdobjih posameznikovega življenja.

Tako je opravljena kvalitativna raziskava spodbudila ponovni razmislek o, predvsem v individualistično usmerjeni socialni psihologiji močno zastopani, predpostavki o

človeškem stanju kot temeljno zaobjetem v konflikt med željo po oblikovanju tesnih socialnih odnosov ter samovarovalnimi težnjami. Skozi t.i. zdravo odvisnost in varno navezanost je preverjala normativnost in patološkost navezovalnih potreb pri človeku, saj je tako kot teorija navezanosti tudi opravljena kvalitativna raziskava identificirala možnost povečevanja avtonomije posameznika skozi zadovoljenost teženj po pripadnosti, in torej sprejemanje (zdrave) odvisnosti od pomembnih drugih.

Iz aktualnih razumevanj socialne psihologije se kaže, da je prevladujoče pojmovanje normativne socialno psihološke dinamike nepopolno na način, da ustrezno opisuje intrapersonalno doživljanje in socialno dinamiko ne-varno navezanih posameznikov z nizkim samospoštovanjem, pri tem pa spregleda pomemben del populacije, katerega (socialno) psihološko je bistveno drugačno. Tako spregleda možnosti bolj zdrave bivanjske pozicije tako za posameznika kot za družbo na splošno, kjer je konfliktnost posameznika in socialnega okolja ter distinkcija med individualnim in socialnim nivojem posameznikovega delovanja v družbi manjša, kot to tipično predvideva socialna psihologija.

Ključne besede: socialna resničnost, partnerski odnosi, avtonomija, pripadnost, navezanost, soodvisnost.

Beyond Social Reality: Overcoming the Paradox of Social Psychology

Abstract

In the following thesis I intend to deepen the understanding of social reality with an integration of not only social, but also individual aspects of the phenomenon. Drawing from a thesis about the fundamental human sociality and thus from an existentially prerequisite existence of the social structures of social reality, this requires researching possibilities of a healthy synthesis between the individual and its social environment through intrapsychic experience and attempts to overcome ambivalent drives towards an autonomy on one- and the feelings of relatedness and being connected with other people - i.e. attachment in social relationships on the other side.

On the basis of the assumptions about the meaning and presence of such dynamics in the context of partnerships, where due to the social group being small and the strength of the individual in the process of the making of social reality being thus more evident, research questions of this doctoral thesis are as follows: i) How on an experiential level of experiencing layers of intrapsychic and interpersonal dynamics of partnerships emerge conflicts between individual and social urges in partnerships?; ii) What are the means that the individuals use to transcend ambivalent urges between individual and social urges in partnerships?; iii) How does the understanding of the ambivalent urges in partnerships make up for the understanding of the relationship between the individual and the social environment and how this further enfolds in relation to the social reality phenomena.

Tackling research questions firstly demanded an analysis of the assumptions in research findings from the two dominant theoretical directions in the research field of social psychology of partnerships, i.e. the codependency theory and the attachment theory. But since neither of both theories focuses on the dynamics between the autonomy and relatedness drives, we conducted a qualitative research based on the principles underlying the predominant theory, in which 47 respondents, who were partners in a long-term partnership, over a method of writing a diary collected directed thoughts on their experiences and coping strategies of (potentially antagonistic) autonomy and relatedness drives.

The conducted research showed similarities between two different ways of experiencing the dynamics between autonomy and relatedness drives, identified in the qualitative research and the understanding of the partnership dynamics in the codependency and the attachment theory on one hand, and the understandings of the relationships between individual and the social reality on the other. Similarly as in the attachment theory, some of the qualitative research respondents reported that the nonconflictive nature of the autonomy and the relatedness drive is possible with a synthesis of both. Since the possibility of meeting the needs for autonomy and relatedness, becoming more intimate with a partner is not understood in the light of its being a threat to the feelings of autonomy, relatedness in a partnership presents the key factor in achieving autonomy and the formation of the Self. This is how the

psychodynamic processes at the central level of social reality occur, which is also where social reality is being internalized and incorporated in such a way that it becomes distinguished as a personality structure.

Furthermore, what was shown was the resemblance between the understandings of the social dynamics of the codependency theory, as identified in the empirical part of the research, in a way of experiencing nonconflictive autonomy and the relatedness drives due to their intertwining actuality and their meeting. Similarities were found in a way of seeing the partnership as a place for meeting the needs of the partners during the course of bargaining, in which the meeting of needs (regarding autonomy and wider) depends on its (dis)enabling from the partner. They are both motivated for a fair outcome of the negotiations, since achieving the common goals is conditioned with a mutual cooperation, yet they are in a constant state of caution due to a constant possibility and dangers of losses and cost.

Achieving individual and social goals thus requires forming of the phenomena on an elementary level of social reality, which functions as coordinating behaviour and experiences of the individuals in order to achieve their better coping with various situations. Empirical qualitative research has added up to the understanding of the dynamics of the management of interpersonal distance as it unveils in a dynamics of drives toward autonomy and relatedness through an identification of the possibilities not previously assumed by neither attachment theory nor codependency theory, it also shed a new light on the understanding of the position of the individual in social reality. Distancing oneself from the partner does not correlate to only the avoidance of pain, as assumed by both attachment and codependency theory, but also to setting positive goals in the sense of achieving autonomy in the function of personality development i.e. self-actualising drives. The respondents of the research emphasised the nonconflictive nature of the dynamics researched even when their experience was related to the codependency theory assumptions, i.e. different than codependency theory assumptions, the respondents of the qualitative research despite being aware of the dangers of losses in partnerships, emergent defence attitudes in relation to their partner, which are grounded in potentially conflict interpersonal dynamics, implied on a possibility that even the processes of balancing mutually exclusive needs are nonconflictive, when they are not (yet) inherently intertwined and their relationship towards the partner is well-assuming.

Last but not least, the qualitative research significantly pointed out to an open possibility for traversing the interchanging ways of meeting of one's needs and drives, followed in the research, onto a point, where both autonomy and relatedness drives are synthesized. In the early stages of shaping up a partner relationships the research shows a cooperative dynamics of a co-dependent meeting of partners' needs, while it also infers that only in the later stages of the partnership does the understanding of social relationships as factors of the psychodynamic formation of the Selves of both partners occur. This further infers that the research identified an option not assumed by neither codependency nor attachment theory, while at the same time showing that the direction of the transition is the other way around as we would expect drawing from the understandings of the position of the individual in the social reality. In the latter, the direction of it is assumed to shift through an ontogenetic development from the stage of adopting already formed social structures through psychodynamic processes of (also) the formation of the Selves and the social identity into a stage of

active creation, maintenance and changing of the content of the social reality with an intention of coordinating the achieved individual and common goals. It seems like both the experience of autonomy as well as relatedness i.e. codependency changes. A subject goes from experiencing a need to defend his or her own autonomy against partner's attempts of its limiting into a more trustful relation towards the partners' strength of enabling and forming of a higher level of autonomy. This also means that the psychodynamic processes of the forming of the Self stay active even in the later, s.c. adult phases of the individual's lifespan.

The conducted qualitative research thus encourages to rethink about – mostly in the individualistic social psychology highly presented – assumption about the human condition as fundamentally thrown in the conflict between a desire to form intimate social relationships and the self-protecting urges. Through the so-called healthy dependency in the safely attached, the research re-questioned normality and the pathology of the attachment needs in humans, since just as in attachment theory the qualitative research here conducted identified the strength within subjects to build up the autonomy of the individual by meeting the needs for relatedness i.e accepting the (healthy) dependence on important others.

Gathering from actual understandings of social psychology one can adduce, that the common conception of the normative social psychology dynamics is incomplete in that it accurately works out an interpersonal experience and the social dynamics of the non-safely attached individuals with low self-esteem, by which it also overlooks a significant part of the population with different (socially) psychological features. This is how a more healthy living position both for an individual as well as the society is overlooked, and where a possibility for a conflict between an individual and the social environment and the distinction between the individual and the social level of the individual's functioning in the society is lesser than as it is typically assumed within the domain of social psychology.

Key words: social reality, intimate partnerships, autonomy, relatedness, attachment, codependency

KAZALO

1	UVOD	16
	<i>1.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA: KONFLIKT MED POSAMEZNIKOM IN SOCIALNIM OKOLJEM KOT INHERENTNI RAZISKOVALNI PROBLEM SOCIALNE PSIHOLOGIJE</i>	16
	1.1.1 Socialna resničnost skozi paradoks socialne psihologije.....	16
	1.1.2 Na primeru partnerskih odnosov.....	22
	1.1.3 Raziskovalna vprašanja	23
	<i>1.2 OPIS IN UTEMELJITEV RAZISKOVALNE METODOLOGIJE</i>	24
2	TEORIJA SOODVISNOSTI IN DINAMIKA PARTNERSKIH ODNOSOV	31
	<i>2.1 PARTNERSKI ODNOSI SO ODNOSI SOODVISNOSTI</i>	31
	2.1.1 Socialni odnosi so posledica (začasno) uspešnega barantanja	31
	2.1.2 Obstoj delovnega modela soodvisnega uma zaradi potrebe po doseganju odzivnega vedenja obeh partnerjev	32
	<i>2.2 PARTNERSKI ODNOSI SO OGROŽAJOČI ZA POSAMEZNIKOVO BLAGOSTANJE</i>	33
	2.2.1 Model reguliranja groženj zaradi potrebe po razreševanju konflikta med samovarovalnimi težnjami in težnjami po pripadnosti	34
	2.2.2 Primarna tendenca posameznika v odnosu je samozaščita, zato morajo obstajati mehanizmi, ki to tendenco omejujejo, da bi bil partnerski odnos sploh mogoč.....	34
	2.2.2.1 V začetnem obdobju odnosa težnje po samozaščiti omejuje zaljubljenost.....	34
	2.2.2.2 V kasnejših obdobjih odnosa težnje po samozaščiti omejuje zaupanje.....	36
	2.2.3 Zaradi potencialnih manipulativnih teženj partnerja obstaja potreba po preverjanju utemeljenosti zaupanja: proceduralna pravila delovnega modela soodvisnega uma	37
	2.2.3.1 Če se partner žrtvuje zame, potem mu lahko zaupam	38
	2.2.3.2 Če partner ceni moje lastnosti, potem mu lahko zaupam.....	39
	2.2.3.3 Če sem izenačen v vrednosti s partnerjem, potem mu lahko zaupam	40
	2.2.3.4 Če sem boljši/-a od partnerjevih alternativ, potem mu lahko zaupam	41
	2.2.3.5 Če je partner omejen v izbirah, potem mu lahko zaupam	41
	2.2.4 Zaradi partnerjevega potencialno neodzivnega vedenja obstaja potreba po usklajevanju nivoja zavezanosti obeh partnerjev: dodatna proceduralna pravila delovnega modela za zmanjševanje asimetrije v stopnji zavezanosti obeh partnerjev	42
	2.2.4.1 Usklajevanje zavezanosti z zaupanjem nujna zaradi nevarnosti neodzivnega vedenja s strani partnerja	43
	2.2.5 Ohranitev odnosa je omogočena skozi ohranjanje iracionalne vere v partnerjevo odzivno vedenje v prihodnosti.....	44
	2.2.5.1 Ohranjanje stabilne ravni zaupanja v partnerjevo odzivno vedenje v prihodnosti je omogočeno s pozitivnimi iluzijami	44
	2.2.5.2 Partnerski odnos nujno omejuje avtonomijo posameznikov: funkcija pozitivnih iluzij je, da partnerja vidimo kot teh omejitev vrednega	46
	<i>2.3 SAMOSPOŠTOVANJE KOT INTRAPSIHIČNI DEJAVNIK (USPEŠNE) PARTNERSKE DINAMIKE</i>	47
	2.3.1 Samospoštovanje kot ključen dejavnik uporabe pravil delovnega modela soodvisnega uma	47
	2.3.1.1 Osebe z nizkim samospoštovanjem normativno delujejo v skladu s strategijami delovnega modela soodvisnega uma	47
	2.3.1.2 Osebe z visokim samospoštovanjem ignorirajo pravila delovnega modela soodvisnega uma o utemeljenosti zaupanja.....	48
	2.3.2 Samospoštovanje in realno zaznavanje situacij ter partnerja	49
	2.3.2.1 Osebe z nizkim samospoštovanjem precenjujejo riziko zavrnitve s strani partnerja.....	49

2.3.2.2	Osebe z visokim samospoštovanjem bolj realno zaznavajo partnerjevo mnenje o njih samih	50
2.3.3	Samospoštovanje v ambivalentnih situacijah nasprotnih teženj impulzivnega in reflektivno zavestnega zaupanja	52
2.4	<i>SOODVISNA DINAMIKA PARTNERSKIH ODNOSOV</i>	53
2.5	<i>DINAMIKA TEŽENJ PO AVTONOMIJI IN PO PRIPADNOSTI V TEORIJI SOODVISNOSTI</i>	56
2.5.1	Zadovoljenost teženj po pripadnosti partnerskemu odnosu onemogoča zadovoljenost teženj po avtonomiji	56
2.5.2	Razreševanje antagonizmov med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti: dejavnik samospoštovanja	58
2.5.3	Samospoštovanje kot ključen dejavnik (ne) uporabe pravil soodvisnega uma	59
2.5.3.1	Samospoštovanje in doživljanje dinamike teženj po avtonomiji in po pripadnosti	60
3	TEORIJA NAVEZANOSTI IN DINAMIKA PARTNERSKIH ODNOSOV	63
3.1.1	Navezovalno vedenje je temeljni instinktivni vedenjski sistem človeka	63
3.2	<i>PARTNERSKI ODNOSI SO ODNOSI NAVEZANOSTI</i>	65
3.2.1	Začetne konceptualizacije različnosti navezovalnega vedenja	66
3.2.1.1	Doživljanje in vedenje odraslih oseb v partnerskih odnosih lahko kategoriziramo v tri tipe navezanosti	66
3.2.1.2	Doživljanje in vedenje odraslih oseb v partnerskih odnosih lahko razumemo skozi dve dimenziji notranjih delovnih modelov	66
3.2.2	Doživljanje in vedenje odraslih oseb v partnerskih odnosih skozi integrativne modele navezanosti	68
3.2.2.1	Dvodimenzionalni integrativni model Brennana, Clarka in Shaverja	68
3.2.2.2	Integrativni model tipov navezanosti Žvelca in Žvelca	69
3.2.3	Lahko stile navezanosti razumemo kot dejavnik (razreševanja) konflikta med težnjami po avtonomiji in po pripadnosti?	72
3.3	<i>NAVEZANOST KOT DEJAVNIK (KONFLITNOSTI) URAVNAVANJA RAZDALJE DO PARTNERJA</i>	72
3.3.1	Uspešnost uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskih odnosih varno navezanih kot vidik doseganja avtonomije v partnerskem odnosu	74
3.3.2	Konfliktna narava intrapsihičnega doživljanja anksiozno navezanih posameznikov kot izraz obrambnega preferiranja potreb po pripadnosti napram potrebam po avtonomiji	74
3.3.3	Konfliktna narava intrapsihičnega doživljanja izogibajoče se navezanih posameznikov kot izraz obrambnega preferiranja potreb po avtonomiji napram potrebam po pripadnosti	79
3.4	<i>DINAMIKA TEŽENJ PO AVTONOMIJI IN PO PRIPADNOSTI V TEORIJI NAVEZANOSTI</i>	83
3.4.1	Zadovoljstvo v partnerskem odnosu kot posledica hkratne zadovoljenosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti	83
3.4.2	(Ne)varna navezanost kot dejavnik (ne)prisotnosti intrapsihičnega konflikta pri uravnavanju optimalne razdalje do partnerja in s tem možnosti zadovoljenosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti	84
3.5	<i>SOODVISNOST NASPROTI NAVEZANOSTI: PRIMERJALNA ANALIZA</i>	86
3.5.1	Delovni modeli soodvisnosti in navezanosti	86
3.5.2	(Antagonistično) uravnavanje interpersonalne razdalje v obeh teoretičnih perspektivah	88
4	KVALITATIVNA RAZISKAVA (POSKUSOV PRESEGANJA POTENCIALNO ANTAGONISTIČNE) DINAMIKE MED TEŽNJAMI PO AVTONOMIJI IN TEŽNJAMI PO PRIPADNOSTI	91

4.1 DOŽIVLJANJE (URAVNOVEŠENOSTI) DINAMIKE MED TEŽNJAMI PO AVTONOMIJI IN PRIPADNOSTI.....	92
4.1.1 Pojavljanje konfliktov in strahov je naravno in normalno	92
4.1.2 Razlage posameznikov o izvoru in dinamiki teženj po avtonomiji in pripadnosti.....	93
4.1.2.1 Človek je inherentno razpet med težnje po avtonomiji in težnje po pripadnosti	93
4.1.2.2 Posameznikova dinamika na področju doživljanja teženj po avtonomiji in pripadnosti je odvisna od njegove osebne zgodovine	95
4.1.3 Pomen uravnovešenosti dinamike med težnjami po avtonomiji in pripadnosti	96
4.1.3.1 Je pogoj dobrobiti posameznika	96
4.1.3.2 Je pogoj zadovoljstva posameznika v partnerskem odnosu.....	97
4.1.3.3 Je kriterij vrednotenja kvalitete partnerskega odnosa	98
4.1.4 Procesi usklajevanja nujno konstantno potekajoči, a ne težava	99
4.1.4.1 Dinamika omogoča osebno rast posameznika in razvoj uspešnega partnerskega odnosa.....	100
4.2 STANJE NEKONFLIKTNOSTI TEŽENJ JE DOSEGLJIVO STANJE.....	100
4.2.1 DINAMIČNO RAVNOTEŽJE: Nekonfliktnost dinamike kot odraz izmenjujoče se aktivacije teženj in njunega nenehnega razreševanja.....	101
4.2.1.1 Usklajevanje teženj pri posamezniku	102
4.2.1.2 Usklajevanje na ravni para bolj težavno, a možno zaradi medsebojnega prilagajanja	102
4.2.2 VEČJA AKTUALNOST POTREB PO AVTONOMIJI v partnerskem odnosu, ker so težnje po pripadnosti v osnovi bolj zadovoljene	103
4.2.3 Zadovoljene potrebe po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa so dejavnik dobrobiti in s tem izraz samospoštovanja obeh partnerjev	104
4.2.3.1 Zadovoljene potrebe po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa so dejavnik dobrobiti posameznikov	104
4.2.3.2 Doseganje teženj po avtonomiji odraz samospoštovanja, ki potem omogoči ljubezen do partnerja	105
4.2.4 Zadovoljene potrebe po avtonomiji so pogoj kvalitetnega partnerskega odnosa	107
4.2.4.1 Zadovoljene potrebe po avtonomiji so pogoj ohranitve kvalitetnega partnerskega odnosa	107
4.2.4.2 Avtonomija je osnova partnerskega odnosa, ker omogoča rast obeh partnerjev in posledično partnerskega odnosa	108
4.2.5 Konflikti v partnerskem odnosu so izraz nezadovoljenih teženj po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa	109
4.2.5.1 Konflikt med preučevanimi težnjami nastane, če je onemogočena avtonomija	110
4.2.5.2 Konfliktno stanje preučevanih teženj je rešljivo z dopuščanjem avtonomije znotraj partnerskega odnosa	110
4.2.5.3 Konfliktno stanje pomeni, da so v odnosu ohranjene težnje po avtonomiji, kar je pozitivno	111
4.2.6 NEKONFLIKTNOST DINAMIKE KOT SINTEZA OBEH TEŽENJ	111
4.2.6.1 Sožitje: doživljanje teženj kot dopolnjujočih si	112
4.2.6.2 Sožitje pomeni ohranjanje ločnice, ne zlitost.....	113
4.2.6.3 Občutek pripadnosti (partnerskemu odnosu) omogoča (večjo) avtonomijo obeh posameznikov	113
4.2.6.4 Strahovi pred izgubo avtonomije v partnerskem odnosu niso aktualni	114
4.3 ONTOGENETSKI VIDIK: SKOZI ČAS IZ DIALEKTIKE V SINTEZO.....	114
4.3.1.1 Po začetnem obdobju zaljubljenosti postanejo težnje po avtonomiji bolj aktualne	115
4.3.1.2 Omogočanje zadovoljevanja teženj po avtonomiji s strani partnerja ponovno povzroči močnejše težnje po pripadnosti.....	117
4.3.2 Partner se skozi čas pokaže kot primeren.....	117

4.3.2.1	Partner omogoča uravnovešanje dinamike med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti.....	118
4.3.2.2	Partner omogoča zadovoljenost teženj po avtonomiji, posledično strahovi v tem kontekstu niso več aktualni.....	119
4.4 VSAKDANJI KONFLIKTI INHERENTNO POVEZANI Z DINAMIKO TEŽENJ PO AVTONOMIJI TER PO PRIPADNOSTI.....		
120		
4.4.1.1	Neuravnovešena dinamika povod za vsakdanje prepire in vsakdanji prepiri dejavniki neuspešnega zadovoljevanja obeh teženj	121
4.4.1.2	V vsakdanjih konfliktnih prisotni obe težnji, težnja po avtonomiji in težnja po pripadnosti.....	122
4.4.1.3	Vsakdanji konflikti lahko pomagajo zadovoljiti obe težnji.....	123
4.4.1.4	Pozitiven odnos do vsakodnevnih konfliktov	124
4.4.2	Strategije reševanja: odmiku (aktualnost teženj po avtonomiji) sledi pogovor (aktualnost teženj po pripadnosti).....	124
4.4.2.1	Odmik kot zadovoljevanje teženj po avtonomiji, kar potem spet aktivira težnje po pripadnosti	125
4.4.2.2	Odmik v funkciji doseganja razumevanja dinamike konflikta in omogočanja pogovora	126
4.4.2.3	Razmislek v funkciji poznavanja in razumevanja lastnih teženj po avtonomiji	128
4.4.2.4	Razumevanje lastne dinamike prevzemanje odgovornosti za lastno počutje in dinamiko v partnerskem odnosu	129
4.4.2.5	Usklajevanje v paru: Skupen trud za skupno dobro.....	131
4.4.2.6	Optimalna naravnost je vzajemna dobronamernost do partnerja	132
4.4.3	Pogovor kot medij usklajevanja preučevanih teženj	134
4.4.3.1	Pogovor omogoča umiritev strahov pred izgubo avtonomije v partnerskem odnosu	136
4.4.3.2	Pogovor omogoči razumevanje drugega in preko tega bolj uspešno usklajevanje preučevane dinamike	137
4.5 VIDIKI PREHODA IZ IZMENJUJOČEGA NAČINA ZADOVOLJEVANJA TEŽENJ PO AVTONOMIJI IN PRIPADNOSTI V SINTEZO OBEH TEŽENJ.....		
139		
4.5.1	Uvid v lastno moč nad zadovoljevanjem teženj po avtonomiji v partnerskem odnosu	139
4.5.1.1	Avtonomno delovanje ne pomeni neupoštevanja partnerja: brezpogojna ljubezen	140
4.5.2	Ljubezen kot vzrok in posledica usklajenosti preučevane dinamike na ravni para.....	141
4.5.3	Zaupanje kot pogoj za doseg avtonomije in posledično uravnovešenosti preučevane dinamike v partnerskem odnosu	144
4.5.4	Umiritev strahov posledica in vzrok boljše usklajenosti preučevane dinamike	147
4.5.5	Umiritev strahov pred izgubo avtonomije pokazatelj razrešenosti antagonistov preučevane dinamike	149
4.5.5.1	Strah pred izgubo avtonomije kot obramba sebstva in izraz samospoštovanja	150
4.5.5.2	Ohranjanje avtonomije kot obramba pred strahovi pred zapustitvijo s strani partnerja	151
4.5.6	Strahovi pred zapustitvijo kot odraz nezadovoljenosti teženj po pripadnosti zaradi neodzivnosti partnerja.....	152
4.5.6.1	Strah pred zapustitvijo neutemeljen, v kolikor partner dobronameren, partnerski odnos pa kvaliteten	153
4.5.6.2	Strahovi pred zapustitvijo so utemeljeni, v kolikor so konflikti pogosti, vendar predstavljajo tudi priložnost za redukcijo strahov	155
4.5.6.3	Pove meni, pokaže drugim, dela načrte za skupno prihodnost.....	156
4.5.6.4	Čas medij, kjer strahovi pred zapustitvijo postanejo neutemeljeni	158
4.5.6.5	(Ne)funkcionalnost strahov pred zapustitvijo in resnični strah	159

4.5.7	Potencial raziskave za spodbujanje mentalizacije in pomen mentalizacije za uspešnost usklajevanja preučevane dinamike	160
4.5.7.1	Pomen razumevanja in sprejemanja mentalnih stanj za doseganje usklajenosti preučevane dinamike	162
4.6	UGOTOVITVE KVALITATIVNE RAZISKAVE (POSKUSOV PRESEGANJA POTENCIALNO ANTAGONISTIČNE) DINAMIKE MED TEŽNJAMI PO AVTONOMIJI IN TEŽNJAMI PO PRIPADNOSTI.....	163
4.6.1	Doživljanje (potencialno antagonistične) dinamike teženj po avtonomiji in po pripadnosti.....	163
4.6.2	Stanje nekonfliktnosti preučevanih teženj je dosegljivo na način dinamičnega ravnotežja in na način sinteze obeh preučevanih teženj.....	164
4.6.3	Vsakdanji konflikti inherentno povezani z dinamiko teženj po avtonomiji in po pripadnosti.....	168
4.6.4	Pogovor kot medij usklajevanja teženj po avtonomiji in po pripadnosti	169
4.6.5	Vidiki prehoda iz izmenjujočega načina zadovoljevanja teženj po avtonomiji in pripadnosti v sintezo obeh teženj	170
4.6.6	Umiritev strahov posledica in vzrok boljše usklajenosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti.....	171
4.6.7	Potencial raziskave za spodbujanje mentalizacije in pomen le-te za uspešnost usklajevanja preučevane dinamike	174
4.7	UGOTOVITVE KVALITATIVNE RAZISKAVE V LUČI TEORIJE SOODVISNOSTI IN TEORIJE NAVEZANOSTI.....	176
4.7.1	Težnje po avtonomiji in po pripadnosti inherentno prisotne na ravni dinamike partnerskih odnosov	176
4.7.2	Obstajata dva kvalitativno različna načina doživljanja odnosa med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti	178
4.7.2.1	Soodvisnost in izmenjujoče zadovoljevanje teženj po avtonomiji in po pripadnosti.....	178
4.7.2.2	Navezanost in sinteza preučevanih teženj po avtonomiji in po pripadnosti ..	179
4.7.2.3	Skozi čas trajanja partnerskega odnosa je možen prehod iz načina izmeničnega zadovoljevanja teženj po avtonomiji in pripadnosti v občutenje sinteze obeh teženj ...	181
4.7.3	Prevpraševanje obrambne naravnosti.....	182
4.7.3.1	Povečevanje interpersonalne razdalje obrambno motivirano	182
4.7.3.2	Poudarjanje pomena samospoštovanja potencialno obrambno motivirano ..	182
4.7.4	Prevpraševanje dinamike teženj po avtonomiji in po pripadnosti v luči dobronamernosti in samoaktualizacije	183
4.7.4.1	Pozitiven odnos do preučevane dinamike in dobronamernost s strani/do partnerja	184
4.7.4.2	Oddaljevanje od partnerja kot poskus doseganja avtonomije zaradi samoaktualizacijskih teženj.....	186
4.7.4.3	Približevanje partnerju v funkciji doseganja večje avtonomije zaradi samoaktualizacijskih prizadevanj.....	187
5	IMPLIKACIJE ZA RAZUMEVANJE SOCIALNE RESNIČNOSTI IN SOCIALNE PSIHLOGIJE NASPLOH	188
5.1	DVOJNA NARAVA ODNOSA MED POSAMEZNIKOM IN SOCIALNIM OKOLJEM NA RAVNI SOCIALNE RESNIČNOSTI	188
5.1.1	Koordinacija z drugimi: soodvisnost in izmenjujoče zadovoljevanje teženj po avtonomiji in pripadnosti	189
5.1.2	Konstrukcija posameznika: navezanost s sintezo teženj po avtonomiji in pripadnosti	190
5.1.3	Longitudinalni pogled na ontogenetski razvoj posameznika napram socialni resničnosti: v partnerskih odnosih naprej koordinacija, potem konstrukcija.....	192
5.2	POTENCIAL NEKONFLIKTNEGA ODNOSA MED POSAMEZNIKOM IN SOCIALNIM OKOLJEM	195

5.2.1 Nekonfliktnost v obeh identificiranih doživljajskih načinih teženj po avtonomiji in po pripadnosti.....	196
5.2.2 Intrapsihična raven: zdrava odvisnost	197
5.2.2.1 Vpliv samopodobe (ne)zdravo odvisnih oseb na interpersonalno dinamiko.....	199
5.2.2.2 Težnja po bližini in težnja po samo-definiranju skozi ontogenetski razvoj.....	200
5.2.2.3 Potreba po zagovoru pripadnosti.....	201
5.2.3 Prevpraševanje normativnosti obrambne naravnosti posameznikov.....	204
5.2.4 Onkraj struj v socialni psihologiji.....	209
6 KAKOVOST IN IZVIRNI PRISPEVEK UGOTOVITEV.....	213
6.1 <i>RAZMISLEK O KAKOVOSTI ZNANSTVENIH SPOZNANJ.....</i>	<i>213</i>
6.1.1 Analiza doseganja kriterijev kvalitete znanstvenih spoznanj iz pozitivistične perspektive.....	213
6.1.2 Analiza doseganja kriterijev kakovosti spoznanj z vidika postpozitivistične perspektive: razmislek o raziskovalnemu delu z vidika udeleženega raziskovanja	215
6.2 <i>IZVIRNI PRISPEVEK DOKTORSKE DISERTACIJE.....</i>	<i>219</i>
7 SKLEPI.....	221
8 LITERATURA.....	226
IMENSKO IN STVARNO KAZALO	264
Priloga A: Navodila udeležencem in predloga dnevniškega zapiska	267

1 UVOD

1.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA: KONFLIKT MED POSAMEZNIKOM IN SOCIALNIM OKOLJEM KOT INHERENTNI RAZISKOVALNI PROBLEM SOCIALNE PSIHOLOGIJE

Pričujoča doktorska disertacija ima namen raziskati odnos med posameznikom in socialnim okoljem skozi poskuse doseganja razumevanja socialne resničnosti z integracijo tako socialnih kot individualnih vidikov pojava na intrapsihični ravni posameznika v partnerskem odnosu. To bo pomenilo iskanje možnosti zdrave *sinteze* posameznika in socialnega okolja skozi posameznikove poskuse preseganja ambivalentnih teženj po avtonomiji na eni strani ter težnjami po povezanosti z drugimi ljudmi oz. navezanostjo v socialnih odnosih na drugi strani.

Izhajajoč iz namena najprej predstavljam raziskovalno področje socialne resničnosti (pri čemer se, zaradi njihovega poglobljenega ukvarjanja s tem pojavom, pomembno naslanjam na trojico slovenskih avtorjev, tj. J. Bečaja, M. Černigoja in T. Veca), v nadaljevanju pa utemeljujem predpostavko o partnerskih odnosih kot ustreznem kontekstu za raziskovanje preučevane dinamike.

1.1.1 Socialna resničnost skozi paradoks socialne psihologije

Naj uvodno konceptualizacijo socialne resničnosti ilustriram s vprašanjem, ki ga v uvodu svojega dela o tem pojavu postavlja Searle (1995, xi): "Kako je mogoče, da obstaja objektivni svet denarja in imetja, poročne zaveze, svet vlad, volitev in sodišč, svet nogometnih iger in zabav, ko pa je svet v popolnosti sestavljen iz fizikalnih delcev?" in nadaljujem s povzemanjem njegove ugotovitve, da "obstajajo deli objektivnega sveta, ki so objektivni samo zaradi strinjanja skupine ljudi. Obstajajo torej stvari, katerih obstanek je utemeljen samo na verovanju v njihov obstoj." (Searle 1995, 1, kurziv S.G.). Kajti, kot truizem izpostavlja Collin (1997), je svet, v katerem živimo, naš lasten produkt, saj je, kot piše avtorica Ule (2009) za ljudi značilno, da konstruiramo svet, v katerem živimo.

Strinjanja o opredelitvi socialne resničnosti sicer med avtorji, ki se ukvarjajo s tem pojavom, ni najti. Vec (2006) to deloma pripisuje dejstvu, da je koncept prehajal iz socioloških ved (Thomas in Znaniecki) v psihološke (prim. Young, Festinger), od tam nazaj pa se je kasneje vrnil tako v sociologijo (prim. Berger in Luckmann) kot filozofijo (prim. Collin, Searle) – od tam se ponovno vrača v (socialno) psihologijo (prim. Moscovici, Turner, Bečaj, Černigoj, Vec).

Vendar, pregled tako sodobnih socialno psiholoških učbenikov (prim. Hogg in Tindale 2001; Hogg in Vaughan 2005; Franzoi 2006; Crisp in Turner 2007; Hodgetts in drugi 2010; Smith in drugi 2014) kot tudi socialno psiholoških revij ne odkriva novejših prispevkov o socialni resničnosti. Tako lahko navedem le dve opredelitvi socialne resničnosti, najdeni v Blackwellovi enciklopediji socialne psihologije (Manstead in Hewstone 1996). Prva se pojavi znotraj poglavja o masovni komunikaciji ter jo Geiger in Bradac (1996, 112) opredelita kot “specifičen del socializacije, v katerem se posameznik nauči socialnih norm, pričakovanj in načinov interpretacije pomenov ter socialnega vedenja.” Druga opredelitev se pojavi kot del razlage teorije simbolnega interakcionizma in pravi, da socialno resničnost

sestavljajo objekti (vključujoč stvari, ideje in odnose med stvarmi in idejami), katerih pomen je zasidran v socialni interakciji, v kateri se pojavlja. Vsakdanja interakcija in komunikacija sta omogočeni z dovolj splošno sprejetimi pomembnimi simboli, tudi če niso z obeh strani razumljeni kot identični. Pomembni simboli vsebujejo v sebi načrte dejanj, kar omogoča predvidevanje vedenja: njihov namen je v organizaciji vedenja z vsem, kar simbolizirajo. (Stryker 1996, 648–649).

Pojav socialne resničnosti torej v sodobni socialni psihologiji nima prave domovinske pravice (Černigoj 2007), kar je povezano s prevladujočo individualistično naravnostjo socialne psihologije. Kajti, “če naj bi se socialna psihologija ukvarjala predvsem s posameznikom, v njej kajpak ni prostora za socialno resničnost, vsaj v tistem smislu, kjer predstavlja nekaj nadindividualnega, nekaj, kar je socialno konstruirano, reprezentno izven posameznika.” (Vec 2006, 187). To je nadalje povezano z dejstvom, da tisti socialni psihologi, ki se ukvarjajo s pojavom socialne resničnosti, pri svojem raziskovanju izhajajo predvsem iz sociološkega vidika, kar rezultira v dojemanju socialne resničnosti kot rigidne entitete, nadrejene

posamezniku, ki jo opredeljuje kvaliteta danosti in obstoja "tam zunaj". Tako je na področju raziskovanja pojava socialne resničnosti zanemarjen individualistični vidik socialne resničnosti kot ustvarjene s strani posameznikov in preko njihovega delovanja tudi spremenljive.

Ob ugotovitvi, da se socialni psihologi s tem (socialno psihološkim) pojavom skoraj ne ukvarjajo, je historičen pregled ukvarja psihologov s pojavom pomemben, saj pokaže, da je socialna resničnost kljub temu bila in tudi še vedno je predmet razmišljanj, sicer redkih (socialnih) psihologov.

Prva sta termin uporabila sociologa William Isaac Thomas in Florian Znaniecki (1918) v raziskavi socialnih stališč z naslovom "The Polish Peasant in Europe and America", kjer sta socialno resničnost ločila od fizične, vendar je zatem pojav prestopil v področje socialne psihologije. Prvič se je v naslovu pojavil v delu psihologa Kimbala Younga (1931) "Language, Thought and Social Reality", v katerem je Young skozi razpravo o težavah psihiatričnih bolnikov socialni resničnosti pripisal pomen, enak objektivnim dejstvom. Vera Mahler je v raziskavah s Kurtom Lewinom (1935), kjer ju je zanimalo dogajanje v situacijah, ko oseba naleti na oviro pri dokončanju začete aktivnosti, ugotovila, da daje nadomestni nalogi zadostno stopnjo občutka resničnosti priznanje s strani drugih oseb, kar je Mahlerjeva povezala s pojmom socialna resničnost. Znotraj socialne psihologije ostaja še danes glavna referenca za pojav socialne resničnosti Leon Festinger (Černigoj 2002). Opredelitev le-te je Festinger oprl na predpostavko o obstoju lestvice stopenj fizične resničnosti. Fizično resničnost Festinger (1950) razume kot tisti del sveta, ki je neposredno izkustveno preverljiv, medtem ko v socialni resničnosti neposredno izkustvo ni mogoče, zato je občutek resničnosti tu vezan na potrditev s strani drugih (torej socialnega okolja). Socialna resničnost sicer nikoli ni bila Festingerjevo primarno zanimanje, njegova opredelitev socialne resničnosti je bila posledično skromna in deležna mnogih kritik, katere pa so potem bistveno poglobile razumevanje pojava. Nadalje so razumevanje pojava, predvsem procesa njegovega nastajanja, vzdrževanja in spreminjanja, poglobile ideje, ki sta jih v odmevnem, sicer sociološkem delu "Družbena konstrukcija realnosti" podala Berger in Luckmann (1966/1988), saj njun koncept "družbene realnosti" slovenski socialni psihologi uporabljajo kot identičen konceptu "socialne resničnosti". Še nadalje je med koncepte, ki jih opredeljujemo kot

identične socialni resničnosti, moč uvrstiti Bečajev (1997) koncept “strukturnega modela okolja”. Bečaj je pri svojem razumevanju pojava socialne resničnosti izhajal iz eksistenčne nujnosti socialnega okolja za človeka, ki ga je navezal na Piagetovo (1971) dojemanje pomena razpada instinkta pri človeku. Človek je namreč, kot vsak drugi organizem, odprt sistem, ki lahko obstaja samo v nenehni interakciji z okoljem, vendar je pri človeku zaradi razpada instinkta njegovo okolje strukturirano v nezadostni meri. Da bi bila eksistenca možna, je obstoj strukturnega modela okolja, ki predstavlja socialno oblikovan skupinski konstrukt, nujen, saj je njegova osnovna funkcija prav strukturiranje okolja, kar potem nadalje zadovoljuje temeljno potrebo po varnosti (omogoča namreč predvidevanje, načrtovanje in nadzor nad izmenjavo z okoljem). Na osnovi bioloških značilnosti človeka in posledično eksistenčne relevantnosti človeškega socialnega okolja svoje razumevanje socialne resničnosti gradi tudi Černigoj (2002/2007). Opredeljuje jo kot “ontološko področje vseh simbolnih konstrukcij, ki imajo kvaliteto resničnosti pri najmanj dveh ljudeh, pri čemer velja, da te kvalitete pri njih ne bi imele, če ne bi vsak od njih implicitno ali eksplicitno verjel, da imajo te simbolne konstrukcije kvaliteto resničnosti tudi pri vseh drugih od teh ljudi.” (Černigoj 2007, 251). Černigoj pomembno dopolni razumevanje pojava preko razločevanja dveh ravni socialne resničnosti in njima pripadajoče dinamike: osnovne (katere funkcija je predvsem usklajevanje vedenj in doživljanj ljudi) ter osrednje (katere funkcija je vezana na razreševanje temeljnega intrapsihičnega konflikta med obstoječim in želenim stanjem). Še dodatno razumevanje dinamike socialne resničnosti potem pomembno osvetli Vec (2006), ki vpelje termin “socialnega resničenja”, s katerim želi poudariti nenehno nastajajočo naravo socialne resničnosti kot nikoli dokončanega geštala.

Historičen pregled razumevanja socialne resničnosti osvetljuje polarno in izključujoče se dojemanje socialne resničnosti kot bistveno določene ali iz individualnega ali iz socialnega vidika (Benjafield 2010), kar je odraz stanja v socialni psihologiji, ki se, kot “otrok psihologije in sociologije” (Deutsch 1999, 1), pri svojem raziskovanju spopada s t.i. paradoksom socialne psihologije. Turner in Oakes (1986, 237, kurziv v originalu) ga opisujeta na sledeč način:

Raison d'être socialne psihologije je znanstvena razrešitev določenega paradoksa. Paradoks je v integraciji dveh zelo različnih ravni pojavov: psihološke – ki se tiče umskih značilnosti

posameznikov – in družbene – procesov, značilnosti in produktov, ki izvirajo iz odnosov med posamezniki. Premisi paradoksa sta, da, na eni strani, duševni procesi pripadajo zgolj posameznikom in ne kakšni nadredni kolektivni entiteti in da imajo, na drugi strani, socialni ali celo še bolj socialni (politični, kulturni, ekonomski, zgodovinski itn.) procesi stvarnost sui generis, različno in neizvedljivo na stvarnost njihovih elementarnih komponent, posameznikov.

Paradoks nakazuje na težavnost razmišljanja o posameznikih kot ustvarjalcih socialnih struktur hkrati z zavedanjem o določujoči naravi teh istih socialnih struktur napram njihovim ustvarjalcem. V preteklih obdobjih razvoja socialne psihologije se je to odražalo v jasni razločitvi med strujama socialne psihologije. Na podlagi dajanja poudarka na posameznika ali osredotočanju na družbo oz. socialno okolje, je obstajala distinkcija med ti. individualistično in interakcionistično socialno psihologijo (prim. Turner 1991), konvencionalno in družbenozgodovinsko socialno psihologijo (prim. Ule 2009), individualistično in kolektivno socialno psihologijo (prim. Hodgetts in drugi 2010), psihološko in sociološko socialno psihologijo (prim. Bečaj 1997; Černigoj 2002/2007; Vec 2006), ali tudi preprosto ameriško in evropsko socialno psihologijo (prim. Augustinos in drugi 1995; Rus 2000; Stroebe in drugi 2009).

Na področju raziskovanja socialne resničnosti pa se to še vedno odraža predvsem na podlagi razlik glede dojetja eksistenčne relevantnosti socialne resničnosti. Tako lahko ločujemo med dvema temeljnima miselnima naravnostima avtorjev, ki se ukvarjajo s tem pojavom. Prva izhaja iz predpostavke o človekovi pomanjkljivi biološki opremi: motivacija za oblikovanje socialne resničnosti je povezana z razpadom instinkta (prim. Turner 1991; Bečaj 1997; Černigoj 2002/2007; Vec 2006) oz. z nezadostno razvito nagonsko opremo pri človeku (Berger in Luckmann 1966/1988). Temeljna notranja nestabilnost človeškega organizma zahteva oblikovanje stabilnega okolja, ki, izoblikovan, posamezniku zagotavlja občutek temeljne varnosti znajdenja v okolju. To strukturiranje okolja lahko poteka le v interakciji z drugimi, zato je posameznik temeljno odvisen od drugih ljudi. Drugačen pogled na socialno resničnost ponujajo individualistično usmerjeni avtorji, ki posameznika dojemajo kot biološko samozadostno bitje, kot avtonomnega posameznika, ki vstopa v interakcijo z zunanjim (socialnim) okoljem in je od njega relativno neodvisen. Socialna resničnost tu ni dojeta kot ključni fenomen socialnega življenja. Festinger (1950) jo npr. opredeli kot eno od dveh področij (druga je

skupinska lokomocija), zaradi katere skupina teži po skupinski uniformnosti in čuti pritisk h komunikaciji v primerih njene ogroženosti.

Pri avtorjih je torej mogoče zaznati dve različni usmeritvi; usmerjenost v individualne in usmerjenost v socialne vidike človeškega delovanja, kar se odraža v različnem pojmovanju narave socialne resničnosti. Človek je po prvem pojmovanju torej dojet kot samozadosten in mu socialna resničnost kvečjemu predstavlja le sredstvo pri doseganju ciljev, po drugem pojmovanju pa je socialna resničnost človeku nadrejena entiteta, od katere je posameznik, zaradi svoje biološke nesamozadostnosti, temeljno odvisen.

Pričujoča doktorska disertacija izhaja iz teze, da predstavlja socialna resničnost za človeka eksistenčno orodje preživetja (socialni vidik), pri čemer hkrati ohranja zavedanje o vlogi posameznika pri ustvarjanju, vzdrževanju in spreminjanju le-te (individualni vidik). Raziskati želi dinamiko socialne resničnosti, kot se ta kaže na intrapsihičnem nivoju posameznika skozi posameznikove poskuse integracije obeh nivojev delovanja, tj. osebnega (individualnega) in odnosnega (socialnega) v kontekstu partnerskih odnosov.

V povezavi z razumevanjem socialne resničnosti kot eksistenčno pomembnega orodja preživetja, lahko namreč človeško stanje opredelimo kot temeljno zaobjeto v ambivalenten odnos med posameznikom (jaz) in socialnim okoljem (mi/vi) oz. v dinamiko individualne napram socialni identiteti (prim. Abrams in Hogg 1990; Turner 1991; Turner in Onorato 1999; Brubaker in Cooper 2000). Posameznik je kot temeljno odvisen od socialnega okolja (in torej socialnih struktur, kot je socialna resničnost) primoran nenehno razreševati konflikt med lastnimi interesi in interesi socialne skupine, katere del je (Kelley, 1979; Lykken in Tellegen 1993; Bečaj 1997).

Prezemajoč tezo o temeljni človekovi socialnosti pa iskanje poskusov preseganja ambivalentnih teženj posameznika (po avtonomiji na eni strani in teženj po povezanosti z drugimi ljudmi oz. navezanostjo v socialnih odnosih na drugi strani) ne pomeni iskanja možnosti nadvlade posameznika nad omejitvami socialnih struktur oz. izstopa posameznika iz socialne resničnosti, ampak iskanje možnosti *zdrave* sinteze posameznika in socialnega okolja.

1.1.2 Na primeru partnerskih odnosov

Pričujoče delo gradi na predpostavki, da so partnerski odnosi primeren in pomemben kontekst za raziskovanje dinamike konflikta med posameznikom in socialnim okoljem, kot se ta kaže v dinamiki socialne resničnosti.

Pregled raziskovalnega področja partnerskih odnosov da naslednje argumente za to predpostavko: za večino ljudi je doseganje zadovoljujočega partnerskega odnosa prevladujoča tema skozi celotno življenje (Cantor in Malley 1991; Fletcher, Rosanowski in Fitness 1994), v partnerskih odnosih pa je ključno vprašanje prav razreševanje konflikta med avtonomijo na eni in (so)odvisnostjo na drugi strani (Prager in Rogers 2004). Doseganje ravnovesja med obema je težavno, a nujno, saj predstavlja temelj zadovoljstva v partnerskih odnosih (prim. Bowlby 1969/1982; Mikulincer in Shaver 2007; Ryan in Deci 2000). V kontekstu partnerskih odnosov lahko torej pričakujemo nenehno potekajoče procese iskanja preseganja ambivalentnih teženj med individualnimi in socialnimi težnjami, saj so posamezniki v partnerskih odnosih nenehno soočeni z grožnjami avtonomije, ki jih pred njih postavlja nujna soodvisnost v odnosu (Clark in Grote 1998; Shaver in Hazan 1993, Murray in drugi 2001, 2005, 2008, 2009, 2015; Mikulincer in Shaver 2003, 2007; Mikulincer in sodelavci 2010).

Raziskovanje partnerskih odnosov kot ožjega aspekta raziskovalnega področja intimnih¹ odnosov zahteva zavedanje pomena in poskuse konceptualizacije odnosa kot interpersonalnega prostora, torej prostora med dvema posameznikov² (Campbell in Rubin 2012). Opredeljujoča karakteristika intimnih (romantičnih) odnosov je namreč “močna, pogosta soodvisnost različnih pojavnosti, ki traja daljše časovno

¹ V angleški literaturi se uporabljani termini “close relationships” (prim. Kelley in drugi 1983; Campbell in drugi 2012) “intimate relationships” (prim. Fletcher 2002), “interpersonal relationships” (prim. Baumeister in Leary 1995).

² Raziskovalci se tako spopadajo z izzivi razvoja primerne metodologije za zbiranje in analiziranje diadnih odnosov, ki predstavljajo veliko kompleksnejšo raziskovalno situacijo od klasičnega psihološkega fokusa na individuumih (Bersheid 1999). Razviti so bili že nekateri principi upoštevanja soodvisnosti podatkov na ravni zbiranja in statistične obdelave podatkov (prim. Kenny 1995, 1996; Kurdek 2003).

obdobje” (Kelley in drugi³ 1983, 38). V skladu s to opredelitvijo vključujejo praktično vsi uveljavljeni modeli intimnih odnosov koncept soodvisnosti, vključujoč teorijo predanosti (angl. commitment theory) (Rusbult 1980), teorijo enakosti (angl. equity theory) (Walster in drugi 1978), teorijo zaupanja (Rempel in drugi 1985), teorijo zaznane partnerjeve odzivnosti (Reis in drugi 2004), teorijo samo-razširitve (angl. self-expansion theory) (Aron in drugi 1991), teorijo navezanosti (Bowbly 1969/1982, 1973, 1980, 1982) ter teorijo soodvisnosti (Thibaut in Kelley 1959; Kelley in Thibaut 1978).

Dinamika partnerskih odnosov je torej razumljena kot prostor delovanja dveh soodvisnih vzorcev med dvema individuuma, ki ni izvedljiva na (psihološko) dinamiko le-teh. Kot taka vzpostavlja specifično socialno resničnost para. Partnerja skozi medosebne interakcije oblikujeta specifično skupno resničnost, neizvedljivo na individualni resničnosti obeh udeleženi.

Ker pa gre v primeru partnerskega odnosa za majhno socialno skupino, kjer je vloga in moč posameznika v procesih socialnega resničenja bolj jasno evidentna (Vec 2003), se bo doktorska disertacija usmerila na raziskovanje doživljanja in poskusov preseganja ambivalentnih teženj med individualnimi in socialnimi težnjami v kontekstu partnerskih odnosov.

1.1.3 Raziskovalna vprašanja

Iz zgoraj opredeljenih namenov in predpostavk pričujočega dela izhajajo naslednja raziskovalna vprašanja:

³ Harold Kelley je bil tisti, ki je s kolegi (1983, 20 – 67) teoretično zarisal področje intimnih odnosov kot raziskovalni predmet (socialne) psihologije in pozval k empiričnemu raziskovanju tega področja. Z njim se je moderna psihologija tem temam intenzivneje empirično posvetila komaj v prvi polovici osemdesetih let prejšnjega stoletja (Campbell in drugi 2012, vii). Od takrat naprej so se začele vrstiti redne objave v najvišje kotiranih revijah, kot so Journal of Personality and Social Psychology, Personality and Social Psychology Bulletin, Journal of Marriage and Family, na novo pa sta bili ustanovljeni tudi dve reviji za pokrivanje tega področja – Journal of Social and Personal Relationships in Personal Relationships.

Kako se inherentni konflikt med individualnimi in socialnimi težnjami človeka kaže na doživljajski ravni intrapsihične in interpersonalne dinamike partnerskih odnosov?

Na kakšne načine posamezniki presegajo ambivalentne težnje med individualnimi in socialnimi težnjami v partnerskih odnosih?

Kako lahko razumevanje načinov preseganja ambivalentnih teženj v partnerskih odnosih doprinese k razumevanju odnosa med posameznikom in socialnih okoljem ter kako se to odraža v odnosu do pojava socialne resničnosti?

1.2 OPIS IN UTEMELJITEV RAZISKOVALNE METODOLOGIJE

Odgovarjanje na postavljena raziskovalna vprašanja in s tem doseganje namena pričujočega dela je zahtevalo tako teoretično analizo kot empirično raziskovanje.

Ker je namreč raziskovalno področje psihologije partnerskih odnosov znotraj (socialno) psihološke znanosti že vzpostavljeno, je bilo potrebno raziskati, ali, kako, in v kakšni meri aktualne teoretične in empirične ugotovitve tega raziskovalnega področja odgovarjajo na postavljena raziskovalna vprašanja. Ker sta danes na področju znanosti o partnerskih odnosih dominantna dva teoretična modela, tj. teorija soodvisnosti in teorija navezanosti (prim. Mashek in Aron 2004; Campbell in drugi 2012), je bila pri odgovarjanju na raziskovalna vprašanja tako o obstoju konceptualizacij kot o načinih preseganja preučevanega konflikta pozornost zamejena na omenjeni teoretični orientaciji. Potem v zadnjem delu pričujoče raziskave so bili tako sklepi prvega dela teoretičnega raziskovanja kot tudi empiričnega dela raziskave po metodi indukcije analizirani, da bi razumevanje načinov doživljanja in reševanja ambivalentnih teženj v partnerskih odnosih doprineslo k razumevanju odnosa med posameznikom in socialnih okoljem, in to v odnosu do pojava socialne resničnosti kar bi posledično omogočilo razmislek o implikacijah za celotno področje socialne psihologije.

Uporabljene raziskovalne metode v pričujočem delu tako obsegajo najprej metode, ki jih sicer večina raziskovalcev ne obravnava posebej, ki pa kot začetni korak

raziskovanja šele omogočajo uporabo vseh ostalih, tj. metode (i)zbiranja virov⁴. Že ta začetna faza raziskovanja namreč bistveno vpliva na nadaljnje korake raziskovanja in kot taka z vidika doseganja kvalitete dela zahteva zavedanje morebitnih pristranosti pri aktivnostih tekom le-te (Brglez, 2006). Na tem mestu⁵ kot potencialne (nezavedne) vplive osebnih preferenc izpostavljam izhajanje iz sociološke socialno psihološke tradicije, prevzemanje konstruktivistične epistemološke pozicije, motive iskanja moči posameznika nasproti nadvladi socialnega okolja nad njim ter nenazadnje težnje po najdbi rešitev, ki presegajo konfliktnost posameznika v socialnem okolju.

Glede na naravo postavljenih raziskovalnih vprašanj in dvojno naravo odgovarjanja nanje, tj. skozi teoretično in empirično raziskovanje, je bilo uporabljeno več različnih metod analize literature in empiričnih podatkov. Konceptualna analiza (ki med drugim obsega raziskovanje pomenov in odnose med posameznimi raziskovalnimi koncepti), se je povezovala z zgodovinsko-razvojno analizo, za primerjavo različnih pristopov pa je bila uporabljena primerjalno-zgodovinska analiza. Metode interpretacije so v prvi vrsti obsegale jezikovno analizo uporabljenih pomenov, nadalje logično in sistematično analizo ter tako zgodovinsko kot tudi funkcionalno interpretativno metodo. Dialektično je analizi teoretičnih orientacij in empiričnih podatkov sledil prikaz skozi ponovno kritično sintezo oblikovanih možnih rešitev, tj. dopolnitev različnih pogledov, struj in razumevanj, da bi se poskušala oblikovati kar se da enovita slika raziskovalnega področja.

Nadalje je bilo potrebno teoretično raziskovanje znotraj področja partnerskih odnosov dopolniti z empiričnim raziskovanjem, ozko usmerjenim na odgovarjanje postavljenih raziskovalnih vprašanj. Pregled študij znotraj raziskovalnega področja namreč ni dal rezultatov, ki bi kazali, da so bile raziskave, usmerjene na doživljanje in reševanje konflikta med individualnimi in socialnimi težnjami človeka, kot se ta kaže v socialni resničnosti partnerskih odnosov, že opravljene.

⁴ Pri tem je bil pregled obstoječe literature in izbor virov nujno pod vplivom (pre)obsežnosti področja, dostopnosti virov, zaobjetja teh virov v elektronskih bazah, pa tudi problemov klasificiranja in dokumentiranja knjižničnega gradiva.

⁵ Za podroben premislek in poglobljeno refleksijo glej podpoglavje Analiza doseganja kriterijev kakovosti spoznanj z vidika postpozitivistične perspektive: razmislek o raziskovalnemu delu iz vidika udeleženega raziskovanja.

Primernost uporabe kvalitativnega raziskovanja v okviru pričujočega dela izhaja iz usmerjanja tovrstnega pristopa na eksploracijo avtentičnega razumevanja pomenov, ki jih določenemu pojavu pripisujejo subjekti sami (Engel in Schutt 2005, 16), tj. na poskusih videnja sveta skozi oči preučevanih oseb (Byrman 2004, 266). Cilj raziskovanja je celostno in poglobljeno spoznavanje pojavov (Bogdan in Biklen 2003, 5), ki vodi v oblikovanje konceptov in teorij kot rezultatov raziskovalnega procesa (Bryman 2004).

V skladu z znanstvenimi paradigmi, na katerih je osnovano kvalitativno raziskovanje, pričujoče delo prevzema, da je i) razumevanje procesov družbenega življenja omogočeno preko razumevanja pomenov, oblikovanih v medosebnih interakcijah (teza simboličnega interakcionizma) in je zato ii) socialni svet mogoče in potrebno razumeti skozi razumevanje interpretacij, tj. subjektivnega pomena določenih vedenj iz perspektive udeležencev dogajanja (teza interpretativne paradigme), pri čemer se je potrebno iii) postaviti v pozicijo preučevanih oseb, katere sebe dojemajo kot središče svojega sveta, strukturiranega v skladu z osebnimi interesi, kar pomeni, da mora raziskovalec svojo naravno držo razumevanja sveta, kot se kaže z vidika pozicije opazovalca od sebe ločenega opazovanega sveta, “postaviti v oklepaj” (teza fenomenologije). Epistemološka in ontološka pozicija pričujočega dela pa je (socialno) konstruktivistična. Gradi torej na predpostavki, da je védenje konstrukt samega objekta védenja (Glaserfeld 2001), in torej tudi vprašanje objektivnega obstoja realnega sveta (sveta “tam zunaj”) postavlja v oklepaj (Ule, 2001). Posameznik je viden kot dejaven razlagalec sveta, ki (so)ustvarja socialno resničnost (Gergen 1985, 1999) – kar je pri odgovarjanju na raziskovalna vprašanja pričujoče doktorske disertacije ključno –, hkrati pa se omogoči tudi potencialno izogibanje problemu redukcionizma, h kateremu v primerih tovrstnega raziskovalnega predmeta težijo naravoslovne metode in ponudi novi način preučevanja in razumevanja delovanja sveta na podlagi premise o udeležnosti opazovalca v opazovanem sistemu (Keeney 1983).⁶

⁶ Za grob pregled paradigmskega ozadja kvalitativnega raziskovanja glej prim. Vogrinc, 2008, 15 – 29.

Kvalitativno raziskovanje je temeljilo na principih t.i. utemeljene teorije⁷ (angl. grounded theory), metodološkega pristopa, razvitega s strani avtorjev Glaserja in Straussa (1967/2007), izrazito eksploratorne narave, katerega namen je oblikovanje teorije na podlagi empiričnih podatkov. Tovrsten pristop je bil torej skladen z namenom pričujočega dela oblikovati teorijo na področju, ki še ni bilo deležno usmerjenega raziskovanja.

V skladu s iterativno naravo⁸ kvalitativnega raziskovanja in principih na podlagi podatkov utemeljene teorije je bilo uporabljeno primarno teoretično vzorčenje (v kombinaciji s slučajnostnim in priložnostnim), kar pomeni, da so faze zbiranja, kodiranja in analize podatkov, zbranih v prvih fazah raziskovanja, usmerjale nadaljnje vzorčenje udeležencev z namenom pridobivanja vpogleda v različnost struktur, ki v predhodnih fazah še niso bile osvetljene (Glaser in Strauss 2007). V kvalitativni raziskavi namreč reprezentativno slučajnostno vzorčenje za namene statistične indukcije zamenja tip vzorčenja, ki bo omogočil spoznavanje raznolikosti preučevanega pojava, tj. sistem védenja, ne razporeditev vedenjskih značilnosti v populaciji (Mesec 1998, 73). Pri tem je vzorčenje zajemalo le iz populacije odraslih oseb, ki so se v času raziskave nahajale v partnerskih odnosih. Pričakovati je bilo namreč mogoče, da bo aktualnost partnerskega odnosa omogočila lažjo identifikacijo preučevanje dinamike med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti. Ker so predhodne raziskave (prim. Clark in Grote 1998) pokazale, da v krajših partnerskih odnosih prevladujejo nerealna pozitivna čustva (angl. sentiment override), ki bi lahko imela moteč vpliv na identifikacijo dinamike ambivalentnih teženj po avtonomiji in teženj po soodvisnosti, so bile v raziskavo vključene le osebe, katerih partnerskih odnos je v času začetka raziskave trajal več kot 6 mesecev.

V skladu s predpostavko o nerelevantnosti osebnostnih karakteristik (kot so spol, starost, rasa, seksualna usmeritev, socio-ekonomski položaj,...) utemeljene teorije (Glaser in Strauss 2007), reprezentativnost vzorca ni bila dosežena. Kljub temu

⁷ V slovenskem prostoru se uporablja tudi termin "pritlehna teorija" (npr. Flaker) in "bazična teorija" (npr. Dekleva). Pomen angleškega termina se dotika tako "izveden iz podatkov" kot "utemeljen s podatki" (Mesec 1998, 62).

⁸ Iterativnost temelji na predpostavki, da je raziskovanje postopno širjenje vednosti o predmetu raziskovanja in se posledično kaže skozi neprestano vračanje, preverjanje in utrjevanje v prejšnjih korakih sprejetih ugotovitev (Mesec 1998, 37).

navajam osnovne lastnosti vzorca: v raziskavo, ki je potekala med januarjem in junijem 2014, bilo vključenih 47 oseb, od tega 26 žensk (55,3%) in 21 (44,6%) moških. Poprečna starost udeležencev je bila 30 let in 8 mesecev, trajanje aktualnega partnerskega odnosa pa 7 let in 4 mesece.

Zbiranje empiričnih podatkov je potekalo s pomočjo dnevniške tehnike.⁹ Ta omogoča enkratno ali ponavljajočo se reflektirajočo eksplikacijo subjektivnih pomenov, ki jih posamezniki pripisujejo določenim temam (James in drugi 2007, 70) in bi verjetno, glede na stopnjo intimnosti vsebin, ostale nerazkrite v primeru zbiranja podatkov z intervjuji (Willig 2008, 30). Pisanje dnevnikov namreč omogoča, da udeleženec sam, v svojem času in s svojimi besedami brez motenj druge osebe reflektira svoje doživljanje (Keightley in drugi 2012, 507), kar raziskovalcu posledično omogoča s podatki bogat "pogled od znotraj" (Zimmerman in Wieder 1977, 484). Odločitev za uporabo dnevnikov je bila ob tem, da torej omogočajo dostop do interpretacij, ki jih svojemu svetu pripisujejo udeleženci sami (Alaszewski 2006), osnovana tudi na poročilih, da omogoča tovrstna tehnika spremljanje sprememb v vedenjskih in kognitivnih vzorcih (Moule in Goodman 2009), ki so zaradi zapisovanja kmalu po aktualnem dogajanju manj podvrženi napakam zaradi kasnejšega spominskega priklica (Nicholl 2010, 16). Izziv pri uporabi dnevniške metode zbiranja podatkov predstavlja potreba po daljši zavezi s strani udeležencev (Willig 2008, 29), vendar iz eksplorativnih principov kvalitativnega raziskovanja izhaja, da so relevantni vsi dnevniški zapisi, tudi tistih oseb, ki so predčasno, tj. pred zaključkom 10 tednov zaključile s pisanjem dnevnikov.

Osebe so enkrat na teden (do 10 tednov) zapisale svoja razmišljanja i) o doživljanju preučevane dinamike ter ii) o poskusih preseganja ambivalentnosti teh teženj, pri čemer je dnevniška predloga obsegala vnaprej podana vprašanja z namenom usmerjanja razmišljanja na, z vidika raziskave, relevantna področja doživljanja (glej poglavje Priloga: Predloga dnevniškega zapiska). Zasnova dnevniške raziskave je temeljila na predpostavki, da aktualni konflikti v vsakdanjem življenju para pripomorejo k ozaveščanju in posledično lažji identifikaciji različnih vidikov

⁹ Medtem ko so dnevniki raziskovalcev uveljavljen vir kvalitativnih podatkov (Jacelo in Imperio 2005, 991), je zbiranje podatkov s pomočjo dnevnikov udeležencev raziskave manj uporabljeno, kar drži še posebej v okviru (tudi kvalitativne) psihologije (Willig 2008, 29). Pomemben mejnik v uporabi dnevniške metode zbiranja podatkov sicer predstavljata kombinirana metoda uporabe dnevnikov in intervjujev Zimmermana in Wiederja (1977).

(razreševanja) preučevane dinamike. Posledično so udeleženci dobili navodilo, da svoja razmišljanja zapišejo kmalu po pojavu oz. razrešitvi konflikta, v primeru, da do konfliktov ni prišlo, so svoja razmišljanja podali z mislijo na dogajanje celotnega tedna.¹⁰

Kodiranje predstavlja osrednji del kvalitativne raziskave in pomeni interpretacijo analiziranega besedila skozi določanje pomena (kod, kategorij) posameznim delom besednega gradiva (Charmaz 2006, 46; Flick 1998, 179), da bi se doseglo oblikovanje teoretične razlage raziskovanega pojava (Vogrinc 2008, 61). V skladu s principi utemeljene teorije in teoretičnega kodiranja (Glasser in Strauss 1967/2009) je kodiranje obsegalo tako odprto kodiranje (pripisovanje kod različnih ravni abstraktnosti posameznim delom besedila po principu možganske nevihte) kot osno kodiranje (združevanje kod v abstraktnejše kategorije in oblikovanje hierarhije med kodami) in odnosno (selektivno) kodiranje (identificiranje osrednjih tem in ugotavljanje odnosa do ostalih kategorij). Princip kodiranja je bil primarno induktiven, tj. formiranje kategorij je poskušalo zajeti novo odkrite vsebine, pri čemer vnaprej te kategorije niso bile predvidene (tj. določene v skladu z določenimi teoretičnimi modeli). Hkrati pa je uporaba deduktivnega pristopa omogočala večjo sistematičnost in analitičnost pri postopkih nenehnega primerjanja že določenih kod med različnimi deli gradiva istega udeleženca in še posebej med različnimi udeleženci. Tudi v procesih deduktivnega kodiranja se je sicer ohranjala možnost vključevanja novih kod, da bi se tako preprečilo prezgodnje oblikovanje sklepov (Glaser 1992), s tem pa slabše ujemanje empirije z na podatkih utemeljeno teorijo (Bryman 2004, 393). Kode, ki se z vidika doseganja raziskovalnih ciljev niso pokazale kot relevantne, so bila v kasnejših fazah analize izločene. Postopek je bil izrazito hermenevitičen, ponovna branja primarnega besedila, prevpraševanje primernosti že oblikovanih kod in stalno primerjanje že oblikovanih kategorij so imeli namen prispevati k nastanku teorije, ki bi bila čim bolj "zvesta dokazom" (Neuman 1994, 323). Postopki kodiranja so usmerjali postopke teoretičnega vzorčenja, celoten

¹⁰ Navodila so se v navezani s pisanjem o aktualnih konfliktih glasila takole: "*Odgovore na spodnja vprašanja in svoja dodatna razmišljanja zapiši manj kot v 12-ih urah po nastopu in razrešitvi konflikta. V kolikor ostane konflikt nekaj dni nerazrešen, odgovori na vprašanja dvakrat: po nastanku konflikta (manj kot 12 ur potem, ko je nastal) in še enkrat potem, ko je konflikt razrešen (manj kot 12 ur potem, ko je bil razrešen). Če v enem tednu ne pride do konfliktne situacije, podaj odgovore na spodnja vprašanja z mislijo na dogajanje celotnega tedna.*"

postopek pa je tako na ravni vzorčenja kot na ravni kodiranja stremel k doseganju teoretične zasičenosti. Teoretična zasičenost kot pomembna značilnost utemeljene teorije (Bryman 2004, 403; Flick 1998, 185) namreč predstavlja točko, na kateri raziskovalec ugotovi, da lahko konča zbiranje podatkov, ker novi ne prinesejo več nič novega k pojasnjevanju oblikovanih kategorij, kot lahko konča tudi s postopki preverjanja oblikovanih kod in kategorij, saj ugotovi, da so kategorije dobro razvite (Vogrinc 2006, 69). Raziskovalni procesi pričujoče kvalitativne raziskave so bili ustavljeni, ko se je zdelo¹¹, da je bila točka teoretične zasičenosti dosežena.

V okviru empirične raziskave so bili upoštevana etična načela anonimnosti in zaupnosti podatkov. Prav tako so bile osebe vnaprej seznanjene z namenom raziskave, po koncu raziskave pa tudi z izsledki raziskave. Zaradi zasnove dnevniške raziskave, ki je razmišljanje o preučevani dinamiki osredotočala na doživljanje aktualnih konfliktov v partnerskem odnosu, je bilo udeležencem posebej pojasnjen namen tega fokusa.¹² Prav tako je bilo z vidika skrbi za psihološko dobrobit udeležencev posebej eksplicirano tudi vprašanje (ne) pravilnosti doživljanj in poudarjeno, da različnost doživljanj (tako skozi čas pri isti osebi kot pri obeh partnerjih) ne samo da ni napačna, ampak je tudi pričakovana in normalna.^{13 14}

¹¹ Doživljanje dosežene točke teoretične zasičenosti kvalitativne raziskave je seveda subjektivno in lahko predstavlja področje razmisleka o metodološki korektnosti raziskave.

¹² Informacije udeležencev z vidika področja konfliktov so se glasila: *“Pričujoča raziskava ne raziskuje frekvence partnerskih konfliktov in tudi ne vsebin le-teh. V vsakem normalnem, zdravem partnerskem odnosu se pojavljajo konflikti, že preprosto zaradi potrebe po vsakodnevnem usklajevanju dveh različnih posameznikov. Količina konfliktov je le izjemoma v neposredni povezavi s kvaliteto partnerskega odnosa. Da je pisanje dnevnikov vezano na doživljanje aktualnih konfliktov, izhaja izključno iz predpostavke, da konflikti olajšujejo ozaveščanje in s tem lažje razmišljanje o dinamiki med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti.”*

¹³V navodilih za pisanje dnevnikov je bilo podano naslednje: *“Tvoje doživljanje se bo skozi čas spreminjalo ali pa ostalo podobno – nič od tega ni napačno ali pravilno, kot tudi ni pravilnega ali napačnega odgovora na nobeno od zastavljenih vprašanj.”* Za primer, da sta v raziskavi sodelovala oba partnerja, je bilo v navodilih zapisano tudi sledeče: *“Mogoče se bo med partnerjema spontano pojavila želja, da se pogovarjata o raziskovanih temah. V kolikor se oba strinjata, lahko dnevniške zapiske tudi pokažeta eden drugemu. Tako kot ni napačnih in pravilnih odgovorov, tudi vajino drugačno doživljanje preučevane dinamike ni napačno in zato ni zaželeno, da se trudita vajino doživljanje uskladiti. Namen raziskave namreč ni usklajevanje vajinih doživljanj, ampak doseči razumevanje, kako različni ljudje različno dojemajo preučevano dinamiko.”*

¹⁴ Zaradi potencialnega vpliva na raziskovalne podatke dejstvo, da je z vidika principov kvalitativnega raziskovanja, različnost doživljanj celo zaželena, saj se s tem povečuje razumevanje različnih aspektov preučevanega pojava, udeležencem raziskave ni bilo podano.

2 TEORIJA SOODVISNOSTI IN DINAMIKA PARTNERSKIH ODNOSOV

Na predpostavkah teorije soodvisnosti (angl. interdependence theory), ki je del širše konceptualizirane teorije socialne izmenjave (angl. social exchange theory) avtorjev Thibauta in Kelleya¹⁵ (1959, 1978) sta Sandra L. Murray in John G. Holmes s sodelavci (2009, 2011) oblikovala empirično podprto konceptualizacijo intrapsihičnega mehanizma, ki naj bi posameznikom pomagal uravnati doživljanje in vedenje v partnerskih odnosih. T.i. model uravnavanja motivacije vzajemno odzivnega vedenja (angl. motivation-management theory of mutual responsiveness) danes velja za eno od temeljnih teoretskih orientacij s področja dinamike intimnih odnosov (prim. Campbell in drugi 2012).

V nadaljevanju predstavljam pomembne poudarke tega modela¹⁶, ki so pomembni za pričujočo razpravo. Zanima me torej, kako ena pomembnejših teorij na področju partnerskih odnosov razume dinamiko med težnjami posameznikov po pripadnosti in po avtonomiji, pa tudi če in kako razvija možnosti za razreševanje tega antagonizma.

2.1 PARTNERSKI ODNOSI SO ODNOSI SOODVISNOSTI

2.1.1 Socialni odnosi so posledica (začasno) uspešnega barantanja

Model uravnavanja vzajemno odzivnega vedenja torej prevzema osnovne predpostavke teorije soodvisnosti, kar pomeni, da se, tako kot teorija soodvisnosti, osredotoča na poskuse razumevanja izmenjave t.i. nagrad in stroškov v socialnih

¹⁵ Leta 1959 sta Thibaut in Kelley predstavila svoj poskus oblikovanja splošnega teoretičnega modela socialne psihologije (v delu naslovljenem, *The social psychology of groups*), do leta 1978 pa sta t.i. *teorijo soodvisnosti* (angl. interdependence theory) še dodatno konceptualizirala (v delu z naslovom *Interpersonal relations: A theory of interdependence*). Tako sta bila med pionirji razvoja področja psihologije intimnih odnosov (Campbell in Rubin, 2012).

¹⁶ Za celostni pregled teoretičnega modela referiram na članek, naslovljen *The architecture of interdependent minds: A motivation-management theory of mutual responsiveness* (Murray in Holmes 2009) in monografijo, naslovljeno *Interdependent minds: The dynamics of close relationships* (Murray in Holmes 2011). Za nedavne nove raziskovalne izsledke glej Murray in drugi, 2015.

odnosih, saj vidi socialne odnose kot prostor, kjer posamezniki izmenjuje zadovoljujejo svoje osnovne potrebe (Sprecher 1998, 32). Nagrade v tem kontekstu lahko predstavljajo različne usluge, poslušanje, sodelovanje, instrumentalno pomoč itd. (tj. vse, kar nam da partner v socialnem odnosu in je za nas zadovoljujoče), stroški pa odtegnitev le-teh (in katerih rezultat za nas predstavlja izgubo ali kazen). Procesi barantanja in pogajanja med člani skupine so tisti, ki imajo potencial za vzpostavitev zadovoljujoče izmenjave, kar pomeni, da se med njimi oblikuje socialni odnos. Ker imajo partnerji različne potrebe in različno socialno moč, je socialna izmenjava (in s tem socialni odnosi na splošno) videna kot v temelju konfliktna, skozi procese medsebojnega barantanja oblikovane norme pa kot zamrznjeno razmerje moči vpletenih in s tem sredstvo za "civiliziranje" odnosov, ki naj zagotovijo "pošten" izid pogajanj (Bečaj 1997, 109-110).

2.1.2 Obstoje delovnega modela soodvisnega uma zaradi potrebe po doseganju odzivnega vedenja obeh partnerjev

Kot ključni vidik zadovoljujočih in stabilnih partnerskih odnosov raziskovalci te usmeritve vidijo v vzajemno odzivnem vedenju obeh partnerjev (angl. mutually responsive behaviour) (prim. Thibaut in Kelley 1959; Reis in drugi 2004), iz česar sledi, da je partnerski odnos dojet predvsem kot odnos soodvisnosti (angl. interdependent relationship): partnerja v odnosu vzajemno vplivata eden na drugega in se pri tem omejujeta v doseganju individualnih ciljev (Kelley 1979). Tako partnerski odnos sestavlja serija situacij, ki zahtevajo socialno koordinacijo (Murray in Holmes 2011, 2): potrebe, cilji ali želje enega partnerja so lahko doseženi samo skozi primeren odziv s strani drugega partnerja (Kelley in Thibaut, 1978).¹⁷

Pozitivno odzivno vedenje obeh partnerjev v osnovi ni lahko doseči: razsežnosti soodvisnosti obeh partnerjev so tako velike, da je vsaj določen delež nekompatibilnosti v potrebah, željah ali ciljeh obeh partnerjev nujen (Murray in Holmes 2011, 9). V t.i.

¹⁷ Raziskovalci (prim. Braiker in Kelley 1979; Holmes 2002) razlikujejo tri ravni, na katerih v partnerskih odnosih poteka socialna koordinacija: področje vsakodnevnih življenjskih nalog (npr. delitev skrbi za otroke), osebnih preferenc in osebnosti (npr. usklajevanje različnih teženj introvertnega in ekstravertnega partnerja) in področje odnosnih ciljev (npr. kako ekskluziven je partnerski odnos).

situacijah konfliktov interesov potem obstaja težnja partnerjev po skrbi za svoje lastne interese na škodo zadovoljevanja interesov partnerja (Kelley in drugi 2003), saj odzivnost na partnerjeve potrebe v tovrstnih situacijah pomeni grožnjo možnosti zadovoljitve lastnih potreb (Murray in drugi 2006). Zaradi soodvisnosti partnerjev tako motivacija za zadovoljevanje lastnih potreb (angl. self-interest) s strani prvega partnerja vedno sovпада z motivacijo drugega partnerja, da se pred izkoriščanjem zavaruje (angl. self-protection) (Murray in Holmes 2009). Obe motivaciji, tako motivacija prvega partnerja po skrbi za lastne individualne potrebe kot motivacija drugega partnerja obvarovati se pred izkoriščanjem prvega partnerja, pa morajo biti presežene, v kolikor naj bo omogočeno vzajemno odzivno vedenje obeh partnerjev, s tem pa zadovoljen pogoj za vzpostavitev in ohranjanje (uspešnega) partnerskega odnosa (Murray in Holmes 2011, 10).

Mehanizem razreševanja tega konflikta je konceptualiziran kot ti. soodvisni um (Murray in Holmes 2009), tj. delovni model, ki razdaljo do partnerja uravnava preko dveh osnovnih algoritmov; pravilu približevanja, tj. če je partner sprejemajoč, potem se mu približaj (angl. If partner accepting, then connect.) in pravilu oddaljevanja, tj. če je partner zavračajoč, potem se zavaruj (angl. If partner rejecting, then self-protect.). Delovni model soodvisnega uma obsega tudi posameznikovo vedenje o načinih doseganja zaželenega odzivnega vedenja s strani partnerja, torej načinih motiviranja partnerja, da bo namesto skrbi za lastne interese izbral soodvisno vedenje (Murray in Holmes 2009,2011). Termin soodvisno vedenje označuje vedenje partnerja, ki je nasprotno samozaščitniškemu vedenju ali skrbi za lastne potrebe; tj. vedenje, ki je v korist drugemu partnerju. To vedenje potem omogoči vzajemno odzivno vedenje obeh partnerjev, saj v nasprotnem primeru na skrb za lastne potrebe prvega partnerja drugi partner reagira s samozaščitnim vedenjem, posledično pa se možnosti za ohranitev odnosa krčijo (Murray in drugi 2006; Murray in Holmes 2011, 10-11).

2.2 PARTNERSKI ODNOSI SO OGROŽAJOČI ZA POSAMEZNIKOVO BLAGOSTANJE

2.2.1 Model reguliranja groženj zaradi potrebe po razreševanju konflikta med samovarovalnimi težnjami in težnjami po pripadnosti

Hkrati s poglobljanjem intimnega odnosa raste tudi grožnja psihološko intenzivno negativne izkušnje zavrnitve s strani partnerja in posledično motiv posameznika po samozaščiti (Kelley 1979; Menaghan in Lieberman 1986; Leary in Baumeister 2000; Jaremka in drugi 2011). Avtorji omenjenega modela se slikovito sprašujejo, "kako ljudje najdemo pogum" (Murray in drugi 2006, 641), ki je potreben za ljubezenski odnos: biti v odnosu je za psihološko blagostanje visoko tvegano, kar nakazujejo tudi visoke korelacije med zavrnitvijo s strani partnerja v primeru razveze zakonske zveze pojavom depresije (Merikangas 1984; Menaghan in Liberman 1986).

Osnovna premisa, na kateri je zgrajen model reguliranja groženj (Murray in drugi 2006), kot model, ki je predhodil modelu uravnavanja vzajemno odzivnega vedenja, zdaj pa predstavlja njegov integralni del, predpostavlja, da zahtevajo soodvisni socialni odnosi obstoj regulatornega mehanizma, ki na kognitivni, emocionalni in vedenjski ravni uravnava konflikt med samovarovalnimi težnjami posameznika in motivi po vzpostavljanju in ohranjanju intimnih socialnih odnosov (Murray in drugi 2006, 642).

2.2.2 Primarna tendenca posameznika v odnosu je samozaščita, zato morajo obstajati mehanizmi, ki to tendenco omejujejo, da bi bil partnerski odnos sploh mogoč

Grožnja posameznikovi dobrobiti je torej inherentna vzpostavljenemu partnerskemu odnosu (Murray in Holmes 2011, 250), težnje po samozaščiti so posledično dominantne (Murray in Holmes 2009). Da bi posamezniki lahko oblikovali in ohranjali partnerske odnose, mora delovni model soodvisnega uma obsegati mehanizme, ki te težnje omejujejo.

2.2.2.1 V začetnem obdobju odnosa težnje po samozaščiti omejuje zaljubljenost

Strah pred zavrnitvijo je še posebej akuten v začetnih obdobjih partnerskega odnosa, ko oseba še nima védenja o partnerjevih preferencah in ciljih (Holmes in Rempel 1989). Ker predstavljajo začetne interakcije med partnerjema situacije z visoko mero tveganja, obstaja posledično močna težnja partnerjev po samozaščiti (Murray in Holmes 2009). Ker je težnja po samozaščiti v osnovi težnja po povečevanju razdalje med partnerjema, lahko ta sploh prepreči razvoj stabilnega partnerskega odnosa (Holmes in Rempel 1989). Posledično mora delovni model soodvisnega uma obsegati mehanizem, ki omeji posameznikovo težnjo po samozaščiti in omogoči, da se skozi realne izkušnje oblikuje stabilna raven zaupanja v partnerjevo zavezanost odnosu (Murray in Holmes 2009). Nadomestilo občutenju zaupanja v partnerja v začetnem obdobju odnosa avtorji tega modela vidijo v strastni ljubezni oz. v občutkih zaljubljenosti (Murray in drugi 2006).

Meritve s funkcionalno magnetno resonanco so pokazale, da predstavlja zaljubljenost na nevrološki ravni stanje podobno zasvojenosti s kokainom (Aron in drugi 2000): že slikovna podoba partnerja pri zaljubljenih osebah aktivira dopaminergični nagrajevalni sistem in inhibira področja, povezana z zaznavanjem strahu in občutljivostjo na kaznovanje (Bartels in Zeki 2000). Na ta način stanje zaljubljenosti omogoča inhibicijo samozaščitniškega vedenja, aktivira približevanje partnerju (Reis in Aron 2008) in posledično omogoča oblikovanje navezanosti med partnerjema (Fisher in drugi 2002; Fisher in drugi 2005).

Zaupanje v fazi zaljubljenosti predstavlja predvsem asociativno védenje, ki se kaže kot impulzivna težnja po približevanju partnerju (Holmes in Rempel 1989; Murray in drugi 2010; Murray in Holmes 2011, 265). To je omogočeno preko doživljanja nagrajujočih interakcij v situacijah socialne koordinacije, saj zaljubljeni partnerji primarno preferirajo rešitve, ki omogočajo skupne aktivnosti namesto individualnega zadovoljevanja osebnih interesov (Kelley 1979). Zaljubljen par več časa kot kasneje v odnosu nameni seksualnim aktivnostim (Klusman 2002), ki preko izločanja hormona oksitocina omogočajo oblikovanje navezanosti med partnerjema podobno, kot se to dogaja v odnosu med materjo in otrokom (Diamond 2004). V začetnem obdobju odnosa partnerja veliko časa preživita v medsebojnem raziskovanju novih skupnih

aktivnosti, kar vodi v zadovoljujoče občutenje širitve self koncepta¹⁸ preko doživljanja samoučinkovitosti na novih področjih delovanja in posledično krepí oblikovanje odnosa (Aron in Aron 1986; Aron in drugi 1995). Nenazadnje pa spoznavanje novega partnerja pomeni samopredstavljanje na način selektivnega pozitivnega samorazkrivanja, kar ponovno omogoča krepitev odnosa zaradi implicitnega asociiranja partnerja s pozitivnimi občutji (Altman in Taylor 1973; Brickman 1987). Zaljubljena partnerja tako čutita največje zadovoljstvo ob opisanih aktivnostih in tako ne premoreta sebičnih teženj, ki bi preferirala samostojne aktivnosti v kontekstu koordinacijskih dilem (Kelley 1979).

2.2.2.2 V kasnejših obdobjih odnosa težnje po samozaščiti omejuje zaupanje

Analize interakcij med partnerjema tekom let odnosa kažejo prehod od situacij, ki jih zaznamuje večja verjetnost za pozitivne izide pri obeh partnerjih (zaljubljenost vedno preferira skupne aktivnosti pred zadovoljevanjem individualnih želja), k situacijam, kjer zadovoljevanje interesov enega partnerja preprečuje zadovoljevanje potreb drugega (Huston in Vangelisti 1991; Huston in drugi 2001). Gre torej za prehod iz teženj obeh partnerjev po približevanju k dilemam med težnjami približevanja ali oddaljevanja partnerju (McNulty in Karney 2004).¹⁹

Tako postane presojanje o upravičenosti zaupanja v odzivnost partnerja zavestno relevantno in s tem se poveča vedenje, ki je skladno s pravili soodvisnega uma za presojanje upravičenosti zaupanja v partnerjevo odzivnost (Holmes in Rempel 1989). Odsotnost dvomov v partnerjevo odzivnost kot posledica zaljubljenosti v prvih fazah

¹⁸ Model razširjanja selfa (angl. self-expansion model) razume odnos kot proces razširjanja self konceptov posameznikov na način, da prevzamejo self koncepte partnerja (Aron in Aron 1986; Aron, Paris in Aron 1995; Aron in drugi 2000).

¹⁹ Raziskave (Karney in Bradbury 1997; Kurdek 2000) tako kažejo, da je večina partnerskih odnosov podvrženih padanju zadovoljstva tekom let: longitudinalna raziskava v obdobju desetih let (Kurdek 1999) je npr. pokazala linearno padanje zadovoljstva tekom prvih štirih let po sklenitvi zakonske zveze, naslednje štiri se je zadovoljstvo ohranjalo na stabilnem nivoju, zadnji dve leti pa je bilo spet zabeleženo linearno padanje. Izrazit upad zadovoljstva v odnosu sledi rojstvu prvega otroka (Kluwer in Johnson 2007; Lawrence in drugi 2008; Lawrence in drugi 2008), zabeležen je bil pri obeh spolih (Kurdek 1999), in to ne glede na izraženost poteze nevroticizma pri partnerjih (Karney in Bradbury 1997). Tako tovrstne izsledke tovrstnih raziskav slikovito povzemata Murray in Holmes (2011, 273): "Izgleda, da je edina stabilna lastnost ljubezni padanje zadovoljstva s trajanjem odnosa."

odnosa (Murray in drugi 2006) zamenja potreba po zavestni, kritični oceni verjetnosti partnerjevega pozitivnega odzivnega vedenja - tj. zaupanje postane odločitev (Murray in Holmes 2011, 281).

Verjetnost, da bo partner našel drugo osebo, ki jo bo dojemal kot boljšo partijo, ni nikoli nična. Ker so posamezniki celo nenehno v kompetitivnem iskanju bolj primernih partnerjev (Gangestad in Simpson 2000), posledično osebe ne morejo biti nikoli prepričane v partnerjevo popolno zavezanost (Jaremka in drugi 2011; Murray in Holmes 2011, 56). Da bi bilo še vedno mogoče oblikovati stabilen odnos, morajo osebe nujno oblikovati iracionalno verjetje, da si partner ne more predstavljati boljšega partnerja od njih samih (Tooby in Cosmides 1996; Murray in Holmes 2008; Murray in drugi 2009). Verjetje v lastno nenadomestljivost daje osebi občutek gotovosti, da bo partner v kriznih situacijah odziven (Murray in Holmes 2011, 58) in tako predstavlja razrešitev adaptivnega problema o upravičenosti izpostavljanja nevarnosti zavrnitve s strani partnerja, ki lahko končno ogrozi tudi preživetje in prenos genov (Tooby in Cosmides 1996; Reis in drugi 2004).

Zaupanje, kot osrednji koncept v modelu soodvisnega uma raziskovalcev Murraya in Holmesa (2009/2011) tako predstavlja posameznikovo verjetje, da je v očeh partnerja poseben in nenadomestljiv in tako predstavlja temelj za verjetje v partnerjevo zavezanost odnosu (Murray in Holmes 2011, 57). Je kazalec tega, kdaj se je varno partnerju približevati in kdaj se je bolje pred potencialno zavrnitvijo zavarovati (Murray in drugi 2006; Cavallo in drugi 2012).

2.2.3 Zaradi potencialnih manipulativnih teženj partnerja obstaja potreba po preverjanju utemeljenosti zaupanja: proceduralna pravila delovnega modela soodvisnega uma

Posamezniki so zainteresirani za oblikovanje ocene o partnerjevi pripravljenosti za pozitivno odzivno vedenje v prihodnosti. Verjetje v njegovo zavezanost odnosu, tj. zaupanje v partnerja, osebe oblikujejo na podlagi partnerjevih spontanizrazov ljubezni in zavezanosti (Holmes in Rempel 1989) ter njegovi pripravljenosti za deljenje intimnih vsebin (Collins in Miller 1994); bolj partner telesno izraža

naklonjenost, je verbalno podporen in odprto izraža svoje odobravanje (Murray in drugi 2008), višjo stopnjo zaupanja oseba razvije.

Vendar partnerjeve deklarativne izjave zavezanosti ter njegovo manifestno vedenje niso nujno odslilkava njegovih resničnih namenov: partner se lahko ne zaveda svojih resničnih občutkov in motivov (Wilson 2002), lahko zavestno omejuje izražanje resničnih čustev zaradi strahu pred zavrnitvijo ali iz želje po biti prijazen in olikan (Murray in drugi 2006), nenazadnje pa lahko različne evolutijske strategije obeh spolov²⁰ vodijo v manipulativno vedenje z namenom doseganja želene odzivnosti partnerja (Haselton in Buss 2000).

Iz teh razlogov obstaja potreba po dodatnih proceduralnih pravilih delovnega modela soodvisnega uma, ki posamezniku pomagajo oblikovati oceno o utemeljenosti občutkov zaupanja v partnerja (Murray in Holmes 2011, 62).

2.2.3.1 Če se partner žrtvuje zame, potem mu lahko zaupam

Najboljši indikator partnerjeve zavezanosti in njegove pripravljenosti za pozitivno odzivno vedenje je njegovo dejansko ravnanje v realnih situacijah (Murray in Holmes 2011, 63), pri čemer so ti. ambivalentne situacije (angl. mixed-motive situations) tiste, ki zaradi njihove jasne ambivalentne motivacijske strukture po ravnanju v svojo korist ali v korist drugega, najbolj jasno manifestirajo partnerjevo raven zavezanosti (Kelley 1979). Raziskave (prim. Kelley 1979; Wieselquist in drugi 1999; Simpson 2007) tako kažejo, da zaznavanje partnerjeve pripravljenosti za žrtvovanje lastnih interesov v dobro interesov partnerja pri slednjem vodi v povečanje ravni zaupanja v zavezanost partnerja tako v situacijah izmenjave²¹ kot v situacijah konfliktov²² kot dveh podtipov

²⁰ Za pregled razmnoževalnih strategij v navezavi z izbiranjem partnerjev glej prim. Buss, 2004.

²¹ V situacijah izmenjave poteka izmenjevanje uslug časovno zaporedno (prim. izmenjava v formi "jaz danes zate naredim kosilo, ti greš jutri zame v trgovino"), kar omogoča opustitev namere po izpolnitvi obljubljenе izmenjave s strani partnerja, ki je svoje potrebe že dobil izpolnjene (prim. "sicer si zame včeraj skuhal kosilo, a danes jaz ne grem zate v trgovino") (Thibaut in Kelley 1959).

²² V situacijah koordinacije morata oba partnerja, da bi dosegla cilj, sodelovati (Thibaut in Kelley 1959). Ker gre za skupen cilj, za doseglo katerega sta oba zainteresirana, je verjetnost,

ambivalentnih (angl. mixed-motive) situacij. Situacije tretjega podtipa ambivalentnih situacij, t.i. nič-vsota (angl. zero-sum) situacije, so v možnostih predikcije partnerjeve zavezanosti in pripravljenosti na pozitivno odzivno vedenje najmočnejše: partner se v tovrstnih situacijah namreč lahko pozitivno odzove na želje drugega le, v kolikor žrtvuje lastne interese (Simpson 2007).

Tako posamezniki uporabljajo nezavedno pravilo soodvisnega uma na način, da v opisanih situacijah preverjajo partnerjevo vedenje: v kolikor so priča partnerjevemu žrtvovanju svojih interesov za doseg njihovih interesov ali njegovi pripravljenosti, da oprostí njihove napake, to signalizira, da partner čuti veliko mero zavezanosti odnosu in da mu je upravičeno zaupati (Wieselquist in drugi 1999). Zaznavanje partnerja kot odzivnega v tovrstnih situacijah velikega rizika celo napoveduje zadovoljstvo v odnosu po času petih let (Markman 1979, 1981).

2.2.3.2 Če partner ceni moje lastnosti, potem mu lahko zaupam

Posamezniki nenehno preverjajo, kako pozitivno njihove specifične značilnosti ceni njihov partner, saj to predstavlja indikator vrednosti, ki jo imajo za partnerja (Murray in drugi 2000). Ocena lastne vrednosti v očeh partnerja je pomembna, saj je povezana z verjetnostjo ohranitve partnerskega odnosa²³: če so lastnosti posameznika s strani partnerja visoko cenjene, je manjša verjetnost, da bo partner razdrl vzpostavljen odnos in iskal drugega potencialnega partnerja (Murray in drugi 2001). Raziskave so potrdile, da posamezniki bolj zaupajo v zavezanost partnerja, v kolikor verjamejo, da partner visoko ceni njihove karakteristike (Murray in drugi 2000; Murray in drugi 2001) in nasprotno, v kolikor posameznik meni, da jih njihov partner nizko ceni, poročajo o nižji ravni zaupanja v zavezanost partnerja (Murray in drugi 2002)

da eden od partnerjev odstopi od doseganja cilja, relativno majhna, posledično pa je majhna tudi skrb zaradi neodzivnega vedenja s strani partnerja.

²³ Podobno predvideva tudi sociometrični model samospoštovanja (Leary in Baumeister 2000; Leary in MacDonald 2003): visok nivo posameznikovega samospoštovanja se povezuje s posameznikom dojemanjem, da je verjetnost sprejemanja s strani drugih velika, medtem ko nizka raven samospoštovanja posamezniku predstavlja veliko verjetnost zavrnitve s strani drugih (Leary in drugi 1995).

2.2.3.3 Če sem izenačen v vrednosti s partnerjem, potem mu lahko zaupam

V skladu s teorijo socialne izmenjave (Thibaut in Kelley 1959) se predpostavlja, da posamezniki implicitno razumejo principe pravične izmenjave (angl. fair-trade principle) tudi na področju partnerskih izbir in da posledično prilagodijo izbire želenega partnerja zaznavanju lastne socialne vrednosti (angl. "social net worth") (Murstein 1970; Berstein in drugi 1971; Montoya 2008). Empirično so raziskave (Murray in drugi 1996a; Murray in drugi 1996b; Campbell in drugi 2001) potrdile, da imajo posamezniki z nižjo samopodobo²⁴ tudi nižja pričakovanja glede privlačnosti svojih potencialnih partnerjev, medtem ko posamezniki z visoko samopodobo izbirajo bolj privlačne potencialne partnerje.²⁵

Primerjanje lastne socialne vrednosti s partnerjevo pa poteka tudi znotraj že vzpostavljenega odnosa: v kolikor posameznik oceni, da sta si s partnerjem v tem vidiku izenačena, mu to predstavlja določeno zagotovilo, da partner ne razmišlja o iskanju alternativ, saj ceni posameznikove lastnosti in sposobnosti ter doprinos posameznika v skupnost para (Murray in Holmes 2011, 68). Tako posamezniki, ki sebe dojemajo kot tistega, ki v partnerski odnos prinaša manj kvalitet, poročajo o nižji stopnji zaupanja v partnerjevo naklonjenost in zavezanost (Murray in drugi 2005), medtem ko je zaznavanje podobnosti med partnerjema močan prediktor medosebne privlačnosti (Bersheid in Reis 1998), saj posamezniki podobnost uporabljajo kot indikator izenačenosti v socialni vrednosti, in torej posledično pričakujejo partnerjevo zavezanost odnosu (Condon in Crano 1988). Da bi ohranili zaznavanje podobnosti med partnerjema, posamezniki sebe tudi lahko zaznavajo kot enako fizično privlačne, kot je partner tudi v primeru, da temu ni tako (Feingold 1988) in podajajo nerealno velike ocene medosebne podobnosti tudi na področjih podobnosti v vrednotah, osebnostih značilnostih in občutenjih (Murray in drugi 2002). Ko se zaznavanju večjih razlik v določeni sposobnosti v prid partnerju ne morejo izogniti, pa to

²⁴ Dojemajo se npr. kot manj inteligentni in manj fizično privlačni od večine ostalih ljudi (Murray in drugi 1996a; Murray in drugi 1996; Campbell in drugi 2001).

²⁵ Ta pojav je mogoče opazovati tudi v internetnih omrežjih za spoznavanje partnerjev (različne oblike ženinih posredovalnic): raziskava Leeja in drugih (2008) je npr. pokazala, da so posamezniki le redko kontaktirali partnerja, ki je bil fizično ocenjen kot bolj privlačen od njih samih, kar nakazuje na sklep, da posamezniki pragmatično izbirajo potencialne partnerje, pri katerih ocenjujejo večjo verjetnost za pozitiven odziv.

dojamejo kot možnost dopolnjevanja partnerjev v odnosu namesto kot grožnja, da bodo sami predstavljali oviro razvoju bolj sposobnega partnerja (Beach in drugi 2001).

2.2.3.4 Če sem boljši/-a od partnerjevih alternativ, potem mu lahko zaupam

Na podlagi dinamike pravične socialne izmenjave (Thibaut in Kelley 1959) posamezniki, tudi ko so že v odnosu, primerjajo zaznano lastno (socialno) vrednost s privlačnostjo partnerjevih potencialnih izbir (Murray in drugi 2009). Ker je partnerjeva zavezanost omejena s privlačnostjo alternativ obstoječemu odnosu (Rusbult in Van Lange 2003), je verjetje, da posameznikove lastne pozitivne karakteristike presegajo privlačnost alternativnih izbir, povezano z večjo mero zaupanja v partnerjevo zavezanost, saj to pomeni, da je posameznik težje zamenljiv (Murray in drugi 2009). Da bi posameznik postal bolj privlačen od partnerjevih alternativ, lahko tudi deluje na način, da se izpostavlja kot tisti, ki partnerju nudi tisto, kar mu alternativni partnerji verjetno ne bi mogli (Murray in Holmes 2011, 70).

2.2.3.5 Če je partner omejen v izbirah, potem mu lahko zaupam

V zavezanost partnerja in njegovo pripravljenost na soodvisno vedenje posamezniki lažje zaupajo, v kolikor zaznavajo pri partnerju zadržke pred razdorom odnosa (Murray in Holmes 2011, 70). Tovrstne omejitve v težnjah po prekinitvi obstoječega odnosa in iskanju potencialnega novega partnerja lahko predstavljajo določene osebnostne značilnosti, kot je potreba po čustveni podpori (Drigotas in Rusbult 1992); zmanjševanje lastne spolne privlačnosti z vidika potencialnih novih partnerjev (Rusbult in drugi 1998); kulturno pogojeno neodobravanje ločitev zakonskih zvez (Levinger 1976) in število skupnih otrok (Murray in Holmes 2011, 70). Posamezniki lahko tudi aktivno delujejo, da bi partnerja omejili v njegovih izbirah in s tem povečali njegovo zavezanost odnosu in si zagotovili, da bo partner še naprej zadovoljeval njihove potrebe: lahko povečujejo partnerjevo instrumentalno in čustveno odvisnost od njih samih na način, da ga odtujujejo od njegove prijateljske mreže; si na drugi strani prizadevajo, da postanejo njegovi prijatelji skupni (Murray in

Holmes 2011, 70), ali si prizadevajo postaviti potencialne nove partnerje v slabši luči (Simpson 1987).

2.2.4 Zaradi partnerjevega potencialno neodzivnega vedenja obstaja potreba po usklajevanju nivoja zavezanosti obeh partnerjev: dodatna proceduralna pravila delovnega modela za zmanjševanje asimetrije v stopnji zavezanosti obeh partnerjev

Obojestransko odzivno vedenje je cilj obeh partnerjev (Murray in Holmes 2009). Da bi se doseglo obojestransko pozitivno odzivno vedenje, morata biti oba partnerja pripravljena odpovedati se skrbi za lastne potrebe (Drigotas in drugi 1999), pri čemer vsaka asimetrija v pripravljenosti pustiti ob strani sebične težnje vodi v težave pri koordinaciji medosebnega soodvisnega vedenja (Sprecher in drugi 2006).

Delovni model soodvisnega uma mora zato vsebovati vedenja, ki zmanjšujejo verjetnost pojava asimetrije med partnerjema v stopnji zavezanosti, ki jo čutita v odnosu (Drigotas in Rusbult 1992; Murray in Holmes 2009). Zavezanost je namreč opredeljena kot stopnja motivacije za zadovoljevanje potreb drugega in je torej tista, ki določa stopnjo sebičnega napram nesebičnemu vedenju (Rusbult in Van Lange 2003). Večjo mero zavezanosti oseba čuti v odnosu, bolj se čuti psihološko bližje partnerju in več moči nad zadovoljevanjem lastnih potreb prepušča partnerju (Rusbult in drugi 1998; Rusbult in Van Lange 2003). Tako od partnerja pričakuje in tudi nudi oporo (Collins in Feeney 2004; Reis, 2004), se ob izpostavljenih potrebah partnerja odziva nesebično (Van Lange in drugi 1997; Clark in Grote 1998; Rusbult in Van Lange 2003) in je motivirana za vzpostavljanjem pogojev za kvaliteten odnos (Rusbult in drugi 1991).

V realnem odnosu možnost, da partner ne bo izkazal enake mere zavezanosti, in torej pozitivnega soodvisnega vedenja ni nikoli nična: s čustvenim približevanjem partnerju oseba vedno tvega zavrnitev (Murray in Holmes 2009, 2011, 97). Študije, ki raziskujejo dinamiko občutenja enakovrednosti (angl. equity theory) v intimnih odnosih (prim. Sprecher 1988; Sprecher 2001), kažejo, da se osebe implicitno zavedajo nevarnosti, ki jo prinese neenaka mera zavezanosti pri obeh partnerjih: tisti

partner, ki čuti večjo mero zavezanosti odnosu in je čustveno bolj vpleten, čuti nemoč nad usmerjanjem nadaljnjega razvoja odnosa (Sprecher in drugi 2006). Občutek nemoči potem povečuje verjetnost konfliktov (Drigotas in drugi 1999; Grote in Clark, 2001), zvišuje mero nezadovoljstva z odnosom in napoveduje prekinitev odnosa (Sprecher in drugi 2006).

Delovni model soodvisnega uma zato obsega tudi mehanizme, ki zmanjšujejo verjetnost za pojav asimetrije med partnerjema v stopnji zavezanosti, ki jo čutita v odnosu (Drigotas in Rusbult 1992; Murray in Holmes 2009, 909; Murray in Holmes 2011, 90-120):

2.2.4.1 Usklajevanje zavezanosti z zaupanjem nujna zaradi nevarnosti neodzivnega vedenja s strani partnerja

V kolikor bi oseba zaznala stopnjo zavezanosti dojemala kot zagotovljeno, bi se postavila v ranljiv položaj: fiksiranost ravni občutene zavezanosti partnerju namreč predstavlja nevarnost, da oseba ne bo zaznala negativnega odzivnega vedenja partnerja in se temu prilagodila s svojim samozaščitnim vedenjem, ampak se bo izpostavila nevarnosti psihične bolečine ob zavrnitvi (Murray in Holmes 2011, 118). Iz tega razloga se nivo zavezanosti prilagaja občutku zaupanja; ta namreč služi kot barometer upravičenosti čutenja zavezanosti odnosu in torej uravnava prepuščanje zadovoljitev lastnih potreb v roke partnerja (Murray in Holmes 2011, 118). V kolikor je nivo zaupanja v partnerja nizek, osebe ne oblikujejo pozitivnih iluzij²⁶ o partnerju v meri, značilni za osebe z visoko mero zaupanja v partnerja (Murray in drugi 2000; Murray in drugi)²⁷, kar posledično preprečuje izgraditev čutenja zavezanosti v odnosu (Murray in Holmes 2011). Prav tako uskladitev občutenja zaupanja v partnerja uravnava pripravljenost osebe za zadovoljevanje njegovih potreb; osebe namreč, ki čutijo zavezanost odnosu, so partnerju pripravljene v visoki meri zadovoljevati njegove potrebe (Reis in drugi 2004), kar pa jih posledično dela ranljive za

²⁶ Več o funkciji in dinamiki pozitivnih iluzij v naslednjem podpoglavju.

²⁷ Ker temelji zaupanje na verjetju, da partner ceni značilnosti posameznika, so raziskovalci v študiji primerjali usklajenost posameznikove ocene o tem, kako pozitivno/negativno jim dojemata partner s posameznikovim vrednotenjem partnerjevih lastnosti in ugotovili, da tiste osebe, ki verjamejo, da jih partner visoko ceni, tudi same pozitivno ocenjujejo partnerja ter obratno.

izkoriščevalsko vedenje s strani partnerja (Murray in Holmes 2009). Uskladitev zaupanja z zavezanostjo v tem kontekstu pomeni, da v kolikor oseba ne zaupa partnerju v visoki meri, tudi ne bo pripravljena zadovoljevati partnerjevih potreb in obratno (Murray 2010).²⁸

2.2.5 Ohranitev odnosa je omogočena skozi ohranjanje iracionalne vere v partnerjevo odzivno vedenje v prihodnosti

Proceduralna pravila delovnega modela soodvisnega uma torej osebi pomagajo pri odgovarjanju na vprašanje o utemeljenosti vzpostavljene ravni zaupanja v partnerjevo pozitivno odzivnost v prihodnosti (Murray in Holmes 2009, 2011, 75). Ker je prihodnje vedenje partnerja v osnovi nepredvidljivo, predstavlja zaupanje odgovor na vprašanje, ki ne more biti nikoli z gotovostjo odgovorjeno: verjetje oseb, da jim bo partner v prihodnosti vedno stal ob strani, je tako primerljivo z religioznim občutkom vere v boga (Brickman 1987).

Gotovost v obliki popolnega zaupanja torej nikoli ni racionalno utemeljena, kar hkrati pomeni, da je tudi trenutna raven zaupanja v partnerja v osnovi le delno osnovana v realnem vedenju partnerja. Iz tega še naprej sledi, da občutijo osebe visoko raven zaupanja v partnerja samo v primeru, da v določeni meri ignorirajo avtomatične zaznave delovnega modela soodvisnega uma glede utemeljenosti zaupanja v partnerja na način, da uspejo prezreti vsaj nekatera vedenja partnerja, ki bi lahko ogrožala že vzpostavljeno zaupanje (Holmes in Rempel 1989). Brez tovrstnega ravnanja bi bilo stabilno soodvisno delovanje para onemogočeno, saj bi ga konstantno prekinjale situacije upada zaupanja in dvomov v vzpostavljen odnos (Arriaga 2001).

2.2.5.1 Ohranjanje stabilne ravni zaupanja v partnerjevo odzivno vedenje v prihodnosti je omogočeno s pozitivnimi iluzijami

²⁸ V longitudinalni študiji mladoporočencev se je trend, da se občutek biti cenjen s strani partnerja povezuje s pripravljenostjo zadovoljevati partnerjeve potrebe in obratno, pokazal tudi po obdobju treh let (Murray 2010).

Zaznavanje partnerjeve zavezanosti teži k stabilnosti²⁹, kajti le tako lahko posamezniku omogoča uspešno usmerjanje vedenja.³⁰ V kolikor oseba nima stabilne ocene o partnerjevi zavezanosti, bo vsaka nezadovoljenost še tako minorne potrebe s strani partnerja vodila v resne dvome o nadaljevanju partnerskega odnosa (Murray in Holmes 2009, 2011). Ker je popolno pozitivno odzivno vedenje s strani partnerja v realnem življenju nemogoče, je strategija soodvisnega uma, da doseže stabilnost občutka zavezanosti kljub občasni oškodovanosti zaradi neodzivnosti partnerja pri zadovoljevanju vseh potreb osebe ta, da teži k nerealno visoki oceni partnerjeve zavezanosti (Brickman 1987): občutenje zavezanosti deluje kot vnaprej določen odgovor na vprašanje o odzivnosti partnerja, ki se ohranja skozi nerealne ocene partnerjevega dejanskega odzivanja (Murray in Holmes 2009). Na ta način osebe kompenzirajo za prikrajšanja pri zadovoljevanju svojih potreb in želja (angl. costs), ki jih s sabo nujno prinese vzpostavljen partnerski odnos (Johnson in Rusbult 1989; Murray 1999; Rusbult in Van Lange 2003; Murray in drugi 2009).

Osebe tako ne zaznajo partnerjevega neodzivnega vedenja (Balcetis in Dunning 2007), znižujejo pomembnost zaznane partnerjeve neodzivnosti (Murray in Holmes 1999) in zaznavajo partnerja bolj pozitivno kot njuni znanci (Murray in drugi 2000) in celo kot partner sam (Murray in drugi 1996a).

T.i. pozitivne iluzije o partnerju, evidentirane empirično tudi transkulturno (prim. Endo, Heine in Lehman 2000), torej omogočajo, da osebe ohranijo visoko raven zadovoljstva z obstoječim partnerskim odnosom (Murray in drugi 1996a) kljub partnerjevim resnim vedenjskim in osebnostnim šibkostim (Arriaga in drugi 2007), tudi do obdobja 13 let (Milleri in drugi 2006).

²⁹ Upor proti spremembam je evidentiran na različnih področjih psihološkega delovanja posameznika: kaže se v upiranju spremembah v navadah (Wood in Neal 2007), prepričanjih in stereotipih (Petty in drugi 1997) ter predsodkih (Kunda in Spencer 2003).

³⁰ Teorije konsistentnega vedenja (angl. consistency theories) predpostavljajo, da je pogoj vedenjske akcije posameznikova kognitivna odločenost in torej nekonfliktnost v odnosu do smeri delovanja (Festinger 1957; Abelson 1983; Kelley 2003; McGregor 2003; Rudman in drugi 2007). Empirično je bil fenomen potrjen medkulturno (Hoshimo in drugi 2005), na evolucijsko podlago fenomena pa je mogoče sklepati preko podobnega odzivanja v odločitvenih situacijah 4-letnih otrok in primatov (Egan in drugi 2007).

Pozitivne iluzije o partnerskem odnosu kot celoti, torej dojemanju lastnega odnosa kot superiornega napram drugim odnosom tudi kaže, da je ta nerealno visoka ocena lastnega odnosa v visoki korelaciji tako z izraženo mero zavezanosti temu odnosu kot tudi pomemben prediktor trajanja partnerskega odnosa (Van Lange in Rusbult 1995; Martz in drugi 1998; Rusbult in drugi 2000).

2.2.5.2 Partnerski odnos nujno omejuje avtonomijo posameznikov: funkcija pozitivnih iluzij je, da partnerja vidimo kot teh omejitev vrednega

Partnerja se z vstopom v odnos odpovesta deležu lastne avtonomije: prepustita se življenju, kjer "ne moreta več delati točno tega, kar bi želela sama, ko bi to želela, /.../ ne moreta ubežati občutku, da ju kdaj njuno skupno življenje omejuje (Murray in Holmes 2011, 121).

Soodvisnost v odnosu in torej pripravljenost partnerjev zadovoljevati potrebe drugega nujno vodi do omejevanja avtonomije posameznikov (Kelley in drugi 2003). Osebna svoboda posameznika je omejena s samo strukturo soodvisnosti (Clark in Grote 1998): škodo posameznik čuti tako zaradi zadovoljevanja partnerjevih potreb na račun zadovoljevanja svojih, kot tudi zaradi posledic, ki jih ustvarja že sama partnerjeva prisotnost kot tudi njegovo aktivno zadovoljevanja lastnih potreb. Vsak, še tako dobronameren partner, torej omejuje svobodo in avtonomijo drugega. Holmes in Murray (2011, 121) celo predvidevata, da je omejitev avtonomije največja v zadovoljujočih partnerskih odnosih: delovni model soodvisnega uma namreč ob čutenju zadovoljstva v odnosu reagira z željo po še večji bližini, to pa vedno vodi v še večje omejevanje svobode in avtonomije obeh partnerjev.

Ker doživljanje omejitev osebne avtonomije znižuje raven zadovoljstva v odnosu in preprečuje razvoj zavezanosti odnosu (Murray in Holmes 2011, 122), delovni model soodvisnega uma ob vsaki grožnji avtonomije pri posamezniku avtomatično aktivira percepcijo partnerja kot te izgube vrednega, kar posledično ohranja visoko raven zavezanosti odnosu (Kelley 1983; Holmes in Rempel 1989; Taylor in Gollwitzer 1995). Raziskovalka Murray je s sodelavci (Murray in drugi 2009) ugotovila, da osebe cenijo partnerjeve lastnosti tem bolj, večje omejitve svobode njegovo vedenje

predstavlja zanje. Bolj uspešno posamezniki uporabljajo t.i. kompenzatorno kognicijo, bolj so z odnosom zadovoljni še eno leto po pregledu obsežnosti uporabe te strategije (prav tam). Ker potencialni drugi partnerju ogrožajo trenutni odnos (Rusbult 1983), osebe aktivno zanikajo željo po drugih partnerjih in hkrati celo najbolj privlačne potencialne partnerje zaznavajo kot najmanj privlačne ³¹ (Johnson in Rusbult 1989).

2.3 SAMOSPOŠTOVANJE KOT INTRAPSIHIČNI DEJAVNIK (USPEŠNE) PARTNERSKE DINAMIKE

2.3.1 Samospoštovanje kot ključen dejavnik uporabe pravil delovnega modela soodvisnega uma

Kot pomembna osebnostna lastnost, ki vpliva na frekvenco uporabe pravil delovnega modela soodvisnega uma se je skozi empirične raziskave izpostavila posameznikova raven samospoštovanja. Izsledke predstavljam v nadaljevanju.

2.3.1.1 Osebe z nizkim samospoštovanjem normativno delujejo v skladu s strategijami delovnega modela soodvisnega uma

Osebe z nizkim samospoštovanjem podcenjujejo intenziteto partnerjeve naklonjenosti (Murray in drugi 2001). Razloge za slabo razpoloženje partnerja pripisujejo sebi in to tako v kontekstu zmenkov z novim partnerjem (Bellavia in Murray 2003) kot v trajnem razmerju z dolgoročnim partnerjem (Murray in drugi 2003). Celotno vedenje, da je partner nejevoljen zaradi lastnega vedenja, ne prepreči, da bi osebe z nizkim samospoštovanjem tekom naslednjih dni ne čutile večje sumničavosti glede partnerjeve zavezanosti (Murray in drugi 2002).

Ker osebe z nizkim samospoštovanjem težko verjamejo, da partner ceni njihove kvalitete, primerjava lastnih kvalitete s partnerjevimi vodi v določen paradoks: bolj kot partnerja dojemajo kot slabšo partijo, večjo mero zaupanja v njegovo odzivno

³¹ Pojav je postal poznan kot zniževanje privlačnosti alternativ (angl. derogation of alternatives).

vedenje čutijo (Murray in drugi 2005). Povišanje mere zaupanja v partnerja pri osebah z nizkim samospoštovanjem tako sledi dogodkom, ko je partnerjevo vedenje manj optimalno odzivno (Murray in drugi 2005) in ko se jasno zavedajo področij, kjer prekašajo partnerja (Derrick in Murray 2007). Partnerja dojemajo kot bolj sprejemajočega in ljubečega tudi v primeru, ko so uspešne na področjih, direktno nepovezanih s partnerjem, npr. na službenem področju (Murray in drugi 2006).

Hkrati osebe z nizkim samospoštovanjem poročajo o nižji ravni zaupanja v partnerja, v kolikor se v primerjavi z njim čutijo intelektualno manj sposobne (Murray in Pinkus 2008) ali manj uvidevne (angl. considerate) do partnerja kot obratno (Murray in drugi 1998). Ko se ženske niso izkazale v delovnem okolju, so partnerje doma zaznavale kot manj sprejemajočega še nekaj naslednjih dni po teh dogodkih (Murray in drugi 2006). Doživljanje, da so manj uspešne od partnerja je pri osebah z nizkim samospoštovanjem vodilo v upad zaupanja v partnerjevo odzivnost (Murray in Pinkus 2008), videnje sebe kot najboljše možne partnerjeve izbire pa v povečanje ravni zaupanja v partnerjevo odzivnost (Murray in drugi 2009).

Iz opisanih vedenj oseb z nizkim samospoštovanjem torej razberemo, da te v osnovi skoraj vedno uporabljajo pravila soodvisnega uma o utemeljenosti zaupanja v partnerja. V nadaljevanju predstavljam ravnanje oseb z visokim samospoštovanjem, ki ravnaajo drugače.

2.3.1.2 Osebe z visokim samospoštovanjem ignorirajo pravila delovnega modela soodvisnega uma o utemeljenosti zaupanja

Osebe z visokim samospoštovanjem se pogosto odločajo, da ne obstaja potreba po skrbi zaradi dokazov o neutemeljenosti zaupanja v partnerja, ki jih generirajo avtomatični procesi delovnega modela soodvisnega uma (Murray in Holmes 2011, 73). Tako osebe z visokim samospoštovanjem, v nasprotju z osebami z nizkim samospoštovanjem, niso podvomile o partnerjevi zavezanosti v primeru, da je bil partner slabe volje, saj niso verjele, da je njegova slaba volja povezana z njihovim vedenjem (Murray in drugi 2005). Prav tako se ni pokazal učinek, zaznan pri osebah z nizkim samospoštovanjem, da zaupanje v partnerja zraste v primerih, ko je

partnerjevo vedenje manj optimalno (Murray in drugi 2005). Naprej, osebe z visokim spoštovanjem niso uporabile pravila glede povezave zaupanja v partnerja z doživljanjem lastne večvrednosti (Če boljši od partnerja, potem mu zaupam), in tako doživljanje, da so manj uspešne od partnerja, ni vplivalo na upad zaupanja v partnerjevo odzivnost (Murray in Pinkus 2008). Prav tako niso upoštevale pravila Če boljši od partnerjevim alternativ, potem mu zaupam in v primeru videnja sebe kot najboljše možne partnerjeve izbire niso reagirale s povečano ravnijo zaupanja v partnerjevo odzivnost, kot so to storile osebe z nizkim samospoštovanjem (Murray in drugi 2009). Nasproten učinek kot pri osebah z nizkim samospoštovanjem, ki na neuspehe v delovnem okolju reagirajo z upadom zaupanja v partnerja, osebe z visokim samospoštovanjem celo kompenzirajo dvome v lastno učinkovitost s povečanim občutkom o partnerjevi naklonjenosti (Murray in drugi 1998; Murray in drugi 2006).

Visoka raven samospoštovanja osebam omogoča, da ignorirajo signale soodvisnega uma o neutemeljenosti zaupanja v partnerja: ker verjamejo, da premorejo lastnosti, zaradi katerih jih drugi resnično cenijo in hkrati želijo ohranjati odnose z njimi, lahko občasne znake o nasprotnem enostavno prezrejo. Ne čutijo anksioznosti pred možnostjo, da bi partner res prekinil odnos, saj to zanje ne bi predstavljalo tako velike psihološke travme: v nasprotju z osebami z nizkim samospoštovanjem verjamejo, da jih drugi sprejemajo in bi torej lahko v kratkem vzpostavili novo razmerje (Murray in Holmes 2011, 83).

2.3.2 Samospoštovanje in realno zaznavanje situacij ter partnerja

2.3.2.1 Osebe z nizkim samospoštovanjem precenjujejo riziko zavrnitve s strani partnerja

Percepcija rizika, tj. ocena verjetnosti za zavrnitev ali odsotnost odzivnega vedenja s strani partnerja se je pokazala kot močno pod vplivom posameznikovega občutka kontrole nad situacijo; bolj so se posamezniki počutili nemočni, bolj so partnerja dojemali kot zavračajočega in to ne glede na realno vedenje partnerja (Overall in Sibley 2008). Osebe, ki premorejo nizko raven zaupanja v partnerjevo odzivnost, tj.

osebe z nizkim samospoštovanjem, zavrnitev s strani partnerja doživljajo veliko bolj negativno kot osebe z visokim samospoštovanjem. Te namreč posamične situacije zavrnitev niso prizadele v tolikšni meri zato, ker te dogodke niso dojemale kot pomembne za oceno utemeljenosti globalnega zaupanja v partnerja (Murray in drugi 2003).

Ker je primarna tendenca delovnega modela soodvisnega uma v funkciji samozaščite, kar pomeni izogibanje bolečini ob zavrnitvi napram iskanju bližine s partnerjem, in s tem izpostavljanju riziku zavrnitve, se osebe, ki čutijo manj zaupanja v partnerja, izpostavljajo tako večji verjetnosti dejanske izgube v situacijah konfliktnih interesov kot tudi večji možnosti za doživljanje psihološke bolečine ob zavrnitvi (Holmes in Rempel 1989; Murray in drugi 2006). Osebe z nizkim zaupanjem tako ob spominskem priklicu preteklih izkušenj zavrnitve s strani partnerja reagirajo z zaznavanjem trenutnega partnerjevega vedenja kot bolj zavračajočega, kar je nasprotno od vedenja oseb z visokim zaupanjem v partnerja, ki se odzovejo z razumevanjem partnerjevega vedenja kot bolj sprejemajočega (Holmes in Rempel 1989). V dnevih, ki sledijo dejanski partnerjevi zavrnitvi v obliki osebne kritike ali samo obdobju slabega razpoloženja pri partnerju, osebe z nizkim zaupanjem partnerja še naprej dojemajo kot zavračajočega. Osebe z visokim zaupanjem v istem primeru dojemanje partnerjevega zavračajočega vedenja rekonstruirajo na način, ki jim omogoča dojetje partnerja kot bolj sprejemajočega (Murray in drugi 2003, 150). Osebe, ki kronično gojijo pričakovanje o zavrnitvi s strani partnerja so tako senzitivirane na znake zavrnitve, da partnerjevemu vedenju nenehno pripisujejo negativne namere (Downey in Feldman 1996).

2.3.2.2 Osebe z visokim samospoštovanjem bolj realno zaznavajo partnerjevo mnenje o njih samih

Iz opisa vedenja oseb z visokim samospoštovanjem bi lahko predpostavili, da ohranjanje visokega nivoja zaupanja v partnerja predpostavlja generalizirana optimistična pričakovanja o sebi in o odnosih z drugimi (Baldwin 1992; Collins in Read 1994). Ker optimizem razumemo kot zaznavno pristranost, bi lahko v luči tega naredili sklep, da so bolj zadovoljujoči partnerski odnosi oseb z visokim

samospoštovanjem povezani s (pozitivnimi) iluzijami in da torej bazirajo na nerealni osnovi. Vendar temu ni tako.

Tovrstne osebe so v osnovi sicer egocentrične v zaznavanju drugih ljudi: predpostavljajo namreč, da drugi zaznavajo isti svet kot oni sami (Griffin in Ross 1991), kar se v kontekstu partnerskih odnosov kaže kot posameznikovo prepričanje, da jih partner zaznava podobno, kot se zaznavajo sami (Murray in drugi 2000; Murray in drugi 2001; Murray in drugi 2002). Osebe z visokim samospoštovanjem pri zaznavanju področij, ki jih partner pri njih samih ceni, nimajo težav in posledično bolj realno, kot je to primer pri osebah z nizkim samospoštovanjem, zaznavajo partnerjevo mnenje o njihovih osebnih kvalitetah (Murray in drugi 2000). Nasprotno pa osebe z nizkim samospoštovanjem pri oblikovanju vtisa o partnerjevem mnenju o njih samih ne morejo ubežati vplivu lastne nizke samopodobe: lastno negativno mnenje jim preprečuje, da bi verjeli v pozitivno mnenje partnerja glede njihovih značilnosti (Kenny 1994). V raziskavah se je tako pokazalo, da osebe z nizkim samospoštovanjem v veliki meri podcenjujejo, kako pozitivno jih zaznava partner (Murray in drugi 2000).

Nagnjenost k zaznavanju groženj ima sicer varovalno funkcijo (Pietrzak in drugi 2005), saj hipersenzitivizacija na znake potencialne zavrnitve poveča verjetnost, da se bo oseba izognila tovrstnim situacijam (Kunda 1990; Lang in drugi 1990; Mineka in Sutson 1992). Vendar so pričakovanja oseb z nizkim samospoštovanjem pogosto samouresničujoča – ravno njihova negativna pričakovanja povzročajo več neodzivnega vedenja in več negativnega vrednotenja njih samih in partnerskega odnosa s strani njihovih partnerjev. Partnerji oseb, ki so občutile zavrnitev, so te osebe še nekaj dni kasneje po prepiru, ki je tem občutkom zavrnitve sledil, označevali kot sebične in nehvaležne (Murray in drugi 2003), s partnerskim odnosom pa so bili manj zadovoljni (Downey in drugi 1998, 545) in to v obeh primerih kljub temu, da ob prvotnem konfliktu niso bili prizadeti ali na kakšen drugi način vznemirjeni. Fenomen se je izkazal za dolgotrajen in relativno trajen (Murray in drugi 1996b): zdi se, da osebe z nizkim samospoštovanjem zaradi prevladujočih teženj po samozaščiti inicirajo vedenje, ki vodi v resnejše partnerske težave (Gottman 1994).

2.3.3 Samospoštovanje v ambivalentnih situacijah nasprotnih teženj impulzivnega in reflektivno zavestnega zaupanja

Z vidika že opisane egocentrične naravnosti pri zaznavanju partnerja in posledično možnosti za napačno oceno partnerjeve zavezanosti odnosu delovni model soodvisnega uma ob že opisanih pravilih uporablja še dodatni, nezavedni barometer ocene varnosti za zmanjševanje razdalje do partnerja (Murray in drugi 2010). T.i. impulzivno zaupanje (angl. impulsive trust) deluje asociativno: doživljanje večjega deleža pozitivnih interakcij napram negativnim avtomatično signalizira občutke varnosti in motivira približevanje partnerju ter obratno (Chen in Bargh 1999; Alexopoulos in Ric 2007; Baumeister in drugi 2007).

Mehanizem oblikovanja impulzivnega zaupanja se razlikuje od mehanizma oblikovanja zavestnega: medtem ko je zavestno reflektivno vedenje oblikovano na podlagi abstraktnega sklepanja (angl. abstract reasoning), nastajajo avtomatične nezavedne sodbe zaupanja z doživljanjem konkretnih izkušenj (Wilson in drugi 2000; Whitfield in Jordon 2009). To daje možnost doživljanja kongruentnih ali nekongruentnih občutkov glede utemeljenosti zaupanja v partnerja: osebe lahko doživljajo i) visoko raven reflektivnega in visoko raven impulzivnega zaupanja v partnerja; ii) nizko raven reflektivnega in nizko raven impulzivnega zaupanja v partnerja; iii) nizko raven reflektivnega in visoko raven impulzivnega zaupanja v partnerja ter iv) visoko raven reflektivnega in nizko raven impulzivnega zaupanja v partnerja (Murray in Holmes 2009).

Katere težnje bodo prevladale v primeru antagonističnega doživljanja zaupanja v partnerjevo odzivnost, je odvisno od i) dejavnikov, ki vplivajo na zmožnost korekcije avtomatičnih impulzov soodvisnega uma (npr. motnje pozornosti in izvršilna kontrola)³² in ii) dejavnikov, ki usmerjajo kronično nagnjenje k obrambnemu vedenju

³² Avtomatični impulzi preko stališč usmerjajo vedenje v primerih, ko osebe i) niso motivirane za korekcijo in ii) nimajo kapacitet za korekcijo le-teh (Olson in Fazio 2008). V kolikor so kapacitete delovnega spomina pri osebi nizke, bodo v primeru antagonističnih teženj med zavestnimi odločitvami in nezavednih impulzi, prevladali slednji (Hofmann in drugi 2009). V kontekstu ambivalentnih situacij v kontekstu impulzivnega in reflektivnega zaupanja osebe z nizkimi kapacitetami delovnega spomina usmerjajo vedenje napram partnerju v skladu z težnjami, oblikovanimi na podlagi impulzivnega zaupanja: v kolikor osebe z omejenimi

v situacijah s potencialom zavrnitve (nivo samospoštovanja, stili navezanosti) (Murray in Holmes 2011, 295).

Z vidika raziskovalnih vprašanj pričujoče razprave so pomembni slednji:

Zgoraj je bilo že opisano, da v primeru zavestnih dvomov v partnerjevo odzivnost osebe z nizkim samospoštovanjem avtomatično reagirajo s samozaščitnimi težnjami po umiku iz odnosa (Murray in drugi 2006), medtem ko se v istem primeru osebe z visokim samospoštovanjem vedenjsko avtomatično odzovejo na način, ki še poglobi, in torej zavaruje obstoj odnosa (Murray in drugi 2002).

Podobno vedenje oseb z nizkim in visokim samospoštovanjem se izkaže tudi v ambivalentnih situacijah z nizko mero impulzivnega in visoko mero reflektivnega zaupanja, vendar pa je dinamika drugačna v primerih, ko osebe čutijo visoko mero impulzivnega in nizko mero reflektivnega zaupanja: doživljanje visoke ravni impulzivnega zaupanja v partnerja pri osebah z nizkim samospoštovanjem zniža težnjo po ruminiranju in posledično potenciranju velikosti in teže grožnje zavrnitve, kar potem zniža motivacijo po samozaščiti. Dinamika pri osebah z visokim samospoštovanjem je drugačna: v primeru doživljanja visoke mere impulzivnega zaupanja imajo osebe z visokim samospoštovanjem nizko izražene težnje po uporabi strategij racionalizacije in minimalizacije resnosti zavrnitve s strani partnerja (tj. strategije, ki ščitijo odnos), posledično pa se okrepijo težnje po samozaščiti s povečevanjem razdalje do partnerja (Murray in drugi 2010; Murray in Holmes 2011, 299).

2.4 SOODVISNA DINAMIKA PARTNERSKIH ODNOSOV

Preden podam razmišljanje, vezano na raziskovalna vprašanja pričujoče razprave, najprej predstavljam občo sliko partnerskih odnosov, kot jih predpostavlja model uravnavanja motivacije vzajemno odzivnega vedenja (Murray in Holmes 2009; 2011),

kapacitetami delovnega spomina zavestno pričakujejo partnerjevo pozitivno odzivno vedenje, a je impulzivno zaupanje v partnerja nizko, je njihovo vedenje do partnerja bolj zavračajoče kot pri osebah, ki čutijo visoko mero impulzivnega zaupanja (Murray in drugi 2010; Murray in Holmes 2011, 303).

ki predstavlja aplikacijo teorije soodvisnosti kot dela širše konceptualizirane teorije socialne izmenjave (Thibaut in Kelleya 1959, 1978) na področje partnerskih odnosov:

Partnerski odnosi so odnosi soodvisnosti, to pomeni, da so potrebe, cilji in želje enega partnerja lahko doseženi samo skozi primeren odziv s strani drugega partnerja (Kelley in Thibaut 1978). Tako so sestavljeni iz niza situacij, ki zahtevajo socialno koordinacijo (Murray in Holmes 2011, 2), saj je vzajemno odzivno vedenje obeh partnerjev sploh nujno za ohranitev partnerskega odnosa (Clark in Holmes 2004).

Partnerski odnosi so v temelju konfliktni poskusi izmenjav, saj je vsak od partnerjev zainteresiran za izmenjavo, ki bo zahtevala najmanj stroškov in največ koristi za njega samega. Zaradi soodvisne narave potreb obeh partnerjev in razsežnosti prepletenosti življenj obeh partnerjev vedno obstaja vsaj določen delež nekompatibilnosti le-teh (Murray in Holmes 2011, 9), kar pomeni, da se partnerja nujno omejujeta v doseganju individualnih ciljev (Kelley 1979).

Partnerski odnosi so za posameznikovo dobrobit nujno ogrožajoči, zato je primarna tendenca posameznikov v partnerskem odnosu v funkciji samozaščite (Murray in drugi 2006). Hkrati s poglobljanjem intimnega odnosa raste tudi grožnja psihološko intenzivno negativne izkušnje zavrnitve s strani partnerja; približevanje partnerju je vedno visoko tvegano (Kelley 1979; Menaghan in Lieberman 1986; Leary in Baumeister 2000; Jaremka in drugi 2011).

Pozitivno odzivno vedenje obeh partnerjev zahteva razreševanje konflikta med motivacijo obeh partnerjev po skrbi za lastne individualne potrebe in hkrati motivacijo obeh, da se pred izkoriščanjem s strani drugega partnerja zavarujeta (Murray in Holmes 2011). Posameznikova dinamika uravnavanja razdalje do partnerja je tako odvisna od partnerjevega sprejemajočega ("Če je partner sprejemajoč, potem se mu približaj") oz. zavračajočega vedenja ("Če je partner zavračajoč, potem se zavaruj").

Partnerski odnos je zaradi dominantnih tendenc partnerjev po samozaščiti mogoč le zaradi posebnih mehanizmov, ki te tendence omejujejo. V prvem obdobju zaljubljenost preko aktivacije dopaminergičnega nagrajevalnega sistema inhibira

občutke strahu (Bartels in Zeki 2000), da bi potem preko pozitivnih interakcij posameznik lahko razvil zadostno mero zaupanja v partnerjevo benevolentnost (Cavallo in drugi 2012). Zaupanje tako predstavlja barometer, kdaj se je varno partnerju približevati in kdaj se je bolje pred potencialno zavrnitvijo zavarovati (Murray in drugi 2006).

Zaradi potencialnih manipulativnih teženj partnerja obstaja potreba po preverjanju utemeljenosti zaupanja. Ocen o utemeljenosti zaupanja v partnerja tako osebe gradijo na podlagi njegovega vedenja in sklepajo, da mu lahko zaupajo, i) če se za njih žrtvuje (Wieselquist in drugi 1999); ii) če ceni njihove lastnosti (Murray in drugi 2001); iii) če partner nima na voljo veliko alternativnim romantičnim partnerjev (Murray in Holmes 2011, 70); iv) če se osebe dojemajo kot boljše (Murray in drugi 2009) ali v) izenačene v (npr. socialni) vrednosti s svojim partnerjem (Montoya 2008).

Zaradi nenehne grožnje partnerjevega neodzivnega vedenja obstaja potreba po usklajevanju nivoja zavezanosti z občutenim zaupanjem (Murray in Holmes 2009, 2011). Osebe namreč, ki čutijo zavezanost odnosu, so partnerju pripravljene v visoki meri zadovoljevati njegove potrebe (Reis in drugi 2004), kar pa jih posledično dela ranljive za izkoriščevalsko vedenje s strani partnerja (Murray in Holmes 2009). Uskladitev zaupanja z zavezanostjo v tem kontekstu pomeni, da v kolikor oseba ne zaupa partnerju v visoki meri, tudi ne bo pripravljena zadovoljevati partnerjevih potreb in obratno (Murray 2010).

Pozitivne iluzije o partnerju so nujne za ohranitev partnerskega odnosa, saj pomagajo osebi ohranjati relativno stabilno raven zaupanja in zavezanosti ter videnje partnerja kot vrednega omejitev avtonomije. Na ta način ostaja zaznava partnerja toliko stabilna, da lahko potem oseba uspešno usmerja svoje vedenje v partnerskem odnosu (Arriaga 2001; Murray in Holmes 2011). Tako osebe na primer ne zaznajo partnerjevega neodzivnega vedenja (Balcetis in Dunning 2007), znižujejo pomembnost zaznane partnerjeve neodzivnosti (Murray in Holmes 1999) in zaznavajo partnerja bolj pozitivno kot njuni znanci (Murray in drugi 2000) ter celo kot partner sam (Murray in drugi 1996a).

Pozitivne iluzije so nujne zaradi negotovosti, inherentnih partnerskemu odnosu. Ker je prihodnje vedenje partnerja v osnovi nepredvidljivo, zaupanje ne more nikoli predstavljati védenja, ampak le verjetje oseb, da so v očeh partnerja nenadomestljive in da jim bo v prihodnosti vedno stal ob strani (Holmes in Rempel 1989). Potreba po iracionalnem verjetju v partnerjevo zavezanost izhaja iz dejstva, da so posamezniki nenehno v kompetitivnem iskanju bolj primernih partnerjev (Gangestad in Simpson 2000; Jaremka in drugi 2011) in da verjetnost, da bi partner našel boljšo partijo, ni nikoli nična (Murray in drugi 2009). Zaradi soodvisnosti partnerjev v realnem partnerskem odnosu je popolno pozitivno odzivno vedenje s strani partnerja nemogoče pričakovati (Brickman 1987), posledično oba partnerja čutita prikrajšanosti pri zadovoljevanju svojih potreb in želja, katerih zadovoljitev bi zahtevala pozitiven odziv partnerja (Johnson in Rusbult 1989; Murray 1999; Rusbult in Van Lange 2003).

2.5 DINAMIKA TEŽENJ PO AVTONOMIJI IN PO PRIPADNOSTI V TEORIJI SOODVISNOSTI

Zanima me torej, kako ena pomembnejših teorij na področju partnerskih odnosov razume dinamiko med težnjami posameznikov po avtonomiji in po pripadnosti ter če, kako razmišlja o možnostih razreševanja tega antagonizma.

2.5.1 Zadovoljenost teženj po pripadnosti partnerskemu odnosu onemogoča zadovoljenost teženj po avtonomiji

Izguba osebne avtonomije udeležениh je inherentna sami naravi soodvisnosti (Clark in Grote 1998): posameznik plačuje ceno izgube avtonomije i) zaradi zadovoljevanja partnerjev potreb na račun zadovoljevanja svojih; ii) zaradi posledic, ki jih ustvarja že sama partnerjeva prisotnost, kot tudi iii) njegovo aktivno zadovoljevanja lastnih potreb. Pripravljenost partnerjev zadovoljevati potrebe drug drugega torej nujno vodi v omejitve njune avtonomije (Kelley in drugi 2003).

Omejitev avtonomije je največja v zadovoljujočih partnerskih odnosih. Bolj je partner dobronameren, bolj omejuje svobodo in avtonomijo drugega. Delovni model

soodvisnega uma namreč ob čutenju zadovoljstva v odnosu reagira z željo po še večji bližini, to pa vedno vodi v še večje omejevanje svobode in avtonomije obeh partnerjev (Holmes in Murray 2011, 121).

Pozitivne iluzije so nujne kot racionalizacija cene, vezane na nujno izgubo avtonomije partnerjev v vzpostavljenem partnerskem odnosu. Ker doživljanje omejitev osebne avtonomije znižuje raven zadovoljstva v odnosu in preprečuje razvoj zavezanosti odnosu (Murray in Holmes 2011, 122), delovni model soodvisnega uma ob vsaki grožnji avtonomije pri posamezniku avtomatično aktivira percepcijo partnerja kot te izgube vrednega (Kelley 1983; Holmes in Rempel 1989; Taylor in Gollwitzer 1995). Bolj kot osebe cenijo partnerjeve lastnosti, bolj njegovo vedenje predstavlja zanje večje omejitve avtonomije (Murray in drugi 2009), hkrati pa osebe tudi aktivno zanikajo željo po drugih partnerjih in celo najbolj privlačne potencialne partnerje zaznavajo kot najmanj privlačne (Johnson in Rusbult 1989).

Normativno vedenje oseb je v partnerskem odnosu obrambno. Pasivni obrambni vidik predstavljajo zaznavne tendence, ki imajo namen ohraniti zaznavanje podobnosti med partnerjema in s tem doživljanjem njih samih kot vrednih partnerjeve naklonjenosti. Posamezniki tako sebe zaznavajo kot podobno fizično privlačne, kot je partner, tudi v primeru, da temu ni tako (Feingold 1988) in podajajo nerealno velike ocene medosebne podobnosti tudi na področjih podobnosti v vrednotah, osebnostih značilnostih in občutenjih (Murray in drugi 2002). Ko se zaznavanju večjih razlik v določeni sposobnosti v prid partnerju ne morejo izogniti, pa to dojamejo kot možnost dopolnjevanja partnerjev v odnosu namesto kot grožnjo, da bodo sami predstavljali oviro razvoju bolj sposobnega partnerja (Beach in drugi 2001). Aktivni obrambni vidik predstavlja zavestno delovanje posameznikov v smeri omejevanja njegovih izbir z namenov povečevanja njegove zavezanosti odnosu in preko tega povečevanja verjetnosti, da bo partner še naprej zadovoljeval njihove potrebe: lahko povečujejo partnerjevo instrumentalno in čustveno odvisnost od njih samih na način, da ga odtujujejo od njegove prijateljske mreže; si na drugi strani prizadevajo, da postanejo njegovi prijatelji skupni (Murray in Holmes 2011, 70) ali si prizadevajo postaviti potencialne nove partnerje v slabši luči (Simpson 1987). Da bi posameznik postal bolj privlačen od partnerjevih alternativ, lahko tudi deluje na

način, da se izpostavlja kot tisti, ki partnerju nudi tisto, kar mu alternativni partnerji verjetno ne bi mogli (Murray in Holmes 2011, 70).

2.5.2 Razreševanje antagonizmov med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti: dejavnik samospoštovanja

Če sprejmemo predpostavko, da je izguba avtonomije inherentna sami naravi soodvisnosti in je celoten model soodvisnega uma osnovan na vprašanju o tem, zakaj ob nujnih grožnjah lastne dobrobiti posamezniki sploh želijo vstopiti v odnos in kako se v odnosu varujejo pred izkoriščanjem, je razumljivo, da znotraj te teoretične perspektive ni najti razmišljanj o strategijah razreševanje antagonistične dinamike preučevanih teženj. Ali namreč posamezniki ohranjajo lastno avtonomijo skozi odklanjanje vzpostavljanja partnerskega odnosa ali pa se v vzpostavljenem partnerskem odnosu nujno odrečejo pomembnemu deležu avtonomije (pri čemer jim pomagajo strategije delovnega modela soodvisnega uma, kot je npr. oblikovanje pozitivnih iluzij, ki potem naredijo partnerja vrednega izgub avtonomije).

Tovrstno predpostavljeno normativno doživljanje in delovanje posameznika v partnerskem odnosu torej ne predpostavlja možnosti zadovoljenosti obeh vrst teženj. Ker pa se je znotraj teorije soodvisnega uma kot ključen dejavnik (ne)uporabe pravil delovnega modela soodvisnega uma izpostavilo posameznikovo samospoštovanje in ga avtorji vidijo tudi kot ključen dejavnik (ne)uspešnosti zadovoljevanja navezovalnih potreb (prim. Murray in drugi 2003), lahko razmislek o razlikah v doživljanju in delovanju posameznikov z visokim napram posameznikom z nizkim samospoštovanjem pomaga odgovoriti na vprašanje, zastavljeno v podnaslovu. Namreč, ker v osnovi visoko spoštovanje omejuje delovanje modela soodvisnega uma, to pomeni, da posamezniki z visokim samospoštovanjem niso toliko obrambno naravnani. Iz tega izhaja vprašanje vzrokov in posledic odsotnosti (nujnosti) samovarovalnih teženj in potencialne implikacije za (obstoj in razreševanje) antagonistične dinamike teženj po avtonomiji in pripadnosti v partnerskih odnosih.

2.5.3 Samospoštovanjem kot ključen dejavnik (ne) uporabe pravil soodvisnega uma

V primeru zavestnih dvomov v partnerjevo odzivnost osebe z nizkim samospoštovanjem avtomatično reagirajo s samozaščitnimi težnjami po umiku iz odnosa (Murray in drugi 2006), medtem ko se v istem primeru osebe z visokim samospoštovanjem vedenjsko avtomatično odzovejo s težnjami po približevanju partnerju, kar še poglobi in zavaruje obstoj odnosa (Murray in drugi 2002). Ker je primarna tendenca delovnega modela soodvisnega uma samozaščita, in torej izogibanje bolečini ob zavrnitvi napram iskanju bližine s partnerjem in s tem izpostavljanju riziku zavrnitve, se osebe, ki čutijo manj zaupanja v partnerja, tako izpostavljajo večji verjetnosti dejanske izgube v situacijah konfliktnih interesov kot tudi večji možnosti za doživljanje psihološke bolečine ob zavrnitvi (Holmes in Rempel 1989; Murray drugi 2006). Osebe z nizkim zaupanjem npr. ob spominskem priklicu preteklih izkušenj zavrnitve s strani partnerja reagirajo z zaznavanjem trenutnega partnerjevega vedenja kot bolj zavračajočega, kar je nasprotno od vedenja oseb z visokim zaupanjem v partnerja, ki se odzovejo z doživljanjem partnerjevega vedenja kot bolj sprejemajočega (Holmes in Rempel 1989).

Osebe z nizkim samospoštovanjem pri oblikovanju vtisa o partnerjevem mnenju o njih samih ne morejo ubežati vplivu lastne nizke samopodobe: lastno negativno mnenje jim preprečuje, da bi verjeli v pozitivno mnenje partnerja glede njihovih značilnosti (Kenny 1994; Murray in drugi 2000). Kronično pričakovanje zavrnitev s strani partnerja jih dela hipersenzitivne na znake zavrnitve, tako da partnerjevemu vedenju nenehno pripisujejo negativne namere (Downey in Feldman 1996). Težko verjamejo, da partner ceni njihove kvalitete, razloge za slabo razpoloženje partnerja pripisujejo sebi (Bellavia in Murray 2003; Murray in drugi 2002; Murray in drugi 2003) in na splošno podcenjujejo intenziteto partnerjeve naklonjenosti (Murray in drugi 2001). Sebe pogosto vidijo kot manj uspešne od partnerja, kar vodi v upade zaupanja v partnerjevo odzivnost (Murray in Pinkus 2008).

Osebe z nizkim samospoštovanjem zaradi prevladujočih teženj po samozaščiti inicirajo vedenje, ki vodi v resnejše partnerske težave (Gottman 1994). Nagnjenost k zaznavanju groženj ima sicer varovalno funkcijo (Pietrzak in drugi 2005), saj

hipersenzitivizacija na znake potencialne zavrnitve poveča verjetnost, da se bo oseba izognila tovrstnim situacijam (Kunda 1990; Lang in drugi 1990; Mineka in Sutson 1992). Vendar so pričakovanja oseb z nizkim samospoštovanjem pogosto samouresničujoča – ravno njihova negativna pričakovanja povzročajo več neodzivnega vedenja in več negativnega vrednotenja njih samih in partnerskega odnosa s strani njihovih partnerjev (Murray in drugi 1996b; Murray in drugi 2003).

Visoka raven samospoštovanja osebam omogoča, da ignorirajo signale soodvisnega uma o neutemeljenosti zaupanja v partnerja: ker verjamejo, da premorejo lastnosti, zaradi katerih jih drugi resnično cenijo in hkrati želijo ohranjati odnose z njimi, lahko občasne znake o nasprotnem enostavno prezrejo (Murray in Holmes 2011, 73, 83). Njihovo vedenje torej ni obrambno, kot je to v primeru samovarovalnih teženj oseb z nizkim samospoštovanjem. To pomeni, da pogosto ignorirajo pravila soodvisnega uma o utemeljenosti zaupanja v partnerja. Ker npr. redko uporabljajo pravilo o povezavi zaupanja v partnerja z doživljanjem lastne (več)vrednosti (“Če boljši od partnerja, potem mu zaupam”), doživljanje, da so manj uspešne od partnerja, ne vpliva na upad zaupanja v partnerjevo odzivnost (Murray in Pinkus 2008), prav tako pa v primeru videnja sebe kot najboljše možne partnerjeve izbire ne reagirajo s povečano ravnijo zaupanja v partnerjevo odzivnost, kot to obrambno storijo osebe z nizkim samospoštovanjem (Murray in drugi 2009).

Osebe z visokim samospoštovanjem pri zaznavanju področij, ki jih partner pri njih samih ceni, nimajo težav in posledično bolj realno, kot je to primer pri osebah z nizkim samospoštovanjem, zaznavajo partnerjevo mnenje o njihovih osebnih kvalitetah (Murray in drugi 2000). Posamične situacije zavrnitev oseb z visokim samospoštovanjem ne prizadenejo v tolikšni meri zato, ker te dogodke ne dojemajo kot pomembne za oceno utemeljenosti globalnega zaupanja v partnerja (Murray in drugi 2003).

2.5.3.1 Samospoštovanje in doživljanje dinamike teženj po avtonomiji in po pripadnosti

Predstavljene razlike doživljanj in vedenj posameznikov z nizkim oz. posameznikom z visokim samospoštovanjem kažejo na možnost, da te razlike vplivajo tudi na doživljanje antagonistične narave teženj po avtonomiji in po pripadnosti.

Če namreč v skladu z ugotovitvami predvsem s področja klinične psihologije (prim. Žvelc 2011) predpostavim, da je samospoštovanje inherentno povezano z avtonomijo na način, da pomanjkanje občutka lastne vrednosti osebe z nizkim samospoštovanjem dela neavtonomne oz. odvisne zaradi njihovih velikih potreb po potrditvah lastne vrednosti s strani drugih ljudi, se s tem potencialno generira tudi doživljanje konfliktnosti dinamike med težnjami po avtonomiji in po pripadnosti. V kolikor namreč osebe z nizkim samospoštovanjem čutijo, koliko pomembna je zanje partnerjeva prisotnost, se temu pridružuje tudi občutek neavtonomnosti – zdi se torej, da je v njihovem doživljanju zadovoljitev teženj po pripadnosti (ki so povezana z občutenjem odvisnosti od partnerja) nasprotna zadovoljenosti teženj po avtonomiji (kot povezana s pomanjkanjem občutka lastne vrednosti in notranjega lokusa kontrole).

Še naprej se zdi, da zaradi dosledne uporabe pravil soodvisnega uma osebe z nizkim samospoštovanjem dodatno generirajo konfliktno partnersko dinamiko in s tem tudi večajo stopnjo antagonizmov med obema preučevanima težnjama: njihova obrambna naravnost potencira videnje partnerja kot ogrožajočega za njihovo dobrobit in s tem verjetno tudi kot tistega, ki preprečuje doseganje njihove avtonomije. Hkrati zaradi doživljanja posameznikov z nizkim samospoštovanjem, da jim partner preko pozitivnih potrditev omogoča relativno raven psihološke dobrobiti in stabilnosti, ki je sami ne premorejo, to lahko vodi v večje skrbi glede zapustitve nefunkcionalnega odnosa, kar nadalje vpliva na občutek pomanjkanja avtonomije. Posledično se potem še bolj ostro sopostavi doseganje zadovoljenosti teženj po avtonomiji kot nasprotno zadovoljevanju teženj po pripadnosti.

Z drugimi besedami, posamezniki z nizkim samospoštovanjem doživljajo, da avtonomija v partnerskem odnosu ni mogoča, vendar pa zaradi občutenja močne odvisnosti od partnerja in torej primanjkljaja zadovoljenosti teženj po avtonomiji, še vedno težijo k nefunkcionalnemu doseganju avtonomije v partnerskem odnosu, kar dodatno generira antagonistično dinamiko preučevanih teženj med partnerjema.

Nasprotno posamezniki z visokim samospoštovanjem partnerja ne vidijo kot ogrožajočega za njihovo psihološko stabilnost in dobrobit, iz česar lahko sledi, da se pripadnost partnerskemu odnosu v njihovem doživljanju ne izključuje z zadovoljenostjo teženj po avtonomiji. Posledično antagonistična dinamika preučevanih teženj pri njih verjetno ni prisotna, saj znajo težnje po avtonomiji zadovoljevati v kontekstu partnerskega odnosa, in torej ob zadovoljenih težnjah po pripadnosti.

3 TEORIJA NAVEZANOSTI IN DINAMIKA PARTNERSKIH ODNOSOV

Teorija navezanosti je označena kot prelomna v psiholoških poskusih razumevanja človekovega adaptivnega vedenja (Mannarini in Boffo 2014) in danes predstavlja eno najbolj intenzivno raziskovanih področij moderne psihologije, tako je tudi na področju partnerskih odnosov (Dewitte in drugi 2008; Cassidy in Shaver 2008; Tianyuan in Chan 2012; Fraley in drugi 2015).

Po teoretični eksplikaciji s strani otroškega psihiatra in psihoanalitika Bowlby-ja (1969/1982, 1973, 1980, 1982) je bila v že v prvih fazah razvoja teorija močno empirično podprta s strani otroške psihologinje Ainsworth (Ainsworth in drugi 1978), potem pa so jo kasnejši raziskovalci razširili na praktično vsa področja človekovega delovanja.

V nadaljevanju predstavljam za pričujočo razpravo pomembne poudarke izsledkov te raziskovalne orientacije na področju odraslih partnerskih odnosov.³³ Zanima me torej, kako ena pomembnejših teorij na področju partnerskih odnosov razume dinamiko med težnjami posameznikov po pripadnosti in po avtonomiji ter če, kako razmišlja o možnostih razreševanja tega antagonizma.

3.1.1 Navezovalno vedenje je temeljni instinktivni vedenjski sistem človeka

Ker se je teorija navezanosti v prvih obdobjih raziskovanja primarno osredotočala na razvojno obdobje otroštva, hkrati pa se razviti teoretični koncepti in raziskovalni izsledki v temelju preslikavajo tudi v odraslost in s tem v dinamiko partnerskih

³³ Za celostni pregled raziskovalnih izsledkov teorije navezanosti v obdobju odraslosti referiram na monografijo, naslovljeno "Attachment in Adulthood" avtorjev Mikulincerja in Shaverja (2007). Za nedavna nova spoznanja glej prim. Andrykowski 2015; Bączkowski in Cierpiatkowska, 2015.

odnosov, tudi predstavitev te raziskovalne orientacije začenjam z njenimi začetnimi eksplikacijami s strani Bowlby-ja in Aisworth-ove.

Navezanost je Bowlby (1969) konceptualiziral kot sistem vedenja z lastno notranjo organizacijo in funkcijo, ki predstavlja temeljni instinktivni vedenjski sistem s funkcijo motiviranja dojenčka v iskanje bližine in vzpostavljanje komunikacije s primarnimi skrbniki, ponavadi z materjo. Osnovna funkcija sistema navezanosti je evolucijska, torej povečevanje možnosti preživetja otroka, saj bližina matere zagotovi zaščito pred nevarnostjo, bolečino, nezadovoljeno potrebo ali drugimi neugodnimi spremembami.

Bowlby (1969) je sicer izhajal iz teoretičnih okvirjev objektivnih odnosov, vendar pa se je postavil nasproti pojmovanjem klasične psihoanalize in behaviorističnih teorij, ki so iskanje bližine drugih ljudi videle kot sekundarno zadovoljevanje gonskih potreb, tj. otrok naj bi bližino matere iskal zaradi potrebe po hrani in šele v drugem koraku, ko se je že naučil povezovati prisotnost matere z zadovoljstvom zaradi potešitve lakote, naj bi prisotnost matere za otroka postala (sekundarno naučena) potreba. Nasprotno se je Bowlby navezal na raziskave Lorenza in Harlowa, ki so v nasprotju z razumevanjem matere kot objekta zadovoljevanja potrebe po prehranjevanju, pokazale na pomen kontaktnega ugodja kot tistega, ki vodi do vzpostavitve navezanosti (Bowlby, 1969).

Avtorica Ainsworth je s sodelavci (Ainsworth in drugi 1978) vzorce navezanosti otroka na mater preučevala v danes klasičnem eksperimentu t.i. "tuje situacije" (angl. strange situation). Opazovano je bilo vedenje enoletnih otrok v igralnici ob prisotnosti matere, ob njenem odhodu in ob njeni ponovni vrnitvi. Reagiranje otroka ob odsotnosti matere in njenem ponovnem snidenju je bil pokazatelj otrokove navezanosti na mater, in torej pokazatelj prisotnosti ali odsotnosti občutka otrokove varnosti v odnosu do matere. Ainswortova je razločila tri tipe navezanosti, čemur je bil kasneje s strani avtoric Main in Solomon (1990) dodan še četrti, tj. dezorganiziran tip navezanosti:

Za varno navezane otroke je značilno, da v eksperimentalnem pogoju tuje situacije, v odsotnosti matere sicer iščejo njeno bližino, se pa ob njeni vrnitvi hitro pomirijo in se potem pomirjeni kmalu vrnejo nazaj k igri. Opazovanje otrok na njihovem domu je

dodatno pokazalo, da so starši teh otrok emocionalno dostopni in sposobni tako čustvenega uglasovanja z otrokom kot tudi učinkovitega zadovoljevanja otrokovih potreb (kar se kaže tudi v konsistentnem odzivanju na otrokov jok).

Izogibajoči se otroci se v tuji situaciji izogibajo stiku z materjo, ne kažejo stresa zaradi odhoda matere in ob vrnitvi mater ignorirajo. Preko opazovanja otrok v njihovem domačem okolju je Ainsworthova s sodelavci ugotovila, da so starši teh otrok emocionalno nedostopni, neobčutljivi na otrokovo čustveno stanje, otrokovih potreb pa ne znajo prepoznati in jih tudi posledično ne zadovoljujejo učinkovito (Ainsworth in drugi 1978).

Otroci z ambivalentnim (oz. preokupiranim) stilom navezanosti se v pogoju tuje situacije težko sploh oddaljijo od matere oz. se k njej vračajo ob vsaki najmanjši motnji v okolju. Na odhod matere reagirajo zelo stresno, ob njeni vrnitvi se težko pomirijo. Pogosto se intenzivnemu iskanju stika z materjo pridruži zavračanje skozi izražanje jeze do nje. Opazovanje otrok v njihovem domačem okolju je pokazalo, da so starši teh otrok močno nekonsistentni v zaznavanju in odzivanju na otrokove potrebe – kdaj so pretirano vsiljivi, kdaj pa otrokove potrebe ignorirajo (Ainsworth in drugi 1978).

V tuji situaciji otroci z dezorganiziranim stilom navezanosti kažejo nenavadno vedenje: lahko padajo po tleh, hodijo v krogih, ali padejo v stanje transu podobne zamrznitve (Main, 1991). Študije (prim. Lyons-Ruth in drugi 1993) so pokazale, da so starši teh otrok pogosto vir zlorab, kar pomeni, da starši ne samo da otrokom ne nudijo potrebne varnosti, ampak so hkrati tudi vir intenzivnega čustvenega stresa (Siegel 1999; Van Inzendoorn in Bakermans-Kranenburg 2003).

3.2 PARTNERSKI ODNOSI SO ODNOSI NAVEZANOSTI

Videnje partnerskega odnosa kot odnosa navezanosti v odraslosti se je, kljub Bowlbyjevemu (1979) poudarjanju, da ostaja navezovalno vedenje aktualno skozi celotni ontogenetski razvoj posameznika, razmahnilo šele z eksplikacijo romantične ljubezni

kot procesa navezanosti s strani raziskovalcev Hazanove in Shaverja (prim. Goldstein in Thau 2004, 214).

3.2.1 Začetne konceptualizacije različnosti navezovalnega vedenja

3.2.1.1 Doživljanje in vedenje odraslih oseb v partnerskih odnosih lahko kategoriziramo v tri tipe navezanosti

Avtorja Hazan in Shaver (1987) sta uspela prevesti osnovne komponente teorije navezanosti (prim. Bowlby 1969, 1973), do takrat empirično potrjene le v obdobju otroštva (prim. Ainsworth in drugi 1978), v koncepte, primerne za razumevanje odraslih partnerskih odnosov (Karantzas in drugi 2014; Fraley in drugi 2015). V pionirski študiji iz leta 1987 sta preko samoporočanj odraslih udeležencev pokazala, da lahko s tri-kategorialno klasifikacijo navezovalnih stilov opišemo tudi doživljanje in vedenje oseb v partnerskih odnosih.

Ugotavljata, da je navezanost v odraslosti biopsihosocialni proces, kjer se med odraslima partnerjema oblikujejo čustvene vezi podobno, kot se to dogaja v otroštvu med otrokom in njegovimi starši (Hazan in Shaver 1987). Tako kot namreč otrok najdeva varnost v prisotnosti starša in reagira stresno, ko starševske figure ni na voljo, tudi partnerja v romantičnem odnosu eden drugemu vzajemno nudita tolažbo in varnost ter hkrati reagirata negativno ob fizični ali čustveni odsotnosti partnerja (Weiss 1991). Temeljna razlika med navezanostjo v otroštvu in tisto v odraslosti tako (ob seksualni komponenti odnosa) predstavlja vzajemnost – asimetrija v odnosu med otrokom in starši je nadomeščena s simetričnim odnosom dveh enakovrednih partnerjev (Hazan in Zeifman 1994).

3.2.1.2 Doživljanje in vedenje odraslih oseb v partnerskih odnosih lahko razumemo skozi dve dimenziji notranjih delovnih modelov

Tri kategorije navezanosti v otroštvu, eksplicirane s strani Aisworthove in njenih sodelavcev sta torej Hazanova in Shaver (1987) prevedla v kategorije navezanosti v

odraslosti. Nadalje pa je bil na podlagi Bowlbyjeve teorije o notranjih delovnih modelih (sebe in drugega) s strani avtorjev Bartholomew-jeve in Horowitza (1991) razvit tudi sistem štirih stilov navezanosti v odraslosti.

Klasifikacija štirih stilov navezanosti torej temelji na dveh delovnih modelih, tj. modelu o sebi in modelu o drugem, oba imata negativni in pozitivni vidik. Pozitivni vidik modela o sebi kaže, v kolikšni meri je posameznik ponotranjil občutek lastne vrednosti in pričakuje pozitiven odziv s strani drugih, medtem ko se negativni vidik modela sebe povezuje s stopnjo anksioznosti in odvisnosti. Pozitivni vidik modela o drugem se navezuje na stopnjo posameznikovega doživljanja drugih kot dosegljivih v primeru iskanja podpore, medtem ko se negativni vidik modela o drugem povezuje s stopnjo izogibanja bližini. Modela o sebi in o drugem torej predstavljata posplošena i) prepričanja o lastni vrednosti in ii) pričakovanja o odzivnosti drugih.

Pri posamezniku razvit stil navezanosti se določa glede na dve dimenziji, tj. glede na i) dimenzijo odvisnosti, ki se nanaša na odnos do sebe in na ii) dimenzijo izogibanja intimnosti, ki se nanaša na odnos do drugih. Dimenzija odvisnosti se giblje od nizke odvisnosti (tj. pozitivno samospoštovanje je ponotranjeno in posledično neodvisno od potrjevanja s strani drugih) do visoke odvisnosti (tj. ohranjanje pozitivnega samospoštovanja zahteva nenehno potrjevanje s strani drugih). Dimenzija izogibanja intimnosti odraža mero izogibanja tesnim intimnim odnosom zaradi pričakovanja zavrnitve. Tako glede na dve dimenziji obstajajo štirje stili navezanosti kot prototipični vzorci čustvovanja in medosebnega vedenja v intimnih odnosih: za varno navezan stil je značilno, da ima posameznik pozitiven odnos do sklepanja in ohranjanja intimnih odnosov, pri čemer zna ohraniti osebno avtonomijo. Posameznik z izraženim preokupiranim stilom navezanosti čuti lastno nevrednost, medtem ko druge vrednoti idealizirano pozitivno. Njegova želja po emocionalno intimnih odnosih je pretirana, povezana je z nenehno visoko potrebo po potrjevanju lastne vrednosti s strani drugih. Plašljivo izogibajoči posamezniki se zaradi nizke samopodobe in pričakovanja zavrnitve s strani drugih tesnim odnosom izogibajo. Odklonilno izogibajoči posamezniki imajo pozitivno samopodobo, vendar ima ta obrambno funkcijo. Pretirano poudarjajo neodvisnost in samozadostnost, podcenjujejo pa pomen intimnih odnosov in se jim izogibajo.

3.2.2 Doživljanje in vedenje odraslih oseb v partnerskih odnosih skozi integrativne modele navezanosti

Raziskovalci s področja teorije navezanosti pri empiričnem raziskovanju gradijo na obeh opisanih modelih, hkrati pa se je zadnjih letih v mednarodnem prostoru uveljavil s pomočjo faktorске analize izgrajen integrativni model Brennana, Clarka in Shaverja (1998), v slovenskem prostoru pa preko teoretične analize izdelan integrativni model Žvelca in Žvelca (2006). Prvi gradi na dveh dimenzijah, ki naj bi bile v ozadju vseh stilov navezanosti, a pri tem izgubi pomembno distinkcijo med dvema podtipoma izogibajočega se stila. Drugi model le-to ohrani, hkrati pa omogoča lažje razumevanje mnogih raziskav, (še vedno) temelječih na tipološki osnovi (Ravitz in drugi 2010; Fraley in drugi 2015). Že iz te omejene analize je moč sklepati, da ima vsak model svoje prednosti in slabosti. Danes so še vedno aktualne debate o tem, kateri od izdelanih integrativnih modelov, temelječih na tipološkem ali na dimenzionalnem pristopu, so ustrezni (za nedavne diskusije glej Fraley in sodelavci 2015). Tako v namene razumevanja nadaljnjih, z vidika raziskovalnih vprašanj bolj usmerjenih vsebin, na tem mestu predstavljam oba integrativna modela.

3.2.2.1 Dvodimenzionalni integrativni model Brennana, Clarka in Shaverja

Shaver, eden od pionirjev eksplikacije partnerskih odnosov kot odnosov navezanosti je torej sodeloval pri izdelavi integrativnega modela, ki je na podlagi analize postavk vseh dotedanjih merilnih instrumentov navezanosti ekspliciral dve osnovni dimenziji, tj. dimenzijo izogibanja in dimenzijo anksioznosti kot obstoječi v ozadju tako obeh različnih tipologij stilov navezanosti kot ostalih teoretičnih in empiričnih poskusov razumevanja navezanosti v odraslosti (Brennan in drugi 1998, 46). Model je kmalu postal splošno sprejet in je še vedno, kljub nekaterih kritikam (glej prim. Fraley in drugi 2015), najbolj široko uporabljena teoretična podlaga za številne empirične raziskave (Tianyuan in Chan 2012).

Model predpostavlja, da lahko doživljanje in vedenje oseb z vidika navezovalnega sistema opišemo skozi njihovo pozicioniranje vzdolž dimenzije izogibanja, ki kaže na stopnjo teženj po povečevanju interpersonalne razdalje, in dimenzije anksioznosti, ki

kaže na stopnjo (hiper)senzitivnosti na (potencialne) grožnje zavrnitve. Visoka stopnja izogibalnega vedenja kaže na hipoaktivacijo navezovalnega sistema, za katero je značilno znikanje potreb po intimnosti in obrambno stremljenje k samozadostnosti (Shaver in Mikulincer 2000), visoka mera anksioznega vedenja pa na hiperaktivacijo navezovalnega sistema, okarakteriziranega z intenzivnimi potrebami po bližini in močnimi negativnimi reakcijami na minimalne znake potencialne zavrnitve (Shaver in Mikulincer 2000).

3.2.2.2 Integrativni model tipov navezanosti Žvelca in Žvelca

Na podlagi teoretične analize pa je bil s strani Žvelca in Žvelca (2006) izdelan integrativni model obeh, prej predstavljenih, klasifikacij tipov navezanosti, ki lahko nadalje služi za razumevanje izsledkov raziskav, temelječih na tipoloških (nasproti dimenzionalnim) modelih.

Temeljne intrapersonalne značilnosti oseb (z vplivom na njihovo interpersonalno odzivanje) z izoblikovanimi specifičnimi stili navezanosti so tako sledeče:

Osebe z varnim stilom navezanosti nimajo večjih težav pri čustvenem zblževanju z drugimi ljudmi, hkrati pa zmorejo v odnosih ohraniti svojo individualnost. V odnosih se počutijo varne; nimajo strahov, da bi bile zapuščene, da jih drugi ne bi sprejemali oz. da bi se jim drugi preveč približali (Hazan in Shaver 1987). Zanesejo se na druge in drugi se zanesejo nanje. V partnerskih odnosih oseb z varnim stilom navezanosti prevladujejo občutki bližine, spoštovanja in zaupanja (Bartholomew in Horowitz 1991). Konflikte rešujejo konstruktivno, saj so sposobni boljše modulacije emocij in prilagajanja (Kobak in Hazan 1991). Njihova pozitivna samopodoba je uravnotežena in kompleksna, sposobni so zavestne integracije pozitivnih in negativnih vidikov sebe (Hazan in Shaver 1987; Bartholomew in Horowitz 1991; Mikulincer 1995). Drugi jim dojemajo kot bolj vedre in prijetne ter bolj večje v socialnih situacijah, kot je to značilno za osebe z ostalimi stili navezanosti (Kobak in Sceery 1988). Sposobni so se uspešno prilagajati različnim življenjskim izkušnjam, postavljajo si realistične cilje, strategije reševanja problemov so fleksibilne, pristop k reševanju pa aktiven (Mikulincer in Florian 1999; Bartholomew 2000).

Posamezniki z anksiozno-ambivalentnim oz. preokupiranim stilom navezanosti čutijo močno težnjo po intenzivnem stiku z drugimi ljudmi. Želijo se popolnoma zlititi z drugo osebo, kar povzroča težave v partnerskih odnosih, saj njihovi partnerji tovrstne želje dojemajo kot obremenjujoče. Tako osebe s tovrstnim stilom navezanosti pogosto ugotavljajo, da si drugi z njimi ne želijo biti v tako intenzivnem odnosu, kot bi si to želeli sami. Pogosto jih skrbi, da jim partner ne izkazuje enako mero ljubezni, naklonjenosti in zavezanosti, kot jo čutijo sami. Medtem ko za partnerje skrbijo na samopožrtvovalno kompulziven način, so hkrati nezadovoljni s prejeta podpora in skrbjo s strani drugi. Zaljubljujejo se hitro, v ljubezenskem odnosu doživljajo veliko čustvenih vzponov in padcev: intrapsihično se spopadajo s konfliktom med pozitivnimi in negativnimi lastnostmi partnerja, katerih ne zmorejo integrirati (Žvelc 2011, 120), tudi njihova lastna samopodoba je manj integrirana (Mikulincer 1995), moč ega pa slabša (Kohut in Sceery 1988). Posledično se počutijo preplavljeni z negativnimi mislimi in čustvi. Dodatno je izražanje jeze disfunkcionalno, pogosto svoje jeze ne zmorejo kontrolirati (Mikulincer in Shaver 1987). Jezo pogosto občutijo kot reakcijo na zaznano nezadostno podpora s strani partnerja v obdobjih stiske. Njeno izražanje pogosto izzove strah pred izgubo partnerja, kar nadalje vodi v potlačevanje jeze ali posredno izražanje le-te (Rhodes in drugi 1999). Tako osebe s anksiozno-ambivalentnim oz. preokupiranim stilom zapadajo v začarane kroge jeze, strahu pred izgubo partnerja in osamljenostjo, krivdo, dokazovanjem ljubezni itd. (Žvelc in Žvelc 2006, 57).

V nasprotju s prej opisanim stilom navezanosti je osebe z izogibajočim se stilom navezanosti strah intimnosti (Hazan in Shaver 1987). Bližina drugih ljudi jim je neprijetna, pogosto imajo občutek, da si partnerji želijo večjo bližino kot oni sami. V odnosih so distancirani, osamljeni, sovražni do soljudi (Kobak in Sceery 1988). Podpore ne dajejo in je ne sprejemajo radi, drugim težko zaupajo, tudi v spolnosti ostanejo čustveno rezervirani. Medtem ko je pri osebah z anksiozno-ambivalentnim oz. preokupiranim stilom navezanosti jeza reakcija na zaznano čustveno distanco partnerja, pa osebe z izogibajočim se stilom navezanosti reagirajo z močno sovražno jezo v situacijah, ko njihov partner izkaže potrebo po podpori in v situacijah, ko so odvisni od drugih (Rhodes in drugi 1999). Jeza jim služi kot kontrolni mehanizem za postavljanje čustvene distance v medosebnih odnosih (Bowlby 1979), saj se na ta

način borijo proti aktivaciji stila navezanosti “potrebujem druge in oni potrebujejo mene”, ki jih močno vznemirja.

Glede na to, ali si osebe z izogibajočim se stilom navezanosti želijo stika ali pa delujejo samozadostno in ne priznavajo potrebe po drugih ljudeh, lahko razločujemo dva podtipa navezanosti: v prvem primeru gre za plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti, v drugem pa za odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti (Bartholomew in Horowitz 1991).

Osebe s plašljivo-izogibajočim se stilom navezanosti si sicer želijo tesnih odnosov z drugimi, vendar težko vzpostavijo navezanost. Želijo si biti bolj odprti in zaupljivi, vendar se bojijo prizadetosti, če bi se jim kdo približal. So namreč zelo ranljivi, izogibanje bližini pa jim omogoča, da se zavarujejo pred zavrnitvijo. Zavrnitev pričakujejo, saj sebe dojemajo kot nevredne ljubezni, druge pa kot zavračajoče in nevredne zaupanja. Imajo nizko samozaupanje, so močno čustveno odvisni in doživljajo intenzivno separacijsko anksioznost (Bartholomew in Horowitz 1991). Ko se le spustijo v partnersko razmerje, so v odnos bolj vpleteni kot partner, vendar pri tem prevzamejo pasivno vlogo in izkazujejo veliko mero odvisnosti od partnerja (Bartholomew 2000).

Osebam z odklonilno-izogibajočim se stilom navezanosti je občutek neodvisnosti in samozadostnosti zelo pomemben, intimnim odnosom se posledično izogibajo, da bi občutek neodvisnosti in ranljivosti lahko ohranili. Aktivno poudarjajo pomembnost avtonomije, neodvisnosti in dosežkov na neosebnih aspektih življenja (prim. delo in hobiji) na račun zmanjševanja pomena odnosov. Uporabljajo torej obrambne strategije, ki jih varujejo pred zavedanjem potreb navezanosti in doživljanjem negativnim čustev (Žvelc 2011). Vključno s pomanjkanjem sposobnosti introspekcije jim to omogoča, da se dobro počutijo brez tesnih odnosov z drugimi (Bartholomew in Horowitz 1991). Tako so v partnerski odnos, ki ga le vzpostavijo, vpleteni manj kot njihov partner, za odnos pa je na splošno značilno pomanjkanje intimnosti in bližine, nizko samorazkrivanje in nizka čustvena izraznost (Bartholomew 2000). Za razliko od oseb z do zdaj opisanimi stili navezanosti je za osebe z odklonilno-izogibajočim se stilom navezanosti značilna pozitivna samopodoba, vendar je njena struktura zelo šibka, slabo integrirana in nekoherentna (Mikulincer 1995). Gre za odraz strategije, s

katero se izogibajo bazični negotovosti – idealizacija sebe preko šibkega sprejemanja negativnih vidikov sebe in nesposobnost integracije različnih delov sebe namreč predstavlja obrambo tako pred doživljanjem zavračanja s strani drugih kot pred spoznanjem lastnih pomanjkljivosti (Mikulincer 1995).

3.2.3 Lahko stile navezanosti razumemo kot dejavnik (razreševanja) konflikta med težnjami po avtonomiji in po pripadnosti?

Predstavitev temeljnih značilnosti stilov navezanosti že lahko implicira smiselnost predpostavke, da so izoblikovani navezovalni stili pri osebah dejavnik, ki vpliva na doživljanje in (ne)uspešnost (potencialnih) antagonizmov preučevane dinamike.

Varni stil navezanosti lahko razumem kot razrešitev na videz nujnega antagonizma med posameznikovo avtonomijo in odvisnostjo v socialnih odnosih, saj lahko iz opisa karakteristik varnega stila navezanosti sklepam, da uspejo posamezniki z varnim stilom navezanosti hkrati tako ohranjati avtonomijo kot biti del globoko intimnega socialnega odnosa (kot je partnerski odnos).

Na podlagi opisane dinamike ne-varno navezanih oseb je moč predvidevati, da se v odnosih soočajo s težavami na ravni dinamike med prevelikim poudarjanjem odvisnosti od partnerja in težnje po zlivanju v partnerskih odnosih (osebe s preokupiranim stilom navezanosti) ali s prevelikim poudarjanjem avtonomije in izogibanjem odnosom (osebe z izogibajočim se stilom navezanosti). Pričakovati je torej mogoče, da so konflikti v partnerskih odnosih v pomembni korelaciji z ne-varnimi stili navezanosti.

V nadaljevanju predstavljam raziskovalne izsledke, nastale v okvirih teorije navezanosti, ki lahko osvetlijo pravilnost zgoraj podanih predpostavk.

3.3 NAVEZANOST KOT DEJAVNIK (KONFLITNOSTI) URAVNAVANJA RAZDALJE DO PARTNERJA

Ena od temeljnih predpostavk teorije navezanosti je, da poznavanje izoblikovanih stilov navezanosti pri posameznikih bistveno pripomore k razumevanje dinamike motivov in težav, s katerimi se posamezniki srečujejo v medosebnih odnosih (Bowlby 1973; Mikulincer in Shaver 2007; Mikulincer in drugi 2010; Ben-Naim in drugi 2013, Overall in drugi 2015).

Stili navezanosti namreč predstavljajo notranje delovne modele, ki so se oblikovali v prvi fazi v interakciji s primarnimi skrbniki, da bi tekom celega življenja pomagali organizirati intrapsihično doživljanje, pričakovanja in vedenje v medosebnih odnosih (Cortina in Marrone 2003; Karantzas in drugi 2014; Fraley in drugi 2015).

Študije so že od začetkov raziskovanja implikacij teorije navezanosti na področje odraslih partnerskih odnosov kazale na stil navezanosti kot pomemben dejavnik uravnavanja interpersonalne razdalje med partnerjema. Fraley in Shaver (1998, 1198) sta npr. opazovala vedenje parov na letališčih in ugotovila, da so pari, ki so se poslavljali, kazali večjo mero vedenja, povezanega z večjo fizično bližino in izkazovanjem naklonjenosti, kot pari, ki so potovali skupaj. Dnevniške študije so pokazale, da so osebe tiste dni, ko so doživljale več stresa, iskale več bližine s partnerjem (Collins in Feeney, 2004).

Glede (ne)prisotnosti konfliktnega doživljanja pri uravnavanju razdalje do partnerja je že Aisworth s sodelavci (1978) opazala ambivalentnost i) v dojetanju objekta navezanosti (pozitivno oz. negativno) in ii) v težnjah po zmanjševanju oz. povečevanju razdalje do njega kot karakteristiko preokupirano/anksiozno navezanih dojenčkov. V pogoju "tuje situacije" so le-ti po vrnitvi matere stik z njo intenzivno iskali, vendar so hkrati mater tudi jezno zavračali.

Obstoj in dinamika tovrstne ambivalentnosti v obdobju odraslosti pa je relativno pozno postala predmet zanimanj raziskovalcev navezanosti.

3.3.1 Uspešnost uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskih odnosih varno navezanih kot vidik doseganja avtonomije v partnerskem odnosu

Na podlagi teoretične analize delovnega modela varno navezanih posameznikov je avtorica Pistole (1994) predvidevala, da bodo le-ti le redko čutili konflikt pri usklajevanju razdalje do partnerja. Zaradi dobro razvite interpersonalne občutljivosti in strategij uspešnega reševanja konfliktov naj bi namreč večinsko uspevali i) prepoznavati izkazano potrebo po bližini s strani partnerja, ii) bili sposobni tolerirati začasno odstopanje od željene razdalje med partnerjema in tudi iii) bili sposobni uspešne komunikacije s partnerjem glede usklajevanja razdalje med njima.

Empirične študije so ta predvidevanja potrdila. Med drugim so raziskave pokazale, da varno navezani posamezniki pogosteje izkazujejo težnje po približevanju partnerju (npr. Fraley in Shaver 1998, 1198), pričakujejo in tudi nudijo več emocionalne podpore (prim. Collins in Freny 2000; Simpson in drugi 2002), v pogovorih o intimnih vsebinah razkrivajo več kognitivnih in emocionalnih vsebin (prim. Mikulincer in Nachshon 1991) in se na splošno v pogovorih o osebnih temah bolje počutijo ob doseženi interpersonalni bližini (Kaitz in drugi 2004).

Tako Mikulincer in Shaver (2007, 255) po temeljitem pregledu obsežne empirične raziskovalne baze ugotavljata, da varno navezani interpersonalne bližine (in s tem zadovoljenih teženj po pripadnosti) ne vidijo kot nasprotne zadovoljevanju teženj po avtonomiji. Približevanje partnerju ne ogroža njihovega občutka avtonomije in ohranjanje občutka avtonomije ne povzroča skrbi glede nivoja intimnosti med partnerjema. To pomeni, da so varno navezani posamezniki sposobni fleksibilnega in uspešnega uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu, tako brez strahov pred izgubo avtonomije kot tudi strahov pred izgubo partnerjeve ljubezni.

3.3.2 Konfliktna narava intrapsihičnega doživljanja anksiozno navezanih posameznikov kot izraz obrambnega preferiranja potreb po pripadnosti napram potrebam po avtonomiji

Konfliktne težnje anksiozno navezanih posameznikov, naj bi po predpostavkah teorije navezanosti (prim. Mikulincer in Shaver 2007) izhajale iz delovnega modela (tj. negativnega sebe in pozitivnega drugih ljudi), razvitega v neoptimalnih odnosih s primarnimi objekti navezanosti.

Že avtorica Pistole (1994) je predvidila težave pri usklajevanju željene interpersonalne razdalje preokupirano navezanih: njihova pretirana potreba po veliki bližini spodbuja napačno prepoznavanje partnerjevih potreb po avtonomiji kot znakov zavrnitve. Na te znake naj bi se preokupirani odzvali s še bolj intenzivnim iskanjem bližine, na tovrstne poskuse zmanjšanja bližine pa naj bi njihovi partnerji pogosto - posebej če je partnerjev stil navezanosti izogibajoč, reagirali z še večjim umikom, tudi z zapustitvijo partnerskega odnosa.³⁴

V skladu s predpostavkami teorije navezanosti so empirične raziskave (prim. Hazan in Shaver 1987) tudi pokazale, da imajo ti posamezniki izrazito močno potrebo po varnosti in bližini v odnosih, ki jih dela i) pozorne na minimalne znake potencialnih zadovoljitev in teženj po intimnosti s strani partnerja in so tako ii) nagnjeni k oblikovanju pozitivne podobe aktualnega partnerja. Nadalje se je pokazalo tudi, da je za osebe s preokupiranim stilom navezanosti značilen i) intenziven strah pred zavrnitvijo in zapustitvijo s strani objektov navezanosti ter posledično ii) preobčutljivost na partnerjeve negativne karakteristike in potencialno negativne namere ter vedenja s strani partnerja (prim. Boon in Griffin 1996; za pregled glej Mikulincer in Shaver 2007).

Posredni dokazi za ambivalentno naravo doživljanja posameznikov z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo so se pokazali v raziskavi Davisa in sodelavcev (2004, 882), kjer je bilo ugotovljeno, da si anksiozno navezani posamezniki, odvisno od specifične situacije, želijo več in manj spolnih odnosov: ko spolne odnose dojemajo kot barometer partnerjeve ljubezni in zavezanosti, je njihova želja po spolni aktivnosti večja, medtem ko si spolnih odnosov želijo manj v primerih, ko razmišljajo o spolni aktivnosti kot odrazu lastnega strahu pred zavrnitvijo s strani partnerja.

³⁴ V literaturi o partnerskih odnosih je ta dinamika opredeljena kot vzorec "zahteva-umik" (Christensen 1988) ali "pursuit-withdrawal" (Batholomew in Allison 2006) in je eden od pomembnejših prediktorjev nezadovoljstva in tudi fizičnega nasilja v odnosih.

Bartz in Lydon (2006, 243) sta v laboratorijski situaciji opazovala vedenjske vzorce oseb z različnimi stili navezanosti, ko so bili primorani sodelovati s fizično privlačno osebo nasprotnega spola. Za posameznike z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo je bila v primerjavi z ostalimi udeleženci značilna močnejša težnja po vzpostavljanju začetnega stika s fizično privlačnim sodelavcem nasprotnega spola, vendar so se v primeru, ko so fizično privlačni sodelavci eksplicitno izrazili željo po sodelovanju z njimi, odzvali z visoko mero anksioznosti in slabšimi rezultati pri nalogah kognitivnega tipa.

Prva raziskava, ki je usmerjeno raziskovala ambivalentne težnje posameznikov z izoblikovanim ne-varnim stilom navezanosti, je na specifičnem vzorcu mladostnikov ugotovila povezavo med izraženo navezovalno anksioznostjo in hkratno izoblikovanimi tako negativnimi kot pozitivnimi stališči do staršev (Maio in drugi 2000), vendar je komaj obsežna raziskava Mikulincerja in sodelavcev (2010) dala empirične potrditve pozitivne korelacije med izraženo navezovalno anksioznostjo in ti. "odnosno ambivalentnostjo" (angl. relational ambivalence) – tj. intrapsihičnim stanjem, v kateri dominirajo hkrati aktivirane i) nasprotujoče si odnosne težnje (približevanje napram povečevanje razdalje do partnerja) in ii) ambivalentnimi stališči do partnerja.

Ne samo da se je hkratna prisotnost ambivalentnih teženj po približevanju in oddaljevanju od partnerja ter hkratna aktivacija pozitivnih in negativnim predstav o partnerju izrazila tako preko eksplicitnih (s samo-ocenjevalnimi vprašalniki) in tudi implicitnih meritev (merjenje reakcijskih časov odziva v leksikalnih testih), ampak je laboratorijska manipulacija ozaveščanja negativnih vidikov partnerjeve osebnosti in partnerskega odnosa, ki običajno? vodi v težnje po oddaljevanju od partnerja, pri posameznikih z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo izzvala tudi polzavedne težnje po približevanju (Mikulincer in drugi 2010).

Tovrstno aktiviranje nasprotnih teženj hkrati z aktivacijo normativnih odzivov (tj. aktiviranje težnje po približevanju, ko negativni situacijski faktorji normativno že izzovejo strah pred separacijo in aktiviranje samovarovalnih teženj po oddaljevanju od partnerja) lahko pomaga pojasniti predhodno ugotovljene raziskovalne izsledke, ki

so raziskovalce presenečali: osebe z izraženim preokupiranim oz. anksioznim stilom navezanosti pogosto večkrat prekinejo in ponovno vzpostavljajo partnerske odnose z istim partnerjem (Kirkpatrick in Hazan 1994), pogosto čutijo seksualno privlačnost do bivših partnerjev in tudi pogosteje ponovno vzpostavijo seksualne odnose z bivšim partnerjem (Davis in drugi 2003), kar velja tudi za ženske, ki so bile deležne fizične zlorabe s strani bivših partnerjev (Henderson in drugi 1997).

Ko so avtorji (Mikulincer in drugi 2010) osebam usmerili pozornost na pozitivne vidike partnerja in partnerskega odnosa, so osebe z izraženo navezovalno anksioznostjo ponovno reagirale tako z normativnim odzivom (tj. s težnjo po približevanju) kot tudi z nasprotnim odzivom, torej s težnjo po oddaljevanju od partnerja. Z vidika teorije navezanosti je tovrstne ambivalentne težnje anksiozno navezanih oseb moč pojasniti s specifičnim delovnim modelom sebe in drugih, ki so ga zaradi nekonsistentnih odzivov s strani objektov navezanosti razvili v preteklosti: sebe dojemajo kot nevredne ljubezni, zato tudi ob znakih potencialnih potrditev s strani partnerjev reagirajo z dvomom in pričakovanji negativnih izidov, to pa potem vzbudi težje po odmiku od partnerja.

Tovrstne empirične ugotovitve in teoretične razlage se skladajo tudi z drugimi empiričnimi ugotovitvami, ki kažejo, da osebe s preokupiranim/anksioznim stilom navezanosti pozitivne znake partnerjeve naklonjenosti dojemajo kot ogrožajoče in na katere reagirajo s samovarovalnimi težnjami po odmiku od partnerja. Raziskava Mikulincerja in Sheffija (2000) je npr. pokazala, da v pogoju eksperimentalno inducirane pozitivnega razpoloženja osebe s preokupiranim/anksioznim stilom navezanosti reagirajo z znižano sposobnostjo reševanja ustvarjalnega reševanja kognitivnih nalog, kar je nasprotno, kot se je to zgodilo v primeru oseb z razvitimi drugimi stili navezanosti.

Koncept navezovalne anksioznosti torej ponuja parsimonično razlago za, na videz, paradoksalno vedenjsko in intrapsihično dinamiko oseb z izraženo navezovalno anksioznostjo, kot se kaže npr. v ugotovitvah, da osebe s tem stilom navezanosti kljub močni želji po bližini s partnerjem čutijo pomanjkanje intimnosti in zavezanosti v partnerskem odnosu (npr. Mikulincer in Erev 1991) ter da kljub močni težnji po potrditvi in tolažbi čutijo hkrati močno averzijo do iskanja podpore pri partnerju

(prim. Vogel in Wei 2005). Prav tako je mogoče potegniti vzporednice s ti. učinkom Jekylla in Hyda (Graham in Clark 2006), ki opisuje dihotojno (namesto integriranega) dojetje partnerjevih pozitivnih in negativnih lastnosti, značilno za osebe z nizkim samospoštovanjem in anksioznim stilom navezanosti.

Raziskovalka Joel je s sodelavci (2012) identificirala pozitivno korelacijo med izraženostjo navezovalne anksioznosti in stopnjo obžalovanja odločitev v kontekstu intimnih odnosov. Ker občutek obžalovanja, opredeljenega kot neprijetno, konfliktno in samonanašajoče se čustvo, ki se pojavi kot posledica nepravilne odločitve in obsega tako ruminiranje o pozitivnih izidih nasprotne odločitve kot občutje samoobtoževanja zaradi napačne odločitve (Connolly in Zeelenberg 2002, 215), igra pomembno vlogo pri oblikovanju občutka ambivalentnosti (Herreveld in drugi 2009, 58) in posledično neodločnosti pri sprejemanju odločitev (Spunt in drugi 2009, 258), potrjenost prisotnosti občutka obžalovanja pri osebah navezovalne anksioznosti dodatno osvetljuje nenehno prisoten intrapsihični konflikt anksiozno navezanih posameznikov: osebe z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo namreč občutijo tako obžalovanje zaradi potencialnega trpljenja v partnerskem odnosu kot tudi obžalovanje zaradi zamujenih izkušenj partnerskega odnosa, kar pomeni, da vsaka odločitev, ki jo sprejmejo (oddaljevanje/prekinitev odnosa napram približevanje/iniciranje odnosa) vodi v obžalovanje zaradi anticipiranih izidov nasprotne odločitve (Joel in drugi 2012, 349).³⁵

Težave ne-varno navezanih, posebej preokupirano navezanih posameznikov pri vzpostavljanju optimalne čustvene razdalje v partnerskem odnosu so bile raziskane tudi v okviru preučevanja t.i. intruzivnega vedenja (angl. intrusiveness), tj. vedenja, katerega namen je povečanje intimnosti v partnerskem odnosu ne glede na partnerjeve potrebe in želje. Raziskovalka Lavy (2006) je ugotovila, da je i) večja izraženost anksiozne navezanosti pri posamezniku povezana z višjo mero intruzivnega vedenja, pri čemer se je ii) kot pomemben moderator stopnje

³⁵ Pri tem je bila v omenjeni raziskavi (Joel in drugi 2012) nadzorovana tudi spremenljivka nevroticizem, saj so prejšnje raziskave potrdile pomembne korelacije navezovalne anksioznosti z osebnostno potezo nevroticizma (za pregled glej npr. Nofle in Shaver 2006). V raziskavi Joel-ove je nevroticizem pojasnjeval tendenco k obžalovanju v nesocialnih kontekstih, medtem ko se je dimenzija navezovalne anksioznosti izkazala kot specifičen dejavnik obžalovanja v socialnih kontekstih.

intruzivnega vedenja izkazala dnevna stopnja zadovoljstva s partnerskim odnosom. Po tem lahko sklepamo, da je intruzivno vedenje del vedenjskih strategij preokupirano navezanih posameznikov, s katerimi želijo vzpostaviti zadovoljujočo mero intimnosti v partnerskem odnosu (Lavy 2006).

Kasnejše raziskovanje avtorice Lavy (Lavy in drugi 2010) je dodatno potrdilo partnersko dinamiko "približevanje-oddaljevanje", primarno identificirano na področju zakonske terapije: interpersonalna dinamika med partnerjema, ki se kaže na način iskanja bližine s strani enega partnerja in hkratnega umikanja drugega partnerja, je namreč pogosto vzrok, da se partnerja vključita v zakonsko terapijo (prim. Betchen 2005), tudi zaradi pojava fizične agresije (prim. Dutton 2007). Raziskava Lavy-jeve s sodelavci (2010) je pokazala, da je podobno dinamiko najti tudi v nekliničnih primerih partnerskih odnosov: ob tem, da je bila ponovno potrjena pozitivna korelacija med stopnjo intruzivnega vedenja in preokupiranim/anksioznim stilom navezanosti, je bila za izogibajoče se posameznike značilna preobčutljivost na znake partnerjevega intruzivnega vedenja, kar je potem normativno vodilo v povečevanje razdalje do partnerja tako na ravni psihološkega dojetanja partnerja (npr. več negativnih misli o partnerju) kot na vedenjski ravni (npr. ignoriranje partnerja) (Lavy in drugi 2010, 555).

3.3.3 Konfliktna narava intrapsihičnega doživljanja izogibajoče se navezanih posameznikov kot izraz obrambnega preferiranja potreb po avtonomiji napram potrebam po pripadnosti

Medtem ko je bila odnosna ambivalentnost empirično potrjena pri osebah, ki se primarno poslužujejo hiperaktivacijskih strategij (torej osebe z visoko izraženo potezo navezovalne anksioznosti) (prim. Mikulincer in Shaver 2003; Mikulincer in drugi 2010), so kasnejše raziskave deaktivacijskih strategij kasneje začele nakazovati, da je odnosna ambivalentnost značilna tudi za osebe z visoko izraženo potezo izogibanja, vendar predvsem na implicitnem/nezavednem nivoju psihološke dinamike.

Avtorica Pistole (1994) je na podlagi teoretične analize delovnega modela predvidila težave pri usklajevanju zelene razdalje med partnerjema pri ne-varno navezanih posameznikih, torej tudi pri tistih, ki imajo izoblikovan izogibajoči stil navezanosti.

Pri izogibajočih se posameznikih naj bi njihova (obrambna) potreba po veliki interpersonalni razdalji oteževala tako i) zadovoljevanje njihove lastne potrebe po bližini (tj. težnj po približevanju partnerju) kot tudi ii) njihovo odzivnost na potrebe po bližini s strani partnerja (tj. težnjam partnerja po približevanju njim samim).

Empirične študije so kasneje potrdile, da si izogibajoči posamezniki, v primerjavi z varno navezanimi, v stresnih situacijah želijo in tudi nudijo manj emocionalne podpore (prim. Carnelley in drugi 1996) ter se razkrivajo manj tako v pogovorih, ki se tičejo aktualne partnerske dinamike (prim. Kaitz in drugi 2004), kot tudi v širšem socialnem kontekstu (Gillath in drugi 2006).

V raziskavah intruzivnega vedenja (Lavy in drugi 2010), torej vedenja, katerega namen je povečanje intimnosti v partnerskem odnosu ne glede na partnerjeve potrebe in želje, je bilo ugotovljeno, da izogibajoči se posamezniki v primerjavi z anksiozno navezanimi i) svoje partnerje opisujejo kot bolj intruzivne, ii) ima njihovo vedenje pogosteje namen povečevanja interpersonalne razdalje tako na način doseganja emocionalne distance (prisotnost negativnih evalvacij partnerja in neobčutenje obžalovanja) kot vedenjske (ignoriranje partnerja in verbalno neodzivanje). Ugotovljena neprisotnost jeze pri izogibajočih se osebah naj bi bila odraz potlačitve negativnih čustev, ki bi lahko aktivirale navezovalni sistem in s tem težnje po interpersonalni bližini s partnerjem. Hkrati je občutenje jeze izraz emocionalne investicije v partnerja, kar je v nasprotju z varovalnimi težnjami izogibajočih se posameznikov ohraniti emocionalno nevpletenost in distanco do partnerja (Lavy in drugi 2010, 556).

Tako raziskovalka (Lary in drugi 2010, 557) povzema, da se tudi izogibajoči se posamezniki enako kot anksiozno navezani soočajo s težavami pri uravnavanju interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu. Oboji pomembno soustvarjajo negativno partnersko dinamiko. Medtem ko je vedenje anksiozno navezane osebe zaradi njihove pretirane želje po interpersonalni bližini pogosto intruzivno in

posledično vodi v umikanje partnerja, imajo izogibajoče se navezane osebe tendenco interpretirati partnerjeve želje po bližini kot intruzivno vedenje. Vendar pogosto ravno njihovo rezervirano vedenje do partnerja izzove želje njihovih partnerjev po povečevanju bližine, kar potem naprej vodi v nefunkcionalno dinamiko novih umikov s strani izogibajočih se oseb na eni strani in ponovnih poskusov približevanja s strani njihovih partnerjev na drugi strani. Ta začarani krog zahtev in umikov, na področju zakonske terapije označen tudi z metaforo plesa, je pogost dejavnik prekinitve partnerskih odnosov (Betchen 2005).

V navezavi z odnoso ambivalentnostjo so pomembne ugotovitve dale raziskave, ki so za razliko od uporabe samoocenjevalnih metod uporabljale tehnike merjenja reakcijskih časov. Tako je Mikulincer s sodelavci (2000) ugotovil, da je bila pri vseh posameznikih ne glede na njihov izoblikovan stil navezanosti v stresnih pogojih hitrejša prepoznavna besed, povezanih z iskanjem bližine. Posebej se je pri izogibajoče navezanih posameznikih izkazalo, da so reakcijski časi na dražljaje, povezani z iskanjem bližine, krajši v pogojih kognitivne obremenitve, kar je dalo sklepati, da izogibajoči posamezniki obrambno potlačujejo potrebe po interpersonalni bližini. Podobni sklepi so se ponujali tudi, ko je Mikulincer s sodelavci (2002) v kasnejši raziskavi uporabil tehniko Stroopovega emocionalnega testa, kasneje pa je raziskovalka Dewitte s sodelavci (2008) posebej operacionalizirala težnje po uravnavanju interpersonalne razdalje kot avtomatične, delujoče izven zavestne kontrole, kar je omogočilo pojasniti razliko med zavestnimi težnjami izogibajočih posameznikov po povečevanju in ohranjanju razdalje do partnerja in hkrati ugotovljenimi nezavednimi kazalci aktivacije navezovalnega sistema iskanja bližine. Oblikoval se je sklep, da pri izogibajočih posameznikih v stresnih situacijah pride do predzavedne aktivacije navezovalnega sistema po približevanju partnerju, vendar se to le izjemoma prevede v vedenjsko realizacijo teh teženj (Dewitt in drugi 2008, 569).

Pri izogibajočih se posameznikih, ki sta jih Bartholomew in Horowitz (1991) opredelila kot odklonilno zavračajoče (angl. dismissing), in torej tiste, za katere je moč na podlagi njihove obrambne pozitivne samopodobo sklepati na nižji nivo konfliktnosti na zavestni ravni doživljanja, je bil identificiran dodatni, za njih specifičen konflikt (Mikulincer in Shaver 2007, 263). Ob tem, da sebe dojemajo kot močne in samozadostne in posledično potlačujejo vse znake šibkosti in odvisnosti od

drugih, imajo pogosto težave pri omogočanju zadovoljevanja partnerjevih potreb po avtonomiji. Težijo sicer k omejevanju lastne vpletenosti v partnerski odnos in vztrajajo na nizki ravni intimnosti, a hkrati ohranjajo minimalen nivo angažiranosti in povezanosti s partnerjem. Na ta način se želijo izogniti temu, da bi jih partner zapustil, s tem pa tveganjem občutkov sramu in ponižanja ter popolne socialne izolacije. Zaradi istega razloga se upirajo omogočanju zadovoljevanja potreb po avtonomiji s strani partnerja – izraz avtonomnosti partnerja bi lahko bila tudi zapustitev partnerskega odnosa. Opisano doživljanje in vedenje oseb z odklonilno zavračajočim izogibajočim stilom navezanosti torej kaže na konfliktno naravo hkrati prisotnih želja po ohranitvi partnerskega odnosa kot teženj po ohranjanju emocionalne razdalje do partnerja.

Izogibajoči se posamezniki si torej želijo interpersonalne bližine, a so zaradi preteklih neugodnih izkušenj z neodzivnimi objekti navezanosti razvili strah pred njo, kar se potem na zavedni doživljajski in vedenjski ravni kaže kot preferiranje samozadostnosti in distance do partnerja (Bowlby 1973; Shaver in Mikulincer 2002). Študije, v katerih so preko pogoja kognitivne obremenitve uspeli zaobiti zavedne težnje po potlačitvi navezovalnih potreb, so pokazale, da se tudi pri posameznikih z visoko izraženo težnjo po izogibanju v stresnih situacijah pojavljajo tako težnje po približevanju partnerju kot skrbi glede partnerjeve odzivnosti (Mikulincer in drugi 2000; Mikulincer in drugi 2002). Prav tako se je izkazalo, da izogibajoči se posamezniki na zagotovitve, da jih drugi sprejemajo in da bodo uspešni v prihodnjih socialnih interakcijah reagirajo z pozitivnim razpoloženjem in dvigom samospoštovanja (Carvalho in Gabriel 2006). To pomeni, da je njihovo doživljanje in vedenje obrambno: tudi izogibajoči se posamezniki si želijo partnerjeve ljubezni in podpore (Simpson in drugi 1992; Rhodes in drugi 1999; Rhodes in drugi 2011; Girme in drugi 2015), vendar imajo težave pri uravnavanju teh želja z intenzivnimi strahovi pred partnerjevo odzivnostjo. Zaradi teh strahov vidijo partnerje kot manj podporne in skrbne, kot ti dejansko so (Collins in Feeney 2004; Rhodes in drugi 2011). Nedavne raziskave vendarle kažejo na možnost, da visoka mera partnerjeve podpore umiri avtomatične težnje po izogibanju, saj strahove jasno izpostavi kot neutemeljene in njihove obrambe kot nepotrebne (Overall in drugi 2013; Simpson in Overall 2014; Girme in drugi 2015).

Raziskovalni izsledki torej kažejo, da je tudi za izogibajoče se posameznike značilno konfliktno doživljanje poskusov uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu, z razliko, da je konflikt v primerjavi z anksiozno navezanimi posamezniki manj prisoten na zavedni ravni.

3.4 DINAMIKA TEŽENJ PO AVTONOMIJI IN PO PRIPADNOSTI V TEORIJI NAVEZANOSTI

Zanima me, kako ena pomembnejših teorij na področju partnerskih odnosov razume dinamiko med težnjami posameznikov po pripadnosti in po avtonomiji ter če, kako razmišlja o možnostih razreševanja tega antagonizma.

Razlike v funkcioniranju posameznikov v partnerskih odnosih na področju uravnavanja interpersonalne razdalje in strahov, povezanih z avtonomijo, v teoriji navezanosti predstavljajo temeljna raziskovalna vprašanja, saj se tipi navezanosti oz. dimenzije navezovalnega vedenje razlikujejo ravno po tem konceptu (Fraley in drugi 2015).

3.4.1 Zadovoljstvo v partnerskem odnosu kot posledica hkratne zadovoljenosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti

Teorija navezanosti zadovoljstvo v dolgoročnem partnerskem odnosu razume kot stanje hkratne zadovoljenosti tako potreb po ljubezni, intimnosti, sprejetosti, razumevanju in podpori kot bolj individualističnih potreb po avtonomiji, rasti in občutku kompetentnosti (Mikulincer in Shaver 2007, 308). To pomeni, da vidi uspešno zadovoljitev tako potreb po avtonomiji kot potreb po pripadnosti ne samo kot možno, ampak kot normativno pričakovano.

Doseganje tega stanja povezuje s posameznikovo uspešnostjo zadovoljevanja potreb po interpersonalni bližini, kar potem omogoči, da partnerski odnos služi kot varna baza oz. varno izhodišče (Bowlby 1969/1982, 1973, 1980, 1982). Partnerja v zadovoljujočem partnerskem odnosu drugemu drugemu omogočata zadovoljevanje potreb po intimnosti in bližini, služita kot varna baza za zadovoljevanje potreb po

varnosti in podpori ter predstavljata varno izhodišče za avtonomno in k rasti usmerjeno delovanje obeh (prim. Mikulincer in drugi 2002).

Nezadovoljstvo v partnerskem odnosu teorija navezanosti razume kot posledico nefunkcionalnih doživljajskih in vedenjskih vzorcev ne-varno navezanih posameznikov (prim. Kobak in drugi 1994). Strahovi in skrbi ne-varno navezanih ob pojavu motenj v kontekstu navezanosti (kot je partnerjeva nedosegljivost ali zavrnitev) aktivirajo hipo- ali hiperaktivacijske reakcije, in vodijo ali v hladno distanciranje od partnerja ali pretirano jezne, oklepajoče zahteve po partnerjevi prisotnosti (Mikulincer in Shaver 2007, 308). Hkrati pa ne-varni stili navezanosti motijo tudi uspešno reševanje konfliktnih situacij, in torej ponovno vzpostavljajo ravnovesje in zadovoljstva v partnerskem odnosu (prim. Johnson 2003; Tianyuan in Chan 2012).

3.4.2 (Ne)varna navezanost kot dejavnik (ne)prisotnosti intrapsihičnega konflikta pri uravnavanju optimalne razdalje do partnerja in s tem možnosti zadovoljenosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti

Pregled raziskovalnih ugotovitev s področja uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu je pokazal, da se (ne-)varen stil navezanosti pri enem ali pri obeh partnerjih pomembno povezuje z uspešnostjo reguliranja obojestransko zadovoljujoče interpersonalne razdalje.

Varno navezani posamezniki so zaradi interpersonalnih izkušenj s konsistentno odzivnim objektom navezanosti naučili povezovati iskanje bližine z doseganjem pristnega in avtonomnega občutka lastne vrednosti (Mikulincer in Shaver 2007, 255). Posledično interpersonalne bližine (in s tem zadovoljene težnje po pripadnosti) ne vidijo kot nasprotne zadovoljevanju teženj po avtonomiji. Približevanje partnerju ne ogroža njihovega občutka avtonomije in ohranjanje občutka avtonomije ne povzroča skrbi glede nivoja intimnosti med partnerjema. To pomeni, da so varno navezani posamezniki sposobni fleksibilnega in uspešnega uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu brez strahov pred izgubo avtonomije in tudi strahov pred izgubo partnerjeve ljubezni.

Nasprotno od varnih, imajo ne-varno navezani posamezniki težave pri usklajevanju interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu. Kompulzivno se namreč poslužujejo obrambnih strategij, ki so jih razvili v interakcijah z neoptimalno odzivnimi objekti navezanosti (Mikulincer in Shaver 2007, 255). Skozi ohranjanje dobro utrjenih psiholoških obramb poskušajo (nujno neuspešno) zmanjšati strah pred nedosegljivostjo objekta navezanosti. Osebe z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo želijo skozi odvisno, hipersenzitivno, oklepajoče vedenje doseči zadovoljitev svojih intenzivnih potreb po bližini in varnosti, medtem ko izogibajoče se osebe iz strahu pred preveliko interpersonalno bližino težijo k samozadostnosti, nadzoru in ohranjanju distance do partnerja. Medtem ko posamezniki z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo težijo k pretiranem zmanjševanju interpersonalne razdalje in torej poudarjanju pomena zadovoljevanja potrebe po pripadnosti, osebe z visoko izraženostjo izogibanja težijo v prevelikemu povečevanju interpersonalne razdalje, in torej poudarjanju pomena zadovoljevanja potrebe po avtonomiji. Narava obeh potreb je, ker izhajata iz razvojnega primanjkljaja in imata zato obrambno funkcijo, patološka v smislu neoptimalnosti in normativnosti (Mikulincer in Shaver 2005).

Izraz tega je tudi za oba oba podtipa ne-varno navezanih posameznikov značilna odnosna ambivalentnost, tj. intrapsihično stanje, dominirano s hkrati aktiviranimi nasprotujočimi si odnosnimi težnjami (približevanje napram povečevanje razdalje do partnerja) in ambivalentnimi stališči do partnerja (hkrati prisotne pozitivne in negativne predstave o partnerju) (Mikulincer in drugi 2010). Posamezniki z visoko izraženo navezovalno anksioznostjo imajo izrazito močno potrebo po varnosti in bližini v intimnih odnosih, kar jih usmerja tako v oblikovanje pozitivne podobe aktualnega partnerja kot na to, da so pozorni na minimalne znake potencialnih teženj po intimnosti s strani partnerja (prim. Hazan in Shaver 1987; za pregled glej Mikulincer in Shaver 2007). Hkrati doživljajo intenziven strah pred zavrnitvijo in zapustitvijo s strani objektov navezanosti ter so posledično preobčutljivi na partnerjeve negativne karakteristike in potencialno negativne namere ter vedenja s strani partnerja (prim. Boon in Griffin 1996; Mikulincer in Shaver 2007). Za osebe z visoko izraženo težnjo po izogibanju je prav tako značilna ambivalentnost v doživljanju partnerja in partnerskega odnosa, vendar je konflikt v večji meri prisoten na ne- in pol- zavedni ravni psihološkega doživljanja (Mikulincer in drugi 2000;

Mikulincer in drugi 2002; Shaver in Mikulincer 2002). Konflikt je prisoten med zavestnimi težnjami izogibajočih posameznikov po povečevanju in ohranjanju razdalje do partnerja ter hkrati ugotovljenimi nezavednimi kazalci aktivacije navezovalnega sistema iskanja bližine v stresnih situacijah (Dewitt in drugi 2008, 569). Tudi pri odklonilno izogibajočih se posameznikih (Bartholomew in Horowitz 1991), torej pri podtipu izogibajočih se posameznikov, za katere bi zaradi njihove obrambne pozitivne samopodobe pričakovali odsotnost tovrstnega konflikta, je bila identificirana tako želja po ohranitvi partnerskega odnosa, hkrati s težnjo po ohranjanju emocionalne razdalje do partnerja (Mikulincer in Shaver 2007).

3.5 SOODVISNOST NASPROTI NAVEZANOSTI: PRIMERJALNA ANALIZA

Predstavljena teoretična okvirja, (verjetno) dominantna na raziskovalnem področju psihologije partnerskih odnosov (Mashek in Aron, 2004; Campbell in drugi 2012), kažeta nekoliko drugačno sliko intrapsihične in interpsihične partnerske dinamike tako na splošno kot z vidika raziskovalnih vprašanj pričujočega dela. V nadaljevanju predstavljam primerjalno analizo, primarno osredotočeno na vprašanja razumevanja dinamike in razreševanja potencialno antagonističnih teženj med avtonomijo in pripadnostjo.

3.5.1 Delovni modeli soodvisnosti in navezanosti

Razumevanje (intrapsihične) dinamike partnerskih odnosov predvideva eksplikacijo delovnih modelov partnerskih odnosov, saj raziskovalci medosebnega vedenja skozi le-te konceptualizirajo vedenje posameznikov o odnosih (prim. Baldwin 1992; Collins in Read 1994; Clulow 2001; Anderson in Chen 2002; Mikulincer in Shaver 2003). Tako sta tudi predstavljeni raziskovalni perspektivi konceptualizirali delovne modele partnerskega vedenja, vendar na različen način.

Murrayeva in Holmes s sodelavci, ki svoje delo temeljita na teoriji socialne izmenjave Thibauta in Kelleya (1959) in vidita partnerski odnos kot primarno odnos, ki zahteva vzajemno odzivanje obeh partnerjev (Murray in Holmes 2009; Murray in Holmes

2011), predpostavljata, da delovni modeli partnerskih odnosov pri posameznikih obsegajo predvsem nezavedno vedenje v obliki pravil delovanja ("know-how), ki naj bi pripomoglo k vzajemno odzivnemu vedenju obeh partnerjev (Murray in Holmes 2011, 3). S terminom soodvisen um (angl. interdependent mind") označujeta skupek v spominu shranjenih kognitivnih reprezentacij pravil vedenja, ki spodbuja soodvisno vedenje (Murray in Holmes 2009). V skladu s socialno kognitivno tradicijo raziskovanja, je delovni model soodvisnega uma operacionaliziran kot sistem proceduralnih pravil v obliki če-potem pravil, ki služijo usmerjajo vedenja v odraslih partnerskih odnosih na način, da povezujejo specifične značilnosti situacije s kongruentnimi načini čustvovanja, mišljenja in vedenja (Murray in Holmes 2011, 3).

Psihoanalitične razvojne avtorje zgodnejše avtorje navezanosti in tiste avtorje navezanosti, ki so ostali pod okriljem klinične psihologije družijo usmerjanje na razumevanje razvoja shem³⁶ pod vplivom neustreznih izkušenj v (zgodnjih) medosebnih odnosih, razločuje pa poudarjanje pomena realnosti³⁷ odnosov za oblikovanje shem in razumevanje smeri prenosa informacij iz okolja v mentalni svet posameznika.³⁸

³⁶ Koncept "sheme" izhaja iz kognitivne psihologije, kjer Piaget (1971) razume sheme kot mentalne strukture, obsegajoče generalizirane izkušnje, ki posamezniku omogočajo interpretacijo dogodkov in s tem načrtovanje delovanja. Raziskovanju kognitivnih shem o neživih objektih s strani kognitivnih psihologov se je pridružilo zanimanje psihoanalitičnih razvojnih teoretikov, socialnih psihologov in raziskovalcev navezanosti, ki so se usmerili na raziskovanje shem medosebnega sveta, tj. konceptov sebe in konceptov drugih ljudi. Sheme so znotraj socialne psihologije definirane kot kognitivne strukture, ki predstavljajo vedenje o konceptih ali tipih dražljajev, njihovih značilnosti in odnosih med temi značilnostmi (Fiske in Taylor 1991, 98). Omogočajo procesiranje informacij od "zgoraj navzdol" (angl. top-down), tj. presojo dražljajev z vidika že obstoječih teorij. Ker smo, kot pravita avtorici Fiske in Taylor (1991, 99), posamezniki spontano nagnjeni k zdravorazumskemu poudarjanju pomena zunanjega sveta.

³⁷ Povezano s poudarjanjem realnosti, se Stern kasneje (1995) pomembno postavlja nasproti psihoanalitičnemu dojemanju shem kot zgrajenih preko procesov ponotranjanja in introjekcije, torej preko prenosa zunanjega v notranje.. Ugotovitvi, da je otrok že pred razvojem govora sposoben abstrahiranja in reprezentiranja informacij (Stern 1985), namreč dodaja, da se sheme oblikujejo na podlagi medosebnega dogajanja, torej dogajanja, ko je oseba v odnosu z drugimi. Tako tudi sheme imenuje "sheme sobivanja" (angl. schemas-of-being-with), kar poudarja, da sheme niso reprezentacije objektov in oseb, kot to razumejo psihoanalitični avtorji, ampak so to sheme interakcijskih izkušenj z drugo osebo.

³⁸ Struja kasnejših avtorjev navezanosti se je usmerila v raziskovanje pod okriljem socialne psihologije (in psihologije osebnosti) (npr. Hazan, Shaver, Mikulincer,...), čeprav se od klasične smeri socialne psihologije razlikujejo v poudarjanju odnosnega nivoja napram individualiziranemu pristopu.

Tako kot psihoanalitični razvojni avtorji tudi Bowlby (1969/1982) govori o reprezentacijah sebe in reprezentacijah drugih ljudi, ki se izoblikujejo na podlagi ponavljajočih se interakcij otroka s primarnimi skrbniki. Imenuje jih “(notranji) delovni modeli”, ki predstavljajo kognitivni mehanizem v ozadju vedenjskega sistema navezanosti (Bowlby 1973). Delovni modeli vsebujejo reprezentacije skrbnikove dostopnosti (model drugega) in dojemanje sebe kot v večji ali manjši meri vrednega, ljubljenega in kompetentnega (model sebe). Imajo pomembno biološko preživetveno vrednost, saj pomagajo predvidevati dogodke na podlagi prejšnjih izkušenj (Collins 1995).

3.5.2 (Antagonistično) uravnavanje interpersonalne razdalje v obeh teoretičnih perspektivah

Dinamika uravnavanja interpersonalne razdalje je v ospredju tako teorije navezanosti (za pregled glej prim. Mikulincer in Shaver 2007) kot teorije soodvisnega uma (za pregled glej prim. Murray in Holmes 2006). Ko McClure s sodelavci (2013, 115) razmišlja o možnostih integracije teorije navezanosti s teorijo soodvisnosti³⁹, gradi na predpostavki, da obe teoretični perspektivi težnje po povečevanju interpersonalne razdalje povezujeta s samovarovalnimi težnjami. Odnos med bližino in razdaljo (angl. closeness and distance) je sicer tudi širše, npr. znotraj partnerske in družinsko sistemske teorije (prim. Kantor in Lehr 1975; Pistole 1994; Rosenblatt 1994, 2006), eden od najpomembnejših raziskovalnih področij, pri čemer se pogosto uporablja metafora plesa (prim. Bobes in Rothman 1998; Lachkar 1998; Lerner 1989; Middelberg 2001).

Teoretični okvir za razumevanje soodvisnosti je ekspliciran sledeče: ljudje smo socialne živali, fundamentalno motivirane za vzpostavljanje globokih interpersonalnih odnosov (prim. Baumeister in Leary 1995), hkrati pa preživetveni nagoni (angl. instinct) težijo k obrambi selfa, saj odnosi predstavljajo vir grožnje za psihološko

³⁹ Po mnenju avtorice McClure (McClure in drugi 2013, 115) bi lahko nadaljnje raziskave na področju razumevanja intrapsihičnega razreševanja ambivalentnih teženj po približevanju (angl. affiliation) in samozaščiti anksiozno navezanih posameznikov privedle do spoznanj, na podlagi katerih bi lahko integrirali obe glavni teoretični perspektivi razumevanja partnerskih odnosov.

dobrobit (prim. McClure in drugi 2013). Posledično zahteva uspešno delovanje v socialnem svetu razreševanje ambivalentne motivacije med približevanjem, povezovanjem z drugimi in težnjami po samozaščiti, kar se odraža v odločanju med nenehno potekajočo dinamiko približevanja drugim (z možnostjo, da bomo utrpeli bolečino) in oddaljevanja od drugih (in s tem možnostjo socialne izolacije, kot neusklajene s socialno naravo človeka).

Teorija reguliranja grožnje torej kot primarno samozaščitno strategijo opredeljuje težnjo posameznika, da se umakne iz odnosa, torej da zavaruje sebe za ceno pripadnosti (Murray in Holmes 2006). Za razliko od teorije reguliranja grožnje teorija navezanosti kot primarno tendenco posameznika vidi približevanje partnerju. Komaj naknadno, v kolikor se posameznikov objekt navezanosti izkaže kot nedosegljiv in torej nezmožen umiritve stresne reakcije posameznika, posameznik v drugem koraku razvije obrambne strategije. Teorija navezanosti ločuje med dvema različnima strategijama obrambnega vedenja: ne-varno navezane osebe (tj. osebe z nizkim samospoštovanjem) glede na izgrajen delovni model uporabljajo i) deaktivacijske strategije, ki vodijo v povečevanje razdalje do drugih ali ii) hiperaktivacijske strategije, ki se odražajo v še intenzivnejših poskusih približevanja in zmanjševanja razdalje do partnerja. Obrambno vedenje povečevanja interpersonalne razdalje je znotraj teorije soodvisnega uma razumljeno kot normativno vedenje posameznikov, medtem ko teorija navezanosti obrambno vedenje razume kot sekundarno strategijo posameznikov v primeru, ko primarne navezovalne potrebe niso zadovoljene.

Z vidika prisotnosti konfliktne dinamike interpersonalne razdalje je bila odnosna ambivalentnost znotraj teorije navezanosti torej empirično potrjena pri osebah, ki se primarno poslužujejo hiperaktivacijskih strategij (torej osebe z visoko izraženo potezo navezovalne anksioznosti), komaj kasneje pa so raziskave deaktivacijskih strategij začele nakazovati, da je odnosna ambivalentnost značilna tudi za osebe z visoko izraženo potezo izogibanja, vendar na implicitnem/nezavednem nivoju psihološke dinamike. Znotraj teorije soodvisnosti je bila ugotovljena korelacija med odnosno ambivalentnostjo in samospoštovanjem; osebe z nižjim samospoštovanjem občutijo več ambivalentnosti tako do odnosa kot do partnerja (Murray in drugi 2008; Murray in drugi 2000). To pomeni, da je odnosna ambivalentnost značilna za ne-varno navezane in osebe z nizkim samospoštovanjem.

Že Bowlby (1988) je predpostavil pozitivno korelacijo med varno navezanostjo in pozitivno samopodobo, saj naj bi pozitivne interakcije z zanesljivo podpornimi primarnimi objekti navezanosti pri posameznikih oblikovale skozi celotno življenje stabilno samospoštovanje (Bartholomew in Horowitz 1991). Tudi Murray in Holmes (2011, 295) kot dejavnika, ki usmerjata kronično nagnjenje k obrambnemu vedenju, v situacijah potencialne zavrnitve prepoznavata samospoštovanje in stil navezanosti.

Empirične raziskave so kasneje potrdile pozitivno korelacijo med samospoštovanjem in varno navezanostjo ter negativno korelacijo med samospoštovanjem in dimenzijo anksiozne navezanosti, medtem ko odnos med samospoštovanjem in dimenzijo izogibanja ostaja nerazjasnjen (prim. Mannarini 2010; Tokar in drugi 2003; Mannarini in Boffo 2014). Hkrati pa je bilo že prej ugotovljeno, da se ne-varna navezanost oz. nizka izraženost dimenzije varnosti v navezovalnem vedenja ter nizko samospoštovanje in negativna samopodoba povezujeta s pogostostjo depresivnih in anksioznih motenj (prim. Hankin in drugi 2005; Lee in Hankin 2009; Riggs in Han 2009).

4 KVALITATIVNA RAZISKAVA (POSKUSOV PRESEGANJA POTENCIALNO ANTAGONISTIČNE) DINAMIKE MED TEŽNJAMI PO AVTONOMIJI IN TEŽNJAMI PO PRIPADNOSTI

“Psihologi imajo tendenco po obravnavanju teorij drugih raziskovalcev na isti način kot zobne ščetke: nobeden, ki da kaj nase, ne bo uporabljal nobene druge kot svoje lastne.”

(Mischel 2008)

Do zdaj predstavljeno razumevanje partnerskih odnosov skozi preučevano intrapsihično doživljanje posameznikov na področju dinamike teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti daje omejeno sliko: niti teorija soodvisnosti niti teorija navezanosti se namreč neposredno ne ukvarjata s preučevano dinamiko. Njun namen je oblikovanje širšega razumevanja partnerske dinamike, vprašanj uravnavanja teženj po avtonomiji in pripadnosti se dotikala le posredno.

Kar pa je najpomembneje, na podlagi analize obeh teoretičnih struj ni mogoče preveriti predpostavke, da se dinamika odnosa med posameznikom in socialno resničnostjo odraža na ravni partnerskih odnosov, tj. da je mogoče na intrapsihičnem nivoju posameznika identificirati njegove poskuse integracije obeh nivojev delovanja, tj. osebnega (individualnega) in odnosnega (socialnega), kot se to kaže v dinamiki preseganja ambivalentnih teženj po avtonomiji eni ter težnjami po pripadnosti na drugi strani.

Obe teoretični orientaciji se sicer v temelju ukvarjata z vprašanji intrapsihičnega uravnavanja medosebne razdalje v partnerskih odnosih in podajata v nekaterih vidikih podobne, v nekaterih pa pomembno različne odgovore, vendar obe kot nasprotje iskanja bližine partnerja postavljata samozaščitne težnje. Za razliko od tega, predpostavke in raziskovalna vprašanja pričujoče raziskave uravnavanje razdalje do partnerja inherentno povezujeta s težnjami po pripadnosti (ko se oseba partnerju približuje) in težnjami po avtonomiji (ko se oseba oddaljuje od partnerja) na način, da se oddaljevanje od partnerja povezuje s pozitivnimi cilji v smislu doseganja

avtonomije in ne v negativnem smislu izogibanja bolečini. Še naprej pa ne gradim na predpostavki, da je oddaljevanje od partnerja nujno izraz poskusov doseganja zadovoljenosti teženj po avtonomiji. Teoretično je mogoče, in tudi analiza predvsem teorije navezanosti kaže na to možnost, da se z doseganjem avtonomije lahko povezuje tudi približevanje partnerju.

Da bi preverila veljavnost teh predpostavk in odgovorila na iz njih izpeljana raziskovalna vprašanja, sem zastavila kvalitativno raziskavo na osnovi principov utemeljene teorije (Glaser in Strauss 1967/2007), kjer sem preko dnevniške metode zbiranja podatkov osebe v dolgotrajnejših partnerskih odnosih usmerjeno spraševala po i) doživljanju in ii) poskusih razreševanja potencialno antagonistične dinamike teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti.⁴⁰

4.1 DOŽIVLJANJE (URAVNOVEŠENOSTI) DINAMIKE MED TEŽNJAMI PO AVTONOMIJI IN PRIPADNOSTI

4.1.1 Pojavljanje konfliktov in strahov je naravno in normalno

Pojavljanje konfliktov je med obema preučevanima težnjama tako na ravni posameznika kot na ravni para dojeta kot naravno in normalno. Predstavlja tako nujno posledico i) (pogosto antagonistične) narave obeh teženj kot tudi posledico odnosa ii) dveh različnih posameznikov (tudi nasprotnih spolov).

“Imam potrebo avtonomiji, želim biti v odnosu. Seveda to kdaj kaže v nasprotno smer, seveda sem kdaj v konfliktu zaradi tega.”

“Kdaj se mi prav zazdi, da bom morala enkrat izbrat'; ali biti v partnerskem odnosu, kjer mi bo primanjkovalo avtonomije, ali biti sama, kjer bom vsaj kdaj osamljena. Pač, v temelju si nasprotujeta, a ni edino normalno, da se v odnosu ta konflikt pojavlja, tudi pogosto?”

⁴⁰ Za bolj podrobno predstavitev zasnove in poteka empirične raziskave glej poglavje Uvod, podpoglavje Opis in utemeljitev raziskovalne metodologije.

“Par sestavlja dva, mogoče res podobna, ampak še vedno dva RAZLIČNA človeka. A ni nekaj najbolj normalnega, da se pojavljajo konflikti, tudi ali predvsem na tako pomembnem področju, kot je uravnavanje potrebe po avtonomiji na eni strani in po bližini na drugi strani?”

“Ker sva v odnosu dva, moški in ženska, se mi zdi naravno, da sva pri določenih temah, početju ipd. na nasprotujočih si polih. Zato je bistveno, da obstaja neko ravnotežje oz. dinamika, ki uravnava to ravnotežje.”

Osebe v partnerskem odnosu čutijo dve, preučevani dinamiki kompatibilni, vrsti strahov: strah pred izgubo avtonomije in strah pred zapustitvijo.

“Bojim se izgube avtonomije IN bojim se zapustitve. Saj je kar logično, da me je obojega izmenjuje strah – ko pa tudi nenehno niham med tem, ali se bolj trudim zadovoljit' potrebo po avtonomiji ali po pripadnosti.”

“Kot da konstantno niham med strahom, da bom enkrat kar šel in bom ostala sama ter strahom, da ne morem biti sama... verjetno zveni ironično, ampak takšna je realnost. Moja, ampak slišim, tudi mnogih drugih.”

Identifikacija teh dveh strahov v začetnih fazah kodiranja prvih zbranih podatkov je potem usmerila nadaljnje, bolj usmerjeno raziskovanje doživljanja na tem področju, ki je, z vidika raziskovanja dejavnikov možnosti prehoda iz dveh identificiranih načinov razreševanja antagonizmov preučevane dinamike, predstavljeno v poglavju Vidiki prehoda iz izmenjujočega načina zadovoljevanja teženj po avtonomiji in pripadnosti v sintezo obeh teženj.

4.1.2 Razlage posameznikov o izvoru in dinamiki teženj po avtonomiji in pripadnosti

4.1.2.1 Človek je inherentno razpet med težnje po avtonomiji in težnje po pripadnosti

Individualne predstave posameznikov o izvori hkratne prisotnosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti (in posledično nujnosti za njihovo razreševanje v kontekstu partnerskega odnosa) se dotikajo tako prepoznavanja potrebe po avtonomiji kot človeški vrsti inherentne kot hkratnemu poudarjanju pomena socialnosti za delovanje človeka. Socialna narava človeka je sicer primarno videna kot pogojena s socialnim okoljem (s strani primarne družine ali širšega družbenega konteksta), socialno okolje pa lahko na preučevano dinamiko vpliva tako pozitivno (že primarna družina nas nauči zadovoljevanja obeh preučevanih potreb) kot negativno (z vidika nasprotujočih si pričakovanj družbe predvsem v primeru moških ali prenašanja disfunkcionalnih medosebnih vzorcev iz matere na hčerko).

“Moje mnenje je da je uravnoteženost med lastno avtonomijo in partnerskim odnosom izredno pomembna za uspevanje odnosa, saj smo ljudje zanimiva mešanica socialnih bitij in samotarjev, kjer je za moje pojme še poseben pritisk naše družbe na moške pripadnike, od katerih se pričakuje neka stopnja individualnosti in neko izstopanje v družbi, hkrati pa se po drugi strani pričakuje podoba družinskega človeka, ki podpira svojo družino tako materialno kot čustveno.”

”Lastna avtonomija je stvar vsakega posameznika, pa čeprav je potrebno biti tudi pri tem previden, saj naša lastna svoboda sega le do svobode drugega. Na drugi strani bi rekel, da ne moreš resnično zaživeti sam. Ljudje smo družbena bitja, in smo “prisiljeni delovati v skupini”, kakršnakoli ta je, in ljudi, ki ne živijo v skupnostih oz. so učeni “lastnega življenja” (določene vojaške in policijske enote oz. smeri), ne znajo pravilno zaživeti v skupnosti oz. imajo misel, da zmorejo vse sami. Zase lahko rečem, da si ne predstavljam življenja drugače kot v skupnosti. Že kot otrok sem bil vzgojen za življenje v skupnosti, tudi v mojih hobijih sem vedno del nekega tima. Zatorej menim da si ti težnji nista nasprotujoči, ampak se dopolnjujeta. /.../ Če pogledamo smo vse življenje vpeti v nekakšne skupine, prvo primarna družina, nato šola, nato lastna družina, služba, itn. in vse življenje se učimo in to dinamiko moramo le prenesti iz izvorne družine v družino s svojimi otroci in ženo.”

”Nikoli se nisem bala, da bi me partner zapustil. Zgodilo se mi je pa, da sem razmišljala o tem, da je partner z mano zato, ker mu je tako lažje živeti. Preselil se je iz majhnega stanovanja in sedaj ima nekoga, ki mu pospravlja in pere oblačila. Seveda, ko sem spet razmislila in ugotovila, da se je dejansko preselil iz MB v Koper, da se mi ne bi bilo treba voziti 6 ur z vlakom v eno smer, pustil prijatelje, s katerimi se je redno srečeval in da mi kuha, večkrat kaj pospravi in večino denarja zasluži on. No, takrat sem prišla do spoznanja, da sem včasih malo butasta. Mogoče je to posledica

poslušanja maminega več letnega tarnanja, kako je moj oče bil njen tretji otrok in je vse počela sama, on pa je živel na njen račun. Odločila sem se biti drugačna in če ne bi živela s partnerjem, do teh ugotovitev o sebi verjetno ne bi prišla tako hitro ali pa sploh ne.”

4.1.2.2 Posameznikova dinamika na področju doživljanja teženj po avtonomiji in pripadnosti je odvisna od njegove osebne zgodovine

Ob tem, da se je primarna družina izpostavila kot kontekst medgeneracijskega prenosa delovnih modelov s staršev na otroke, se je družinska dinamika pokazala tudi kot pomemben dejavnik doživljanja preučevane dinamike kasneje odraslih otrok. Izvori potrebe po avtonomiji in težnje po zadovoljitvi le-te so tako videni tudi kot pridobljena navada, izhajajoča iz i) vloge edinega otroka v družini, ii) zaupanja in posledično dopuščanja avtonomije s strani staršev v otroštvu ali iii) iz potrebe po avtonomnem delovanju kot posledice enostarševske družine.

“Ker pa sem po naravi samotar – menim, da to izvira tudi iz vloge edinke v primarni družini – me vedno lahko zanese v stanje, ko bom želela več avtonomnosti in npr. šla sama zvečer ven ali za več dni na potovanje.”

“Mislim, da moja želja biti avtonomna izvira od tod, da so mi starši vedno zaupali in so mi pustili, da počnem skoraj karkoli mi pade na pamet in sem tega enostavno bila navajena - živeti svobodno. Večkrat se je zgodil primer, podoben temu – “Zdravo mami, jutri grem v Prago za 4 dni. Se vidiva v nedeljo, v redu?” “V redu. Pazi se, rabiš kaj denarja?” “Bom, ne, ne rabim.” Starši so mi skoraj vedno ugodili, me vozili na treninge ali na obiske, mi pustili početi veliko stvari. Mislim pa, da je to zato, ker so mi zaupali in ker so verjeli, da sem sposobna, iznajdljiva in ker sem jim vedno vse povedala po resnici.”

“Kot otrok ločenih staršev, ki ga je vzgajala mati samohranilka, sem kar zgodaj morala postati dokaj samostojna, zato se nikoli nisem res bala za svojo avtonomijo. Verjetno zaradi pomanjkanja pripadnosti nekemu, zaradi pomanjkanja občutka varnosti, ki ga v družino vnaša oče.”

“Dinamika med željo po avtonomiji in željo po pripadnosti se s časom spreminja, čeprav pri sebi opažam, da je bila želja po pripadnosti vedno nekako močnejša od želje po avtonomiji. Mogoče tudi zato, ker me starši nikoli niso pretirano omejevali in sem bila že kot otrok zelo samostojna. Skleпам,

da če ti je avtonomija dopuščena, ne čutiš še večje potrebe po njej, ampak si bolj želiš nekemu pripadati.”

Intenziteta potrebe po pripadnosti v odraslosti se je izpostavila kot v nekaterih primerih povezana s travmatičnim doživljanjem ločitve staršev v otroštvu: ta je izzvala občutek odtujenosti, nepripadanja, kar se potem kaže skozi željo po zadovoljitvi potrebe po pripadnosti v odraslem partnerskem odnosu v intenzivnejši meri kot potrebe po avtonomiji.

“Od kadar se spominjam, si želim družino. Čutim, da je pri meni želja po pripadnosti od zmeraj močna. Tudi takrat, ko sem bila otrok. Nisem pa sigurna, ali je to del mojega značaja ali posledica travmatskega doživljanja razveze mojih staršev... tako da se že po naravi nagibam proti pripadnosti in zelo redko izražam težnjo po avtonomiji.”

“Pri meni je težnja po pripadnosti skoraj vedno prevladala nad težnjo po avtonomiji, verjetno tudi zato, ker sem kot otrok že dokaj hitro morala postati samostojna in odgovorna. Svoji mami samohranilki sem morala pomagati skrbeti za mojo mlajšo sestrico, hoditi po njo v šolo, ji pomagati pisati naloge, jo paziti, ko je bila mama v službi in tudi kaj skuhati po potrebi. Ko sem spoznala svojega “moža” sem prvič v življenju imela občutek, da bo nekdo tudi zame poskrbel in mi ni šlo niti malo na živce.”

4.1.3 Pomen uravnovešenosti dinamike med težnjami po avtonomiji in pripadnosti

4.1.3.1 Je pogoj dobrobiti posameznika

Razrešen konflikt med potrebo po avtonomiji in potrebo po pripadnosti je dojet kot pogoj za učinkovito delovanje posameznika in posledično težnji nista dojeti kot antagonistični. Tudi pri posameznikih, ki občutijo antagonistično naravo obeh teženj, obstaja zavedanje o pomenu razrešenosti le-tega, tj. da bi pomiritev tega konflikta prinesla dobrobit posamezniku.

“Težnji mi nista nasprotujoči si, obe sta potrebni za skladno in uravnovešeno, /.../normalno delovanje posameznika.”

“Kako si lahko cel, učinkovit, samostojen, če nimaš tega razrešenega?!”

“Te težnje včasih doživljam kot nasprotujoče si, a do ene mere razumem, da bi bilo zame najboljše, če bi bilo obojega v zvezi. /.../ Ta dinamika avtonomija–pripadnost je zame zelo pomembna, želim si, da bi bila pri nama enakovredno izražena.”

4.1.3.2 Je pogoj zadovoljstva posameznika v partnerskem odnosu

Zadovoljstvo posameznika v partnerskem odnosu izhaja iz razrešenosti konflikta med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti. Uravnovešenost dinamike med obema težnjama je namreč dojeta kot dejavnik kvalitetnega (zdravega, urejenega) partnerskega odnosa oz. sploh kot pogoj za ohranitev odnosa.

“Ta dinamika med tema težnjama je zame zelo pomembna, saj je lahko od nje odvisen tudi potek, razpad zveze. Enostavno ne moreš večno biti v razmerju, kjer ne moreš dihata in ne moreš večno biti v razmerju, kjer se ne počutiš dovolj povezanega s partnerjem.”

“In v tem odnosu res uživam, ker sem se “našla”. Vem, da potrebujem veliko svobode in da moram čutiti svojo avtonomijo ter želim, da to fant razume, istočasno pa želim čutiti intenzivno pripadnost. In v tem odnosu, menim, da mi je uspelo, da imam oboje. Šele zdaj, ko pa razmišljam o tem bolj poglobljeno, pa vidim, da mi je dinamika res pomembna, ker se odnos v nasprotnem primeru verjetno, če bi imela preveč svobode ali čutila preveč pripadnosti oz. če bi se tehtnica prevesila na eno stran, ne bi obdržal.”

“Ta dinamika je meni zelo pomembna za moje doživljanje partnerskega odnosa. Mislím, da najina zveza ne bi bila v redu, če ne bi imela obe potrebi zadovoljeni oziroma bi ena vedno presejala drugo – ne bi bilo zdravo za najin odnos.”

“Zame je zelo pomembno, da se v zvezi počutiš najbolje, kar se le da, to pa se lahko seveda doseže le z nekim čustvenim zadovoljstvom, ki izhaja iz ravno tega velikega občutka pripadnosti, da veš, da si nekdo želi biti ves čas s tabo, a ti prepusti tudi dneve, ki jih lahko preživiš čisto sam, brez dihanja za

ovratnik in ljubosunja, nezaupanja. /.../ Kakorkoli, menim, da moja sreča v tej zvezi (in v življenju nasploh) v veliki meri izhaja ravno iz tega odličnega ravnotežja med tem, da sem lahko sama svoj individuum in hkrati človek, ki je tako zelo povezan z drugim, da brez njega ne bi zmožel. Fanta in zvezo zaradi tega cenim še toliko bolj.”

“Dinamika je pomembna, saj mislim da je bistvena za urejeno zvezo. S tem ko imaš urejene stvari v glavi glede te dinamike, se tudi izogneš nepotrebnim konfliktom.”

4.1.3.3 Je kriterij vrednotenja kvalitete partnerskega odnosa

Stopnja razrešenosti tega konflikta predstavlja kriterij vrednotenja kvalitete partnerskega odnosa. V večji meri kot je konflikt prisoten, bolj postaja aktualno vprašanje smiselnosti nadaljevanja odnosa, pri čemer prevpraševanje obsega tako dojemanje aktualnega partnerja kot ”pravega” kot dojemanje odnosa kot ”odraslega”.

“Za moje doživljanje partnerskega odnosa je ta dinamika zelo pomembna, ker jo vidim kot nekakšno ločnico med dobro in slabo zvezo. V dobri zvezi se morajo partnerji počutiti avtonomne in hkrati ljubljene.”

“Odnos s partnerjem je zelo dober, kar je zagotovo tudi posledica uravnotežene dinamike med tema dvema željama.”

“Dinamika se mi zdi pomembna, ker lahko tudi na ta način (se pravi, če so ti dve težnji večkrat konfliktni na subjektivni ali obojestranski ravni) preverjam, če sem sploh s pravim človekom. Če bi se ti dve težnji pri meni bili konfliktni, bi to jemala kot rdeč alarm, da moram zapustiti odnos.”

“V glavnem je doživljanje dinamike konstantno. Tudi menim, da če bi se spremenilo oz. bi bila nihanja pogostejša in intenzivnejša, v odnosu ne bi vztrajala.”

“Za svojo avtonomijo sem se nehala bati, ko sem enkrat prišla v odrasel odnos, in, ko sem sama sebe poznala dovolj, da sem lahko to zahtevala. Pripadnost sem dobila tudi samo v odraslem odnosu.”

4.1.4 Procesi usklajevanja nujno konstantno potekajoči, a ne težava

Ob dojeti normalnosti pojavljanja konfliktov med preučevanimi težnjami kot tudi videnju velikega pomena, ki ga ima razreševanje le-teh za dobrobit posameznika in za obstoj ter kvaliteto partnerskega odnosa, ne preseneča, da je nenehno potekajoče uravnavanje ravnotežja med obema težnjama dojeta kot bistveno in tako videno kot osnovna naloga (skupna naloga para in tudi osebna vsakega od posameznikov v paru), a hkrati je to razreševanje zaradi spontane oz. stalne prisotnosti te dinamike dojeta kvečjemu le kot prepreka za uspešen partnerski odnos.

“Menim, da se vsak mora truditi, da razrešuje dinamiko v smeri, ki je zanj osebno najbolj optimalna in se tako trudi vzdrževati dober odnos s partnerjem. Le takrat lahko vzdržuje tudi občutek ljubezni.”

“Želje po avtonomiji in želje po pripadnosti v zvezi ne vidim kot nekaj nasprotujočega si, kot nekaj konfliktnega. Kvečjemu ju vidim kot prepreko, ki jo morata partnerja razrešiti za nadaljevanje njune zveze, za neko nalogo, ki jo imata, da pozneje lahko še bolj uživata, se še bolj ljubita.”

“V nekem odnosu je pač vsako dejanje nekako znak ljubezni in notranje odraščanje ter zorenje, na področjih kjer nisva usklajena ali nepodučena, pač pride do tega da je treba te stvari predelova't in jih izoblikovat' ter dopolnjevati' ter ne obupati', mislim da je to eden izmed bistvenih partnerskih ciljev.”

“Potrebno je usklajevanje. Saj je skoraj nemogoče, da bi si dva osebka v istem trenutku želela isto, npr. enako mero pripadnosti ali avtonomije.”

Z vidika nenehno prisotne potrebe po usklajevanju doživljanja teh teženj se potem predvsem na ravni para pojavi dojetje, da je ljubezen odločitev, torej da ohranjanje partnerskega odnosa zahteva zavestno odločitev, iz katere izhaja tudi zavestno vlaganje truda v negovanje odnosa.

“Ne dajeva si lažnih upanj, da sva najlepša, najboljša, edina eden za drugega – zavestno sva si izbrala drug drugega, sedaj skušava iz tega največ odnesti – ker ljubezen je “odločitev”.”

“Ta dinamika je zame v razmerju zelo pomembna, zdi se mi, da brez tega ravnotežja ni prave zveze. Partnerja ga morata za uspešno delovanje doseči, negovati in razvijati.”

“Veliko pomaga tudi vzgoja – naučila sva se, da se “med hitro poliže”.”

4.1.4.1 Dinamika omogoča osebno rast posameznika in razvoj uspešnega partnerskega odnosa

Ne le, da uravnavanje dinamike ni dojeno kot težavno, ampak je odnos do le-te celo pozitiven na način, da lahko spodbuja osebno rast posameznika in razvoj partnerskega odnosa skozi nenehno aktivacijo potrebe po učenju.

“Ta dinamika vpliva name in na moj partnerski odnos zelo dobro, saj s tem izpopolnjujem svoje življenje. Mislim, da me ta dinamika spreminja v pozitivni smeri, saj s tem dobivam občutek, da res imam nekaj od svojega življenja. /.../ Seveda pride do vzponov in padcev, a ravno ti so pomembni za življenje, da se učimo.”

“Nenehno sem, sva oba, v stanju učenja, dograjevanja, izgrajevanja sebe in najinega odnosa.”

“Konstantna potreba po iskanju pravega ravnovesja me sili, da rastem in sili naju, da rasteva skupaj.”

4.2 STANJE NEKONFLIKTNOSTI TEŽENJ JE DOSEGLJIVO STANJE

Stanje hkratno zadovoljenih potreb po avtonomiji in po pripadnosti v partnerskem odnosu ima pomen vrednote (v smislu ideala, h kateremu je potrebno težiti) in predstavlja realno možnost bivanjske situacije obeh partnerjev.

“Težnje po lastni avtonomiji in težnje po pripadnosti v partnerskem odnosu ne vidim nasprotujoče si, ne vidim ju kot nekaj, kar je lahko zadovoljeno le eno in potem spet drugo. Enostavno se mi zdi, da se lahko zlahka znajdeš v odnosu, kjer se ti dve težnji prepletata in se počutiš svobodnega, hkrati pa se seveda počutiš ljubljenega, kot da nekomu pripadaš. Vsak človek se mora v svoji zvezi počutiti svobodnega in ljubljenega hkrati, brez osamljenosti ter brez utesnjevanja.”

“Seveda lahko čutiš avtonomijo in pripadnost! Zakaj bi to bil problem? Seveda je treba delat na tem, ampak oba to lahko doseževa.”

Nekonfliktnost teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti je dosegljiva na dva načina, in sicer kot nekonfliktnost zaradi izmenjujoče aktualnosti nasprotujočih si teženj ali kot razrešitev antagonistične narave teženj skozi njihovo sintezo. V nadaljevanju podrobneje predstavljam obe doživljajski možnosti posameznikov.

4.2.1 DINAMIČNO RAVNOTEŽJE: Nekonfliktnost dinamike kot odraz izmenjujoče se aktivacije teženj in njenega nenehnega razreševanja

V doživljanju posameznikov se dinamika med težnjami po avtonomiji na eni strani in težnjami po pripadnosti na drugi strani v partnerskem odnosu kaže kot nenehno potekajoče izmenično čutenje enih ali drugih teženj: stanju zadovoljenosti potreb po avtonomiji sledi obdobje povečanega občutenja potreb po pripadnosti, zadostna zadovoljenost potreb po pripadnosti pa izzove aktivacijo potreb po avtonomiji. Doseženo stanje zadovoljenosti enih teženj pomeni hkrati nezadovoljenost drugega sklopa teženj, tj. zadovoljenost obeh teženj je med samo izključujoča se.

”Težnjo po lastni avtonomiji doživljam zelo močno. Vendar pa ko sem končno dosegla avtonomijo, se je na drugi strani povečala težnja po pripadnosti partnerja. S tem ko je moja avtonomnost večja, je moja težnja posledično po partnerjevi pripadnosti enako večja.”

”Trenutno doživljam težnjo po lastni avtonomiji zelo močno, ker sem bila preveč v prisotnosti mojega partnerja. Zato se mi zdi zelo nasprotujoča težnja, kajti ko sem veliko zraven svojega partnerja, se težnja po svobodi poveča, ko pa ga ni v moji bližini, pa ga pogrešam.”

”Dodal bi, da prihaja do situacij, ko prva težnja preplavi drugo ter druga prvo. Torej, da se težnja po avtonomiji izniči in naraste težnja po pripadnosti na primer.”

Ker se aktivacija čutenja teženj izmenjuje, dinamika med njima ni dojeta kot konfliktna.

“Težnji vsekakor ne dojemam kot nasprotujoči si. Usmerjeni sta v isto smer, pomembna je le usklajenost, da ne pride do šuma.”

“Kadar se pojavi konflikt, poskušam prilagoditi razmere glede na situacijo, v kateri bi rada bila avtonomna. Enostavno povedano, grem sama tja, kamor si želim – v drugo družbo ali pa samo v posteljo. Če pa je želja po pripadnosti večja, sem s partnerjem.”

“Menim, da se konflikt med željo po pripadnosti in avtonomijo ne pojavlja, saj se pojavlja ponavadi želja zgolj po avtonomiji ali zgolj po pripadnosti.”

4.2.1.1 Usklajevanje teženj pri posamezniku

Prizadevanja posameznika so usmerjena v usklajevanja obeh preučevanih teženj na način, da doseženo stanje zadovoljenosti enega sklopa teženj aktivira čutenje teženj drugega, s tem pa motivacijo za preusmeritev prizadevanj za zadovoljitev slednjih.

“Spreminjanje dinamike doživljam takrat, kadar se dinamika prevesi na eno stran. Zdi se mi, da jo moram spet postaviti v ravnovesje, da nekako čutim oba pola enakovredno.”

“Za moje doživljanje partnerskega odnosa je ta dinamika zelo pomembna, saj če se preveč zadovoljuje le ena težnja, druga pa zanemarljiva, partnerski odnos ne more biti uspešen.”

4.2.1.2 Usklajevanje na ravni para bolj težavno, a možno zaradi medsebojnega prilagajanja

Pomembno ni samo usklajevanje obeh teženj pri posamezniku, ampak tudi na ravni para. Partnerja morata tako ob zadovoljevanju svojih trenutno bolj aktualnih teženj skrbeti še za zadovoljevanje trenutno aktualnih teženj pri drugem partnerju. Dinamika je težavna, v kolikor imata partnerja v določenem obdobju izražene nasprotni težnje.

“To dinamiko doživljam kot zelo pomembno in močno vpliva na moje doživljanje partnerskega odnosa, saj opažam, da ima moj partner večjo željo po avtonomiji, jaz pa večjo željo po pripadnosti.”

To je verjetno posledica tega, da on meni daje vso svobodo, ki si jo želim, zato nimam tako velike potrebe po njej, si pa želim pripadnosti, jaz pa njemu velikokrat ne morem dati toliko svobode, zaradi svoje želje po pripadnosti, in potem posledično on želi več časa zase in mu je to včasih pomembnejše od občutka pripadnosti. On meni daje več svobode, jaz pa njemu več pripadnosti, oba pa si želiva ravno tisto, česar imava manj, kar je nekako logično.”

Partnerjema je pomembno, da drug drugemu pokažeta, da sta se pripravljena prilagoditi željam drugega. To lahko hkrati predstavlja tudi osnovo za občutek upravičenosti pričakovanja podobnega prilagajanja s partnerjeve strani.

“Zelo pomembno mi je, da on čuti, da sem se pripravljena prilagoditi tudi njegovim željam. Po eni strani sem se počutila zelo dobro, ker sem se prilagodila, saj se mi zdi, da je to v partnerskem odnosu nujno in sem mu s tem pokazala, koliko mi pomenijo njegove želje. Konflikt, ki je prisoten v meni, skušam reševati tako, da se vsakokrat, ko pomislim na morje (na ta dopust nočem iti) opomnim, kje vse se on prilagaja meni in potem se mi zdi res prav, da se v tem primeru prilagodim jaz. Občutek ljubezni do njega pa ostaja nespremenjen, ne glede na konflikt v meni, saj se mi zdi, da sem tukaj res jaz tista, ki se moram prilagoditi, ker se on večkrat. Tudi med doživljanjem konflikta nisem čutila strahu za svojo avtonomijo, saj je to v primerjavi z njegovim prilagajanjem mojemu študiju v tujini res minimalna stvar.”

“Ker sem sama zelo zaupljiva in redko dvomim v partnerja, si želim dovolj svobode, da lahko počnem stvari, ki me veselijo. Ne maram posesivnosti in občutka kontrole od strani partnerja, saj tudi sama nisem takšna.”

4.2.2 VEČJA AKTUALNOST POTREB PO AVTONOMIJI v partnerskem odnosu, ker so težnje po pripadnosti v osnovi bolj zadovoljene

Zdi se, da samo stanje obstoja partnerskega odnosa pri partnerjih v osnovi zadovolji težnje po pripadnosti na način, da posledično postane bolj aktualno zagotavljanje zadovoljenosti potreb po avtonomiji v partnerskem odnosu. Na to je moč sklepati preko treh ugotovitev: zadovoljenost teženj po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa je i) nujen pogoj dobrobiti posameznika; ii) ki potem sploh omogoča ohranitev

partnerskega odnosa in kvaliteto le-tega; saj iii) so konflikti v partnerskih odnosih posledica nezadovoljenih potreb po avtonomiji v partnerskem odnosu.

“Smo socialna bitja in brez partnerskih odnosov ni niti želje po avtonomiji. Po čem bi hrepeneli, če bi bili povsem avtonomni in samozadostni? Po partnerski zvezi. V partnerski zvezi pa pogrešamo avtonomijo, ki nekoliko stopi v ozadje... Želja po pripadnosti ima stranski učinek in to je izguba določene mere avtonomnosti. Vse ima svojo ceno.”

4.2.3 Zadovoljene potrebe po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa so dejavnik dobrobiti in s tem izraz samospoštovanja obeh partnerjev

Posamezniki vidijo vztrajanje partnerjev na doseganju avtonomije v partnerskem odnosu kot izraz samospoštovanja, saj jih dojemajo kot nujne za ohranitev partnerskega odnosa zato, ker brez zadovoljenosti teh potreb dobrobit partnerjev ni mogoča.

4.2.3.1 Zadovoljene potrebe po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa so dejavnik dobrobiti posameznikov

Dojemanje pomembnosti vztrajanja teženj po avtonomiji tudi še znotraj partnerskega odnosa je povezano z razumevanjem nenehno potekajočega procesa doseganja avtonomije posameznika kot ključnega za posameznikovo blagostanje. Slednje je potem dojet kot nujno za grajenje kvalitetnega partnerskega odnosa.

“Zdi se mi, da je ključno, da sem lahko avtonomna, in torej individualna oseba, neodvisna in avtonomna, saj se takrat s partnerjem najlažje povežem in skozi to zgradim odnos.”

“Ogromno mi pomeni to, da lahko počnem še vedno tisto, kar želim, kajti le tako ohranjam svoj jaz. Drugače bi postala verjetno nesrečna. Mislim, da je pomembno, da si najprej sam s sabo zadovoljen in v sebi srečen, potem boš to lahko delil še s partnerjem.”

“Nehala sem se bati za avtonomijo, ko se imela dovolj avtonomije, časa zase, za svoje prijateljice. Takrat sem bila posledično bolj sproščena, dobre volje, s partnerjem sva se razumela in imela sva lep partnerski odnos. S partnerjem sva si še bolj zaupala in se imela rada, saj sva vsak po svoje imela avtonomijo in ko sva si zaželela pripadnosti, sva čas preživela skupaj.”

4.2.3.2 Doseganje teženj po avtonomiji odraz samospoštovanja, ki potem omogoči ljubezen do partnerja

Da je zadovoljevanje teženj po avtonomiji v partnerskem odnosu primarno (napram zadovoljevanju teženj po pripadnosti), se kaže skozi razumevanje le-te kot odraza samospoštovanja posameznika, ki mora biti zadovoljena tudi na račun pripadnosti. Samospoštovanje je namreč dojet kot odraz ljubezni do sebe, ki je pogoj za občutenje ljubezni do partnerja.

“Se mi pa zdi, da sem v zadnjih dveh tednih spoznala, da je avtonomija povezana s samospoštovanjem in da jo je kdaj dobro uveljaviti, četudi se partner ne strinja.”

“Pri reševanju tega konflikta poskušam razložiti da imam vso pravico do avtonomije, da jo dajem tudi njej, in da s to avtonomijo ne bom zganjal ničesar, s čim jo bi prizadel. Ko to ne zaleže, si svobodo vzamem s tem, da se umaknem od partnerke.”

“Zdi se mi, da je občutek ljubezni povezan z reševanjem te dinamike. Zato, ker je nekaj na načelu, da imaš drugega lahko rad, če imaš rad tudi sebe. In če se imaš rad, si boš težnjo po avtonomiji poskušal uresničiti. Če ti jo drug na silo zatira oz. odvzema, boš tudi njega imel manj rad.”

Povezanost samospoštovanja in zadovoljenosti teženj po avtonomiji se odraža tako skozi i) pozitiven odnos do strahu pred izgubo avtonomije kot skozi ii) negativen odnos do podrejanja partnerju.

Strah pred izgubo avtonomije v odnosu je dojet kot funkcionalen in koristen za posameznika, saj spodbuja ohranjanje avtonomije v partnerskem odnosu in posledično tako ohranjanje lastne identitete kot zmožnosti samostojnega (tj. avtonomnega) življenja.

“Kdaj sem se nehala bati za svojo avtonomijo: se še nisem. Vedno bom negovala delček avtonomnega prostora, saj se mi zdi, da je to kot kontrolna skupina pri poskusu. Moraš imeti čas sam s sabo, da veš, da je rezultat (i.e. odnos) zanesljiv./.../Moje videnje je, da si v osnovi še vedno samostojen človek in moraš funkcionirati brez drugega, tudi po 50ih letih zakona.”

“Po eni strani se mi zdi strah za svojo avtonomijo koristen, saj tako ostajaš bolj v stiku tudi sam s sabo in v odnosu ne izgubiš sebe.”

“Bolj me je bilo strah, da me je pripadnost nekomu naredila toliko nesamostojno, da sama ne bi znala več funkcionirati v smislu ‘joj, kaj bom pa zdaj jaz sama počela, če njega ni?’, zato se mi zdi pomembno, da vsak ohranja tudi določene stvari (interese, hobije, prijatelje,...), ki so samo ali pa bolj ‘njegovi’. A za to je potrebna določena mera avtonomije in medsebojnega zaupanja.”

Strah pred izgubo avtonomije je povezan z zaznavanjem nevarnosti prevelikega podrejanja partnerju, katerega vedenje bi se odražalo skozi partnerjevo posesivno vedenje in njegovo vsiljeno omejevanje možnosti samostojnega sprejemanja odločitev.

“Popolnoma se nikoli nisem nehala bati za svojo avtonomijo, saj imam težnjo, da se preveč podredim razmerju. Prav tako mi povzroča problem to, če poslušam prijateljice o njihovih zvezah, saj ob tem dobim občutek, da bi moja želja po avtonomiji morala biti večja, kot pa je.”

“Tudi ko si v zvezi, ‘moraš’ biti avtonomen, vsaj malo. Partner se ne more vedno namesto tebe odločati in te omejevati. S tem uničuje zvezo. Zame je pomembno, da se lahko sama avtonomno odločam.”

Spreminjanje osebe je videno kot potencialni indikator prevelikega vpliva s strani partnerja in je zato pomembno, da se zavestno preveri, ali se oseba spreminja “za” partnerja (torej v nasprotju z resničnimi lastnimi željami) ali pa so spremembe tudi za osebno zaželjene (in posledično njena resnična želja).

“Mislim, da je v partnerskem odnosu zelo pomembna ta dinamika, imeti dovolj bližine in pozornosti, ampak vseeno ostati avtonomen in samostojen ter ne postati odvisen od partnerja (v smislu, da ti je

preveč nadrejen, posesiven itd). Sama si želim dosti pozornosti in imam močan občutek pripadnosti partnerju, ampak hkrati sem tudi, kar sem in se ne spreminjam zanj.”

“Za svojo avtonomijo se nisem bala, vsaj ne da bi se spomnila oz. bila pozorna na to. Vedno sem ohranila samo sebe, je res, da sem se spremenila, odkar sem v odnosu, vendar se spreminjam na bolje in zato, ker sama hočem.”

4.2.4 Zadovoljene potrebe po avtonomiji so pogoj kvalitetnega partnerskega odnosa

Ko so potrebe po avtonomiji partnerjev zadovoljene, to odpre možnost za kvaliteten partnerski odnos, ki ga ravno zaradi zadovoljenosti le-teh karakterizira možnost pristnosti in iskrenosti in s tem nadaljnjega osebnostnega razvoja obeh partnerjev.

4.2.4.1 Zadovoljene potrebe po avtonomiji so pogoj ohranitve kvalitetnega partnerskega odnosa

Osebe tako izpostavljajo medsebojno dopuščanje avtonomije kot nujni pogoj ohranitve kvalitetnega partnerskega odnosa, kot tudi razumejo pomanjkanje občutka avtonomije v partnerskem odnosu kot dejavnik videnja partnerskega odnosa kot nezadostno kvalitetnega in torej kriterij za prekinitvev odnosa.

“Ta dinamika se mi zdi ključna za uspešen partnerski odnos, saj menim, da pomanjkanje občutka avtonomnosti velikokrat igra pomembno vlogo pri končanju razmerja. Avtonomija se mi zdi tako ključnega pomena, da bi najverjetneje končal razmerje, če bi bila ogrožena (seveda tu ne govorim o kompromisih, temveč pričakovanju popolnega prilagajanja.”

“No in da se vrnem nazaj na temo – če si v odnosu z nekom, ki te več časa spravlja v slabo voljo, kot v dobro – zakaj biti z njim? Razumem, da se navadimo bližine določene osebe, njegovih potez, karakteristik, jutranjih obredov ali pač karkoli. Ampak tega se da tudi odvadit'. Lepo se je smejat' in če je ob tebi nekdo, ki ta nasmeh briše, namesto riše, potem je vredno razmislit' o tem, koliko poslušáš sebe, mali glasek in svoje želje in koliko avtonomije imaš, ko si s tem človekom.”

“Dinamika med željama je pomembna, ker se mi zdi, da jo je potrebno spremeniti v harmonično. Oziroma jo čim bolj uravnovesiti. Treba je ugotoviti, česar si resnično želimo, ko sanjarimo o avtonomiji in če je ta želja močnejša od partnerjeve želje, ji nasprotuje in je ne gre razrešit' oziroma uravnovesit', je bolje, da si pač sam.”

“Čim lepši je odnos, tem manjša je želja po pretirani lastni avtonomiji. V pristnem odnosu te težnje niso preveč nasprotujoče. Ta dinamika je pomembna zato, ker če odnos ni v redu, se umakneš in uživaš v lastni avtonomiji.”

“Moje mnenje je, da je pravi odnos tisti, ki ni zgolj to, da imaš svojega partnerja zavezanega na povodcu, pomembno je to, da mu dopustiš, da počne tisto, kar si v nekem trenutku želi oziroma mora narediti.”

Medsebojno dopuščanje avtonomije ne vpliva negativno na aktualen partnerski odnos (in torej na težnje po pripadnosti), ampak ta partnerski odnos sploh omogoča in tudi nadalje krepi.

“Mislim, da se težnja po lastni avtonomiji in želja po pripadnosti ne izključujeta. Če si z nekom v partnerskem odnosu še ne pomeni, da si omejen. Zame je pomembno, da v odnosu ohranjam določeno stopnjo avtonomije, kar pa seveda ne pomeni, da se partnerski odnos na kakršenkoli način omejuje oz. zavira.”

“S tem, da mi partner pušča avtonomijo (in obratno), se krepi tudi partnerski odnos, saj se trudiva za sprejemanje drugačnosti drug pri drugem. Te težnje po mojem mnenju niso NIKAKOR nasprotujoče.”

4.2.4.2 Avtonomija je osnova partnerskega odnosa, ker omogoča rast obeh partnerjev in posledično partnerskega odnosa

Ne samo da so že z obstojem partnerskega odnosa primarno zadovoljene težnje po pripadnosti in so posledično težnje po zadovoljevanju potreb po avtonomiji bolj aktualne, ampak je avtonomija partnerjev razumljena še bolj temeljno kot osnova partnerskega odnosa zato, ker i) iskrenost in pristnost obeh partnerjev ter posledično

resnično medsebojno poznavanje omogoča; ii) nadaljnji razvoj obeh posameznikov ter iii) bolj kvaliteten partnerski odnos.

“Jaz močno stremim po avtonomiji, zame je to osnova, brez katere partnerskega odnosa ni. Oba morata biti svobodna v navzočnosti drug drugega, sicer se nikoli zares ne poznata. Želja po pripadnosti pri meni ni problem, in ne mislim da si ti stvari nasprotujeta; mislim, da ko sta dva avtonomna v odnosu in imata pravico delati po svoji vesti, se ali spreta in razideta, ali pa bližje spoznata in povežeta. Če je prvo, je bolje, da sta se razšla, če je drugo, pa dobita občutek pripadnosti skozi svobodo in avtonomijo.”

“Menim, da najin odnos funkcionira, ker imam avtonomijo, čutim pripadnost, a hkrati ostajam takšna, za kakršno se imam. Lahko sem avtonomna in vedno izrazim svoje mnenje. Ker ga fant spoštuje, mi to veliko pomeni, saj vem, da sva lahko ne glede na vse, odkrita. Če ne bi mogla biti, bi se odnos znašel na preizkušnji.”

“Kot vedno govorim, ključ do uspešnega premagovanja ovir in ohranjanje funkcionalne zveze je, da si dajeta čas, da je vsak lahko to, kar je. Če se nekdo v zvezi počuti kot da izgublja svoj jaz, potem bo to zagotovo pripeljalo do konflikta in precej verjetno do razpada zveze; tako da si dajemo avtonomijo, pa se temu izognemo.”

“V najinem odnosu občutim prostor za individualno izražanje in nekakšno izoblikovanje svojega jaza, oz. osebe kot individuuma. Vseeno pa imam občutek, da poleg moje osebne rasti znotraj odnosa hkrati raste še odnos med nama.”

4.2.5 Konflikti v partnerskem odnosu so izraz nezadovoljenih teženj po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa

Občutenje antagonistične dinamike preučevanih teženj se pojavi kot posledica nedopuščanja avtonomije v partnerskem odnosu, kar hkrati pomeni, da je razreševanje tega konfliktnega stanja pogojeno z doseganjem avtonomije v partnerskem odnosu.

4.2.5.1 Konflikt med preučevanimi težnjami nastane, če je onemogočena avtonomija

Dinamika med potrebami po avtonomiji in potrebami po pripadnosti v partnerskem odnosu postane konfliktna v primeru, da je osebi s strani partnerja onemogočena avtonomija (tudi zaradi poskusov partnerja po zagotovitvi občutka pripadnosti).

“Ti težnji bi pri meni lahko postali nasprotujoči si, če mi partner ne bi dal dovolj osebnega prostora in avtonomije in bi se morala odločiti med svojo svobodo in avtonomnimi odločitvami ter občutkom pripadnosti, ki pa ga doživljam v partnerskem odnosu.”

“Ta dinamika - če obstaja, obstaja, ker nekdo misli da bo dobil občutek pripadnosti, če si bo izbral več pozornosti od druge osebe, in mu začne nehote jemati osebno avtonomijo.”

“S svojo avtonomijo nimam problemov, saj se počutim avtonomna ne glede na to, da sem v zvezi. Zveze brez avtonomije si tudi ne predstavljam. Mislim da mora imeti vsak prostor in čas zase, ko ga potrebuje, in tako je tudi prav. Težnji ne doživljam kot nasprotujoči si, saj se mi zdita medsebojno povezani.”

“V zvezi še ni prišlo do nekega problema v zvezi s konfliktom med avtonomijo in željo po pripadnosti, vsekakor pa je zame pomembno, da je med tem nek kompromis. Po enem letu še vedno čutim ta neverjetno dober občutek, ko vem, da ga bom kmalu videla, kar pripisujem temu, da si dajeva dovolj svobode. Če tega ne bi bilo, zveza najbrž ne bi bila tako zelo uspešna.”

“Jaz ju ne doživljam kot nasprotujoči si težnji, ker se mi zdita med seboj zelo povezani. Ne predstavljam si, da bi bila v zvezi z nekom, ki ne razume, da rabim svoj prostor in čas.”

4.2.5.2 Konfliktno stanje preučevanih teženj je rešljivo z dopuščanjem avtonomije znotraj partnerskega odnosa

Konfliktnost teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti je razrešena z vzpostavljanjem in ohranjanjem zadostne mere zadovoljenosti potreb po avtonomiji pri obeh partnerjih. Ko se namreč vzpostavi spoštovanje osebne avtonomije znotraj

partnerskega odnosa, torej skozi hkratno ohranjanje pripadnosti, ta dinamika neha biti antagonistična.

“To dinamiko sem na začetku odnosa doživel kot bolj stresno, saj sem moral razmerje med avtonomijo in pripadnostjo s partnerico še uskladiti, sedaj pa znotraj pripadnosti oba poznavata in spoštujeva svoji “svobodi”.”

“Te težnje si v mojih očeh niso nasprotujoče, čeprav ponavadi, kaže da so. Ta dinamika ni tako pomembna, kot je nadležna. Če se imata dva rada takšna, kot sta, in branita osebno avtonomijo partnerja isto kot svojo lastno, dinamika ne obstaja, ker je volk sit in koza cela. In koza sita in volk cel.”

4.2.5.3 Konfliktno stanje pomeni, da so v odnosu ohranjene težnje po avtonomiji, kar je pozitivno

Že sam obstoj tenzij med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti pomeni, da so v partnerskem odnosu (kjer so primarno zadovoljene potrebe po pripadnosti) ohranjene tudi težnje po avtonomiji. Ker so slednje povezane s pozitivnimi aspekti teženj po razvoju posameznika, je tudi odnos do celotne dinamike pozitiven.

“Menim, da je dinamika teh dveh teženj zelo pomembna oziroma mora obstajati. Kljub temu, da je včasih težko in se zdi da sta si težnji nasprotujoči si, morata obstajati. Ne rečem, da lahko vsak, ki je v partnerskem odnosu, počne kar želi, vendar mora ohranjati svoj jaz, torej tisto, kar mu daje nek smisel v življenju.”

“Dinamika na partnerski odnos vpliva tako, da kljub želji po pripadnosti in biti v tesnem odnosu še vedno ostajam avtonomna, neodvisna in se trudim, da tudi čas preživljam sama s sabo, svojimi mislimi, cilji, željami.”

4.2.6 NEKONFLIKTNOŠT DINAMIKE KOT SINTEZA OBEH TEŽENJ

Druga možnost doživljanja obeh raziskovanih teženj je, da sta med sabo inherentno povezani - tako na ravni generaliziranih predstav o dinamiki v odnosu kot glede na

konkretne odločitvene situacije ju postane težko razločevati. To pomeni, da je konfliktnost potreb po avtonomiji in pripadnosti razrešena na način, da je želja po pripadnosti dojeta kot izraz avtonomije oz. da se izražanje avtonomije vrši skozi težnjo po pripadnosti.

“Ne doživljam tega na način, da bi se zaradi pripadnosti partnerju počutila manj avtonomno, saj je moja želja po pripadnosti del moje avtonomne odločitve in težnje.”

“Mislim, da se še ni zgodilo, da bi si želela obojega, saj se mi zdi, da avtonomijo lahko dosežem skozi pripadnost odnosu.”

“Avtonomijo in pripadnost ne dojemam kot nasprotujoči si, temveč kot komplementarni. Tipična umetna delitev časa v partnerskih odnosih, torej “danes imam čas zase oz. čas za avtonomijo” se mi ne zdi najbolj smiselna intervencija (torej pri meni, ne vem za ostale). V svojem partnerskem odnosu se vedno počutim do določene mere avtonomen in pripadajoč - hkrati. V času izven zveze ne počnem stvari, ki se ne bi skladale s partnersko zvezo, in torej bi lahko rekli, da nisem “avtonomen”. V času, ko sem s partnerjem, pa skupaj oblikujeva aktivnosti, ki jih bova počela, in se ne počutim omejenega oz. ne-avtonomnega. Tako, da kar se mene tiče, v zvezi počnem veliko aktivnosti, ki bi jih v vsakem primeru, le da imam dodaten bonus, in sicer počnem jih skupaj s svojo partnerico. Seveda, obstajajo določene aktivnosti, ki jih včasih mora ali želi opraviti vsak sam, oz. vsak v zvezi ima vsak tudi svoje lastne prijatelje, s katerimi želi preživljat čas. Vse to pa ne predstavlja nobene težave, če se partnerja dovolj dobro razumeta.”

“Teženj po avtonomiji zadnje čase ne izkušam prav pogosto. Pravzaprav se slabo spomnim, kdaj sem jih nazadnje. Dogaja se bolj to, da bi rada uveljavljala svojo voljo in želje, ki se ne tičejo samo mene, ampak je v njih vpleten partner – v zadnjem času sem si večkrat želela, da bi šel kam z mano, ko je on želel početi nekaj drugega. To pa ne vem, če je ravno obveljavljanje svobodne volje. Verjetno bolj želja po pripadnosti in tem, da je partner z mano.”

4.2.6.1 Sožitje: doživljanje teženj kot dopolnjujočih si

Preučevani težnji sta dojeti kot dopolnjujoči si, dinamiko partnerskega odnosa pa označuje predvsem dinamično ravnovesje sožitja. Kljub temu da so bila vprašanja v

dnevniški predlogi zastavljena iz predpostavke, da je dinamika konflikta, so udeleženci to reflektirali in se opredeliti drugače.

“Kot sem že omenila, ugotavljam, da ne čutim konflikta med željo po avtonomiji in željo po pripadnosti. Če sicer iščemo konflikt, ga tudi najdemo. Kako bi bilo, da namesto besede konflikt uporabimo besedo sožitje? Menim, da beseda sožitje bolj barvito oriše dinamiko partnerskega odnosa. Žame sožitje pomeni biti zvest sebi in pripadati... Hkrati.”

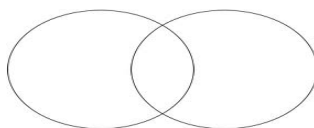
“Ko spet prebiram zgornja vprašanja, ugotavljam, da pravzaprav niti ne doživljam želji po avtonomiji ter biti v partnerskem odnosu kot nasprotujoči si... Bolj kot dopolnjujoči si, sobivajoči...”

4.2.6.2 Sožitje pomeni ohranjanje ločnice, ne zlitost

Stanje razrešenosti obeh preučevanih teženj po avtonomiji in po pripadnosti še vedno označuje ločnica med skupnim področjem obeh partnerjev in prostoru, lastnemu vsakemu od partnerjev. Stanje zlitosti s partnerjem je dojeta kot izraz nezdravega odnosa.

“Težnjo po lastni avtonomiji in željo po pripadnosti doživljam kot dva različna sveta, ki pa se morata prilagajati drug drugemu. Ne doživljam jih ravno kot nasprotujoči si težnji, a pomembno je, da tudi obstaja nekakšna ločnica med njima. Menim, da pri zdravem partnerskem odnosu ne sme priti do popolne zlitosti, ampak more vsak ohranit' lastno avtonomijo in svoj svet aktivnosti, druženj itd.”

“Moja predstava težnje po lastni avtonomiji v povezavi z željo po pripadnosti je takšna (jo narišem, ker jo bom tako najverjetneje najbolje prikazala):



4.2.6.3 Občutek pripadnosti (partnerskemu odnosu) omogoča (večjo) avtonomijo obeh posameznikov

Pripadnost (v) partnerskem odnosu posameznikoma (vzajemno) omogoča doseganje večje avtonomije.

“Partnerski odnos doživljam kot nekaj, kar me dela to, kar sem.”

“Pravo partnerstvo je tisto, v katerem osebi podpirata druga drugo in si stojita ob strani ne glede na vse. Verjameta druga v drugo in druga drugi dovolita ter se spodbujata, da postajata vedno močnejša posameznika, ki sta in bosta vedno sposobna stati vsak na svojih nogah. Če si naloge razdelita, si jih zato, da so stvari hitreje ter bolje narejene in ne zato, da ustvarjata odvisnost drug od drugega.”

4.2.6.4 Strahovi pred izgubo avtonomije v partnerskem odnosu niso aktualni

Posledično strahovi pred izgubo avtonomije pri posameznikih niso prisotni, saj jim zadovoljene težnje po pripadnosti omogočajo in ne onemogočajo osebnega razvoja v obliki odkrivanja in razvijanja resničnega selfa. To hkrati pomeni, da so težnje po avtonomiji v osnovi dojete povezane s samoaktualizirajočimi željami posameznika.

“Trenutka, ko sem se nehala bati za svojo avtonomijo, se ne spomnim točno. Vem pa, da je sledilo to, da se v zvezi nisem počutila utesnjeno. Ni me bilo več strah, da bi izgubila svoj pravi jaz, ampak sem ugotovila, da ga lahko s pomočjo partnerja pravzaprav še naprej odkrivam in raziskujem.”

“Za svojo avtonomijo se ne bojim, vem kaj hočem in kdo sem in partner me pri tem ne ovira, temveč nasprotno, zaradi njega sem končno to, kar sem zmeraj želela biti.”

4.3 ONTOGENETSKI VIDIK: SKOZI ČAS IZ DIALEKTIKE V SINTEZO

Ko vpeljemo dimenzijo časa, se odpre možnost za prehod iz enega v drugi način razreševanja preučevane dinamike. Čas namreč predstavlja medij, kjer lahko partnerja iz načina izmeničnega zadovoljevanja obeh sklopov teženj preideta v doživljanje teženj kot skozi sintezo inherentno povezanih.

Ko udeleženci opisujejo spremembe, ki so se zgodile skozi čas, opažajo i) (preko vse večjega ujemanja) večjo povezanost med partnerjema, hkrati pa ii) (preko zaupanja) tudi večjo avtonomijo obeh.

“Rekel bi, da skozi čas avtonomija in pripadnost postajata težko ločljivi. Moji prijatelji postajajo njeni, njeni prijatelji postajajo moji. Podobno velja za veliko hobijev in aktivnosti. To se mi zdi zelo pozitivno, saj se tako še bolj spoznavava, počneva različne stvari z različnimi osebami in ves ta dodaten čas ko sva lahko skupaj, je bolj prijeten, kot če bi te iste aktivnosti doživljal sam. Mislim, da so dejavniki, ki najbolj vplivajo na opisano dinamiko, nivo kakovosti zveze in čas, več časa – bolj sta avtonomija in pripadnost “združena”. Višje kot je ujemanje med partnerjema, bolj je omenjena združitev pozitivna (rekel bi, da to velja tudi v nasprotno smer. Torej, da je lahko ta združitev negativna).”

“Zdi se mi, da se doživljanje dinamike med tema dvema težnjama spreminja v taki smeri, da si postajata vedno manj nasprotujoči, kar se mi zdi čisto naravno. V najinem primeru lahko rečem, da sva z leti vedno bolj povezana in navezana drug na drugega, bolje se poznavava in tudi, ko ne gre vse tako kot bi hotela, iz tega ne delava več take drame kot včasih. Veva, da se lahko 100% zaneseva drug na drugega. Mogoče izgleda, da zveza s tem postaja “udobnejša” ali dolgočasna, a po moje prav to vsakemu od naju omogoča več avtonomije tudi na drugih področjih življenja. Včasih v hecu rečeva, da sva se včasih imela tako rada, da sva tudi delala skupaj, zdaj pa se imava še bolj rada in si dovoliva, da vsak počne to, kar najraje počne.”

4.3.1.1 Po začetnem obdobju zaljubljenosti postanejo težnje po avtonomiji bolj aktualne

Razlogi za to, da skozi čas trajanja partnerskega odnosa usklajevanje dinamike postaja vse bolj uspešno, so povezani tudi z značilnostmi obdobja zaljubljenosti oz. začetnega obdobja partnerskega odnosa. Namreč, za to obdobje je značilna (pre)močno izražena težnja po pripadnosti, v katerem partnerja preživljata (pre)veliko časa v skupnem druženju, se pretirano prilagajata potrebam drugega na račun lastnih potreb, posledično pa raste občutek utesnjenosti oz. občutek pomanjkanja občutka zadovoljenosti teženj po avtonomiji.

“Na začetku zveze smo verjetno vsi veliko bolj prilagodljivi partnerju in pozabimo na svoje potrebe. V fazi zaljubljenosti mi avtonomija in lastne potrebe tudi nista tako pomembni, saj je najlepši občutek biti s partnerjem. Po drugi strani se lahko zato preveč prilagodimo partnerju, kar vodi do občutka utesnjenosti na eni ali na drugi strani. Seveda je za uspešen in srečen partnerski odnos potrebna uravnoteženost avtonomije in predajanja.”

“Včasih mi je pomenilo biti skupaj s partnerjem dan in noč vse. Danes mi je bolj pomembno, da je tisti čas, ki ga preživljaš skupaj s partnerjem, maksimalno izkoriščen, pa tudi če je samo nekaj minut na dan ali en dan na teden ali nekaj ur na dan ali nekaj dni na teden.”

Tako predstavlja skupno usklajevanje preučevane dinamike predvsem sprejemanje in omogočanje zadovoljevanja partnerjevih teženj po avtonomiji. To kaže na to, da so, kot smo že ugotavljali v značilnostih izmenjujočega načina zadovoljevanja preučevanih teženj, v obstoječem partnerskem odnosu potrebe po pripadnosti v osnovi toliko zadovoljene, da postane bolj aktualno zavestno doseganje zadovoljenosti teženj po avtonomiji.

“Ko sva začela hoditi, sem bila tako zaljubljena, da nisem opazila, da sem vse manj avtonomna. Samo njega sem videla, druge stvari mi niso bile tako pomembne. A čez čas, ko je zaljubljenost prerasla v ljubezen sem opazila, da moram bit bolj avtonomna. Partner me je glede tega tudi vzpodbujal, velikokrat me je tudi podpiral, da se naj udeležujem različnih dogajanj, vključujem v različne skupine. To mi je všeč. Veliko bolje se počutim, če se odločam tako kot meni paše, in me partner pri tem ne zavira.”

“Dinamika je v odnosu pozitivna, saj kot rečeno usklajujeva oboje, ko en rabi več samote in časa zase, drugi to sprejme, ko sva skupaj in se pogovarjava ter spoznavava drug drugega, pa nama je najbolj pomembno za napredek zveze.”

Spodnja izjava opisuje isto dinamiko iz pozicije posameznika, kjer je poudarjen pomen partnerjevega podpiranja ponovno aktualne težnje po avtonomiji. Tovrstna podpora je visoko cenjena in razumljena kot izraz ljubezni ter naklonjenosti.

“Za svojo avtonomijo se nisem bala, ker sem bila od začetka precej zadržana, ko pa sem spoznala, da je zveza resnejša, kot sem sprva mislila, pa sem že vedela, da mi partner želi le dobro in spoštuje

mojo željo po avtonomiji ter jo tudi razume. Ve, da včasih potrebujem malo več časa zase, sploh če se veliko dogaja, in to spoštuje. Zdi se mi, da je morda nekoliko žalosten, vendar mi želi le dobro in mi tega ne zameri. Ker mi s tem pokaže tudi, koliko me ima rad in koliko mu pomenim, se zavedam, da mi res ni treba skrbeti, da moja težnja oz. želja po avtonomiji ne bi bila zadovoljena, ker vem, da mi bo pomagal, tudi tako, da se morda kak dan ne bova videla.”

4.3.1.2 Omogočanje zadovoljevanja teženj po avtonomiji s strani partnerja ponovno povzroči močnejše težnje po pripadnosti

Kot opisano, je občutenje partnerjevega razumevanja in podpiranja teženj po avtonomiji povezano z občutki naklonjenosti do partnerja in torej ponovno aktivacijo teženj po pripadnosti.

“Takoj ko sem dobil občutek, da me noče ovirati in da sem avtonomen, se je pojavila želja po še večji povezanosti z njo.”

“Zdi se mi, da dlje kot sva skupaj, lažje usklajujem željo po avtonomiji in hkrati po pripadnosti. Na začetku zveze sem si veliko večkrat želela biti sama s sabo, saj mu nekaterih stvari nisem želela zaupati in sem jih raje reševala sama. On pa si je na drugi strani želel vsako minuto preživeti z mano. Posledično je bil konflikt med pripadnostjo in avtonomijo prisoten zelo pogosto in imela sva kar precejšnje težave pri usklajevanju najinih želja. Potem pa se je zgodilo, da je on popustil in mi dal toliko časa, kot sem ga potrebovala. Dobila sem občutek, da me ima zares rad, saj sem se zavedala, kako rad bi on bil z mano. Od takrat naprej imam občutek, da ga imam še veliko bolj rada in sem nanj bolj navezana. Čas, ki ga zdaj rabim zase, ni več povezan s tem, da mu stvari ne bi zaupala, ampak mu povem, kaj me muči in zakaj rabim čas zase (kar je sicer vedno bolj redko) in on mi da moj prostor.”

4.3.2 Partner se skozi čas pokaže kot primeren

Kot je moč opaziti v prejšnjem razdelku, se torej ob trajanju odnosa kot faktor doseganja usklajenosti obeh preučevanih teženj izpostavlja tudi odzivno vedenje partnerja. Odnos med njima je dialektičen: partnerjevo odzivno vedenje sploh

omogoča trajanje partnerskega odnosa, na drugi strani pa je čas trajanja partnerskega odnosa prostor, kjer se partner lahko pokaže kot primeren, zaupanja vreden.

“Če razmišljam, kako sva sploh lahko prišla do sem, kjer sva, se mi zdi vse skupaj rahlo neverjetno. Po eni strani sva potrebovala čas, da sva se pokazala kot zaupanja vredna, po drugi strani sva morala že od začetka na eni iracionalni ravni zaupat' v ujemanje, verjet, da sva eden za drugega prava, saj drugače sploh ne bi prišlo do tega, da bi v odnosu kljub težavam vztrajala.”

4.3.2.1 Partner omogoča uravnovešanje dinamike med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti

V kontekstu partnerskih odnosov je partner tisti, ki omogoča uspešno razreševanje preučevane dinamike na način, da osebi ne ovira zadovoljevanja teženj po avtonomiji, hkrati pa omogoča zadovoljevanje teženj po pripadnosti.

“Doživljam, da je občutek ljubezni povezan z reševanjem dinamike. Če je partner pravi, ti bo dinamiko pomagal sproti razreševati. V najboljšem primeru je celo bolj “rešena” kot pred vstopom v razmerje...”

“Moja partnerica mi ne omejuje občutka avtonomije, prav tako se zaradi njenega vedenja ne bojim zapustitve, zato tega konflikta v najinem odnosu ne čutim.”

“Sama teh teženj ne doživljam kot nasprotujoče si, menim, da je za zdravo zvezo pomembno, da se človek počuti avtonomnega in hkrati ljubljenega. To točko je v bistvu zelo lahko doseči, res pa je, da le z tisto osebo, ki te ne samo posluša, ampak razume, zaupa, spoštuje.”

Na sledečem opisu primera vsakdanjega dogajanja lahko opazimo pripisovanje dejavnikov doživljanja preučevane dinamike partnerju. Oseba doživlja, da je glavni dejavnik, ki vpliva na dojetje partnerja, partnerskega odnosa in uravnavanje bližine do partnerja, partner oz. njegovo vedenje samo.

“Ta teden mi je dinamika prihajala iz ene skrajnosti v drugo. Samo dva zaporedna dneva sta bila potrebna, da sem občutil mešane občutke. Prvi dan sva se dobila ob Dravi in se pogovarjala o marsičem. Zaupala mi je nekatere stvari, ki jih je do sedaj zaupala le redkim osebam. Tudi sam sem

ji zaupal nekatere grozne trenutke mojega otroštva in dobil sem občutek, da sma bila tisti dan bližje kot kdajkoli prej. Takoj naslednji dan pa me je zelo zmotilo njeno vedenje. Zdelo se mi je zelo neprimerno. Tekom dneva so mi res nekatera vprašanja prišla na misel. Kot je npr. "zakaj mi je tega treba?". Tukaj sem čutil možno težnjo po lastni avtonomiji. /.../ Potem se je spet pokazala v čisto drugačni luči. Spet je bila taka ljubezniva, nežna, prijetna oseba, željna dotikov, kakršna mi je vseh. Ampak je seveda spet spraševala, kaj je storila narobe, kar me je spet jezilo, ker se ne maram 10-krat ponavljati. Menim, da je njeno vedenje glavni dejavnik, ki vpliva na to dinamiko."

Uravnovešanje preučevane dinamike v partnerskem odnosu torej v osnovi pomeni naraščanje zadovoljenosti teženj po avtonomiji ob hkratnem ohranjanju zadostne zadovoljenosti teženj po pripadnosti. Kot namreč kažeta spodnja primera, je za zadovoljujočo usklajenost preučevanih teženj pomembno, da partnerjevo omogočanje zadovoljevanja teženj po avtonomiji ne gre na račun zadovoljenosti teženj po pripadnosti.

"Po drugi strani, partner mi daje veliko avtonomije. Se zgodi, da se počutim popolnoma nevidna in nepomembna v njegovem življenju."

"Razumem, da potrebuje svojo avtonomijo in da se rad sam odloča o določenih stvareh, ampak želim, da me tudi upošteva in da skupaj rešujeva težave."

4.3.2.2 Partner omogoča zadovoljenost teženj po avtonomiji, posledično strahovi v tem kontekstu niso več aktualni

Ker so partnerji tisti, ki osebe potencialno prikrajšujejo za avtonomijo, je tudi odsotnost strahov pred izgubo avtonomije v partnerskih odnosih torej povezana s partnerji. Zadovoljevanje teh teženj je dojeta kot odvisno od drugih, ne od osebe same.

"Ker mi je partner to vedno omogočal, se nikoli nisem zares bala za svojo avtonomijo, saj jo je v veliki meri spodbujal in jo omogočal. Vedno me je podpiral pri mojih idejah in zamislih, mi jih pomagal realizirati in se veselil mojega uspeha. Enako poskušam tudi jaz narediti zanj."

“Se pa bojim za avtonomijo dosti manj, kot sem se. Včasih sem prav namensko bežala in nekako hotela končati razmerja s sklicevanjem na željo po avtonomiji. Pri sedanjem partnerju, z veliko njegove potrpežljivosti in prilagajanja (meni), sem nekako sprejela partnersko realnost vsakdana. Ker pa sem po naravi samotar – menim, da to izvira tudi iz vloge edinke v primarni družini – me vedno lahko zanese v stanje, ko bom želela več avtonomnosti in npr. šla sama zvečer ven ali za več dni na potovanje. Nisem oseba, ki bi doživljala frustracijo, če sva ločena teden ali dva.”

Doživljanje udeležencev, da je možnost zadovoljevanja teženj po avtonomiji v partnerskem odnosu odvisno od partnerja, je sicer širše povezano z doživljanjem, da je to podobno v vseh socialnih odnosih.

“Čutim, da je moja avtonomija odvisna od drugih ljudi; nekateri nimajo tega namena, mi avtonomije ne jemljejo in v teh odnosih ne čutim tega konflikta. So pa tudi ljudje, ki zahtevajo preveč... preveč tebe. Iz takšnih odnosov se potem odmaknem.”

“Ne spomnim se, da bi se kdaj bala za svojo avtonomijo, saj mi okolica in partner dovolijo biti kar sem, oziroma imam takšne odnose s drugimi, da se za to nisem nikoli bala.”

4.4 VSAKDANJI KONFLIKTI INHERENTNO POVEZANI Z DINAMIKO TEŽENJ PO AVTONOMIJI TER PO PRIPADNOSTI

Udeleženci raziskave preučevano dinamiko med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti prepoznavajo kot prisotno v vsakodnevnih konfliktih. Zdi se, da so vsakodnevni konflikti v svojem bistvu manifestacije globlje dinamike, tj. konflikta med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti.

“Ne spomnim se, da se mi kdaj ni zgodilo sledeče: ko sem se umiril in razmislil, sem ne glede na povod prepira, vedno prišel do ugotovitve, da je bil razlog za prepir v bistvu nezadovoljstvo z zadovoljenostjo ali potrebe po avtonomiji ali potrebe po pripadnosti.”

“Če se pojavi konflikt med avtonomijo in pripadnostjo, pa se to zgodi, ko se kregava. Takrat želim biti povsem avtonomna in na začetku prepira ne odstopam od tega, kar zagovarjam, nato pa sem že vsega sita in postane intenzivna predvsem težnja po pripadnosti in komaj čakam, da zgladiva prepir.”

“Danes sem pripravljaj neke kozarce (za vlaganje) v kuhinji in sem prosil punco za pomoč. Seveda je takoj priskočila in mi pomagala. Potem mi je še nekaj svetovala glede tega, njen nasvet sem upošteval. Vendar pa se ni izšlo tako, kot je predvidevala, in sem se, glede na situacijo, pretirano razburil in povzdignil glas. Po tem kratkem, burnem dialogu, je punca odšla iz kuhinje in prenehala kuhati, mene pa pustila samega. Hitro sem se umiril, malo premešal špagete in kmalu je prišla punca nazaj v kuhinjo. Opravičil sem se in situacija se je kmalu povrnila v začetno stanje. Menim, da je šlo za tipičen konflikt avtonomije nasproti pripadnosti. Načrt za izvedbo sem imel pripravljen v glavi, vendar sem potreboval še eno roko. Punca mi je pomagala in ob tem dala še en nasvet, ki se ni popolnoma skladal z mojim načrtom. Dobrovoljno in brez pomisleka sem ga upošteval. Vendar, ko se ni izšlo tako, kot je predvidevala, sem se razburil in jo okrivil zakaj se vmešava v “moje zadeve”.”

4.4.1.1 Neuravnovešena dinamika povod za vsakdanje prepire in vsakdanji prepiri dejavniki neuspešnega zadovoljevanja obeh teženj

Odnos med vsakdanjimi konflikti in preučevano dinamiko je lahko dvosmeren; i) nezadostno uravnovešena zadovoljenost obeh preučevanih teženj je lahko povod za vsakdanje konfliktne situacije, ii) vsakdanji konflikti pa lahko predstavljajo tudi dejavnik slabe uravnovešenosti dinamike med obema preučevanima težnjama.

Povod za konflikt med partnerja lahko predstavlja v premajhni meri zadovoljena težnja po pripadnosti pri enem od partnerjev ali v nezadostno zadovoljenih težnjah po avtonomiji.

“Ugotovila pa sem, da se v bistvu najhitreje skregam, ko se dlje časa ne vidiva. /.../ Zdi se mi, da prepir začnem, ker potrebujem tisti občutek pripadnosti.”

“Če nimam dovolj občutka avtonomije (imam občutek, da se podrejam in se mu preveč prilagajam), se običajno sprem in postavim zase.”

“Nisem povsem prepričana, ampak zdi se mi, da kadar v najinem odnosu vse preveč štima, oz. se nekako povsem zlijeva ali še boljše, povsem čutim neko popolno pripadnost, rada začnem kakšen prepir. Ne preveč resen, preprosto najdem kaj, zaradi česar bi lahko malo razburkala najin odnos.”

Vsakdanji konflikti lahko posledično tudi izzovejo občutke nezadovoljenosti obeh teženj, tako po avtonomiji kot po pripadnosti.

“Doživljanje te dinamike se spreminja med konfliktom, saj takrat čutim ogrožanje svoje avtonomije. Dejavniki, ki na to vplivajo, so potemtakem konflikti oz. fantova ljubosumnost.”

“Cela besna mi v telefon pravi, da se ji zdi to grozno in da ne želi biti več z mano itd.. kar se mi zdi, da mi je zelo prebudilo željo po lastni avtonomiji. Verjetno nihče ne želi biti z nekom, ki bi zaradi nepomembne stvari delal tako “galamo”.”

“Ko se skregava in razideva, dobim vedno občutek samosti, močno se mi prebudi potreba po biti z njo, naraste težnja po pripadnosti.”

4.4.1.2 V vsakdanjih konfliktih prisotni obe težnji, težnja po avtonomiji in težnja po pripadnosti

V vsakdanjih konfliktih je torej nezadovoljenost ene skupine teženj povod za pojavljanje konflikta, ta pa ima za posledico aktivacijo drugega sklopa teženj. Tako je inherentni del doživljanja vsakodnevnih konfliktov občutenje in poskusi usklajevanja obeh preučevanih teženj.

“Pomemben mi je moj svet, sestavljen iz stvari, za katere čutim, da so moje poslanstvo na tem svetu. Skozi svoje ukvarjanje s temi področji zadovoljujem svoje potrebe po avtonomiji. Ker so mi te stvari pomembne, je hkrati močna tudi potreba po avtonomiji. Pogosto pa to izzove konflikte s partnerjem, saj imam pogosto občutek, da mi odnos preprečuje, da bi več časa in energije lahko vlagal v moje delo. Ko se potem skregava in se nekaj časa ne slišiva, pa naraste potreba po pripadnosti, po skupnosti. Žazdi se mi, da so moji cilji nekako prazni brez naju.”

“Trenutno je moja težnja po avtonomiji večja, še posebej zato, ker sem zelo obremenjena z obveznostmi za faks in potrebujem veliko časa zase, da lahko vse to naredim. Prav tako nimam energije, volje in časa za nesoglasja, zato se temu izogibam. Hkrati pa sem naveličana tega, da pri partnerju ne dobim občutka pripadnosti in bližine in tega, da on to ve in ve, da se premalo vidiwa, pa si vseeno ne bo vzel več časa zame. Posledično sem se trenutno nekoliko oddaljila od njega. Občutek

imam, da najin odnos razpada in da ne morem več kaj dosti narediti glede tega, saj ne morem sama rešiti odnosa, vseeno kaj rečem in koliko poskušam rešiti stvari s pogovorom, se mi zdi, da je zaman.”

”Včeraj zvečer sva se zelo skregala s partnerjem. Tokrat dinamike nisem doživljala kot nasprotujoči si težnji po avtonomiji in pripadnosti, ampak nekoliko drugače. Željo po avtonomiji sem zaznala nekako tako kot rezultat dveh različnih stopenj želje po pripadnosti. Namreč čutila sem močno željo po pripadnosti (to je kot željo po tem da bi bila zveza boljša, popolna) in po pripadnosti, ki jo dejansko občutim (ki je namreč manjša, kot si želim). Sicer je res, da zadnje čase dovolj časa preživim skupaj, vendar še vedno ne čutim tiste prave ljubezni in sprejemanja. Kot drugo me pa zelo moti, da ni dovolj visoke in sproščene stopnje zaupanja glede sedanjosti. Če bi vse to imela, se mi zdi, da bi imela zadovoljeno željo in potrebo po pripadnosti, ker pa mi tega primanjkuje, pa se mi tako iz razočaranja in obupa vedno bolj povečuje želja po avtonomiji. Celo do te mere, da veliko razmišljam o smiselnosti zveze, o tem, da bi se razšla in podobno. Prav zaradi te dinamike pa sem trenutno tudi skregana s partnerjem.”

4.4.1.3 Vsakdanji konflikti lahko pomagajo zadovoljiti obe težnji

Vsakdanji konflikti lahko predstavljajo tudi priložnost, kjer se zadovoljita obe težnji: prepir lahko zaradi narave interakcije, ki jo predpostavlja, zagotovi prej v nezadostni meri zadovoljene težnje po pripadnosti, hkrati pa narava diskusije in zagovarjanja svoje pozicije med preprirom zadovolji tudi težnje po avtonomiji.

“Pogosteje se zgodi, da iz kakšnega nesporazuma naredim veliko stvar, saj kot že prej omenjeno, potrebujem tisti občutek pripadnosti, ko partnerja dlje časa ne vidim, hkrati pa bi mogoče lahko celo rekla, da s tem zadostim tudi občutku oz. težnji po avtonomiji. Vedno vztrajno zagovarjam svoja stališča. Tako da pa bi lahko rekla, da mogoče v takšnih primerih pa res morda ti želji občutim kot nasprotni. /.../ Taki prepiri se hitro končajo in brez posledic, spremenijo nikoli ničesar, saj dejansko nimajo kaj za spremeniti, meni pa nekako zadovoljijo kar obe potrebi, tako po pripadnosti, ki pride po preprirom, in po avtonomiji, t.j. med preprirom.”

“Vseeno pa ravno skozi prepir tudi v odnosu ostajam avtonomna in ravno to, da sva tako odkrita, da se včasih zaradi tega spreva, mi kaže, da sem v odnosu, v katerem fant od mene ne zahteva, da se spremenim. Tako imam v odnosu zadovoljeni obe težnji, zato odnos doživljam kot zame ravno pravišnji.”

4.4.1.4 Pozitiven odnos do vsakodnevnih konfliktov

Glede na že ugotovljeno, da posamezniki v vsakodnevnih konfliktih zaznavajo globljo dinamiko teženj med avtonomijo in pripadnostjo ter da smo tudi že identificirali pozitiven odnos posameznikov do nenehnega uravnavanja le-te, ni presenetljivo, da imajo posamezniki tudi do pojavljanja in razreševanja vsakodnevnih konfliktov podobno pozitiven odnos. Ti so dojeti kot potrebni za razvoj odnosa, saj že samo pojavljanje konfliktov kaže na motivacijo partnerjev po ohranjanju odnosa, uspešno reševanje le-teh pa vpliva na krepitev partnerskega odnosa.

“Do zdaj sva vedno nekako ugotovila, da je do konflikta prišlo čisto iz nekega banalnega razloga in bi ga verjetno lahko preprečila, a očitno je tudi to potrebno za razvoj zveze.”

“Po vsaki uspešno rešeni konfliktni situaciji (uspešno za obe strani) se tudi občutek ljubezni obnovi in mogoče celo okrepi.”

“Vsak partnerski odnos ima svoje vzpone in padce, tako da je po mojem mnenju tudi prepiranje v odnosu neke vrste ljubezen, izražanje čustev in naklonjenost oz. da partner vidi, da ti je zanj mar.”

4.4.2 Strategije reševanja: odmiku (aktualnost teženj po avtonomiji) sledi pogovor (aktualnost teženj po pripadnosti)

Dinamika preučevanih teženj se v kontekstu vsakodnevnih konfliktov kaže kot zaporedje odmika v prvem koraku in ponovnega približevanja v drugem. Tako podobno, kot se je pokazalo na ravni razmišljanja o razreševanju teženj med avtonomijo in pripadnostjo tudi na konkretni ravni vsakdanjih situacij, ostaja bolj aktualna potreba po avtonomiji, kateri potem sledi zadovoljevanje teženj po pripadnosti.

“Najprej se je po konfliktu potrebno umaknit, da se spet začuti avtonomija. Potem se spontano pojavi želja po priti nazaj, biti skupaj, se pogovoriti.”

“Če je konflikt izrazitejši zaradi določenega dogodka/človeka/situacije, se iz te situacije umaknem. Potem si pustim nekaj časa, da želja po pripadnosti spet premaga težnjo po avtonomiji.”

“Drugim, ki to jemljejo kot konfliktna pojma, bi svetovala: 1. vsak mora v svoji glavi razrešiti problem avtonomije, kaj za določeno osebo pomeni avtonomija. 2. razrešiti problem pripadnosti.”

Reševanje vsakodnevnih konfliktov tako tipično poteka v treh korakih: i) prepir; ii) umik ter iii) pogovor.

“Vidim, da se isto, kot sem opisoval pri razmišljanju o avtonomiji in pripadnosti, dogaja v vsakem banalnem konfliktu; najprej se pač zdereva, potem greva ješno vsak po svoje (in se s tem začneva počutit' avtonomno), da potem mirno prideva nazaj, ker občutiva željo po pripadnosti in najinemu odnosu.”

“Reševanje konfliktov: hitri izbruh mnenj, tišina (mogoče ločen sprehod) potem pa odkrit pogovor (tudi s solzami z moje strani).”

4.4.2.1 Odmik kot zadovoljevanje teženj po avtonomiji, kar potem spet aktivira težnje po pripadnosti

Odmik od partnerja torej predstavlja poskus dosege zadovoljitve teženj po avtonomiji, čemur sledi ponovna aktivacija teženj po pripadnosti, odražajoča se skozi poskuse reševanja nesoglasij skozi pogovor.

“V prepirih se vedno zgodi, da začutim neznansko željo po iti stran. Skoraj kot da čutim, da mi bo glava eksplodirala, če bom še malo poslušal njen glas, najino nerazumno, nesmiselno prepiranje. To, da grem lahko takrat stran, mi predstavlja temeljni občutek lastne avtonomije v odnosu. Da se lahko potem, ko se umirim, zavestno in avtonomno spet odločim, da si želim tega odnosa in da se bom v imenu želje po pripadanju spet poskušal pogovoriti.”

“Včasih pomaga zadevo prespati ali se malce odmakniti in premisliti o vsem skupaj, ter ugotoviti, kaj ti je bolj pomembno, torej nekako postaviti prioritete. Pogosto se izkaže, da je vsak tak problem rešljiv. Vedno eden ali drugi ali celo oba popustiva. Nasveti v stilu, da partnerja nikoli ne smeta zaspati

skregana, se nama ne zdijo dobri, ker včasih kaka stvar rabi malo več časa in vztrajanje pri hitrem ali celo takojšnjem reševanju konflikta ni produktivno za ohranjanje zveze.”

Odmik omogoči občutek avtonomije, ki potem pomaga pomiriti intenzivna čustva, nastala v prepiru. Ko se negativna čustva umaknejo, se ponovno pojavi zavedanje o čustveni naklonjenosti med partnerjema in povezanosti njunih življenj.

“Ko pride do konflikta /.../ misel na razvezo osvobaja... Ta občutek ne traja dolgo... Takoj ko se “strasti” poležejo, ugotoviš, da je tvoje življenje močno prepleteno z življenjem tvojega partnerja... in ne veš, kje bi “zarezal”, da se daš narazen... Kot dva drevesa prepletenih vej...Kako ju ločiti in hkrati ohraniti veje obeh? Ne gre... Če pa narediš rez na sredi, več nobeno ni celostno...”

“Moj bes, pa tudi žalost, nikoli ne trajata dolgo. Ko se pomirim, se spet spomnim njega, naju, kaj čutiva eden do drugega, kako si ne predstavljava življenja eden brez drugega.”

4.4.2.2 Odmik v funkciji doseganja razumevanja dinamike konflikta in omogočanja pogovora

Odmik je fizičen (prespati, sprehod, druženje s prijatelji,...), omogoča pa predvsem mentalen odmik (razmisliti na samem, z drugimi ljudmi od partnerja).

“V bistvu skušam to avtonomijo nekako doseči s pogovori s prijateljicami in druženjem z njimi, tako se malo odmaknem od partnerske zveze in se lahko tudi pogovorim o problemih s partnerjem ter slišim drugo mnenje. Pomaga mi tudi, ko sem sama doma in imam čas razmišljati o vsem.”

“Grem stran, od naju in najinih konfliktov, pozabim nanje, pride nekaj svežega vetra, ki razbistri zadevo. In potem je tu spet misel na pogovor in tudi pogovor gre potem veliko lažje.”

Umik v samoto je sicer širše, ne vezano samo na razreševanje preučevane dinamike, dojet kot prostor spoznavanja samega sebe in kot tak dejavnik ugodne dinamike v socialnih odnosih.

“Mislim, da bi vsak odrasel človek moral biti vsake toliko časa malo sam s sabo, saj se lahko takrat dobro opazuješ in spoznaš, kar sigurno potem ugodno vpliva na njega in ljudi okrog njega.”

“V samoti začutiti sebe, tistega, ki obstaja brez pomembnih drugih ljudi, to je dragoceno. Za posameznika in za njegove bližnje.”

Odmik od partnerja omogoča individualni razmislek o naravi vsakodnevnega konflikta, povezanega s preučevano dinamiko, kar potem omogoča bolj funkcionalno reševanje konfliktov skozi pogovor s partnerjem. Razumevanje konflikta je namreč dojeto kot nujni predpogoj za njegovo uspešno reševanje.

“Vsakodnevne konflikte skušam rešiti s pogovorom. Pri reševanju tega mi pomaga premislek sama pri sebi.”

“Pri konfliktih mi pomaga pogovor sama s sabo, ki ga opravi, ko sem sama, saj takrat govorim s sabo na glas in bi kdo mislil, da sem čudna, če bi me slišal. Drugim bi svetovala, da naj najprej pri sebi razmislijo, kaj čutijo, nato pa naj to razložijo partnerju.”

“Pri reševanju mi pomaga, da konflikt poskušam razumeti in se šele potem spopadem z njim. Drugim bi svetoval, da naj najprej poskušajo razumeti konflikt in naj ne poskušajo razreševati nekih splošnih problemov, ki izhajajo iz tega konflikta.”

Odmik od partnerja pomaga pri razumevanje dinamike konflikta tudi zato, ker omogoča umiritev intenzivno negativnih čustev, ki lahko inhibirajo uspešno razreševanje skozi pogovor.

“Konflikt med avtonomijo in željo po pripadnosti poskusim najprej rešiti sama pri sebi, tako da premislim o svojih željah, ker ko sem v afektu ali doživljam močna čustva, so želje izkrivljene oziroma so bolj intenzivne. V tem primeru mi pomaga, da se umaknem na samo, da si prižgem cigaret (ponavadi) in premlevam situacije. Šele potem, ko ugotovim, za kaj v resnici gre, so o tem pogovorim s partnerjem.”

“Oboje poskusim reševati s pogovorom, vendar priznam, da mi to ne uspeva veliko krat. Takrat povzdignem glas ali pa najdem kaj takšnega, kar mu “vržem pod nos“. Najbolj mi pomaga, da prespim zadevo, se umirim in pogovorim s kakšno prijateljico.”

“Ko trčijo najine neusklajene potrebe, naraste jeza in z njo želje po umiku. Čeprav njemu to takrat ni všeč, se meni zdi zelo funkcionalno za naju oba, da jaz takrat grem za nekaj časa stran. Ko se umirim, nadiham, pomirim, potem lahko dosti bolj konstruktivno pristopim k aktualni težavi.”

4.4.2.3 Razmislek v funkciji poznavanja in razumevanja lastnih teženj po avtonomiji

Razmišljanje se pomembno dotika vprašanja zadovoljenosti potreb po avtonomiji, tako o i) vzrokih za večjo aktualnost teženj po avtonomiji, ii) meri trenutne zadovoljenosti in iii) posledicah zadovoljitve le-teh.

“Drugim bi svetovala prav tako pogovor in razmišljanje o samemu sebi (zakaj si želiš večje avtonomnosti).”

“Če je ta situacija posebej konfliktna, naj premislijo, če so sploh s pravim človekom. In če so, naj premislijo, ali jih res partner omejuje ali omejujejo sami sebe.”

“Bi pa priporočal drugim, da se vprašajo, če vlagajo dovolj časa v avtonomijo. Ali pa večina časa dušijo sebe in lastnega partnerja s tem, da preživljajo večino časa skupaj na precej nekvaliteten način. Včasih mi je pomenilo biti skupaj s partnerjem dan in noč vse. Danes mi je bolj pomembno, da je tisti čas, ki ga preživljaš skupaj s partnerjem, maksimalno izkoriščen, pa tudi če je samo nekaj minut na dan ali en dan na teden ali nekaj ur na dan ali nekaj dni na teden.”

“Pri reševanju tega mi pomaga samo razmislek o tem, zakaj se je pojavila želja o avtonomiji in kaj bi bilo, če bi jo lahko uveljavila in kako bi se ob tem počutila.”

Predvsem pa osebe doživljajo, da je pomembno poznavanje intenzitete lastnih teženj po avtonomiji in mere tolerance odstopanj od le-teh. To potem sploh omogoča poskuse usklajevanja na ravni para.

“Zdi se mi pomembno, da sam zase vem, koliko avtonomije potrebujem, saj lahko samo tako potem znotraj odnosa to avtonomijo tudi zahtevam.”

“Prav tako menim, da si mora vsak posameznik postaviti neko normalno razmerje med pripadnostjo skupini in avtonomnostjo znotraj te skupine. Verjamem, da je to v določenih primerih težko, a je

pomembno, da poskušamo skozi osebno rast razumeti naše potrebe in našo stopnjo tolerance pri odstopanju od teh potreb, in si poiskati primerne partnerje v vseh naših odnosih, od delovnih do zasebnih.”

“Osebam, ki doživljajo ta konflikt, bi svetovala, naj si poskušajo postaviti določene meje. S tem ne mislim meje, kaj “smejo” in kaj “ne smejo”, ampak meje zdravega odnosa. Pomembno je vedeti, kaj hočeš, kaj ti je pomembno, kakšne navade imaš.”

4.4.2.4 Razumevanje lastne dinamike prevzemanje odgovornosti za lastno počutje in dinamiko v partnerskem odnosu

Posamezniki poudarjajo, da je za usklajenost preučevane dinamike predvsem pomembno posameznikovo lastno psihološko doživljanje, partnerjevo odzivanje pa ne toliko.

“Mislim, da je pri tej dinamiki pomembno predvsem, da imaš razčiščene pojme pri sebi in ne toliko, koliko ljubiš drugega.”

“Včasih se mi je zdelo, da je partneričina premajhna naklonjenost do mene kriva za neuskklajenost te dinamike v našem odnosu. Zdaj vem, da je predvsem pomembno, kako midva sama, vsak zase, razumeva svoje potrebe in vzorce.”

Razumevanje pomena lastnih mentalnih stanj in ustaljenih vzorcev medosebne interakcije omogoči presojo o obsegu in posledično prevzemanju lastne odgovornosti za nastali konflikt ali za neuravnovešeno dinamiko med težnjami v paru.

“Napol zavestno mi je, da se jaz celo življenje izogibam tesnim odnosom in da se to verjetno dogaja tudi v trenutnem odnosu in posledično povzroča probleme...ko se tega bolj jasno zavedam, takrat ne krivim partnerice za nastali problem.”

“Vem, da me ima fant zelo rad in da se trudi ter da vse ne more biti vedno super, saj sva dve različni osebi z različnimi željami in vem, da je občutek osamljenosti nekaj, kar je v meni, moj občutek, ter da bi morala sama poskrbeti, da se ne bi tako počutila, da bi se počutila izpolnjeno kot oseba, sama, brez

drugih, in načeloma se večino časa počutim tako, vendar mi včasih vseeno postane težko, če dobim občutek, da mi partner ne da toliko bližine, kot si je želim.”

Prevzemanje odgovornosti za lastno psihološko dobrobit v partnerskem odnosu se povezuje s pozitivnim odnosom do konfliktne dinamike, saj je situacija videna kot učna situacija za razvoj pomembnih življenjskih spretnosti.

“Pri reševanju tega mi pomaga, da celoten proces ozaveštam in da probam na vse skupaj pogledati čim bolj objektivno, hkrati pa se zavedam, da so vsi občutki, ki jih ob delovanju teh dveh teženj v partnerskem odnosu doživljam, moji, da moram sama delati na njih in se naučiti ravnati z vsemi temi čustvi. Mislim, da je ta situacija, ki jo imava zdaj s partnerjem, precejšnja šola za življenje, iz tega sem se že veliko naučila.”

“Manj pričakujem od partnerja, več odgovornosti za celotno situacijo dajem nase, bolj optimistično se počutim glede prihodnosti – ko se bom tega naučila, bom zmogla vse, kar me še čaka.”

Zavedanje o lastnih intrapsihičnih dejavnikih konfliktnih stanj osebi pomagajo ne samo razumeti sebe, ampak omogoča tudi, preko boljše razlage, lažje razumevanje s strani partnerja.

“Poskušala sem razumeti, zakaj sem jaz tako reagirala in slišati tudi njegovo plat zgodbe. Najbolj mi pomaga zavedanje, da kadar se velikokrat razburim za isto stvar oz se pretirano razburim za nekaj, potem vem, da je razlog verjetno v meni. Poskušam ga najti, se tako lažje razumem in svoje vedenje tudi lažje razložim partnerju.”

“Če vem, kaj so bili nezavedni povodi za konflikt, potem lahko tudi partnerici to bolje predstavim.”

Napori osebe za doseganje partnerjevega razumevanja njene psihološke dinamike za nastalo konfliktno situacijo je v funkciji nadaljnjega vključevanja partnerja v skupno doseganje usklajenosti preučevane dinamike. Oseba namreč z razumevanjem in razkrivanjem le-te kaže tudi pripravljenost na spreminjanje ustaljenih, a nefunkcionalnih interpersonalnih vzorcev delovanja za doseganje bolj optimalnega funkcioniranja para.

“Želim razumeti, kaj se mi je v konkretnem konfliktu vklopilo, na kaj sem zares reagirala. Ko najdem in razumem vzroke, ki se tičejo mojega otroštva in mojih preteklih partnerskih odnosov, potem tudi njej to lažje razložim in potem lahko skupaj razmišljava naprej. To pomeni, da ne krivim več nje, ampak vidim svoj del in sem se pripravljen potruditi, da bi bilo obema bolje.”

“Ravno to pa se mi zdi bistveno za zdrav, ljubeč odnos - razumevanje tega, kar ti drug poskuša povedati in integriranje tega v vsakodnevno početje in zavestno spreminjanje ustaljenih vzorcev vedenja za konstruktivno doseganje skupnih ciljev.”

4.4.2.5 Usklajevanje v paru: Skupen trud za skupno dobro

Delo na razumevanju lastnega intrapsihičnega doživljanja je, kot je bilo predstavljeno zgoraj, torej vsaj deloma povezano z namenom skupnega reševanje neusklajene dinamike preučevanih teženj in vsakodnevnih konfliktov, izhajajočih iz tega. Ozaveščanje lastnega doživljanja je en pol dela na razreševanju preučevanih antagonizmov, medtem ko so poskusi empatičnega razumevanja del usmerjanja pozornosti na partnerjevo doživljanje druga komponenta te naloge.

“Pri tem mi pomaga ozaveščanje lastnih občutkov, želja, teženj, dejanj, ipd. in potem občutek empatije oz. to, da se poskušam vživeti v to, kako se počuti partner.”

“Razumeti sebe je eno, potem morava razumeti tudi eden drugega. Eno brez drugega ni zadosti, da bi lahko premagovala tovrstne težave.”

Posamezniki so zadržani do neuravnoteženega vlaganja truda s strani partnerjev, saj vidijo (konfliktno) dinamiko v paru kot nujno interpersonalno ustvarjeno oz. vsaj vplivajočo na oba partnerja.

“Težnje po pripadnosti in po avtonomiji se mi trenutno zdijo nasprotujoče, saj se mi vedno bolj zdi, da moram težnjo po avtonomiji zadovoljevati znotraj partnerskega odnosa samo jaz, partner pa ne.”

“Biti v partnerskem odnosu seveda zahteva določeno stopnjo medsebojnega prilagajanja. Počutje oz. vzdušje v odnosu je odvisno od obeh.”

“Konflikt poskušam reševati v pogovoru s svojo partnerko, ker menim da, čeprav je konflikt v bistvu moj, se tiče naju obeh in ga je najlažje razrešiti s pogovorom. Najbolj mi pri tem pomaga poznavanje samega sebe, mojih želja in zahtev in pa najin odnos, ki je zasnovan na zaupanju in pogovoru. Ravno zaradi tega menim, da konflikt med avtonomnostjo in željo po pripadnosti vsaj v najinem odnosu sploh ni problematičen.”

Medosebno razumevanje intrapsihičnega doživljanja in individualnih potreb ter želja obeh partnerjev namreč omogoča boljše sodelovanje pri razreševanju konfliktov, povezanih s preučevano dinamiko.

“Poznavanje dinamike omogoči boljše sodelovanje med partnerjema in zmanjša konflikte, ki lahko nastanejo, če se kateri izmed partnerjev počuti utesnjeno.”

“Mislim, da je v najinem odnosu ta dinamika dobro vzpostavljena in nama odnos še olajša. Ker veva, kdaj potrebujeva drug od drugega in kdaj potrebujeva čas zase in za lastne potrebe.”

Pomembno je tudi, da poznamo svoje želje in zahteve in da jih pozna tudi naš partner. Tako je lahko razumevanje, iskanje rešitev skozi pogovor sploh mogoče.”

Na konkretni ravni reševanje vsakodnevnih konfliktov se sodelovanje partnerjev za dosego usklajenosti preučevane dinamike kaže kot vzajemna dobronamerna naravnost, za katero je značilna usmerjenost obeh primarno v pomoč partnerju.

“Minuli teden je bil preživet brez “večjih” konfliktov. Če sva nekje zataknila, sva brez prerekanja konflikt rešila. Vsak se je trudil, da drugemu olajša stvari in ne da jih otežuje.”

“Ko ima vsak v glavi to idejo pomoči in lajšanja opravi drug drugemu, zadeve tečejo gladko in brez problemov. Morebitni konflikti se ne stopnjujejo do stopnje prerekanja ali krega. Nihče se ne počuti, da mu drug “ukazuje” ali govori, kaj naj dela, in nihče nima občutka, da sam vodi zadeve.”

4.4.2.6 Optimalna naravnost je vzajemna dobronamernost do partnerja

Optimalna naravnost obeh je torej medsebojna dobronamernost, ki vidi uspešnost partnerskega odnosa kot nujno določeno z zavestnim trudom za partnerjevo dobrobit.

”Ljubiti drugega pomeni popolnoma se predati v smislu, da namesto na svojo korist misliš na skupno dobro.”

“Poanta je, da vedno veš, da nisi sam, da sta dva in da je tisti drugi, ki prispeva k temu, da sta dva, dejansko del tebe, za katerega moraš enako skrbeti kot zase.”

Zavestni trud se začne že v prvem obdobju partnerskega odnosa. V kolikor sta partnerja zavestno že na začetku oblikovanja partnerskega odnosa pristopila k vprašanju razreševanja potencialno antagonističnih teženj po avtonomiji in po pripadnosti, je odprto izražanje pričakovanj in vnaprejšnje dogovarjanje glede ravnanja v primeru potencialnih konfliktnih situacij (vezanih na preučevano dinamiko), to pomaga preprečevati doživljanje teženj kot konfliktnih.

“Že na začetki zveze sva se veliko pogovarjala o avtonomiji. Mislim, da je prav, da se na začetku resne zveze povedo pričakovanja, skozi obdobje spoznavanja pa spoznamo tudi človekove lastnosti in napake. Na podlagi primerov slabe prakse prijateljev sva se vzajemno dogovorila o določenih zadevah – kljub avtonomiji in osebnih odločitvah najdeva čas in prostor za skupne trenutke. Kljub resni zvezi nama je v interesu, da tudi vsak sam počne, kar ga veseli in se kdaj družijo s prijatelji, ki nama niso skupni.”

“Zagotovo pa konflikt prepreči ravno iskren pogovor, dogovor s partnerjem. Na začetku zveze se mi zdi zelo pomembno, da se postavijo neki temelji, po katerih deluje vajin odnos. Seveda moraš poslušati tudi njegove želje, ki ti jih mora povedati nazaj, ter se v novih situacijah vesti v skladu z njimi.”

“Tega konflikta v sedANJI zvezi še nisem doživela, ker sva se s partnerjem že na začetku vedela pogovarjati z namenom, da si zagotoviva svojo samostojnost v zvezi, ter hkrati povezanost in navezanost.”

Uspešen partnerski odnos, ki ga označujejo relativno dobro usklajene težnje po avtonomiji in po pripadnosti med obema partnerjema, tudi kasneje, po začetnem dogovoru, zahteva nenehen trud.

“Kljub temu da sva se na začetku veliko pogovarjala o teh potrebah, pa se morava truditi še vedno, nenehno.”

“Sprejemam stvari, kot so in ne pričakujem, da bi v kakšni drugi kombinaciji bilo kaj boljše ali pa slabše. Za ljubezen je treba garati... Dobesedno.”

“Ne verjamem v idealnega princa. Za to, da ti je lepo in ohranjaš zvezo se moraš še kako truditi, v smislu ne videti zgolj sebe v tej zvezi, ampak tudi želje partnerja, ki so prav tako pomembne.”

4.4.3 Pogovor kot medij usklajevanja preučevanih teženj

Pogovor med partnerjema predstavlja osnovni medij, kjer poteka usklajevanje preučevane dinamike. Pogovarjanje namreč preko medsebojnega razumevanja omogoča dogovor, ki ohranja zadovoljenost potreb po avtonomiji obeh partnerjev v kontekstu partnerskega odnosa (in torej ob ohranjanju zadovoljenosti teženj po pripadnosti).

“Pripadnost in avtonomija se ne izključujeta. Oboje lahko obstaja istočasno, če se partnerja pogovarjata oz. razumeta izhodišča za partnerski odnos, v katerega vstopata. Kar posledično pomeni, da nobena stvar v partnerstvu ni samoumevna. Samoumevno je samo nenehno pogovarjanje – v smislu poslušanja in razumevanja. Četudi se z odločitvami partnerja ne strinjam, to ni moja stvar, ker se on odloča zase, jaz pa se odločam zase. O stvareh, ki se pa tičejo naju obeh, pa se pogovoriva. To ohranja avtonomijo vsakega od naju, hkrati pa oba dobiva od veze tisto, kar si zaželiva ... vendar ne pričakujeva, o stvareh se dogovoriva.”

“Komunikacija je zelo pomemben člen, način komunikacije, kljub “svobodnemu prostoru” delati za dobro obeh (ne le za enega).”

“Ker imava s partnerjem zelo dobro komunikacijo ter dogovore, se nikoli ne znajdem v konfliktu med tema težnjama.”

Tako pogovor predstavlja najpomembnejšo strategijo in nasvet za reševanje konfliktne dinamike teženj po avtonomiji in po pripadnosti.

“Če bi me kdo vprašal za nasvet, bi mu enostavno odgovorila: pogovor. Le tako lahko v razmerju kaj dosežeš.”

“Konflikte poskušam rešiti s pogovorom, ki je najbolj primeren za reševanje konfliktov.”

“Konflikt rešujem predvsem tako, da se o teh stvareh pogovarjam s partnerko.”

Osebe doživljajo, da je brez komunikacije med partnerjema le vprašanje časa, kdaj bo preučevana dinamika postala antagonistična, iz nje izhajajoči vsakdanji konflikti pa pogosti.

“Besede, ki so pripeljale do konflikta, so samo kaplje čez rob. Bistvo je, da sva različna in da ubirava drugačne poti, ko sva pod pritiskom. Jaz o tem govorim (tako mi je lažje), partner pa ne. In ko ni komunikacije, je samo vprašanje časa, kdaj se bo “zanelil požar”. Moje “drezanje” se ponavadi konča s čustvenim izbruhom na drugi strani in šele takrat lahko greva naprej... ni prvič, niti ne zadnjič. Vedno znova pa se kaj novega naučiva drug o drugemu.”

“Tako ko malo zanemariva nenehno pogovarjanje o teh potrebah, takoj se začnejo pojavljati konflikti, saj se je usklajenost brez komunikacije podrla.”

Poudarjanje pomena komunikacije za usklajenost preučevane dinamike se odraža tudi skozi doživljanje nepripravljenosti za pogovor kot nesprejemljiv razlog za obstoj konfliktov na področju preučevane dinamike.

“Drugim, ki se ukvarjajo s podobnimi problemi, bi svetoval odprt pogovor s partnerji, saj verjamem, da je komunikacija v kakršnihkoli bližnjih odnosih zelo pomembna in nezmožnost komuniciranja oziroma nepripravljenost na pogovor ne sme biti razlog, da se srečujemo s tem konfliktom.”

“A ni precej banalno, celo nesprejemljivo, da imava tovrstne konflikte samo zato, ker je nekdo prepričan, da se ne da pogovorit?”

4.4.3.1 Pogovor omogoča umiritev strahov pred izgubo avtonomije v partnerskem odnosu

Pogovarjanje omogoča zadovoljevanje teženj po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa, kar potem naredi strahove pred izgubo le-teh za neutemeljene.

“Pomembno se mi zdi, da se partnerja glede takšnih konfliktov pogovarjata in tako drug drugemu omogočata tudi avtonomnost, če jo drugi potrebuje, seveda v mejah, kot si jo določita sama.”

“Za svojo avtonomijo sem se nehal bati že zelo zgodaj v najinem razmerju, saj sva imela s partnerko že od začetka zelo odprto komunikacijo, ki mi je omogočala, da izrazim svoja mnenja in želje. Ne spomnim se kakšnega točno določenega trenutka, saj imam občutek, da sva do tega stanja (ne bati se za svojo avtonomijo) prišla sproti in zelo zgodaj.”

“Nehala sem se bati za avtonomijo, ko sva se s partnerjem začela pogovarjati o problemih in prepirih.”

Skozi pogovor se lahko partner pokaže kot miren sogovornik, ki preko spoštovanja drugačnih mnenj osebi kaže, da nima namenov omejevanja avtonomije pri drugem.

“Se pa občutek moje lastne individualnosti znotraj odnosa pogosto potrjuje skozi najine debate o različnih perečih temah, kjer se najina različna mnenja in videnja sveta pogosto razlikujejo, a sva sposobna debatirati o tem na dokaj mirnem nivoju. Vsaj jaz od teh pogovorov odnesem veliko, saj menim, da mi njeni pogledi pomagajo razumeti nekateri stvari bolje in včasih vidim stvari iz drugega kota. Kljub temu pa nimam občutka, da bi me s svojimi prepričanji želela spreobrniti in iz mene napraviti bolj sebi podobno osebo.”

Pogovor pa tudi pomaga pri vzpostavitvi zaupanja pri partnerju, ki se drugače nagiba k ljubosumju in s tem teži k poskusom omejevanja avtonomije drugega partnerja.

“Konflikta med tema dvema težnjama v sedANJI zvezi še nisem doživela (naj omenim, da sva imela že drugo obletnico:P). Seveda sem si kdaj zaželela samote, a sem jo brez problema dobila. Pri reševanju tega se lahko zahvalim le razumevajočemu fantu, ki je bil v prejšnjih zvezah sicer ljubosumen, a sva z

veliko pogovarjanja ter pravimi dejanji rešila njegove frustracije. Tako kot sem rekla, ljudje, ki jih teži tak problem, lahko to odpravijo le s pogovori ter grajenjem na zaupanju.”

“Moj partner je nekajkrat pokazal, da je malo bolj ljubosumen, kot bi bilo tega treba. Zato se mi je včasih zdelo, da sploh ne smem več govoriti z moškimi osebki, ker bo partner užaljen ali slabe volje. Ugotovila sem, da je to veljalo samo v primerih, ko sva se premalo pogovarjala in mu nisem povedala, kdo je ta oseba in kaj mi pomeni, oziroma nekaj več informacij o njej.”

4.4.3.2 Pogovor omogoči razumevanje drugega in preko tega bolj uspešno usklajevanje preučevane dinamike

Pogovor omogoča razreševanje antagonizmov preučevane dinamike na način, da omogoča i) razumevanje in poznavanje potreb obeh partnerjev ter na tej podlagi ii) oblikovanje učinkovitega pogovora.

“Ta konflikt v partnerskem odnosu rešujem preko pogovora s partnerjem, ampak kot sem že napisala, imam občutek, da mi partner dovolj svobode, se ob njem lahko počutim avtonomno, mi pa velikokrat manjka občutek pripadnosti. To povem partnerju in skupaj poskusiva najti rešitev. Ponavadi se dogovoriva, da bom jaz njemu pustila svobodo, ko jo rabi, on pa bo poskrbel, da se bova več videla in da si bo vzel več časa zame.”

“Drugim, ki se ukvarjajo z istim konfliktom, bi svetovala, da naj se pogovorijo s partnerjem o svojih željah in potrebah po avtonomiji in pripadnosti, saj je veliko lažje reševati konflikte pri sebi, če veš, kako stvari stojijo pri partnerju.”

Doseganja razumevanja drug drugega skozi pogovor predstavlja nasprotje samoumevnemu predvidevanju poznavanja partnerjevih doživljanj in potreb, kar pogosto generira ali vsaj otežuje razreševanje konfliktov, povezanih s preučevano dinamiko.

“Nujen pa je pogovor in deljenje tega, kar vsak čuti, saj tudi dva, ki naj bi se dobro poznala, v vsakem trenutku ne moreta oceniti, kakšna bo reakcija drugega. Ključno je, da se nič kar ne predvideva ali ni samoumevno, razen kot sem omenila podpora in nenehni pogovor, ki mu sledi razumevanje.”

“Poleg tega se želim s partnerjem vedno pogovarjati o občutkih obeh, razumevanju odnosa, ki ga imava, in pričakovanjih vsakega od naju z namenom, da pričakovanja uskladiava in da razčistiva strahove, ki nastajajo. Nastajajo pa predvsem takrat, ko si eden od naju za drugega predstavlja, zakaj nečesa noče, ne more ali ne želi. Te predstave so po mojih izkušnjah vedno napačne, zato je vedno bolje vprašati in se pogovoriti, saj tako izginejo napačna predvidevanja in pridejo na dan pravi razlogi za določena dejanja. Te razloge pa je nujno sprejeti in razumeti. Le na ta način lahko partnerstvo deluje.”

“Zagotovo drugim svetujem isto, naj se ne bojijo svojih čustev, želj, strahov deliti s partnerjem, ker lahko velikokrat narobe predvidevamo njegove odzive.”

Pogovor preprečuje generiranje novih konfliktov v kontekstu preučevanih teženj, saj partnerja zaradi sprotnega usklajevanja ne čutita maščevalnih motivov.

“S partnerjem se znava pogovarjati o tej dinamiki. Lahko mu vedno povem, če me kaj moti. To mi da on tudi vedet'. Poskusiva se dogovoriti' glede teh stvari, najt' najboljšo rešitev za oba. Včasih pa se ne pogovoriva o tem in se mi zdi, da si “vračava”. Ko me kaj pri njegovem druženju moti in on to ne spremeni, takrat jaz začnem tudi podobno delat kot on, ali pa obratno.”

“Kmalu po tem, ko zanemariva redno pogovarjanje, se začnejo večji konflikti preprosto zato, ker postaneva maščevalna. Vsak si zapomni samo stvari, ko ga partner omejuje ali ko se preveč umika, potem reagirava na to nekritično, kar samo zažene začaran krog vse večjih konfliktov.”

Nenazadnje pa skozi pogovor raste spoznanje, da lahko konflikti preučevanih teženj v partnerskem odnosu po eni strani zelo resno ogrozijo obstoj partnerskega odnosa, po drugi strani pa so ti rešljivi in to vse lažje, več uspešnih reševanj imata partnerja za sabo.

“Doživljanje te dinamike se spreminja s tem, ko se s partnerko pogovarjava o tem problemu in poskušava razumeti eden drugega. Človek spozna, da je vse skupaj nepotrebno in da lahko propade še najlepši partnerski odnos, ter da je rešljivo. Doživljanje te dinamike postane skozi ta spoznanja lažje, istočasno pa je vsak konflikt povezan s tem lažji kot prejšnji.”

“Ti problemi so v osnovi preprosti. Če se jih redno lotevaš reševati, se jih da relativno preprosto mirit'. Ampak po drugi strani pa so, če jih zanemariš, lahko za partnerski odnos usodni. Torej, potrebno se je pogovarjat', ker skozi to se tudi konstantno spominjaš, da je reševanje možno. Če pogovor zanemariš, težave naraščajo in z njimi tudi občutek nepremostljivosti razlik.”

4.5 VIDIKI PREHODA IZ IZMENJUJOČEGA NAČINA ZADOVOLJEVANJA TEŽENJ PO AVTONOMIJI IN PRIPADNOSTI V SINTEZO OBEH TEŽENJ

Ob identifikaciji možnosti, da skozi čas pride do prehoda med iz ti. izmenjujočega načina zadovoljevanja preučevanih teženj v doživljanje teženj kot inherentno povezanih in dopolnjujočih si, v nadaljevanju predstavljam vidike tega prehoda. Spremembe, do katerih pride skozi čas trajanja partnerskega odnosa in predstavljajo prehod iz ti. izmenjujočega načina zadovoljevanja preučevanih teženj v doživljanje teženj kot inherentno povezanih in dopolnjujočih si, so naslednje: i) prepoznavanje moči nad doseganjem zadovoljenosti potreb po avtonomiji; ii) ljubezen; iii) zaupanje; iv) umiritev strahov pred izgubo avtonomije in pred zapustitvijo.

4.5.1 Uvid v lastno moč nad zadovoljevanjem teženj po avtonomiji v partnerskem odnosu

Ob že identificiranem doživljanju, da je drugi tista oseba, ki partnerju omogoča zadovoljevanje teženj po avtonomiji znotraj socialnih odnosov, se kot pomemben vidik usklajevanja izkaže zavedanje o lastni moči nad zadovoljevanjem teh teženj.

Ob partnerjevem sprejemanju in ugoditvi težnjam po avtonomiji mora tudi oseba sama prepoznati, da ima sama vpliv na zadovoljevanje teh teženj in to na način, i) da jih zadovolji znotraj partnerskega odnosa (“si to vzame”) ali tudi ii) z umikom iz odnosa.

“Nehal sem se bati za svojo avtonomijo, ko sem ugotovil, da jo tako ali tako imam, če se tako odločim.”

“Dilema med željo po lastni avtonomiji in pripadnosti se mi zdi inherentna doživljanju partnerskega odnosa. Ne zdita pa se mi avtonomija in pripadnost popolnoma nasprotujoči si silnici v smislu, če se bolj predam v odnosu, imam manj avtonomije – lahko je imaš več, če ti partner dovoljuje svobodo na način, da ti je ni treba "ukrasti".”

“Trenutek, ko sem se nehala bati za avtonomijo, je bil, ko sem ugotovila, da ne glede na vse, sama odločam o svojem življenju in da lahko končam zvezo, ko več ne bom mogla.”

4.5.1.1 Avtonomno delovanje ne pomeni neupoštevanja partnerja: brezpogojna ljubezen

Avtonomnost v kontekstu partnerskega odnosa ni nasprotujoča želji po poznavanju in upoštevanju partnerjevega mnenja v določenih odločitvenih situacijah, prav tako ni nasprotna uravnavanju lastnega vedenja kot odzivu na partnerjeva čustva.

“Kljub temu da opazujem sebe in partnerja v odnosu in pri tem vse bolj ugotavljam, da sva oba do določene mere avtonomna, pa velikokrat, čeprav sem že skoraj odločena v nekaj, o tem vprašam partnerja.”

“Vem, da se lahko odločim po lastni volji, vendar mi je sedaj celo boljše, da se s fantom o odločitvah posvetujem.”

“Zame je pomembno, da se lahko sama avtonomno odločam, da me partner v nič ne sili, kadar pa me zanima njegovo mnenje, mi je pa všeč, da ima čas zame in da mi pove, kaj si on o določeni stvari misli.”

“Torej je dinamika med težnjo po avtonomiji in biti v partnerskem odnosu zelo pomembna. Zavedati se moramo, da ko smo v resnem partnerskem odnosu, odločitev ne smemo sprejemati sami. Mislim, preden se o čem odločimo, se mi zdi fer do partnerja, da se o tem prej z njim pogovorimo. Za moj odnos vem, da je bolj koristno, če se s partnerjem prej pogovorim, preden se s kom dobim, kot pa če bi enostavno šla. In to me ne moti. Glede pomembnih odločitev pa je že skoraj samoumevno, da če z nekom živiš in si v tesnem odnosu, da se pogovoriš. Če se neka odločitev tiče večinoma mene, imam na koncu še vedno jaz vajeti v rokah in odločitev leži na meni, se pa pred vsako pomembnejšo odločitvijo o

tem pogovorim s partnerjem, ne samo zaradi informiranosti, ampak tudi zaradi drugega mnenja ali morebitnega nasveta.”

Pri tem je za ohranjanje občutka zadovoljenosti teženj po avtonomiji pomembno, da partner sprejme odločitev oseb, tudi če se z njo ne strinja.

“Počutila sem se avtonomno, ko sem videla, da me bo vedno podpiral, četudi se ne strinja vedno z mano.”

“Za svojo avtonomijo se neham bati, ko od partnerja dobim občutek, da me popolnoma sprejema, tudi če se ne strinjava in da se bo potrudil, da bova našla neko skupno rešitev. Na koncu pogovora je rekel: “No, pač imava vsak svoj pogled, ti si stvar videla na drug način kot jaz in lahko razumem zakaj si tako odreagirala. Ko bom naslednjič v dvomu, ti bom poskušal reči na drug način oz premisliti, ali se mi res zdijo vredne omembe.”

Posledično tudi preučevana dinamika neha biti antagonistična.

“Sicer pa teh teženj ne doživljam kot nasprotujočih si, mislim da zato, ker tudi v partnerskem odnosu še vedno lahko ostanem popolnoma avtonomna. Fant me večino časa razume in spoštuje moje mnenje, četudi je njegovemu popolnoma nasprotno.”

Takó razreševanje preučevane dinamike zahteva nič manj kot “pravo”, brezpogojno ljubezen.

“Ta konflikt poskušam reševati tako, da se vedno odločam tako, kot mislim in čutim, da je prav za vse, tako zame kot za tiste, ki jim “pripadam” (starši, partner, prijatelji,...). Če se oni z mojimi odločitvami strinjajo oz. tudi, če se ne, a jih sprejemajo, pomeni, da moja pripadnost njim, ne omejuje moje avtonomije, saj mi dovolijo biti to, kar v resnici sem in me torej sprejemajo brezpogojno. Na enak način jaz sprejemam tiste, ki so mi najdražji in edino to je prava ljubezen. Mogoče je prav v brezpogojni ljubezni odgovor na vprašanje, kako se s tem konfliktom spopadati.”

4.5.2 Ljubezen kot vzrok in posledica usklajenosti preučevane dinamike na ravni para

Čustvo ljubezni je z dinamiko teženj po avtonomiji in težnjami po pripadnosti obeh partnerjev povezano na dva načina: pojavi se kot i) izraz usklajene dinamike teh teženj pri partnerjih hkrati pa predstavlja tudi ii) dejavnik, ki vpliva na (ne)usklajenost preučevanih teženj na ravni para.

“Občutek ljubezni do partnerja je povezan z razreševanjem te dinamike, saj kadar se najine potrebe ujemajo, občutim več ljubezni do partnerja, kot pa takrat, ko sta najini želji nasprotni. Kadar se nama uspe uskladiti imam občutek, da je najin odnos trden in dober, kadar pa on želi zadovoljiti potrebo po pripadnosti, jaz pa si želim več svobode in obratno, pa se mi zdi, da sem slaba partnerka in občutim nezadovoljstvo z najinim odnosom.”

“Menim, da je občutek ljubezni do partnerja močno povezan z razreševanjem te dinamike, ker se mi zdi, da močnejši kot je ta občutek, manjši je konflikt med željo po avtonomiji in željo po pripadnosti ali drugače povedano, manj si ti dve težnji nasprotujeta in bolj se dopolnjujeta.”

V doživljanju ljubezni kot posledici uravnovešenih preučevanih teženj med partnerja se to čustvo povezuje z varnostjo in razumevanjem.

“Občutek ljubezni je povezan z reševanjem te dinamike, saj če je dinamika bolj “razrešena”, se počutim tudi varneje. Ljubezen pa je povezana tudi z varnostjo.”

“Ne bi rekel, da je občutek ljubezni do partnerja neposredno povezan z reševanjem omenjene dinamike, temveč bolj posredno – torej, uspešna razrešitev te dinamike pomeni razumevajoč odnos, ta pa je po mojem mnenju pomemben za občutek ljubezni.”

Ko osebe doživljajo ljubezen kot dejavnik boljše usklajenosti preučevane dinamike med partnerjema, prav tako navajajo kot mediator razumevanje, ob tem pa še večjo strpnost med partnerjema.

“Občutek ljubezni do partnerja je vsekakor povezan z razreševanjem te dinamike, saj več ljubezni pomeni več strpnosti in razumevanja.”

“Menim, da je občutek ljubezni do partnerja povezan z reševanjem te dinamike, saj večja kot je ljubezen, večja je toleranca, razumevanje in lažje reševanje konflikta.”

Kot kaže spodnji navedek, obstaja možnost, da se doživljanje ljubezni kot posledice uravnovešenosti preučevane dinamike med partnerjema skozi čas trajanja partnerskega odnosa spremeni v doživljanje, da je ljubezen tista, ki je pomemben dejavnik uspešnega reševanja antagonizmov preučevane dinamike na ravni para. To sovпада z doživljanjem preučevanih teženj kot dopolnjujočih si.

“Po mojih dosedanjih izkušnjah prava ljubezen vse te težnje uravnovesi in vse postavi na pravo mesto. Seveda se njihova dinamika skozi čas spreminja in vsekakor vpliva na doživljanje partnerskega odnosa, a sčasoma postanejo ta nihanja vedno šibkejša, dokler se v odnosu ne počutiš popolnoma avtonomnega.”

V začetnih obdobjih partnerskega odnosa, ko so strahovi pred izgubo avtonomije pri partnerjih še aktualni, se čustvo ljubezni pojavi kot posledica realizacij o zadovoljenih težnjah po avtonomiji in omogočanju osebnostnega razvoja partnerjev.

“Ko sem začela ugotavljat, da so moji strahovi, da bom izgubila avtonomijo, neutemeljeni, ko sem začela videt' njegovo podporo mojemu razvoju, sem začutila močno ljubezen do njega.”

“Občutek ljubezni, pripadnosti, spoštovanja se je še povečal s tem, ko sem začela videt', koliko avtonomije imam. Enostavno moraš ljubiti človeka, ki ti tako zelo zaupa in verjame vate. Res en najlepših občutkov. Eden od takih občutkov je tudi, ko veš, da lahko rasteš v neko svojo smer, čeprav si v zvezi.”

Ljubezen vzpodbuja i) dobronamernost do partnerja, ki se preko upoštevanja partnerjevih doživljanj in potreb povezuje z ii) vlaganjem truda v razvoj partnerskega odnosa.

“Občutek ljubezni je močno povezan z reševanjem te dinamike, saj je ljubezen gonilo, ki nas motivira, da se kdaj čemu odpovemo in da želimo partnerju srečo. Občutek ljubezni tudi daje zagon in vzpodbuja trud.”

“Ja, občutek ljubezni do partnerja po mojem mora biti povezan s tem, ker če mi ne bi bilo do njega, bi brez pomisleka uveljavljala svojo voljo. Razen, če bi res bila nesmiselna. Pa še takrat bi jo verjetno

weljavila. Povezana je s tem zato, ker partnerja spoštujem in cenim njegovo mnenje, občutke in razmišljanje. Zato razmislim tudi sama.”

“Po mojem mnenju je občutek ljubezni do partnerja povezan s reševanjem te dinamike, saj lahko le takrat, ko imaš nekoga res rad, gledaš tudi na njegove potrebe in ne samo na svoje, in upoštevaš njegova čustva.”

Nenazadnje pa čustvo ljubezni omogoča razvoj zaupanja, ki potem naprej omogoča razkrivanje strahov in razumevanje (predvsem potreb po avtonomiji). To ima potem ponovno ugoden vpliv na umiritev strahov in uspešno reševanje antagonizmov preučevane dinamike.

“Občutek ljubezni je zagotovo dejavnik, povezan z razreševanjem tega ravnotežja. Sama se ne bi mogla pogovarjati o takšnih strahovih in mislih s partnerjem, če ga ne bi res iskreno ljubila. Če ga ne bi ljubila, mu ne bi zaupala.”

“Občutek ljubezni je povezan z reševanjem tega problema. Saj če si v zvezi zaupamo, potemtakem bi morali partnerja razumeti, ko si želi svobode, saj jo vsak izmed nas kdaj potrebuje. In večja kot je ljubezen, večje bi naj bilo zaupanje med partnerjema.”

4.5.3 Zaupanje kot pogoj za doseg avtonomije in posledično uravnovešenosti preučevane dinamike v partnerskem odnosu

Zaupanje omogoča uspešno uravnovešanje teženj po avtonomiji in po pripadnosti obeh partnerjev.

“Te težnje so lahko nasprotujoče si samo v zvezi, kjer ni dovolj zaupanja.”

“Pri meni je v partnerskem odnosu pomembno to, da sem lahko avtonomna in da sem hkrati v dobrem partnerskem odnosu. Tako je dober partnerski odnos zame odnos, kjer svojemu partnerju zaupaš in obratno.”

“Je pa tudi zato dinamika tako pomembna zame, saj se mi zdi, da če ne čutim, da sem lahko avtonomna ali če ne čutim pripadnosti, sem bom začela umikati partnerju. Na podoben način vpliva

tudi na doživljanje partnerskega odnosa, saj sem bom začela podobno vesti. Partnerju ne bom zaupala ali pa se bom v odnosu počutila utesnjeno in se bom partnerju začela vse bolj izmikati. Lahko pride celo do prekinitve razmerja.”

Zaupanje je potem videno kot inherentno povezano z občutkom ljubezni in posledično predstavlja temelj kvalitetnega partnerskega odnosa. Ker smo že ugotovili, da predstavlja uravnovešenost preučevane dinamike osnova za vrednotenje kvalitete partnerskega odnosa, so pomeni, da je zaupanje pomembno za uspešno razreševanje antagonizmov preučevane dinamike.

“Še vedno in tudi verjetno vedno bom stala za trditvijo da, ko ljubiš tudi zaupaš. Brez zaupanja ni nič. Zveza je neuspešna.”

“Kako bi lahko ljubil nekoga, ki ga ne vidiš kot zaupanja vrednega? Nikakor.”

Ob že ugotovljenem, da že sam obstoj partnerskega odnosa primarno vsaj deloma skrbi za zadovoljitev teženj po pripadnosti obeh partnerjev in posledično dela težnje po avtonomiji bolj aktualne, se podobno odraža tudi v povezavi z zaupanjem: zaupanje je povezano z omogočanjem avtonomije partnerja ter kot takšno predstavlja resničen izraz ljubezni do partnerja.

“Menim, da občutek avtonomije posamezniku v partnerskem odnosu v zvezo prinese ravno velika mera zaupanja, ki ga imam v svojem razmerju veliko.”

“Zdi se mi, da zaupanje, omogočanje avtonomije partnerju pomeni, da ga resnično ljubiš.”

“Kako lahko rečeš, da nekoga ljubiš, da mu zaupaš, če pa ga potem hočeš omejevat?”

V kolikor se namreč pojavi ljubosumje kot izraz teženj po omejevanju avtonomije partnerjev, to povzroči in ohranja antagonistično naravo preučevanih teženj.

“Prvo je zaupanje. Čim se pojavi ljubosumje, je ta dinamika porušena.”

“Doživljanje te dinamike se spreminja med konfliktom, saj takrat čutim ogrožanje svoje avtonomije. Dejavniki, ki na to vplivajo, so potemtakem konflikti oz. fantova ljubosumnost.”

“Uravnovešenost te dinamike se mi zdi v partnerskem odnosu zelo pomembna, še posebej pa sem vesela, da sem v zvezi, kjer me nihče ne utesnjuje z ljubosunjem, jaz pa ne rabim nikogar utesnjevati nazaj. Za to je potrebna velika mera zaupanja, ki je imava s partnerjem na pretek.”

Zaupanje je temelj za reševanje konfliktov preučevane dinamike skozi pogovor. Vzpostavljeno zaupanje v partnerja sploh naredi pogovor smiseln, saj omogoča iskrenost in pristnost obeh.

“Ko pride do konflikta v tem kontekstu, se je potrebno s partnerjem pogovoriti, saj gre tu tudi za vprašanje zaupanja.”

“Pri reševanju konfliktov mi tako pomaga ravno zaupanje v partnerja, saj vem, da me bo razumel, zato bi tudi drugim svetovala, naj se pogovorijo. Vsak, ki je v dobri zvezi, kjer vlada zaupanje, bi s pogovorom moral rešiti težavo. Če se s pristno iskrenostjo konflikt še poglobi, pa bi sama verjetno razmislila, kaj je v zvezi narobe.”

“Če se konflikt med željama pojavi, se najraje pogovorim s fantom. Povem mu natančno, kaj si želim in skušava skupaj poiskati kompromis, ki bo najbolj ustrežal. Pri tem mi pa zelo pomaga dejstvo, da vem, da fantu lahko zaupam in da sem lahko popolnoma iskrena z njim. Brez pristnosti namreč ni nič.”

Z zaupanjem povezano doživljanje iskrenosti in razkrivanja se skozi čas, ko se preučevane težnje skozi sintezo dopolnijo in sta partnerja avtonomna ob zadovoljenih težnjah po pripadnosti, spremeni: po eni strani vzpostavljeno zaupanje še vedno omogoča visoko mero razkrivanja, hkrati pa popolno razkrivanje neha biti nujno.

“Teženj ne doživljam kot nasprotujočih si. Nasprotno, zdi se mi, da se lahko popolnoma zlijeta, tudi v odnosu, vendar mora biti odnos poln zaupanja. Šele takrat lahko postane oseba povsem avtonomna in se neha bati, da bi jo zaradi prevelike odkritosti partner zapustil. Navsezadnje ravno z avtonomijo lahko pride med partnerjema do popolne odkritosti.”

“Konkreten primer, ki mi ob teh vprašanjih pade na pamet, je npr. da se mi je včasih zdelo zelo pomembno, da si vse, ampak res čisto vse, poveva. Zdaj vem, da to, kar je za naju res pomembno, bova tako ali drugače prej ali slej oz. ob pravem času nekako izvedela, vse drugo pa ni važno.”

4.5.4 Umiritev strahov posledica in vzrok boljše usklajenosti preučevane dinamike

Osebe doživljajo, da so strahovi, povezani s preučevano dinamiko, nefunkcionalni za partnerja v intimnem odnosu, tudi zato, ker lahko postanejo samouresničujoči.

“Zdi se mi, da je včasih bolje o vsem tem ne preveč razmišljati, ampak enostavno čutiti, kaj je prav in kaj je za nekoga najbolje. Taki strahovi, pred izgubo avtonomije, pred izgubo partnerja, nas hromijo, ko o njih razmišljamo, namesto da bi uživali v tem, kar imamo tukaj in zdaj.”

“Gotovo pa, ker me nekako ni strah, da bi me zapustil, je najin odnos boljši. Če bi me ves čas skrbelo, da me bo zapustil, bi mu verjetno začela “presedati”, in bi me najverjetneje res zapustil.”

“Vem, da če bi ravnal iz svojih strahov, bi postal toliko nemogoč partner, da bi jo odgnal. Se mi zdi, da se temu reče samouresničujoča se napoved...”

Na drugi strani umiritev strahov poveča občutke zaupanja, odkritosti, varnosti, ljubezni in povezanosti v partnerskem odnosu.

“Gotovo pa, ker se nekako zavedam, da me kar tako ne bo zapustil, to pozitivno vpliva na najin odnos, saj mu še bolj zaupam, čutim več varnosti in ga imam na nek način še raje.”

Manj kot je “biti skupaj” važno, bolj sva povezana in bolj vsi trije z otrokom skupaj funkcioniramo kot eno. Kar vpliva na enega od nas, vpliva na vse tri in bolj kot uživamo v skupnih trenutkih, manjši je strah, da bi našo srečo lahko karkoli ogrozilo.”

“Nehal sem se bati, da me partnerka zapusti, ko sem spoznal, da če me bo, bo bolj srečna zaradi tega in jaz ji to privoščim. Temu spoznanju je sledil val odkritosti in samozavesti v odnosu. Zaradi prenehanja obeh strahov sem v odnosu dosti bolj sproščen.”

Posamezniki poročajo, da njihovo počutje v danem trenutku vpliva na doživljanje in spreminjanje (uravnovešenosti) preučevane dinamike med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti.

“Doživljanje dinamike se seveda spreminja, saj se spreminja tudi moje počutje in posledično videnje celotnega sveta in najine zveze v njem.”

“Dejavniki, ki vplivajo na to spreminjanje dinamike, se mi zdi.....da so pri nama izražali predvsem to, kako se jaz počutim.../.../ Težko reči, vendar včasih se mi zdi, da velikokrat moje razpoloženje vpliva na to, ali se bo konflikt sploh začel. Mogoče zato, ker težko izrazim negativna čustva, ko mi nekaj ni v redu in potem zadržujem zase. Posledica tega je slaba volja in sitna partnerka. Sicer se tega partner zaveda in me takrat nekako skuša prepričati, da povem stvari ven.”

Skozi spodnji navedek se spomnimo, da ima, kot je bilo to že predstavljeno, tudi neuravnovešenost preučevane dinamike nazaj vpliv na slabše počutje partnerjev in kvaliteto partnerskega odnosa. Odnos med počutjem partnerjev in uravnovešenostjo preučevane dinamike je torej dialektičen.

“Za moje doživljanje partnerskega odnosa je dinamika zelo pomembna, saj je odnos slabši, kadar je dinamika porušena. Ob situacijah, ko je dinamika porušena, to močno vpliva name in na moje počutje in posledično je tudi partnerski odnos slabši.”

Pozitivno razpoloženje pa je nenazadnje pomembno tudi, ker ga spremlja zaupanje.

“Vsakič, ko sem zadovoljna, dobre volje in hvaležna, za to kar imam, ko grem spat, se mi začne dogajati. Dogajati lepo. Čeprav te iz včerajšnje jeze nazaj v stanje veselja z nasmehkom na obrazu vrne samo dopisan “Rad te imam” na svojem jasnem in glasnem sporočilu, da vajin odnos ni fer, ki ga vidiš zjutraj na mizi. Ta 'rad te imam' realno gledano ne kaže neke motivacije za izboljšanje odnosa. Lahko ga vzameš kot stavek, s katerim te utiša, ker se nasmehneš, ko ga vidiš, lahko pa pomeni, rad te imam, zato bom boljši in mi je žal in res se bom potrudil. In potem se to res zgodi. Kako naj vem, kateri 'rad te imam' je to? Ne vem. Zaupam in zadovoljna sem in bom še naprej in zato sem prepričana, da bo pokazal, da me res ima rad. Mislim, saj me ima rad, ampak, res res rad. Ne vem, kako bi razložila.”

4.5.5 Umiritev strahov pred izgubo avtonomije pokazatelj razrešenosti antagonizmov preučevane dinamike

Obstoj partnerskega odnosa predpostavlja relativno zadovoljenost teženj po pripadnosti, zato se zadovoljenost teženj po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa povezuje z uspešno razrešitvijo antagonizmov preučevane dinamike.

“Ko sva stopila v ta odnos, sva dobila čudovit občutek pripadanja eden drugemu. Potem sva imela nalogo še najti avtonomijo ob tem. Ko sva dosegla to, sva dosegla vse – nobene potrebe po izbiranju enega ali drugega, ampak zavedanje, da imava hkrati oboje.”

“V partnerskem odnosu imaš težnje po pripadnosti zadovoljene, če jih nimaš, potem je z razmerjem nekaj hudo narobe. Kar moraš potem še naredit' je, doseči avtonomijo. Potem je težava usklajevanja rešena.”

Strahovi pred izgubo avtonomije se v kontekstu partnerskega odnosa umirijo ob spoznanju, da je dobrobit posameznika v partnerskem odnosu na visoki ravni oz. višja, kot bi bila v nasprotnem primeru.

“Nehal sem se bati za svojo avtonomijo, ko sem sčasoma ugotovil, kako dobro se počutim, ko sem s svojo partnerico.”

“Nehal sem se bati za svojo avtonomijo, saj imam občutek, da je moje življenje v objemu moje partnerice boljše.”

“Izguba avtonomije – priznam, da že dolgo nisem občutila tega. /.../ Počutim se svobodno – ker živim svoje sanje. Mogoče moji cilji v življenju niso karierno zelo visoki, a taka pač sem. Rajši sem tukaj v tujini z njim, kot doma brez njega – to mi enostavno pomeni več in sem srečna.”

Ker dobrobit posameznika izhaja iz zadovoljenosti teženj po avtonomiji ob zadovoljenih težnjah po pripadnosti, umiritev strahov pred izgubo avtonomije v kontekstu partnerskega odnosa pomeni, da je preučevana dinamika prenehala biti antagonistična. (Ne)prisotnost strahov pred izgubo avtonomije je povezana z i)

možnostjo sledenja lastnih interesom in z ii) (ne)prisotnostjo zahtev po spremembah s strani partnerja.

“Sama, ko tako razmišljam, ugotavljam, da imam tudi skozi pripadnost dovolj avtonomije, saj sva si s partnerjem precej različna in to oba veva, vendar ne zahtevava, da bi se kateri moral zato spremeniti.”

“Moram reči, da se še nikoli nisem bala za svojo avtonomijo kljub partnerski zvezi. Mogoče za to, ker vem, da tudi partnerju pomeni veliko, da lahko počne stvari, ki ga veselijo, da ima čas zase in za druge ljudi. Še nikoli me ni poskušal pri tem omejevati.”

“Trenutek, ko sem se nehal bati za lastno avtonomijo, je bil, ko sem ugotovil, da imeti partnerja ne pomeni, da si kot kakšna poročena baba, ki samo še skrbi, kako bo ugodila možu. Torej ugotovitev, da kljub temu da si ljubljen in da ljubiš, imaš čas še za druge ljubezni, ko uživaš preprosto v času s samim seboj in ti zaradi tega ni potrebno imeti slabe vesti, da hočeš biti kakšen večer sam in početi, kar hočeš.”

4.5.5.1 Strah pred izgubo avtonomije kot obramba sebstva in izraz samospoštovanja

Obstoj in narava strahov pred izgubo avtonomije oseb v partnerskih odnosih kaže na doživljanje partnerskih odnosov kot ogrožajočih za posameznikovo identiteto. Posamezniki čutijo skrb, da bodo partnerji od njih pričakovali in zahtevali (pre)velike osebnostne in vedenjske spremembe.

“Ko ljubiš nekoga, si pripravljen za njega narediti marsikaj, ampak mislim, da se moreš zaveda't da ljubiš prvo sebe, da si ti na prvem mestu in da če te nekaj ne osrečuje, če ti nekaj ne paše, če misliš, da greš z določenim dejanjem proti svojim načelom, tega ne smeš narediti. V tem smislu si moreš postaviti meje. Daj drugemu svoj svet, ampak ne pravico, da ga spreminja. To mislim, da je napaka mnogih. Ko začnejo komu zaupati in mu odpirati vrata v lasten svet, jim pogosto dovolijo, da s tem začnejo tudi upravljati, kar pa mislim, da je zelo narobe.”

“Ne smeš se odpovedati temu, kar ti je pomembno, kakšne navade imaš, ampak lahko le spremeniš (do določene točke). Ne podpiram spreminjanja navad, ampak v zvezi jih pa moraš prilagoditi.”

“Drugim bi svetovala, naj ne pozabijo, kakšni so bili pred resno zvezo in kaj jim je bilo pomembno, jih razveseljevalo. Zaradi partnerjev še ne bi smeli opustiti dejavnosti, druženja, ki so jim včasih in jim veliko pomenijo.”

Zadostno samospoštovanje, laično v spodnjih navedkih poimenovano “samozavest”, je potem doživljano kot varovalni dejavnik pred nevarnostjo izgubo avtonomije v partnerskem odnosu in kot takšno sploh nujen pogoj za (vstop) v (potencialno) kvaliteten partnerski odnos.

“To so samo izkušnje, na neki točki kakšno leto ali dve če razmerje funkcionira in se večino časa dobro počutiš, postopoma raste zaupanje in s tem se strah, da bi te partner zapustil, manjša, ampak mislim, da je tu problem samo v posameznikovi samozavesti, pač bolj ko si trdna osebnost, manj imaš probleme s tem in NAJPOMEMBNEJŠE JE, da ti sam znaš živeti življenje v prvi vrsti s partnerjem ali brez! In takrat si ti zrel za partnerski odnos.”

“Kadar sem samozavestna glede svoje vloge matere, partnerke, prijateljice in sem to kar sem, se ne bojim za svojo avtonomijo.”

4.5.5.2 Ohranjanje avtonomije kot obramba pred strahovi pred zapustitvijo s strani partnerja

Strahovi pred izgubo avtonomije so (lahko) tudi obrambni in kot takšni povezani s strahovi pred zapustitvijo s strani partnerja. Osebe, ki se zavedajo realnosti zapustitve s strani partnerja (ultimativno skozi smrt partnerja), namreč poudarjajo pomen ohranjanja avtonomije.

“Strah pred zapustitvijo je po moje nekaj, kar moramo predelati skozi partnerske odnose, saj bomo slej ko prej vsi zapuščeni (če ne drugače, ob smrti partnerja). Ključno je ohraniti lastno vrednost in identiteto kljub izkušnji zapustitve. Zato pa je koristna avtonomija, da ne pozabimo, kako je biti sam.”

“Strah, da bi me partnerica zapustila, je vedno prisoten. Zdaj ga je sicer bistveno malo, skoraj nič. Ampak vseeno z njenimi prijateljskimi srečanji z bivšim partnerjem se nikoli ne ve. Zato je pomembno, da ostaneš vsaj deloma sam svoj, avtonomen.”

Obrambno vedenje lahko predstavlja tako i) zavestna izbira partnerja od katerega oseba pričakuje več ljubezni, kot je čuti sama kot tudi ii) zavedanje o sposobnosti biti brez partnerja brez resnih posledic za lastno dobrobit. Na ta način so strahovi pred izgubo avtonomije tudi dojeti kot funkcionalni za partnerski odnos, saj osebo razbremenijo, za partnersko dinamiko neugodnih, strahov pred zapustitvijo.

“Pri sedanjem partnerju me dejansko nikoli ni bilo zares strah, da bi me zapustil. To opcijo sem že predvidela/preživela in verjetno podzavestno izbrala takega, ki me ljubi bolj kot jaz njega. Najbližje zapustitvi z njegove strani sva bila ob mojem skoku čez plot. Vendar je tudi takrat prevladala navezanost in iskrenost, kvaliteta odnosa in ujemanje, ki si ga z drugim partnerjem ne predstavljam.”

“Spominjam pa se dogodka s svojo prijateljico, ki mi je takrat rekla, da tudi če veza ne uspe, bom sposobna preživeti sama s sabo. Sliši se klišejsko, ampak takrat je z mene padlo dosti bremena in se od takrat naprej nisem več bala tega. Seveda se še vedno enako trudim za svojo zvezo, ampak se ne obremenjujem, kaj bo, če slučajno ne uspe.”

“Se pa niti danes 100% ne verjamem da bo vedno ob meni/jaz ob njemu, zato se pa zavestno trudiva vsak dan – da nama bo uspelo.”

4.5.6 Strahovi pred zapustitvijo kot odraz nezadovoljenosti teženj po pripadnosti zaradi neodzivnosti partnerja

Spodnji navedek nas uvede v prikaz dejavnikov (ne)občutenja strahov, povezanih z nezadovoljenostjo teženj po pripadnosti, tj. strahov pred zapustitvijo s strani partnerja. Namreč, kot bo bolj podrobno predstavljeno v nadaljevanju, se doživljanje teh skrbi spreminja skozi čas v odvisnosti od (ne)prisotnosti (večjih) konfliktov med partnerjema in je pogojeno z značilnostmi partnerja, kot so strpnost, pripravljenost na razumevanje, nezainteresiranost za druge potencialne partnerje, pripravljenost za načrtovanje skupne prihodnosti.

“Točnega trenutka prenehanja strahu, da me bo partner zapustil, tudi ni. Strahu na splošno ni, razen ob resnejših konfliktih. Ni pa ga, ker partner kljub mojim muham ostaja z menoj. Če prav pomislim,

ga tudi ni zato, ker je partner nekako imun za vse druge ženske - čeprav se to neverjetno sliši. In ker si večkrat postavlja z mano dolgoročne skupne načrte.”

“Imava dober odnos. Vidim jo, kako lahko ostaja mirna, dobronamerna in razumevajoča v najinih prepirih. Kako iskreno pove, da si ne želi drugega partnerja in kako načrtuje najino skupno življenje. Zakaj bi se potem bal, da bi me zapustila?”

4.5.6.1 Strah pred zapustitvijo neutemeljen, v kolikor partner dobronameren, partnerski odnos pa kvaliteten

Strahovi pred zapustitvijo s strani partnerja so odvisni od splošne evalvacije kvalitete partnerskega odnosa in od (ne)prisotnosti aktualnih konfliktnih situacij (tudi, vendar ne izključno na področju usklajevanja preučevane dinamike teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti).

“Strah, da bi me partner zapustil, oz. da bi končala odnos, se razšla, ni izginil, še vedno je prisoten, verjetno zdaj bolj kot kadarkoli prej, saj veliko prihajava v konflikte ravno zaradi dinamike avtonomija-pripadnost.”

“Čeprav med nama ni veliko nestrinjanj, drugačnih pogledov na stvari, drugačnih mnenj, se mi ob kakšnem večjem konfliktu vseeno pojavi rahel strah, da bi me zapustil.”

“Bojazni, da me bo partner zapustil, ne gojim, saj se dobro razumeva.”

“Zdi se mi, da imava zdrav odnos in da se ne bojiva, da bi kdo od naju zapustil drugega.”

Strah pred zapustitvijo ni prisoten, v kolikor oseba partnerja dojema kot i) dobronamernega v kontekstu partnerske dinamike (“želi mi dobro”) in na splošno, neodvisno od partnerske dinamike, i) partnerja kot empatično in dobronamerno osebo (“dober po srcu”). Strahovi pred zapustitvijo niso prisotni tudi v obratnem primeru, torej takrat, ko oseba čuti dobronamernost do partnerja.

“No, od takrat se, mislim da nisem bala za avtonomijo in ne zato, da bi me zapustil, ker sem mu in mu še popolnoma zaupam in ker vem, da me ima rad ter me noče prizadeti. Tudi kot človek je tak, da

ne bi nikoli namerno škodil drugemu. Meni svoja čustva popolnoma pokaže, vidim pa, da jih težje pokaže drugim. Mislim in vidim, da je zelo dober po srcu in mu je, če se komu kaj zgodi, zelo težko. Tudi če vidi, da je meni težko ali da mi gre na jok, ker sem sama zelo čustvena oseba, mu postane težko in me zato ponavadi močno objame. Ravno zaradi tega se mi zdi, da me ne bi mogel nikoli prizadeti in mu zato še bolj zaupam ter ga imam rada.”

“Nehal sem se bati, da me partnerka zapustila, ko sem spoznal, da če me bo, me bo zato, ker bo brez mene bolj srečna in v tem primeru sem jo jaz pripravljen spustit', saj ji privoščim srečo. Kaj mi pomaga, če je moja, če ni srečna.”

Strah pred zapustitvijo s strani partnerja postane nerelevanten, ko sta partnerja eden do drugega dobronamerna na način, da je dobrobit partnerja bolj pomembna od lastne. To se kaže skozi doživljanje, da i) partnerja drugega ljubita in ii) razumeta bolj kot sama sebe in sta eden drugemu bolj pomembna, kot vsi ostali ljudje.

Nikoli se nisem bala, da bi me partner zapustil. Ob njem že od začetka čudim, da me ima raje kot sebe in točno tako zelo imam jaz rada njega.”

“Enostavno sva se našla, osebi, ki drug drugega razumeta bolj kot sami sebe in vem, da tega ne bo zavrgel, prav tako kot tega ne bom zavrgla jaz.”

“Strah pred tem, da me bo partner zapustil, je izginil ko sem postala prepričana v to, da me ima brezpogojno rad in da sem zanj najpomembnejša oseba v življenju, tako kot on zame. Ne glede na to, kaj se je zgodilo, sva se vedno o vsem lahko pogovorila in šla dalje. Bolj ko se je krepila najina vera v to, da naju nič ne more ločiti, manj naju je bilo strah in manj sva o tem razmišljala.”

V kolikor so osebe prepričane v partnerjevo naklonjenost, se to povezuje z dojetjem strahov pred zapustitvijo kot neutemeljenih, saj hkrati verjamejo, da partner dojema odnos kot toliko kvaliteten, da ga ne bo želel zavreči – in to kljub spremembah, ki se lahko dogajajo skozi trajanje partnerskega odnosa.

“Nikoli se ne bojim, da bi me partner zapustil. Enostavno čutim, že od začetka, da me ima čisto preveč rad za kakšen takšen podvig. Zaupam mu in vem, da sem to, kar išče, najina zveza pa tako trdna, ljubeča, smeha polna skleda, ki je enostavno ne bo zavrgel.”

“O zapustitvi pa naslednje ... vem, da sem imela z vsemi dosedanjimi partnerji odnos, ki je bil nenavaden, saj ni nikoli temeljil na odvisnosti, vedno pa na podpori in želji po razumevanju. Takšnega odnosa pa si nihče ne želi izgubiti (tudi on ne), zato se ne bojim, da bi me partner zapustil. Celo nasprotno, mislim, da lahko tako partnerstvo ohranjaš za celo življenje, le njegova intenzivnost se spreminja glede na ostale okoliščine. V nekem trenutku je lahko zelo intenzivno tudi na intimnem področju, potem lahko preide v poudarek na podpori, lahko celo usahne za nekaj časa, ampak se po potrebi spet okrepi.”

4.5.6.2 Strahovi pred zapustitvijo so utemeljeni, v kolikor so konflikti pogosti, vendar predstavljajo tudi priložnost za redukcijo strahov

Intenzivno konfliktne situacije so lahko tudi pomembna priložnost graditve zaupanja v partnerja in v partnerski odnos, kar potem ugodno vpliva na redukcijo strahov pred možnostjo zapustitve s strani partnerja v prihodnosti. Tovrstne situacije namreč predstavljajo preizkušnjo, v kateri se partner lahko izkaže kot empatičen in podporen v nasprotju z možnostjo, da bi zavrnil osebo in partnerski odnos skozi zapustitev in izstop iz partnerskega odnosa. Ugoden odziv partnerja poveča nivo dobrega počutja, občutka zaupanja in varnosti pri osebi, kar ima potem ugoden vpliv na uspešno komunikacijo med partnerjema.

“Da bi me partner zapustil, sem se nehala bati pred približno dvema tednoma, kljub temu da sva skupaj že eno leto, saj se je zgodilo nekaj velikega in sem bila prepričana, da me bo zaradi tega zapustil. Ker me ni, je moje zaupanje vanj res močno zraslo in sedaj sem veliko bolj prepričana v to, da me ne bo nikoli zapustil.”

“Nehala sem se bati za to, da bi me partner zapustil, ko mi je stal ob strani v težkih situacijah.”

“Še posebej imam v spominu točno določen trenutek še zelo zgodaj v najini zvezi, ko sem dobil občutek, da če je bila partnerka pripravljena sprejeti te moje občutke o sebi in moje probleme, da je najina zveza res na dobri poti in da se ne rabim bati njene zapustitve. Sam sem imel na začetku najine zveze probleme z odkritim pogovarjanjem o svojih čustvih in problemih, a sem zaradi kopičenja frustracij imel nekakšen “breakdown” (najlažje bi to opisal kot napade joka in občutek popolne nemoči), skozi katerega sem partnerki zaupal svoje probleme, skrbi in različna čustva. V tistem

trenutku je pokazala izredno empatijo in ker je bilo zame to nekaj popolnoma novega in do tedaj še ne občutenega, sem ji kot prvi osebi v svojem življenju zaupal vse o sebi. Ko sem se ji popolnoma zaupal, sem se počutil olajšanega in resnično sem začutil vez med nama. Prvič sem se počutil resnično srečnega in varnega. Po teh dogodkih sem se ji lažje zaupal, najina komunikacija pa je postajala vedno bolj dvosmerna.”

Pomen pogovora za razreševanje antagonizmov preučevane dinamike je bil predstavljen že na drugem mestu, na tem pa se osvetljuje povezava med pripravljenostjo partnerja za odprt in iskren pogovor ter redukcijo strahov pred zapustitvijo s strani razumevajočega partnerja.

“V partnerski zvezi me ni bilo še nikoli strah, da bi me partner zapustil. Vseskozi imam tak občutek. Verjetno po odprtosti in izražanju o tem, kaj čuti skozi pogovor.”

“To, da se je večinokrat pripravljen pogovoriti o zadevi, me prepriča, da me ne bo samo tako zapustil.”

“To, da me partner ne bo zapustil, sem res zelo prepričana. Morda se zdi smešno, vendar to čutim in vem. Ne znam opisati tega občutka. Tak občutek me daje že vseskozi. Tako tudi jaz nimam nikakršnih problemov o kakih dvomih. Sicer vem, da sem nezaupljiv človek do drugih ljudi, vendar pri njemu vem, da mu lahko zaupam. Že od začetka zveze je zelo dober v poslušanju in res zna razumeti človeka. To je tisto, kar zelo cenim. ”

“Nehala sem se bati, da me bo partner zapustil, ko sva se iskreno pogovarjala, sem čutila da sem ljubljena.”

4.5.6.3 Pove meni, pokaže drugim, dela načrte za skupno prihodnost

Varovalni dejavnik, ki vpliva na neprisotnost strahov o zapustitvi s strani partnerja, predstavlja i) partnerjevo verbalno izražanje ljubezni in ii) eksplicitno zagotavljanje o nameri ostajanja v partnerskem odnosu.

“Vsekakor pa mi s tem, da mi izkazuje pozornost in ljubezen, vedno nekako potrdi, da me ima rad in res nimam razloga, da mi moralo skrbeti, da me bo zapustil. Vsakič, ko mi pove, da me ima rad, mu le še bolj zaupam in ga imam rada.”

“Tega, da bi me partner zapustil, se nikoli zares ne neham bati. Najina zveza je sicer res uspešna in še nikoli se nisem počutila tako varno, ampak kljub temu imam vedno dvome. Verjetno zaradi moje lastne negotovosti. Vendar zmeraj, ko mi obljubi, da sem njegova zadnja ljubezen in da bova skupaj za vedno, moji dvomi izginejo.”

“Vedno, ko se skregava, mi pove, sploh če trmarim, da me ima rad in da noče nobene druge. Zato se ne bojim, da bi prekinil odnos.”

“Občutek, ki sem ga dobil, ko mi je partnerica rekla, da sem zanjo samo jaz, me je privedel do tega, da sem mislil, da me ne bo zapustila.”

Ob izražanju naklonjenosti in namere o ohranjanju partnerskega odnosa partnerju je za redukcijo strahov pred zapustitvijo pomembno tudi izražanje te namere drugim ljudem – tako družini kot širši socialni mreži. Predvsem na začetku partnerskega odnosa predstavlja to pomembno simbolno dejanje, ki imam močan vpliv na strahove pred zapustitvijo.

“Tega, da bi me partner zapustil, se nisem nehala bati kar naenkrat. Mislim, da mi je veliko pomenilo, ko me je peljal domov, saj se to ni zgodilo hitro. Glede na tradicionalno življenje staršev, sem takrat začutila, da očitno misli resno, saj se sicer ne bi odločil za ta korak. Ta dogodek mi je vlil dodatne volje in elana, da se trudim za najino zvezo, saj vanjo še bolj verjamem.”

“Se pa spomnim še enega dogodka, in sicer točno eno leto po tistem, ko sva se spoznala in nekako začela z zvezo. /.../ Ker do takrat ni še nihče vedel, kaj točno je med nama, ker tudi on ni nikomur razlagal, tudi jaz nisem hotela nikomur posebej razlagati. No, vem, da mi je poslal na facebooku prošnjo, da objaviva zvezo ali nekaj takega, in čeprav se zdi precej trapasto in otroško, mi je pa takrat resnično postalo jasno, da ga ne bom izgubila kar tako. /.../ Sem pa takrat ugotovila, da z gesto, da je bil on pobudnik, nekako kaže, da mu veliko pomenim. Zdi se mi, da sva se takrat zelo zbližala, in čeprav je res bil to bolj “otroški” dogodek, je meni pomenilo veliko več. Res sva se zbližala in od takrat me ne skrbi, da bi me zapustil.”

Strahovi pred zapustitvijo pa se pomembno zmanjšajo tudi ob (verbalnih) izrazih in dejanjih, s katerimi partner kaže namero o skupne prihodnosti skozi načrtovanje npr. poroke ali ustvarjanja družine.

“Ko mi reče, da se vidi z mano v prihodnosti, da bi si rad z mano ustvaril družino, se mi povrne zaupanje v najino zvezo.”

“Da bi me partner zapustil – ko me je zaročil. Nikoli se nisva veliko o tem pogovarjala, vedela sem da mu nobena lepa punca ne uide za skenerski pregled...in ker je imel toliko “svobode” sem vedela, da ko/če me bo zaročil, da se je zavestno “odpovedal” drugim.”

4.5.6.4 Čas medij, kjer strahovi pred zapustitvijo postanejo neutemeljeni

S trajanjem partnerskega odnosa se strahovi pred zapustitvijo umirjajo postopoma skozi izkušnje uspešnega razreševanja konfliktnih situacij.

“Mislim, da bi težko povezal samo en specifičen dogodek s prenehanjem strahu pred tem, da bi me partnerka zapustila. Menim, da sem do tega spoznanja prišel nekako postopoma skozi rast najinega odnosa. Menim, da je najin odnos bolj evolucijski kot revolucijski in zato do takšnih spoznanj pridem postopoma in ne po nekem specifičnem dogodku.”

“Nehal sem se bati, da bi me partner zapustil, ko sem spoznal kako dobro greva skupaj skozi dogodke, ki se zdijo navzven zelo stresni in imajo veliko potencial za konflikte, skozi čas se je tako odnos vedno bolj “zdel pravi”, in sicer zelo pravi.”

“Da bi me partner zapustil, sem se nehal bati razmeroma hitro. Preprosto zaradi tega, ker sva na začetku razmerja imela cel kup težav, tako zdravstvenih kot tudi finančnih. Še najlažje bi bilo takrat razmerje končati. Vendar midva sva se odločila drugače, delala sva na nama, na najini situaciji na najinih problemih. In če sva takrat zmogla, potem pa tudi v lepih časih zmoreva.”

Pomemben dejavnik, ki naredi strahove pred zapustitvijo manj aktualne, predstavlja rojstvo otroka. Pride namreč do preusmeritve pozornosti s partnerske dinamike na

dobrobit otroka, ki pa nujno vključuje tudi skrb za kvaliteto partnerskega odnosa in s tem dobrobit partnerja.

“Doživljanje dinamike, predvsem strahov pred zapustitvijo, se spreminja z leti, saj odrasčamo in spreminjamo svoja mišljenja, prav tako pa so v vsakem obdobju neke bolj izražene prioritete, kot na primer, če imaš otroke, družino.”

“Strah, da bi me partner zapustil, je bil s časom vedno manjši. Recimo, da ga po približno desetih letih zveze sploh ni bilo več. Mogoče to sovpada s prihodom otroka, saj to vez okrepi ali pa jo uniči. V mojem primeru jo je okrepilo, saj začneš na partnerja gledati drugače, kot na del bitja, ki ga brezpogojno ljubiš in mu želiš omogočiti največ, kar lahko. Nekje sem prebrala, da največ, kar lahko oče naredi za svojega otroka je, da ljubi njegovo mamo. Enako bi lahko rekla za mamo. Mislim, da za otroka nič ni bolj blagodejno kot ljubezen in spoštovanje med njegovima staršema.”

4.5.6.5 (Ne)funkcionalnost strahov pred zapustitvijo in resnični strah

Podobno kot pri strahovih pred izgubo avtonomije v partnerskem odnosu osebe tudi doživljajo strahove pred zapustitvijo s strani partnerja kot potencialno funkcionalne, saj lahko spodbujajo vlaganje truda v partnerski odnos.

“Še zmeraj me strah, da me bo partner zapustil ni popolnoma zapustil, najbrž me nikoli ne bo. To se mi ne zdi nujno negativna stvar, saj s tem da vem, da ni samoumeven, vem kaj imam in se veliko bolj trudim za obstoj najine zveze.”

Na drugi strani pa so lahko strahovi pred zapustitvijo s strani partnerja tudi disfunkcionalni za partnersko dinamiko, saj zahtevajo vire ki bi bili lahko drugače vloženi v razvoj partnerskega odnosa.

“Ne bojim se, da bi me partner zapustil iz preprostega razloga, ker ne rabim dodatnih skrbi. To je del moje zaščite pred dodatnimi energetskimi izgubami z moje strani... Prizadevam si po najboljših močeh, da najin odnos gradim in gojim... Ker vem, da je to največ kar lahko, me ne skrbi ostalo.”

“Ne bi mogel živeti s konstantnih strahom, da bom zapuščen. To bi mi jemalo tiste moči, ki jih zdaj lahko vlagam v rast odnosa.”

Nenazadnje pa je mogoče še drugačno doživljanje strahov pred zapustitvijo s strani partnerja kot neutemeljenih: strahovi pred zapustitvijo lahko nimajo le varovalne funkcije. Kot je bilo ugotovljeno pri povezavah med obema vrstama strahov, povezanih s preučevano dinamiko, imajo namreč strahovi pred izgubo avtonomije funkcijo obrambe osebe zaradi prisotnih strahov pred zapustitvijo. Smrt partnerja, kot smo že ugotavljali, predstavlja največjo nevarnost, zaradi katere je potrebno obrambno skrbeti za ohranitev avtonomije, na tem mestu pa se pokaže še možnost, da nenehna grožnja smrti pomeni tudi obrat v dobronamernost do partnerja na način, da je od njegovih odločitev ostajanja v partnerskem odnosu pomembna njegova dobrobit in sploh življenje. S tem postane možnost zapustitve s strani partnerja za osebo manj ogrožajoča, obrambno vedenje pa nepotrebno.

“Pravi strah pred izgubo ljubljene osebe se mi zdi le strah pred tem, da ta oseba umre. Ko si enkrat soočen s tem, nič drugega ni več važno. Ni več važno, kje, kdaj, zakaj in kako se bo odločil ali kaj naredil, važno je samo da JE, da živi in obstaja.”

“Tudi če bi me zapustila, bi še vedno imel zavedanje, da živi, po svoje, brez mene, a živi. In to me pomirja. Daleč najhujša je predstava o njeni smrti.”

4.5.7 Potencial raziskave za spodbujanje mentalizacije in pomen mentalizacije za uspešnost usklajevanja preučevane dinamike

Udeleženci raziskave so opozorili na pomen zavedanja oz. ozaveščanja i) obstoja in ii) narave antagonistične narave teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti za razreševanje le-te.

“Ta konflikt rešujem s tem, da se tega kot prvo predusem zavedam.”

“Pri sebi ta konflikt rešujem na način, da ozaveščam svoje misli in občutke glede tega, da veliko razmišljam o njih in kako bi se lotila tega, da bi izboljšala svoje počutje zaradi tega konflikta.”

“Te konflikte skušam rešiti tako, da zbistrim svoje misli in dobro premislim, kaj hočem. Najbolj zaupam svojemu občutku.”

Dodatno pa je razmišljanje o preučevani dinamiki, spodbujeno s pričujočo raziskavo, omogočilo zavedanje o pomenu in aktualnem stanju uravnovešenosti preučevane dinamike.

“Šele zdaj, ko pa razmišljam o tem bolj poglobljeno, pa vidim, da mi je dinamika res pomembna, ker se odnos v nasprotnem primeru verjetno, če bi imela preveč svobode ali čutila preveč pripadnosti oz. če bi se tehnica prevesila na eno stran, ne bi obdržal. Vseeno pa sem včeraj, ko sem se peljala od fanta, razmišljala ravno o tej raziskavi in tej dinamiki.”

“Zmeraj več razmišljam o vprašanjih, ki so mi zastavljena tukaj, na podlagi teh pa se mi porajajo tudi druga.”

Spodbudila je bolj poglobljeno razumevanje preučevane dinamike z vidika zavedanja obstoja in (ne)zadovoljenosti potreb in želja, tako pri posameznikih kot na ravni para.

“Sama se po dveh letih zveze že samoumevno prilagajam in se trudim ustreči partnerju, ne da bi mislila na sebe. Da ne mislim na sebe, se spomnim šele, ko razmišljam o sebi, življenju. Recimo sedaj, ko pišem dnevnik.”

“Za konec bi se vam rada zahvalila, saj mi je pisanje tega dnevnika prineslo dober vpogled v najino dinamiko, potrebe in želje. Prav tako pa naju je hkrati neizmerno zabavalo.”

Nenazadnje pa je raziskava pri parih, kjer sta sodelovala oba partnerja, spodbudila komunikacijo o preučevani dinamiki, in tako boljše razumevanje partnerjevega doživljanja ter posledično poglobitev partnerskega odnosa.

“Kakorkoli pa morem izpostaviti, da sem zaradi pogovora s partnerico o tej raziskavi bil še bolj pozoren na te težnje in sem prišel do zaključka, da jih v praksi (včasih!!!) niti ne ločujem tako, kakor to počnem miselno. Izpostaviti morem, da je ravno ta raziskava doprinesla k temu, da sva se s partnerico morda še globlje poglobila v najina prepričanja, saj je ravno med prvomajskimi počitnicami prišlo do “trenj” zaradi te dinamike, kjer je bilo tudi vpleteno nerazumevanje situacije drug drugega.

Osebno sem mislil, da poznam "prepričanja, težnje" partnerice glede avtonomije in predanosti, a sem se rahlo zmotil ☺ Šele z debato o tem sva nekako raziskovala to področje, kar je še poglobilo najin odnos. Vsaj jaz sem doživljal tako. Vsekakor bi rekel, da je prišlo do sprememb v dojetanju pomena teh teženj pri obema."

4.5.7.1 Pomen razumevanja in sprejemanja mentalnih stanj za doseganje usklajenosti preučevane dinamike

Kot se je kazalo skozi raziskavo kazalo, je zadovoljstvo posameznika v partnerskem odnosu povezano z zadovoljenostjo teženj po avtonomiji ob hkratnem ohranjanju zadovoljenosti teženj po pripadnosti v partnerskem odnosu. Spodnji navedek kaže, da je iz pozicije posameznika pogoj za zadovoljstvo v tem kontekstu povezan z zavedanjem in sprejemanjem notranjega psihičnega dogajanja, iz katerega potem sledijo ustrezna vedenja.

"Oboje je pomembno - imeti nekoga ob sebi in krati zadostiti klicem svojega notranjega glasu, ki nekaj hoče po svoje. Ta notranji glas je močnejši od vezi, ki jo imamo z drugo osebo, ko smo si predani. Itak, da najdemo ravnovesje in da "klapa", ker drugače bi bilo grozno – biti z nekom v partnerskem odnosu se mi zdi nekaj najlepšega in najboljšega, kar se ti lahko zgodi. Ampak seveda le, če znaš ohraniti svojo avtonomijo – če znaš vsaj do tiste dovoljšnje mere potešiti glasek v sebi. Če ga ne, potem v odnosu verjetno težko uživaš. Zaradi tega, ker nisi zadovoljen s sabo. In če nisi zadovoljen s sabo, si še težje zadovoljen s sabo, ko je zraven konstantno še nekdo drug. Zato se mi v tem trenutku zdi res pomembno, da znaš cenit' in POSLUŠAT' samega sebe, svoje misli, telo in čustva, sledit' temu, kar te veseli in težnjam po lastni svobodi do zdrave in dovoljšnje mere tudi uravnovesit' oz. uresničit' želeno. Ker takrat, ko si slediš, ko se čutiš in se poslušáš, ko veš, kaj se dogaja v tebi in ko veš, kaj bi rad in to uresničuješ, potem si zadovoljen. In ko si zadovoljen, imaš vse."

Razmišljanje o preučevani dinamiki ne samo pomaga pri boljšem razumevanju in posledično pri najdevanju potencialnih rešitev v obliki prevpraševanja ustaljenih psihičnih in vedenjskih vzorcev delovanja pri posamezniku, ampak omogoča razumevanje doživljajskega sveta partnerja in s tem odpira možnost za bolj optimalno sobivanje.

“Prav zanimivo se mi zdi, da šele ko prebiram lastne stavke, najdem odgovore znotraj sebe... Pisanje dnevnika mi resnično pomaga razumeti lastne misli, čustva, vzroke določenega vedenja... Skozi ta proces “pokukam” tudi v notranji svet partnerja. Ko oba spiševa tedenski zapis, si namreč deliva zapisane misli... O tem se tudi pogovoriva in dorečeva še kakšno nedokončano misel. To bi tudi svetovala drugim. Iz lastne izkušnje opažam, da v partnerskem odnosu prevečkrat vlečemo stare vzorce iz leta v leto... In to zaradi tega, ker se nam zdi, da smo zadeve rešili že zadnjič... Šele zdaj, ko prebiram njegove besede, razumem, kako se počuti. Ne sklepam povprek, ampak preberem. Ko pišem, sproti urejam tudi svoje misli. Pisanje dnevnika doživljam kot dragoceno izkušnjo na poti k boljšem razumevanju in dojetanju svojih in partnerjevih potreb. In tako se na široko odpre pot k sožitju.”

4.6 UGOTOVITVE KVALITATIVNE RAZISKAVE (POSKUSOV PRESEGANJA POTENCIALNO ANTAGONISTIČNE) DINAMIKE MED TEŽNJAMI PO AVTONOMIJI IN TEŽNJAMI PO PRIPADNOSTI

4.6.1 Doživljanje (potencialno antagonistične) dinamike teženj po avtonomiji in po pripadnosti

Pojavljanje konflikta je med obema preučevanima težnjama dojeta kot naravno in normalno, tako na ravni posameznika kot na ravni para. Predstavlja tako nujno posledico i) (pogosto antagonistične) narave obeh teženj, kot tudi posledico odnosa ii) dveh različnih posameznikov (tudi nasprotnih spolov).

Individualne predstave posameznikov o izvorih hkratne prisotnosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti (in posledično nujnosti za njihovo razreševanje v kontekstu partnerskega odnosa) se dotikajo tako prepoznavanja potrebe po avtonomiji kot človeški vrsti inherentne kot hkratnemu poudarjanju pomena socialnosti za delovanje človeka. Socialna narava človeka je sicer primarno razumljena kot pogojena s socialnim okoljem (s strani primarne družine ali širšega družbenega konteksta), socialno okolje pa lahko na preučevano dinamiko vpliva tako pozitivno (že primarna družina nas nauči zadovoljevanja obeh preučevanih potreb) kot negativno (z vidika nasprotujočih si pričakovanj družbe predvsem v primeru moških ali prenašanja disfunkcionalnih medosebnih vzorcev iz matere na hčerko). Izvori potrebe

po avtonomiji in težnje po zadovoljitvi le-te so lahko videni tudi kot pridobljena navada, izhajajoča iz i) vloge edinega otroka v družini, ii) zaupanja in posledično dopuščanja svobode s strani staršev v otroštvu ali iii) iz potrebe po avtonomnem delovanju kot posledice enostarševske družine. Intenziteta potrebe po pripadnosti v odraslosti se je izpostavila kot kdaj povezana s travmatičnim doživljanjem ločitve staršev v otroštvu: ta je izzvala občutek odtujenosti, nepripadanja, kar se potem kaže skozi željo po zadovoljitvi potrebe po pripadnosti v odraslem partnerskem odnosu v intenzivnejši meri kot potrebe po avtonomiji.

Razrešen konflikt med potrebo po avtonomiji in potrebo po pripadnosti je dojet kot pogoj za učinkovito delovanje posameznika in posledično težnji nista dojeti kot antagonistični. Tudi pri posameznikih, ki občutijo antagonistično naravo obeh teženj, obstaja zavedanje o pomenu razrešenosti le-tega, tj. da bi pomiritev tega konflikta prinesla dobrobit posamezniku.

Zadovoljstvo posameznika v partnerskem odnosu izhaja iz razrešenosti konflikta med težnjami po pripadnosti in težnjami po avtonomiji. Uravnovešenost dinamike med obema težnjama je namreč dojeta kot dejavnik kvalitetnega (zdravega, urejenega) partnerskega odnosa oz. sploh kot pogoj za ohranitev odnosa.

Osnovna naloga v partnerskem odnosu (skupna naloga para in tudi osebna vsakega od posameznikov v paru) je nenehno razreševanje antagonizmov preučevane dinamike. Ohranjanje partnerskega odnosa zahteva zavestno odločitev, iz katere izhaja tudi zavestno vlaganje truda v negovanje odnosa, izraz česar je ljubezen. Ne le, da uravnavanje dinamike ni dojeto kot težavno, ampak je odnos do le-te celo pozitiven na način, da lahko spodbuja osebno rast posameznika in razvoj partnerskega odnosa skozi nenehno aktivacijo potrebe po učenju.

4.6.2 Stanje nekonfliktnosti preučevanih teženj je dosegljivo na način dinamičnega ravnotežja in na način sinteze obeh preučevanih teženj

Nekonfliktnost teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti je dosegljiva na dva načina, in sicer kot nekonfliktnost zaradi izmenjujoče aktualnosti nasprotujočih si teženj ali kot razrešitev antagonistične narave teženj skozi njihovo sintezo. Stanje hkratno zadovoljenih potreb po avtonomiji in po pripadnosti v partnerskem odnosu ima pomen vrednote (v smislu ideala, h kateremu je potrebno težiti), obenem pa predstavlja realno možnost bivanjske situacije obeh partnerjev.

V doživljanju posameznikov, ki vidijo razrešitev antagonizmov preučevane dinamike skozi nenehno doseganje dinamičnega ravnotežja, se dinamika med težnjami po avtonomiji na eni strani in težnjami po pripadnosti na drugi strani v partnerskem odnosu kaže kot nenehno potekajoče izmenično čutenje enih ali drugih teženj: stanju zadovoljenosti potreb po avtonomiji sledi obdobje povečanega občutenja potreb po pripadnosti, zadostna zadovoljenost potreb po pripadnosti pa izzove aktivacijo potreb po avtonomiji. Doseženo stanje zadovoljenosti enih teženj pomeni hkrati nezadovoljenost drugega sklopa teženj, tj. zadovoljenost obeh teženj je med samo izključujoča se.

Ker se aktivacija čutenja teženj izmenjuje, dinamika med njima ni dojeta kot konfliktna. Prizadevanja posameznika so usmerjena v usklajevanja obeh preučevanih teženj na način, da doseženo stanje zadovoljenosti enega sklopa teženj aktivira čutenje teženj drugega, s tem pa motivacijo za preusmeritev prizadevanj za zadovoljitev slednjih. Partnerja morata tako ob zadovoljevanju svojih trenutno bolj aktualnih teženj skrbeti še za zadovoljevanje trenutno aktualnih teženj pri drugem partnerju. Dinamika je težavna, v kolikor imata partnerja v določenem obdobju izražene nasprotne težnje. Partnerjema je pomembno, da drug drugemu pokažeta, da sta se pripravljena prilagoditi željam drugega. To lahko hkrati predstavlja tudi osnovo za občutek upravičenosti pričakovanja podobnega prilagajanja s partnerjeve strani.

Sámo stanje obstoja partnerskega odnosa pri partnerjih v osnovi zadovolji težnje po pripadnosti na način, da posledično postane bolj aktualno zagotavljanje zadovoljenosti potreb po avtonomiji v partnerskem odnosu. Zadovoljenost teženj po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa je i) nujen pogoj dobrobiti posameznika; ii) ki potem sploh omogoča ohranitev partnerskega odnosa in kvaliteto le-tega; saj iii)

so konflikti v partnerskih odnosih posledica nezadovoljenih potreb po avtonomiji v partnerskem odnosu.

Posamezniki vidijo vztrajanje partnerjev na doseganju avtonomije v partnerskem odnosu kot izraz samospoštovanja, saj jih dojemajo kot nujne za ohranitev partnerskega odnosa zato, ker brez zadovoljenosti teh potreb dobrobit partnerjev ni mogoča, brez slednje pa ni temeljev za grajenje kvalitetnega partnerskega odnosa. Povezanost samospoštovanja z zadovoljenostjo teženj po avtonomiji se odraža tako skozi i) pozitiven odnos do strahu pred izgubo avtonomije kot skozi ii) negativen odnos do podrejanja partnerju. Strah pred izgubo avtonomije v odnosu je dojet kot funkcionalen in koristen za posameznika, saj spodbuja ohranjanje avtonomije v partnerskem odnosu in posledično tako ohranjanje lastnega selfa kot zmožnosti za samostojno (tj. avtonomno) življenje. Strah pred izgubo avtonomije je povezan z zaznavanjem nevarnosti prevelikega podrejanja partnerju, katerega vedenje bi se odražalo skozi partnerjevo posesivno vedenje in njegovo vsiljeno omejevanje možnosti samostojnega sprejemanja odločitev. Spreminjanje osebnosti partnerja pomeni potencialni indikator prevelikega vpliva s strani partnerja in je zato pomembno, da se zavestno preveri, ali se oseba spreminja "za" partnerja (torej v nasprotju z resničnimi lastnimi željami) ali pa so spremembe tudi za osebo zaželene (in posledično njena resnična želja).

Občutenje antagonistične dinamike preučevanih teženj se sploh pojavi kot posledica nedopuščanja avtonomije v partnerskem odnosu, kar hkrati pomeni, da je razreševanje tega konfliktnega stanja pogojeno z doseganjem avtonomije v partnerskem odnosu. Že sam obstoj tenzij med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti pomeni, da so v partnerskem odnosu (kjer so primarno zadovoljene potrebe po pripadnosti) ohranjene tudi težnje po avtonomiji. Ker so slednje povezane s pozitivnimi aspekti teženj po razvoju posameznika, je tudi odnos do celotne dinamike pozitiven. Ko so potrebe po avtonomiji partnerjev zadovoljene, to odpre možnost za kvaliteten partnerski odnos, ki ga ravno zaradi zadovoljenosti le-teh karakterizira možnost pristnosti in iskrenosti ter s tem nadaljnjega osebnostnega razvoja obeh partnerjev. Osebe tako izpostavljajo medsebojno dopuščanje avtonomije kot nujni pogoj za ohranitev kvalitetnega partnerskega odnosa, poleg tega pa razumejo pomanjkanje občutka avtonomije v partnerskem odnosu kot dejavnik

videnja partnerskega odnosa kot nezadostno kvalitetnega in torej kriterij za prekinitvev odnosa. Medsebojno omogočanje avtonomije ne vpliva negativno na aktualen partnerski odnos (in torej na težnje po pripadnosti), ampak ta partnerski odnos sploh omogoča in tudi nadalje krepi, saj omogoča i) iskrenost in pristnost obeh partnerjev ter posledično resnično medsebojno poznavanje; ii) nadaljnji razvoj obeh posameznikov in iii) bolj kvaliteten partnerski odnos.

Drugi način doseganja razrešitve antagonizmov teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti predstavlja doživljanje teženj kot inherentno povezanih - tako na ravni generaliziranih predstav o dinamiki v odnosu kot glede na konkretne odločitvene situacije ju postane težko razločevati. To pomeni, da je konfliktnost potreb po avtonomiji in pripadnosti razrešena na način, da je želja po pripadnosti dojeta kot izraz avtonomije oz. da se izražanje avtonomije vrši skozi težnjo po pripadnosti. Preučevani težnji sta dojeti kot dopolnjujoči si, dinamiko partnerskega odnosa pa označuje predvsem dinamično ravnovesje sožitja.

Pripadnost (v) partnerskem odnosu posameznikoma (vzajemno) omogoča doseganje večje avtonomije. Posledično strahovi pred izgubo avtonomije pri posameznikih niso prisotni, saj jim zadovoljene težnje po pripadnosti omogočajo osebni razvoj obeh partnerjev. Stanje razrešenosti obeh preučevanih teženj po avtonomiji in po pripadnosti še vedno označuje ločnica med skupnim področjem obeh partnerjev ter prostoru, lastnemu vsakemu od partnerjev. Stanje zlitosti s partnerjem je dojeta kot izraz nezdravega odnosa.

Čas predstavlja medij, kjer lahko partnerja iz načina izmeničnega zadovoljevanja obeh sklopov teženj preideta v doživljanje teženj kot skozi sintezo inherentno povezanih. Ko udeleženci opisujejo spremembe, ki so se zgodile skozi čas, opažajo i) (preko vse večjega ujemanja) večjo povezanost med partnerjema, hkrati pa ii) (preko grajenja zaupanja) tudi večjo avtonomijo obeh. To se povezuje z opažanjem, da je za začetno obdobje (zaljubljenosti) značilna (pre)močno izražena težnja po pripadnosti, posledično pa raste občutek utesnjenosti oz. občutek pomanjkanja občutka zadovoljenosti teženj po avtonomiji.

Uravnovešanje preučevane dinamike v partnerskem odnosu torej v osnovi pomeni naraščanje zadovoljenosti teženj po avtonomiji ob hkratnem ohranjanju zadostne zadovoljenosti teženj po pripadnosti. Partner je tisti, ki omogoča uspešno razreševanje preučevane dinamike na način, da osebi ne ovira zadovoljevanja teženj po avtonomiji (in s tem je povezana neprisotnost strahov brez izgubo avtonomije), hkrati pa omogoča zadovoljevanje teženj po pripadnosti. Partnerjevo odzivno vedenje sploh omogoča trajanje partnerskega odnosa, na drugi strani pa je čas trajanja partnerskega odnosa prostor, v katerem se partner lahko pokaže kot primeren, zaupanja vreden.

4.6.3 Vsakdanji konflikti inherentno povezani z dinamiko teženj po avtonomiji in po pripadnosti

Udeleženci raziskave preučevano dinamiko med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti prepoznavajo kot prisotno v vsakodnevnih konfliktih. To pomeni, da so vsakodnevni konflikti v svojem bistvu konkretna manifestacija globlje dinamike, tj. konflikta med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti. Odnos med vsakdanjimi konflikti in preučevano dinamiko je lahko dvosmeren; i) nezadostno uravnovešena zadovoljenost obeh preučevanih teženj je lahko povod za vsakdanje konfliktne situacije, ii) vsakdanji konflikti pa lahko predstavljajo tudi dejavnik slabe uravnovešenosti dinamike med obema preučevanima težnjama.

Vsakdanji konflikti lahko predstavljajo tudi priložnost, kjer se zadovoljita obe težnji: prepir lahko zaradi narave interakcije, ki jo predpostavlja, zagotovijo predhodno v nezadostni meri zadovoljene težnje po pripadnosti, hkrati pa narava diskusije in zagovarjanja svoje pozicije med preprirom zadovolji tudi težnje po avtonomiji. Posamezniki imajo do pojavljanja in razreševanja vsakodnevnih konfliktov pozitiven odnos, saj te dojemajo kot potrebne za razvoj odnosa: že samo pojavljanje konfliktov kaže na motivacijo partnerjev po ohranjanju odnosa, uspešno reševanje le-teh pa vpliva na krepitev partnerskega odnosa.

Dinamika preučevanih teženj se v kontekstu vsakodnevnih konfliktov kaže kot zaporedje odmika v prvem koraku in ponovnega približevanja v drugem. Tako na konkretni ravni vsakdanjih situacij ostaja bolj aktualna potreba po avtonomiji, kateri

potem sledi zadovoljevanje teženj po pripadnosti. Reševanje vsakodnevnih konfliktov tako tipično poteka v treh korakih: i) prepir; ii) umik in iii) pogovor. Odmik od partnerja torej predstavlja poskus dosege zadovoljitve teženj po avtonomiji, čemur sledi ponovna aktivacija teženj po pripadnosti, odražajoča se skozi poskuse reševanja nesoglasij skozi pogovor.

Odmik od partnerja omogoča individualni razmislek o naravi vsakodnevnega konflikta, povezanega s preučevano dinamiko, kar potem omogoča bolj funkcionalno reševanje konfliktov skozi pogovor s partnerjem. Razmišljanje se pomembno dotika vprašanja zadovoljenosti potreb po avtonomiji, tako o i) vzrokih za večjo aktualnost teženj po avtonomiji, ii) meri trenutne zadovoljenosti in iii) posledicah zadovoljitve letih. Razumevanje lastnih mentalnih stanj in ustaljenih vzorcev medosebne interakcije omogoči presojo o obsegu in posledično prevzemanju lastne odgovornosti za nastali konflikt ali za neuravnovešeno dinamiko med težnjami v paru, hkrati pa omogoča tudi, preko boljše razlage, lažje razumevanje s strani partnerja. Oseba, ki je motivirana za razumevanje in razkrivanje le-te, kaže tudi pripravljenost na spreminjanje ustaljenih, a nefunkcionalnih interpersonalnih vzorcev delovanja za doseganje bolj optimalnega funkcioniranja para.

Optimalna naravnost obeh je vzajemna dobronamernost, za katero je značilen zavesten trud za partnerjevo dobrobit. Zavestni trud se začne že v prvem obdobju partnerskega odnosa preko zavestnega izražanja pričakovanj in vnaprejšnje dogovarjanje glede ravnanja v primeru potencialnih konfliktnih situacij (vezanih na preučevano dinamiko), kar potem pomaga preprečevati doživljanje teženj kot konfliktnih. Uspešen partnerski odnos pa, ki ga označujejo relativno dobro usklajene težnje po avtonomiji in pripadnosti med obema partnerjema, tudi kasneje, po začetnem dogovoru, zahteva nenehen trud.

4.6.4 Pogovor kot medij usklajevanja teženj po avtonomiji in po pripadnosti

Pogovor med partnerjema predstavlja osnovni medij, kjer poteka usklajevanje preučevane dinamike. Pogovarjanje namreč preko poslušanja in razumevanja

omogoča dogovor, ki ohranja zadovoljenost potreb po avtonomiji obeh partnerjev v kontekstu partnerskega odnosa, in torej ob ohranjanju zadovoljenosti teženj po pripadnosti. Osebe doživljajo, da je brez komunikacije med partnerjema le vprašanje časa, kdaj bo preučevana dinamika postala antagonistična, iz nje izhajajoči vsakdanji konflikti pa pogosti. Skozi pogovor se lahko partner pokaže kot miren sogovornik, ki preko spoštovanja drugačnih mnenj osebi kaže, da nima namenov omejevanja avtonomije pri drugem. Pogovor pa tudi pomaga pri vzpostavitvi zaupanja pri partnerju, ki se drugače nagiba k ljubosumju in s tem teži k poskusom omejevanja avtonomije drugega partnerja.

Doseganje razumevanja drug drugega skozi pogovor predstavlja i) nasprotje samoumevnega predvidevanja poznavanja partnerjevih doživljanj in potreb, katero pogosto generira ali vsaj otežuje razreševanje konfliktov, povezanih s preučevano dinamiko; ii) pogovor preprečuje generiranje novih konfliktov v kontekstu preučevanih teženj, saj partnerja zaradi sprotnega usklajevanja ne čutita maščevalnih motivov; iii) skozi pogovor pa tudi raste spoznanje, da lahko konflikti preučevanih teženj v partnerskem odnosu po eni strani zelo resno ogrozijo obstoj partnerskega odnosa, po drugi strani pa so ti rešljivi in to vse lažje, čim več uspešnih reševanj imata partnerja za sabo.

4.6.5 Vidiki prehoda iz izmenjujočega načina zadovoljevanja teženj po avtonomiji in pripadnosti v sintezo obeh teženj

Spremembe, do katerih pride skozi čas trajanja partnerskega odnosa in predstavljajo prehod iz ti. izmenjujočega načina zadovoljevanja preučevanih teženj v doživljanje teženj kot inherentno povezanih in dopolnjujočih si, so naslednje: i) prepoznavanje moči nad doseganjem zadovoljenosti potreb po avtonomiji; ii) ljubezen; iii) zaupanje; iv) umiritev strahov pred izgubo avtonomije in pred zapustitvijo.

Ob partnerjevem sprejemanju in ugoditvi težnjam po avtonomiji, mora tudi oseba sama prepoznati, da ima sama vpliv na zadovoljevanje teh teženj, in to na način, i) da jih zadovolji znotraj partnerskega odnosa ("si to vzame") ali tudi ii) z umikom iz odnosa. Avtonomnost v kontekstu partnerskega odnosa ni nasprotujoča želji po

poznavanju in upoštevanju partnerjevega mnenja v določenih odločitvenih situacijah, prav tako ni nasprotna uravnavanju lastnega vedenja kot odziva na partnerjeva čustva. Pri tem je za ohranjanje občutka zadovoljenosti teženj po avtonomiji pomembno, da partner sprejme odločitev osebe, tudi če se z njo ne strinja. Posledično tudi preučevana dinamika preneha biti antagonistična.

Čustvo ljubezni je z dinamiko teženj po avtonomiji in težnjami po pripadnosti obeh partnerjev povezano na dva načina: pojavi se kot i) izraz usklajene dinamike teh teženj pri partnerjih hkrati pa predstavlja tudi ii) dejavnik, ki vpliva na (ne)usklajenost preučevanih teženj na ravni para. V začetnih obdobjih partnerskega odnosa, ko so strahovi pred izgubo avtonomije pri partnerjih še aktualni, se čustvo ljubezni pojavi kot posledica realizacij zadovoljenih teženj po avtonomiji in omogočanju osebostnega razvoja partnerjev. Ljubezen vzpodbuja i) dobronamernost do partnerja, ki se preko upoštevanja partnerjevih doživljanj in potreb povezuje z ii) vlaganjem truda v razvoj partnerskega odnosa. Nenazadnje pa čustvo ljubezni omogoča razvoj zaupanja, ki potem naprej omogoča razkrivanje strahov in razumevanje (predvsem potrebe po avtonomiji).

Zaupanje omogoča uspešno uravnovešanje teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti obeh partnerjev. Zaupanje se razume kot inherentno povezano z občutkom ljubezni in posledično predstavlja temelj kvalitetnega partnerskega odnosa. Zaupanje je povezano z omogočanjem avtonomije partnerja in kot takšno predstavlja resničen izraz ljubezni do partnerja. V kolikor se namreč pojavi ljubosumje kot izraz teženj po omejevanju avtonomije partnerjev, to povzroči in ohranja antagonistično naravo preučevanih teženj. Zaupanje je temelj za reševanje konfliktov preučevane dinamike skozi pogovor, ker omogoča iskrenost in pristnost obeh, hkrati pa čez čas, ko se preučevane težnje na način sinteze prepletejo, zaupanje povzroči, da popolno razkrivanje preneha biti nujno.

4.6.6 Umiritev strahov posledica in vzrok boljše usklajenosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti

Umiritev strahov tako pred izgubo avtonomije kot pred zapustitvijo poveča občutke zaupanja, odkritosti, varnosti, ljubezni in povezanosti v partnerskem odnosu. Strahovi, povezani s preučevano dinamiko, so nefunkcionalni za partnerja v intimnem odnosu, saj lahko postanejo samouresničujoči, s tem pa vplivajo na slabše počutje partnerjev in slabšo kvaliteto partnerskega odnosa.

Strahovi pred izgubo avtonomije se v kontekstu partnerskega odnosa umirijo ob spoznanju, da je dobrobit posameznika v partnerskem odnosu na visoki ravni oz. višja, kot bi bila v nasprotnem primeru. Ker dobrobit posameznika izhaja iz zadovoljenosti teženj po avtonomiji ob zadovoljenih težnjah po pripadnosti, umiritev strahov pred izgubo avtonomije v kontekstu partnerskega odnosa pomeni, da je preučevana dinamika prenehala biti antagonistična. (Ne)prisotnost strahov pred izgubo avtonomije je povezana z i) možnostjo sledenja lastnim interesom in z ii) (ne)prisotnostjo zahtev po spremembah s strani partnerja.

Obstoj in narava strahov pred izgubo avtonomije oseb v partnerskih odnosih kaže na doživljanje partnerskih odnosov kot ogrožajočih za posameznikovo identiteto. Posamezniki čutijo skrb, da bodo partnerji od njih pričakovali in zahtevali (pre)velike osebnostne in vedenjske spremembe. Zadostno samospoštovanje (laično poimenovano "samozavest") je doživljano kot varovalni dejavnik pred nevarnostjo izgube avtonomije v partnerskem odnosu in kot takšno sploh nujen pogoj za (vstop) v (potencialno) kvaliteten partnerski odnos.

Strahovi pred izgubo avtonomije so (lahko) tudi obrambni in kot takšni povezani s strahovi pred zapustitvijo s strani partnerja. Osebe, ki se zavedajo realnosti zapustitve s strani partnerja (ultimativno skozi smrt partnerja), namreč poudarjajo pomen ohranjanja avtonomije. Obrambno vedenje lahko predstavlja tako i) zavestno izbira partnerja, od katerega oseba pričakuje več ljubezni, kot je čuti sama, kot tudi ii) zavedanje o sposobnosti biti brez partnerja brez resnih posledic za lastno dobrobit. Na ta način so strahovi pred izgubo avtonomije tudi dojeti kot funkcionalni za partnerski odnos, saj osebo razbremenijo, za partnersko dinamiko neugodnih, strahov pred zapustitvijo.

Nedoživljanje strahov, povezanih z nezadovoljenostjo teženj po pripadnosti, tj. strahov pred zapustitvijo s strani partnerja, se spreminja v odvisnosti od (ne)prisotnosti (večjih) konfliktov med partnerjema, upada s časom trajanja odnosa in je pogojeno z osebnostnimi značilnostmi partnerja, kot so strpnost, pripravljenost na razumevanje, nezainteresiranost za druge potencialne partnerje, pripravljenost za načrtovanje skupne prihodnosti, in predvsem opažanje njegove dobronamernosti.

Strah pred zapustitvijo s strani partnerja postane nerelevanten, ko sta partnerja eden do drugega dobronamerna na način, da je dobrobit partnerja bolj pomembna od lastne. To se kaže skozi doživljanje, da i) partnerja drugega ljubita in ii) razumeta bolj kot sama sebe ter sta eden drugemu bolj pomembna, kot vsi ostali ljudje, tudi oni sami. Strahovi pred zapustitvijo niso prisotni, v kolikor oseba čuti dobronamernost do partnerja ali/in kadar partnerja dojema kot i) dobronamernega v kontekstu partnerske dinamike (“želi mi dobro”) in na splošno, neodvisno od partnerske dinamike, i) partnerja kot empatično in dobronamerno osebo (“dober po srcu”). Varovalni dejavnik, ki vpliva na neprisotnost strahov pred zapustitvijo s strani partnerja, predstavlja i) partnerjevo verbalno izražanje ljubezni (partnerju in širšemu socialnemu krogu) in ii) eksplicitno zagotavljanje namere ostajanja v partnerskem odnosu (npr. skozi načrtovanje poroke ali ustvarjanja družine).

Intenzivno konfliktna situacija so lahko tudi pomembna priložnost graditve zaupanja v partnerja in v partnerski odnos, kar potem ugodno vpliva na redukcijo strahov pred možnostjo zapustitve s strani partnerja v prihodnosti. Tvrstne situacije namreč predstavljajo preizkušnjo, v kateri se partner lahko izkaže kot empatičen in podporen v nasprotju z možnostjo, da bi zavrnil osebo in partnerski odnos skozi zapustitev in izstop iz partnerskega odnosa. Ugoden odziv partnerja poveča nivo dobrega počutja, občutka zaupanja in varnosti pri osebi, kar ima potem naprej ugoden vpliv na komunikacijo med partnerjema.

Strahovi pred zapustitvijo s strani partnerja so lahko funkcionalni (lahko spodbujajo vlaganje truda v partnerski odnos) ali pa disfunkcionalni za partnersko dinamiko (zahtevajo vire, ki bi bili drugače lahko vloženi v razvoj partnerskega odnosa). Pojavlja pa se tudi možnost, da nenehna grožnja smrti (kar predstavlja tudi ultimativno zapustitev s strani partnerja) spodbudi obrat v dobronamernost do

partnerja na način, da je od njegovih odločitev ostajanja v partnerskem odnosu bolj pomembna njegova dobrobit in sploh življenje. S tem postane možnost zapustitve s strani partnerja za osebo manj ogrožajoča, obrambno vedenje (npr. kot ohranjanje strahov pred izgubo avtonomije) pa nepotrebno.

4.6.7 Potencial raziskave za spodbujanje mentalizacije in pomen le-te za uspešnost usklajevanja preučevane dinamike

Kot se je skozi raziskavo kazalo, je zadovoljstvo posameznika v partnerskem odnosu povezano z zadovoljenostjo teženj po avtonomiji ob hkratnem ohranjanju zadovoljenosti teženj po pripadnosti v partnerskem odnosu. Posameznikovo zadovoljstvo v tem kontekstu je bistveno odvisno od zavedanja in sprejemanja notranjega psihičnega dogajanje, iz katerega potem sledijo ustrezna vedenja. Razmišljanje o preučevani dinamiki ne samo pomaga pri boljšem razumevanju in posledično pri najdevanju potencialnih rešitev v obliki prevpraševanja ustaljenih psihičnih in vedenjskih vzorcev delovanja pri posamezniku, ampak tudi omogoča razumevanje doživljajskega sveta partnerja in s tem odpira možnost za bolj optimalno sobivanje.

Ugotovljeno je moč povezati s konceptom mentalizacije (Bateman in Fonagy 2006), ki predstavlja sposobnost razumevanja mentalnih stanj v ozadju vedenj, tako lastnih kot vedenj drugih ljudi. Gre za obliko imaginativne mentalne aktivnosti, pri kateri sta dojetanje in interpretacija vedenj ljudi povezana z intencionalnimi mentalnimi stanji (Allen 2006).⁴¹

Posamezniki z visoko kapaciteto za mentalizacijo se i) zavedajo narave mentalnih stanj (kot npr. to, da lahko ljudje zavestno prikrivajo svoje notranje vzgibe ali da je naše razumevanje sebe in drugih vedno nepopolno); ii) izkazujejo namero identificiranja mentalnih korelatov v ozadju vedenj (npr. poskusi razumevanja

⁴¹ Koncept mentalizacije se je znotraj raziskovalnega področja navezanosti izkazal kot pomemben za pojasnitev mehanizmov medgeneracijskega prenosa delovnih modelov navezanosti s staršev na njihove otroke (Wallin 2007). Namreč, ta, sicer empirično potrjen prenos, je bil le delno pojasnjen z občutljivostjo staršev in raziskovalci so se morali soočiti s ti. luknjo v prenosu (angl. transmission gap) (Benoit in Parker 1994; van Ijzendoorn 1995).

vedenja na podlagi čustev, prepričanj, želja in razumevanja vpliva naših interpretacij vedenj drugih na naše mentalno počutje); iii) razumejo razvojno naravo mentalnih stanj (npr. da se čustva iz dneva iz dan spreminjajo ali da je otroška perspektiva potrebna revidacije s strani odraslega razumevanja) in iv) se zavedajo mentalnih stanj tudi v odnosu do pomembne druge osebe (npr. da so terapevtova mentalna stanja in emocionalne reakcije na pacientovo zgodbo različna od pacientove ali da se terapevt ne more poznati pacientovih misli, če teh pacient ne deli z njimi) (Fonagy in drugi 2004).

Fonagy razume sposobnost mentalizacije staršev kot temeljni dejavnik razvoja mentalizacije in posledično varne navezanosti njihovih otrok (Fonagy in drugi 2004). Starši, ki jim sposobnost mentalizacije omogoča čustveno uglaševanje in čustveno regulacijo otrokovih vznemirjenj, namreč krepijo zaupanje otroka, da odnos s starši uporablja kot varno bazo in varno izhodišče.⁴² Starši čustveno regulirajo otrokovo vznemirjenje preko ti. kontejninga i) s komunikacijo z otrokom o njihovem razumevanju vzrokov za otrokovo čustveno stanje; ii) s sposobnostjo prenesti in se spoprijeti z njegovim vznemirjenjem in iii) s prepoznavanjem otrokovih namer. Zadnji element kontejninga Fonagy vidi kot temeljnega za razvoj mentalizacije pri otroku, saj s prepoznavanjem otrokovih namer starši otroku sporočajo, da je ločeno bitje s svojim lastnim umom, ki ima potencial razumevanja tako svojih mentalnih stanj kot tudi mentalnih stanj staršev in posledično tudi drugih ljudi.⁴³

⁴² Fonagy je z uporabo intervjuja navezanosti v odraslosti in aplikacijo lestvice reflektivnega funkcioniranja pokazala, da so imele matere, ki so v svojem otroštvu doživele hujšo deprivacijo, a so imele hkrati razvito reflektivno kapaciteto, varno navezane otroke, medtem ko je bil procent varno navezanih otrok v otroštvu travmatiziranih mater z nizko reflektivno kapaciteto nizek (Fonagy in drugi 1991).

⁴³ Razvojno Fonagy (Bateman in Fonagy 2006) sposobnost mentalizacije vidi kot zadnjo fazo v razvoju različnih načinov psihološke izkušnje reflektiranja odnosa med notranjo in zunanjo realnostjo: dojenček naj bi najprej živel v svetu ti. *psihične ekvivalentnosti* (angl. *psychic equivalence*), kjer ni razlike med notranjo in zunanjo realnostjo ter posledično ni ločevanja med mentalnimi reprezentacijami in zunanjo realnostjo, ki te reprezentacije predstavljajo, torej med prepričanji in dejstvi. V drugi fazi, za katero je značilen način *pretvarjanja* (angl. *pretend mode*), se otrok preko igre pretvarja, da omejitve realnosti ne obstajajo – ločitev med notranjim in zunanjim svetom je torej že vzpostavljena, vendar je zunanja realnost ignorirana. V naslednjem obdobju, tj. *teleološkega načina* (angl. *teleological mode*) so notranja, mentalna stanja izražena v zunanjem svetu skozi akcijo, agiranje. Že okoli četrtega leta na naj bi preko integracije zgodnejših načinov prišlo do razvoja *reflektivnega načina* delovanja, tj. do mentalizacije, kjer je vedenje kot vidik zunanjega sveta razumljeno skozi notranja, mentalna stanja.

Razumevanje pomena mentalizacije za mentalno zdravje je vodilo v oblikovanje terapevtskih programov (Bateman in Fonagy 2006), katerih namen je v kliničnem setingu razvijati to sposobnost. Glede na poročanja udeležencev opravljene kvalitativne raziskave pa je mogoče pričakovati, da se tovrstna sposobnost krepi tudi v kontekstu partnerskega odnosa. Posebej se je pokazalo, da je bilo razmišljanje o preučevani dinamiki spodbujeno s pričujočo raziskavo. Spodbudila je bolj poglobljeno razumevanje preučevane dinamike z vidika zavedanja obstoja in (ne)zadovoljenosti potreb in želja, tako pri posameznikih kot na ravni para. Pri parih, kjer sta sodelovala oba partnerja, je to spodbudilo komunikacijo o preučevanimi dinamiki, posledično boljše razumevanje partnerjevega doživljanja in poglobitev partnerskega odnosa.

Glede na v kvalitativni raziskavi uporabljeno tehniko zbiranja podatkov, dnevniški zapiski torej lahko pomagajo pri razvoju sposobnosti mentalizacije. Ker je avtomatična in nereflektirana uporaba utrjenih vedenjskih vzorcev ključni faktor njihovih maladaptivnih vedenjskih strategij (Bargh in Chartrand 1999; Bornstein 2005), bi lahko na ta preprost način spodbujali ozaveščanje teh vzorcev, kar bi vodilo v bolj adaptivno in situaciji prilagojeno izražanje potreb po avtonomiji in po pripadnosti (Bornstein in Languirand 2003).

4.7 UGOTOVITVE KVALITATIVNE RAZISKAVE V LUČI TEORIJE SOODVISNOSTI IN TEORIJE NAVEZANOSTI

Opravljena kvalitativna raziskava dodatno osvetljuje ugotovitve predstavljenih dominantnih teoretičnih orientacij na področju partnerske dinamike. V nadaljevanju primerjam, z vidika poudarke kvalitativne raziskave z izsledki teorije soodvisnosti in teorije nevezanosti, ki so pomembni za predpostavke in raziskovalna vprašanja pričujoče doktorske disertacije.

4.7.1 Težnje po avtonomiji in po pripadnosti inherentno prisotne na ravni dinamike partnerskih odnosov

Kot sem ugotavljala pri analizi teorije soodvisnosti in teorije navezanosti, se sicer obe ukvarjata z vprašanji intrapsihičnega uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskih odnosih, vendar ne gradita na predpostavki, da se dinamika odnosa med posameznikom in socialno resničnostjo odraža na ravni partnerskih odnosov, tj. da je mogoče na intrapsihičnem nivoju posameznika identificirati njegove poskuse integracije obeh nivojev delovanja, tj. osebnega (individualnega) in odnosnega (socialnega), kot se to kaže v dinamiki preseganja ambivalentnih teženj po avtonomiji na eni, in težnjami po pripadnosti na drugi strani.

Na podlagi utemeljene teorije opravljena kvalitativna raziskava, ki je preverjala utemeljenost te predpostavke, je potrdila, da je obstoj (antagonizmov) preučevane dinamike inherenten intrapsihičnemu doživljanju partnerjev v intimnih odnosih. Pojavljanje konflikta med obema preučevanima težnjama je celo dojet kot naravno in normalno, saj je videno kot nujna posledica tako na intrapsihičnem nivoju (pogosto antagonistične) narave obeh teženj kot tudi posledica interpersonalnega odnosa dveh različnih posameznikov (tudi nasprotnih spolov in s svojo specifično osebno zgodovino socialnih interakcij). Še širše se doživljanje prisotnosti teh teženj povezuje z razumevanjem potrebe po avtonomiji kot človeški vrsti inherentne ob hkratnem poudarjanju pomena socialnosti za delovanje človeka. Z drugimi besedami, posamezniki doživljajo, da je prisotnost in konfliktnost preučevanih teženj del človeškega stanja.

Tako je nenehno potekajoče razreševanje antagonizmov preučevane dinamike osnovna naloga v partnerskem odnosu (skupna naloga para in tudi osebna vsakega od partnerjev). Stanje hkratno zadovoljenih potreb po avtonomiji in pripadnosti v partnerskem odnosu ima pomen vrednote (v smislu ideala, h kateremu je potrebno težiti), obenem pa predstavlja realno možnost bivanjske situacije obeh partnerjev. Predstavlja tako pogoj učinkovitega delovanja in dobrobiti posameznika, kot je tudi dejavnik kvalitetnega partnerskega odnosa in posledično sploh pogoj za ohranitev odnosa.

Osrednji pomen preučevane dinamike znotraj partnerske dinamiki se naprej kaže skozi njeno prisotnost v vsakodnevni konfliktih: ti so v svojem bistvu konkretna manifestacije globlje dinamike konflikta med težnjami po avtonomiji in težnjami po

pripadnosti. Nezadostno uravnovešena dinamika obeh preučevanih teženj je lahko povod za vsakdanje konfliktno situacijo, kot so vsakdanji konflikti tudi dejavnik slabe uravnovešenosti preučevane dinamike.

S preučevano dinamiko sta povezani tako čustvo ljubezni kot zaupanje. Ljubezen je hkrati dejavnik, ki vpliva na (ne)usklajenost preučevanih teženj na ravni para, kot je tudi izraz usklajene dinamike teh teženj. Zaupanje omogoča uspešno uravnovešanje teženj po avtonomiji in po pripadnosti obeh partnerjev skozi vzajemno dopuščanje avtonomije partnerja. V kolikor se namreč pojavi ljubosumje kot izraz prizadevanj po omejevanju svobode in avtonomije partnerjev, to povzroči in ohranja antagonistično naravo preučevanih teženj.

4.7.2 Obstajata dva kvalitativno različna načina doživljanja odnosa med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti

Kvalitativna raziskava je identificirala dva različna načina doživljanja odnosa med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti; v enem se doživljanje aktualnosti teženj izmenjuje, v drugem pride do sinteze teženj po avtonomiji in pripadnosti. Ker se ta dinamika, glede na poročanja udeležencev raziskave, izkazuje kot temeljni dejavnik partnerske dinamike, lahko ta dva načina razumem širše kot dva kvalitativno različna modusa intra- in interpersonalnega doživljanja in vedenja oseb v partnerskih odnosih.

Primerjava z značilnostmi normativne dinamike partnerskih odnosov, kot ju razumeta predstavljeni teoriji soodvisnosti in navezanosti, kaže na pomembne vzporednice.

4.7.2.1 Soodvisnost in izmenjujoče zadovoljevanje teženj po avtonomiji in po pripadnosti

Naravo soodvisnosti interpersonalnih odnosov je mogoče zaznati v doživljanju posameznikov, da se dinamika med težnjami po avtonomiji na eni strani in težnjami po pripadnosti na drugi strani v partnerskem odnosu kaže kot nenehno potekajoče

izmenično čutenje enih ali drugih teženj. Na ravni posameznika obstaja možnost trenutne zadovoljenosti vedno samo enih teženj, ker ima to za posledico nezadovoljenost drugega sklopa teženj, tj. zadovoljenost teženj je med samo izključujoča se. Tako kot predvideva teorija soodvisnosti ima približevanju partnerju za posledico manjšo avtonomijo posameznika in obratno.

Razumevanje partnerskega odnosa kot prostora izmenjujočega zadovoljevanje potreb partnerjev skozi (konfliktne) procese barantanja in pogajanja (Thibaut in Kelley 1959, 1978) se kaže skozi, v opravljeni kvalitativni raziskavi zaznано, zavestno prizadevanje za usklajevanje lastnih potreb s skrbjo za zadovoljenost potreb partnerja. Konfliktnost socialne izmenjave je pogojena z aktualnostjo med sabo izključujočih se potreb pri partnerjih. Skrb za pošten izid pogajanj je zaznati v prizadevanjih udeležencev kvalitativne raziskave za to, da drug drugemu pokažejo pripravljenost za prilaganje željam drugega, na čemur se gradi osnova za občutek upravičenosti pričakovanja glede podobnega prilagajanja s partnerjeve strani.

Vedno prisotna nevarnost izgub in stroškov v socialnih odnosih se odraža v oprezni drži v odnosu do partnerju. Strah pred izgubo avtonomije je izraz skrbi glede nevarnosti prevelikega podrejanja partnerju zaradi njegovega potencialnega posesivnega vedenja in poskusov (prevelikega) vplivanja na posameznikove odločitve. Spreminjanje osebe se razume kot potencialni indikator prevelikega vpliva s strani partnerja, pri čemer je zato pomembno zavestno preveriti nevarnost, da se oseba spreminja "za" partnerja (in torej v nasprotju z resničnimi lastnimi željami). Tudi ugotovitve kvalitativne raziskave na področju strahov pred zapustitvijo kažejo na zavedanje o nenehno prisotni možnosti povzročitve psihološke bolečine s strani partnerja. Udeleženci nenehno preverjajo nivo partnerjeve dobronamernosti, nerelevantnost strahov pred zapustitvijo pa ob zaznani dobronamernosti partnerja povezujejo tudi z njegovimi verbalnimi zagotovili zavezanosti partnerskemu odnosu.

4.7.2.2 Navezanost in sinteza preučevanih teženj po avtonomiji in po pripadnosti

Znotraj teorija navezanosti se kot normativno intra- in interpsihično dinamiko v partnerskem razume vidi doživljanje in vedenje varno navezanih posameznikov, zato

je primerjava ugotovitev opravljene kvalitativne raziskave narejena le z značilnostmi tega tipa navezanosti. Delovni modeli ne-varno navezanih posameznikov se namreč razvijejo sekundarno, kot obrambne strategije v situacijah z neoptimalno odzivnimi objekti navezanosti.

Teorija navezanosti razume hkratno zadovoljenost obeh vrst potreb (tako po ljubezni, intimnosti in sprejetosti na eni strani ter potreb po avtonomiji in rasti na drugi strani) kot ne samo dosegljivo stanje, ampak kot normativno pričakovano izkušnjo partnerskih odnosov (Mikulincer in Shaver 2007, 308). Tudi opravljena kvalitativna raziskava je identificirala možnost doživljanja hkratne zadovoljenosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti.

Varno navezani posamezniki interpersonalne bližine (in s tem zadovoljene težnje po pripadnosti) ne vidijo kot nasprotne zadovoljevanju teženj po avtonomiji (Mikulincer in Shaver 2007, 255). Udeleženci opravljene kvalitativne raziskave prav tako poročajo o nekonfliktnosti obeh teženj, saj je želja po pripadnosti dojeta kot izraz avtonomije in se izražanje avtonomije vrši skozi težnjo po pripadnosti. Preučevani težnji sta dojeti kot dopolnjujoči se, dinamiko partnerskega odnosa pa označuje predvsem dinamično ravnovesje sožitja.

Varno navezani posamezniki so se zaradi interpersonalnih izkušenj s konsistentno odzivnim objektom navezanosti naučili povezovati iskanje bližine z doseganjem pristnega in avtonomnega občutka lastne vrednosti (Mikulincer in Shaver 2007, 255). Opravljena kvalitativna raziskava je prav tako pokazala, da posamezniki, ki doživljajo sintezo preučevanih teženj, približevanje partnerju ne dojemajo kot ogrožajočo za občutek avtonomije, ampak pripadnost (v) partnerskem odnosu vidijo celo kot ključen dejavnik doseganja avtonomije, saj jim zadovoljene težnje po pripadnosti ravno omogočajo osebni razvoj v obliki odkrivanja in razvijanja resničnega selfa.

Tako kot varno navezani posamezniki, ki so sposobni fleksibilnega in uspešnega uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu, tako brez strahov pred izgubo avtonomije kot strahov pred izgubo partnerjeve ljubezni, tudi udeleženci

pričujoče kvalitativne raziskave poročajo o neaktualnosti strahov pred izgubo avtonomije in pred zapustitvijo.

4.7.2.3 Skozi čas trajanja partnerskega odnosa je možen prehod iz načina izmeničnega zadovoljevanja teženj po avtonomiji in pripadnosti v občutenje sinteze obeh teženj

Kvalitativna raziskava kaže na možnost, da je možen prehod iz izmenjujočega načina zadovoljevanja preučevanih teženj v način, kjer pride do sinteze težnje po avtonomiji in po pripadnosti. Če lahko v osnovnih značilnostih potegnemo vzporednice z v empirični raziskavi identificiranimi načini in z normativnimi doživljanji ter vedenji, kot ju opredeljujeta teorija soodvisnosti in teorija navezanosti, to pomeni, da je pričujoča kvalitativna raziskava pokazala na možnost, ki je obe predstavljeni teoriji partnerske dinamike ne predvidevata.

Namreč, čas trajanja partnerskega odnosa se je izpostavil kot medij, kjer lahko partnerja iz načina izmeničnega zadovoljevanja obeh sklopov teženj preideta v doživljanje teženj kot skozi sintezo inherentno povezanih. Skozi čas pride do večje povezanosti med partnerjema ob hkratnem doseganju večje avtonomije obeh. Posamezniki skozi čas vse bolj prepoznavajo lastno akterstvo nad doseganjem zadovoljenosti potreb po avtonomiji, rasteta občutek zaupanja in ljubezen, umirijo pa se strahovi pred izgubo avtonomije in pred zapustitvijo. S časom trajanja partnerskega odnosa prihaja torej do premika iz doživljanja partnerskega odnosa, kot je značilen za posameznike z nizkim samospoštovanjem in ne-varno navezanostjo, v doživljanje, ki ga opisujejo varno navezane osebe z visokim samospoštovanjem.

Mogoče je, da so v pričujoči raziskavi zaznane spremembe, ki se zgodijo skozi čas trajanja odnosa, vidik fenomena, ki je bil predhodno že detektiran. Osebe od pozne odraslosti naprej namreč poročajo o višjem nivoju zadovoljstva s partnerskim odnosom, manjšem obsegu konfliktnih situacij, partnerje pa opisujejo kot bolj sodelovalne in dobronamerne v konfliktnih interakcijah (prim. Berscheid 2010; Charles in Carstensen 2009). Glede na to, da o teh spremembah poročajo tudi mlajši

udeleženci pričujoče raziskave, je mogoče, da kvaliteta partnerskih odnosov ni vezana samo na starost partnerjev, ampak raste tudi že s trajanjem partnerskega odnosa.

4.7.3 Prevpraševanje obrambne naravnosti

4.7.3.1 Povečevanje interpersonalne razdalje obrambno motivirano

Kot sem ugotavljala, tako teorija navezanosti in kot teorija soodvisnosti govorita o samozaščitnih težnjah kot nasprotnim iskanju bližine partnerja. Povečevanje interpersonalne razdalje ima torej obrambno funkcijo.

Opravljena kvalitativna empirična raziskava je zaznala obrambno naravnost posameznikov skozi identifikacijo s preučevanimi težnjami kompatibilnimi strahovi, tj. strahovi pred izgubo avtonomije in strahovi pred zapustitvijo s strani partnerja. Obstoje in narava strahov pred izgubo avtonomije v partnerskih odnosih kaže na doživljanje partnerskih odnosov kot ogrožajočih za posameznikovo avtonomijo. Posamezniki čutijo skrb, da bodo partnerji od njih pričakovali in zahtevali (pre)velike osebnostne in vedenjske spremembe. (Ne)prisotnost strahov pred izgubo avtonomije je posledično povezana z možnostjo sledenja lastnim interesom in z (ne)prisotnostjo zahtev po spremembah s strani partnerja. Obrambna naravnost posameznikov, ki se zavedajo realnosti zapustitve s strani partnerja (ultimativno skozi smrt partnerja), se kaže tudi skozi (pretirano) poudarjanje pomena ohranitve avtonomije v kontekstu partnerskega odnosa. Oseba se lahko poslužuje obrambnih strategij, kot je npr. zavestna izbira partnerja, od katerega oseba pričakuje več ljubezni, kot jo čuti sama, ali pa ohranja obrambno držo samozadostnosti skozi kompulzivno poudarjanje in ohranjanje sposobnosti biti brez partnerja.

4.7.3.2 Poudarjanje pomena samospoštovanja potencialno obrambno motivirano

Teorija soodvisnosti in teorija navezanosti razumeta normativno partnersko dinamiko različno, vendar sta dejavnika, ki sta se izpostavila kot tista, ki bistveno spremenita to normativno doživljanje in vedenje partnerjev, sorodna. Namreč, med visokim

samospoštovanjem kot dejavnikom, ki ga je identificirala teorija soodvisnosti in varno navezanostjo kot ključnim vidikom dojemanja partnerske dinamike oseb znotraj teorije navezanosti, so bile ugotovljene visoke pozitivne korelacije (Bartholomew in Horowitz 1991; Murray in Holmes 2011).

Pričujoča kvalitativna raziskava je identificirala dejavnik samospoštovanja kot tisti varovalni dejavnik nevarnosti izgube avtonomije v partnerskem odnosu. Posamezniki namreč razumejo vztrajanje partnerjev pri doseganju avtonomije v partnerskem odnosu kot izraz samospoštovanja, saj jih dojemajo kot nujno za ohranitev partnerskega odnosa, saj brez zadovoljenosti teh potreb dobrobit partnerjev ni mogoča, brez nje pa ni temeljev za grajenje kvalitetnega partnerskega odnosa. Povezanost samospoštovanja in zadovoljenosti teženj po avtonomiji se odraža tako skozi pozitiven odnos do strahu pred izgubo avtonomije kot skozi negativen odnos do podrejanja partnerju. Strah pred izgubo avtonomije v odnosu je dojet kot funkcionalen in koristen za posameznika. Spodbuja namreč ohranjanje avtonomije v partnerskem odnosu in tako ohranjanje lastnega selfa in zmožnost samostojnega (tj. avtonomnega) življenja.

Iz navedenega se zdi, da se samospoštovanje v doživljanju udeležencev kvalitativne raziskave povezuje z obrambno naravnostjo, medtem ko obe predstavljeni teoriji vidita samospoštovanje kot dejavnik, ki naredi samozaščitne težnje nepotrebne. Mogoče je, da razlika izhaja iz laičnega razumevanja "samozavesti" (kot že omenjeno v izjavah udeležencev) in da sem ta koncept neupravičeno povezala s psihološkim pojmom samospoštovanja. Še naprej pa je mogoče, da pomen samospoštovanja bolj zavestno poudarjajo posamezniki s primanjkljajem na tem področju. Če je temu tako, potem so ravno ti posamezniki tisti, ki bolj verjetno doživljajo partnersko dinamiko kot konfliktno in s tem ogrožajočo za lastno dobrobit. Obrambno naravnost je potem iz te perspektive mogoče pričakovati.

4.7.4 Prevpraševanje dinamike teženj po avtonomiji in po pripadnosti v luči dobronamernosti in samoaktualizacije

4.7.4.1 Pozitiven odnos do preučevane dinamike in dobronamernost s strani/do partnerja

Izhajajoč iz prevzemanja teze o temeljni človekovi socialnosti in s tem eksistenčni nujnosti obstoja socialnih struktur socialne resničnosti je bil namen pričujoče doktorske disertacije ekspliciran tudi kot iskanje možnosti zdrave sinteze posameznika in socialnega okolja v nasprotju z iskanjem možnosti nadvlade posameznika nad omejitvami socialnih struktur oz. izstopa posameznika iz socialne resničnosti.

V kontekstu partnerskih odnosov je teoretična analiza predpostavk in ugotovitev teorije soodvisnosti in teorije navezanosti pokazala na tovrstno možnost v primeru posameznikov z izgrajeno varno navezanostjo oz. z visokim samospoštovanjem, medtem ko lahko obrambne strategije ne-varno navezanih posameznikov oz. oseb z nizkim samospoštovanjem povežemo z (neuspešnimi) poskusi dominiranja nad interpersonalno dinamiko ali z zanikanjem pomembnosti socialnih odnosov.

Opravljen kvalitativna raziskava je ob že predstavljeni možnosti sinteze teženj po avtonomiji in pripadnosti zaznala tudi splošen pozitiven odnos tako do dinamike teženj po avtonomiji in pripadnosti kot tudi na konkretni ravni pozitiven odnos do vsakodnevnih konfliktov ter poudarjanje dobronamernosti do partnerja.

Pozitiven odnos do preučevane dinamike je zaznati tako skozi doživljanje netežavnosti usklajevanja teženj po avtonomiji in pripadnosti kot tudi skozi doživljanje, da usklajevanje preučevanih teženj spodbuja osebno rast posameznika in razvoj partnerskega odnosa skozi nenehno aktivacijo potrebe po učenju. Pozitiven odnos se ohranja tudi v primeru občutenja antagonizmov preučevane dinamike, saj posamezniki le-to povezujejo z ohranitvijo teženj po avtonomiji v kontekstu partnerskih odnosov in z zadovoljenimi težnjami po pripadnosti. Ker so namreč težnje po avtonomiji povezane s pozitivnimi aspekti teženj po razvoju posameznika, je tudi odnos do celotne dinamike pozitiven.

Za razliko od teorije soodvisnosti, ki na podlagi izključujoče se narave zadovoljenosti obeh teženj predvideva konfliktnost te dinamike, je pričujoča kvalitativna raziskava ravno na podlagi izmenjujoče narave aktivacije občutenj zaznala doživljanje

dinamike kot nekonfliktne. Ker namreč doseženo stanje zadovoljenosti enega sklopa teženj preprosto aktivira čutenje teženj drugega, s tem pa preusmeri motivacijo za preusmeritev prizadevanj za zadovoljitev slednjih, težnje prenehajo biti konfliktne.

Kvalitativna raziskava je identificirala večjo aktualnost zadovoljevanja teženj po avtonomiji v partnerskih odnosih pri tistih posameznikih, ki doživljajo te težnje kot izmenjujoče se. Na podlagi tega bi bilo mogoče v skladu s teorijo soodvisnosti sklepati, da ima interpersonalna bližina za posledico manjšo avtonomijo posameznika, vendar ugotovitve kvalitativne raziskave kažejo, da gre za poskuse uravnovešanja dinamike, tj. zadovoljitve obeh teženj, tako po avtonomiji kot po pripadnosti. Ker namreč samo stanje obstoja partnerskega odnosa pri partnerjih v osnovi zadovolji težnje po pripadnosti, posledično postane bolj aktualno zagotavljanje zadovoljenosti potreb po avtonomiji. Udeleženci kvalitativne raziskave tako sicer poročajo, da je zadovoljenost teženj po avtonomiji v kontekstu partnerskega odnosa nujen pogoj dobrobiti posameznika, poudarjajo, da je doseganje avtonomije partnerjev v funkciji obstoja kvalitetnega partnerskega odnosa.

Tako kot posamezniki v vsakodnevnih konfliktih zaznavajo globljo dinamiko teženj med avtonomijo in pripadnostjo ter je odnos do te dinamike pozitiven, podobno velja tudi za odnos do pojavljanja in razreševanja vsakodnevnih konfliktov. Ti so namreč dojeti kot potrebni za razvoj odnosa, saj že samo pojavljanje konfliktov kaže na motivacijo partnerjev po ohranjanju odnosa, njih uspešno reševanje pa krepi partnerski odnos.

Tudi odmik od partnerja, ki pogosto sledi konfliktni interakciji, je v funkciji bolj optimalnega reševanja neoptimalne partnerske dinamike. Omogoča namreč individualni razmislek, s tem pa doseganje razumevanja lastnih mentalnih stanj in ustaljenih vzorcev medosebne interakcije. To je naprej v funkciji presoje o obsegu in posledično prevzemanju lastne odgovornosti za nastali konflikt ali pa gre za neuravnovešeno dinamiko med težnjami v paru, hkrati pa preko boljše razlage omogoča tudi lažje razumevanje s strani partnerja. Oseba z razumevanjem in razkrivanjem le-tega kaže tudi na pripravljenost na spreminjanje ustaljenih, a nefunkcionalnih interpersonalnih vzorcev delovanja za doseganje bolj optimalnega funkcioniranja para.

Posamezniki torej izkazujejo visoko mero pozitivne naravnosti do partnerja in (tudi konfliktno) dinamiko partnerskega odnosa. Namesto poskusov dominiranja nad partnerjem poudarjajo pomen dobronamernosti. Kot optimalno naravnost razumejo pozicijo, kjer dobrobit partnerja postane bolj pomembna od njihove lastne, kjer partnerja drug drugega ljubita in razumeta bolj kot sama sebe. Posledično tudi strahovi pred zapustitvijo niso prisotni, saj želja po dobrobiti partnerja vključuje tudi sprejemanje prekinitve odnosa s strani partnerja, v kolikor bi to doprineslo k povečanju njegovega blagostanja.

4.7.4.2 Oddaljevanje od partnerja kot poskus doseganja avtonomije zaradi samoaktualizacijskih teženj

Empirična kvalitativna raziskava je dodatno osvetlila dinamiko uravnavanja interpersonalne razdalje, kot se kaže skozi dinamiko teženj po avtonomiji in po pripadnosti skozi identifikacijo možnosti, ki jo teorija navezanosti in teorija soodvisnosti ne predvidevata. Namreč, oddaljevanje od partnerja se ne povezuje le z izogibanjem bolečini, ampak tudi s pozitivnimi cilji v smislu doseganja avtonomije v funkciji osebostnega razvoja oz. samoaktualizacijskimi prizadevanji.

Povečevanje interpersonalne razdalje se povezuje z doseganjem avtonomije kot ključne za posameznikovo blagostanje. Slednje je potem dojeta kot nujno za grajenje kvalitetnega partnerskega odnosa, saj predstavlja odraz ljubezni do sebe, ki potem sploh omogoča občutenje ljubezni do partnerja.

Doseženo stanje avtonomije se ne postavlja nasproti partnerskemu odnosu in s tem težnjam po pripadnosti, ampak partnerski odnos sploh omogoča in tudi nadalje krepi. Odpira namreč možnost za kvaliteten partnerski odnos, ki ga ravno zaradi zadovoljenosti teženj po avtonomiji označuje možnost pristnosti in iskrenosti ter s tem nadaljnjega osebostnega razvoja obeh partnerjev.

Tudi strahovi pred izgubo avtonomije nimajo le samovarovalne funkcije, ampak so videni tudi kot funkcionalni zaradi spodbujanja ohranjanja avtonomije v partnerskem

odnosu, saj skrbijo za ohranjanja lastnega sebe. Predstavljajo namreč obrambo pred nevarnostjo prevelikega podrejanja partnerju, katerega rezultat bi bilo spreminjanje osebe "za" partnerja, namesto spreminjanja iz lastnih samoaktualizirajočih motivov.

4.7.4.3 Približevanje partnerju v funkciji doseganja večje avtonomije zaradi samoaktualizacijskih prizadevanj

Skozi kvalitativno raziskavo sem izpostavila tudi možnost, da se približevanje partnerju lahko povezuje z doseganjem večje avtonomije partnerjev, in da torej zadovoljenost teženj po avtonomiji ne izključuje nujno zadovoljenosti teženj po pripadnosti. Iz tega ozira se teorija navezanosti v nasprotju teorijo soodvisnosti kaže kot tista, ki je uspela identificirati možnost uravnovešenosti preučevanih teženj skozi sintezo, v pričujoči utemeljeni teoriji imenovani težnji po avtonomiji in po pripadnosti.

V načinu doseganja razrešitve antagonizmov teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti skozi njuno inherentno prepletenost pomeni lahko izraz avtonomije tudi težnjo po pripadnosti, kar pomeni, da se lahko zmanjševanje interpersonalne razdalje povezuje tudi z zadovoljevanjem teženj po avtonomiji.

Še naprej pripadnost (v) partnerskem odnosu posameznikoma tudi omogoča doseganje večje avtonomije. Posledično strahovi pred izgubo avtonomije pri posameznikih niso prisotni, saj jim zadovoljene težnje po pripadnosti omogočajo, in ne onemogočajo osebnega razvoja v obliki odkrivanja in razvijanja resničnega sebe. To pomeni, da so težnje po avtonomiji v osnovi dojete povezane s samoaktualizacijskimi prizadevanji.

5 IMPLIKACIJE ZA RAZUMEVANJE SOCIALNE RESNIČNOSTI IN SOCIALNE PSIHLOGIJE NASPLOH

Pričujoče delo gradi na predpostavki, da ima razumevanje dinamike partnerskih odnosov pomembne implikacije za razumevanje konflikta med posameznikom in socialnim okoljem⁴⁴ kot se ta kaže v dinamiki socialne resničnosti, in torej za socialno psihologijo kot takšno.

V nadaljevanju tako predstavljam ugotovitve opravljenega teoretičnega in empiričnega raziskovanja dinamike teženj po avtonomiji in po pripadnosti iz vidika izbranih razumevanj socialne resničnosti in pomena le-teh za socialno psihologijo kot takšno.

5.1 DVOJNA NARAVA ODNOSA MED POSAMEZNIKOM IN SOCIALNIM OKOLJEM NA RAVNI SOCIALNE RESNIČNOSTI

Kot predstavljeno, je opravljena kvalitativna raziskava v kontekstu dinamike partnerske dinamike identificirala dva različna načina doživljanja (nekonfliktnosti) teženj po avtonomiji in po pripadnosti. Primerjava obeh možnosti intrapsihičnega doživljanja z delovnimi modeli, kot sta jih eksplicirali dominantni teoriji na področju partnerske dinamike, tj. teorija soodvisnosti in teorija navezanosti, je pokazala na pomembne sorodnosti.

⁴⁴ (Ne)upravičenost tovrstnega sklepanja je mogoče premisliti s pozicije razumevanja dinamike partnerskih odnosov kot prostora delovanja dveh soodvisnih vzorcev obeh individuuumov, ki hkrati nista izvedljiva na (psihološko) dinamiko le-teh (Campbell in Rubin 2012). Kot takšna vzpostavlja specifično socialno resničnost para. Partnerja skozi medosebne interakcije oblikujeta specifično skupno resničnost, neizvedljivo na individualni resničnosti obeh udeleženi. Hkrati je mogoče pričakovati, da medosebna (diadna) raven socialnih odnosov (kot v primeru partnerskih odnosov) ni pomembno različna makrosocialni ravni (kot tisti, na kateri ponavadi obravnavamo pojav socialne resničnosti). Nenazadnje pa obstoj partnerskega odnosa predpostavlja obstoj dinamike majhne socialne skupine, kjer je vloga in moč posameznika procesih socialnega resničenja bolj jasno evidentna kot v primeru večjih socialnih skupinah (Vec 2003).

V nadaljevanju predstavljam vzporednice med ugotovitvami pričujoče raziskave z razumevanji socialne resničnosti, kot jih je razvijala trojica slovenskih socialnih psihologov, tj. J. Bečaj, M. Černigoj in T. Vec. Nanje se naslanjam iz dveh razlogov. Prvič, omenjeni avtorji gradijo razumevanje socialne resničnosti na predpostavki o človekovi eksistenčni odvisnosti od socialno oblikovanih vedenjskih vzorcev⁴⁵, kar je predpostavka, ki jo prevzemam tudi sama⁴⁶. Drugič, omenjeni avtorji odnos posameznika napram socialni resničnosti razumejo skozi razlikovanje med dvema ravnema socialne resničnosti (Černigoj 2002, 2007), ki nastajata skozi dve različni skupini procesov (Vec 2006) in sta povezani z dvema nivojema (Vec 2006) ter funkcijama socialne interakcije (Bečaj 1997). Tovrstno razlikovanje omogoča integracijo ugotovitev pričujoče raziskave (dinamike teženj po avtonomiji in po pripadnosti) znotraj partnerskih odnosov s pojavom socialne resničnosti. Na ta način se namreč pokaže dvojna narava odnosa med posameznikom in socialnim okoljem, ki jo predstavljam v nadaljevanju:

5.1.1 Koordinacija z drugimi: soodvisnost in izmenjujoče zadovoljevanje teženj po avtonomiji in pripadnosti

Kot je bilo že podrobneje predstavljeno, se kažejo vzporednice med razumevanji socialne dinamike teorije soodvisnosti in, v empirični raziskavi identificiranem, načinu doživljanja nekonfliktnosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti zaradi izmenjujoče aktualnosti in zadovoljevanja le-teh.

Podobnosti je najti v dojemanju partnerskega odnosa kot prostora zadovoljevanja potreb partnerjev skozi (konfliktne) procese barantanja, kjer je zadovoljenost potreb

⁴⁵ Na podlagi predpostavke o človekovi pomanjkljivi biološki opremljenosti je motivacija za oblikovanje socialne resničnosti povezana z razpadom instinkta (prim. Turner 1991; Bečaj 1997; Černigoj 2002/2007; Vec 2006) oz. z nezadostno razvito nagonsko opremo pri človeku (Berger in Luckmann 1966/1988). Temeljna notranja nestabilnost človeškega organizma zahteva oblikovanje stabilnega okolja, ki posamezniku zagotavlja občutek temeljne varnosti znanja v okolju. To strukturiranje okolja lahko poteka le v interakciji z drugimi, zato je posameznik temeljno odvisen od drugih ljudi.

⁴⁶ Čeprav na tem mestu, zaradi navezave na koncept socialne resničnosti referiram predvsem na omenjene avtorje, podobno razmišljanje ni omejeno zgolj nanje. Berger in Luckmann (1988) npr. govorita o objektivnosti socialne resničnosti in hkrati poudarjata, da je ustvarjena intersubjektivno, Moscovici (1984) pa socialne predstave dojema tako kot predpisujoče kot dinamične strukture.

(po avtonomiji in širše) odvisna od o(ne)mogočanja tega s strani partnerja. Oba sta zainteresirana za pošten izid pogajanj, saj je doseganje skupnih ciljev pogojeno s sodelovanjem obeh, hkrati pa sta zaradi nenehno prisotnih nevarnosti izgub in stroškov tudi nenehno v oprezni drži. Konfliktnost socialne izmenjave je pogojena z aktualnostjo med sabo izključujočih se potreb pri obeh, pripravljenosti za zadovoljevanje potreb drugega pa predstavlja osnovo za občutek upravičenosti pričakovanja podobnega prilagajanja s partnerjeve strani.

Tovrstno interpersonalno dinamiko v partnerskih odnosih lahko povežemo z značilnostmi osnovne socialne resničnosti po Černigoju (2002, 2007), s sekundarno funkcijo socialne interakcije po Bečaju (1997) in s sekundarnim nivojem socialne interakcije po Vecu (2006):

Motivacija posameznikov za združevanje v skupine izhaja iz želje po bolj učinkovitem spoprijemanju z različnimi situacijami (Bečaj 1997), ki zahteva usklajevanje vedenj in doživljanj ljudi (Černigoj 2002, 2007). Posameznikom torej socialno okolje predstavlja sredstvo, s katerim dosega svoje osebne in tudi skupinske cilje, norme in sorodni pojavi pa igrajo usklajevalno vlogo med člani skupine, pri čemer so procesi praviloma vsaj latentno konfliktni (Vec 2006). Socialna resničnost se izkristalizira v obliki vsebin (npr. prepričanj) ali v obliki aktivnosti (npr. navad) v medsebojni interakciji, pri čemer sodelujejo procesi tipizacije (Berger in Luckmann 1988), kategorizacije (Turner 1991), normaliziranje, konformiranje in inovacija (Moscovici in Faucheux 1972). Dihotomizacija med posameznikom in socialnim okoljem je na tej ravni ustrezna (Bečaj 1997).

5.1.2 Konstrukcija posameznika: navezanost s sintezo teženj po avtonomiji in pripadnosti

Kot je bilo podrobneje že predstavljeno, se kažejo podobnosti med razumevanji teorije navezanosti in v empirični raziskavi identificiranem načinu doživljanja nekonfliktnosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti zaradi sinteze le-teh.

Obe namreč kažeta na možnost hkratne zadovoljitve teženj po avtonomiji in pripadnosti v partnerskih odnosih, kjer so težnje po pripadnosti dojete kot izraz avtonomije in se izražanje avtonomije vrši skozi težnje po pripadnosti. Partnerja sta sposobna fleksibilnega in uspešnega uravnavanja interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu tako brez strahov pred izgubo avtonomije kot strahov pred zapustitvijo s strani partnerja. Posebej poudarjeno približevanje partnerju ni dojeto kot ogrožajoče za občutek avtonomije, ampak pripadnost (v) partnerskem odnosu celo predstavlja ključen dejavnik doseganja avtonomije, kjer zadovoljene težnje po pripadnosti omogočajo in ne onemogočajo osebnostnega razvoja v obliki odkrivanja in razvijanja "resničnega" selfa obeh partnerjev.

Podobnosti opisanih značilnosti interpersonalne dinamike v partnerskih odnosih lahko najdemo v opredelitvah osrednje ravni socialne resničnosti po Černigoju (2002, 2007), kjer se na primarnem nivoju socialne interakcije po Vecu (2006) vrši primarna funkcija socialne interakcije po Bečaju (1997):

Drugo raven socialne resničnosti predstavlja osrednja socialna resničnost po Černigoju (2002, 2007), ki jo ustvarjajo sebstva kot mediji, v katerem lahko ohranjajo svojo avtopoetsko naravo in katero torej sestavljajo simbolno posredovana vrednostna razlikovanja. Skozi procese primarne socializacije se le-ta inkorporira na način, da dobi značilnosti osebne strukture (Vec 2006). Socialna resničnost se internalizira, preko procesa identifikacije se izgradi (socialna) identiteta (Berger in Luckmann, 1988). Skupina na tej ravni predstavlja nosilko socialne resničnosti (Bečaj 1997). Ker se namreč človek rodi s pomanjkljivo instinktivno opremo, okolje zanj ni v zadostni meri strukturirano. Da bi si človek zagotovil celoviti avtoregulativni vedenjski repertoar, mora biti ta primanjkljaj nadomeščen s socialno oblikovanimi skupinskimi konstrukti. Dopolnjevanje pomanjkljive biološke opreme motivira procese socialnega vplivanja. Norme in sorodni pojavi imajo pomen strukturiranja okolja, pri čemer procesi, skozi katere vsebine socialne resničnosti nastajajo, niso konfliktni, saj "vstopajo posamezniki v socialno situacijo brez že oblikovanih norm, stališč, mnenj, itd. kot nekakšni nepopisani listi, ki bodo šele z medsebojnim izmenjevanjem začeli ustvarjati socialno resničnost." (Vec 2006, 271).

5.1.3 Longitudinalni pogled na ontogenetski razvoj posameznika napram socialni resničnosti: v partnerskih odnosih naprej koordinacija, potem konstrukcija

Kot sem podrobneje že predstavila (glej podpoglavje Skozi čas trajanja partnerskega odnosa je možen prehod iz načina izmeničnega zadovoljevanja teženj po avtonomiji in pripadnosti v občutenje sinteze obeh teženj), se je čas trajanja partnerskega odnosa izpostavil kot medij, kjer lahko partnerja iz načina izmeničnega zadovoljevanja obeh sklopov teženj preideta v doživljanje teženj kot skozi sintezo inherentno povezanih. S časom trajanja partnerskega odnosa prihaja torej do premika iz doživljanja partnerskega odnosa, kot je značilen za posameznike z nizkim samospoštovanjem in ne-varno navezanostjo, v doživljanje, ki ga opisujejo varno navezane osebe z visokim samospoštovanjem.

V prejšnjem poglavju sem tovrstne spremembe povezovala z izsledki raziskav, ki so potrdile, da partnerji od pozne starosti naprej v primerjavi z mlajšimi čutijo višji nivo zadovoljstva v partnerskem odnosu (Berscheid 2010). Že tam sem tudi opozorila na možnost, da so tovrstne spremembe, gleda na rel. nizko starost udeležencev kvalitativne raziskave, povezane (tudi) s trajanjem partnerskega odnosa. Če pa ugotovljene spremembe partnerske dinamike, skozi katere pride skozi čas trajanja partnerskega odnosa razmislim z vidika opisane dvojne funkcije in narave socialne resničnosti, se pokaže nova možnost.

Namreč, zavedanje sprememb, do katerih pride skozi trajanje partnerskega odnosa, pomeni prevzemanje longitudinalne perspektive ontogenetskega razvoja posameznika. Ta se je že izpostavila kot pomembna za razumevanje odnosa med posameznikom in socialnim okoljem, kot se ta odraža v pojavu socialne resničnosti, saj omogoča vsaj delno razrešitev konflikta med posameznikom in socialno resničnostjo, torej antagonizma, ki se večinoma dojema kot inherenten relaciji posameznik – socialno okolje.

Na podlagi značilnosti ontogenetskega razvoja predvsem na področju kognitivnega razvoja in z njim povezanega razvoja sposobnosti simbolne komunikacije sem že

razločila dve obdobji posameznikovega življenja (za podrobnejšo izpeljavo in njene implikacije glej Gomboc, 2010, 71-80):

Prvo obdobje posameznikovega življenja zaradi značilnosti ontogenetskega razvoja predstavlja obdobje predvsem intenzivnega sprejemanja že obstoječih socialno oblikovanih konstruktov, kjer se socialna resničnost skozi proces primarne socializacije inkorporira na način, da postane del osebnostne strukture posameznika. To pomeni, da je dogajanje predvsem psihodinamske narave (prim. oblikovanje psihološke entitete sebstva pri Černigoju, podobno razmišljanje je najti tudi že pri Meadu). V tem obdobju torej prevladuje primarna funkcija socialne interakcije (po Bečaju), internalizacija socialne resničnosti (prva skupina procesov socialne resničnosti in primarni nivo socialne interakcije po Vecu), pri čemer dihotomizacija posameznika in socialnega okolja ni možna.

V drugem obdobju posameznikovega življenja, ko je ta že sposoben simbolne komunikacije in formalno-logičnega mišljenja, je tudi socialna resničnost že v veliki meri integrirana v njegovo osebnostno strukturo. Še vedno ostaja eksistenčno orodje preživetja, vendar potrebo po integraciji socialne resničnosti, ki prevladuje v prvem obdobju, v veliki meri zamenja potreba po vzdrževanju le-te, kar pa omogoči tudi možnost soustvarjanja novih in spreminjanja že obstoječih elementov.

Odnos med posameznikom in socialnim okoljem, kot se ta odraža v posameznikovi poziciji napram socialni resničnosti, bi naj torej potekal iz smeri prevzemanja že obstoječih socialnih struktur v obdobje aktivnega ustvarjanja, vzdrževanja in spreminjanja vsebine socialne resničnosti.⁴⁷ V prvem obdobju torej potekajo

⁴⁷ Dodatno razločitev dveh obdobji posameznikovega razvoja pomaga razmišljati predvsem o možnostih avtonomije posameznika v relaciji do socialne resničnosti. Namreč, z vidika razumevanja socialne resničnosti kot entitete, ki je dana in rigidna in od katere je posameznik nujno odvisen, saj mu predstavlja eksistenčno pomembno orodje preživetja, težnj po pripadnosti socialni skupini kot nosilcu socialne resničnosti, prisotnosti in intenzitete težnj po pripadnosti ni težko razumeti. Težje je ravno ob zavedanju pomena socialne resničnosti za preživetje posameznika razmišljati o njegovih težnjah in možnostih po avtonomiji, v kolikor seveda avtonomijo razumemo kot izraz možnosti odločanja o (ne)ustvarjanju socialne resničnosti, (tudi) preko možnosti odločanja o (ne)vzpostavljanju socialnih odnosov kot medija ustvarjanja le-te. Če prevzamemo, da v drugem obdobju ontogenetskega razvoja posameznika socialna resničnost nima več absolutne kvalitete danosti in objektivnega obstoja "tam zunaj", ker jo je posameznik že ponotranjil do mere, da je mogoče govorili o relativno

psihodinamski procesi (tudi) oblikovanja sebstva in socialne identitete posameznika, medtem ko kasneje odnos med člani skupine postane kooperativen z namenom doseganja skupinskih ciljev. To pomeni, da je smer nasprotna, kot je bilo ugotovljeno v opravljeni kvalitativni raziskavi, ki je za začetna obdobja partnerskega odnosa ugotovila sodelovalno dinamiko soodvisnega zadovoljevanja potreb partnerjev in komaj v kasnejših obdobjih dojemanje socialnih odnosov kot dejavnika psihodinamske izgradnje sebstva obeh partnerjev.

V opravljeni kvalitativno raziskavo zaobjeti partnerji so, upoštevajoč njihovo starost, že prešli ontogenetsko fazo prvega obdobja ponotranjanja vsebin socialne resničnosti do mere, ko jim to omogoča relativno samostojno delovanje v socialnih odnosih. Kot ugotovljeno, že v prvih obdobjih partnerskega odnosa zmorejo v dobršni meri uspešno usklajevati lastne potrebe s potrebami partnerja. Hkrati so prisotni tako strahovi pred zapustitvijo kot pred izgubo avtonomije – slednji so celo dojeti kot funkcionalni za ohranitev lastne identitete (sebstva) in posledično partnerskega odnosa.

Skozi čas trajanja partnerskega odnosa se strahovi umirijo, pride do povečanja ravni zaupanja in ljubezni do partnerja, hkrati pa zraste tudi občutek lastne kontrole nad doseganjem zadovoljenosti potreb po avtonomiji. Sinteza teženj po avtonomiji in po pripadnosti pri partnerjih se začne kazati skozi nujnost zadovoljenosti teženj po pripadnosti za avtonomnost posameznika in njegov nadaljnji razvoj.

Zdi se, da se spremeni tako doživljanje avtonomije kot pripadnosti oziroma odvisnosti. Iz doživljanja potrebe po obrambi lastne avtonomije pred partnerjevimi poskusi omejevanja le-te oseba preide v zaupljiv odnos do partnerjeve moči omogočanja in grajenja večje stopnje avtonomije. To hkrati pomeni, da ostajajo

samostojno delujočem posamezniku, ki se potem vsaj deloma avtonomno uvršča v svoje socialno okolje in s tem v procese ustvarjanja socialne resničnosti. Odprto sicer ostaja vprašanje, ali sploh lahko govorimo o avtonomnem posamezniku tudi takrat, ko socialno resničnost že uporablja kot sredstvo za doseganje ciljev. Kot meni Černigoj (2007), je tudi avtonomija odraslega človeka utemeljena v socialni resničnosti, in sicer ne samo zaradi spretnosti in znanj, ki jih je pridobil od socialne resničnosti, ampak še globlje: psihična stabilnost posameznika (koncept sebstva po Černigoju, glej Černigoj 2007) je eksistenčno odvisna od obstoja socialne resničnosti.

psihodinamski procesi grajenja sebstva aktualni tudi v kasnejših, odraslih obdobjih posameznikovega življenja.

Ker je teorija navezanosti tista, ki je pomembno doprinesla k reformulacijam razumevanja avtonomije in odvisnosti, hkrati pa poudarja ohranitev aktualnosti navezovalnega sistema skozi celotni ontogenetski razvoj, se v sledečih poglavjih navezujem predvsem na to teoretično perspektivo. Razmerje med avtonomijo in pripadnostjo posameznikov je v teoriji navezanosti razumljeno podobno, kot je ta odnos osvetlila opravljena kvalitativna raziskava – tj. da je povečevanje avtonomije posameznika povezano z zadovoljenostjo teženj po pripadnosti, in torej sprejemanjem (zdrave) odvisnosti od pomembnih drugih. Tako teorijo navezanosti razumem kot primerno podlago za razmislek o razvojnih potencialih posameznika in z njim širših socialnih okolij, katerih sestavni člen je.

5.2 POTENCIAL NEKONFLIKTNEGA ODNOSA MED POSAMEZNIKOM IN SOCIALNIM OKOLJEM

Pričujoča doktorska disertacija je imela namen raziskati odnos med posameznikom in socialnim okoljem skozi poskuse identifikacije posameznikovih preseganj ambivalentnih teženj po avtonomiji na eni in teženj po povezanosti z drugimi ljudmi oz. navezanostjo v socialnih odnosih na drugi strani.

Izhajajoč iz prevzemanja teze o temeljni človekovi socialnosti in s tem eksistenčni nujnosti obstoja socialnih struktur socialne resničnosti, pa to ni pomenilo iskanja možnosti nadvlade posameznika nad omejitvami socialnih struktur oz. izstopa posameznika iz socialne resničnosti, ampak raziskovanje možnosti sinteze in posameznika in socialnega okolja.

Nadaljnja poglavja skozi koncepte zdrave odvisnosti in (ne-)varne navezanosti v povezavi raziskovalnimi izsledki pričujoče raziskave naprej osvetljujejo možnosti nekonfliktnega odnosa med posameznikom in socialnim okoljem.

5.2.1 Nekonfliktnost v obeh identificiranih doživljajskih načinih teženj po avtonomiji in po pripadnosti

Opravljen raziskovanje je, kot je bilo podrobneje že predstavljeno, pokazalo podobnosti med, v kvalitativni raziskavi identificiranima, načinoma doživljanja dinamike med težnjami po avtonomiji in po pripadnosti ter razumevanji partnerske dinamike teorije soodvisnosti in teorije navezanosti.

Podobno kot teorija navezanosti je tudi del udeležencev kvalitativne raziskave poročal, da je mogoča nekonfliktnost teženj po avtonomiji in pripadnosti mogoča skozi sintezo obeh. Zaradi možnosti hkratne zadovoljenosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti približevanje partnerju ni dojeta kot ogrožajoče za občutek avtonomije, ampak pripadnost (v) partnerskem odnosu predstavlja ključen dejavnik doseganja avtonomije.

Nadalje so se izkazale podobnosti med razumevanji socialne dinamike teorije soodvisnosti in v empirični raziskavi identificiranem načinu doživljanja nekonfliktnosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti zaradi izmenjujoče aktualnosti in zadovoljevanja le-teh. Podobnosti je najti v dojemanju partnerskega odnosa kot prostora zadovoljevanja potreb partnerjev skozi procese barantanja, kjer je zadovoljenost potreb (po avtonomiji in širše) odvisna od o(ne)mogočanja tega s strani partnerja. Oba sta zainteresirana za pošten izid pogajanj, saj je doseganje skupnih ciljev pogojeno s sodelovanjem obeh, hkrati pa sta zaradi nenehno prisotnih nevarnosti izgub in stroškov tudi nenehno v oprezni drži.

Na tej točki je pomembno izpostaviti, da so udeleženci raziskave, katerih doživljanje partnerske interpsihične partnerske dinamike je podobno razumevanju teorije soodvisnosti, eksplicitno poudarjali nekonfliktnost intrapsihične dinamike uravnavanja obeh (antagonističnih teženj). Za razliko od predvidevanj teorije soodvisnosti so torej udeleženci kvalitativne raziskave kljub zavedanju nevarnosti izgub v partnerskih odnosih in prisotni obrambni naravnosti napram partnerju, izhajajoči iz potencialno konfliktne interpsihične dinamike, pokazali na možnost, da so tudi procesi usklajevanja izključujočih se potreb, kot te (še) niso inherentno prepletene, na intrapsihični ravni nekonfliktni. Ker namreč doživljajo, da se

občutenje aktualnosti in posledično prizadevanja po zadovoljevanju obeh teženj izmenjujejo, dinamika med njima ni dojeta kot konfliktna.

Tako je opravljena kvalitativna raziskava pomembno identificirala možnost intrapsihičnega doživljanja nekonfliktnosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti tudi v kontekstu (potencialno) konfliktna interpersonalne socialne dinamike. To lahko nakazuje, da je narava konfliktnosti v odnosu med posameznikom in socialnim okoljem drugačna, kot je predvideno v teoriji soodvisnosti kot tipični teoretski orientaciji individualistične socialne psihologije. Predpostavko o človeškem stanju kot temeljno zaobjetim v konflikt med željo po oblikovanju tesnih socialnih odnosov in samovarovalnimi težnjami je potrebno premisliti z vidika drugih možnosti intrapsihičnega doživljanja posameznikov v socialnih odnosih. V nadaljevanju tako predstavljam koncept zdrave odvisnosti in ponovno razmišljam o varni navezanosti, tokrat s pozicije normativnosti socialno psihološke dinamike.

5.2.2 Intrapsihična raven: zdrava odvisnost

V literaturi je o izraženosti pripadnosti oz. odvisnosti (angl. dependency) kot osebnostni potezi pri posameznikih mogoče najti več terminov, ki poskušajo označiti odsotnost le-te: odtujenost (angl. detachment) predstavlja značilnost posameznika, da se zavestno odtujujejo od drugih z namenom izogibanja občutkov intimnosti in bližine (Kantor 1993; Millon 1996). Neodvisnost (angl. independence) je opredeljena kot težnja posameznika, da bi deloval sam(ostojno), pri čemer se aktivno upira vplivu drugih ljudi. Čeprav daje videz samozadostnosti in samozaupanja, se počuti ogroženega ob poskusih vplivanja s strani drugih (Colgan 1987). Avtonomnost (angl. autonomy) podobno kot neodvisnost označuje težnjo posameznika, da bi deloval samostojno, vendar zna avtonomen posameznik, namesto neselektivnega odpora vplivanju drugih, kritično ovrednotiti vplive drugih in sprejeti njihove pozitivne vidike brez občutkov ogroženosti (Gurtman 1992).

Avtonomnost tako predstavlja ključno karakteristiko t.i. zdrave odvisnosti (angl. healthy dependency), ki jo je Bornstein (2005, 42) postavil v konceptualni okvir za razumevanje odvisnega vedenja. En pol dimenzije predstavlja odtujenost kot poteza

posameznikov, za katere je značilna premajhna odvisnost, medtem ko drugi pol predstavlja pretirana odvisnost (angl. overdependence). Zdrava odvisnost se uvršča na sredino te dimenzije, kar kaže na potezo posameznikov, ki po eni strani premorejo samozaupanje in so sposobni samousmerjenega (angl. self-directness) vedenja, hkrati pa fleksibilno, ustrezno glede na specifičnost situacije, sprejemajo pomoč in podporo s strani drugih (Bornstein in Languirand 2003).⁴⁸

Za razliko od nezdrave je zdrava odvisnost relativno kratko obdobje prepoznana in raziskovana kot poseben in pomemben psihološki konstrukt (Bornstein 2005, 75). Tekom 50ih let prejšnjega stoletja so se nekateri psihoanalitični avtorji (prim. Goldman-Eisler 1951) in avtorji, ki so raziskovali osebnostne poteze (prim. Leary 1957), strinjali, da lahko odvisno vedenje vodi tudi v bolj optimalno socialno funkcioniranje. Empirično so sicer že behavioristi (prim. Sinha in Pandey 1972) raziskovali odvisno vedenje kot facilitatorja v procesih učenja, vendar je bila zdrava komponenta odvisnega vedenja resneje teoretično utemeljena in empirično potrjena komaj s strani raziskovalcev znotraj teorije navezanosti (prim. Bowlby 1969, 1973; Ainsworth in drugi 1978).⁴⁹ Raziskave v okviru teorije navezanosti so pokazale na kontinuiteto odvisnega (tj. navezovalnega) vedenja tekom celotnega ontogenetskega razvoja posameznika, ga pomembno predstavile kot normativnega in funkcionalnega z vidika psihološke dobrobiti posameznika (prim. Feeney in Noller 1990; Gjerde 2001).

Danes je uveljavljeno nekaj različnih, a sorodnih konceptov, ki poudarjajo zdravo, funkcionalno oz. zrelo odvisno vedenje (za razprave o posameznih konceptih glej prim. Baumeister in Leary 1995; Bornstein 2005; Clark in Ladd 2000; Cross in Madson 1997; Tait 1997). Koncept adaptivne odvisnosti (angl. adaptive dependency) opisuje sposobnost posameznika, da vedenje usmerja situacijsko specifično z

⁴⁸ Bornsteinov (2003, 2005) konceptualni okvir se sklada tako z raziskovalnimi izsledki s področja odvisnosti in odtujenosti (prim. Bornstein in drugi 2002) kot tudi s področja interpersonalne dinamike, z dimenzijo odvisnosti-odtujenosti povezanimi osebnostnimi motnjami (npr. histrioničnimi, antisocialnimi, shizoidnimi motnjami; za pregled glej prim. Costa in drugi 1994).

⁴⁹ Močno empirično podprte so tudi raziskave, ki so potrdile možnost funkcionalnosti odvisnega vedenja v primerih, da imajo osebe razvite tudi učinkovite obrambne strategije in strategije spoprijemanja (npr. Masling 1986; Pincus in Wilson 2001). Izločile so torej pogoje, ko je odvisno vedenje lahko zdravo, vendar za razliko od teorije navezanosti odvisnega vedenja niso videle kot normativnega.

namenom pridobitve pomoči in podpore s strani drugih, ki ob tem, da pripomore k večji uspešnosti posameznika, hkrati tudi krepi socialne vezi. Koncept kompenzatorne odvisnosti (angl. compensatory dependency) predstavlja sposobnost posameznika, da izkazuje ciljno odvisno vedenje na enem področju, da bi dosegel avtonomno funkcioniranje na drugih področjih (Baltes 1996). Povezanost (angl. connectedness) opisuje izkušnjo bližine in intimnosti, ob kateri posameznik hkrati čuti tudi jasen občutek avtonomije in individualnosti (Clark in Ladd 2000).

5.2.2.1 Vpliv samopodobe (ne)zdravo odvisnih oseb na interpersonalno dinamiko

Če primerjamo značilnosti zdravo odvisnih oseb s tistimi, ki imajo razvito nezdravo odvisnost, vidimo razlike na ravni samopodobe, ki potem vpliva na kvaliteto interpersonalne dinamike (Bornstein 2005; 77-81).

V primerjavi z nezdravo odvisnimi posamezniki je samopodoba (angl. self-representation) zdravo odvisnih oseb bolj kompleksna (prim. Littne in Garber 2000; Cross in drugi 2000) in integrirana (prim. Blatt 1991), njihovi obrambni mehanizmi pa so bolj zreli (prim. Devens in Erickson 1998; Levit 1991). Sposobnost zdravo odvisnih oseb fleksibilnega interpersonalnega odzivanja in učinkovitega soočanja z izzivi ter izgubami (prim. Solomon in Haaga 1993; Neuberg in Fiske 1987) je povezana s njihovo visoko zmožnostjo t.i. produktivne introspekcije (2005, 81). Osebe z zdravo odvisnostjo se tako od nezdravo odvisnih oseb razlikuje ne samo v globini uvida o pomenu, ki ga imajo njihove potrebe po odvisnosti v kontekstu aktualnih težav, ampak so sposobne razumevanje te nezavedne dinamike uporabiti, da bi dosegle pozitivne spremembe v medosebnih odnosih (Blatt in Ford 1994). Tako tudi ko imajo zdravo in nezdravo odvisne osebe v enaki meri izražene potrebe po odvisnosti, zadovoljujejo te potrebe različno učinkovito; medtem ko je vedenje nezdravo odvisnih oseb zaradi lastne podobe sebe kot visoko ranljivih nefleksibilno, kompulzivno in posledično nefunkcionalno, imajo zdravo odvisne osebe občutek ranljivosti, uravnotežen z občutki kompetentnosti (vsaj na specifičnih področjih), zato so težnje po zadovoljitvi navezovalnih potreb lažje obvladljive, njihovo zadovoljevanje pa bolj prilagojeno specifičnemu socialnemu kontekstu.

Čeprav imajo tako zdravo kot nezdravo odvisne osebe visoko razvito sposobnost prepoznavanja socialnih znakov (angl. interpersonal cues) (prim. Maslin in drugi 1980), pa nezdravo odvisne osebe zaradi visoke ravni socialne anksioznosti ne zmorejo teh informacij uporabiti na način, ki bi povečeval njihovo socialno kompetentnost, ampak je namesto tega njihovo vedenje rigidno in nereflektirano usmerjeno le v iskanje podpore in pomoči s strani drugih (Overholser 1996). Interpersonalni odnosi nezdravo odvisnih oseb so posledično manj kvalitetni (Nelson in drugi 2001), socialne vloge pa rigidno zasidrane v dinamiki iskanja-nudenja pomoči (Whiffen in Aube 1999).

Podobno kot to predvidevata tako teorija soodvisnosti kot teorija navezanosti, o tem pa so poročali tudi udeleženci kvalitativne raziskave, se kaže, da je intrapsihična dinamika posameznikov pomemben dejavnik interpersonalne dinamike socialnih odnosov. Obrambne in kompenzatorne tendence nezdravo odvisnih, ne-varno navezanih posameznikov z nizko samopodobo in samospoštovanjem ustvarjajo konfliktno dinamiko v partnerskih (in drugih socialnih) odnosih. Kot se kaže z vidika značilnosti doživljanja in vedenja zdravo odvisnih, varno navezanih posameznikov z visoko samopodobo in samospoštovanjem je mogoč nekonflikten odnos med posameznikom in socialnim okoljem, ki pa izhaja iz nekonfliktnosti med težnjami po avtonomiji in po pripadnosti na intrapsihološki ravni.

5.2.2.2 Težnja po bližini in težnja po samo-definiranju skozi ontogenetski razvoj

Bornsteinov (2003, 2005) konceptualni okvir sicer omogoča pozicioniranje posameznikov v dimenzijo odtujenost–odvisnost glede na njihov prevladujoči stil navezovalnega vedenja, vendar je pomembno upoštevati spremembe, ki se na tem področju dogajajo tekom ontogenetskega razvoja posameznika.

Blatt (1991; Blatt in Ford 1994) je na podlagi verjetno še vedno najbolj vplivnega psihološkega modela ontogenetskega razvoja posameznika, tj. Eriksonovega modela psihosocialnega razvoja (1950), konceptualiziral ta razvoj kot vseživljenjsko dialektiko med dvema nasprotujočima si težnjama, tj. težnjo po interpersonalni bližini (angl. interpersonal relatedness), odvisnosti, afiliativnosti, pripadnosti na eni strani in težnjo

po samo-definiranju (angl. self-definition), neodvisnosti, avtonomnosti, po osebnih dosežkih na drugi strani.

Prvemu obdobju, ki ga po Eriksonu označujeta zaupanje-nezaupanje, in torej potrebe po interpersonalni bližini, sledita dve obdobji okarakterizirani s težnjami po samo-definiranju (obdobje iskanja avtonomije nasproti sramu in obdobje iskanja iniciative nasproti krivdi). Četrtemu obdobju, kjer so značilne interpersonalne težnje po sodelovanju nasproti odtujenosti, spet sledita dve obdobji teženj po samo-definiranju, tj. obdobji kompetentnosti nasproti inferiornosti in obdobje oblikovanja stabilne nasproti difuzni identiteti. Sedmo obdobje, za katerega so značilne interpersonalne težnje po bližini, je okarakterizirano z doseganjem intimnosti nasproti izolaciji. Zadnji dve obdobji ontogenetskega razvoja posameznika sta ponovno posvečeni samo-definiranju; obdobje doseganja generativnosti nasproti stagnaciji in obdobje doseganja integracije nasproti obupu.

Ontogenetski razvoj posameznika torej lahko razumemo kot prehod skozi obdobja, kjer so izmenjaje močnejše težnje po definiranju posameznika kot ločenega od drugih (angl. self-as-separate) ali povezanega z drugimi (angl. self-in-relation-to-others). Ker pa se v skladu z Eriksonovimi (1950) predpostavkami specifične razvojne naloge ponavljajo tudi izven obdobj, za katera so sicer najbolj značilne in intenzivne, to pomeni, da lahko ontogenetski razvoj posameznika razumemo kot nenehni, vseživljenjski dialektični proces razreševanja teženj po avtonomiji na eni strani in teženj po pripadnosti na drugi strani (Galatzer-Levy in Cohler 1993). To potrjujejo tudi ugotovitve opravljene kvalitativne raziskave, ki so identificirale spremembe tekom trajanja partnerskega odnosa; namreč, značilnosti le-teh lahko povežemo z različno izraženimi težnjami po samo-definiranju (kot bolj prisotnimi v prvih obdobjih partnerskega odnosa) nasproti večji izraženosti povezanosti z drugim (kot bolj prisotni v kasnejših obdobjih.)

5.2.2.3 Potreba po zagovoru pripadnosti

Koncept zrele odvisnosti (angl. mature dependency) (Baumeister in Leary 1995) se torej pomembno uvršča v prevpraševanja normativnosti in patološkosti navezovalnih

potreb pri človeku. V skladu s predpostavkami teorije navezanosti ta koncept pomembno opozori, da je mogoče adaptivno stanje, označeno tako s stanji intimnosti kot avtonomije, kjer je posameznik sposoben opreti se na pomembne druge in se tudi pustiti vplivati s strani le-teh. V opravljeni kvalitativni raziskavi identificiran način nekonfliktnosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti skozi sintezo obeh kaže na podobno možnost.

Na drugi strani je, če sklepamo iz medkulturnih študij in študij spola v današnji družbi, prisotno zanikanje potreb po pripadnosti.

Medkulturne raziskave so pokazale, da individualistično orientirane kulture, kot že poimenovanje pove, poudarjajo avtonomijo posameznika na račun njegove socialne vpetosti in so hkrati netolerantne do odvisnosti, posebej odraslih, moških, posameznikov (prim. Neki 1976). V ti. sociocentričnih (kolektivističnih) kulturah je odvisnost posameznika (kot se kaže v pomenu družinskih vezi in širše kot v poudarku na ohranjanju harmoničnih socialnih odnosov) sprejeta kot normativno vedenje, kar se odraža tudi skozi samoocenjevalne lestvice, ko posamezniki teh kultur konsistentno poročajo o višjih stopnji odvisnosti v primerjavi s posamezniki v individualističnih družbah (Gabriel in Gardner 1999; Bornstein in Languirand 2003; Yamaguchi 2004). Vendar so s širjenjem zahodnega vpliva v kolektivistične kulture raziskovalci zaznali ne samo padec stopnje navezovalnega vedenja, kot se kaže skozi samoporočanja pripadnikov kolektivističnih kultur, ampak so identificirali tudi t.i. konflikt odvisnosti (angl. dependency conflict), tj. konflikt med uveljavljenimi kolektivističnimi vrednotami in na novo pridobljenimi individualističnimi.⁵⁰ Tako se zdi, da se je skozi globalizacijske procese prenesla tudi težnja k zanikanju navezovalnih potreb.

Raziskave medspolnih razlik na področju navezovalnega vedenja so prav tako zaznale zanikanje odvisnosti od drugih, predvsem na zavedni ravni pri moških. Ugotovitve raziskav, ki so uporabljale samoocenjevalne psihodiagnostične inštrumente, so visoko konsistentne; ne samo da ženske poročajo o statistično pomembno višji meri odvisnosti kot moški, ampak se je tudi znotraj obeh spolov pokazala jasna pozitivna

⁵⁰ Tako so npr. na Japonskem in v Indiji med poslovneži, ki se soočajo s konfliktom med sodelovanjem in tekmovanjem s poslovnimi partnerji, zaznali povečane ravni stresa, frustracije in odtujitve (Singh in Ojha 1987; Sato 2001).

korelacija odvisnosti s potezo femininosti in jasna negativna korelacija z maskuliniteto (prim. Klonsky in drugi 2002; za pregled glej Bornstein 2005, 10). Uporaba projekcijskih tehnik pa je identificirala pomembno neskladje med zavestnimi poročanji in nezavednimi motivi: meta-analitične študije so uspele identificirati trend, ki je skozi analize posameznih raziskav ostal skrit in to je, da so moški tisti, ki so skozi projekcijske tehnike izkazali statistično pomembno višjo mero odvisnosti kot ženske.⁵¹ Razlika sicer ni bila velika, iz česar lahko sklepamo, da imajo moški in ženske podobno izražene potrebe po pripadnosti, vendar se kaže, da norme vezane na spolne vloge pomembno vplivajo na pripravljenost moških in žensk odkrito poročati o svojih potrebah po pripadnosti (Bornstein in Languirand 2003, Bornstein 2005).

Kulturne in na spol vezane norme glede odvisnega vedenja so torej v nasprotju z razumevanjem univerzalnosti evolucijsko oblikovanega sistema navezanosti (prim. Mikulincer in Shaver 2006), pa tudi z razumevanjem socialne motivacije in eksistenčnega pomena socialne resničnosti (prim. Bečaj 1997, Černigoj 2002, 2007) in s tem normativnosti potreb po pripadnosti pri človeku.

Tudi v opravljeni kvalitativni raziskavi identificirana dva različna načina doživljanja teženj po avtonomiji in po pripadnosti se razlikujeta v pomenu, ki ga dajeta navezovalnim potrebam. Medtem ko je za način izmenjujočega zadovoljevanja teženj po avtonomiji in po pripadnosti, ki doživlja partnerske odnose predvsem kot odnose soodvisnosti, značilno obrambno poudarjanje pomena ohranjanja avtonomije na račun zmanjševanja pomena navezovalnih teženj, način doživljanja teženj po avtonomiji in po pripadnosti kot skozi sintezo prepletenih poudarja pomen zadovoljenosti navezovalnih potreb za doseganje avtonomije. V slednjem načinu je doživljanje odnosa med avtonomijo in pripadnostjo torej podobno značilnostim t.i. zdrave odvisnosti.

Hkrati pa je opravljena kvalitativna raziskava pokazala tudi na možnost, da s časom trajanja partnerskega odnosa prihaja do premika iz doživljanja partnerskega odnosa,

⁵¹ Čeprav raziskovalci poročajo, da se kulture razlikujejo glede na stopnjo rigidnosti predstav o spolno tipičnem vedenju (Cross in Madson 1997; Cross in drugi 2000; Madson in Trafimov 2001), je bila večina raziskav, ki so raziskovale odnos med spolom in mero navezovalnega vedenja, narejena v zahodnih kulturah (Bornstein 2005, 9).

kot je značilen za posameznike z nizkim samospoštovanjem in ne-varno navezanostjo (tj. izmenjujoči način zadovoljevanja teženj po avtonomiji in po pripadnosti), v doživljanje, ki ga opisujejo varno navezane osebe z visokim samospoštovanjem (tj. način zadovoljevanja teženj po avtonomiji in po pripadnosti skozi sintezo le-teh). To lahko pomeni, da se tudi na ravni večjih socialnih skupin in družbe na splošno mogoča podobna sprememba. V naslednjih poglavjih tako raziskujem to možnost z vidika pomena, ki bi ga ta imela za celotno razumevanje socialne psihologije.

5.2.3 Prevpraševanje normativnosti obrambne naravnosti posameznikov

Opravljen teoretično in empirično raziskovanje je pokazalo, da obstajajo vzporednice med razumevanji socialne dinamike teorije soodvisnosti in, v empirični raziskavi identificiranem, načinu zadovoljevanja teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti skozi izmenjujoče zadovoljevanje le-teh. Način, ki ga teorija soodvisnosti predpostavlja kot normativnega, kot doživljajska možnost pa se je izpostavil tudi skozi opravljeno kvalitativno raziskavo, torej doživlja partnerske odnose kot nevarne za posameznikovo dobrobit, kjer obrambni mehanizmi obstoj partnerskega odnosa sploh omogočajo.

Kot ključen dejavnik tovrstne normativnosti doživljanja se je izpostavilo samospoštovanje, tj. uporaba pravil soodvisnega uma je značilna za posameznike z nizkim samospoštovanjem. Hkrati pa je kvalitativna raziskava identificirala še drug način doživljanja teženj po avtonomiji in po pripadnosti, ki kaže podobnosti z doživljanjem varno navezanih posameznikov. Na podlagi pozitivnih korelacij med samospoštovanjem in varno navezanostjo je mogoče razmisliti o implikacijah ugotovitev pričujoče doktorske disertacije za socialno psihologijo kot znanost navezati na pomen (ne-)varne navezanosti za socialno dinamiko.

Pri tem sem bom navezovala na Mikulincerjevo in Shaverjevo (2005, 233-266) izpeljavo pomena navezanosti za razumevanje socialne kognicije, ki jo avtorja gradita na tezi, da je socialna psihologija nepremišljeno večino svoje pozornosti usmerila na obrambne procese, značilne za relativno ne-varno navezane posameznike. To bi, v

kolikor bi se to pojmovanje izkazalo za utemeljeno, zahtevalo bistveno spremembo dojemanja socialnopsihološke dinamike na splošno. Kakšna je podoba človeka, ki ga slika socialna psihologija in kakšni so indici, da gre za vsaj nepopolno, če ne kar napačno dojetje?

Kot ena od najbolj bazičnih težnj posameznika je v socialni psihologiji opredeljena težnja po prilagajanju lastnih prepričanj s ciljem ohranjanja pozitivne samopodobe (angl. self-enhancement). To poteka na način, da oseba npr. daje prevelik pomen pozitivnim ocenam svojih značilnosti in lastnosti ter aktivno išče pozitivne povratne informacije, medtem ko zavestno zanika in iz spomina izriva negativne povratne informacije ali ko pozitivne izide pripisuje sebi, negativne izide pa zunanjih dejavnikom (angl. self-serving attributions) (za pregled glej prim. Fiske in Taylor 1991). Za razliko od razumevanja raziskovalcev socialne kognicije, ki tovrstne mehanizme dojemajo kot pozitivne in funkcionalne zaradi njihove moči ohranjanja čustvene stabilnosti in mentalnega zdravja (prim. Taylor in Brown 1988), Mikulincer in Shaver (2006) kot raziskovalca navezanosti opisane obrambne mehanizme dojemata kot strategije ne-varno navezanih posameznikov, medtem ko za varno navezane opisane kognitivne obrambe niso značilne.

Raziskave razlik v dinamiki varno navezanih napram posameznikom z ne-varnim stilom navezanosti tovrstno razumevanje podpirajo: Stroopov test je pokazal, da imajo varno navezani dober dostop tako do pozitivnih kot negativnih samo-opisov, medtem ko je le za osebe z izogibajočim stilom navezanosti značilna obrambna self-organizacija, kot se kaže skozi otežen dostop do negativnih samo-opisov (Mikulincer 1995). Posebej v ogrožajočih situacijah so se izogibajoče osebe v primerjavi z varno navezanimi pokazale nagibale k pozitivnim samo-opisom (Mikulincer 1998), kar je skladno s Mikulincerjevo in Shaverjevo tezo, da so obrambne kognicije kompenzatorne strategije oseb, prisiljenih se s stresnimi situacijami spoprijemati brez stabilnega občutka varnosti, ki bi se razvil kot posledica interakcij s skrbnimi, ljubečimi in dostopnimi objekti navezanosti. Prav tako je bila le za osebe z izogibajočim se stilom značilna obrambna atribucija vzrokov za pozitivne izide notranjim dejavnikom in za negativne izide zunanjim dejavnikom (Man in Hamid 1998), hkrati pa so osebe z izogibajočim se stilom obrambno reagirale tudi na negativne povratne informacije s strani romantičnih partnerjev (Brennan in Bossom

1998). Varno navezane osebe pristranske atribucije niso uporabljale (Man in Hamid 1998), na povratne informacije pa so reagirale pozitivno in so jih tudi uporabile za ustvarjanje bolj realne samo-ocene (Brennan in Bossom 1998), ki jim je potem preko zavestnega priklica tako pozitivnih kot negativnih vidikov sebe pomagala v stresnih situacijah (Mikulincer 1998). V ogrožajočih situacijah varno navezane osebe v nasprotju z ne-varno navezanimi nezavedno aktivirajo predstave o sebi kot ljubljenih in cenjenih posameznikov, ki zmorejo sami do sebe zavzeti skrben odnos. To posledično ne vodi v uporabo obrambnih strategij, značilnih predvsem za ne-varno navezane osebe (Mikulincer in Shaver, 2005).

Socialni psihologi so identificirali dve, v osnovi nasprotujoči si težnji, tj. težnjo po zmanjševanju razlik in težnjo po edinstvenosti. Težnja po zmanjševanju zaznanih razlik med lastnimi v primerjavi z vedenji in prepričanji drugih ljudi (Marks in Miller 1987) vodi v lažno zaznavo soglasja med ljudmi in daje osebi občutek varnosti zaradi zaznave pravilnosti lastnih prepričanj ter občutek pripadnosti širši socialni skupnosti (Fiske in Taylor 1991). Potreba po edinstvenosti povečuje težnjo po zanikanju podobnosti in hkrati po zaznavanju nerealno velike razlike med prepričanji in vedenji osebe v primerjavi z drugimi (Synder in Fromkin 1980) ter služi kot strategija za doseganja pozitivne samopodobe (Tesser 1988).

Čeprav sta bila motiva, ki medirata zaznavo socialne resničnosti, s strani raziskovalcev socialne kognicije dojeta kot normativna za nepatološko populacijo, so empirične raziskave na podlagi teorije navezanosti prisotnost obeh motivov povezale z ne-varno navezanimi posamezniki: anksiozno navezani so pogosteje kot varno navezani druge ljudi dojemali kot podobne njim samim, v ogrožajočih situacijah pa so reagirali z generiranjem pogostejših, s partnerjevimi značilnostmi podobnih samo-opisov in z lažjim priklicem tistih partnerjevih značilnosti, ki si jih delita (Mikulincer in drugi 1998). Posamezniki z izogibajočim se stilom navezanosti so nasprotno, v primerjavi z varno navezanimi, druge pogosteje dojemali kot bolj različne od njih samih, v ogrožajočih situacijah pa so sebe opisovali kot različne od partnerjev, hkrati pa so imeli težave s priklicem podobnosti s partnerjem (Mikulincer in drugi 1998). Medtem ko so anksiozno navezani posamezniki težili k izničevanju razlik med njimi samimi in drugimi ljudmi, izogibajoči se posamezniki pa k povečevanju teh razlik, pa varno navezani posamezniki niso izkazovali nobenega od obeh motivov niti v

ogrožajočih situacijah (Mikulincer in drugi). Za varno navezane je namreč manj značilna uporaba projekcijske identifikacije kot mehanizma, ki omogoča tako zaznavanje nerealne podobnosti kot tudi nerealnih razlik med posameznikom in drugimi: s projiciranjem lastnih značilnosti v druge ljudi anksiozno navezani posamezniki lahko sebe dojemajo kot (nerealno) podobne drugim, kar jim daje občutek kompatibilnosti in bližine z drugimi; izogibajoči se posamezniki pa s projiciranjem svojih nezaželenih lastnosti v druge ljudi povečujejo percepcijo različnosti med njimi samimi in drugimi ljudmi, kar jim preko primerjave omogoča ustvarjanje (nerealno) visoke samopodobe (Mikulincer in Horesh 1999). Empirične raziskave torej sledijo Mikulincerjevi in Shaverjevi (2005) tezi, da varno navezani posamezniki ne čutijo potrebe po obrambnih kognicijah v odnosu do drugih ljudi, saj so v pozitivnih interakcijah z odzivnimi objekti navezanosti uspeli razviti stabilen občutek lastne vrednosti, ki jim omogoča tako pristen občutek povezanosti z drugimi kot zavedanje lastne edinstvenosti. V kontekstu partnerskih odnosov se je izkazalo, da so varno navezani posamezniki sposobni čutiti podobnost s partnerjem in hkrati ohranяти občutek lastne edinstvenosti (Feeney 1999).

Avtorji teorije socialne identitete in teorije samokategorizacije (prim. Tajfel in Turner 1986) so obširno poročali o pozitivni pristranosti svoji skupini (in-group) in hkratnemu negativnemu vrednotenju članov druge skupine (out-group). Povečevanje zaznane razlike med skupinama posameznikom omogoča dojetje superiornosti lastne skupine, preko identifikacije članov s skupino pa nadaljnje ohranjanje pozitivne samopodobe članov skupine (prim. Tajfel in Turner 1986).

Že Bowlby (1969/1982) je verjel, da je aktivacija navezovalnega sistema povezana z vrojenim strahom pred tujci, ki pa ga lahko pomiri prisotnost objekta navezanosti in tako omogoči večjo strpnost do novosti, torej tudi do članov tuje skupine. Identificirana medskupinska dinamika naj bi bila zato značilna le za posameznike z ne-varnim stilom navezanosti, ki se, zaradi pomanjkanja občutka temeljne varnosti, na neznane osebe odzivajo negativno sovražno (Mikulincer in Shaver 2005). Empirične raziskave so potrdile negativno korelacijo med posameznikovo varno navezanostjo in odklonilnimi stališči do članov tuje skupine (Mikulincer in Shaver 2001) ter hkrati pozitivno s stopnjo identifikacije z lastno skupino (Smith in drugi 1999), kar pomeni, da pozitivno vrednotenje lastne skupine ni nujno povezano z

negativnim vrednotenjem zunanje skupine (Brewer 1999), kot sta predvidevali teorija socialne identitete in teorija samokategorizacije (prim. Tajfel in Turner 1986).

Socialna psihologija je zaznala tudi tendenco posameznikov po obrambnem ohranjanju že obstoječih kognitivnih struktur tudi v primeru, da so te nepravilne (prim. Fiske in Taylor 1999; Kruglanski 1989), kar je odraz zanikanja lastnih napak z namenom ohranjanja pozitivne samopodobe (Kruglanski 1989). Rigidna kognitivna struktura se je v raziskavah, ki so vključevale preverjanje stila navezanosti udeležencev, izkazala za značilno le za ne-varno navezane: ti so v primerjavi z varno navezanimi poročali o bolj izraženi tendenci po kognitivnem zapiranju (angl. cognitive closure) in dogmativnem razmišljanju, nižji toleranci za dvoumnosti (angl. ambiguity), pogostejšem oblikovanju sodb o neznancih na podlagi prvih informacij (angl. primacy effect) in sodbah na podlagi stereotipov o skupini, ki ji neznanec pripada (Mikulincer 1997), prav tako pa so bili manj pripravljeni revidirati že obstoječe sodbe o romantičnih partnerjih v primeru seznanitve z nekongruentnimi informacijami (Mikulincer in Arad 1999). Tovrstne raziskave torej podkrepljujejo tezo Mikulincerja in Shaverja (2005), da varno navezani posamezniki občutijo tolikšno mero temeljne varnosti, visoko in stabilno raven samospoštovanja ter samozaupanja v uspešno soočanje s stresnimi situacijami, da zmorejo prenesti začasno negotovost, ki jo zahteva restrukturacija lastnih kognitivnih struktur pri čemer zaupajo, da jih bodo drugi ljudje sprejemali tudi v primeru priznanja napak in spremembi prepričanj. Ne-varno navezani tovrstne varnosti zaradi odsotnosti (konsistentnega) objekta navezanosti nimajo vzpostavljene, zato naj bi njihovo šibko strukturirano samopodobo in tudi podobo sveta akomodacija novih informacij bistveno ogrozila – varnost namreč ti posamezniki pogosto gradijo na rigidno izoblikovani kognitivni strukturi.

Skozi predstavljene raziskovalne izsledke se torej kaže možnost, da je prevladujoče pojmovanje normativne socialno psihološke dinamike nepopolno na način, da ustrezno opisuje intra- in interpsihično doživljanje in vedenje ne-varno navezanih posameznikov z nizkim samospoštovanjem, pri tem pa spregleda pomemben del populacije, katerega (socialno) psihološko je bistveno drugačno. Namreč, z vidika raziskav, ki delež varno navezanih v populaciji ocenjuje na 60-80% (prim. Cugmas 1998) ni upravičeno značilnosti doživljanja in vedenja ne-varno navezanih

posameznikov označevati kot normativnih za večinsko populacijo. Nenazadnje pa na ta način spregledamo tako za posameznika kot za socialni svet bolj zdravo bivanjsko možnost.

5.2.4 Onkraj struj v socialni psihologiji

Nenazadnje pa lahko ugotovitve opravljenega raziskovanja razmislimo tudi z vidika pomena, ki ga imajo za področje socialne psihologije kot takšne.

V socialni psihologiji je bilo v preteklem obdobju glede na poudarjanje posameznika ali osredotočanje na družbeni vidik mogoče opaziti dve različni struji: ti. psihološko in sociološko socialno psihologijo.⁵² Socialna psihologija, tradicionalno značilna predvsem za severnoameriški prostor, se je, in se deloma še osredotoča na eksperimentalno raziskovanje posameznikov pod vplivom socialnih dejavnikov. Tradicionalno je bila predvsem evropska socialna psihologija tista, ki je bila teoretsko usmerjena v razumevanje družbe kot takšne. Prva je dojemala posameznika kot avtonomnega individuuma, druga ga je videla kot bistveno določenega s socialnim okoljem. Medtem ko je prva videla izvor človekove socialnosti v biološki opremi, je druga pri pojasnjevanju človekovega socialnega življenja izhajala izključno iz pomena socialne interakcije (Moscovici in Markova 2006; Kruglanski in Stroebe 2012; Smith in drugi 2014).

⁵² V svojem najzgodnejšem obdobju (v drugi polovici 19. stoletja in na prelomu 19. in 20. stoletja) je bila socialna psihologija usmerjena na preučevanje socialnega okolja, na kar definicije socialne psihologije tistega časa, po katerih naj bi se ta npr. ukvarjala “z družbenim življenjem ljudi” (Lindner, 1871; v Bečaj, 1997) in “družbenim mentalnim življenjem.” (Lindner, 1871; v Bečaj, 1997). V dvajsetih in tridesetih letih prejšnjega stoletja se je preusmerila na preučevanje posameznika, kar je razvidno iz opredelitve socialne psihologije Gordona Allporta (1968; v Bečaj, 1997, 4), po kateri ta raziskuje, “na kakšen način vpliva na mišljenje, občutenje in vedenje posameznikov resnična, namišljena ali implicitna prisotnost drugih oseb.” Posameznik je, predvsem na osnovi Aschevih raziskav, razumljen kot samostojen in objektivni presojevalec ter neodvisen akter v (socialni) resničnosti (Bečaj, prav tam). Verjetje v racionalnega posameznika potem v šestdesetih letih prejšnjega stoletja zamaje Rosenthal z odkritjem vpliva eksperimentatorjevih pričakovanj na izsledke raziskav in sproži začetek t.i. “krize socialne psihologije.” (Jussim in Harber, 2005). Odgovor na krizo je bila še bolj jasna diferenciacija obeh struj, psihološke in sociološke socialne psihologije, kar je v manjši meri opaziti še danes.

Predvsem iz strani bolj sociološko usmerjenih avtorjev so se v preteklosti vrstili pozivi, da bi se moral problem socialne psihologije kot znanosti bolj jasno dotikati vprašanja,

kako lahko psihologija prispeva k razlagi družbenega življenja, ne da bi bila po definiciji redukcionistična, ne da bi torej zanikala specifične emergentne značilnosti, ki opredeljujejo družbenost, in hkrati, glede na to, da v najbolj dobesednem pomenu ni nobenega kolektivnega mentalnega življenja, kako bi sploh lahko bila znanost o posameznem umu (psihologija) nepomembna za vedenje posameznikov v medsebojnih odnosih? Vprašanje je torej, ali je mogoča in kako je mogoča neindividualistična znanost o posameznikih, socialna psihologija v najbolj polnem pomenu? (Turner in Oakes, 1986, 237).

Navedek izraža namero po iskanju združljivosti tako individualno psihološkega kot socialnega vidika delovanja posameznikov nasproti ločevanju dveh struj oz. nivojev obravnave socialno psiholoških pojavov.⁵³ Posledično so bila aktualna prevpraševanja identitete socialne psihologije, kjer so avtorji poskušali definirati in s tem zamejiti področje socialne psihologije ter utemeljiti pomembnost obstoja socialne psihologije kot posebne znanstvene discipline.⁵⁴

V zadnjih obdobjih sta se “obe socialni psihologiji /.../ začeli približevati, tako da meje danes niso več tako ostre, kot so bile v preteklosti (Bečaj 1997, 7).” Odraz tega so sodobni pregledni učbeniki socialne psihologije, ki v obravnavo socialno

⁵³ To ločevanje je sledilo Wundtovemu zgledu ločenega obravnavanja obeh nivojev analize. Wilhelm Wundt, sicer najbolj znan kot ustanovitelj prvega eksperimentalnega psihološkega laboratorija, se je ukvarjal tudi s *Völkerpsychologie*, psihologijo ljudstev, ki jo lahko imamo za obliko socialne psihologije. Jasno je ločeval med fiziološko eksperimentalno psihologijo (ki naj bi spadala med naravoslovne znanosti) in socialno ali etnopsihologijo (ki naj bi spadala med družboslovne znanosti). Pri tem je introspekcijo videl kot najprimernejšo metodo za preučevanje psiholoških procesov, ki pa, po njegovem mnenju, ni bila primerna za preučevanje višjih kognitivnih procesov, saj “posamezen človeški um naj bi ne mogel ozavestiti sil, katerih produkt je tudi sam – procesov zgodovinskih sprememb in razvoja. *Völkerpsychologie* naj bi zato preučevala tiste mentalne produkte, ki jih ustvarjajo človeške skupnosti in jih je torej nemogoče pojasniti zgolj na podlagi delovanja posameznih umov, saj zahtevajo recipročno delovanje mnogih.” (Černigoj 2007, 21)

⁵⁴ Moscovici (1989) je mnenja, da je individualistična eksperimentalna socialna psihologija škodila socialni psihologiji, saj jo je omejila na področje splošne psihologije. Socialni psihologiji bi moralo po njegovem mnenju pripadati osrednje mesto v družboslovju, kajti predstavljati bi morala most med drugimi znanstvenimi vejami. “Morala bi biti ena izmed velikih družboslovnih znanosti, ki bi lahko razložila socialno mišljenje, jezik, kolektivno vedenje, oblikovanje skupin in komunikacijo. Naloga socialne psihologije bi bila tisto, kar ostale družboslovne znanosti zaradi prevelike kompleksnosti zanemarjajo: pojasniti kontinuiteto med individualnimi in kolektivnimi fenomeni.” (Moscovici 1989, 409).

psiholoških pojavov, konceptualiziranih znotraj individualistične eksperimentalne socialne psihologije, integrirajo socialne in širše societalne vidike teh pojavov (prim. Jackson 1988; Smith in drugi 2014).

Eno od teh približevanj predstavlja teorija navezanosti. Ob raziskovalnem fokusu na posameznikovo funkcioniranje namreč hkrati ohranja zavedanje pomena, ki ga ima posameznikova vpetost v socialno okolje za njegov ontogenetski razvoj. Podobno kot so ugotavljali drugi avtorji⁵⁵ tudi Mikulincer in Shaver zaznavata

za socialno disciplino nenavadno težnjo videnja posameznikov skladno z Rousseau-jevo podobo nesocializiranega (angl. pre-socialized) divjaka: (posamezniki), ki vstopijo v /.../ laboratorij od 'nikoder' kot izolirani odrasli. /.../. Človek ne bi iz branja socialno psiholoških besedil nikoli ugani, da se posamezniki rodijo in ponavadi ostanejo povezani s svojo nuklearno in razširjeno družino, živijo v specifičnih soseskah in kulturnih okoljih, se poročajo in ustvarjajo svoje družine ter se tekom življenja nenehno razvijajo. Socialni psihologi se kdaj pa kdaj obnašajo, kot da bi usmerjanje pozornosti na te vidike delovanja socialne živali prekršilo pomemben tabu (Mikulincer in Shaver 2006, 233).

Podobno meni tudi avtorica Ule (2009, 23), ko opozarja na “nerazrešen problem” glede ontološke in epistemološke pozicije vsakdanjega socialnega sveta preko vnašanja globoke distinkcije med pozitivističnim (tudi empiristično, naravoslovno) in socialno konstrukcionističnim (tudi družboslovno, fenomenološko) pristopom razumevanja socialnega sveta. “Tako ločevanje je rezultat togega razdvajanja “naravne” podlage človeškega bitja od človekove družbene narave, od družbenega sveta ljudi. Obojega ni mogoče ločiti ali enostavno stvarnost predstavljati kot »odsev« druge.”

Tudi opravljeno empirično raziskovanje v kontekstu pričujoče doktorske disertacije je skladno z opisanimi opažanji identificiralo potencial nekonfliktnega odnosa med posameznikom in socialnim okoljem. Tako se je kljub predpostavkam o inherentni antagonistični dinamiki teženj po avtonomiji in po pripadnosti tudi na ravni posameznikovega intrapsihičnega doživljanja tega odnosa jasno izpostavila nekonfliktnost te relacije. Na ravni interpersonalne dinamike so udeleženci poročali o

⁵⁵ Za primer analize implicitnih predpostavk (primarno ameriške) psihološko usmerjene socialne psihologije glej prim. Bečaj, 1997, 4–8.

možnosti doživljajske pozicije, ki jo označujejo občutki inherentne prepletenosti, sinteze teženj po avtonomiji in pripadnosti, interpersonalno dinamiko pa so opisovali kot sožitje. Hkrati tudi z doživljajske pozicije, kjer interpersonalno dinamiko označujejo procesi barantanja za doseg zadovoljitev potreb obeh partnerjev in je na intrapsihični ravni sicer prisotno zavedanje nevarnosti odtegnitev in posledično obrambna drža, dinamika med težnjami po avtonomiji in po pripadnosti še vedno ostaja nekonfliktna.

Torej tudi raziskovanje intrapsihičnega doživljanja posameznikov kaže na možnost, da je konfliktnost posameznika in socialnega okolja ter distinkcija individualnega in socialnega nivoja posameznikovega delovanja v družbi manjša, kot je to tipično predvidevala vsaj ena struja socialne psihologije. To pomeni, da je pomembno še naprej, med drugim po zgledu raziskovalcev navezanosti, raziskovati tudi inherentno prepletenost posameznikove avtonomnosti v odnosu do socialnega okolja in poudarjati, da "razmerje med človekom in družbo ni izključujoče, temveč vključujoče. Gre za celoto odnosov, za sistem, kjer vsak člen odnosa potrebuje drugega za svoj obstanek in nobeden od teh ni sam po sebi dominanten. Uspešnost človekovega delovanja in družbena struktura sta realna in medsebojno odvisna pola iste strukturirane celote" (Ule 2009, 29).

6 KAKOVOST IN IZVIRNI PRISPEVEK UGOTOVITEV

Po predstavljenih ugotovitvah v pričujoči doktorski disertaciji opravljenega raziskovanja preostane še potreba po premisleku o kvaliteti teh spoznanj in njihovi znanstveni relevantnosti.

6.1 RAZMISLEK O KAKOVOSTI ZNANSTVENIH SPOZNAJ

Medtem ko je kakovost kvantitativnega raziskovanja relativno enoznačno opredeljena skozi koncepte veljavnosti, zanesljivosti, objektivnosti in občutljivosti (merskih inštrumentov), pa predstavlja določanje kakovosti spoznanj kvalitativnega raziskovanja veliko večji izziv (prim. Mesec 1997; Flick 1998, 2006; Vogrinc 2006). Razmislek o kvaliteti pričujoče razprave bo strukturiran sledeč Vogrinčevi⁵⁶ (2008, 143-189) analizi treh pristopov razreševanja tega vprašanja, tj. znotraj pozitivističnega in postpozitivističnega pristopa.⁵⁷

6.1.1 Analiza doseganja kriterijev kvalitete znanstvenih spoznanj iz pozitivistične perspektive

Pozitivistično usmerjeni avtorji (prim. LeCompte in Goetz 1982; Mason 1996, Mesec 1997; Silverman 2005) v kvalitativno raziskovanje neposredno prenašajo kriterije, oblikovane za določanje kakovosti kvantitativnega raziskovanja, pri čemer se razprave dotikajo predvsem vprašanja (zunanje in notranje) veljavnosti ter (v manjši meri) (zunanje in notranje) zanesljivosti (Vogrinc 2008, 151).

Medtem ko kriterija notranje zanesljivosti kot stopnje strinjanja več hkratnih opazovalcev iste raziskovalne situacije (Le Compte in Goetz 1982, 273) ni mogoče

⁵⁶ Različne obstoječe klasifikacije (prim. Hammersley 1992, 142; Bryman 2004, 277) perspektiv raziskovalcev sicer v grobem razlikuje med pristopi, ki i) prevzemajo kvalitativne kriterije s pozitivistično epistemološko pozicijo; ii) uporabljajo kvantitativnim kriterijem alternativne kriterije, saj zagovarjajo temeljno različnost kvalitativnega raziskovanja napram kvantitativnemu; in iii) pristopi, ki zavračajo možnost določitve kriterijev kvalitativnega raziskovanja.

⁵⁷ Tretji pristop, postmoderni, namreč zaradi odklanjanja možnosti določitve kriterijev kakovosti kvalitativnega raziskovanja tovrstne analize ne omogoča.

aplicirati na pričujočo razpravo, je zunanja zanesljivost, opredeljena kot stopnja ponovljivosti raziskave (LeCompte in Goetz 1982, 273), tj. stopnja verjetnosti, da bi ugotovili enako, v kolikor bi mogli raziskavo ponoviti ob nespremenjenih okoliščinah (Mesec 1998, 147), relevantna za razmislek o kvaliteti pričujočega dela. Kot strategijo doseganja tega kriterija Le Compte in Goetz (1982, 273) navajata prevzemanje podobne socialne vloge s strani kasnejših raziskovalcev, kot jo je imel prvotni raziskovalec, vendar se pridružujem mnenju Vogrinca (2006, 148) o praktični neizvedljivosti⁵⁸ te zahteve, ki se jo nadomesti z zahtevo po natančni in izčrpni eksplikaciji raziskovalčeve vloge v raziskovalnem procesu ter načina zbiranja in analize podatkov. Tej zahtevi sem deloma že ugodila skozi opis in utemeljitev uporabljene raziskovalne metodologije, nadalje pa bom v naslednjem podpoglavju tudi še bolj natančno eksplicirala lastno subjektivno pozicijo raziskovalke.

Kriterija zanesljivosti sicer v okviru pričujoče dela v večinski meri ne gre oceniti, saj se nanaša na preverjanje i) stabilnosti meritev skozi čas (diahronična zanesljivost po Kirku in Millerju 1986, 41, 42), ii) skladnosti rezultatov, pridobljenih v istem času z različnimi inštrumenti (sinhronična zanesljivost po Kirku in Millerju 1986 41-42) ali iii) skladnost podatkov, pridobljenih z isto metodo (t.i. "donkihotska zanesljivost" po Kirku in Millerju 1986 41-42). Znotraj doktorskega dela so bili podatki zbrani v kratkem časovnem obdobju, uporabljena je bila ena metoda, še bolj ključno pa je, da potencialna nizka zanesljivost pridobljenih podatkov ne izniči znanstvene vrednosti izsledkov. Namreč, vsak detektiran način presejanja raziskovane antagonistične dinamike (in to tudi če ga v kasnejših raziskavah ne bi več ponovno našli in bi imel kot tak nizko zanesljivost) se uvršča v nabor razrešitev konfliktne dinamike in je kot tak relevanten – seveda, v kolikor je zadoščeno pogoju veljavnosti.

Pri veljavnosti kot najpomembnejšem kriteriju kvalitete tako kvantitativnega kot kvalitativnega raziskovanja gre za vprašanje utemeljenosti raziskovalčeve razlage preučevane situacije (Flick 1998, 225). Z vidika doseganja notranje veljavnosti raziskovalnih ugotovitev je bila pozornost usmerjena v poglobljeno razlago preučevane dinamike, v utemeljeno razlago odnosov med podpojavi in v teoretično ter empirično podkrepnjene izpeljave sklepov raziskave (Mesec 1998, Sagadin 2001,

⁵⁸ Značilnostim socialne vloge ne moremo odtegniti vpliva npr. osebnosti raziskovalcev, njegove izobrazbe, delovnih izkušenj, vpliva starosti ali spola,... (Vogrinc 2008, 148).

Vogrinc 2006). Dnevniška metoda z vnaprej postavljenimi usmerjevalnimi vprašanji je preko standardizacije pomagala izključiti subjektivni vpliv sugestivnega poizvedovanja (kar bi bil večji izziv kot npr. v primeru zbiranja podatkov preko metode intervjujev). Z vidika doseganja večje veljavnosti teoretičnih razlag (Mesec 1998, 141) je bila pomembna teoretična triangulacija, tj. prizadevanje za detektiranjem različnih konkurenčnih razlag, nenazadnje pa prizadevanje za doseganjem visoke veljavnosti spoznanj kvalitativnega raziskovanja pomeni skrb za veljavnost kategoriziranja podatkov (Sagadin 2001, 20).

Razmislek o zunanji veljavnosti je pomemben zaradi vprašanja posplošljivosti ugotovitev raziskave. Za omogočanje posploševanja izsledkov kvalitativnih raziskav (ki jih omenja Sagadin 2001) je bilo uporabljeno sklepanje o odnosu med konkretnim (specifično raziskovalno situacijo) in splošnim (posplošeno razlago, značilno za človeka kot pripadnika vrste); ista problematika je bila raziskana pri različnih posameznikih, ki so hkrati predstavljali značilne primere; prizadevanje po razumevanju notranje logike raziskovalnega dogajanja, tudi vzročno-posledične dinamike. Slednje, torej z dokazi podkrepjeno ugotavljanje vzročno-posledičnih odnosov, je hkrati kazalec notranje veljavnosti raziskave.

6.1.2 Analiza doseganja kriterijev kakovosti spoznanj z vidika postpozitivistične perspektive: razmislek o raziskovalnemu delu z vidika udeleženega raziskovanja

Postpozitivistični avtorji stremijo k oblikovanju in uporabi drugačnih kriterijev določanja kakovosti v primeru kvalitativnih raziskav (Vogrinc 2006, 157). Obe raziskovalni paradigmi sta namreč v osnovi določeni z različno ontološko in epistemološko podlago, zato pomemben delež avtorjev (prim. Flick 1998; Tashakkori in Teddlie 1998; Seale 1999; Silverman 2005) nasprotuje neposrednemu prenosu kriterijev kakovosti kvantitativnih raziskav v kvalitativno raziskovanje.

Znotraj kvalitativnega raziskovanja določitev kriterijev v relaciji do kvantitativnega metodologi (prim. Flick 2005) poudarjajo eksplikacijo (večinsko) implicitnih predpostavk kot pomembnih za presojo kvalitete opravljenega raziskovalnega dela.

V nadaljevanju tako prevzemam reflektivno držo do lastne osebnosti (Willig 2008) in predstavljam poskus eksplikacije lastnih subjektivnih predpostavk in motivov:

Ker je pomemben vidik implicitnih vplivov na raziskovalni proces s strani raziskovalca njegova epistemološka in ontološka pozicija (Kordeš 2000), eksplikacija tovrstnih predpostavk predstavlja sestavni del ozaveščanja vpliva raziskovalca na raziskovalni proces. Tako sem lahko v skladu s konstruktivistično pozicijo drugega reda⁵⁹ tudi na lastni intrapsihični ravni opazila soobstajanje obeh epistemoloških (in ontoloških) perspektiv. Ti sta bistveno sodoločali odnos do raziskovanja: Na najbolj temeljni doživljajski ravni se je soobstoj obeh epistemoloških pozicij kazal v hkratnem sobivanju močnega intrapersonalnega občutka, da izgrajeno delo sovпада z objektivno obstoječo *Resnico*⁶⁰ onkraj različnih subjektivnih pozicij kot tudi jasno prisotnega védenja o moji vlogi konstruktorice končne celote. Čeprav je na logično racionalni ravni nezdržljivo, je na fenomenološki ravni mogoče in realno; tako kot se je celo mogoče vprašati, ali je tudi za deklarirane konstruktivistične znanstvenike njihovo delo mogoče, v kolikor jim motivacije in smeri ne daje v osnovi zdravorazumski⁶¹ pozitivistični občutek obstoja resnice, h kateri kulminira njihovo raziskovanje – tudi če je vsebina *Resnice* ta, da so resnice multiple⁶². Motivi za pričujoče delo namreč ne bi obstajali brez védenja, okarektiriranega s

⁵⁹ Razmislek o veljavnosti in zanesljivosti pričujočega dela predpostavlja pozitivistično epistemološko pozicijo, hkrati pa tako konstrukcijska narava izgrajevanja teoretičnega modela kot uporaba kvalitativnega metodologije predpostavlja ozaveščeno konstruktivistično epistemološko usmeritev. Kljub v osnovi nasprotujočih si usmeritev lahko obe poziciji dojemamo kot medsebojno dopolnjujoči se perspektivi razumevanja sveta – kot konstruktivizem drugega reda (Glanville 1979, 2001; Kordeš 2005), ki tako zaobjema uporabo na pozitivizmu temelječe naravoslovne metode s predpostavko možnosti dostopa do objektivne resničnosti (in torej možnosti določanja veljavnosti in zanesljivosti raziskovalnih podatkov) in hkrati omogoča izogibanje problemu redukcionizma na participatornih področjih, torej na raziskovalnih področjih, kjer vpliva opazovalca na opazovani sistem ni mogoče zanemariti.

⁶⁰ “Resnica” z veliko začetnico tukaj označuje resnico v pozitivističnem smislu, torej kot tisto s kvaliteto objektivističnega obstoja v svetu “tam zunaj”, neodvisno od zaznavanja opazovalca, medtem ko “resnica” z malo začetnico označuje resnico, dojeta s strani konstruktivističnega razumevanja in konstruirano s strani vsakokratnega opazovalca.

⁶¹ Zdravorazumska epistemološka pozicija je namreč vedno pozitivistična (Kordeš 2000) – kako namreč bi bilo znajdevanje in delovanje v svetu mogoče, če pa ne bi verjeli v realen obstoj tega sveta?

⁶² Eksplikacija tega problema med drugim predstavlja eno od kritik socialnega konstrukcionizma (prim. Bečaj 2003).

fenomenološko kvaliteto gotovosti o obstoju Resnice in zatorej tudi smiselnosti prizadevanja po približevanju, če že ne končnemu doseganju le-te. Hkrati pa je občutek védenja o iracionalni podlagi vere v obstoj Resnice in neutemeljenost dojemanja določenih teorij, spoznanj kot resničnih, drugih pa nepravilnih (kljub znanstveni utemeljenosti obeh kategorij teorij) v osnovi epistemološko konstruktivistične narave.

(Pozitivistični) občutek resničnosti in posledično relevantnosti je (konstruktivistično) usmerjal vključevanje določenih vsebin in njihovo mesto v modelu. Teorija navezanosti je bila tista, ki je hipno dobila privilegirano mesto: od seznanitve z aplikacijo odnosa navezanosti na odrasle partnerske odnose naprej sem jo dojemala kot ključno za razrešitev glavnega raziskovalnega problema. Nasprotno pa je prevladujočo eksperimentalno, individualistično raziskovalno perspektivo na področju raziskovanja partnerskih odnosov intrapsihično spremljal občutek odpora in je bil zavestno potreben vložek dodatnega truda, da razumevanje omenjenih teorij ni bilo pristransko zaradi vnaprejšnjih negativnih predpostavk. Medtem ko je teorijo navezanosti spremljal občutek normalnosti, še pomembneje zdravosti, je nasprotno spoznanja predvsem raziskovalke Murray in sodelavcev spremljal občutek patološkosti opisanih vzorcev. Odpor do omenjenih teorij se je kasneje izkristaliziral v razlikovanje med ravniho nevrotične dinamike partnerskih odnosov na eni strani in dinamike psihološko zdravih posameznikov na drugi strani.

Še bolj temeljni motiv od ekspliciranega v raziskovalnem vprašanju, tj. iskanje preseganja antagonistične dinamike med avtonomijo in soodvisnostjo, je bil nenehno prisoten tudi motiv iskanja poti (iz nevrotičnega stanja) do psihološkega zdravja. Antagonistična dinamika med individualnim in socialnim se mi je namreč dozdevala le kot odraz, sicer z vidika statistične opredelitve, normalne, a hkrati še vedno patološke, nevrotične psihološke strukture “večine normalnih” ljudi.

Motiv iskanja možnosti izhoda iz nevrotične dinamike ne samo sovпада s strokovnim in poklicnim profilom psihologinje, ampak še veliko bolj temeljno in pomembno z aktualnostjo nevrotičnih konfliktov v lastni psihološki strukturi in nenehnemu prizadevanju po preseganju le-teh. To glede na prevalenco nevrotične strukture med aktivno populacijo sicer ni nič izjemnega, pa je v znanosti, četudi družboslovni, še

vedno redkost⁶³, da znanstvenik ne samo izpostavi motive za določeno raziskovalno delo, ampak te motive tudi poveže z globljo dinamiko, povezano z lastno življenjsko situacijo in skozi osebno zgodbo izgrajevanja osebnosti.⁶⁴

Doživljanje ujetosti v (socialnem) okolju, idealiziranje vrednote svobode, želja po doseganju samozadostnosti so sicer v manjši, a še vedno pomembni meri vplivali na pričujoče delo, zaradi prevpraševanj omenjenih motivov kot nevrotično strukturiranih pa je v ospredje stopil motiv iskanja načinov nepatološkega delovanja. Dojemanje pomembnosti antagonistične dinamike med avtonomijo in soodvisnostjo kot ključne človeške dinamike je že nakazovalo odmik od idealiziranja svobode v sprejemanje inherentno socialne narave človeka in torej nujnosti iskanja načinov, kako "biti z drugimi ljudmi". Razumevanje psihološkega zdravja kot okarakteriziranega s sposobnostjo preseganja, v nevrotičnem dojemanju, antagonističnih teženj⁶⁵ je usmerjalo tako občutek možnosti izstopa iz raziskovanega konflikta kot tudi odnos do spoznanj teoretičnega in empiričnega raziskovanja.

Na koncu tega poskusa eksplikacije lastnih predpostavk in subjektivnih motivov je pomembno poudariti, da raziskovalni cilj pričujoče razprave še vedno tudi presegajo meje moje subjektivne individualnosti. V nasprotnem primeru namreč ne bi mogli postati predmet znanstvene razprave kot konteksta, ki predvideva odkrivanje univerzalnih zakonov, ki omogočajo posploševanje v polje objektivnosti.⁶⁶ Pri tem so bili z mojo osebno zgodbo in življenjsko situacijo pogojeni raziskovalni cilji in smer

⁶³ Na tem mestu se je mogoče vprašati, koliko družboslovna znanost in njena uporaba kvalitativne metodologije v svojem jedru resnično prevzema drugačno epistemološko (in z njo ontološko) podlago, saj sprejetje konstruktivistične pozicije predpostavlja tudi prevzemanje predpostavke o raziskovalcu kot udeleženu v opazovanem sistemu, tj. kot aktivnemu soustvarjalcu raziskovalnih ugotovitev. Kot je npr. pokazala analiza Vogrinca (2008, 200), je tudi znotraj postpozitivistične perspektive kvalitativnega raziskovanja implicitno prisotno prevzemanje pozitivističnih kriterijev kvalitete znanstvenih spoznanj.

⁶⁴ Znotraj "main-stream" psihološke znanosti se sicer vzpostavljanje zavedanja o vplivu osebnostnih in socialno psiholoških vidikov delovanja znanstvenikov na njihovo znanstveno delo kaže skozi razvoj psiholoških poddisciplin (socialne) psihologije znanosti (prim. Shadish in Fuller 1994).

⁶⁵ Na kar je pomembno vplival študij psihoanalitičarke Karen Horney.

⁶⁶ Pri tem smo sicer spet pri dilemah o razlikovanju med obema epistemološkima pozicijama. Namreč, konstruktivistični avtorji (prvega reda) zanikajo možnost doseganja univerzalnih zakonov, kot si to prizadeva nomotetična znanost, vendar se pridružujem avtorjev (prim. Bečaj 2000), ki so skeptični do možnosti resničnega opuščanja te možnosti s strani znanstvenikov na način, da znanstveno delo brez predpostavke približevanja resnici nima motivacijske podlage.

raziskovanja, vendar je bilo znanstveno delo povrženo strogi logiki razuma. Kot piše Kordeš (2004, 14): “Mnogokrat pišem osebno, udeleženo, angažirano, subjektivno. Kljub temu pa sem se potrudil obdržati zdravo mero analitične udeležnosti. Razuma ne moremo preseči tako, da ga negiramo, še posebej v znanosti ne. Edina pot je stroga in iskrena analiza, ki sama pripelje do meja analitičnih zmožnosti.”

6.2 IZVIRNI PRISPEVEK DOKTORSKE DISERTACIJE

Socialna resničnost je, glede na prevzemanje teze o inherentni socialni naravi človeka (prim. Bečaj 1997; Tooby in Cosmides 1996) zaradi razpada instinkta, nujno dopolnilo človeške vedenjske opreme in ključno okolje človekove dejavnosti. Zato je doseganje boljšega razumevanja same socialne resničnosti, posebej še razumevanja vloge posameznika pri procesu socialnega resničenja kot vidika, ki je bil pri dosedanjem raziskovanju v ozadju, pomembno. Pričujoča doktorska disertacija je tako usmerjeno raziskovala doživljanje invididuoov, a z namenom poglobitve razumevanja socialne interakcije.

Izvirni znanstveni prispevek predstavlja opravljena (primerjalna) analiza dveh dominantnih teoretičnih orientacij znotraj področja socialne psihologije partnerskih odnosov z vidika njunega razumevanja dinamike med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti. Navezovanja med teorijo soodvisnosti in teorijo navezanosti skoraj ni, raziskovanje poteka zaprto znotraj obeh raziskovalnih okvirjev kljub temu, da občasno avtorji obeh teorij opozarjajo na podobnosti raziskovalnih izsledkov z vidika visoke korelacije med dejavnikoma samospoštovanja in tipov navezanosti. V zadnjem obdobju se sicer pojavljajo tudi pozivi k razmišljanju o možnostih integracije (McClure in drugi 2013, 115), a ob neobstoju že izdelanih integrativnih modelov, analizo obeh teorij in primerjavo med njima znotraj pričujoče doktorske disertacije razumem kot pomemben prispevek v tem kontekstu.

Na principih utemeljene teorije je opravljena kvalitativna raziskava usmerjeno raziskovala doživljanje teženj po avtonomiji in po pripadnosti, kar - glede na moje znanje - še ni bilo narejeno. Pri tem je potrdila predpostavko, da se odnos med posameznikom in socialnim okoljem odraža tako na intrapsihični ravni posameznika

kot na interpersonalni ravni partnerske dinamike. Pomembno je identificirala možnost, da doživljanje te dinamike v nasprotju z, v socialni psihologiji relativno pogosto prisotnim predpostavkam, ni inherentno konfliktno. Prav tako lahko na podlagi opravljene kvalitativne raziskave, upoštevajoč teoretični orientaciji soodvisnosti in navezanosti, dodatno sklepamo na ustreznost razumevanja partnerske dinamike obeh teoretičnih perspektiv, saj se preko razločitve dveh različnih načinov doživljanja odnosa med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti pokažejo pomembne podobnosti z eksplikacijami delovnih modelov tako teorije soodvisnosti kot teorije navezanosti.

Pričujoča doktorska disertacija je izvirno pridonela tudi na področju raziskovanja možnosti implikacij razumevanja manjših socialnih skupin za poglobitev razumevanja večjih socialnih skupin in družbene dinamike kot takšne. Posebej je pomembno opozorila na potrebo po prevpraševanju aktualnega razumevanja normativne (socialno) psihološke dinamike sodobne socialne psihologije z vidika osvetljevanja pomena mentalnega zdravja posameznikov za dinamiko socialne resničnosti in družbene realnosti kot takšne.

7 SKLEPI

Pričujoča doktorska disertacija je raziskovala odnos med posameznikom in socialnim okoljem skozi poskuse doseganja razumevanja socialne resničnosti z integracijo tako socialnih kot individualnih vidikov pojava na intrapsihični ravni posameznika v partnerskem odnosu. To je pomenilo iskanje možnosti zdrave sinteze posameznika in socialnega okolja skozi njegove poskuse preseganja ambivalentnih teženj po avtonomiji na eni strani in teženj po povezanosti z drugimi ljudmi oz. navezanostjo v socialnih odnosih na drugi strani.

Opravljena primerjalna analiza dveh dominantnih teoretičnih orientacij znotraj področja socialne psihologije partnerskih odnosov je pokazala na različnost normativnega razumevanja (konfliktne) narave dinamike med težnjami po avtonomiji in po pripadnosti.

Teorija soodvisnosti ne predvideva razreševanja antagonizmov teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti, saj predpostavlja, da je izguba avtonomije inherentna sami naravi partnerskega odnosa. Zaradi soodvisne narave socialnih odnosov pripravljenost partnerjev zadovoljevati potrebe drug drugega nujno vodi v omejitve avtonomije in to tem bolj, bolj sta partnerja vzajemno dobronamerna, partnerski odnos pa zadovoljujoč. Posledično obstaja potreba po oblikovanju pozitivnih iluzij, ki omogočajo racionalizacijo cene, vezane na nujno izgubo avtonomije partnerjev skozi doživljanje partnerja kot teh omejitev vrednega. Ob tej podobi antagonistične narave teženj po avtonomiji in po pripadnosti pa je pomembno, da je raziskovanje vpliva dejavnika samospoštovanja na doživljanje in normativno uporabo pravil soodvisnega uma pokazalo, da je tovrstna dinamika značilna le za osebe z nizkim samospoštovanjem, medtem ko osebe z visokim samospoštovanjem pripadnost partnerskemu odnosu ne doživljajo kot izključujočo za zadovoljenost teženj po avtonomiji.

Nasprotno od teorije soodvisnosti teorija navezanosti hkratno zadovoljenost potreb po avtonomiji in po pripadnosti razume kot normativno pričakovano. Kot normativno doživljanje te dinamike razume doživljanje varno navezanih posameznikov, ki so zaradi interpersonalnih izkušenj s konsistentno odzivnim objektom navezanosti

naučili povezovati iskanje bližine z doseganjem pristnega in avtonomnega občutka lastne vrednosti. Nasprotno od varnih, imajo ne-varno navezani posamezniki težave pri usklajevanju interpersonalne razdalje v partnerskem odnosu, saj interpersonalno bližino (in s tem zadovoljenost teženj po pripadnosti) doživljajo kot nasprotno zadovoljevanju teženj po avtonomiji. Izraz tega je za oba podtipa ne-varno navezanih posameznikov značilna odnosna ambivalentnost, tj. intrapsihično stanje, pri katerem prevladujejo hkrati aktivirane nasprotujoče si odnosne težnje (približevanje napram povečevanju razdalje do partnerja) in ambivalentna stališča do partnerja (hkrati so prisotne pozitivne in negativne predstave o partnerju).

Teorija soodvisnosti torej kot primarno samozaščitno strategijo opredeljuje težnjo posameznika, da se umakne iz odnosa, torej da zavaruje sebe za ceno pripadnosti. Za razliko od teorije reguliranja grožnje teorija navezanosti kot primarno tendenco posameznika vidi približevanje partnerju. Komaj naknadno, v kolikor se posameznikov objekt navezanosti izkaže kot nedosegljiv in torej nezmožen umiritve stresne reakcije posameznika, posameznik v drugem koraku razvije obrambne strategije. Teorija navezanosti ločuje med dvema različnima strategijama obrambnega vedenja: ne-varno navezane osebe (tj. osebe z nizkim samospoštovanjem) se glede na izgrajen delovni model poslužijo i) deaktivacijskih strategij, ki vodijo v povečevanje razdalje do drugih ali ii) hiperaktivacijskih strategij, ki se odražajo v še intenzivnejših poskusih približevanja in zmanjševanja razdalje do partnerja. Obrambno vedenje povečevanja interpersonalne razdalje je znotraj teorije soodvisnega uma razumljeno kot normativno vedenje posameznikov, medtem ko teorija navezanosti obrambno vedenje razume kot sekundarno strategijo posameznikov v primeru, ko primarne navezovalne potrebe niso zadovoljene.

Na principih utemeljene teorije opravljena kvalitativna raziskava, ki je usmerjeno raziskovala doživljanje teženj po avtonomiji in po pripadnosti v partnerskih odnosih, je ugotovila, da se odnos med posameznikom in socialnim okoljem odraža tako na intrapsihični ravni posameznika kot na interpersonalni ravni partnerske dinamike. Udeleženci namreč razumejo pojavljanje konflikta med obema preučevanima težnjama kot (normativno) pričakovano, pri čemer ga zaznavajo kot inherentno prisotno v ozadju vsakodnevnih konfliktov. Hkrati je razrešen konflikt med potrebo po avtonomiji in potrebo po pripadnosti dojet kot pogoj tako za učinkovito delovanje

posameznika kot za zadovoljujoč partnerski odnos. Posledično težnji nista dojeti kot nujno antagonistični, ampak je nenehno razreševanje antagonizmov preučevane dinamike osnovna naloga v partnerskem odnosu (skupna naloga para in tudi individualna vsakega od posameznikov v paru).

Kvalitativna raziskava je identificirala dva načina doseganja nekonfliktnosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti in sicer, t.i. nekonfliktnost zaradi izmenjujoče aktualnosti nasprotujočih si teženj in kot t.i. razrešitev antagonistične narave teženj skozi njihovo sintezo. To iz ozira teoretičnih orientacij soodvisnosti in navezanosti kaže na ustreznost razumevanja partnerske dinamike obeh teoretičnih perspektiv, saj se preko razločitve dveh različnih načinov doživljanja odnosa med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti pokažejo pomembne podobnosti z eksplikacijami obeh delovnih modelov. Podobno kot teorija navezanosti, je tudi del udeležencev kvalitativne raziskave poročal, da je mogoča nekonfliktnost teženj po avtonomiji in pripadnosti skozi sintezo obeh. Zaradi možnosti hkratne zadovoljenosti teženj po avtonomiji in po pripadnosti približevanje partnerju ni dojeno kot ogrožajoče za občutek avtonomije, ampak pripadnost (v) partnerskem(-u) odnosu predstavlja ključen dejavnik doseganja avtonomije in grajenja sebstva. Nadalje so se izkazale podobnosti med razumevanji socialne dinamike teorije soodvisnosti in, v empirični raziskavi identificiranem, načinu doživljanja nekonfliktnosti teženj po avtonomiji in teženj po pripadnosti zaradi izmenjujoče aktualnosti in zadovoljevanja le-teh. Podobnosti je najti v dojemanju partnerskega odnosa kot prostora zadovoljevanja potreb partnerjev skozi procese barantanja, kjer je zadovoljenost potreb (po avtonomiji in širše) odvisna od o(ne)mogočanja tega s strani partnerja.

Empirična kvalitativna raziskava je dodatno osvetlila dinamiko uravnavanja interpersonalne razdalje, kot se kaže skozi dinamiko teženj po avtonomiji in po pripadnosti. Identificirala je namreč možnosti, ki jo teorija navezanosti in teorija soodvisnosti ne predvidevata, dodatno pa to osvetljuje tudi razumevanje odnosa med posameznikom in socialno resničnostjo. Gre namreč za možnost prehoda iz izmenjujočega načina zadovoljevanja preučevanih teženj v način, kjer pride do sinteze težnje po avtonomiji in po pripadnosti. Za začetna obdobja partnerskega odnosa je torej ugotovila sodelovalno dinamiko soodvisnega zadovoljevanja potreb partnerjev in komaj v kasnejših obdobjih dojemanje socialnih odnosov kot dejavnika

psihodinamskega grajenja sebstva obeh partnerjev. To pomeni, da je identificirala možnost, ki je teorija soodvisnosti in teorija navezanosti ne opisujeta, hkrati pa je smer prehoda obratna, kot bi pričakovali z vidika aktualnih razumevanj odnosa posameznika v socialni resničnosti. Ta bi naj namreč skozi ontogenetski razvoj prehajal iz obdobja prevzemanja že obstoječih socialnih struktur skozi psihodinamske procese (tudi) oblikovanja sebstva in socialne identitete v obdobje aktivnega ustvarjanja, vzdrževanja in spreminjanja vsebin socialne resničnosti z namenom koordinacije doseganja individualnih in skupinskih ciljev. Izsledki opravljene raziskave pa torej nasprotno kažejo, da skozi čas trajanja partnerskega odnosa posameznik prehaja iz začetne obrambne pozicije varovanja lastne avtonomije zaradi potencialnih groženj kratenja le-te s strani partnerja v zaupljiv odnos do partnerjeve zmožnosti omogočanja in grajenja večje stopnje avtonomije. To hkrati pomeni, da ostajajo psihodinamski procesi grajenja sebstva aktualni tudi v kasnejših, odraslih obdobjih posameznikovega življenja.

Pomembno je kvalitativna raziskava identificirala možnost, da doživljanje dinamike med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti nasprotju z, v socialni psihologiji relativno pogosto prisotnim predpostavkam, ni inherentno konfliktno. Udeleženci raziskave so namreč poudarjali nekonfliktnost preučevane dinamike tudi v primeru, ko je bilo njihovo doživljanje sorodno predvidevanjem teorije soodvisnosti. Tako so za razliko od predvidevanj teorije soodvisnosti udeleženci kvalitativne raziskave kljub zavedanju nevarnosti izgub v partnerskih odnosih, prisotni obrambni naravnosti napram partnerju, izhajajoči iz potencialno konfliktno interpersonalne dinamike, pokazali na možnost, da so tudi procesi usklajevanja izključujočih se potreb, kot te (še) niso inherentno prepletene, na intrapsihični ravni nekonfliktni, njihov odnos do partnerja pa dobronameren. V tem kontekstu je raziskava pokazala tudi, da se oddaljevanje od partnerja ne povezuje le z izogibanjem bolečini, ampak tudi s pozitivnimi cilji v smislu doseganja avtonomije v funkciji osebnostnega razvoja oz. s samoaktualizirajočimi prizadevanji.

Tako je opravljena kvalitativna raziskava spodbudila ponovni razmislek o, v predvsem individualistično usmerjeni socialni psihologiji močno zastopani, predpostavki o človeškem stanju kot temeljno zaobjetem v konflikt med željo po oblikovanju tesnih socialnih odnosov in samovarovalnimi težnjami. Znotraj aktualnih

razumevanj socialne psihologije se kaže, da je prevladujoče pojmovanje normativne socialno psihološke dinamike nepopolno na način, da ustrezno opisuje intrapersonalno doživljanje in socialno dinamiko ne-varno navezanih posameznikov z nizkim samospoštovanjem, pri tem pa spregleda pomemben del populacije, katerega (socialno) psihološko doživljanje in delovanje je bistveno drugačno. Analiza (socialno) psihološkega doživljanja varno navezanih posameznikov z razvito ti. zdravo odvisnostjo in visokim samospoštovanjem je namreč, tako kot kaže opravljena kvalitativna raziskava, identificirala možnost povečevanja avtonomije posameznika skozi zadovoljenost teženj po pripadnosti in torej sprejemanja (zdrave) odvisnosti od pomembnih drugih. To osvetljuje pomen mentalnega zdravja posameznikov za dinamiko socialne resničnosti in družbeno realnost kot takšno, kjer je konfliktnost posameznika in socialnega okolja ter distinkcija individualnega in socialnega nivoja posameznikovega delovanja v družbi manjša, kot to tipično predvideva socialna psihologija.

Ko tako te zaključne vrstice pišem v realnosti družbenih reakcij na ti. begunsko krizo, ko so predsodki spet privreli iz navideznega neobstoja in je družba ponovno razklana na nas in na njih, zaradi opravljenega dela v kontekstu pričujoče disertacije, ostajam (previdno) optimistična. Zdi se namreč mogoče, da lahko skozi individualistični pristop razmišljanja o javnem mentalnem zdravju, - ki pa v svojem bistvu poudarja prav izreden pomen človekove socialne motivacije -, preko poskusov doseganja varne navezanosti, sprejemanja zdrave odvisnosti in dviga samospoštovanja pri posameznikih dosegamo spremembe na socialni ravni in družbo spreminjamo do še nevidenega stanja. In tudi pričujoča raziskava morebiti predstavlja del tega procesa:

“Za konec bi se vam rad zahvalil, saj mi je pisanje tega dnevnika prineslo dober vpogled v najino dinamiko, potrebe in želje. Prav tako pa naju je hkrati neizmerno zabavalo.

In brez konfliktov z uravnoteženo dinamiko sva živela srečno do konca svojih dni.”

8 LITERATURA

Abelson, Robert R. 1983. Whatever became of consistency theory? *Personality and Social Psychology Bulletin* 9 (1): 37–64.

Abrams, Dominic in Michael A. Hogg. 1990. An introduction to the social identity approach. V *Social Identity Theory; Constructive and Critical Advances*, ur. Dominic Abrams in Michael A. Hogg, 1–9. New York: Harvester Wheastef.

Ainsworth, Mary. D. S., Mary C. Blehar, Everett Waters in Sally Wall. 1978. *Patterns of attachment: psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Alaszewski, Andy. 2006. *Using diaries for social research*. London, Thousand Oakes, New Delhi: Sage.

Alexopoulos, Theodore in François Ric. 2007. The evaluation-behavior link: Direct and beyond valence. *Journal Of Experimental Social Psychology* 43: 1010–1016.

Allen, Jon G. 2006. Mentalizing in practice. V *Handbook of mentalization based treatment*, ur. John G. Allen in Peter Fonagy, 3–30. Chichester: Wiley.

Altman, Irwin in Dalmás A. Taylor. 1973. *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Oxford: Holt, Rinehart and Winston.

Andersen, Susan M. in Serena Chen. 2002. The relational self: An interpersonal social cognitive theory. *Psychological Review* 109: 619–645.

Andrykowski, Michael. 2015. Addressing anxiety and insecure attachment in close relationships could improve quality of life for gynaecological cancer survivors. *Evidence-Based Nursing* 18 (2): 43.

Aron, Arthur in Elaine N. Aron. 1986. *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. New York: Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row Publishers.

Aron, Arthur, Christina C. Norman, Elaine N. Aron, Colin McKenna in Richard E. Heyman. 2000. Couple's shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2): 273–284.

Aron, Arthur, Elaine N. Aron, Michael Tudor in Greg Nelson. 1991. Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology* 60 (2): 241–253.

Aron, Arthur, Meg Paris in Elaine N. Aron. 1995. Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (6): 1102–1112.

Arriaga, Ximena B. 2010. Interdependent with Caryl Rusbult. *Personal Relationships* 17 (2): 155–157.

Arriaga, Ximena B. in Elizabeth S. Slaughterbeck, Nicole M. Capezza in Jillian L. Hmurovic. 2007. From bad to worse: Relationship commitment and vulnerability to partner imperfections. *Personal Relationships* 14 (3): 389–409.

Augustinos, Martha in Ian Walker. 1995. *Social cognition: An integrated introduction*. London: Sage publications.

Bączkowski, Błażej M. in Lidia Cierpiąłkowska. 2015. Mentalization within close relationships: The role of specific attachment style. *Polish Psychological Bulletin* 46 (2): 285–299.

Balcetis, Emily in David Dunning. 2007. Cognitive dissonance and the perception of natural environments. *Psychological Science* 18 (10): 917–921.

Baldwin, Mark W. 1992. Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin* 112: 461–484.

Baltes, Margret M. 1996. *The Many Faces of Dependency in Old Age*. Cambridge: Cambridge University Press.

Bargh, John A. in Tanya L. Chartrand. 1999. The unbearable automaticity of being. *American Psychologist* 54 (7): 462–479.

Bartels, Andreas in Semir Zeki. 2000. The neural basis of romantic love. *Neuroreport* 11 (17): 3829–3834.

Bartholomew, Kim in Colleen J. Allison. 2006. An attachment perspective on abusive dynamics in intimate relationships. V *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*, ur. Mario Mikulincer in Gail S. Goodman, 102–127. New York, London: The Guilford Press.

Bartholomew, Kim in Leonard M. Horowitz. 1991. Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology* 6 (2): 226–244.

Bartz, Jennifer A. in John E. Lydon. 2006. Navigating the interdependence dilemma: Attachment goals and the use of communal norms with potential close others. *Journal of Personality and Psychology* 91 (1): 77–96.

Bateman, Anthony in Peter Fonagy. 2006. *Mentalisation-based treatment for borderline personality disorder: A practical guide*. Oxford: Oxford University Press.

Baumeister, Roy F. in Mark R. Leary. 1995. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin* 117 (3): 497–529.

Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, Nathan C. DeWall in Liqing Zhang. 2007. How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review* 11(2): 167–203.

Beach, Steven R.H., Daniel J. Whitaker, Deborah J. Jones in Abraham Teser. 2001. When does performance feedback prompt complementary in romantic relationships? *Personal Relationships* 8: 231–248.

Bečaj, Janez. 1997. *Temelji socialnega vplivanja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

--- 2003. (Socialni) konstrukcionizem in socialna psihologija. *Psihološka obzorja* 12 (3): 43–64.

Bellavia, Gina in Sandra L. Murray. 2003. Did I do that? Self-esteem, related differences in reactions to romantic partners moods. *Personal Relationships* 10: 77–96.

Ben-Naim, Shiri, Gilad Hirschberger, Tsachi Ein-Dor in Mario Mikulincer. 2013. An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion* 13 (3): 506–519.

Benjafield, John G. 2010. *A History of Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Benoit, Diane in Kevin C. H. Parker. 1994. Stability and Transmission of Attachment across three Generations. *Child Development* 65: 1444–1456.

Berger, Peter L. in Thomas Luckmann. 1966/1988. *Družbena konstrukcija realnosti*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Berscheid, Ellen. 2010. Love in the fourth dimension. *Annual Review of Psychology*, 1–25.

Berscheid, Ellen, Karen Dion, Elaine Walster in William G. Walster. 1971. Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology* 7: 173–189.

Bersheid, Ellen in Harry T. Reis. 1998. Attraction and close relationships. V *Handbook of Social Psychology* Vol. 2, ur. Daniel T. Gilbert, Susan T. Fiske in Gardner Lindzey, 193–281. Boston: McGraw-Hill.

Betchen, Stephen J. 2005. *Intrusive Partners – Elusive Mates: The Pursuer-Distancer Dynamic in Couples*. New York: Routledge.

Blatt, Sidney J. 1991. A cognitive morphology of psychopathology. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 179 (8): 449–458.

Blatt, Sidney J., Richard Q. Ford in William H. Berman. 1994. *Therapeutic Change: An Object Relations Perspective*. New York, London: Springer Science & Business Media.

Bobes, Toby in Barbara Rothman. 1998. *The Crowded Bed: An Effective Framework for Doing Couple Therapy*. New York: WW Norton & Co.

Bogdan, Robert C. in Sari Knopp Biklen. 2003. *Qualitative Research for Education. An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Allyn in Bacon.

Boon, Susan D. in Dale W. Griffin. 1996. The construction of risk in relationships: The role of framing in decisions about intimate relationships. *Personal Relationships* 3, 293–306.

Bornstein, Robert F. 2005. Dependency across the life span. V *The Dependent Patient: A Practitioner's Guide*, ur. Robert. F. Bornstein, 39–55. Washington: American Psychology Association.

Bornstein, Robert F. in Languirand, Mary A. 2003. *Healthy Dependency: Leaning on Others Without Losing Yourself*. New York: Newmarket Press.

Bowlby, John. 1969/1982. *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

--- 1973. *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

--- 1979. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock.

--- 1980. *Attachment and Loss: Vol. 3 Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books.

--- 1982. *A Secure Base*. New York: Basic Books.

Braiker, Harriet B. in Harold H. Kelley. 1979. Conflict in the development of close relationships. V *Social Exchange in Developing Relationships*, ur. Robert L. Burgess in Ted I. Huston, 135–168. New York, San Francisco, London: Academic Press.

Brennan, Kelly A, Catherine L. Clark in Phillip R. Shaver. 1998. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. V *Attachment Theory and Close Relationships*, ur. Jeffrey Simpson in William S. E. Rhodes, 46–76. New York: Guilford Press.

Brewer, Marilyn B. 1999. The psychology of prejudice: Ingroup love or outgroup hate? *Journal of Social Issues* 55: 429–444.

Brglez, Milan. 2006. *Pomen nepozitivističnih epistemoloških in realističnih ontoloških predpostavk za osmisljanje mednarodnih odnosov in metodologije njihovega proučevanja: doktorska disertacija*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Brickman, Phillip. 1987. *Commitment, Conflict, and Caring*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Brubaker, Rogers in Frederick. Cooper. 2000. Beyond “identity”. *Theory and Society* 29: 1–47.

Bryman, Alan. 2004. *Social Research Methods*. New York: Oxford University Press.

Bryman, Alan. 2006. Integrating quantitative and qualitative research: how is it done? *Qualitative Research* 6 (1): 97–113.

Buss, David. 2004. *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind*. London, New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Campbell Lorne, Jeffrey A. Simpson, Deborah A. Kashy in Garth J. O. Fletcher. 2001. Ideal standards, the self, and flexibility of ideals in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27: 447–462.

Campbell, Lorne in Harris Rubin. 2012. Modelling dyadic processes. V *The Science of the Couple: The Ontario Symposium Vol. 12*, ur. Lorne Campbell, Jeniffer G. La Guardia, James M. Olson in Mark P. Zanna, 1–17. New York, London: Psychology Press Taylor & Francis Group.

Campbell, Lorne, Jeniffer G. La Guardia, James M. Olson in Mark P. Zanna. 2012. *The Science of the Couple: The Ontario Symposium Vol. 12*. New York, London: Psychology Press Taylor & Francis Group.

Cantor, Nancy, and Janet Malley. 1991. Life tasks, personal needs, and close relationships. V *Cognition in Close Relationships*, ur. Frank D. Fincham, 101–125. Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates.

Carnelley, Katherine B., Paula R. Pietromonaco in Kenneth Jaffe. 1996. Attachment, caregiving and relationship functioning in couples: Effects of self and partner. *Personal Relationships* 3 (3): 257–278.

Carvallo, Mauricio in Shira Gabriel. 2006. No man is an island: The need to belong and dismissing avoidant attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin* 32: 679–709.

Cassidy, Jude in Phillip R. Shaver. 2008. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Cavallo, Justin V., John G. Holmes, Gráinne M. Fitzsimons, Sandra L. Murray in Joanne V. Wood. 2006. Managing motivational conflict: how self-esteem and

executive resources influence self-regulatory responses to risk. *Journal of Personality and Social Psychology* 103 (3): 430–451.

Charles, Susan T. in Laura L. Carstensen. 2009. Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383 – 409.

Charmaz, Kathy. 2006. *Constructing Grounded Theory*. London: Sage.

Chen, Mark in John A. Bargh. 1999. Consequences of automatic evaluation: Immediate behavioral predispositions to approach or avoid the stimulus. *Personality and Social Psychology Bulletin* 25 (2): 215–224.

Christensen, Andrew. 1988. Dysfunctional interaction patterns in couples. V *Perspectives on Marital Interaction. Monographs in Social Psychology of Language*, ur. Noller, Patricia in Mary Anne Fitzpatrick, 31–52. Clevedon, England: Multilingual Matters.

Clark, Karen E. in Gary W. Ladd. 2000. Connectedness and autonomy support in parent–child relationships: Links to children's socioemotional orientation and peer relationships. *Developmental Psychology* 36 (4): 485 – 498.

Clark, Margareth S. in Nancy K. Grote. 1998. Why aren't indices of relationship costs always negatively related to indices to relationship quality? *Personality and Social Psychology Review* 2: 2–17.

Clulow, Christopher. 2001. *Attachment Theory and the Therapeutic Frame in Adult Attachment and Couple Psychotherapy: The Secure Base in Practice in Research*. Philadelphia: Brunner Routledge.

Colgan, Peter. 1987. Treatment of dependency disorders in men: Toward a balance of identity and intimacy. *Journal of Chemical Dependency Treatment* 1: 205–227.

Collin, Finn. 1997. *Social Reality*. London: Routledge.

Collins, Nancy L. in Brooke C. Fenney. 2000. A safe haven: An attachment theory perspective on support-seeking and caregiving in adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 78: 1053–1073.

--- 2004. An attachment theory perspective on closeness and intimacy. V *Handbook of Closeness and Intimacy*, ur. Debra Mashek in Arthur Aron. 163–188. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Collins, Nancy L. in Stephen J. Read. 1994. Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. V *Advances in Personal Relationships Vol. 5: Attachment Processes in Adulthood*, ur. Kim Bartholomew in Daniel Perlman, 53–90. PA: Jessica Kinsley.

Condon, John W. in William D. Crano. 1988. Inferred evaluation and the relation between attitude similarity and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology* 54: 789–797.

Connolly, Terry in Marcel Zeelenberg. 2002. Regret in decision making. *Current Directions in Psychological Science* 11: 212–216.

Cortina, Mauricio in Mario Marrone. 2003. *Attachment Theory and the Psychoanalytic Process*. London: Whurr.

Costa Jr, Paul T. in Thomas A. Widiger. 1994. *Personality Disorders and the Five-factor Model of Personality*. Washington: American Psychological Association.

Crisp, Richard J. in Rhiannon N. Turner. 2007. *Essential Social Psychology*. London: Sage.

Cross, Susan E. in Laura Madson. 1997. Models of the self: Self-constructs and gender. *Psychological Bulletin* 122 (1): 5–37.

Černigoj, Matej. 2002. *Struktura in dinamika socialne resničnosti z vidika odnosa med posameznikom in socialnim okoljem*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

--- 2007. *Jaz in mi. Raziskovanje temeljev socialne psihologije*. Ljubljana: IPSA, Inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje.

Davis, Deborah, Phillip Shaver in Michael L. Vernon. 2003. Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin* 29, 871–884.

--- 2004. Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin* 30 (8): 1076–1090.

Derrick, Jaye L. in Sandra L. Murray. 2007. Enhancing relationship perceptions by reducing felt inferiority: The role of attachment style. *Personal Relationships* 14 (4): 531–549.

Deutsch, Morton. 1999. A personal perspective on the development of social psychology in the twentieth century. V *Reflection on 100 Years of Experimental Social Psychology*, ur. Aroldo Rodriguez in Robert V. Levine, 1–34. New York: Basic Books.

Devens, Maria in Marilyn T. Erickson. 1998. The relationship between defense styles and personality disorders. *Journal of Personality Disorders* 12 (1): 86–93.

Dewitte, Marieke, Jan de Houwer, Ann Buysse in Ernst H. W. Koster. 2008. Proximity seeking in adult attachment: Examining the role of automatic approach–avoidance tendencies. *British Journal of Social Psychology* 47, 557–573.

Diamond, Lisa M. 2004. Emerging perspectives on distinctions between romantic love and sexual desire. *Current Directions in Psychological Science* 13 (3): 116–119.

Downey, Geraldine in Scott I. Feldman. 1996. Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 70 (6): 1327–1343.

- Downey, Geraldine, Antonio L. Freitas, Benjamin Michaelis in Hala Khouri. 1998. The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partner. *Journal of Personality and Social Psychology* 75: 545–560.
- Drigotas, Stephen M. in Caryl E. Rusbult. 1992. Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology* 75: 545–560.
- Drigotas, Stephen M., Caryl E. Rusbult in Julie Verette. 1999. Level of commitment, mutuality of commitment, and couple well-being. *Personal Relationships* 6: 389–409.
- Dutton, Donald G. 2007. *The Abusive Personality (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Engel, Rafael J. in Russel K. Schutt. 2005. *The Practice of Research in Social Work*. Thousand Oaks: Sage.
- Erikson, Erik H. 1950. Growth and crises of the healthy personality. V. *Symposium on the Healthy Personality, ur. Milton J. E Senn*, 91–146. Oxford, England: Josiah Macy, Jr. Foundation.
- Feeney, Judith. A. 1999. Issues of closeness and distance in dating relationships: Effects of sex and attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships* 16: 571–590.
- Feingold, Alan. 1988. Matching for attractiveness in romantic partners and same-sex friends: A meta-analysis and theoretical critique. *Psychological Bulletin* 104: 226–235.
- Fenney, Judith. A. in Patricia Noller. 1992. Attachment style and romantic love: Relationships of romantic partner. *Journal of Social and Personal Relationships* 8: 187–215.
- Festinger, Leon. 1950. Informal social communication. *Psychological Review* 57: 271–282.

Fisher, Helen E., Arthur Aron, Debra Mashek, Haifang Li in Lucy L. Brown. 2002. Defining the brain systems of lust, romantic attraction and attachment. *Archives of Sexual Behavior* 31 (5): 413–419.

Fisher, Helen, Arthur Aron in Lucy L. Brown. 2005. Romantic love: an fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *Journal of Comparative Neurology* 493 (1): 58–62.

Fiske, Susan T. in Shelley E. Taylor. 1991. *Social Cognition*. New York: McGraw – Hill.

Fletcher, Garth J. O., Janette Rosanowski in Julie Fitness. 1994. Automatic processing in intimate contexts: The role of close-relationship beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology* 67: 888–867.

Fletcher, Garth, J. O. 2002. *The New Science of Intimate Relationships*. Malden, Oxford: Blackwell Publishers.

Flick, Uwe. 1998/2006. *An Introduction to Qualitative Reseach*. London, Thousand Oaks, Nex Delhi: Sage.

Fonagy, Peter, Gergely, Jurist in Mary Target. 2004. *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of Self*. London, New York: Karnac.

Fonagy, Peter, Howard Steele in Miriam Steele. 1991. Maternal Representations of Attachment during Pregnancy Predict the Organization of Infant-Mother Attachment at One Year of Age. *Child Development* 62: 891–905.

Fraley, Chris R. in Peter R. Shaver. 1998. Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology* 75: 1198–1212.

Fraley, Chris R., Nathan W. Hudson, Marie E. Heffernan in Noan Segal. 2015. Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general

and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology* 109 (2): 354–368.

Franzoi, Stephen. L. 2006. *Social Psychology*. Boston: McGraw – Hill.

Gabriel, Shira in Wendi L. Gardner. 1999. Are there "his" and "her" types of interdependence? The implications of gender differences in collective versus relational interdependence for affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (3): 642–655.

Galatzer-Levy, Robert M. in Bertram J. Cohler. 1993. *The Essential Other: A Developmental Psychology of the Self*. New York: Basic Books.

Gangestad, Steven W. in Jeffrey A. Simpson. 2000. The evolution of human mating: Trade-offs and strategic pluralism. *Behavioral and Brain Sciences* 23 (4): 573–587.

Geiger, Seth in James Bradac. 1996. Communication. V *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*, ur. Antony. S. R. Manstead in Miles Hewstone, 109–114. Oxford: Blackwell Publishers.

Gergen, Kenneth J. 1985. The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist* 40 (3): 266–275.

--- 1999. *Invitation to Social Construction*. London: Sage.

Gillath, Omri, Mario Mikulincer, Grainne M. Fitzsimons, Phillip R. Shaver, Dory A. Schachner in John A. Bargh. 2006. Automatic activation of attachment-related goals. *Personality and Social Psychology Bulletin* 32 (10): 1375–1388.

Girme, Yuthika U., Nickola C. Overall, Jeffrey A. Simpson in Garth J. O. Fletcher. 2015. All or nothing: Attachment avoidance in the curvilinear effects of partner support. *Journal of Personality and Social Psychology* 108 (3): 450–475.

Gjerde, Per F. 2001. Attachment, culture, and *amae*. *American Psychologist* 56(10): 826–

827.

Glanville, Ranulph. 2001. An observing science. *Foundations of Science* 6: 45–75.

Glaserfeld, Ernst von. 2001. The radical konstruktivist view of science. *Foundations of Science* 6: 31–43.

Glasser, Barney G. in Anselm L. Strauss. 1967/2009. *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.

Goldstein, Sandra in Suzan Thau. 2004. Integrating attachment theory and neuroscience in couple therapy. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 1 (3): 214 – 223.

Gomboc, Simona. 2010. *Samouresničujoča se prerokba kot proces socialnega resničenja*. Neobjavljeno diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Gottman, John M. 1994. *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Graham, Steven M. in Margareth S. Clark. 2006. Self-esteem and organization of valenced information about others: The “Jekyll and Hyde”-ing of relationship partners. *Journal of Personality and Social Psychology* 90 (4): 652–665.

Griffin, Dale W. in Lee Ross. 1991. Subjective construal, social inference, and human misunderstanding. *Advances in Experimental Social Psychology* 24: 319–359.

Gurtman, Michael B. 1992. Trust, distrust, and interpersonal problems: a circumplex analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 62 (6): 989–1002.

Hammesley, Marthyn. 1992. By what Criteria Should Ethnographic Research be Judged? V *What's Wrong with Enography*, ur. Marthyn Hammesley, 60–75. London: Routledge.

Hankin, Benjamin L., Jon D. Kassel in John R. Abela. 2005. Adult attachment dimensions and specificity of emotional distress symptoms: Prospective investigation of cognitive risk and interpersonal stress generation as mediating mechanism. *Personality Social Psychology Bulletin* 31: 136–151.

Haselton, Martie G. in David M. Buss. 2000. Error management theory: a new perspective on biases in cross-sex mind reading. *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (1): 81–91.

Hazan, Cynthia in Diane Zeifman. 1994. Sex and the psychological tether. V *Advances in Personal Relationships Vol. 5: Attachment Processes in Adulthood*, ur. Kim Bartholomew in Dan Perlman, 151–177. London: Jessica Kingsley.

Hazan, Cynthia in Phil Shaver. 1987. Romantic Love Conceptualized as an Attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology* 60 (6): 511–524.

Henderson, Antonia J. Z., Kim Bartholomew in Donald G. Dutton. 1997. He loves me, he loves me not: Attachment and separation resolution ob abused women. *Journal of Family Violence* 12: 169 – 191.

Hodgetts, Darrin, Neil Drew, Christopher Sonn, Otilie Stolte, Linda Waimarie Nikola in Cate Curtis. 2010. *Social Psychology and Everyday Life*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Hofmann, Wilhelm, Malte Friese in Fritz Strack. 2009. Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science* 4 (2): 162–176.

Hogg, Michael A. in Graham M. Vaughan. 2005. *Social Psychology*. Harlow: Pearson Education Hall.

Hogg, Michael A. in Scoot R. Tindale. 2001. *Blackwell Handbook of Social Psychology: Group Processes*. Malden: Blackwell Publishers.

Holmes, John G. 2002. Interpersonal expectations as the building blocks of social cognition: An interdependence theory perspective. *Personal Relationships* 9 (1): 1–26.

Holmes, John G. in John K. Rempel. 1989. Trust in close relationships. V *Close relationships. Review of Personality and Social Psychology Vol. 10*, ur. Hendrick, Clyde, 187–220. Thousand Oaks: Sage.

Huston, Ted L., and Anita L. Vangelisti. 1991. Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (5): 721–733.

Huston, Ted L., John P. Caughlin, Renate M. Houts, Shanna E. Smith in Laura J. George. 2001. The connubial crucible: newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology* 80 (2): 237–252.

Jacelo, Cynthia, S. in Kristal Imperio. 2005. Participant Diaries as a Source of Data in Research with Older Adults. *Qualitative Health Research* 15: 991–997.

Jackson, Jay. M. 1988. *Social Psychology, Past and Present: An Integrative Orientation*. Hillsdale, New Jersey, Howe, London: Lawrence Erlbaum Associates.

James, E. Alana, Margaret T. Milenkiewicz in Alan Bucknam. 2007. *Participatory Action Research for Educational Leadership: Using Data-Driven Decision Making to Improve Schools*. CA: Sage.

Jaremka, Lisa M, Debra P. Bunyan, Nancy L. Collins in David K. Sherman. 2011. Reducing defensive distancing: Self-affirmation and risk regulation in response to relationship threats. *Journal of Experimental Social Psychology* 47: 264–268.

Joel, Samantha, Geoff MacDonald in Jason E. Plaks. 2012. Attachment anxiety uniquely predicts regret proneness in close relationship contexts. *Social Psychological and Personality Science* 3 (3): 348–355.

Johnson, Susan M. 2003. Attachment theory: A guide for couple therapy. V *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*, ur. Johnson Susan M. In Valerie E. Whiffen, 103–123. New York: Guilford Press.

Johnson, Dennis in Caryl E. Rusbult 1989. Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6): 967–980.

Jussim, Lee, Kent D. Harber, Jarret T. Crawford, Thomas R. Cain in Florette Cohen. 2005. Social reality makes the social mind: Self-fulfilling prophecy, stereotypes, bias, and accuracy. *Interaction Studies* 6 (1): 85–102.

Kaitz, Marsha, Yair Bar-Haim, Melissa Lehrer in Ephraim Grossman. 2004. Adult attachment style and interpersonal distance. *Attachment and Human Development* 6 (3): 285–304.

Karantzas, Gery C., Judith A. Feeney, Celia V. Goncalves in Marita P. McCabe. 2014. Towards an integrative attachment-based model of relationship functioning. *British Journal of Psychology* 105: 413–434.

Karney, Benjamin R. in Thomas N. Bradbury. 1997. Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (5): 1075–1092.

Keeney, Bradford P. 1983. *The Aesthetics of Change*. New York, London: The Guilford Press.

Keightley, Emily, Michael Pickering in Nicola Allett. 2012. The self-interview: a new method in social science research. *International Journal of Social Research Methodology* 15 (6): 507–521.

Kelley, Harold H. 1979. *Personal Relationships: Their Structures and Processes*. Hillsdale: Erlbaum.

Kelley, Harold H. in John W. Thibaut. 1978. *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence*. New York: Wiley.

Kelley, Harold H., Ellen Berscheid, Andrew Christensen, John H. Harvey, Ted L. Huston, George Levinger, Evie McClintock, Letitia A. Peplau, in Donald R. Peterson. 1983. *Close Relationships*. New York: W.H. Freeman.

Kelley, Harold H., John G. Holmes, N Kerr, H Reis, Caryl Rusbult in Paul A. M. Van Lange. 2003. *An Atlas of Interpersonal Situations*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Kenny, David A. 1995. The effect of nonindependence in dyadic research. *Personal Relationships* 2: 67–75.

Kenny, David A. 1996. Models of non-independence in dyadic reseach. *Journal of Social and Personal Relationships* 13: 279–294.

Kirk, Jerome L. in Marc L. Miller. 1986. *Reliability and Validity in Qualitative Research*. Beverley Hills: Sage.

Kirkpatrick Lee A. in Cindy Hazan. 1994. Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships* 1: 123–142.

Klonsky, E. David, J. Serrita Jane, Eric Turkheimer in Thomas F. Oltmanns. 2002. Gender role and personality disorders. *Journal of Personality Disorders* 16 (5): 464–476.

Kluwer, Esther S. in Matthew D. Johnson. 2007. Conflict frequency and relationship quality across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family* 69 (5): 1089–1106.

Kobak, R. Rogers in Amy Sceery. 1988. Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development* 59, 135–146.

Kobak, Rogers R. in Cynthia Hazan. 1991. Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models. *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (3): 511–524.

Kordeš, Urban. 2000. *Konstrukcije stvarnosti v distribuiranih epistemskih sistemih*. Magistrsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

--- 2005. *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia Humanitatis.

--- 2010. Raziskovanje v konstruktivizmu? *Kairos*, 4 (1–2): 99–113.

Kruglanski, Arie W. 1989. The psychology of being "right": The problem of accuracy in social perception and cognition. *Psychological Bulletin* 106 (3): 395–409.

Kruglanski, Arie W. in Wolfgang Stroebe. 2012. *Handbook of the History of Social Psychology*. New York, London: Psychology Press.

Kunda, Ziva in Steven J. Spencer. 2003. When do stereotypes come to mind and when do they color judgment? A goal-based theoretical framework for stereotype activation and application. *Psychological Bulletin* 129 (4): 522 – 544.

Kurdek, Lawrence A. 1999. The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology* 35 (5): 1283–1296.

--- 2000. Attractions and constraints as determinants of relationship commitment: Longitudinal evidence from gay, lesbian, and heterosexual couples. *Personal Relationships* 7 (3): 245–262.

--- 2003. Methodological issues in growth-curve analysis with married couples. *Personal Relationships* 10: 235–266.

Lang, Peter J., Margaret M. Bradley, and Bruce N. Cuthbert. 1990. Emotion, attention, and the startle reflex. *Psychological Review* 97 (3): 377–395.

Lavy, Shiri, Mario Mikulincer in Phillip R. Shaver. 2010. Autonomy–proximity imbalance: An attachment theory perspective on intrusiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences* 48: 552–556.

Lavy, Shiri. 2006. *Expression and Consequences of Intrusiveness in Adult Romantic Relationships: An Attachment Theory Perspective*. Doktorska disertacija. Bar Ilan University.

Lawrence, Erika, Alexia D. Rothman, Rebecca J. Cobb, Michael T. Rothman, in Thomas N. Bradbury. 2008. Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology* 22 (1): 41–50.

Leary, Mark R. in Geoff MacDonald. 2003. Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. V *Handbook of Self and Identity*, ur. Mark R. Leary in June P. Tangney, 401–420. New York: Guilford Press.

Leary, Mark R. in Roy F. Baumeister. 2000. The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology* 32: 1–62.

Leary, Mark R., Ellen S. Tambor, Sonja K. Terdal in Deborah L. Downs. 1995. Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 518–530.

LeCompte, Margareth D. in Judith P. Goetz. 1982. Problems of Reliability and Validity in Ethnographic Research. *Review of Educational Research* 52: 31–60.

Lee Adabel in Benjamin L. Hankin. 2009. Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 38: 219–231.

Levinger, George. 1980. Toward the analysis of close relationships. *Journal of Experimental Social Psychology* 16 (6): 510–544.

Luborsky, Lester, Louis Diger, David A. Seligman, Robert Rosenthal, Elizabeth D. Krause, Elizabeth Johnson, Gregory Halperin, Monica Bishop, Jeffrey S. Berman, Edward Schweitzer. 1999. The researcher's own therapy allegiances: A “wild card” in comparisons of treatment efficacy. *Clinical Psychology: Science and Practice* 6: 95–106.

Lykken, David T. in Auke Tellegen. 1993. Is human mating adventitious or the result of lawful choice? A twin study of mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology* 87: 80–95.

Lyons, Ruth, Karlen, Lisbeth Alpern in Betty Repacholi. 1993. Disorganized infant attachment classification and maternal psychosocial problems as predictors of hostile aggressive behavior in the preschool classroom. *Child Development* 64 (2): 572–585.

Main, Mary in Judith Solomon. 1990. Procedures for identifying disorganized/disoriented infants during the Ainsworth Strange Situation. V *Attachment in Preschool Years*, ur. Mark T. Greenberg, Dante Cicchetti in Mark E. Cummings, 121–160. Chicago: University of Chicago Press.

Main, Mary. 1991. Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment. Findings and directions for further research. V *Psychotherapy Relationships That Work – Therapist Contributions and Responsiveness to Patients*, ur. Colin M. Parkes, Joan Stevenson-Hinde in Peter Marris, 17–32. Oxford: Oxford University Press.

Maio, Gregory R., Frank D. Finchman in Emma J. Lycett. 2000. Attitudinal ambivalence toward parents and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin* 26: 1451–1464.

Man, Ka-on in Nicholas P. Hamid. 1998. The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences* 24 (3): 357–371.

Mannarini, Stefania in Marilisa Boffo. 2014. The relevance of security: A latent domain of attachment relationships. *Personality and Social Psychology* 55: 53–59.

- Mannarini, Stefania. 2010. Assessing the Rosenberg self-esteem scale dimensionality and items functioning in relation to self-efficacy and attachment styles. *Testing, Psychometric, Methodology and Applied Psychology* 17: 229–242.
- Manstead, Antony S. R. in Miles Hewstone. 1996. *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*. Oxford: Blackwell Reference/Blackwell Publishers.
- Markman, Howard J. 1979. Application of a behavioral model of marriage in predicting relationship satisfaction of couples planning marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 47 (4): 743–749.
- Markman, Howard J. 1981. Prediction of marital distress: a 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 49 (5): 760–762.
- Marks, Gary in Norman Miller. 1987. Ten years of research on the false-consensus effect: An empirical and theoretical review. *Psychological Bulletin* 102 (1): 72–90.
- Martz, John. M., Julie Verette, Ximena B. Arriaga, Linda F. Slovik, Chante L. Cox in Caryle E. Rusbult. 1998. Positive illusion in close relationships. *Personal Relationships* 5 (2): 159–181.
- Mason, Jeniffer. 1996. *Qualitative Researching*. London: Sage.
- Mashek, Debra in Arthur Aron. 2004. *Handbook of Closeness and Intimacy*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- McClure, Joy M., Jennifer A. Bartz in John E. Lydon. 2013. Uncovering and overcoming ambivalence: The role of chronic and contextually activated attachment in two-person social dilemmas. *Journal of Personality* 81(1): 103–117.
- McNulty, James K. in Benjamin R. Karney. 2004. Positive expectations in the early years of marriage: Should couples expect the best or brace for the worst?. *Journal of Personality and Social Psychology* 86 (5): 729–743.

Menaghan, Elizabeth G. in Morton A. Lieberman. 1986. Changes in depression following divorce: A panel study. *Journal of Marriage and the Family*: 319–328.

Merikangas, Kathleen R. 1984. Divorce and assortative mating among depressed patients. *American Journal of Psychiatry* 141 (1): 74–76.

Mesec, Blaž. 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Middelberg, Carol V. 2001. Projective identification in common couple dances. *Journal of Marital and Family Therapy* 27 (3): 341–352.

Mikulincer, Mario in Daphna Arad. 1999. Attachment working models and cognitive openness in close relationships: A test of chronic and temporary accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (4): 710–725.

Mikulincer, Mario in Ido Erev. 1991. Attachment style and the structure of romantic love. *British Journal of Social Psychology* 30: 273–291.

Mikulincer, Mario in Netta Horesh. 1999. Adult attachment style and the perception of others: the role of projective mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (6): 1022–1034.

Mikulincer, Mario in Orna Nachshon. 1991. Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (2): 321–331.

Mikulincer, Mario in Phillip R. Shaver. 2003. The attachment behavior system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. V *Advances in Experimental Social Psychology Vol. 35*, ur. Mark P. Zanna, 53–152. New York: Academic Press.

--- 2005. Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological Science* 14 (1): 34–38.

--- 2006. Mental representations of Attachment security: Theoretical foundation for a positive social psychology. V *Interpersonal Cognition*, ur. Mark W. Baldwin, 233–266. New York: The Guilford Press.

--- 2007. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Academic Press.

Mikulincer, Mario in Victor Florian, 1999. The Association between Parental Reports of Attachment Style and Family Dynamics, and Offspring's Reports of Adult Attachment Style. *Family Process* 38 (2): 243–257.

Mikulincer, Mario, Gurit Birnbaum, David Woodis in Orit Nachmias. 2000. Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology* 78: 509–523.

Mikulincer, Mario, Israel Orbach in Daria Iavnieli. 1998. Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in subjective self–other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (2): 436–448.

Mikulincer, Mario, Omri Gillath, Phillip R. Shaver. 2002. Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology* 83: 881–895.

Mikulincer, Mario, Phillip R. Shaver, Naama Bar-On in Tsachi Ein-Dor. 2010. The pushes and pulls of close relationships: Attachment insecurities and relational ambivalence. *Journal of Personality and Social Psychology* 98: 450–468.

Mikulincer, Mario, Victor Florian, Phillip A. Cowan in Carolyn P. Cowan. 2002. Attachment security in couple relationships: A systematic model and its implications for family dynamics. *Family Process* 41: 405–434.

Mikulincer, Mario. 1995. Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 1203–1215.

--- 1997. Adult attachment style and information processing: individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (5): 1217–1230.

--- 1998. Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (5): 1209–1224.

Miller, Paul J. E., Sylvia Niehuis in Ted L. Huston. 2006. Positive illusions in marital relationships: A 13-year longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin* 32 (12): 1579–1594.

Millon, Theodore in Rogers O. Davis. 1996. *Disorders of Personality: DSM-IV and Beyond*. New York: John Wiley & Sons.

Mineka, Susan in Steven K. Sutton. 1992. Cognitive biases and the emotional disorders. *Psychological Science* 3 (1): 65–69.

Montoya, R. Matthew. 2008. I'm hot, so I'd say you're not: The influence of objective physical attractiveness on mate selection. *Personality and Social Psychology Bulletin* 34 (10): 1315–1331.

Moscovici, Serge in Claude Faucheux. 1972. Social influence, conformity bias, and the study of active minorities. V *Advances in Experimental Social Psychology*, ur. Len Berkowitz, 6: 149–202. London: Academic Press.

Moscovici, Serge in Ivana Markova 2006. *The Making of Modern Social Psychology*. Cambridge: Polity Press.

Moule, Pam in Margaret Goodman. 2009. *Nursing Research: An Introduction*. London: Sage.

Murray Sandra. L., Rebecca T. Pinkus, John G. Holmes, Brianna Harris, Maja Aloni in drugi. 2010. *When Rejection Loses its Motivational Sting: The Power of Automatic Partner Attitudes in Close Relationships*. Neobjavljeno gradivo. State University of New York at Buffalo.

Murray, S. L., John G. Holmes, Dale W. Griffin, Gina Bellavia in Paul Rose, 2001. The mismeasure of love: How self-doubt contaminates relationship beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27(4): 423–436.

Murray, Sandra L. 1999. The quest for conviction: Motivated cognition in romantic relationships. *Psychological Inquiry* 10 (1): 23–34.

Murray, Sandra L. in John G. Holmes. 1993. Seeing virtues in faults: Negativity and the transformation of interpersonal narratives in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 65: 707–722.

--- 1997. A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin* 23: 586–604.

--- 1999. The (mental) ties that bind: Cognitive structures that predict relationships resilience. *Journal of Personality and Social Psychology* 77: 1228–1244.

--- 2008. The commitment-insurance system: Self-esteem and the regulation of connection in close relationships. V *Advances in Experimental Social Psychology Vol. 40*, ur. Mark P. Zanna, 1–60. Amsterdam: Elsevier.

--- 2009. The architecture of interdependent minds: A motivation-management theory of mutual responsiveness. *Psychological Review* 166: 256–278.

--- 2011. *Interdependent Minds: The Dynamics of Close Relationships*. New York, London: The Guilford Press.

Murray, Sandra L. in Rebecca T. Pinkus. 2008. *The Insecurity-inducing Effects of Upward Social Comparisons to Romantic Partners*. Neobjavljeno gradivo. State University of New York at Buffalo.

Murray, Sandra L. Paul Rose, John G. Holmes, Jaye Derrick, E Podchaski, Gina Bellavia in Dale W. Griffin. 2005. Putting the partner within reach: A dyadic perspective on felt security in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 88: 327–347.

Murray, Sandra L., Dale W. Griffin, Paul Rose in Gina Bellavia. 2006. For better or worse? Self-esteem and the contingencies of acceptance in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin* 32 (7): 866–880.

Murray, Sandra L., Gina M. Bellavia, Paul Rose in Dale W. Griffin. 2003. Once hurt, twice hurtful: how perceived regard regulates daily marital interactions. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (1), 126–147.

Murray, Sandra L., Jaye L. Derrick, Sadie Leder in John G. Holmes. 2008. Balancing connectedness and self-protection goals in close relationships: A levels of processing perspective on risk regulation. *Journal of Personality and Social Psychology* 94: 429–459.

Murray, Sandra L., John G. Holmes in Dale W. Griffin. 2000. Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology* 78: 478–498.

Murray, Sandra L., John G. Holmes in Nancy L. Collins. 2006. Optimizing assurance: The risk-regulation system in relationships. *Psychological Bulletin* 132: 641–666.

Murray, Sandra L., John G. Holmes in Rebecca T. Pinkus. 2010. A smart unconscious? Procedural origins of automatic partner attitudes in marriage. *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (4): 650–656.

Murray, Sandra L., John G. Holmes, Dan Dolderman in Dale W. Griffin. 2000. What the motivated mind sees: Comparing friends' perspectives to married partners' views of each other. *Journal of Experimental Social Psychology* 36 (6): 600–620.

Murray, Sandra L., John G. Holmes, Geoff MacDonald in Phoebe C. Ellsworth. 1998. Through the looking glass darkly? When self-doubts turn into relationship insecurities. *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (6): 1459–1480.

Murray, Sandra L., John G. Holmes, Gina Bellavia, Dale W. Griffin in Dan D. Dolderman. 2002. Kindred spirits? The benefits of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (4): 563–581.

Murray, Sandra L., John G. Holmes, Maja Aloni, Rebecca T. Pinkus, Jaye L. Derrick in Sadie Leder. 2009. Commitment insurence: Compensating for the autonomy costs interdependence in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 97 (2): 256–278.

Murray, Sandra L., John Holmes, Dale Griffi in Jaye L. Derrick. 2015. The equilibrium model of relationship maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology* 108 (1): 93–113.

Murray, Sandra L., Paul Rose, Gina Bellavia, John G. Holmes in Anna Garrett Kusche. 2002. When rejection stings: How self-esteem constrains relationships-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology* 83: 556–573.

Murray, Sandra L., Sadie Leder, C. D. McGregor, John G. Holmes, Rebecca T. Pinkus in Brianna Harris. 2009. Becoming irreplaceable: How comparisons to partner's alternatives differently affect low and high self-esteem people. *Journal of Experimental Social Psychology* 45: 1180–1191.

Murray, Sandra, John G. Holmes in Dale W. Griffin. 1996a. The benefits of positive ilusions: Idealization and the construction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 70: 79–98.

--- 1996b. The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology* 71: 1155–1180.

--- 2000. Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology* 78: 478–498.

Murray, Sandra, John G. Holmes, Dale W. Griffin, Gina Bellavia in Paul Rose. 2001. The mismeasure of love: How self-doubt turn into relationship insecurities. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27: 423–436.

Neki, J. S. 1976. An examination of the cultural relativism of dependence as a dynamic of social and therapeutic relationships. *British Journal of Medical Psychology* 49 (1): 11–22.

Neuberg, Steven L. in Susan T. Fiske. 1987. Motivational influences on impression formation: outcome dependency, accuracy-driven attention, and individual processes. *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (3): 431–444.

Neuman, Lawrence W. 1994. *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: Sage.

--- 2003. *Social Research Methods*. Boston: Allyn and Bacon.

Nicholl, Honor. 2010. Diaries as a method of data collection in research. *Qualitative Methods* 22 (7): 16–20.

Nofle Erik E. in Phillip R. Shaver. 2006. Attachment dimensions and the big five personality traits: Association and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality* 40: 179–208.

Ojha, Hardeo in Rajiv R. Singh. 1987. Directiveness Scale in Hindi. *Indian Psychological Review* 32 (5-6): 50–52.

Olson, Michael A. in Russell H. Fazio. 2008. Implicit and explicit measures of attitudes: The perspective of the MODE model. V *Attitudes: Insights From the New*

Implicit Measures, ur. Richard E. Petty, Russell H. Fazio in Pablo Brinol, 19–63. Mahwah: Erlbaum.

Overall, Nickola C., Jeffrey Simpson in Helena Struthers. 2013. Buffering attachment-related avoidance: Softening emotional and behavioral defences during conflict discussions. *Journal of Personality and Social Psychology* 105 (5): 854–871.

Overholser, James C. 1996. The dependent personality and interpersonal problems. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 184 (1): 8–16.

Petty, Richard E. Duane T. Wegener in Leandre R. Fabriger 1997. Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology* 48: 609–647.

Piaget, Jean. 1971. *Biology and Knowledge: An Essay on the Relations Between Organic Regulations and Cognitive Processes*. Chicago: The University of Chicago Press.

Pietrzak, Janina, Geraldine Downe in Ozlem Ayduk. 2005. Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. *Interpersonal Cognition*: 62–84.

Pincus, Aaron L. in Kelly R. Wilson. 2001. Interpersonal variability in dependent personality. *Journal of Personality* 69 (2): 223–251.

Pistole, Carol. M. 1994. Adult attachment styles: Some thought on closeness–distance struggles. *Family Process* 33: 147–159.

Prager, Karen J. in Linda. J. Roberts. 2004. Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. V *Handbook of Closeness and Intimacy*, ur. Debra J. Mashek in Arthur Aron, 43–60. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Quartz, Steven R. in Terrence J. Sejnowski. 2002. *Liars, Lovers, and Heroes: What the New Brain Science Reveals About How We Become Who Are We*. New York: Harper Collins.

Ravitz, Paula, Robert Maunder, Jon Hunter, Bhadra Sthankiya in William Lancee. 2010. Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research* 69: 419–432.

Reis, Harry T., Margaret S. Clark, and John G. Holmes. 2004. Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. V *Handbook of Closeness and Intimacy*, ur. Debra J. Mashek in Arthur Aron, 201–225. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Reis, Harry T. in Arthur Aron. 2008. Love: What is it, why does it matter, and how does it operate?. *Perspectives on Psychological Science* 3 (1): 80–86.

Rempel, John K., John G. Holmes in Mark P. Zanna. 1985. Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 49 (1): 95–112.

Rhodes, Steven W, Jeffrey A. Simpson in Minda M. Orina. 1999. Attachment and anger in an anxiety- provoking situation. *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (6): 940–957.

Rhodes, Steven W. Jeffrey A. Simpson, Jamie L. Kohn, Carol L. Wilson, Martin III A. McLeish, Sisi Tran in Deborah A. Kashy. 2011. Attachment orientations and depression: A longitudinal study of new parents. *Journal of Personality in Social Psychology* 100: 567–586.

Riggs, Shelley A. in Gibaeg Han. 2009. Predictors of anxiety and depression in emerging adulthood. *Journal of Adult Development* 16: 39–52.

Rudman, Laurie A., Matthew C. Dohn in Kimberly Fairchild. 2007. Implicit self-esteem compensation: automatic threat defense. *Journal of Personality and Social Psychology* 93 (5): 798–813.

Rus, Velko S. 2000. *Socialna in societalna psihologija (z obrisi sociopsihologije)*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

- Rusbult, Caryl E. 1980. Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology* 16 (2): 172–186.
- 1983. A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology* 45 (1): 101–117.
- Rusbult, Caryl E. in Paul A. M. Van Lange. 2003. Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology* 54 (1): 351–375.
- Rusbult, Caryl E., Paul A. M. Van Lange, Tim Wildschut, Nancy A. Yovetich in Julie Verette. 2000. Perceived superiority in close relationships: why it exists and persists. *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (4): 521–545.
- Rusbult, Caryl E., John M. Martz in Christopher R. Agnew. 1998. The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships* 5: 357–391.
- Rusbult, Caryl E., Julie Verette, Gregory A. Whitney, Linda F. Slovik in Isaac Lipkus. 1991. Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology* 60 (1): 53–78.
- Ryan, Richard in Edward L. Deci. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55: 68–78.
- Sagadin, Janez. 2001. Pregledno o kvalitativnem empiričnem pedagoškem raziskovanju. *Sodobna Pedagogika* 2: 10–25.
- Sato, Ti. 2001. Autonomy and relatedness in psychopathology and treatment: A cross-cultural formulation. *Genetics, Social and General Psychology Monographs* 127: 89–127.
- Saxena, Sanyana, Arthur L. Brody, Matthew L. Ho, Narineh Zohrabi, Karron Maidment in Lewis R. Baxter. 2003. Differential brain metabolic predictors of

response to Paroxetine in obsessive-compulsive disorder versus major depression. *American Journal of Psychiatry* 160: 552–532.

Seale, Clive. 1998. *Constructing Death: The Sociology of Dying and Bereavement*. Cambridge: Cambridge University Press.

Searle, John R. 1995. *The Construction of Social Reality*. London: Pinguin.

Shadish, William S. in Steve Fuller. 1994. *The Social Psychology of Science*. New York: Guilford Press.

Shaver, Phillip R. in Cindy Hazan. 1993. Adult romantic attachment: Theory and evidence. V *Advances in Personal Relationships Vol. 4*, ur. Warren Jones in Daniel Perlman, 29–70. London, England: Jessica Kinsley.

Shaver, Phillip R. in Mario Mikulincer, 2005. Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development* 4: 133–161.

Sibley, Chris G. in Nickola C. Overall. 2008. Modeling the hierarchical structure of attachment representations: A test of domain differentiation. *Personality and Individual Differences* 44 (1): 238–249.

Siegel, Daniel J. 1999. *The Developing Mind. Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York, London: The Guilford Press.

Silverman, David. 2005. *Doing Qualitative Research: A Practical Handbook*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington: Sage.

Simpson, Jeffrey A. 1987. The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (4): 683–692.

--- 2007. Psychological foundations of trust. *Current Directions in Psychological Science* 16: 264–268.

Simpson, Jeffrey A., Willim. S. Rhodes, Minda M. Orina in Jami Grich. 2002. Working models of attachment, support giving, and support seeking in stressful situation. *Personality and Social Psychology Bulletin* 28: 598–608.

Simpson, Jeffrey in Nickola C. Overall. 2014. Partner buffering of attachment insecurity. *Current Directions in Psychological Science* 23: 54–59.

Simpson, Jeffrey, William S. Rhodes in Julia S. Nelligan. 1992. Support seeking and support giving within couples in a anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology* 62: 434–446.

Sinha, J. B. P., in J. Pandey. 1972. The process of decision making in dependence prone persons. *Journal of Psychological Researches* 16: 35–37.

Smith, Eliot R., Diane M. Macki in Heather M. Claypool. 2014. *Social Psychology*. New York, London: Psychology Press.

Smith, Eliot R., Julie Murphy in Susan Coats. 1999. Attachment to groups: Theory and management. *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1): 94–110.

Sprecher, Susan. 1988. Investment model, equity, and social support determinants of relationship commitment. *Social Psychology Quarterly*: 318–328.

--- 1998. Social exchange theories and sexuality. *Journal of Sex Research* 35 (1): 32–43.

--- 2001. Equity and social exchange in dating couples: Associations with satisfaction, commitment, and stability. *Journal of Marriage and Family* 6 (3): 599–613.

Sprecher, Susan, Maria Schmeeckle in Diane Felmlee. 2006. The Principle of Least Interest Inequality in Emotional Involvement in Romantic Relationships. *Journal of Family Issues* 27 (9): 1255–1280.

Spunt Robert P., Eric Rassin in Liana M. Epstein. 2009. Aversive and avoidant indecisiveness: Roles for regret proneness maximization, and BIS/BAS sensitivities. *Personality and Individual Differences* 47: 256–261.

Stern, Daniel N., Louis W. Sander, Jeremy P. Nahum, Aleksandra M. Harrison, Karlen Lyons-Ruth, Alec C. Morgan, Nadia Bruschiweilerstern in Edward Z. Tronick. 1998. Non-interpretative mechanisms in psychoanalytic therapy: The something more than interpretation. *International Journal of PsychoAnalysis* 79: 903–921.

Stern, Daniel N. 1995. *The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-Infant Psychotherapy*. London: Karnac Books.

Stroebe, Wolfgang, Miles Hewstone in Klaus Jonas. 2009. Introducing social psychology. V *Introduction to Social Psychology: A European Perspective*, ur. Miles Hewstone, Wolfgang Stroebe in Klaus Jonas, 2–19. Malden: Blackwell Publishing Ltd.

Stryker, Sheldon. 1996. Communication. V *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*, ur. Antony. S. R. Manstead in Miles Hewstone, 648–649. Oxford: Blackwell Publishers.

Tashakkori, Abbas in Charles Teddlie. 1998. *Mixed Methodology: Combining Qualitative and Quantitative Approaches* Vol. 46. London: Sage.

Taylor, Shelley E in Jonathon D. Brown. 1988. Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin* 103 (2): 193–210.

Taylor, Shelley E. in Peter M. Gollwitzer. 1995. Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (2): 213–226.

Tesser, Abraham. 1988. Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology* 21:181–228.

Thibaut, John W. in Harold H. Kelley. 1959. *The Social Psychology of Groups*. New York: Wiley.

- Thomas, William I. in Florian Znaniecki. 1958. *The Polish Peasant in Europe and America*. New York: Dover Publications.
- Tianyuan, Li in Darius K. S. Chan. 2012. How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology* 42: 406–419.
- Tokar, David M., Jason R. Withrow, Rosalie J. Hall in Bonnie Moradi. 2003. Psychological separation, attachment security, vocational self-concept crystallization, and career indecision: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology* 50 (1): 3–19.
- Tooby, John in Leda Cosmides. 1996. Friendship and the banker's paradox: Other pathways to the evolution of adaptations for altruism. *Proceedings of the British Academy* 88: 119–143.
- Turner, John C. 1991. *Social Influence*. Buckingham, Bristol: Open University.
- Turner, John C. in Rina S. Onorato. 1999. Social identity, personality and the self-concept: a self-categorization perspective. V *The Psychology of Social Self*, ur. Tom R. Tayler, Roderick M. Kramer in John P. Oliver, 11–46. Mahwah: Lawrence Erlbaum Association.
- Turner, John. C. in Penelope J. Oakes. 1986. The significance of the social identity concept for social psychology with reference to individualism, interactionism and social influence. *British Journal of Social Psychology* 25: 237–252.
- Ule, Andrej. 2001. *Logos spoznanja*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Ule, Mirjana. 2009. *Socialna psihologija: Analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

van Herreveld Frenk, Joop van der Pligt in Yael N. de Liver. 2009. The agony of ambivalence and ways to resolve it: Introducing the MAID model. *Personality nad Social Psychology Review* 13, 45–61.

van IJzendoorn, Marinus. 1995. Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: a meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological Bulletin* 117 (3): 387–403.

van Inzendoorn, Marinus H. In Marian J. Bakermans-Kranenburg. 2003. Attachment disorders and disorganized attachment: Similar and different. *Attachment and Human Development* 5 (3): 313–320.

van Lange, Paul A., Caryl E. Rusbult, Stephen M. Drigotas, Ximena Arriaga, Betty S. Witcher in Chante L. Cox. 1997. Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 72 (6): 1373–1395.

Vec, Tomaž. 2006. *Socialna resničnost in skupinska dinamika malih skupin*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Vogel, David L. in Meifen Wei. 2005. Adult attachment and help-seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology* 52, 347–357.

Vogrinc, Janez. 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Wallin, David J. 2007. *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford.

Whiffen, Valerie E. in Jennifer A. Aube. 1999. Personality, interpersonal context and depression in couples. *Journal of Social and Personal Relationships* 16 (3): 369–383.

Whitfield, Mervyn in Christian H. Jordan. 2009. Mutual influence of implicit and explicit attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology* 45 (4): 748–759.

Wieselquist, Jennifer, Caryl E. Rusbult, Craig A. Foster in Christopher R. Agnew. 1999. Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 77: 942–966.

Willig, Carla. 2008. *Introducing Qualitative Research Methods in Psychology*. Maidenhead: McGraw Hill.

Wilson, Timothy D. 2002. *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Boston: Harvard university press.

Wilson, Timothy D., Samuel Lindsey in Tonya Y. Schooler. 2000. A model of dual attitudes. *Psychological Review* 107 (1): 101–126.

Wood, Wendy in David T. Neal. 2007. A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review* 114 (4): 843–863.

Young, Kimball. 1931. Language, Thought and Social Reality. V *Social Attitudes*, ur. Kimball Young, 100–135. New York: Henry Holt.

Zimmerman, Don H. in Lawrence D. Wieder. 1977. The diary interview method. *Urban Life* 5 (4): 479–499.

Žvelc, Gregor. 2011. *Razvojne teorije v psihoterapiji: integrativni model medosebnih odnosov*. Ljubljana: IPSA.

Žvelc, Maša in Gregor Žvelc. 2006. Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka Obzorja* 15 (3): 51–64.

IMENSKO IN STVARNO KAZALO

A

Aisworth, 64, 65, 74
anksioznost, 50, 68, 69, 72, 77, 78, 79, 80, 90,
201
Aron, 24, 25, 36, 37, 87
avtonomija, 17, 22, 28, 31, 32, 57, 59, 61, 62, 63,
64, 73, 75, 76, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 92, 93,
94, 95, 96, 97, 98, 100, 101, 102, 103, 104,
105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113,
114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122,
123, 124, 125, 126, 129, 132, 134, 135, 136,
137, 138, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146,
149, 150, 152, 154, 161, 163, 164, 165, 166,
167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 175, 177,
178, 179, 180, 181, 182, 184, 185, 186, 187,
188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196,
197, 198, 202, 203, 204, 205, 213, 220, 221,
222, 223, 224, 225, 268, 270

B

Bartholomew, 68, 70, 72, 82, 87, 91, 184
Baumeister, 23, 35, 40, 53, 55, 199, 202
Bečaj, 18, 20, 21, 22, 33, 190, 191, 192, 204, 210,
212, 217, 219, 220
Bellavia, 48, 60
Berger, 18, 19, 21, 190, 191, 192
Bersheid, 24, 41
Betchen, 80, 82
Bornstein, 177, 198, 199, 200, 203, 204
Bowbly, 23, 24
Bowlby, 64, 65, 66, 67, 71, 74, 83, 84, 89, 91, 199,
208
Brennan, 69, 206
Brickman, 37, 45, 46, 57
Bryman, 27, 30, 214

C

Campbell, 23, 24, 25, 32, 41, 87, 189

Černigoj, 18, 19, 21, 190, 191, 195, 204, 211
Clark, 23, 28, 43, 44, 47, 55, 57, 79, 199
Collins, 39, 43, 51, 74, 75, 83, 87, 89, 242

D

Drigotas, 42, 43, 44

F

Feeney, 43, 74, 83, 199, 208
Festinger, 18, 19, 22, 46
Fiske, 88, 200, 206, 207, 209
Flick, 30, 214, 215, 216
Fraley, 64, 67, 69, 74, 75, 84

G

Glaser, 28, 29, 30, 93
Grote, 23, 28, 43, 44, 47, 57

H

Hazan, 23, 67, 70, 71, 76, 78, 86, 88
Hogg, 18, 22
Holmes, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43,
44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57,
58, 60, 61, 87, 89, 90, 91, 184
Horowitz, 70, 72, 91, 184

K

Kelley, 22, 23, 24, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 41,
42, 46, 47, 55, 57, 58, 180
Kobak, 70, 71, 85
Kordeš, 217, 220

L

Lavy, 79, 80, 81
Leary, 23, 35, 40, 55, 89, 199, 202
Luckmann, 18, 19, 21, 190, 191, 192

M

Main, 65, 66
Mesec, 28, 214, 215
Mikulincer, 23, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 80,
82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 181, 204, 206,
207, 208, 209, 212, 250
Moscovici, 18, 190, 191, 210, 211
Murray, 23, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41,
42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53,
54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 87, 89, 90, 91,
184, 218, 230

N

navezanost, 67, 72, 85, 91, 134, 153, 191
navezovaln anksioznost, 76, 77, 78, 79, 86

O

odvisnost, 42, 58, 62, 68, 72, 73, 82, 115, 153,
156, 174, 190, 195, 196, 198, 199, 200, 201,
202, 203, 204, 226
Overall, 50, 83

P

partnerski odnosi, 17, 23, 25, 28, 32, 33, 47, 51,
57, 59, 67, 69, 70, 71, 73, 75, 76, 84, 88, 92,
93, 105, 113, 120, 151, 167, 173, 178, 179,
183, 186, 191, 192, 193, 197, 223, 225
Piaget, 88
Pinkus, 49, 50, 60, 61
Pistole, 75, 76, 80, 89
pripadnost, 28, 31, 32, 35, 57, 59, 61, 62, 63, 64,
73, 75, 80, 84, 85, 86, 90, 92, 93, 94, 95, 96,
97, 98, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107,
108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116,
117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125,
126, 128, 132, 133, 134, 135, 136, 138, 141,
142, 143, 144, 145, 146, 147, 149, 150, 151,
153, 154, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167,
168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 177,
178, 179, 180, 181, 182, 184, 185, 186, 187,
188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196,

197, 198, 201, 202, 203, 204, 205, 207, 213,
220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 268, 270

R

Read, 51, 87
Reis, 24, 33, 36, 38, 41, 43, 44, 56
Rempel, 24, 36, 38, 39, 45, 47, 51, 57, 58, 60
Rhodes, 71, 83
Rubin, 24, 32, 189
Rusbult, 24, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 57, 58, 243,
258, 264

S

samopodoba, 41, 68, 70, 71, 72, 82, 91, 200, 201,
209
samospoštovanje, 51, 59, 62, 68, 91, 152, 173,
184, 185, 205
samozaščita, 35, 36, 37, 52, 54, 55, 60, 89, 90
Searle, 17, 18
Shaver, 23, 64, 67, 69, 70, 71, 74, 75, 76, 79, 80,
82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 181, 204, 206,
207, 208, 212
Simpson, 38, 39, 43, 57, 58, 75, 83
socialna resničnost, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24,
25, 27, 185, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195,
196, 204, 207, 220, 221, 222, 225, 226, 235,
268
Solomon, 65, 200
soodvisnost, 23, 24, 190
Sprecher, 33, 43
Strauss, 28, 29, 30, 93, 240

T

Tajfel, 208, 209
Taylor, 37, 47, 58, 88, 206, 207, 209, 233, 261
Thibaut, 24, 32, 33, 39, 40, 41, 42, 55, 180
Turner, 18, 20, 21, 22, 190, 191, 208, 209, 211

U

Ule, 17, 21, 212, 213

V

Van Lange, 42, 43, 46, 47, 57

Vec, 18, 20, 21, 24, 189, 190, 191, 192

Vogrinc, 28, 30, 214, 215, 216

W

Willig, 29, 217, 264

Z

Žvelc, 62, 71, 72

Priloga A: Navodila udeležencem in predloga dnevniškega zapiska

Namen raziskave v okviru doktorske disertacije z naslovom »Onkraj socialne resničnosti – poskusi preseganja paradoksa socialne psihologije«

Namen raziskave je dobiti vpogled v dinamiko dveh nasprotujočih si teženj, s katero se ukvarja večina ljudi, tj. dinamika težnje po lastni avtonomiji in svobodi na eni strani ter težnje po ohranjanju tesnih socialnih odnosov (torej želja po biti v partnerskem odnosu) na drugi strani.

Pričujoča raziskava ne raziskuje frekvence partnerskih konfliktov in tudi ne vsebin letih. V vsakem normalnem, zdravem partnerskem odnosu se pojavljajo konflikti, že preprosto zaradi potrebe po vsakodnevnem usklajevanju dveh različnih posameznikov. Količina konfliktov je le izjemoma v neposredni povezavi s kvaliteto partnerskega odnosa.

Da je pisanje dnevnikov vezano na doživljanje aktualnih konfliktov izhaja izključno iz predpostavke, da konflikti olajšujejo ozaveščanje in s tem lažje razmišljanje o dinamiki med težnjami po avtonomiji in težnjami po pripadnosti.

Anonimnost je zagotovljena. Po obdelavi podatkov bodo vsi udeleženci še pred oddajo končne verzije doktorske disertacije seznanjeni z izsledki raziskave in pozvani, da preverijo, ali so bila njihova razmišljanja z moje strani razumljena pravilno in so posledično tudi sklepi veljavni.

Velika hvala za sodelovanje!

Simona Gomboc

Navodilo za pisanje dnevniških zapisov

Na spodnje sklope vprašanj odgovarjaj čim bolj temeljito, spontano, brez zadržkov, pri čemer lahko za ilustracijo uporabljaš aktualen konflikt in reševanje le-tega. Podvprašanja znotraj posameznega sklopa ti želijo biti v pomoč pri razmišljanju in torej niso zavezujoča v smislu, da moraš vedno podati odgovor na vsako od njih.

Odgovore na spodnja vprašanja in svoja dodatna razmišljanja zapiši manj kot v 12-ih urah po nastopu in razrešitvi konflikta. V kolikor ostane konflikt nekaj dni nerazrešen, odgovori na vprašanja dvakrat: po nastanku konflikta (manj kot 12 ur potem, ko je nastal) in še enkrat potem, ko je konflikt razrešen (manj kot 12 ur potem, ko je bil razrešen). Če v enem tednu ne pride do konfliktne situacije, podaj odgovore na spodnja vprašanja z mislijo na dogajanje celotnega tedna. Tako mi na elektronski naslov vsak konec tedna posreduješ en dnevniški zapis oz. po želji tudi več njih.

Tvoje doživljanje se bo skozi čas spreminjalo ali pa ostalo podobno – nič od tega ni napačno ali pravilno, kot tudi ni pravih ali napačnih odgovorov na nobeno od zastavljenih vprašanj. Poskusi vsak teden pisati brez misli na prejšnje zapise, tudi če se ti bo zdelo, da se ponavljaš.

Mogoče se bo med partnerjema spontano pojavila želja, da se pogovarjata o raziskovanih temah. V kolikor se oba strinjata, lahko dnevniške zapise tudi pokažeta drug drugemu. Tako kot ni napačnih in pravih odgovorov, tudi vajino drugačno doživljanje preučevane dinamike ni napačno in zato ni zaželeno, da se trudita vajino doživljanje uskladiti. Namen raziskave namreč ni usklajevanje vajinih doživljanj, ampak doseči razumevanje, kako različni ljudje različno dojemajo preučevano dinamiko.

Pseudonim:

Datum zapisa:

Sklopi vprašanj:

i. Doživljanje dinamike avtonomija-pripadnost

Kako doživljaš težnjo po lastni svobodi, avtonomiji na eni strani ter željo po pripadnosti, tj. biti v partnerskem odnosu, na drugi strani? Doživljaš te težnje kot nasprotujoče si? Kako pomembna je zate ta dinamika?

Koliko se ti zdi, da je ta dinamika pomembna za tvoje doživljanje partnerskega odnosa? Na kakšen način ta dinamika vpliva na tvoj partnerski odnos? Ali se doživljanje te dinamike kaj spreminja? Kateri so dejavniki, ki vplivajo na to?

Prostor za odgovore na zgornja vprašanja in dodatna razmišljanja (po potrebi razširi okvir):

ii. Poskusi preseganja dinamike avtonomija-pripadnost

Na kakšne načine poskušaš reševati konflikt med željo po avtonomijo in željo po pripadnosti? Kaj ti pri reševanju tega pomaga? Kaj bi svetoval drugim, ki se ukvarjajo z istim konfliktom?

Se spomniš trenutka (ali več njih), ko si se nehal bati za svojo avtonomijo? Opiši situacijo in uvide, ki so do tega pripeljali in dogajanje, ki je temu sledilo.

Se spomniš trenutka (ali več njih), ko si se nehal bati, da bi te partner zapustil? Opiši okoliščine in uvide, ki so do tega pripeljali in dogajanje, ki je temu sledilo.

Prostor za odgovore na zgornja vprašanja in dodatna razmišljanja (po potrebi razširi okvir):