

DR. SARA JEREBIC

Razumevanje partnerskih odnosov skozi teorijo intimnosti in navezanosti

Understanding partner relationships through intimacy and attachment theory

Povzetek: Partnerski odnosi so lahko prijetni in radostni, lahko pa so tudi polni nezadovoljstva, bolečine in trpljenja. Pomembno vlogo pri razumevanju kompleksnih dinamik predstavljata teorija intimnosti in teorija navezanosti. Teorija navezanosti v otroštvu se preseli v svet odraslih partnerskih odnosov in s stili navezanosti oblikuje intimnost med partnerjema. Razumevanje intimnosti skozi teorijo navezanosti omogoča globlje razumevanje izzivov, s katerimi se srečujejo pari in terapevti v zakonski terapiji. V tem članku predstavljamo pomen povezanosti obeh teorij, ki ponujata širši vpogled v razumevanje zapletov v partnerskih odnosih.

Ključne besede: partnerski odnosi, teorija navezanosti, stili navezanosti, teorija intimnosti, zakonska terapija

Abstract: Partner relationships can be pleasant and joyful, but they can also be full of discontent, pain and suffering. Intimacy theory and attachment theory play an important role in understanding these complex dynamics. Attachment theory in childhood is carried over to the world of adult partner relationships and shapes the intimacy between partners through attachment styles. Understanding intimacy through attachment theory provides a deeper understanding of the challenges faced by couples and therapists in marital therapy. In this article, we present the importance of linking the two theories, which offer a broader insight into understanding the complications in partner relationships.

Keywords: partner relationships, attachment theory, attachment styles, intimacy theory, marital therapy

1. UVOD

Intimni partnerski odnosi so »nekaj najbolj zapletenega v človeškem doživljanju« (Gostečnik 2010, 319). Imajo potencial za ustvarjanje zadovoljstva in izpolnjenosti ali pa bolečine in trpljenja (Firestone in Catlett 2009,

13). Zakaj intimnost mnogim partnerjem predstavlja nevarnost in zakaj so partnerski odnosi tako kompleksni, lahko razumemo in raziskujemo skozi različne teoretske okvire. Med pomembnimi teorijami, ki odstirajo dinamiko partnerskih odnosov, izstopata teorija

intimnosti (Prager 1995) in teorija navezanosti (Bowlby 1969, 1980; Ainsworth 1978). Teorija navezanosti govori o stilih navezanosti, ki se razvijejo glede na kakovost interakcij s starši in vplivajo na oblikovanje notranjih modelov sebe in drugih. Ti notranji modeli iz otroštva, k temeljijo na čustveni interakciji med otrokom in skrbnikom, se prenesejo v odrasle partnerske odnose in zaznamujejo intimnost. Za partnerje, ki niso varno navezani, bližina lahko predstavljala določeno nevarnost, strah jih je ranljivosti (Jerebic in Jerebic 2017, 10). Raziskave so pokazale, da odsotnost zaupanja lahko zavira posameznikovo nagnjenost k spuščanju v medosebno ranljivo vedenje, kar omejuje priložnosti za intimne dogodke in razvoj občutkov intimne varnosti (Cordova in Scott 2001, 16). Povezava med teorijo intimnosti in teorijo navezanosti je ključna za razumevanje partnerskih odnosov tako za partnerje kot tudi za zakonske in družinske terapevte.

2. INTIMNOST V PARTNERSKEM ODNOSU

Intimnost v partnerskem odnosu je eden izmed prvih natančneje opredelil Gilbert (Gilbert 1976), ki je partnersko intimo opisal kot globoko izmenjavo verbalne in neverbalne komunikacije med dvema osebama, kar pomeni globoko obliko sprejemanja drugega kot tudi zavezanost odnosu (Gilbert 1976, 221). Kasneje so številni strokovnjaki intimnost pojmovali zelo različno, strinjali pa so se v tem, da je intimnost proces z več različnimi dimenzijami (Cordova in Scott 2001, 75; Laurenceau, Barrett in Pietromonaco 1998, 1238; Schaefer in Olson 1981, 47). Schaefer in Olson (1981, 50) navajata sedem različnih dimenzij: čustveno, socialno, spolno, intelektualno, rekreacijsko, duhovno in estetsko. Waring (Waring 1984, 187) navaja osem različnih vidikov zakonske intimnosti: razrešitev konflikta, naklonjenost, povezanost, spolnost, identiteta, kompatibilnost, izraznost in avtonomija.

Kasneje je Karen Jean Prager po pregledu različne literature, ki je intimnosti definirala

v večplasten koncept, sestavljen iz intimnega vedenja in intimnega izkustva (1995, 16–18). Predpostavila je, da je za zadovoljujočo intimnost potrebnih več intimnih interakcij, sestavljenih iz delitve osebnih izkušenj izključno s partnerjem, ustvarjanje pozitivnega čustvenega vzdušja med partnerjema ter občutek, da te partner sliši in razume (Prager 1995, 26).

Dejanje, ki se najpogosteje navaja kot primer intimnosti, je deljenje lastnih misli in občutkov oziroma samorazkrivanje (Prager 1995, 190). Intimnost je tako razumljena kot večdimenzionalni relacijski koncept, ki je sestavljen iz sposobnosti zaupanja drug drugemu ter deljenja misli in občutkov ter vključuje prijateljstvo in spolnost (Mills in Turnbull 2001, 301).

2.1 INTIMNOST KOT MEDOSEBNI PROCES

Intimnost kot posledica procesa se začne, ko ena oseba (govorec) drugi osebi (poslušalec) pove osebno pomembne in razkrivajoče informacije o sebi (Reis in Shaver 1988, 378). Gre za razkrivanje dejanskih informacij, misli in čustev, ki se lahko nadalje izražajo tudi neverbalno npr. spogledom, dotikom, držo telesa (Patterson 1984, 113–116). V nadaljevanju procesa intimnosti je pomembno, da se poslušalec odzove na osebni način, in sicer tako, da tudi sam razkrije zasebne informacije, ki izražajo čustva in se kažejo v vedenju. Za govorca je pomembno, da je poslušalec razumel, kar mu je govorec sporočil, in se na to s svojimi besedami in vedenjem tudi primerno odzval. Tako sta pri samem procesu, ki je relacijski, pomembni dve komponenti: samorazkrivanje in partnerjeva odzivnost (Reis in Shaver 1988, 378–379).

2.1.1 INTIMNOST KOT DELJENA RANLJIVOST

Samorazkrivanje pogosto vključuje razkrivanje neprijetnih občutkov, kot so žalost, sram, strah ali misli o neuspehu, razočaranju, zmed, obenem pa tudi deljenje pozitivnih izkustev, kot so sreča, veselje, ponos. V razkrivanju so

lahko vključeni tudi najlepši spomini ali skrivnosti (Cordova in Scott 2001, 76). Za razliko od razkrivanja dejanskih informacij oziroma golih dejstev o sebi naj bi razkrivanje čustev ustvarilo višjo stopnjo intimnosti, saj poslušalcu nudi priložnost, da podpre in potrdi temeljne vidike samopodobe osebe, ki se je samorazkrila (Reis in Shaver 1988, 378–379). Obenem pa čustveno samorazkrivanje bolj pogosto vodi k izpolnjevanju medosebnih potreb in s tem še dodatno spodbuja intimnost (Laurenceau et al. 2004, 63). Thompson in Walker sta tako čustveno intimnost opredelila kot delitev najglobljega življenja, izražanje in poslušanje občutkov, misli, želja, dvomov, radosti in strahov, razumevanje in sprejemanje resničnega jaza drugega (Thompson in Walker 1989, 846). Susan Johnson (Johnson in Greenberg 1994) pa je opredelitev intimnosti na kratko dopolnila z vidika na čustva osredinjene perspektive, in sicer kot sposobnost biti ranljiv in sprejeti ranljivost partnerja.

2.1.2 ODZIVNOST KOT GRAJENJE INTIMNOSTI

Medosebni model procesa intimnosti so Laurenceau, Barrett in Pietromonaco razširili z vključitvijo dojemanja partnerjevega razkrivanja in samorazkrivanja. Menijo, da v procesu intimnosti k razvoju le-te prispeva dojemanje, da je partner odziven (1998b, 1248).

Obenem se intimnost ne nanaša zgolj na dejanja samorazkrivanja, temveč tudi na interakcijo, v sklopu katere se samorazkrivanje potrjuje in vrača (Cordova in Scott 2001, 76). Prav partnerjeva odzivnost je tako poleg samorazkrivanja najbolj pomemben element pri razvoju intimnosti. Partnerja sta odzivna takrat, kadar se s svojim vedenjem odzivata na želje in potrebe drug drugega (Derlega in Berg 1987, 105).

Pri partnerjevi odzivnosti imajo pomembno vlogo empatija, sočutje in razumevanje. Nevroznanstvene raziskave so pokazale, da je sočutje odvisno od sistema zrcalnih nevronov, ki izzovejo čustveno stanje v enem partnerju

kot odziv na čustveno stanje drugega partnerja in mu tako omogočajo začititi njegovo bolečino. Pri empatiji gre za razumevanje notranje izkušnje druge osebe (Siegel in Hartzell 2003, 224), ki najprej vidi čustveno izražanje drugega in nato začuti čustvo v svojem telesu (Johnson 2011, 160). Barbara Simonič navaja prisposodobno, da so možgani osebe, ki opazuje, vgrajeni v telo osebe, o kateri razmišlja (Simonič 2010, 155–156). Kadar sta torej oba partnerja empatična in se zmoreta pogovarjati sočutno in spoštljivo, se bo vsak od njiju počutil razumljenega in ovrednotenega (Firestone in Catlett 2006, 23) oziroma se bo »čutil čutenega« (*feeling felt*) (Johnson 2011, 160). Kadar je med partnerjema vzpostavljena empatija, se obenem sprošča tudi hormon oksitocin, ki krepi njuno medsebojno vez in pomirja stres (Fishbane 2013, 9).

Proces oblikovanja intimnosti pojasnjuje teorija o intimnosti, katero sta kasneje zasnova Cordova in Scott (Cordova in Scott 2001), ki menita, da se intimnost ustvari tedaj, ko oseba ob izražanju telesne in čustvene ranljivosti čuti partnerjevo varnost in tolažbo. Govorita tudi o razvoju intimne varnosti, ki je povezana z razvojem medosebnega zaupanja in vključuje napovedljivo verjetnost okrepitve medosebne ranljivosti, razvoj zanesljivega in varnega odnosa s partnerjem ter povečanje zaupanja v partnerjeve pozitivne odzive (Cordova, Gee in Warren 2005, 220). Za merjenje intimne varnosti sta tako Cordova in Scott sestavila vprašalnik iz petih medsebojno soodvisnih dejavnikov: sproščenost pri spuščanju v čustveno ranljiva vedenja s partnerjem (čustvena varnost); sproščenost pri vstopanju v stanje telesne in spolne ranljivosti (telesna/spolna varnost); sproščenost glede ranljivosti, ki jo predstavlja biti to, kar si (varnost biti ti); sproščenost glede ranljivosti, povezane s skupnim pojavljanjem v javnosti (varnost v javnosti); in sproščenost glede ranljivosti, povezane z izražanjem nestrinjanja (varnost v nestrinjanju). Posamezniki, ki so poročali o višjih stopnjah intimne varnosti, so poročali tudi o večjem zaupanju v svoj

odnos, večji zavezanosti odnosu in večjem splošnem zadovoljstvu z odnosom. Avtorja vprašalnika menita, da odsotnost zaupanja lahko zavira posameznikovo nagnjenost k spuščanju v medosebno ranljivo vedenje, kar omejuje priložnosti za intimne dogodke in razvoj občutkov intimne varnosti (Cordova in Scott 2001, 16).

Postati ranljiv v medosebnem kontekstu tako pomeni privzeti vedenje, s katerim posameznik tvega, da ga bo drugi kaznoval. Iz tega sledi, da kar koli bo posameznik morda storil in je bilo v preteklosti povezano z nenaklonjenim odzivom drugih, predstavlja tveganje za medosebno ranljivost (Cordova in Scott 2001, 76). To lahko povežemo s preteklimi zlorabami in odzivom, ki ga je bil otrok ali kasneje odrasli deležen ob razkritju svojih čustev: če je bil npr. v preteklosti ob izražanju določenih čustev zavržen, potem mu lahko izražanje tovrstnih občutij povzroča več težav kot posamezniku, ki je bil ob izražanju tovrstnih čustev v preteklosti sprejet (Cordova, Gee in Warren 2005, 220).

Mnogo partnerjev ima težave z razvijanjem in vzdrževanjem intimnih odnosov z drugimi, saj jim ne uspe zagotoviti globokega občutka čustvene bližine, ki je potrebna za optimalno delovanje (Collins in Feeney 2004, 163).

Osebnostne lastnosti posameznika in individualne razlike, vključno z motivi, potrebami in cilji, tako lahko v vsaki fazi procesa intimnosti vplivajo na vedenje osebe in njeno razlago partnerjevega vedenja (Reis et al. 1996, 523–525), določen vpliv pa ima tudi poznavanje sebe (Carlson in Sperry 2010, 4). Da bi lahko razumeli proces intimnosti in raziskali individualne sposobnosti intimnega navezovanja, moramo najprej razumeti teorijo navezanosti, ki nudi vpogled v vlogo zgodnjih družinskih odnosov (Collins in Feeney 2004, 163–164).

3. INTIMNOST IN STILI NAVEZANOSTI

Formulacije stilov navezanosti odraslih romantičnih odnosov izhajajo iz raziskav o navezanosti, ki jih je prvi izvedel John Bowlby.

Skušal je razložiti, zakaj dojenčki doživljajo močna čustva ob separaciji z mamo. Ko mama ni prisotna, se ob bolečini in strahu sproži navezovalno vedenje (Bowlby 1988, 95). Mary Ainsworth in sodelavci so za pridobitev navezovalnega vedenja v raziskavi uporabili tujo situacijo (*strange situation*). Opazovali so odziv otroka, ki bil v sobi najprej sam z materjo, nato pa sam z raziskovalcem, ki je bil zanj tujec. Ugotovili so, da je otrok doživel največ tesnobe ob odsotnosti matere in prisotnosti tujca (Ainsworth 1978, 36). Na podlagi ugotovitev so opredelili tri stile navezanosti, ki so bili značilni za dojenčke oziroma so postali njihov notranji delovni model: varna navezanost, negotova izogibajoča navezanost in negotova ambivalentna navezanost. Drugi raziskovalci so kasneje stile navezanosti preoblikovali, in sicer so dodali četrto kategorijo, za katero je značilno menjavanje različnih navezovalnih strategij, in jo poimenovali dezorganizirana navezanost (Main in Solomon 1990, 123–124).

Stile navezanosti, ki so jih opazili pri otrocih, sta Cindy Hazan in Phillip Shaver (Hazan in Shaver 1987) zaznala tudi v odraslih intimnih odnosih, ko sta 620 udeležencev spraševala o odnosih, ki so jih v otroštvu imeli s starši. Kasneje je Kim Bartholomew (Bartholomew 1990b) naredila nov model odrasle navezanosti, ki je temeljil na Bowlbyjevi trditvi, da vzorec navezanosti odraža delovne modele sebe in drugega. Štirje stili navezanosti v odraslosti tako izhajajo iz različnih kombinacij mnenj, ki ga ima posameznik o sebi in o drugih. Sebe lahko vidi pozitivno ali negativno oziroma se vidi kot vrednega ali nevrednega ljubezni in pozornosti. Podobno so lahko tudi modeli drugih pozitivni ali negativni. Druge lahko vidi, kot da so mu dostopni oziroma na voljo ali pa kot nezanesljive in zavračajoče (Feeney 2008, 461). V nadaljevanju predstavljamo sistem štirih odraslih stilov navezanosti (Tabela 1), ki jih je Bartholomew definirala kot delovne modele sebe in drugega (1990 v Feeney 2008, 461).

3.1 VARNA NAVEZANOST IN INTIMNOST

Za varno navezane posameznike so značilni skrb, intimnost, podpora in razumevanje. Nimajo težav s čustveno bližino in s partnerji imajo tople odnose, ki so zaznamovani z odzivnostjo. Pozitivno gledajo nase, na partnerja in na njun odnos. Varna navezanost se pozitivno povezuje z intimnostjo in koherenco (Bartholomew 1991, 227–229). Intimne odnose cenijo in so jih sposobni ohraniti, ne da bi izgubili osebno avtonomijo. Stil varne navezanosti omogoča bližino in povezanost z drugimi (Collins in Feeney 2004, 173–175). Glede procesa intimnosti v smislu samorazkrivanja čutenj za varno navezane posameznike velja, da partnerju razkrijejo več svojih čutenj kot nevarno navezani, prav tako imajo boljšo interakcijo z drugimi (Mikulincer in Nachshon 1991, 324). V spolnosti partnerja lahko svoje želje in ranljivost razkrivata brez strahu pred zavrnitvijo. Spolnost doživljata kot izpolnjujočo, zadovoljujočo in povezujočo (Johnson 2011, 193).

3.2 PREOKUPIRANA NAVEZANOST IN INTIMNOST

Preokupirano navezani posamezniki so tesnobno navezani, sebe doživljajo kot nevredne ljubezni in druge ocenjujejo bolj pozitivno. Želijo si več čustvene bližine in zaradi morebitne zavrnitve doživljajo tesnobo. Skrbi jih, da jih drugi cenijo manj kot oni cenijo sami sebe. Pogosto so preveč odvisni od svojih partnerjev in se krivijo za pomanjkanje pozornosti (Bartholomew in Horowitz 1991, 227–228). Bolj so osredotočeni na zadovoljevanje svojih potreb po intimnosti, obenem pa jim primanjkuje potrebnih sposobnosti, da bi se lahko resnično odzvali na druge in razvili odnos, ki si ga želijo (Collins in Feeney 2004, 175–176).

3.3. ODKLONILNO IZOGIBAJOČA NAVEZANOST IN INTIMNOST

Odklonilno izogibajoči posamezniki imajo odklonilen odnos do globlje povezanosti

oziroma si želijo samostojnosti in neodvisnosti. Gre za visoko stopnjo izogibanja in nizko stopnjo anksioznosti, zato se izogibajo intimnosti in se dobro počutijo brez tesnih stikov. Ne zanašajo se na druge in jim težko zaupajo. Imajo visoko samozavest in sebe vidijo bolj pozitivno kot druge. Kadar v odnosu doživijo zavrnitev, čustev ne izrazijo, temveč se umaknejo in zanikajo svoje potrebe po navezanosti (Bartholomew in Horowitz 1991, 227–228). Partnerjevo vedenje doživljajo negativno in se želijo pred njim zaščititi, tako pa ogrozijo sposobnost, da bi lahko videli partnerjevo prijaznost in dobro voljo (Collins in Feeney 2004, 180). Posamezniki, ki so tako izogibajoče navezani in imajo težave s čustveno bližino in odvisnostjo od drugih, so v spolnosti usmerjeni nase, na svoje senzacije, tehnike. Poudarek je na orgazmu in ne poljubljanju ter nežnem dotikanju (Johnson 2013, 116). Povezanost z drugo osebo je drugotnega pomena. Tovrstna brezosebna spolnost je strupena za odnos. Partner se počuti izkoriščenega, kot da je objekt, ne čuti se cenjenega (Johnson 2011, 187). Raziskave kažejo, da nove tehnike lahko trenutno povečajo vzburljivost, na dolgi rok pa dejansko zmanjšajo vzburljenje, ki se kaže v manjšem številu orgazmov (Johnson 2013, 116–117).

3.4 PLAŠLJIVO IZOGIBAJOČA NAVEZANOST IN INTIMNOST

Plašljivo izogibajoče navezani posamezniki nase in na druge gledajo negativno (Griffin in Bartholomew 1994, 431). Sebe doživljajo kot nevredne, druge pa kot zavračajoče in nezanesljive. Želijo si intimnosti, vendar se izogibajo situacij, v katerih bi se lahko počutili ranljive, zato ogrozijo možnost, da bi lahko vzpostavili zadovoljujoč intimen odnos, v katerem bi lahko spremenili svoj pogled na bližnje odnose. Pri tovrstnem stilu gre za visoko stopnjo izogibanja in anksioznosti. Plašno izogibajoča navezanost se negativno povezuje s samozavestjo, samorazkrivanjem, koherenco in intimnostjo (Bartholomew in Horowitz 1991, 230). Tesnobno izogibajoči posamezniki

v spolnosti doživljajo več čustvene vpletenosti kot odklonilno izogibajoče navezani, vendar jim sama spolnost ni pomembna (Johnson 2011, 189), temveč jo uporabljajo kot dokaz za to, koliko so ljubljeni. Ker so zelo občutljivi na zavrženost, jim spolnost služi kot zagotovilo, da so cenjeni in želeni (Johnson 2013, 118). Gre za lajšanje strahov v navezanosti, glavno prisotno čustvo pa je anksioznost (Johnson 2011, 190).

Tabela 1: Odrasli stili navezanosti, ki jih je Bartholomew (1990 v Feeney 2008, 461) definirala kot delovne modele sebe in drugega.

		PODOBA O SEBI	
		Pozitivna	Negativna
PODOBA O DRUGIH	Pozitivna	VARNO NAVEZANI • sproščeni glede intimnosti • samozavestni in neodvisni • imajo pozitivna pričakovanja glede odnosov	PREOKUPIRANO NAVEZANI • hlepijo po pretirani intimnosti • manjka jim samozvesti • prek odnosov želijo izpolniti svoje potrebe po odvisnosti
	Negativna	ODKLONILNO IZOGIBAJOČE NAVEZANI • niso sproščeni glede intimnosti • samozadostni • odnose vidijo kot nebitvene	PLAŠLJIVO IZOGIBAJOČE NAVEZANI • strah jih je intimnosti • manjka jim samozvesti • želijo si bližnjih odnosov, vendar jih je strah zavrnitve

Če strnemo izsledke teorije navezanosti, lahko vidimo, da se stili navezanosti, ki so bili v otroštvu vzpostavljeni s starši, ponovijo tudi v odraslih intimnih odnosih (Solomon and Tatkin 2011, 3). Tudi Bowlby je dejal, da navezovalni stili vplivajo na posameznika od zibelke do groba (1982, 129). Otrok ponotranji zgodnje izkušnje s starši in oblikuje notranje delovne modele (Bowlby 1982, 1969; Ainsworth 1978), ki vplivajo na to, kako bo kasneje v odraslih odnosih videl sebe in druge. Sistem navezanosti je organiziran in reguliran na podlagi skrbnikove odzivnosti in senzitivnosti na otrokove stiske, s čimer se otrok uči, kaj lahko pričakuje, in v skladu s tem prilagodi svoje vedenje. Izkušnje stiske lahko začne povezovati z negativnimi posledicami navezanosti, če ga starši zavračajo ali so mu pogosto nedostopni. Ta pričakovanja tvorijo osnovo za notranje delovne modele jaza in drugih (Bowlby 1988, 10–20) ter se odigravajo v odraslih partnerskih odnosih. Navedeno potrjuje tudi klinična praksa. Partnerji prično po določenem času kot nevarne doživljati tiste, ki so jim najbolj blizu – svojega partnerja (Jerebic 2014, 76).

4. RAZPRAVA

V članku smo predstavili pomembno povezavo med teorijo intimnosti in teorije navezanosti, ki omogočata globlji vpogled v dinamiko partnerskega odnosa. Navezanost, ki se razvije v zgodnjem otroštvu oziroma skozi otrokove izkušnje s skrbniki, oblikuje notranje predstave o sebi in drugih in je tesno povezana s sposobnostjo razvijanja intimnosti v odraslih partnerskih odnosih. Posamezniki, ki so bili v otroštvu varno navezani, so lahko razvili občutek varnosti in zaupanja v odnosih, negotovo navezane posameznike pa njihovi stili navezanosti vodijo v težave, kar se kaže v (ne)zmožnosti globlje intimne povezave. Slednje se v zakonski terapiji kaže kot konflikt, nezadovoljstvo in nezaupanje. Tudi raziskave

so pokazale, da sta teoriji intimnosti in navezanosti tesno povezani s kakovostjo partnerskih odnosov (Bašič Jančar 2022, 180–271; Collins in Feeney 2004, 169–172; Luginbuehl in Schoeby 2020, 145–146) ter da njuna medsebojna povezanost omogoča bolj celostno razumevanje različnih vidikov partnerskih odnosov in medosebne dinamike.

5. SKLEP

Intimnost v partnerskem odnosu je globoka čustvena povezanost partnerjev, ki med drugim vključuje deljenje čustev, misli, pričakovanj in potreb. Na vprašanje, koliko se bosta partnerja lahko odprla za bližino in izražala čustvene potrebe, lahko odgovori teorija navezanosti, ki se razvije v zgodnjem otroštvu in prenese v odrasle partnerske odnose. S pomočjo povezave med teorijo navezanosti in teorijo intimnosti lahko bolj celostno razumemo različne vidike delovanja partnerjev v njunem odnosu. Terapevti, ki v klinični praksi obravnavajo pare, lahko z združevanjem teorij navezanosti in intimnosti partnerjema pomagajo razumeti, kako se njune pretekle izkušnje odražajo v nezdravih vzorcih odnosov. Bistvo zakonske terapije je povezovanje para na nov način, kjer odnos nudi toliko varnosti, da partnerjema ni več potrebno ohranjati obrambne drže, temveč si lahko delita najbolj ranljiva čustva (Jerebic 2018, 8) ter drug ob drugem zgradita varno navezanost. Čustvena povezanost jima lahko pomaga (z)graditi bolj kakovosten in zadovoljujoč partnerski odnos. Za ustrezno pomoč parom, ki se znajdejo v stiki, je za zakonske in družinske terapevte pomembno, da razvijajo intervence, ki upoštevajo predstavljeno teorijo in raziskave in tako lahko pripomorejo k bolj učinkoviti zakonski/partnerski terapiji.

REFERENCE

Ainsworth, Mary D. Salter. 1978. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. New Jersey, New York, London: Wiley.

Bartholomew, Kim. 1990. Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social & Personal Relationships* 7, št. 2:147–178.

Bartholomew, Kim, in Leonard M. Horowitz. 1991. Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality & Social Psychology* 61, št. 2:226–244.

Bašič Jančar, Lidija. *Relacijski pogled na vztrajanje v dolgotrajnih partnerskih odnosih: doktorska disertacija*. Ljubljana: Teološka fakulteta.

Bowlby, John. 1969. *Attachment and Loss*. London: Hogarth P.

– – –. 1980. *Attachment and Loss. Vol 3, Loss: Sadness and Depression*. Harmondsworth: Penguin.

– – –. 1982. Attachment and Loss: Retrospect and Prospect. *American Journal of Orthopsychiatry* 52, št. 4:664–678.

– – –. 1988. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Routledge.

Carlson, Jon, in Len Sperry. 2010. *Recovering Intimacy in Love Relationships: A Clinician's guide*. New York, London: Routledge.

Collins, Nancy L., in Brooke C. Feeney. 2004. Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology* 87, št. 3:363–383.

Cordova, James V., in R. L. Scott. 2001. Intimacy: A Behavioral Interpretation. *The Behavior Analyst* 24, št. 1:75–86.

Cordova, James V., Christina B. Gee, in Lisa Z. Warren. 2005. Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy as a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology* 24, št. 2:218–235.

Derlega, Valerian J., in John H. Berg. 1987. *Self-disclosure: Theory, Research, and Therapy*. New York, London: Plenum.

Feeney, Judith A. 2008. Adult Romantic Attachment: Developments in the Study of Couple Relationships. V: *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Ur. Jude Cassidy in Phillip R. Shaver. New York: Guilford Press.

Firestone, Robert, in Joyce Catlett. 2006. *Sex and Love in Intimate Relationships*. Washington, DC: American Psychological Association.

Firestone, Robert, in Joyce Catlett. 2009. *The Ethics of Interpersonal Relationships*. London: Karnac Books.

– – –. 1999. *Fear of Intimacy*. Washington, D.C., London: American Psychological Association.

Fishbane, Mona DeKoven. 2013. *Loving with the Brain in Mind: Neurobiology and Couple Therapy*. New York: WW Norton & Company.

Gilbert, Shirley J. 1976. Self Disclosure, Intimacy and Communication in Families. *Family Coordinator* 25, št. 3:221–231.

Gostečnik, Christian. 2004. *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

– – –. 2007. *Relacijska zakonska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

– – –. 2010. *Neprodima skrivnost intime*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

– – –. 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija: inovativni psiho-biološki model*. Ljubljana: Brat Frančišek, Teološka fakulteta in Frančiškanski družinski inštitut.

– – –. 2015. *Inovativna relacijska zakonska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek, Teološka fakulteta in Frančiškanski družinski inštitut.

- Griffin, Dale W., in Kim Bartholomew.** 1994. Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of personality and social psychology* 67, št. 3:430–445.
- Hazan, Cindy, in Phillip Shaver.** 1987. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology* 52, št. 3:511–524.
- Jerebic, Drago.** 2014. Prevara kot oblika regulacije občutja zavrženosti v zakonskem in političnem odnosu. *Tretji dan*, št. 43: 75–82.
- Jerebic, Sara.** 2016. *Travma spolne zlorabe v otroštvu in intimni partnerski odnos: doktorska disertacija*. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- – –. 2018. Razumevanje odraslih partnerskih odnosov v luči spolne zlorabe v otroštvu. V: *Kognitivna znanost: zbornik 21. mednarodne multikonference Informacijska družba – IS 2018*, 8.–12. oktober 2018, Ljubljana, Slovenija: zvezek B, 5–8. Ur. Toma Strle in Olga Markič. Ljubljana: Institut »Jožef Stefan«.
- Jerebic, Drago, in Sara Jerebic.** 2017. *Bližina osrečuje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Johnson, Susan M.** 2011. *Hold Me Tight: Your Guide to the Most Successful Approach to Building Loving Relationships*. London: Piatkus.
- – –. 2013. *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. New York: Little, Brown and Company.
- Johnson, Susan M., in Leslie S. Greenberg.** 1994. *The Heart of the Matter: Perspectives on Emotion in Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Laurenceau, Jean-Philippe, Lisa Feldman Barrett in Paula R. Pietromonaco.** 1998. Intimacy as an Interpersonal Process: The Importance of Self-disclosure, Partner Disclosure, and Perceived Partner Responsiveness in Interpersonal Exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, št. 5:1238–1251.
- – –. 2004. Intimacy as an Interpersonal Process: Current Status and Future Directions. V: *Handbook of closeness and intimacy*. Ur. Debra J. Mashekin Arthur Aron. New Jersey: Psychology Press.
- Luginbuehl, Tamara, in Domnik Schoebi.** 2020. Emotional Dynamics and Responsiveness in Intimate Relationships. *Emotion* 20, št. 2: 133–148.
- Main, Mary, in Judith Solomon.** 1993. Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented During the Ainsworth Strange Situation. V: *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. Ur. Mark T. Greenberg, Dante Cicchetti in E. Mark Cummings. Chicago: University of Chicago Press.
- Mellody, Pia, in Lawrence S. Freundlich.** 2003. *The Intimacy Factor: The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love*. San Francisco: HarperSanFrancisco.
- Mikulincer, Mario, in Orna Nachshon.** 1991. Attachment Styles and Patterns of Self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology* 61, št. 2:321–331.
- Mills, Bo, in Gordon Turnbull.** 2001. After Trauma: Why Assessment of Intimacy Should be an Integral Part of Medico-Legal Reports. *Sexual and Relationship Therapy* 16, št. 3:299–308.
- Patterson, Miles L.** 1984. Intimacy, Social Control, and Nonverbal Involvement: A Functional Approach. V: *Communication, intimacy, and close relationships*. Ur. Valerian J. Derlega. Orlando: Academic Press.
- Prager, Karen Jean.** 1995. *The Psychology of Intimacy*. New York, London: Guilford Press.
- Reis, Harry T., in Phillip Shaver.** 1988. Intimacy as an Interpersonal Process. *Handbook of Personal Relationships* 24, št. 3:367–389.
- Schaefer, Mark T., in David H. Olson.** 1981. Assessing Intimacy: the Pair Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy* 7, št. 1:47–60.
- Siegel, Daniel J., in Mary Hartzell.** 2003. *Parenting from the Inside Out*. New York: Penguin.
- Simonič, Barbara.** 2010. *Empatija: moč sočutja v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Solomon, Marion Fried, in Stan Tatkin.** 2011. *Love and War in Intimate Relationships: Connection, Disconnection, and Mutual Regulation in Couple Therapy*. New York, London: W. W. Norton.
- Thompson, Linda, in Alexis J. Walker.** 1989. Gender in Families: Women and Men in Marriage, Work, and Parenthood. *Journal of Marriage and the Family* 51, št. 4:845–871.
- Waring, Edward M.** 1984. The Measurement of Marital Intimacy. *Journal of Marital and Family Therapy* 10, št. 2:185–192.