

Izvirni znanstveni članek (1.01)
BV 70 (2010) 3, 415-429
UDK: 159.942:615.851
Prejeto: 7/2010

Tatjana Rožič, Matej Torcar, Tomaž Erčar, Katarina Kompan Erčar

Kako sva se spoznala: dinamika sramu in ranljivosti v partnerskih odnosih in terapevtski potencial vpogleda v vzajemno afektivno dinamiko

Povzetek: Članek obravnava dinamiko sramu in ranljivosti v intimnih odnosih ter prikazuje rezultate pilotske študije, katere namen je bil raziskati, kako pari pripovedujejo o dogodkih, povezanih z obdobjem, ko sta se spoznala. Študija opisuje devet vidikov deset-minutnega pogovora med enajstimi heteroseksualnimi pari: dogodek, afekt in doživljanje sebe, verbalizacija, odziv, aktualnost, izražanje ranljivosti, izogibanje sramu, uvid in uporabnost za terapijo. Poročanje o dogodkih skupne zgodovine je v konfliktnih zakonih pod močnim vplivom tega, kako zakonca ravnata drug z drugim v njunem sedanjem odnosu. Opisani dogodki kažejo presenetljivo afektivno podobnost s trenutnimi problemi para in s simptomi, zaradi katerih partnerja iščeta pomoč. Vpogled v nezmožnost para, da bi vzpostavil minimalni nivo zaupanja, varne navezanosti in vzajemnega sprejemanja v prvih fazah razvoja njunega odnosa, kakor tudi v poročanju o tem dogodku, nudi prostor za terapevtsko delo, ki bo usmerjeno v odkrivanje podobe o sebi in drugih ter občutja sramu, ki kažejo na medgeneracijske korenine njunega sedanjega konflikta.

Ključne besede: sram, navezanost, afektivna vzajemnost, ranljivost, terapija

Abstract: **How We Met: Dynamics of Shame and Vulnerability in Intimate Relationships and Therapeutic Potential of Insight into Mutual Affective Dynamics**

This article focuses on the dynamics of shame and vulnerability in intimate relationships and presents the results of a pilot study designed to explore how couples report the events related to the time when they met. The study describes nine aspects of ten-minute discussions by 11 heterosexual couples: event, affect and view of self, verbalization, response, topicality, expression of vulnerability, avoidance of shame, insight, and usefulness for therapy. In turbulent marriages, the accounts of this moment of their joint history are not only affected by how spouses treat each other in their present relationship, but the events described show a striking affective similarity to the current problems of the couple and to the symptoms that made them seek help. The insight into the couple's inability to establish a minimum level of trust, secure bonding, and mutual acceptance in the early phases of the development of their relationship and in the reporting of the event provides a space for therapeutic work to

access feelings of shame and working models of self and others that have intergenerational roots.

Key words: shame, attachment, affective mutuality, vulnerability, therapy

»Tri reči so mi pri srcu, ki so lepe pred Gospodom in pred ljudmi: bratska slo-
ga, ljubezen do bližnjega pa mož in žena, ki se razumeta« (Sir 25,1)

Neposrednost in jasnost tega stavka, ki brez zadržkov razkriva temeljno resnico človeške narave (*mož in žena, ki se razumeta*), se zdi šokantna. V dejanskih odnosih je ta resnica pogosto skrita, včasih napačno prikazana kot prilagajanje in izogibanje prepirom in se prav zato zdi v svoji čisti obliki skoraj nedosegljiva. Lahko bi rekli, da je ta stavek napisan iz čistosti, kot jo premore otrok, ki je še tako nedolžen, da lahko govori brez ozirav in vljudnostnih ovinkov, z eno besedo, brez sramu. Tukaj zaslutimo preprostost, lepoto in trdnost zakona, ko se utemelji na ovrednotenem in reguliranem sramu ter doseže čustveno nedolžnost (iskrenost in zaupanje) in ranljivost, kakršna nas prešine v trenutkih zaljubljenosti. V našem prispevku bomo odprli temo sramu in vprašanje varne navezanosti med možem in ženo z vidika terapevtske prakse ter skušali pokazati globino in razdiralnost neprečiščenih medgeneracijskih vezi, ki zakrijejo in popačijo dostop najprej do sramu kot temelja čistosti in kasneje do iskrenosti in ranljivosti, ki omogoči razvoj odnosa. Zavedamo se, da je vprašanje zakonske ljubezni tema, ki presega človeško razumevanje, zato pa je vsak uvid v dele te skrivnosti še kako dragocen in nam omogoča raziskovati in odkrivati naklonjenost Boga človeku in njegovi naravi.

1. Sram, ki ločuje in povezuje

Sram igra ključno vlogo v socialnem razvoju posameznika ter njegovega doživljanja sebe. Definiran je kot medosebno čustvo ali čustvo navezanosti, ki se pojavi takrat, ko je odnos med materjo in otrokom oz. skrbnikom in otrokom bolj ali manj prekinjen in med njima ni več čustvene uglašenosti (Nathanson 1987, 1992; Kaufman 1985, 1989; Schore 1994, 1998). Pojav občutka za sram v drugem letu otrokove starosti priča o otrokovem zavedanju sebe in lastne iniciative. Toda občutje sramu ne sodeluje le pri oblikovanju podobe o sebi, ampak zaokroži in ponotranji ključne čustvene odzive otroka (strah, jeza in žalost) na njegovo okolje, kakor tudi odzive okolja na otroka v obdobju navezovanja med 8. in 15. mesecem. Gilbert, Allan in Goss (1996) so ugotovili, da so individualne razlike v občutljivosti za sram tesno povezane s posameznikovimi izkušnjami sprejetosti oz. nesprejetosti s strani staršev, z izkušnjami regulacije sramu v odnosih med starši in otroci ter v odnosu med staršema. Med take izkušnje štejemo: fizično ali/in čustveno zapuščenost oz. zavrženost, oblike ne-varne navezanosti, zlorabo in druge oblike travmatiziranosti, odkrito sramotenje ali izmikanje sramu in drugim čustvom, življenje v družinskem okolju, ki generira sram, doživljanje cikličnega besa, pretirana kontrola ter postaršenje (Mills 2005).

V strokovno poljudni literaturi so izkušnje osramočenosti v izvorni družini poimenovane z izrazom »strupeni sram« (*toxic shame*), s čimer je poudarjena patogene plat v otroški dobi ponotranjenega sramu, ki povzroči, da se posameznik umakne pred temi občutji ter začne skrivati svoja prava občutja in doživljanje (Bradshaw 1988). Patološki sram je prevladujoče in globalno občutje, da »nisem v redu, da je z mano nekaj narobe, da sem nevreden, pomanjkljiv ter nesprejemljiv za druge«. Občutljivost za sram postane patološka takrat, kadar se otrokove izkušnje družinskih odnosov ter socialnih situacij trdno povežejo z negativnim doživljanjem sebe, zaradi česar se posameznik ne skriva samo pred drugimi, ampak tudi pred svojimi lastnimi občutji in mislimi (Hennighausen in Lyons-Ruth 2005). Oseba, ki ima pretiran občutek sramu, je neprestano na preži, saj se za vsako ceno želi izogniti situacijam, ko bi bila spet nečesa kriva in ko bi se ji ponovno prebudila boleča občutja lastne nevrednosti ter napačnosti. Z izmikanjem sramu taka oseba nehote ustvarja podlago za lažno doživljanje sebe in drugih, ki vodi k odcepitvi lastnih spominov, izkušenj in občutij ter samo-izolaciji (Robins, Tracy in Shaver 2001).

V odraslih intimnih odnosih igra sram ključno vlogo v procesu vzpostavljanja čustvene bližine in intime (Retzinger 1991). Partnerja, ki ne moreta zadovoljiti svojih potreb po bližini in navezanosti, čutita globoko nezadovoljstvo in bes. Hkrati jima sram preprečuje, da bi o teh potrebah spregovorila in razkrila svojo ranljivost. Namesto da bi izrazila svojo bolečino, izražata jezo; namesto da bi spregovorila o razočaranju, se umakneta (Johnson in Best 2003, 170). Po neuspešnih poskusih, da bi dosegla uresničenje svojih potreb po bližini in sprejetosti, se partnerja običajno zapleteta v začarani krog obtoževanja, čustvene reaktivnosti in umikanja (Kobak, Ruckdeschel in Hazan 1994). Ta krog vzdržuje samega sebe in vodi v trajno stanje konfliktnosti: ker nezadovoljene in neprepoznane potrebe sprožajo napetost, bes in nezadovoljstvo, s tem preprečujejo samo-razkrivanje in odkrito govorjenje o potrebah ter stiskah, kar spet vzdržuje stanje ne-varne navezanosti, nemoči in frustracije. Ker občutek sramu partnerja tudi močno ogroža, uporabljata vse dostopne vire, da to čustvo odrivata stran oz. potisneta iz zavesti. »Raje umrem, kot da bi bil pred tabo spet tako nemočen in ranljiv«, ali »Raje ranim tebe, kot da bi še enkrat doživel to ranljivost«, so izjave, ki ponazarjajo izmikanje sramu in ranljivosti v teh odnosih. Za preseganje take blokade bi partnerja morala tolerirati občutja sramu znotraj sebe ter v drugem, kar pa pomeni, da bi se morala razkriti v svoji ranljivosti in spregovoriti o svojih temeljnih potrebah po ljubezni in sprejetosti (Middleberg 2001).

2. Dvojni pomen zaljubljenosti

Raziskave parov v dolgotrajnih odnosih kažejo, da prava intimnost poleg želje po fizični bližini predpostavlja trajno sposobnost in pripravljenost razkriti svoja občutja, misli, potrebe in želje ter sposobnost iskati pomoč ter čustveno oporo pri partnerju (Collins in Freeney 2004). Intimnost predpostavlja tudi stalno pripravljenost iskati in sprejemati odziv partnerja ter se čustveno odzivati na partnerja (Laurenceau, Barrett in Pietromonaco 1998). Pari bližino oz. intimnost doživijo ali

vzpostavijo prvič v času zaljubljenosti. Zbližanje v zaljubljenosti in fizična privlačnost učinkujeta tako, da se partnerja drug drugemu odpreta, zavržeta obrambne in izogibajoče strategije ter sprejmeta izziv življenja v dvoje, kar pomeni, da sta pripravljena sprejeti čustvene reakcije drugega kot del lastnega čustvenega življenja. Stapljanje z ljubljeno osebo v zaljubljenosti vodi k takojšnji odpravi vseh pomanjkljivosti, ki jih je posameznik doživljal o sebi pred tem: zdaj se dojema kot ljubljen in ne več osramočen in ranljiv, sposoben se je empatično živeti v drugem, kar mu daje povečan občutek lastne učinkovitosti, iniciativnosti in samospoštovanja (Aron, Paris in Aron 1995).

Kljub pripravljenosti na samo-razkrivanje in iskanje bližine v obdobju zaljubljenosti večina parov ni pripravljena na trajni proces vključevanja partnerja v svoj čustveni svet, ki predpostavlja dolgotrajni proces iskanja stika z lastnimi čutenji in ubesedenja teh čutenj v odnosu, trajno prizadevanje za čustveni stik in komunikacijo s partnerjem, trajno prizadevanje za zvestobo. V zvezi s tem so Pietromonaco, Greenwood in Barrett (2004) ugotovile, da je sposobnost toleriranja sramu in sposobnost verbalizacije sramotnih občutij zanesljiv garant medosebne varnosti in pokazatelj čustvene bližine in varne navezanosti. V nasprotnem primeru se v odnos prikradejo občutja prevaranosti, izdanosti in razočaranja. Nekoč srečna skupna zgodba para je zdaj razvrednotena in videna kot velika napaka, past ali prevara. Raziskava, ki so jo opravili Gottman, Coan, Carrère in Swanson (1998) je pokazala, da pari, ki imajo največ težav v odnosu, niso še nikoli uspeli vzpostaviti ustrezne stopnje zaupanja, spoštovanja, prijateljstva in odkritosti, ki bi partnerjema nudila možnost varne odrasle navezanosti. Ta nezmožnost je za partnerski odnos lahko pogubna.

Iz tega sledi, da zaljubljenost in dogodki povezani z njo kažejo, do kakšne mere sta se partnerja v teh ključnih trenutkih vzpostavljanja bližine lahko prepustila drug drugemu, zgradila prijateljstvo in spoštovanje, si zaupala ter se povezala v iskrenosti in izražanju ranljivosti (Frei in Shaver 2002). Pokažejo pa tudi, v kakšni meri je bila že v zaljubljenosti odprta »rana ne-varne navezanosti« (Johnson, Makinen in Millikin 2001), se pravi, v kolikšni meri je bila zaljubljenost zgolj polje, na katerem so se odigrale drame izdajstva, obtoževanja ali sramote, za katere domnevamo, da ne izhajajo iz njunega odnosa, ampak so bile značilne za njuni domači družini (Crawley in Grant 2005, 87). Te strategije ne-varnega navezovanja lahko zdaj prek konflikta postanejo stalnica njunega odnosa.

Dogodki ali trenutki, ko se par spozna, sreča ali zaljubi, imajo torej vedno dvojni pomen: na eni strani pričajo o neizgovorjeni obljudi, ki si jo dajeta partnerja, da bosta drug drugemu izpolnila potrebo po ljubezni in trajni varnosti, na drugi strani pa govorijo o grožnji, da ta potreba morda ne bo nikoli uresničena ter se bo v odnosu potrebno ves čas boriti zase (Green, Campbell in Davis 2007). Če ta dvojnost v razvoju partnerskega odnosa ni odpravljena, ampak se v odnosu bolj in bolj uresničujejo negativne plati obljube, lahko domnevamo, da bo dogodek zbližanja v zaljubljenosti za partnerja dobil travmatično razsežnost, kolikor ju bo spominjal na to, kako daleč sta od tega, da bi drug drugemu nudila varno zavetje in izpolnitev obljube. Postal bo prava rana navezanosti, kakor jo pojmuje Johnson (2004), pri čemer bo ta rana še poglobljena s trajno konfliktnim stanjem njunega odnosa

ali morebitnimi novimi dogodki, v katerih se bo ponovila travmatizirajoča čustvena vsebina prvega dogodka, npr. zunajzakonsko razmerje, fizično nasilje, manipulacija, izdajstvo ali prevara (Sprecher 1999).

3. Raziskovanje afektivne vzajemnosti v terapiji parov

Raziskovalci domnevajo, da nefunkcionalni pari v intimnih odnosih razvijejo neka-
rško skupno negativno identiteto, ki je rezultat individualne osramočenosti in stalne medosebne dinamike sramu (Balcom, Lee in Tager 1995). Značilnosti partnerske dinamike, ki temelji na sramu, so: zlitje, netolerantnost do razlik in različnosti, odsotnost separacije oz. diferenciacije, stalno pripisovanje krivde partnerju, nenehni nikoli dokončani spori in konflikti, boj za čustveno preživetje, stalno pripisovanje slabih ali sovražnih namenov partnerju, globalno nezaupanje ter bolj ali manj manipulativno popačeno prikazovanje preteklih dogodkov (Rhodewalt in Eddings 2002). Temeljni cilj terapije parov, katerih dinamika je zaznamovana z naštetimi značilnostmi, je zato usmerjanje partnerjev v stik z lastnim odcepljenim sramom in ranljivostjo s pomočjo ubesedenja afektov, ki zaznamujejo odnos, a jih nobeden od partnerjev ne zmore prepoznati in »vzeti nase« oz. jih vključiti v svoje doživljanje (Pinsof 1995).

Ta naloga je izjemno težka, saj partnerja poleg tega, da ščitita sebe pred občutki sramu in ranljivosti, ščitita tudi drug drugega. Na terapiji taki pari ponovno ustvarijo atmosfero sovražnosti, reaktivnosti in odprtega konflikta, s čimer terapevtu preprečijo uvid v medgeneracijske vire lastne osramočenosti in ranljivosti ter negativnega pogleda na druge (Johnson in Greenberg 1995). Lahko se zgodi, da tudi terapevt začne paziti, da ne bi partnerja še bolj osramotil ali da ne bi sam naredil česa sramotnega (Middleberg 2001). Taka situacija ni nenavadna, saj domnevamo, da partnerja praviloma prihajata iz družin, kjer je bila čustvena diferenciacija med starši in otroki onemogočena in je bilo breme reguliranja sramu preloženo na otroke. Z drugimi besedami to pomeni, da je bila zanj v njunih izvornih družinah obramba staršev pred doživljanjem in izražanjem sramu edina možnost, da si izborita varen prostor pripadnosti in ljubljenosti, zato tako ravnata tudi v svojem sedanjem odnosu, ko ščitita drug drugega pred občutjem sramu, izpostavljenosti in ranljivosti. Raziskava Gottmana (1994) je pokazala, da pari svoj medosebni konflikt povezujejo zgolj z značilnostmi partnerja, ne pa tudi s tem, kako sta se spoznala, kako sta odšla od doma, kakšno je bilo njuno takratno doživljanje sebe, ali kaj se je takrat dogajalo v njunih izvornih družinah. Prav zato menimo, da lahko terapevti z vpogledom v dogodek, ko sta se partnerja spoznala, fokus dojemanja njunega odnosa premestijo na trajne in medgeneracijske vidike njunega odnosa ter tako izluščijo potencial, ki ga ima njun sedanji konflikt za vsakega od njiju posebej, ne glede na reaktivno dinamiko njunega medosebnega konflikta. Na primer: spoznanje, da je bil eden od partnerjev depresiven ali na robu depresivnosti, preden je spoznal drugega, kar pomeni, da ni bil depresiven samo v času zaljubljenosti ali v prvem letu po poroki, lahko vodi terapevta k odkrivanju virov depresije, ki se je začela že v izvorni družini ali ob odhodu iz nje, vsekakor pa preden je stopil v zvezo z drugim partnerjem. Tako spoznanje lahko nadalje poudari potencial njunega odnosa, kolikor je ta odnos pripomogel k temu, da je depresivnost prišla na plan, se zaostрила

in ju privedla do iskanja pomoči. Podobno kažejo raziskave, oprte na teorijo navezanosti v odraslih intimnih odnosih, ki trdijo, da je za rešitev partnerskega konflikta v terapiji nujno ubesediti vzajemno afektivno dinamiko navezanosti, ki je partnerja pripeljala v odnos in ki se v konfliktu zaostri do te mere, da je ni mogoče več zanikati in s tem nakaže tudi možnost razrešitve (Dankoski 2001).

Shematično bi terapevtske korake lahko razvrstili takole:

- a) prepoznanje potrebe po varnosti, opori in sprejetosti, ki poteka hkrati z razgrajitvijo jeze in frustracije;
- b) stik s temeljnimi potrebami po navezanosti v izvorni družini, zlasti z doživljanjem sebe in drugih v času odhoda od doma in zaljubljenosti;
- c) preiskovanje, čustveno ovrednotenje in izražanje tega doživljanja, ki je nastalo neodvisno od njunega odnosa in ki v terapiji omogoča čustveno diferenciacijo tako od izvorne družine kot tudi med partnerjema;
- d) ovrednotenje sedanjega konflikta partnerjev kot poskusa, ki na temelju izkušenj navezanosti v izvorni družini stremi k vzpostavitvi bolj varne navezanost in razširitvi strategij iskanja opore in sprejetosti.

Temelj za varnejšo navezanost v intimnem odnosu je položen s tem, ko začneta partnerja povezovati njun odnos z njunim odhodom od doma, zlasti z njuno izkušnjo sebe in drugih v času odhoda od doma. Na ta način partnerja ne prideta le v stik z njuno prejšnjo podobo o sebi in se začneta tako razločevati drug od drugega, ampak lahko tudi postavita realnost njunega trenutnega odnosa ob bok svojim minulim izkušnjam navezanosti. Terapevt lahko zato v naslednjem koraku (c) postavi dogodek, ko sta se partnerja spoznala, v njuni ločeni zgodbi in pokaže, da je šlo pri tem za odloženo, a neizogibno soočenje z nekaterimi najbolj sramotnimi vidiki njunega doživljanja sebe. Ker je bila v trenutku zaljubljenosti potreba po ljubezni in sprejetosti na hitro izpolnjena, partnerjema ni bilo potrebno govoriti in razkrivati ranljivih delov sebe drugemu, saj so bili boleči vidiki hkrati izpostavljeni in že zaceljeni. Terapevt bo zato na srečanjih spodbujal izražanje ranljivosti, ki pa ni namenjeno samo sebi, ampak hkrati s tem, ko partnerjema omogoča stik z bolečimi vidiki doživljanja sebe, gradi varnejšo obliko navezovanja v sedanjem odnosu. Dvoumnost zaljubljenosti, ki izhaja iz napetosti med izpolnjenimi obljubami in neizrečenimi potrebami, bo tako presežena.

4. Raziskava

V raziskavo smo vključili 11 parov v trajnem intimnem odnosu z namenom, da bi pridobili več informacij o okoliščinah dogodka, ko sta se partnerja spoznala in se zaljubila, ter opisali afektivni stil teh poročanj. Ker so bili pari, vključeni v raziskavo klienti oz. so bili vključeni v skupino za pare, smo domnevali, da imajo vsi trenutno konflikten odnos. V skladu z ugotovitvami (Sprecher 1999; Frye in Karney 2004), da so ljudje pri poročanju o svojih intimnih odnosih in stilu navezanosti praviloma pod vtisom njihovega trenutnega odnosa, oziroma da je poročanje v funkciji odnosa, smo domnevali, da bo konfliktno stanje sedanjega partnerskega

odnosa vplivalo na poročanje o dogodku. Domnevali smo, da bo to poročanje popačeno in minimalizirano, a da bo ne glede na to v ozadju razkrivalo boleča občutja sramu in ranljivosti. Nadalje nas je zanimalo, ali bo ta boleča občutja in negativno doživljanje sebe mogoče povezati z njunim sedanjim konfliktom, kakor predvideva teorija navezanosti, ki trdi, da so v ozadju konflikta nerazrešene in neizražene potrebe po varnosti in sprejetosti. Prav tako smo želeli preveriti, v kolikšni meri poročanje o dogodku priča o že vzpostavljeni in ohranjeni stopnji izražanja lastne ranljivosti v partnerskem odnosu. Domnevali smo, da bo izražanje ranljivosti povezano z manjšo stopnjo izogibanja sramu in afekta sramu. Nazadnje nas je zanimalo, ali bodo izluščeni afektivni vidiki in povezave iz poročanja para pomagale njihovih trenutnim terapevtom pri vodenju srečanj. Predvidevali smo, da bo poročanje, ki je potekalo brez prisotnosti terapevta ali raziskovalca, terapevtu omogočilo uvid v vzajemno dinamiko sramu, ki je na srečanjih prikrita.

4.1 Metoda in vzorec

V raziskavo je bilo vključenih 13 parov, ki so bili povabljeni k sodelovanju na podlagi terapevtske obravnave in iz ene od skupin za pomoč parom v krizi v enem od osrednjih slovenskih mest (povprečna starost za može je bila $M = 42.6$ let, $SD = 7.4$, za žene $M = 41.8$ let, $SD = 7.9$, trajanje odnosa $M = 13.5$ let, $SD = 5.4$, povprečno število otrok $M = 2$). Ko smo parom predstavili študijo, je en par odklonil snemanje. Pogovor je potekal brez priprav, z minimalnimi navodili in je bil posnet z video kamero. Med snemanjem so bili pari sami v terapevtski sobi. Dva raziskovalca sta naredila transkripte dialogov. Posnetek enega para zaradi tehničnih težav ni bil uporaben in tako so bili narejeni transkripti pogovorov 11-ih parov. Pogovor je bil nato analiziran s strani drugih dveh terapevtov, ki sta ocenila čustveno plat vsake posamezne sekvence pogovora. Osnovna enota ocenjevanja ali sekvenca je bila vsebinsko zaključena izjava vsakega govorca posebej, ne glede na trajanje in sintakso. Ocenjevalca sta sekvenci načeloma pripisala po eno kodo, več kod pa le v primeru, da je to zahtevala dolžina izjave oz. trajanje in/ali sprememba čustvenega tona izjave. Pri tem sta uporabila modificirano verzijo SPAFF inštrumenta (Coan in Gottman 2007), ki vključuje strah, jezo, gnus, žalost od negativnih afektov, ter veselje od pozitivnih afektov. Tem kodam sta zaradi specifičnih ciljev raziskave dodala še kodo sram, konstruirano po zgledu SPAFF kod.

Nadalje sta prva dva raziskovalca izpostavila pet ključnih vidikov pogovora: a) kako sta partnerja opisala dogodek vsak iz svojega zornega kota, b) kakšna je čustvena vsebina oz. prevladujoči afekt obeh opisov in kakšno podobo o sebi izraža, c) kako je bila ta izkušnja verbalizirana s strani posameznega partnerja v njuni trenutni interakciji v dialogu, č) kako je drugi partner reagiral na opis dogodka, ki ga je podal prvi partner, d) ali je ta čustvena vsebina še vedno aktualna za njun sedanji odnos oz. problem, zaradi katerega sta poiskala terapevtsko pomoč. Nekatere od teh trenutno aktualnih tem so se pokazale bodisi zato, ker sta temo omenila pri prihodu na terapijo, ali ker sta jo omenila v pogovoru, oziroma je o njej poročal terapevt. Terapijo so obiskovali pari označeni z naslednjimi zaporednimi števkami: 1., 2., 4., 5., 6., 8., in 9. Omenjeni vidiki (Dogodek, Afekt in doživljanje sebe, Verbalizacija, Odziv in Aktualnost) so predstavljeni v Preglednici 2.

V nadaljevanju sta raziskovalca iz pogovorov izluščila še tri vidike ter na koncu dodala še vidik terapevtov, ki so imeli par v terapiji (Preglednica 3). Prvi vidik je zajemal izražanje ranljivosti ob dogodku: zanimalo nas je, ali si partnerja lahko priznata, da sta si bila blizu, da je bila zaljubljenost obojestranska in da jima je bilo nerodno. V transkriptih smo poiskali izjave obeh partnerjev, ki ne vsebujejo obtoževanja, upoštevajo doživljanje drugega in v katerih vsak govori o sebi in o svojem čustvenem stanju v času, ko sta se spoznala. Drugi vidik je vseboval izjave, ki kažejo bodisi na toleriranje sramu, bodisi na izmikanje sramu oziroma drugim ranljivim čutenjem. Zanimalo nas je, ali se partnerja reaktivno odzivata drug na drugega, kakšno strategijo izmikanja sramu uporabljata in kako ta strategija vpliva na drugega. S tretjim vidikom smo želeli zajeti izjave, ki kažejo na to, kako povezuje ta dogodek, ko sta se spoznala, s svojim sedanjim skupnim življenjem in odnosom. V četrtem vidiku pa smo zajeli odziv terapevta posameznega para na branje transkripta pogovora tega para in na vse izluščene vidike. Zgoraj naštetih štiri vidiki (Izražanje ranljivosti, Izogibanje ali toleriranje sramu, Vpogled in Uporabnost za terapijo) so predstavljeni v Preglednici 3.

4.2 Rezultati in interpretacija

Rezultati ocenjevanja enajstih transkriptov so ne glede na razhajanja med ocenjevalcema pokazali pri vseh, razen pri enem paru, veliko stopnjo sramu ter s sramom povezanih čutenj, zlasti jeze. Sledijo gnus in žalost in nazadnje strah (Preglednica 1). Čustvo veselja sta ocenjevalca v majhnem obsegu (8%) zabeležila samo pri enem paru.

	<i>Strah</i>	<i>Sram</i>	<i>Jeza</i>	<i>Gnus</i>	<i>Žalost</i>
<i>Opazov. 1</i>	9,5	33,5	24,5	17,2	14,6
<i>Opazov. 2</i>	14,5	25,6	32,8	12,5	13,6
<i>Povpr.</i>	12	29,5	28,6	14,8	14,1

Preglednica 1. Odstotek določenega čustva pri vseh parih glede na opazovalca.

Visoko stopnjo jeze in sramu pri poročanju o dogodku, ko sta se spoznala in zaljubila, bi lahko interpretirali v luči teze, da je spominjanje dogodka v partnerjema prebudilo občutja izpostavljenosti, ranljivosti in sramu, ki izvirajo iz časa, ko sta bila drug drugemu povsem predana in brez obramb. Na drugi strani bi visok delež jeze lahko pomenil, da sta sram in druga ranljiva občutja poskušala prikriti z besom ter da jima trajno nezadovoljene potrebe po navezanosti zbuja jezo in zamero.

Po začetni zadregi zaradi snemanja so se pari prepustili spominom, ki so bili večinoma konkretni in dovolj podrobni, da je bilo mogoče v njih prepoznati ranljive afekte. Analiza je pokazala, da se partnerja zelo težko pogovarjata o tem, kako sta se spoznala, ker ta dogodek oz. poročanje o njem zbuja pri enem ali drugem veliko osramočenosti, ponižanja in občutkov manjvrednosti (Preglednica 2, Afekt in doživljanje sebe). Doživljanje sebe se je kot po pravilu vrtelo okrog enega sa-

mega vprašanja: »Ali si ti res izbral *mene*?« ter »Kdo sem bil-a *jaz zate*?«. Včasih je bilo poročanje o tem predstavljeno kot aktualno vprašanje partnerju, na katerega drugi partner še nima odgovora oz. bi ga želel še enkrat preveriti in slišati. Med pogovorom ni bilo niti pri enem paru opaziti znakov podpore ali drugega navezovalnega vedenja: vsak je govoril zase, pri čemer je partner slišal le tisto, kar ga je zbolelo, in na to tudi reagiral (Preglednica 2, Odziv).

	Dogodek	Afekt in doživljanje sebe	Verbalizacija	Odziv	Aktualnost
1.	Ž: Zadnji ples, a se te ne spomnim, nikoli več te ni bilo. M: Prvi vtis je bil dober, sem si označil.	Spregledanost, nepomembnost, manjvrednost.	Ž: Se pač nisi nikoli potrudil, bila sem ti navržena.	M: Je že moralo biti tako.	Mož je imel kasneje afero, zaradi katere sta prišla na terapijo.
2.	Ž: Tisti večer sem trdila, da se v angleščini pijači ne reče 'booze'. M: Bil sem še ves pod vtisom počitnic.	Obžalovanje. Ponižanje. Tveganje pred predanostjo drugega.	Ž: Potem si mi pa revež nosil rože.	M: No, to je bila prijateljeva strategija.	Na terapijo sta prišla zaradi sina, ki živi pri njej in se ne more osamosvojiti. Po ženinih besedah mož še zdaj sanjari o zamujeni priložnosti iz časa, ko sva se spoznala.
3.	M: Jaz sem našel eno za plesat in bi me skoraj nekdo prehitel. Ali si ti hotela iti z njim? Ž: Ne vem.	Preverjanje, nezaupanje, nevrednost: Si res izbrala mene?	M: Se pravi, da si šla z mano, ker je bila tvoja sestrična že gotova?	Ž: Ja, seveda (posmehljivo).	V pogovoru povesta, da sta šla pred poroko narazen. Mož še zdaj ni gotov, ali se je žena res odločila zanj. Zase zdaj pravita, da sta zašla.
4.	(Govori samo on, ona ne želi govoriti.) M: Rekel sem si: Mejdudš, kako ima take zobe.	Ponižanje.	Ž: Vedno me gleda, kadar mi je nerodno.	M: Odloči se, saj so rekli, da lahko vse zbršejo.	Žena je zaradi druge zveze zapustila moža in dva otroka in se po letu in pol vrnila. Tudi v terapiji ne govori veliko.
5.	Ž: Bili smo pri M., imela sem alergijo, a te nisem pomirkala. M: Jaz se spomnim ognjemeta.	Spregledanost, nezainteresiranost: Si me res izbral?	Ž: Ali si tedaj že prebolel svojo bivšo?	M: Kaj pa vem. Vem pa, da je bila ona ljubosumna.	Na terapijo sta prišla zaradi moževega zblivanja s prijateljico.
6.	M: Nisem se najboljšje počutil, kar domov sem šel, in začel razmišljati o tebi. Ž: Zakaj ravno jaz, ko pa je bilo tam veliko punc?	Nevrednost: kdo sem zate.	Ž: Kaj je bilo tisto, da si me opazil?	M: Dobra si po srcu in po izgledu si mi bila všeč.	Zakaj sta hodila na terapijo? Osebna preteklost in občutje nevrednosti sta zdaj zanju dobila duhovni pomen.
7.	Ž: Jaz sem te prvič srečala, ko si odhajal v vojsko. Name si naredil močan vtis. M: Ti name nisi naredila tako močnega vtisa. Preveč žensk je bilo okoli.	Spregledanost, ponižanost, manjvrednost.	M: Si me čakala dve uri na prvi zmenek. Kot bi rekla: Tu sem, če te zanima.	Ž: Pretiravaš, eno uro pa res. Tega nisem rekla.	Iz pogovora je očitno, da se mož tega ponižanja tudi sedaj ne zaveda.

	Dogodek	Afekt in doživljanje sebe	Verbalizacija	Odziv	Aktualnost
8.	<p>Ž: Spoznala sva se prek sestre, ti si bil njen prijatelj.</p> <p>M: Vedel sem, da je tam še sestra in da če bova začela, bova ostala skupaj.</p>	Nevrednost in posesivnost.	<p>Ž: Me je bilo zelo, zelo strah. Bila sem nesamozavestna. Ali sva se res odločila za poroko?</p>	<p>M: V bistvu je moralo biti zoprno, ker sem se sam norčeval iz tebe. Jaz sem se odločil.</p>	V procesu terapije je njegovo izmikanje postalo del soočanja s samim sabo: zdaj lahko reče, da mu je bilo nerodno in da mu je bila všeč. Posesivnost še ostaja problem.
9.	<p>Ž: Šli smo ven in ti si rekel, da sem razuzdana in nisem te jemala resno.</p> <p>M: Tipično. Jaz pa te nisem niti pogledal, ker mi je bila všeč druga.</p>	Ignoriranje, nespoštovanje in poniževanje.	<p>Ž: Sploh me nisi pogledal v oči.</p>	<p>M: Mislim, da sem imel malo prav.</p>	V terapiji mož žene ne jemlje resno in pravi, da mu je vodenje lastnega podjetja vzelo ves čas. Na terapijo sta prišla zaradi njenega besa in odprtih konfliktov.
10.	<p>Ž: Najprej si se mi zdel otročji, potem pa sva bila en večer skupaj, in morala sem dobiti tvojo številko.</p> <p>M: Bil sem čisto neboljšen, ti pa zrela, samozavestna.</p>	Strah pred zblizanjem, negotovost, osramočenost.	<p>M: Potem sem ti bil všeč, a ne?</p>	<p>Ž: Ja, ampak jaz nisem bila samozavestna. Imela sem druge probleme.</p>	Ona še zdaj pravi, da takrat ni bila vedno sto procentna, in on ne ve, kaj to pomeni.
11.	<p>Ž: Na morju sva se spoznala in zame je tisto začetek.</p> <p>M: Ampak zdaj razmišljam, ali sva se takrat res spoznala.</p>	Preverjanje, zamera, grožnja.	<p>M: Najbrž takrat, na začetku, se človek vedno posveti drugemu, ampak potem....</p>	<p>M: Meni se je zdelo čisto v redu tako.</p>	Mož daje vtis, da nikoli ne pove ženi, kaj ji zameri.

Preglednica 2. Ključni opis dogodka in njegova afektivna dinamika.

(kratice oz. opombe: **M** – mož; **Ž** – žena; Afekt in doživljanje sebe – vzajemna čustvena dinamika, kakor so jo iz opisov izluščili ocenjevalci; Verbalizacija – besedni izraz za vzajemno čustveno dinamiko; Odziv – reakcija partnerja na besedni izraz; Aktualnost – povezanost afekta z njunim sedanjim odnosom po oceni opazovalcev ali terapevta)

Primerjava vidikov je pokazala, da so afektivne vsebine, povezane z njunim poročanjem o dogodku, močno povezane s stanjem njunega sedanjega odnosa ali pa se lahko prevedejo v dogodke oz. dejanja, ki so ju privedle na terapijo (Preglednica 2, Aktualnost). Afekti zanemarjenosti, manjvrednosti ali narcistične ranjenosti so se ujemale z zunajzakonskim razmerjem, ki je bil tudi dejanski vzrok prihoda na terapijo; obžalovanje glede neizpolnjene kariere in strah pred intimo sta bila povezana s problemom odhoda od doma pri sinu; dvom, da je eden od zakoncev res izbral drugega, se je ujema z dejstvom, da sta se pred poroko enkrat razšla in nikoli o tem odprto spregovorila; ženin odpor do govorjenja o dogodku se je ujema z njenim odhodom iz odnosa; pomanjkanje bližine in interesa se je ujema z moževo čustveno afero. Ti afekti niso bili verbalizirani, pač pa odigrani kot vrsta besednega dvoboja, ki je mejil na konflikt. V treh primerih (3, 9, 10) je eden od partnerjev poskušal projicirati ali pripisati čustva drugemu, ki pa se je

temu branil bodisi s posmehom (»Ja, seveda.«), bodisi jezo (»Rekel si, da sem razuzdana in nisem te jemala resno«), ali z negiranjem projecirane vsebine (»Ampak jaz takrat nisem bila samozavestna, imela sem druge probleme.«)(Preglednica 2, Verbalizacija).

Analiza prvega in drugega vidika v drugem delu raziskave (Preglednica 3, Izražanje ranljivosti, Izogibanje ali toleriranje sramu) je pokazala, da partnerja zelo težko govorita o svoji nekdanji zaljubljenosti in ne moreta izraziti lastne ranljivosti drug pred drugim. Skrajni domet odprtosti je bil dosežen v stavkih, kjer partnerja opisujeta, kaj jima je bilo pri drugem všeč ali si priznata, da sta se zaljubila (2, 6, 8, 10, 11). V ostalih primerih (1, 3, 4, 5, 7, 9) se je zgodilo, da je v trenutku, ko je eden od zakoncev razkril svoja čustva nežnosti, drugi zakonec reagiral negativno, tj. z uporabo različnih obramb, kot so prikrito kritiziranje, odvrčanje, ironija ali minimaliziranje (npr.: »Mene ni nič prešinilo...«, » Seveda si mi bila všeč.«, »Bila si fejšt babnica.«). Iz tega smo sklepali, da (enostransko) izražanje ranljivosti ne pomeni nujno manjše osramočenosti. Prava ranljivost v paru pomeni, da izražanje ranljivosti pri enem partnerju sproži izražanje ranljivosti ali kak drug podoben odziv tudi pri drugem partnerju (6, 8, 10 in 11).

	Izražanje ranljivosti	Izogibanje ali toleriranje sramu	Vpogled	Uporabnost za terapijo
1.	Ž: S partnerjem sva šla narazen in potem sem se v nekem trenutku zaljubila vate. M: Takrat sem bil v dobri koži, čutil sem, da bi lahko imel s tabo več skupnega, tudi družino.	Ženina delna (zaradi omembe bivše zveze) ranljivost pri njem naleti na zelo »tehnično« poročilo.	Žena za nazaj ugotavlja, da je bilo vedno tako: mož se zanjo ni nikoli potrudil.	-----
2.	Ž: Takrat sva prišla skupaj. M: Imela sva se lepo.	Žena poudarja, kako je bil mož zaljubljen in kaj so zanj rekli drugi. On se izmika in govori za oba.	Mož pove, da mu sin pravi, da je takrat naredil napako, ker ni šel v ZDA in tam naredil kariere.	Odhod od doma je bil zanj velik problem, o katerem nista še nikoli spregovorila.
3.	Ž: In potem sva hodila. M: In še zdaj hodiva.	Ona ne govori o sebi niti o možu, mož večkrat ironično reagira.	Mož med pogovorom nakaže, da o tem ne bi govoril, medtem ko bi žena pogovor nadaljevala.	-----
4.	Ž: ----- M: Moram priznati, da sem bil čisto »gotov« od tebe.	Mož spregovori o sebi, toda ker se žena na to ne odzove, njegova ranljivost učinkuje kot pritisk nanjo.	Dogodka ne povezujeta s sedanjostjo.	Tudi v terapijah žena ne govori veliko in deluje tako, kot bi hotela vse izbrisati.
5.	Ž: Imela sem občutja, ampak tudi distanco zaradi tvoje bivše punce. M: Bila si fejšt babnica.	On je v svojem priznanju zaljubljenosti robot, ona svojo ranljivost skriva za zgodbo o njegovi bivši puncici.	Dogodka ne povezujeta s sedanjostjo. Žena nakaže, da bi želela priti stvari do dna.	Kljub medsebojni naklonjenosti si ranljivosti, pripadnosti ali ljubezni še nikoli nista izrekla.
6.	Ž: Veliko mi je pomenilo, da si bil tam, in ko si šel, mi je bilo žal. M: Takrat sem prvič pomislil, da bi midva lahko bila skupaj.	Govorita o tem, kaj na drugem ju je pritegnilo.	Žena dogodek poveže s svojo preteklostjo. Skupaj ugotavljata, da ju zdaj in takrat in v vseh težkih obdobjih povezuje ista izkušnja vere.	Terapija se je v času raziskave že končala.

	Izražanje ranljivosti	Izogibanje ali toleriranje sramu	Vpogled	Uporabnost za terapijo
7.	Ž: Nekako me je prešinilo: To bo moj mož. M: Mene ni nič prešinilo, (...) šele kasneje sem nekaj začutil.	Žena o sebi govori odkrito, brez zadržkov, kar ni v skladu z njegovimi zavračajočimi pripombami, zato deluje, kot da ponuja preveč.	Dogodka ne povezuje s sedanostjo.	-----
8.	Ž: Naenkrat sem začutila, da me nekaj privlači na tebi. M: Seveda si mi bila všeč.	Mož njeno ranljivost zdaj razume, medtem ko se ji je takrat posmeoval in izmikal. Zdaj na njeno vprašanje prizna, da je bil zaljubljen.	Skupaj ugotavljata, da sta se trudila 10 let in se dobro spoznala šele, ko sta probleme reševala v terapiji.	Terapija se je v času raziskave že končala.
9.	Ž: Zlezal si mi pod kožo. M: Opazil sem, da si polna življenja.	Ženino samo-razkrivanje ostane brez odgovora, ker mož o njima govori objektivno in brezosebno.	Dogodka ne povezuje s sedanostjo. Žena še zdaj ne ve, kaj je z njima narobe, saj jima je kar šlo.	Terapevt se zave, da tudi sam ne ve, kaj je z njima narobe.
10.	Ž: Bilo mi je prijetno, in potem sem imela neustavljivo željo, da dobim tvojo telefonsko številko, čeprav to ni moj stil. M: Ko sem prišel na plesišče, si mi bila najbolj všeč, ampak si nisem hotel delati utvar.	Vsak iskreno in še preveč odkrito spregovori o sebi. Hkrati ne ve, kako se je takrat počutil drugi in zakaj.	Tega, kako sta se spoznala, ne povezuje s sedanjo situacijo.	-----
11.	Ž: Meni si bil všeč, ker si izstopal. M: Bilo mi je všeč, da si bila vesela.	Govorita le drug o drugem in ne opazita, da se je takrat drugi počutil povsem drugače.	Mož z zagrenjenostjo ugotavlja, da se v odnosu šele spoznavata, da sta vedno boljša, da pa tega ni bilo na začetku. Žena mu hočeš nočeš pritrdi.	-----

Preglednica 3. Izražanje ranljivosti, izogibanje ali toleriranje sramu, vpogled in uporabnost za terapijo (kratice oz. opombe: M – mož; Ž – žena, vpogled – uvid partnerjev v povezanost dogodka z njunim sedanjim odnosom, uporabnost za terapijo – sprememba terapevtovega pogleda na afektivno dinamiko para po branju transkripta pogovora)

Pari so dogodek, ko so se spoznali, povezali z njihovim trenutnim odnosom na različne načine (Vpogled):

- eden od zakoncev bolj ali manj odprto krivi drugega (ali okoliščine) za to, kar se je zgodilo med njima v tistem času, in kar naj bi se dogajalo med njima tudi sedaj (1, 2, 9);
- zakonca opisujeta svoj odnos prek uvidov iz terapije ali z vsakdanjimi pojmi kot proces spoznavanja drug drugega ter sebe (6, 8, 11);
- eden od zakoncev kaže zanimanje za to, da bi dogodek bolj raziskal, medtem pa drugi ne pokaže nikakršnega interesa za to (3, 5);
- zakonca ne pokažeta nobenega zanimanja za to, da bi sedanjo situacijo povezala z dogodkom, ko sta se spoznala (4, 7) in dajeta vtis, da se je tej temi bolje izogniti.

Ogled transkriptov ter vidikov, ki jih je izluščila analiza, se je v štirih primerih izkazal kot koristen tudi za terapevte teh parov; prvič, ker je ovrednotil terapevtovo počutje ob paru in omogočil vpogled v čustveni svet para brez njegove prisotnosti

in aktivnosti (4, 9) in drugič, ker je terapevt pridobil nov, nesluten uvid v dinamiko lastnih terapij ter izhodišča za nadaljnje terapevtsko delo (2, 5). Eden od terapevtov je izjavil, da mu je pogled na par iz te perspektive omogočil »dati noge na tla« in začeti delati na novo. Nobeden od štirih terapevtov po lastnih besedah ni bil dovolj pozoren na medgeneracijski prenos dinamike sramu in možnost prepoznavanja medosebne dinamike para kot čustvene dinamike izvorne družine vsakega od njiju.

5. Sklep

Raziskave ugotavljajo, da pari pri poročanju o zgodovini svojega odnosa izpostavijo tiste vidike, ki imajo več zveze z njihovim trenutnim doživljanjem odnosa kot z dejanskim doživljanjem teh vidikov v preteklosti (Field 1981; McFarland in Ross 1987). Včasih poročila dejanske dogodke prikazujejo izkrivljeno, toda ne brez razloga: razlogi tičijo v čustvenem naboju popačenja, ki ima tesno zvezo s tem, kaj hočejo pari doseči v svojem sedanjem odnosu in kako želijo s poročanjem vplivati na partnerja (Murray in Holmes 1994; Karney in Frye 2002; Halford, Keefer in Osgarby 2002, 770).

Naša raziskava je pokazala, da je bilo poročanje o tem, kako sta se spoznala in zaljubila, pri zakoncih v aktualnih konfliktnih odnosih povsem povzeto v njun sedanji konflikt, kjer ni prostora za pozitivne vidike tega dogodka, ampak le za razočaranje, zagrenjenost, izmikanje ranljivosti in obup. To seveda ne pomeni, da zakonca nekoč nista imela do sebe ali drug do drugega pozitivnih čustev. Kaže le na to, kako težko je razmišljati o skupni zgodovini, če bližina še vedno pomeni razočaranje, izdajstvo in možnost, da se spet odpre stara rana. Vtis, ki nastane ob ogledovanju njihovih pogovorov je da se je ob obujanju spominov na ta izjemni dogodek na skupni poti partnerjema hkrati z vsem lepim, ki ga nosi v sebi ta spomin, prebudilo tudi razočaranje in jeza, s katero želita drug drugemu preprečiti ali vsaj zagroziti, da ne bi še kdaj ravnal tako nesočutno in negativno.

Na podlagi naše raziskave lahko potrdimo, da je eden od temeljnih virov kroničnega konflikta v parih nereguliran sram, ki partnerjema preprečuje, da bi postala drug pred drugim ranljiva. Vpogled v čustveno dinamiko parov, kakor se kaže prek njunega poročanja o enem najbolj ranljivih dogodkov na skupni poti, brez prisotnosti terapevta, naredi ta sram še očitnejši. Terapevt, ki želi parom pomagati, mora biti sposoben prepoznati in z vodenjem terapije regulirati občutje sramu v smeri obojestranskega izražanja ranljivih in šibkih plati doživljanja sebe. Na ta način terapevt odpira prostor, ki je čustveno bolj varen in globlje usidran v vero, da odnosi niso izključno v naših rokah. Za to pa mora imeti terapevt globoko zaupanje v presežnost odnosov in ponižnost do Božje naklonjenosti, ki lahko očisti še tako obtežen in medgeneracijsko ranjen odnos.

Reference

- Sveto pismo.** 1997. Slovenski standardni prevod. Ljubljana: Svetopisemska družba Slovenije.
- Aron, Arthur, Meg Paris in Elaine Aron.** 1995. Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology* 69, št. 6:1102–1112.
- Balcom, Dennis, Robert G. Lee in Jocelyn Tager.** 1995. Systemic treatment of shame in couples. *Journal of Marriage and Family Therapy* 21, št. 1:55–65.
- Bradshaw, John.** 1988. *Healing the shame that binds you*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc.
- Coan, James A., in John Mordechai Gottman.** 2007. The specific affect coding system (SPAFF). V: James Coan in John B. Allen, ur. *Handbook of emotion elicitation and assessment*, 267–285. New York, New Jersey: Oxford University Press.
- Collins, Nancy L., in Brooke C. Freeney.** 2004. An attachment theory perspective on closeness and intimacy. V: Debrah J. Mashek in Arthur Aron, ur. *Handbook of closeness and intimacy*, 163–188. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Crawley, Jim, in Jan Grant.** 2005. Emotionally focused therapy for couples and attachment theory. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 26, št. 2:82–89.
- Dankoski, Mary E.** 2001. Pulling on the heart strings: An emotionally focused approach to family life cycle transitions. *Journal of Marital and Family Therapy* 27, št. 2:177–189.
- Erzar, Tomaž, in Katarina Kompan Erzar.** 2008. »If I commit to you, I betray my parents«: some negative consequences of the intergenerational cycle of insecure attachment for young adult romantic relationships. *Sexual and Relationship Therapy* 23: 25–35.
- Field, Dorothy.** 1981. Retrospective reports by healthy intelligent elderly people of personal events of their adult lives. *International Journal of Behavioral Development* 4, št. 1:77–97.
- Frei, Jennifer R., in Phillip R. Shaver.** 2002. Respect in close relationships: Prototype definition, self-report assessment, and initial correlates. *Personal Relationships* 9, št. 2:121–139.
- Frye, Nancy E., in Benjamin Karney.** 2004. Revision in memories of relationship development: Do biases persist over time? *Personal Relationships* 11:79–98.
- Gilbert, Paul, Steven Allan in Kenneth Goss.** 1996. Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 3, št. 1:23–34.
- Gottman, John Mordechai.** 1994. *What predicts divorce?* Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, John Mordechai, James Coan, Sybil Carrère in Catherine Swanson.** 1998. Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family* 60, št. 1:5–22.
- Green, Jeffrey D., W. Keith Campbell in Jody L. Davis.** 2007. Ghosts from the past: An examination of romantic relationships and self-discrepancy. *Journal of Social Psychology* 147, št. 3:243–264.
- Halford, Kim, Emma Keefer in Susan Osgarby.** 2002. »How has the week been for you two?« Relationship satisfaction and hindsight memory biases in couples' reports of relationship events. *Cognitive Therapy and Research* 26, št. 6:759–773.
- Hennighausen, Kate, in Karlen Lyons–Ruth.** 2005. Disorganization of behavioral and attentional strategies toward primary attachment figures: From biologic to dialogic processes. V: C. Sue Carter, Lieselotte Ahnert, Klaus E. Grossmann, Sarah B. Hrdy, Michael E. Lamb, Stephen W. Porges in Norbert Sacher, ur. *Attachment and bonding: A new synthesis*, 269–301. Cambridge, London: M.I.T. Press.
- Murray, Sandra L., in John G. Holmes.** 1994. Storytelling in close relationships: The construction of confidence. *Personality and Social Psychology Bulletin* 20, št. 6:650–663.
- Johnson, Susan M. in Leslie S. Greenberg.** 1995. The emotionally focused approach to problems in adult attachment. V: Neil S. Jacobson in Alan S. Gutman, ur. *A clinical handbook of couple therapy*, 121–141. New York: Guilford Press.
- Johnson, Susan M., Judy A. Makinen in John W. Millikin.** 2001. Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy* 27, št. 2:145–155.
- Johnson, Susan M. in Marlene Best.** 2003. A Systemic Approach to Restructuring Adult Attachment: The EFT Model of Couples Therapy. V: Phyllis Erdman in Tom Caffery, ur. *Attachment and Family Systems: Conceptual, Empirical, and Therapeutic Relatedness*, 165–192. New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, Susan M.** 2004. *The practice of emotionally focused couple therapy. Creating connection*. 2. izd. New York and Hove: Brunner-Routledge.
- Karney, Benjamin R., in Nancy E. Frye.** 2002. »But we've been getting better lately«: Com-

- paring prospective and retrospective views of relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology* 82:222–238.
- McFarland, Cathy, in Michael Ross.** 1987. The relation between current impressions and memories of self and dating partners. *Personality and Social Psychology Bulletin* 13, št. 2:228–238.
- Middleberg, Carol V.** 2001. Projective identification in common couple dances. *Journal of Marital and Family Therapy* 27: 341–352.
- Rhodewalt, Frederick in Stacy K. Eddings.** 2002. Narcissus reflects: Memory distortion in response to ego-relevant feedback among high- and low-narcissistic men. *Journal of Research in Personality* 36, št. 2:97–116.
- Kaufman, Gershen.** 1989. *The psychology of shame*. New York: Springer Publishing Company.
- . 1985. *Shame: The power of caring*. Cambridge, MA: Schenkman Publishing Company.
- Kobak, Roger, Katy Ruckdeschel in Cindy Hazan.** 1991. From symptom to signal: An attachment view of emotion in marital therapy. V: Susan M. Johnson in Leslie S. Greenberg, ur. *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy*, 46–74. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Laurenceau, Jean-Philippe, Lisa F. Barrett in Paula R. Pietromonaco.** 1998. Intimacy as a process: The importance of self-disclosure and responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, št. 5:1238–1251.
- Mills, Rosemary S. L.** 2005. *Taking stock of the developmental literature on shame*. *Developmental Review* 25, št. 1:26–63.
- Nathanson, Donald L.** 1987. Shaming systems in couples, families, and institutions. V: Donald L. Nathanson, ur. *The many faces of shame*, 246–270. New York, London: The Guilford Press.
- . 1992. *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. New York, London: W. W. Norton & Company.
- Pietromonaco, Paula R., Dara Greenwood in Lisa Feldman Barrett.** 2004. Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. In W. Steven Rholes in Jeffrey A. Simpson, ur. *Adult attachment: Theory, research and clinical implications*, 267–299. New York, London: Guilford Press.
- Pinsof, William M.** 1995. *Integrative problem centered therapy. A synthesis of family, individual and biological therapies*. New York: Basic Books.
- Retzinger, Suzanne M.** 1991. *Violent Emotions: Shame and rage in marital quarrels*. Newbury Park, London, New Delhi: Sage Publications.
- Robins, Richard W., Jessica L. Tracy in Phillip R. Shaver.** 2001. Shamed into self-love: Dynamics, roots, and functions of narcissism. *Psychological Inquiry* 12, št. 4:230–236.
- Schore, Allan N.** 1994. *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- . 1998. Early shame experiences and infant brain development. V: Paul Gilbert in Bernice Andrews, ur. *Shame: Interpersonal Behaviour, Psychopathology and Culture*, 57–77. New York, Oxford: Oxford University Press.
- Sprecher, Susan.** 1999. »I love you more today than yesterday«: romantic partners' perceptions of changes in love and related affect over time. *Journal of Personality and Social Psychology* 76, št. 1: 46–53.