

تکنیک‌های افزایش صمیمیت

در زوج درمانی

فهرست

۶ سخن از مترجمان
۷ مقدمه

بخش اول: بنیادهای نظری

۱۱ فصل ۱ صمیمیت: مؤلفه‌های نیاز بنیادی انسان
۲۷ فصل ۲ صمیمیت: فرآیندی پویا و تعاملی
۴۶ فصل ۳ زمینه‌یابی نیازهای صمیمیت: شاخصی آزمایشی برای متخصصان بالینی
۶۲ فصل ۴ ملاحظات مربوط به سنجش

بخش دوم: نکات کاربردی

۷۹ فصل ۵ تمرین‌های افزایش صمیمیت: به کارگیری تمرین‌ها برای کلارا و رالف
۱۲۱ فصل ۶ افزایش صمیمیت: ادامه تمرین‌ها با کلارا و رالف
۱۴۸ فصل ۷ صمیمیت جنسی: ملاحظات خاص
۱۷۱ فصل ۸ ملاحظات نهایی
۱۷۷ پیوست:
۱۹۰ منابع

سخنی از مترجمان

نویسنده کتاب حاضر، سال‌ها تجربه خود را با دانش رو به افزون روان‌شناسی در حوزه مسایل ارتباطی همسران تلفیق کرده است. با گاروزی، تکنیک‌ها، ابزار سنجش و راهبردهای درمانی خاصی برای مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین پایه‌ریزی کرده است.

در این کتاب، تکنیک‌های شناختی - رفتاری مثل بازسازی شناختی از طریق گفتار درونی که ریشه آن به اندیشه‌های ویگوتسکی برمی‌گردد، به زوجین کمک می‌کنند تا مسئله را از نظرگاه دیگری بنگرند. کاری بس مشکل و طاقت‌فرسا که ممکن است در پرتو دانش و گره زدن این دانش به رفتار، عملی شود. علاوه بر این، کتاب حاضر فقط برای زوجین مشکل‌دار به رشته تحریر درنیامده است، بلکه رویکردی پیشگیرانه و آموزشی نیز دارد. هدف نویسنده این بوده است که زوجین با استفاده از تکنیک‌های این کتاب بتوانند صمیمیت بیشتری را در روابط خود با یکدیگر تجربه کنند.

مترجمان در ترجمه کتاب گاهی اوقات به دلیل نبودن معادل‌هایی در واژه‌نامه‌های معتبر روان‌شناسی به زبان فارسی، ناگزیر واژه‌ای را به کار برده‌اند که هیچ‌گونه اصراری در کاربرد این واژه‌ها وجود ندارد. با همه دقت و تلاش پیگیر، ترجمه خالی از اشکال نیست که فیدبک‌های اساتید بزرگوار و دانشجویان گرامی راهگشای کارهای بعدی خواهد بود.

تابستان ۱۳۹۴

مقدمه

این کتاب برای متخصصان بالینی نوشته شده که دوست دارند دانش و تخصص بیشتری در استفاده از ابزار سنجش جدید، روش‌های تشخیص و تکنیک‌های مداخله‌ای به دست بیاورند و در کار با زوجینی که صمیمیت به‌عنوان مشکل اصلی، آنها را به درمان‌کشانده است از این ابزارها، روش‌ها و تکنیک‌ها استفاده کنند. اگرچه برخی از زوجین ممکن است اختصاصاً صمیمیت را به‌عنوان آماج درمان ذکر نکنند، اما به‌عنوان یک مشکل بنیادی در زندگی؛ وقتی که همین زوجین ابزارهای سنجش مربوط به کیفیت، رضایت یا سازگاری زناشویی را تکمیل کنند؛ اغلب یک یا چند مؤلفه از نیاز به صمیمیت را مشکل‌زا تشخیص می‌دهند. وقتی که از طریق سنجش‌های مرسوم پیش از درمان، صمیمیت به‌عنوان مشکل شناخته شد، درمانگران ممکن است تمایل داشته باشند از برخی ابزارهای تشخیصی و روش‌های بالینی این کتاب برای کمک به زوجین به منظور پرداختن به این حوزه مشکل‌آفرین و سخت حساس استفاده کنند.

در آغاز هر فصل، نکات کلیدی ارائه شده است. عناوین برجسته هر فصل، کار خواننده را برای یافتن مطالب مورد علاقه راحت می‌کند. نکته مهمی که بایستی به‌خاطر داشت اینکه اگرچه تکنیک‌های بالینی در هر فصل ماهیتی کلی دارند، اما بدین معنا نیست که آنها فقط اختصاص به همان مؤلفه صمیمیت داشته باشند. تصمیم‌گیری درمانگر برای استفاده از یک تکنیک در ارتباط با زن و شوهر خاص، بستگی به شرایط و عوامل زیادی دارد. چنین تصمیم‌هایی در نهایت یک قضاوت بالینی است و نویسنده بر این باور است که چنین تصمیم‌هایی به بینش بالینی درمانگر ربط دارد. اگرچه دانشجویان تحت آموزش یا درمانگران تازه‌کار ممکن است در امنیت ظاهری رویکرد تجویزی در درمان مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین، احساس راحتی کنند، اما

تکنیک‌های این کتاب نباید انعطاف‌ناپذیر یا کلیشه‌ای به کار گرفته شوند. در ارتباط با هر مراجع و در اغلب تکنیک‌های بالینی، انعطاف‌پذیری و عقل سلیم جزء ملزومات کار است. درمانگرانی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، تشویق می‌شوند این تکنیک‌ها را آزمون کنند و آنها را به شیوه‌ای خلاق و نوآیین به کار ببرند تا با سبک درمانی منحصر به فردشان هماهنگ شود.

باگاروزی

بخش اوّل

بنیادهای نظری

فصل ۱

صمیمیت: مؤلفه‌های نیاز بنیادی انسان

□ خلاصه فصل

- صمیمیت: مثال‌ها و تعریف
- مفهوم‌سازی مؤلفه‌های نه گانه صمیمیت
- توضیح مؤلفه‌های صمیمیت
- توضیح عشق رمانتیک
- مؤلفه‌های اساسی عشق سالم

□ صمیمیت: مثال‌ها و تعاریف

جان و سوزان

جان و همسرش سوزان، هر دو بازنشسته هستند. آن دو روی کاناپه نشسته‌اند و فیلم ویدیویی نوه‌هایشان را تماشا می‌کنند. سوزان در حالی که سرش را روی شانه جان گذاشته و جان موهای او را نوازش می‌کند با حالتی متفکرانه می‌گوید: "می‌دونی

سوزان، خیلی خوشحالم که تو را در آن تابستان دیدم. تو در مدت این چهل سال همسری عالی برای من، مادری فداکار برای بچه‌هایمان و یک مادر بزرگ مهربان برای نوه‌هایمان بوده‌ای. این اوج سعادت و خوشبختی یک مرد است.

سوزان لحظه‌ای ساکت ماند، سپس دست جان را فشار داد و گونه‌ او را بوسید و آهسته گفت: "متشکرم جان. من تو را خیلی بیشتر از آنکه بتوانم با کلمه‌ها بیان کنم دوست دارم."

ژان و ویکتور

ژان و ویکتور مدتی است که تصمیم گرفته‌اند بچه‌دار شوند ولی موفق نمی‌شوند. ژان با ناامیدی به شوهرش می‌گوید: "فکر می‌کنم ناتوانی من در بارداری به دلیل گناهی است که در گذشته مرتکب شده‌ام و خداوند از این طریق می‌خواهد مرا مجازات کند"

ویکتور پیشانی ژان را می‌بوسد و با مهربانی اشک‌های او را پاک می‌کند و به آهستگی می‌گوید: "بخشش و رحمت خداوند بی‌نهایت است. خداوند تو را دوست دارد، من هم همین‌طور."

ماتیو و کیت

ماتیو تمام روز مشغول آسفالت کردن خیابان‌هاست و ساعت‌های طولانی به سختی کار می‌کند. کیت، پیش از آنکه به رختخواب برود، ماتیو را ماساژ می‌دهد. کیت همان‌طور که گردن و کتف ماتیو را می‌مالد خیلی راحت متوجه می‌شود که با این کار تمام تنش و خستگی ماتیو از بدنش خارج می‌شود، چند دقیقه پس از ماساژ، ماتیو به خواب راحتی می‌رود. کیت پشت گردن ماتیو را می‌بوسد و پتو را روی خودشان می‌کشد، سپس آرام کنار شوهرش دراز می‌کشد و چشم‌هایش را می‌بندد.

کتی و رابرت

کتی وکیل بخش خصوصی و رابرت بخشدار منطقه است. هر دو تصمیم گرفته‌اند فعلاً بچه‌دار نشوند، تصمیمی که پیش از ازدواج‌شان گرفته بودند. رابرت طرفدار قانون‌گذاری جدید ایالت مبنی بر افزایش مالیات به‌منظور تأمین بودجه آموزش دوره متوسطه

است، از سوی دیگر کتی مخالف این طرح است و به رابرت گفته زوج‌های بدون بچه یا زوج‌هایی که بچه‌هایشان در مدرسه دولتی درس می‌خوانند نباید متحمل مالیات اضافی شوند. رابرت در پاسخ گفت: "این مسئولیت هر فردی است که امکانات آموزش دوره متوسطه نسل بعدی را فراهم کند." کتی لبخندی زد و گفت: "فکر می‌کنم این موضوع یکی از آن حوزه‌هایی است که من و تو با هم توافق نداریم." رابرت لحظه‌ای به کتی نگاه کرد و سپس به آرامی گفت: "کتی، می‌دونی یکی از چیزهایی که تو را واقعاً به‌خاطر آن تحسین می‌کنم، همین ثبات عقیده و صداقت فکری توست."

جورج و سارا

جورج دوباره برای شام دیر کرده بود و سارا به شدت از این موضوع عصبانی بود. به محض اینکه جورج وارد خانه شد سارا با خونسردی و خیلی سنجیده گفت: "جورج، خیلی ناراحتم. این سومین بار است که در این هفته دیر به خانه می‌آیی. تو گفته بودی که هروقت بخواهی دیر بیایی تلفن می‌کنی. تو ملاحظه مرا نمی‌کنی. ما هر دو بیرون از منزل کار می‌کنیم و من هر شب با عجله به خانه می‌آیم تا شام درست کنم، تو می‌توانی تا حدودی در کارهای خانه به من کمک کنی. من از این وضعیت خسته، آزرده و دلسرد شده‌ام." جورج لحظه‌ای ساکت شد، سپس برگشت به سارا نگاه کرد و با عصبانیت گفت: "تو هیچ وقت دوستان مرا قبول نداشتی. تو دوست نداری من بعد از یک روز کاری سخت با دوستانم تفریح کنم. تو ناراحتی، خوب من هم ناراحتم. ازدواج ما به تو این حق را نمی‌دهد که بخواهی دوستان مرا انتخاب کنی و به من بگویی کی به خانه بیایم، کجا بروم و چه کار کنم."

سارا نگاهی به جورج انداخت و گفت: "جورج ما در ارتباطمان یک مشکل جدی داریم و به نظر می‌رسد که خواسته‌های متفاوتی از ازدواج‌مان می‌خواهیم." جورج با عصبانیت کمتر ولی با ناراحتی کاملاً آشکار پاسخ داد: "بله، من هم موافقم که ما مشکلات و تفاوت‌های جدی داریم، فکر می‌کنم ازدواج ما اشتباه بزرگی بود که مرتکب آن شدیم."

جیمز و کونیا

جیمز گونه‌های کونیا را در حالی که خواب بود بوسید. در همین حین کونیا چشمانش را به روی جیمز باز کرد و با صدای بلند گفت: "صبح بخیر." جیمز گفت: "متأسفم، نمی‌خواستم بیدارت کنم." کونیا پاسخ داد: "عیبی ندارد. من خواب نبودم. فقط دراز کشیده بودم و به صدای غازه‌های در حال پرواز از بالای خانه‌مان گوش می‌کردم. آنها یک دار و دستهٔ پرسر و صدا هستند و به زودی هم زیاد می‌شوند."

جیمز اتاق خواب را ترک کرد و مشغول درست کردن قهوه برای صبحانه شد. جیمز از گوشهٔ چشم دید چیزی در جنگل پشت خانه‌شان به آرامی در حال حرکت است. یک ماده آهو و بچه‌اش. آنها آمده بودند تا از نهری که از میان جنگل می‌گذشت آب بنوشند. جیمز خیلی آرام کونیا را صدا کرد تا آهوها را به او نشان دهد. جیمز و کونیا در سکوت کامل مشغول تماشای این حیوانات زیبا شدند. ماده آهو و بچه‌اش به همان آرامی که ظاهر شده بودند در جنگل ناپدید شدند.

جیمز با صدای آرام گفت: "آنها زیبا هستند." و کونیا لبخند زد.

مثال‌هایی که ذکر شد ساده به نظر می‌رسند زیرا در زندگی روزمرهٔ بسیاری از همسران رخ می‌دهند و ممکن است در نگاه اول توجه زیادی را به خود جلب نکنند. با این حال بررسی دقیق‌تر نشان می‌دهد که مسایل بسیار مهمی در این روابط رخ داده است. در این مثال‌ها همهٔ همسران به نوعی در حال تبادل صمیمیت بودند و هر گفت و گو نشانگر نوع متفاوتی از تبادل صمیمیت بود.

"لغت‌نامهٔ انگلیسی رندوم هاوز" صمیمیت را به‌عنوان رابطهٔ فردی نزدیک، آشنا و اغلب عاطفی یا رابطهٔ خصوصی عاشقانه با فردی دیگر تعریف می‌کند که مبتنی بر شناخت دقیق یا درک عمیق طرف مقابل و بیان فعالانهٔ افکار و احساسات است که نشانه‌ای از عشق سالم به‌شمار می‌رود.

□ مؤلفه‌های نه‌گانهٔ صمیمیت

می‌توان صمیمیت را به‌طور خلاصه این‌چنین تعریف کرد که: صمیمیت واقعی، فرآیندی تعاملی است که از چندین مؤلفهٔ مربوط به هم تشکیل شده است و هستهٔ اصلی

این فرآیند، شناخت، درک و پذیرش طرف مقابل، همدلی با احساسات او و قدرشناسی از دیدگاه بی‌همتای وی نسبت به جهان است. نویسنده در مدت سی سال تجربه بالینی با همسران متوجه شدند که نه مؤلفه جداگانه صمیمیت با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از:

۱. صمیمیت عاطفی^۱
۲. صمیمیت روان‌شناختی^۲
۳. صمیمیت عقلانی^۳
۴. صمیمیت جنسی^۴
۵. صمیمیت جسمی (غیرجنسی)^۵
۶. صمیمیت معنوی^۶
۷. صمیمیت زیبایی‌شناختی^۷
۸. صمیمیت اجتماعی و تفریحی^۸
۹. صمیمیت زمانی^۹

در مثال اول، جان و سوزان در حال تبادل صمیمیت جسمی و عاطفی بودند. تعامل بین ژان و ویکتور از صمیمیت جسمی، معنوی و روان‌شناختی تشکیل شده بود. اگرچه ماتیو و کیت احساس دوست داشتن و مراقبت خود را که نوعی صمیمیت جسمی است به صورت کلامی بیان نمی‌کردند ولی کاملاً واضح است که از احساساتی عمیق و حساس نسبت به یکدیگر برخوردارند. کتی و رابرت که دیدگاه‌های خود را با یکدیگر در میان می‌گذاشتند نیز به نوعی درگیر تبادل صمیمیت بودند حتی وقتی که با یکدیگر اختلاف نظر داشتند. در این مثال دیدیم که چگونه همدلی، احترام و جایگزینی نقش به شیوه‌ای درست و رشدیافته بخش‌های اصلی یک رابطه واقعی و صمیمی را تشکیل می‌دهند. جورج و سارا تعامل عاطفی دیگری داشتند. ذکر این نکته ضروری است که در

-
- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Emotional Intimacy | 2. Psychological Intimacy |
| 3. Intellectual Intimacy | 4. Sexual Intimacy |
| 5. Physical (nonsexual) Intimacy | 6. Spiritual Intimacy |
| 7. Aesthetic Intimacy | 8. Social and Recreational Intimacy |
| 9. Temporal Intimacy | |

یک رابطه صمیمی تنها افکار و احساسات مثبت بیان نمی‌شوند. جورج و سارا با اینکه افکار و احساسات منفی خود را بیان می‌کردند ولی با این حال ارتباطشان هنوز صمیمی بود. در مثال آخر، جیمز و کونیا برای لحظاتی هر چند کوتاه با یکدیگر صمیمیت معنوی داشتند.

صمیمیت به‌عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان مفهوم‌سازی می‌شود. از طرفی صمیمیت فقط این نیست که ما برخی اوقات آن را "بخواهیم" یا به آن "تمایل داشته باشیم" و یا "دوست داشته باشیم که صمیمی باشیم." صمیمیت یک نیاز واقعی است که ریشه‌های تحوُّلی خاصی دارد و از نیازی بنیادی‌تر به نام دلبستگی نشأت می‌گیرد. آشفتگی‌های شدید در شکل‌گیری دلبستگی مادر - نوزاد یا ناتوانی در شکل‌گیری دلبستگی سالم دوران نوزادی، به هر دلیلی که باشد، پیامدهای ناگواری برای رشد دلبستگی در زندگی آینده دارد. (آینزورث^۱، بلهار^۲، واترز^۳ و وال^۴ ۱۹۷۸؛ بالبی^۵، ۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۷۹، ۱۹۸۰، ۱۹۸۸؛ برازلتون^۶ و گرامر^۷، ۱۹۹۰؛ دوآنی^۸ و دیاموند^۹ ۱۹۹۴؛ هورنر^{۱۰}، ۱۹۸۴؛ مکوبی^{۱۱} و مسترز^{۱۲}، ۱۹۷۰). نیاز به صمیمیت در حقیقت جنبه رشدیافته و متمایز نیاز زیستی تماس و نزدیکی با انسانی دیگر است. با این حال شدت این نیاز در افراد مختلف متفاوت است. علاوه بر این، افراد در هر یک از مؤلفه‌های نه‌گانه صمیمیت با یکدیگر تفاوت‌های بارزی دارند. برای مثال دو نفر ممکن است در نیاز کُلّی به صمیمیت با یکدیگر مشابه باشند، اما در هر یک از مؤلفه‌های نه‌گانه صمیمیت تفاوت‌های قابل‌ملاحظه‌ای با یکدیگر داشته باشند. وقتی کسی این تفاوت‌ها را مدّ نظر قرار دهد به راحتی می‌فهمد که چگونه همسران یا عاشق و معشوق با وجود اینکه شدت نیاز کُلّی هر دو به صمیمیت شبیه به یکدیگر است، اما از صمیمیتی که در روابطشان تجربه می‌کنند، ناراضی‌اند. اغلب اوقات در تجارب بالینی مشاهده می‌شود همسرانی که به دلیل فقدان رضایت از زندگی و ارضاء نشدن نیازهای صمیمی‌شان برای درمان مراجعه می‌کنند وقتی متوجه می‌شوند شدت نیازشان به صمیمیت و شدت هر یک از مؤلفه‌هایشان با یکدیگر متفاوت است، تعجب می‌کنند. متأسفانه بیشتر همسران این

1. Ainsworth

2. Blehar

3. Waters

4. Wall

5. Bowlby

6. Brazelton

7. Gramer

8. Doane

9. Diamond

10. Horner

11. Maccoby

12. Masters

تفاوت‌ها را به صورت خوب یا بد، سالم یا روان‌نژند، مطلوب یا نامطلوب تفسیر می‌کنند و یکی از وظایف اصلی درمانگران این است که در صورت امکان به همسران کمک کنند تا به تفاوت‌های موجود در شدت نیازهایشان پی ببرند و تا جای ممکن این تفاوت‌ها را بپذیرند.

برای روشن شدن موضوع، در ادامه هر یک از مؤلفه‌های نه‌گانه صمیمیت به صورت جداگانه و با جزئیات کامل توضیح داده می‌شوند.

صمیمیت عاطفی

صمیمیت عاطفی یعنی نیاز به برقراری ارتباط و سهیم شدن با تمامی احساسات همسر، هم احساسات مثبت (برای مثال شادکامی، شادی، سرخوشی، خوشحالی، برانگیختگی) و هم احساسات منفی (برای مثال غمگینی، ناراحتی، ناکامی، ترس، خشم، گناه، شرم، تنهایی، ملال، خستگی و افسردگی). برای ایجاد صمیمیت عاطفی باید موانع و محدودیت‌های اندکی وجود داشته باشد تا احساسات به راحتی بتوانند در بافتار یک رابطه بیان شوند. مثلاً اگر فقط به احساسات مثبت اجازه بیان داده شود یک جو عاطفی دروغین و ظاهراً مثبت به وجود خواهد آمد و از سوی دیگر اگر فقط احساسات منفی بیان شوند جو عاطفی موجود باعث تیرگی و نابودی رابطه خواهد شد. با این حال، قواعد نانوشته^۱ برخی از همسران به آنان اجازه نمی‌دهد بتوانند به راحتی عواطف خود را بیان کنند. در چنین وضعیتی ممکن است طیف وسیعی از عواطف به صورت کامل بیان نشوند. برای مثال همسران ممکن است شادکامی یا خوشحالی خود را بیان کنند، اما سرخوشی و خوشحالی خود را ابراز ندارند یا ممکن است یکی از آن دو بتواند ناکامی یا ناراحتی خود را ابراز کند، اما در بیان خشم خود با موانعی روبه‌رو شود. یکی از زوجین ممکن است در بیان احساس غمگینی خود مشکل نداشته باشد، اما نتواند افسردگی و ناامیدی خود را بیان کند.

۱. منظور از قواعد نانوشته، بایدها و نبایدهایی است که همسران در اثر فرآیند تحول خود در خانواده‌های اصلی‌شان یاد گرفته‌اند و طبق آنها عمل می‌کنند. اگر همسرشان مطابق این بایدها و نبایدها عمل نکند در ذهن خود درباره او قضاوت و رأی دلخواه را صادر می‌کنند. در صورتی که ممکن است همسرشان اصلاً از وجود چنین بایدها و نبایدهایی خبر نداشته باشد. (م.م)

صمیمیت روان‌شناختی

صمیمیت روان‌شناختی در حقیقت نیاز به ارتباط، مشارکت و تماس با فردی دیگر است. این امر با افشای عمیق موضوعات مهم و شخصی مرتبط با خویشتن واقعی و درونی میسر می‌گردد. نیاز فرد به در میان گذاشتن و بیان امیدها، رویاها، خیال‌بافی‌ها، اشتیاق‌ها و برنامه‌های آینده و همچنین در میان گذاشتن ترس‌ها، دل‌نگرانی‌ها، شک و تردیدها، ناامنی‌ها، مشکلات و تعارض‌های درونی با همسر، هسته اصلی صمیمیت روان‌شناختی را تشکیل می‌دهد. ایجاد چنین فضایی، زمانی ضرورت پیدا می‌کند که یکی از همسران در مقایسه با دیگری آسیب‌پذیرتر باشد. لازم به ذکر است که وانمودسازی و دفاعی بودن به هیچ عنوان با صمیمیت روان‌شناختی سر سازگاری ندارند و صداقت و صراحت در این نوع از صمیمیت می‌تواند با خطر همراه باشد. برای ایجاد صمیمیت روان‌شناختی واقعی باید در رابطه امنیت وجود داشته باشد که این حالت، حاصل اعتماد بین دو طرف است. زن یا شوهر برای اینکه بتوانند موضوعات مهم درونی خود را با همسران‌شان در میان بگذارند باید بدون ترس از ارزیابی، قضاوت، شرمساری، تمسخر، اهانت، خوار شدن یا تنبیه شدن به خاطر خودافشایی‌های خود، احساس امنیت کنند.

صمیمیت عقلانی

همسران در صمیمیت عقلانی لازم است عقاید، افکار و باورهای خود را با یکدیگر در میان بگذارند. صمیمیت عقلانی را نباید با مکانیسم دفاعی ناهشیار "تعقل‌نمایی"^۱ که به منظور اجتناب از هیجان‌های خاصی به کار گرفته می‌شود، اشتباه گرفت. تعقل‌نمایی اغلب برای نشان دادن برتری عقلی، تحسین‌برانگیزی، خودنمایی یا بزرگ‌نمایی به کار می‌رود. تعقل‌نمایی برای ایجاد فاصله (اغلب یک وضعیت متفاوت با صمیمیت) بین افراد طراحی می‌شود و هدف آن درست برعکس صمیمیت عقلانی است. به وجود آمدن صمیمیت عقلانی، مستلزم احترام به دیدگاه طرف مقابل است، به‌خصوص احترام

1. Intellectualization

به نظرات متفاوت او. عنصر اصلی در ایجاد و نگه‌داری صمیمیت عقلانی، توانایی نقش‌گزینی^۱ است. نقش‌گزینی یعنی توانایی دیدن جهان از دریچهٔ چشمان همسر، دریافت و ادراک موضوعی که همسر از چشم‌انداز یکتا و منحصر به فرد خود درک می‌کند. جایگزینی دیدگاه یعنی اینکه فرد بتواند خودش را از چشم‌انداز همسرش ببیند. توانایی تمرکززدایی و جایگزینی دیدگاه برای رشد صمیمیت عقلانی ضروری است. معادل هیجانی نقش‌گزینی، همدلی^۲ است. همدلی واقعی بدین معناست که بتوانیم خودمان را به جای دیگری بگذاریم و چیزی را احساس کنیم که طرف مقابل احساس می‌کند، نه اینکه طرف مقابل را بشناسیم و با او احساس همدردی و تأسف کنیم. همدلی با احساسات همسر (یا هر فرد دیگری) را می‌توان فراهیجان^۳ در نظر گرفت یعنی دلواپسی دربارهٔ احساسات همسر. وقتی در یک رابطه، همدلی وجود داشته باشد و به راحتی بیان گردد، صمیمیت عاطفی ایجاد می‌شود و به تبع آن تبادل همدلی بین دو طرف افزایش می‌یابد.

همدلی و نقش‌گزینی برای ایجاد صمیمیت واقعی ضروری هستند، ولی در مقایسه با احترام و اعتماد متقابل در درجهٔ دوم اهمیت قرار می‌گیرند.

صمیمیت جنسی

صمیمیت جنسی یعنی نیاز به ارتباط برقرار کردن، در میان گذاشتن و بیان افکار، احساسات، تمایلات و خیال‌پردازی جنسی و شهوانی با همسر. هدف از این نوع صمیمیت، برانگیختگی تمایلات جنسی است. گوش دادن یا رقصیدن با موسیقی که ته‌مایه‌های جنسی دارند و به‌طور ضمنی محرک تمایلات جنسی هستند، خواندن نثر یا نظم که هدف اصلی‌اش برانگیختگی جنسی است باعث برانگیختگی جنسی می‌شود. اینها همگی نمونه‌هایی از صمیمیت جنسی به‌شمار می‌روند. صمیمیت جنسی همچنین نیاز و تمایل به انجام فعالیت‌هایی مانند نزدیکی جسمی، لمس کردن، نوازش کردن است که هدف اصلی آن تحریک جنسی، برانگیختگی و لذت جنسی برای هر دوی آنها است. رفتارهایی نظیر بوسیدن، بغل کردن، رقصیدن، شوخی کردن، حمام رفتن و

1. Role - Taking

2. Empathy

3. Meta - Emotion

غیره که هدف‌شان برانگیختگی جنسی است، نمونه‌هایی از صمیمیت جنسی به‌شمار می‌روند. علاوه بر این، صمیمیت جنسی ممکن است منجر به آمیزش یا ارگاسم زن یا شوهر یا هر دوی آنها شود و یا اینکه چنین حالتی اصلاً رخ ندهد.

صمیمیت جنسی را اغلب به‌عنوان مؤلفه اصلی عشق شهوانی - رمانتیک^۱ در نظر می‌گیرند، اما باید به این نکته توجه داشت که این عشق از سایر عشق‌ها مانند عشق مادرانه، عشق پدر و مادر، عشق برادرانه، عشق خانوادگی، عشق نوع‌دوستانه، عشق به میهن، عشق افلاطونی، عشق به خدا، عشق خدا به انسان و عشق به خود (مثلاً ارزیابی مثبت از خود، احترام به خود و احساس ارزشمندی که غیرمنطقی نیست و با خودشیفتگی، فقدان همدلی نسبت به دیگران و اشتغال ذهنی درباره خود ناسازگار است. در چنین عشقی اشتغال ذهنی درباره خود، خودشیفتگی و عدم همدلی نسبت به دیگران وجود ندارد) متفاوت است.

عشق شهوانی - رمانتیک در اکثر فرهنگ‌های غربی به‌عنوان مؤلفه عشق زناشویی^۲ (برای مثال عشق بین همسران) در نظر گرفته می‌شود. با این حال، در برخی از جوامع، عشق شهوانی - رمانتیک پیش‌نیاز ازدواج در نظر گرفته نمی‌شود و حتی ممکن است به‌عنوان بخش ضروری رابطه همسران نیز چندان مورد توجه نباشد.

عشق شهوانی - رمانتیک اغلب یک تجربه هیجانی است که مستلزم اشتیاق برای پیوستن به فرد مورد علاقه است. احساس فقدان، تنهایی، غمگین، اغلب همراه با حس شایستگی نداشتن و تهی بودن در عشق شهوانی - رمانتیک وجود دارد. ویژگی مهم عشق شهوانی - رمانتیک، میل فراگیر و شدید به صمیمیت جنسی با فرد مقابل است. گاهی اوقات تمایل به اعتماد و پیوستگی کامل در زن یا شوهر به قدری است که مرزهای بین فردی کم‌رنگ می‌شود و هویت‌هایی موقتی و گذرای طرفین با هم یکی می‌شوند.

در عشق شهوانی - رمانتیک، زن یا شوهر ایده‌آل‌سازی می‌شود و به‌صورت بُت درمی‌آید. برای اینکه فرد مقابل نیز همین احساس و افکار را داشته باشد لازم است که خوشحالی فرد دوام یابد و وجود شخص مورد توجه قرار گیرد. در عشق دگرخواهی جنسی، این باور وجود دارد که اعتماد کامل در تمام حوزه‌های صمیمیت با فردی از

1. Erotic - Romantic

2. Conjugal Love