

## חמש צורות תקשורת בין זוגות

בנֵי זוג ורביס ורואים עצם בוגרים הרכבה משותפיהם, אבל למעשה, כשהואו בוחרים לנו בני זוג, אנו נוטים לבחור אנשים הנמצאים באוטה ומה של בגרות, של התפתחות רגשית, כמו זו.

כאשר זוג מתחילה בנישואין, כפי שקובע התיאורטיקן ד"ר מררי בוואן, רמת ההגדירה העצמית של כל אחד מן הצדדים דומה מאוד לכל דמיון מפליא. "אנשים בורורים להם בני זוג שלהם באotton ורגנות מובהנת", מציין בוואן. וככל שרמת המופרדות והאינדיבידואציה של כל אחד מבני הזוג נמוכה יותר, כך עזה ומעיקה יותר הרבקות הרגשית המתפתחת ביניהם.

"בן זוג אחד עשוי להפקיד למחליט הדומיננטי בגין העצמי המשוחף, בעוד לאחר מסתגל למצוב", כוחב הפסיכיאטר בוואן. "זוהי אחת הדוגמאות הטובות ביותר לשאלת המקרה של העצמי ביחס קירבה. אחד עשוי ליטול את החפקיד הדומיננטי ולאלץ את الآخر להסתגל, או שהוא יטול את חפקיד המסתגל ויאלץ את الآخر להיות דומיננטי." ואולם, כך או כך, האצלת אוטונומיה זו לא ניתן יכולה להתבצע ללא הסכמה (בדרכן כלל לא במידע) של שני הצדדים לעיסקה. שותפים שהיו מופרדים יותר ואינדיבידואליים יותר לא היו נוכנסים ליחסים הכרוכים בויתור על חלקים מן העצמי, ולא נוטלים היבטים לא רצויים מהוויתו הפנימית של השותף האינטימי.

הארם הפתחות מובחן, אשר איןנו מסוגל, למשל, "להכיר" בבעיטה ולהתוור במודע, צפי ישמש בראדר הפניימי שלו כדי לבזר לו את השותף האינטימי אשר יוכל עלייו היבט מוכחש זה של עולמו הפנימי, יחווה את הкус ויתן לו ביטוי במקומו. יחד עם זאת, הוא יצטרך למצואו מישׁוּם ברמה התפתחותית שלו כדי לעשות זאת. בת זוג פוטנציאלית מוכחת ומופרدة ידי צרכה להיות מסוגלת להבדיל בין העצמי הפנימי שלה

373

נדאה לי שבני הזוג היו מסוגלים היום לקבל אחריות על החלק של אחד מהם מילא בהפעלת הקרב. ברור היה שדיויד מסוגל ליצור מגע מודע עם העובדה שהוא הגיע מתייחס לפני שהתחילה כל השורשת הזאת. והוא ידע שבגלל זה "לחץ על כפתור הווקטור" מלכתחילה. ננסי הייתה מסוגלת להודות בזאת שהיא ערכה ערה לעוברה כי התמהמהותה הייתה אמצעי פאסיבי-אגסיבי לומר לא, ושצריכה היהתה להודיעו (ולהסבירו) את סרוובה באורח הרכה יותר ישיר, ברורו וגלי.

כל זה אפשר להם, במקרה של הילום וזה בזאת עד ששניהם יפלגו מוכסים, להוציא החוצה בסופו של דבר אהבתם המשותפת — בעינויו של דיויד עם צוות אביו ועם הרגשות המשפחתיים והמורים שהיא התחלילה לעורר — ולהניחן על השולחן לשיחה. וחשיבות הלב של ננסי בשלב זה קיבלה ביטוי של עוזרה, דאגה וניחומים במקום העלבוה וڌיה. כפי שהודעה לי בצחוך, הם אפילו הצליחו לעבד את הדילמה של ניקוי השירותים בהחלטים שהיות שדיויד הוא זה הסובל באמת מצבם, יהיה הוא אחראי לנקיונם. הוא יוכל או לשוכר מישׁוּם או לנוקותם בעצמו, אבל — וזה היתה החלטתם הדרדית — היא לא ת触发 בעניין כלל.

הטוב בריבים, הרהורתי ביני לבני, הוא זה המסתים בפתרת מיקוח לשינוי בכיוון החיובי.

לזה של שותפה, לעולם לא הימה מתקבלת את עצו המושלמים. היא נם לא היתה סופגת אותו ולא רואה אותו כשלה, ולא ממחישה אותו במקומו — מפני שתקשרו ברמה זו יאה זר לה לחלוtin.

רמת הדירוגיאציה העצמית הגבוהה יותר של היהת מונעת, במקרה זה, את התהבות היחסים מלכתחילה. כי הוא — אם האחרת האינטימית היתה נרחתת מקבלת האגרסיה שלו והבעה למענו — היה נתקע עם המחשבות והרגשות שהוא מתאנץ' כה נואש לתהחש להם. והוא — אלא אם כן היה במקרה משיחי עמוס בדומם לו בחלקים לא רצויים של העצמי הפנימי שלה — היה מהנדת להיכנס לתקשרות אשר נראהה דורשת שהיא תגziel בזרה זאת.

אבל אם, לעומת זאת, שני הפרטים עוסקים בהיבטים של אותן דילמות התפתחות, הם יהיו מסווגים לעבד הסכם לא מודע. היא תקבל, ככלה, את הרגשות האיבה המודחאות והמוחשאות שלו בחומרה זהה יקח על עצמו את החלקים של עולם הפנימי שערכם בווי בעינה ואין היא יכולת במנרע להכיר בקיום בתוכה.

נניח, למשל, שהיא במקרה משיחי הרואה עצמה כמאוד שפורה והגינוית, אלא שהיא מכילה — כתוצאה מהזדהות עם הרוה מאוד מופען, לא רצינאי — גרעין פנימי מרוסן היטב ומוסווה היטב של טירוף, שהיא אינה ערוה לו במודע. בן זוגה עשוי אז — בחומרה על כך שהיא תהווה וחבטה את עצו במקומו — לקבל ולבטא למענה את חלקו הוויטה הפנימית המכובעת, המעוותים והבלתי הגינויים. הוא יוכל לעשות באמצעות התנהגות אימפליסיבית, כאילו מטורפת, כל אימת שהיא תביא לדידעה (באמצעות רמזים סמויים וגולויים) שיש לה צורך שיעשה ואת מענה. "לבני זוג מוחנים יותר", כותב ד"ר כוון, "יש דרגות נוכחות יותר של התמונות (רגשות), ופחות סיבוכיות" הנובעים ממנו.

עליהם קרובות נראה שאחד מבני הזוג יותר נורמלי, מאוזן ובריא נפשית מבן או בת זוגו. בן הזוג המפוכח, היציב, המוכשר של אלכוהוליסט לא יציב, מתרפץ; השותף המתון, טוב המזג יחסית של אדם דיכאוני ומתקלון; אדם המתווץ בעיר בקלות, ובכל זאת נשוי למשהו קצר פובי הפחד עצמת מין הבית ללא ליווי — כל אלה הם דוגמאות למשוערי היראות כرمות שונות בשלות בין בני הזוג.

אבל אין פני הדברים והמציאות היינו כך. כי בעוד שככל הדוגמאות שלעיל הן, אכן, דרגות שונות שלFatalogia גליה, חיפקודו הכריא והטוב של האחוד עשיר להיות תלוי מאוד בהחפת שיגעונו המוכחש על ידי בן זוגו. הרעה הדיכאוןית של המנהל הייעיל-כל-כך עשויה לכתף את

הרגשותיו הדוחוו של כשלונות, פגיעות, הייקות, אבל לא פחר; משום כך שיפור אצל אחד השותפים גורר לעיתם כה קרובות התפתחותם סימפטומים אצל רעהו עד כדי אפשרות של התפרקות היחסים לגמרי. העומדים מחוץ לנישואין עשוים לחשב שרמת המובחנות של שני השותפים שונה עד כדי כך שאין להעלות על הדעת מדוע זה כלל נחכמו וזה לזה! אבל במנוחים של צמיחה ובשלות של כל פרט ופרט, אדם נושא לומדו — ואם הם בזוויג שנעשה מרצונם (לא כוה שהוסדר על ידי הורים או אדם מבחוץ), רמות התפתחות הרגשות הבסיסית של בני הזוג תהינה, מכל הבחינות, זהות.

### МОבחןות העצמי: מה טيبة?

לurther רזוק, למה למשה מתייחס המלה "МОבחןות" (ד'ירוגיאציה)? לא קל להגיד את המונח. התראטיסט מארק קרפל מציע לבחסה הבסיסית הסבר בהיר מכל מה שפגשתי עד כה. האינדיבידואיזציה היא, לדבריו, תהליך "שבאמצעותו אדם沮שה מבחן במידה גוברת והולכת מהקשר יחסים קורדים או עצמאי". וכן הוא כותב:

תהליך זה כולל בתוכו שפע רב של תמורה תוך-נפשיות ובין-אישיות בעלות כיוון מסוימת. בהקשרו יחסים שונים, החמורים הספציפיות יכולות להיות שונות במידה רבה זו מזו. הן עשויות לכלול את הבנתו הדרגתית של החינוך כי מקור טיפוקו הוא אובייקט, גוף, הנפרד משלו והופך לגביו "לא-אני"; את נחיותו של המחברה להפר את הכלל המשפחתי הלא-חתוכה שאמא בוחרה את כל מה שקשורה להלבשת הילדים; את מאבקו של הבעל לראות עצמו מסוגל לשורוד לא היחסים המכאיבים הקיימים בין אשתו ובינו; את השלמה של אם עם הידיעה שלירה למשה איננו מהר, תלותי, כיישן או כל דבר אחר שהגישה בחורך עצמה. באינדיבידואיזציה כרוכות התוצאות הפונומנולוגיות הרוקות והמכريعות כאחת, שעל ידיהן אדם מגיע לראית עצמה כמובדיל ומוגדור בתוך יחסים שבhem הוא/היא שותלה. זו הגדירה המתעצמת של "אני" בתוך " אנחנו" (ההרגשה של).

המדרגה שבה ה"אני" של כל שותף נשאר שותול בתוך ה" אנחנו" של משפחת המקור שלו או שלה — משועבד ל"תוכנה" הרגשית שלהם —

האינטרמיות היא אוטומטית, אבל בעקבותיה מתעורר בהכרח קושי חרש — כי הלבידות והאוטונומיה גם הן אין מענית פתרון, להיפך, הלבידות נתווית כריקנות איזומה — נטייה, חחשוה של לא-יכלום מבעית, של אינונת האוטונומיה נתווית כאינטשבות בעניינים אחרים, כהיעדר אישור ואישוש הנחוצים לעצם קיומו. באופן פרודוקסלי, העצם לקראת מופדות הפיק את אותן הוצאות כמו העצם לקראת קידבה גדולה יותר: איזום בחיסול עצמו. התוצאה לכך, הרוחן לנوعו לקראת בן הזוג מתחדש, ומהעגל עוזר על עצמו. אנשים בשלב הנמוך ביחס זהה של סולם המובחנות עוסקים בתיקשרו בסגנון הייזו. ההתקרכות אל בן הזוג מסוכנת; אתה עלול להיעלם בתחום היחסים. ההתרחקות מסוכנת באורה מידה; אתה תחתום במרחביהם המהדרדים של הקום האידיש. כל מאמן לפחות את הבעה נשא בחובו את הספירה. גם הצורך להיות עצמי מובדל וגם הצורך להיות חבר רגשית לאדם אחר נחוויים כמשהו שסיפוקו גואש וחסר תקווה.

האינטרמיות, בעולמו של הפרט הזה, היא שלילת המובחנת של האוטונומיה; האוטונומיה היא שלילת הקירבה. זהה דילמה בלתי ניתנת לפיתרון — וربים מן האנשים בקטיגורייה זו של דרגה חמישם סכיזופרניאים או סובלמים מהפרעות גבוליות חמורות. יחסית הקירבה שלם נוטים להיות קשים, ארעים ולא יציבים. וכך צד אחר, כאשר הם מוגשים שקייבת והריחוק מסוכנים במידה שווה?

#### דרגה ארבע: הזדהות השלכתית

השלב הגבואה יותר בסולם המובחנות נקרא "הזהות השלכתית" (PROJECTIVE IDENTIFICATION) — עולם ייחסים שבו בני הזוג נשואים כה וربים מבוססים במשמעות ארכוט או ממש כל חייהם המשותפים.מן הרואין לומר מיד כי יש לנו עזום ובולט בין זוגות בדרגה זו ובין אלה בדרגה שמתוחת לה. כי בדרגה חמיש, צמד הביעות — איך לענות על הצורך במובדרות ועל הצורך בחיבורו רגשי — אין ניתנות לפיתרון ולהתרה באורה מידה. בדרגה ארבע, הרילמה עובדה באופן חלקי — אך בהחלט לא באופן מלא ובירה.

אנשים הנמצאים בדרגת מובחנות זו מסוגלים ליטול בעלות מודעת על מהצית הקוטביות של קירבה/מובדרות. הם יכולים להיות אינטימיים או אוטונומיים, אבל הם חווים את האינטרמיות ואת האוטונומיה כסוחרות אהדרי. במערכות הכך-אישית שליהם קיים צורך לעשות בחירה חרה וחלקה. אתה יכול להציגו ולהביע את הצורך שלך בחום, בפתיחה ובקירבה בפני בן זוגך, או את הצורך שלך במרקח ובמרחב אישי שבו

ביא שתקבע באיזו מידה יצליה הזוג לכון נישואין גמישים, נוחים ונשביעי באנן.

#### חמש הדרכים שבהן מתקשרים שותפים אינטימיים

על מנת להמחיש את אמיורי האחרונה הזה, רצוני לדבר על השוני שהינה ביחסים זוגיים בהתאם למידת ההצלחה שבה הופיע כל אחד מן השותפים את העצמי הנברל, המוגדר שלו או שלא מן ההקשר המשפחתי שבו התפתח עצמי זה. המסתגרת המבריקה והاملפת להפליא שאשותה בדרין שלහן פותחה על ידי המומחה לבערות משפחה ונישואין סטודרט ג'ונסון, לשימוש בהכשרה טראפייטים קליניים.

בתוכנית של ג'ונסון יש חמישה דרכים אפשריות שבהן שותפים אינטימיים יכולים לתקשר זה עם זה — כולל תלויות במירה גבואה מאוד במדרגת המופדרות והאינדיבידואציה שבני הזוג הגיעו אליה.

#### פרדוקס בדוגמה חמיש

בדרגת המובחנות הנמוכה ביותר של סולם ההתקפותה, דרגה חמיש, נמצאים בני הזוג המתקיימים בעולם שגינזון מכנה אותו "פרדוקס". בעולם זהה, שני היצרים האנושיים העיקריים — להיות עצמי מובדל ולהיות חבר רגשיות לבני הזוג — אינם יכולים לボא על סיפוקם. כי להיות קרוב אל בן זוג לא להיות קרוב אל בן זוג הן אפשרויות מטילות-aimה במידה שווה.

לאדם שמידת מובחנותו גורעה כמו אלה הנמצאים בדרגה זו, הקירבה האינטימית אל אדם אחר פירושה לשலול כליל את המובדרות האינדיבידואלית שלו. ההתקרכות אל בן הזוג, בעולם הפנימי, נתווית כהיספגות על ידי الآخر, כהיבלוות בתוכו, כך שהעצמי המוגדר שלך נעלם בחרק הייחסים. האינטרמיות היא התמגמות וריחוק של העצמי והآخر — ובזה כורך איזום לאבד את אישיותך הנפרדת. כל צעד של התקרכות מלואה, לפיך, תרודה איזומה, מפני שהוא גורם הרגשה של צעד לקראת חיסול עצמי.

התגובה הטבעית מאוד לאיזום זה היא להתרחק — לנוס על נפשך, מבחינה פסיכולוגית. היה שקייבת פירושה שלילת המובדרות, יצירת מרחק בגין הזוג במלוא המהירות האפשרית היא צו השעה. הרתיעה מן

הדבר היה אפשרי. מסיבות אלה ואחרות, הוא חורף את עצמוו כנזקך, והוא רוצהasha עצמאית אשר תטפל בו.

משום כך הוא שיש על מדתת הסופר-אוטונומית, הנראית לו מצורדת ביותר. בן הזוג הגברי, במערכת הרגשית שיצר זוג זה, היה שוחרר-הקריבת, בעוד שאשתו חבטה את צרכי האוטונומיה בשם שניות. היא הכתף את העורך שלו להיות אדם מובדל ותכטאו אותו במקומו, אך בבר עם הצורך שלה. הוא יכתף את העורך שלו בחמיות וביחסים, אך בבר עם שלו, מתוך מודעות הכרותית — מפני שהקריבה אל בן הזוג היא תחום החתומות שלו. בהכרח שיתפתחו יחסים של וודף/מתוחך, כאשר אחד מבני הזוג נמצא נמצוא בעדרה מקוטבת.

התיסכול והכibalול אף הם בלתי נמנעים, מפני שכלי המערכת גוזרים שאיש מהם לא יוכל להשיג מה שהוא או היא בכיכול משתוקקים אליו כל כך... ובמידה ידועה, בני הזוג כאילו יודעים זאת. למעשה של דבר, שוחר האינטימיות הבטיח לדודך אבל לעולם לא להרביק את בת זוגו, כסם השוחרת האוטונומיה הבטיחה לבנות אבל לעולם לא להתרחק מידי מדורפה המתנשף, המתלנן.

במצב כזה, נניח שהציגו לאשה עכורה הדורשת ממנו לבלוט פרקי זמן ארוכים רוחק מבעלה. בתהיליך עשיית החלטה, היא תיטה להורות בצריכי האוטונומיה שלו במקומות ראשון ואולי בלעדיו, בעוד שבבעליה יוכל רק לרווחות ולכטן צד אחר של הקונפליקט: היצרים הסותרים בקרובה רגשיות ומעשיות. כחוצה מהה, הם יתקטו סביב הסוגיה וייצאו למאבק נחשש — במקומות להורות שעילם ווציאים להיות אינטימיים ושיהם ורצים רוחביים כדי לפתח בו את האינטימיים העצמיים שלהם ואת שרונותיהם המובדים. הדרימה של כל אחד מהם — קונפליקט פנימי לגבי אוף סיוף צרכיו או צרכיה המוצדקים במובדים ובהתקשרותו — החפוך לסלע מחלוקת הנטווע כאילו ביניהם, ככל שוחף ניצב בפינה נגדית של הזירה הזוגית. וכל עוד הוא ימשיך לתחבוק יותר אינטימיות, היא תחולם מן העובדה שקריאת דומה עולה מתחוך עמוקה ישותה. בעלה מצידו לעולם לא יבהיר — כל עוד היא נלחמת כעיזורה על עצמאותה ועל האוטונומיה שלה — שגמ הוא עשוי ליהנות מקטצת יותר אינטימיות, ביחסיהם המשותפים. במקומות זאת ימשיך כל אחד להתאמץ להוכיח ברעהו עד שישלים עם טענתו, הטובלת מפשטות יתר.

בדוגה ארבע, המערה הנטוועה בין בני הזוג היא הבעיה שאיש מהם לא היה מסוגל לטפל בה בוחן עצמו — הבעיה כיצד להיות אדם מוגדר

תפתח את העצמי המובדל שלו, אבל אין יכול לעשות את שניהם בו-זמנית. בעוד שבני זוג בדרגה אובייח מתחבטים שנדם עם קונפליקט פנימי — הנוגע לקירבה ולהשגת והות אינדיבידואלית מופרדת — הם עושים זאת על ידי שהם מחלקים אותו ביניהם. כל אחד קוטע, מدقיק ומשליך על רעהו את צד המחלוקת הפנימית שהוא או הוא מתחבש לו ומסלק מעל פניו.

בדוגה חמיש, שום מערכת לצרכים — קיום זהות מוגדרת, והימצאות בקשר רגשי — אינה יכולה לבוא על סיפוקה. בדרגה ארבע, השותפים יכולים להכירו ולבטא אחת מהן, והם אף עושים זאת — ואו הם מקייםים מגע עם החלק המודרך של המחלוקת באמצעות המחשבות, הרגשות וההתנהגות של בן הזוג. כך, למשל, אשה המודעת מאוד לצרכי האוטונומיה שלו, אבל מזולגת בצריכי האינטימיות שלו ודוחה אותם, מוצאת מישחו שהתייחסותו משילמה את זו שלו. היא מתחאה במשהו אשר, מטעמו והוא, מסוגל להיות אינטימי אבל מתחaska לזהות ולחת תוקף לזרוך שלו להיות אדם מובDEL, העומד ברשות עצמו.

הבה נניח שהוא במרקם מיישי שחונכה במשפחה שמרנית, קצת סקסיסטית, והוא הרשפה מואוד על ידי התנועה הפמיניסטית בשלתי גיל התתగרות שלו ובראשית בגורותה. בתקופה שבה היא פוגשת את הגבר שהיה לבן זוגה, היא מודעת נגד מה שנראה בעיניה כמלוכדות הנשים, כלומר — הצורך להיות נושא האינטימיות של המשפחה. מהתכווננותה באמה ובנשים האחרות במשפחה, ראתה כמה כפו טובה ובזוי יכול להיות תפקיד זה; יתרה מזו, היא ערלה לאפשרויות החדשנות בפני נשים כmo.

עמדו אינטלקטואלית כזאת אין בה כל רע, אלמלא נטלה — כמו שארם בדרגה הרגשית הזאת נוטה לעשותות — את היבטים הרכיים יותר, הגמיים, המסתגלים ושותורי-הקריבה של הוותה הפנימית, פיצלה אותם והרחקה אותם בנהישות. תוצאה תחבולה לא-מדועת זו תהא אובדן קשר עם צרכיה האינטימיים עד כדי כך שהיא תראה עצמה כמיישי החסורה ממשם כליל — כמספקת כביבול את כל צרכיה הרגשיים עצמה.

בן הזוג שבחור, או שתibraltar על ידיו, יהיה מישחו הנמצא בעמדה משילמה. ייתכן שהוא אדם אשר, כמו בת זוגו, גודל ברקע שמרני למדי — רוקע שבו הגבר פירס ותפס את העדרה העליונה והאהשה נירה את משק הבית ותפסה מקום מישני — אבל לאורך כל דרכו נמנע ממנו טיפול רגשי מספיק. אולי גומו לו שירוגיש אשמה על צרכיו, או אולי אמו, כדי לקיים את תחום השליטה שלו, השתדרלה שיישאר ילודותי ותלוותי כל עוד

השני הנקרי, בדרגה שלוש, הוא ש愧 כי בני הזוג אכן משליכים מחשבות והרגשות לא רצויות זה על זה, לא מעורב כאן תחילה לא-מודע בימיה כה רבها. כל אחד מהם מסוגל, כשהעהן מתחזר, לקבל בעלות על הצד האפל, ה"קטוע", של המאבק הפנימי — הרצכים והסתורים להיו קרוב ולהיות אדם נפרד — אשר סולק מן החודעה ומתחברים אליו רק במחשבות, בהרגשות ובהתהנות של השותף האינטימי.

שותפים בדרגה זו עשויים לעבד — ואף עושים זאת — חומרים מנטאליים לא רצויים זה באמצעות זה; במלים אחרות, להתנהג כמו בדרגה ארבע, אבל הם מסוגלים להגיע למידה של חובנה (INSIGHT) לגבי מעשיהם. בעל ואשה שריינתי, למשל, סיירו סיפור שלדעתי ממחיש את נטיותיו של זוג בדרגה שלוש ל(1) הודות, באמצעות השלכה, עם השותף האינטימי, ו(2) להיות מסוגל ממשן הזמן להבין, במודע, מה עשית ואיך הדבר קרה.

הזוג, שהוא בשלב הבתר-הורי של חייהם — שנות החמישים המוקדמות בזמן שיחותינו — נסעו לאיילה לצורך חופשה עבורה בשביון, למנוחה והנאה טהורות בשבייה. אך כיון שהגיעו לroma, נעשה בעל יותר ויותר מודע עט עמיחיו האיטלקים; הוא היה בעלייה של חברה משפחית מצלחה וחשב להקים סניף איטלקי.

אשרו נשארה וועטה ומתייסרת במלון או בסיטורי התייר, וסודעד צהרים ולפעים אףלו או רוחת עבר לבדה. המתחים בינויהם התעצמו ככל שהיא הוסיפה לתבעו יותר מזמנו ומתשומת לבו והוא טען שעלייה להיות סובלנית יותר לצורך שלו להקדיש את עצמו ואת מרצו להחלטה החשובה שלפניו. הנסעה, שהיתה כישלון חרוץ, התפצצה באחת הריביות הזוגית שאך אחד מבני הזוג איינו מסוגל אחר כך אףלו להרהור בה. מה בדיק קרה? אםначיל בהתחלה, הבעל בקש מאוחר להציג אליו — בקשה אינטימית מצדו. עם זאת, נסעה משותפת לארץ זורה היא התנסות מחולת-קירה מוכבקת ווגע מגע לא פעם להרבה יותר מגע וגעשiness בנסיבות כאלה מאשר במהלך חיים השיגורתיים בבית. כפי הנואה הוא הגיב על מה שקלט כתביעות אינטימיות מוגברות על ידי הירחות, הימלטות. מהו במצב הפחד אותו, ותגובהו הייתה שביטה אוטונומיה בשם שנייהם.

מאחור יותר עתיד היה להרות בזורה, והוא מסוגל לומר: "ברור, ידעתiani ושאני רוצה לבנות יותר זמן ביחס, אבל הוא התחללה להציג לי ביחס לסיורים האחרים שלי כמעט מרגע שהגענו לשם! לכן, בהשעה שרצתי מלכתחילה לבנות אותה, היא לא נתנה לי מספיק מרחב כדי להריגש ואת!

ומוביל יחד עם זאת לדחיית קשר רגשית לאדם אחר. הסוגיה המהותית אצל זוגות אלה היא יכולתו של כל אחד מבני הזוג להכיל, במכוון פנימה, את שני הצדדים של הקוטבויות אוטונומיה/איןטימיות. אולם הקיטובים באmbivalentiyות של הזוג אינם מצטמצמים כלל לדילמות הנוגעות למרחב אישי ולאזור בקרובו אל בן הזוג. בעוד שזו אכן הסוגיה העיקרית, בני הזוג יכולים להתקtcp לגבי כל סוגיה ביחסו אנווש העולה על הדעת: עילות/חויס-יעילות, היגיון/אמוצינליות, כוח/חולשה, קורבן/ורדן, מטפל/ציפורי-פצעה, כועס/עלולים-לא-כוועס, רגנן/נינוח, שטן/מלאן, ועוד ועוד. כל עוד אפשר למקם את הנושא על רצף, יהיו בני הזוג בשני קצוותיו. מה שבין זוג אחד הננו, האחד איננו, או כך לפחות הדבר נראה על פני השטח של היחסים. ב עמוק, לעומת זאת, העצמי והאחר ארגונים ושוררים זה בזוזה באופן מבלבל ובלתי ניתן להתרה. כי אכן, כאשר זוג משתמש בהשלכה כאמצעי תקשורת עיקרי זה עם זה, שאותו מאמין באמת יידע אם

הensus נמצא בו בעצם או אם הוא בן זוגו האינטימי. בunos האלון, "ככל הטלפון" המתתקרכרים של השותפים מצטלבים. אשה מודוכאת אולי עומסת על גבה את פגיעתו וצערו של בעלה, שאינו מודה בהם, בעוד הוא מצידיו נוטל עליו את בריאותה המוכחת — מוכחת, מפני שהקשר מוקדם יותר למזה שאין אהובים אותה אלא אם כן היא חלה, נזקמת ותולחת. היחסים בדרגה ארבע מתאפיינים תמיד על ידי צורות לא מודעות כלשהן של "שמור לי" ואשמור לך".

אף אחד מבני הזוג, בדרגה זו של מבדלות ואינדיבידואציה, לא הגיע אל קשי הנישואין בהרגשה של יצור אוטונומי, מובהק — מישחו המסוגל לעמוד על רגליו או על רגליה ולהתקיך ועם זאת להתחבר רגשית אל אדם אחר, המוביל, שונה ואוטונומי במדה דומה. הבעיה המרכזית, לשני בני הזוג, היא להזות היכן בדיק מסתומים אדם אחד והיכן מתחילה האדם الآخر. אבל כל עוד הם ממשיכים להתחלף בהשלכות, נשארת הבעיה בלחני נימנת לפיתרון.

#### דרגה שלוש: קיטוע מודע

דרגה זו ניתיב לתאר אם נראתה אותה כגוש או כתחנה-דרכים בין העולמות הבין-אישיים השווים מאד הקיימים מעלה ומטה. השותפים בדרגה זו, כשהם נסחפים למריבה זוגית, נוטים להתנהג ואיפוא להציג כמו זוגות בדרגה ארבע, אבל ממשן הזמן, כשהם נרגעים, הם מסוגלים להציג בקיומה של ambivalentiyות פנימית בתוכם.

"הרגשה שלי הייתה", המשיך, "שדודפים אותו, שהוא דולקח אחריו כל כך עד שעדריף שלא אפסיק לזרע, אחרת לא יישאר לי רגע אחד לעצמי!" ביחסו הגומلين שלהם, הוא התכחש כמעט כליל לצרכיו ולמשאלות הקורבה שלהם — אבל יכול היה, במחשבה לאחריו, להזכיר בכך שהזרים האלה אכן היו קיימים בתוכו וכי למעשה גוננים נעשה בהזונה המקורית. אדם בדרגה ארבע לא היה מסוגל כלל ליצור מוגע מודע עם היבטים מודחקים ומוחשיים אלה של העצמי.

האשה, כפי שיש לציין מיד, התלווה לבעה בחופשה זו במצב וזה לא למורי נלהב. היא עצמה הייתה פסיכולוגית קלינית, ועסקה מעל בראש. נסיעתם לרומה דרשה ממנה ליטול חופשה של שבועיים מסדר יום עמוס — ואז לשבת בחיבוק ידיהם באכסדות מלון אירופאי, כשיכולה היה להיות מרוצה הרבה יותר אילו נשרה בבית. עם זאת היהת מסגלה להזנות שהנהגה בתובענות חריגה, והיתה גונה לדרגו מפני שנאה נסיעות ולא באמת ששאה להצרכו אליו מלתחילה.

**מדוע, אם כן, נסעה?** השובחה, שלווה במשיכת כתף וטלטה ראש אירונית, הייתה שהיא החלה לעשות זאת מפני שהוא היה כל כך מעוניין! לנוכח התלהבותו, אי אפשר היה לה לסרב לו. וכן, עוד לפני שיצאו לדרך, נופפה היא בסיסמת היחיד והאינטימיות ביחסים, בעוד צרכיה ומישאלותיה האוטונומיים נדחקו הצדקה. אין פלא שהסתגרותו כה הרתיחה אותה; היא הרי הקriba את מישאלותיה וצרכיה הנפרדים על מזבח קירבם המשותף! במהלך ביקורם באיטליה, הם התקטבו מסביב לשאלת מי רוצה אינטימיות ומי רוצה להסתלק ממנה.

אבל במבט לאחריו היה כל אחד מהם מסוגל להזכיר בצד ה"מקוטע" של הקונפליקט הפנימי שלו או שלא — בחשquetת הכלומה להיות מבודלת, ובתשיקתו הכלומה להיות קרוב. זוגות בדרגה ארבע אינם יכולים לעשות זאת. אין הם יכולים להזכיר בכך שמחנהת מלחמה פנימית, כי נושא דגל האוטונומיה רואה עצמו כמושול כל הרגשות ונושאת דגל האינטימיות רואה עצמה כרואה רק חמימות ויחדיו. בדרגה שלוש, נספת מיד גבורה של חברה במורכבות — בדילמה שבתווך העצמי כמו גם בדילמה המערבת את השותף האינטימי.

דרגה שלוש אינה למעשה מעשה עולם התנסותי בפני עצמו, כמו האחרים שתארתי, אלא מעין קומז'יבניים בין הדרגות שמתהתייה ומעליה. למעשה, אפשר היה לזראות את דרגה שלוש כאולם המתנה גROL, אשר כל מני זוגות מתרוצצים בו, ומודרגות עלות ויודדות בו וambilות לתוכו זוגות אחרים מקומה שהווים ומקומה ארבע.

אליה המגיעים מלמטה יהיו בני זוג שייחסו משותפים — מפני שניהם נמצאים בתהליך של נטילת בעלות מודעת על ההיבטים המזולגים של העצמי אשר הושלו עלי בן הזוג. אלה הם זוגות המתקדמים כלפי מעלה, בסולם המטאפורי שלנו, ככל שיכולים להיות גם אינטימיים וגם אוטונומיים (לא זה זה) גוכרת, והם נעשים מסוגלים לעבד עם תשומת לקרבה ולמוכדלות בלבד כך לתוכן גבולותיו האישיים זה של זה.

הזוגות היודדים מלמעלה, לעומת זאת, יהיו שכוני דרגה שתים אשר — בغالל לחץ גדול או קשיים שהתעוררו בגין שיינו במחזור החיים — חלה הרעה ביחסיהם והם מ Chapmanים פחותים. אם בעיותיהם נשארות ללא פתרון, עלול זוג כזה להמשיך במסע אחרוניות כלפי מטה; היחסים הללו אףיאו להתרפרק. או שהשותפים עשויים, לאחר תקופה מה בדרגה זו, לגשת ספונטנית אל הדרגה הנעולה, ולשוב אל העולם הבריא יותר והמורכב להם מוקדם.

**דרגה שתים: לשאת אמכילדנטיות**  
דרגה זו נקראת "אמכילדנטיות" (droppiness; סותרנות), כיון שגם אחד מבני הזוג מסוגל עצה להכיל ולשאת אמכילדנטיות. בני הזוג, בדרגה גבואה יותר זו של מוכדלות ואינידיבודואיזם, מסוגלים ליטול בעלות מודעת על שני הצדדים של הקונפליקט הפנימי — על הרצכים המתחרים בתחום כל אחד מהם להיות קרוב אל שותפו ולהיות אדם מובל, יחודי. אין הם אנווטים לחזור ולפשט מידי את המצב הפנימי, אך שהאחד ילחץ תמיד ליתר אוטונומיה ורעהו ליתר אינטימיות, כמו זוגות בדרגות נמכות יותר של דיפרנציאציה עצמית.

הפרט בדרגה שתים תווה את משיכת-החברה הפנימית בין צרכיה-עצמיה שלו וצרכיה-הירבה שלו כמאבק הנטש בתוכו פנימה. יחד עם זאת הוא מסוגל לשאת את המתחים הנוכעים ממאבק זה, ללא להטיל אותם בתוכו — להפוך אותם למאבק בין בן זוגו. הוא יכול לקבל אחירות על קרביו הפסיכולוגיים, מפני שהוא רואה עצמו כעומד ברשות עצמו בתחום אחד, הוא חש עצמו שלם — ובמנוחים אנושיים פירוש הדבר להיות במלה אחת, הוא חש עצמו שלם — ובמנוחים אנושיים פירוש הדבר להיות

לא רק מסוגל לדאוג לעצמו אלא לצורך ברית אינטימית עם אדם אחר. זוגות בדרגת התפתחות זו מסוגלים להכיר, בקולו יחסית, היכן כל אחד מהם מסתיחס והיכן מתחילה الآخر. הבעל הכווץ יכול, למשל, לקבל בעלות מודעת על הרגשה זו — לדעת שהכעס הוא בתוכו ולא בשותפונו

הרגשותיו העזות בנושא, הגם שלא העסיקו את תורעתו רוב הזמן, הגיעו החוצה כל אימת שנתגלו בינהם ויכול כל נושא שהוא — ואנו היה מודיע לך שהוא ממש רותח על התנהגותה. אשוחו, לעומת זאת, טענה שככל אימת שהיא מבקשת ממנו לקבוע תאריך למסיבה, הוא רותחה אותה; הרוגע הנוכחי, מסיבה זו או אחרת, היה תמיד רגע לא מתחאים.

כפי שהיתה מוכנה בראצון להזוזה במהלך השיחה, היא לא התעkaza שיקבע מועד לארוחה של אדם שכמעט לא הכירה ואשר גם לא הרשים אותה במינוח. היא הוסיפה ואמרה שאינה בשלנית ומארחת מצטינית, והיא שמחה ללחות את העניין בORITY האפשר. וכן מיקחם לבני הנושא זהה לא הוביל לשום מקום; לא הייתה להם כל החלטה אם לקיים את הארוחה או לא, והם נכנסו למצב של שיטוק. הדבר השאיר את הבעל בהגשת כעס על אשתו — כייחור מפני שהוא מעלה לא התמודד מלכתחילה עם האמיכבלנטיות שלו לגבי העניין.

הוא עצמו, כפי שהצליח במשך הזמן להזוזה, לחש וגשות שליליות במידה מסוימת לפני האיש הזה. למעשה, לא חיבב כלל וכלל את עמיתו החדש, אולם בכל זאת הרגש, מטעמי מדיניות, שעליו להזמין לביתם לארוחה. אף על פי כן, במקום לקבל אחריות פנימית על מחשבותיו והרגשותיו הסותרים, התמודד איתן על ידי התעקשות (ואמונה) שהוא היא הלא לנbatch. צעד ראשון ושוב זה במקומו — ההכרה בדילמה הפנימית שלו עצמו — לא העשה לפני שפתח במריבה עם שותפותו, והקונפליקט גלש לוחץ יחסיהם.

שוחפים מובחנים יותר אינם נקלעים לעיתים קרובות מאווד לקשיט מסוג זה, מפני שהגבול בין העצמי והאחר גוטה להיות יותר ברור, יותר מוגדר ויותר סופי. העיטה שעלייל, אילו נעשתה על ידי אנשים מדרגה שתים, הייתה מתנהלת בכורה שונה מאוד. הבעל, למשל, כיוון שהכיר במאבק המתחולל בתוכו, היה עשוי לומר לאשטו: "אני מוחסן בעניין הזה, ואני עצמי לא אוהב את פרופסור א', אבל אני חושב שהיבטים להזמין אותו אלינו. אני יודע שבשבילך זה עול, מפני שאתה אורה כתך לארח, אבל בסיבות האלה אני חושש שעלי לבקש ממך לעוזר לי."

ההצהרה הגלואה של רגשותיו הטוטריים הייתה נתנת לה את האופציה לחלק איחו את רגשותיה הסותרים — צעד חשוב ראשון במאיציהם לעבר פיתרון קביל על שנייהם. אגבotta, באקלים וgeshi בריא וותר, יכללה להיות בנוסח שלහן: "אתה צודק, אני לא באמת להזדה לעשות את זה, אבל אני עשה את זה אם אתה מרגיש שהוא חשוב לך".

או שהיתה עוזרת לו להבהיר את כל השאלה אם הוא עצמו אכן רוצה

האינטימית. האשה המרגישה איירודאות אם רצונה לבנות את השבת אחר הצהרים בציור או לצאת לטיל בשפת חיים עם בעלה, מסוגלת להזות מישאלות מנוגדות אלה לקונפליקט הקויים בתוכה. אנשים השרויים בעולם של דרגה שתים יכולים ליטול אחריות על צרכיהם, מחשבותיהם, הרגשותיהם ותשוקותיהם הסותרניות.

הם מסוגלים, משומן כך, לקבל אחריות על שני הצדדים של הדילמה המפוגמת — הצורך שלהם להיות אינטימיים ועם זאת להיות בני אדם שונים, מוגדרים. יכולת בני הזוג לשאת אמיכבלנטיות, בדרגות גובהות יותר של מובחנות עצמית, מאפשרת להם לנצל יהיטים אינטימיים הרבה יותר עשירים ויותר מרכיבים.

זוגות אלה, במה שנוגע לשיגורת הייחסים השוטפת, נוטים לעבד דבריהם במה שאפשר לדאותו כתהילן דורשלבי, תחיליה, כל אחד מן השותפים מזהה ומתייחס בהגינות אל האמיכבלנטיות הפנימית שלו או שלא — הרצכים הסותרים להיות אינטימי ולהיות מובלל, הנחוויים בכוחות נאבקים בתוך כל אחד. שנית, כל אחד מדוות דיווח עדרכני על הקונפליקט שלו או שלא בשיחתם המשותפת.

הашה המנסה לבחור אם להישאר בסתוויו שלו ולציזיר (פעילות אוטונומית) או ללקת לטיל עם בעלה (פעילות אינטימית) חייכת להתייחס לחפה הסותרים וכן לכל קונפליקט אפשרי עם בן זוגה. אם מהזוה את צרכי הקירבה שלו כמשהו הקויים רק בו (כמו שייעשו אנשים בדרגה ארבע או שלוש), יתacen שתחסים לצאת לטיל אבל שטרג'יש מנוצלת ונרגזת — מפני שהצורך ש"זרחה" בו היה לבנות את הזמן הזה בציור, בלבד, בסתוויו שלו. אבל בדרגה שתיים, שני בני הזוג יטו יותר להכית בכל הקלים שעל שולחן הפנימי ולשחק משח גומלין הרבה יותר מספק הדירות.

שותפים בדרגות מוכחות יותר נוטים לפסוח על הצד הראשוני והמכריע בחילה זו; אין הם מתייחסים לקונפליקט המופנים. במקומות ליטול בעלות על האמיכבלנטיות שביבנים, הם "קוטעים" ומרחיקים את מחיצתו, ואחר כך משליכים את ההיבט המוכחש הזה של העצמי על השותף האינטימי. זוג צער שריאיני, אם להbias רוגמה מסוג זה, היה שקווע בריב מתמשך לגבי מה שהוא ראה כסרוב שלה לארח את ידידי בדירותם. הבעל, פروفסורי-חבר בישן וקצת נחבא אל הכלים בחוג לאנגלית, סבר שחווב שזימינו לכיתם עמידה חדש ומפורס ויערכו לכבודו ארות ערב חגיגת קטנה. אבל, כפי שנתרבר במהלך שיחתנו, הוא רגץ על אשתו מפני שהיא בטוח שאינה רוצה, ולמעשה ממש מרובת, לעשות זאת.

פונקציונאלית זו, להרגיש כאס ושלווה, להיות יעלים וכושלים; שניהם יכולים לחת ביטוי לחולשותיהם ולעוצמותיהם. הם יכולים להיות רעים ולהיות טובים, עצובים ועליזים, חינוקים ומטפלים. הם יכולים — וזה שורש העניין — לשאת את צרכי האינטימיות והאוטונומיה שלהם בזרזנית.

#### דרגה אחת: אינטגרציה

דרגה אחת על הסולם — "אינטגרציה" — היא גן העדן בהתגלמותו. כפי שמצו ג'ונסון, פחות שהוא מוציא בז'אנר הדרמה הרוי זה פשוט אידיאל. זוגות המתקיימים בדרגה שמיימת זו לא עיר רואים את צרכי העצמות שליהם וצריכי היחד שלהם ככוחות הנאבקים בחורך בראשו של כל שותף ולא קונגפליקט ביניהם. במקום זאת, האוטונומיה והאינטימיות נחותות כהיבטים טביעיים של אישיותו של כל אחד מן השותפים ושל היחסים המשותפים לשניהם.

את הפיסגה זו של התפקיד הבורי אפשר לראות כהיפוך מדויק של דרגה חמיש. כי בדרגה התתונה ביותר של האינדריבידואיטה, הקירבה והמודולות נחוו כמסוכנות באורה מידה; הן היו הינו הך. בדרגה אחת, שני הזרים חופפים זה זה זה, אלא שכעת החוויה הפנימית היא שבאותה מידה בטוחה ומספק להיות קרוב ולהיות מופרד. שניהם קבילים, כל הזמן, ואין ביניהם שום קונגפליקט הדורש פירחון.

בעולם בז'אנר זה, השותפים צריכים לעבד יחד את הפעולות שהם מבקשים לעסוק בה — לא את הקונגפליקט המופנס אם לבטא את צרכי האינטימיות שלן או צרכי העצמי שלן בנוקודה כלשהי בזמנן. וכן, אם אחד מבני הזוג רוצה לסייע לצפות בתוכנית טלויוזה והאחר רוצה ללכת למיטה ול頓ות האבים, הגושא יבוא על פתרונו בקהלות יתרה.

כין הזוג הצופה בטלוויזיה לא יגור להרגשה שהאחר מכבד עליו, מנסה לכרטם באוטונומיה שלו (בחירותו לגבי האופן שבו הוא רוצה לבנות את זמנו). הוא אולי יסמן לאشوוש שהוא רוצה להשלים את קטע התנהגו האוטונומי שעסוק בו אלא שאינו יכול לעשות זאת ולהתעלס אותה ובעוננה את... ולכן, שמא תוכל לדחות זאת? או אולי תחכה עד שירגשי קץ יותר מעוניין? זוג בדרגה זו ימצא בקהלות סוג כלשהו של "שמור לוי ואשמור לך" הקובל על שניהם, מפני שהעובדת שהאחד מרגש באופן שונה מרעהו — ושהוא אכן במוחותיו אדם שונה — אינה נחוצה כאים או כבגדה.

זוגות ביחסים אינטגרטיביים מסווג ורואים אוטונומיה ואינטימיות

או לא רוצה באードות העורב. האומנם באמת דרוש לו להסתכך בפוליטיקה של החוג, והאם החיזור אחרי האדם המסויים זהו חשוב לו ולקרירה שלו? במלים אחרות, היא תוכל להזרות בבעוד ובנגד הפנימיים של עצמה — לרבות פחדיה מפני כישלון אפשרי כאמור — ובה בשעה לתמוך בו בעיבוד החלטה אשר שנייהם ירגשו אותה נותה.

בשלב הסופי של עסקה אצל זוג מסווג זה, שתפקידו טוב יותר, תהיה עיבוד תוכנית: האם יהיה האירוח בסופשבוע או ביום חול? ואילו אורחים אחרים ניתן לכלול, אשר בהיתוספס אל הקבוצה, יתרמו להנאת הערב עבור שנייהם?

במצב המקורי, הבעל הציג על צורך אוטונומי — להכיא חבר לעובדה מעולמו המכודל, מסביבת עברודה המתקיימת מחוץ לנישואין. האשאה, המתבססת את הצורך שלו באמצעות דחיה וחוסר התלהבות, הרונישה, את האינטימיות שביחסים — ברומו כי העולם שבתוך הנישואין הוא החשוב באמת. בני זוג אלה, בעלי דיפרנציאציה פוחת מוצלח מזוג בדרגה שתים, רואו את עצם כחיבם להיות אוטונומיים או קרובים; הם התגוררו בפלנטה של או/או.

אנשים מוגדרים יותר מסווגים לבטא את שע הזרים ולקבל בעלות מודעת על קיוםו בתוך עצמו. להיות קרובים ולהיות בני אדם נבדלים — רצונות וצריכים אלה, בעולם של דרגה שתים, אינם נחוצים כסותרים מעצם טبعם. החוויה הפנימית, בדרגה זו, היא שאוטונומיה ואינטימיות קיימות על רצף מרחבי — מעין סרגל גמיש. ההתקרכות אל בת הזוג על הסרגל הזה — תינוי אהבים, האונה לדבריה על בעיותה, יציאה משותפת לארוחה ערבית — פירושה לאבד מידה מסוימת של מוכдалות, שהרי יכולת לקרוא ספר, או לעסוק בעבודתן, או לבנות ומן עם יידי או חבר לעובדה. בדרגה שתים, כל סנטימטר של התקרכות נוספת אל בן הזוג כורך בהקרכת סנטימטר זה של אוטונומיה עצמית. אבל שלא כמו בדרגות שלוש וארבע, אין התחרואה המפתחה שעלייך בחזרה בין מלא הסרגל אוטונומיה או אף לא מילימטר אחר שלה, ולהילופין, מלא הסרגל אינטימיות או אף לא מילימטר אחר.

שני השותפים, במערכות בדרגה שתים, יכולים להכיר בצריכיהם הסותרים לקירבה אל בן הזוג ולמודולות אישית ככוחות הנאבקים בתחום ראיון של כל אדם. בעולם היחסים של זוגות כאלה, יש הערכה גroleה יותר למוכרבות; אין הם, כמו הזוגות הפחות מוכחניים, נעלמים בעמדות מוקשחות, פשטיות, לא גמישות וקוטביות בהז' היחסים.

שני בני הזוג יכולים, בדרגה המפתחותית יותר גבואה ויוטר

משהו שיגרום לו להרגיש לחוץ או מגוחך — והיא גם לא חעמיד אותו כאזור שלילי או ביקורתי בעיני הדוד הבא (הייא היהת בהוריון, וולדס השני עמד להיולד בכל שעה).

ההסכם בתחום החוב זה חמק בשינויים ובMOVבדות של כל אחד מהם לצורה שאיפשרה לשינויים להיות איתו בקבלה ייחסית. מה שחשוב יותר, כדי לעבד את ההסכם, לא זו בלבד שככל אחד מהם הבין שהשותף הוא אדם שונה אלא גם הכיר בנסיבות שבנה מחייבות זו. כל אחד צריך היה לשאול את רעהו, במהלך טיפולים בסוגיות הדת: "במה אתה שונה ממי?" אף אתה מרגיש לגבי השאלה עצה עלולות?" הכרה בשינויו של בן הזוג, במצב הזה, היא דרך נוספת אליו או אליו. המובדלות יוצרת קירבה, והקירבה מזינה את יכולתך להיות שונה כפי שאתה.

ברוגנות גבירותו יורט של MOVבדות ואינדיבידואציה, אומר וקלינאי מאRK קרפל, ייחסו האינטימיים של זוג מקבלים צורה של דיאלוג בין שני אנשים נפרדים במקומות צורה של מיזוג ורוחן בין-אישית, כמו בדרגות המובייחות הנומוכה יותר. והוא כותב:

הדיalog מייצג את השלב הבשל בהתקפות האנושית, בו הקטבים של "אני" ו"אנחנו" מחלבים באופן שבו הם מזינים ומחזקים זה את זה. אינדיבידואציה ("אני" המובחן), ודיalgo ("אנחנו" המוחבן) הם חלקים משלמים של התהילה הכליל של הגדרות העצמיות של שני השותפים בתוכן היחסים... הריאלו מייצג את סגנון היחסים המעודד בצוותה מסלולית את האינדיבידואציה הבלתי פוטק של שני השותפים. שלא כהחותנות, שבה נמנעים מחדלים, דיalgo מחששים אותם ונוטנים להם חוקף. השותפים שואפים אל אידיאל של הגבהה על الآخر כארם שלם ובאמת אחרו לא רק ככל חלק מן החוויה האשית שלהם.

אוטונומיה ואינטימיות, בנסיבות אלה, הן מוצבי קיום התומכים ומחזקים את עצם האידי.

מצבי קיום — לא, כמו בדרגה שתים, כעמורות מרווחות על סולם של קירבה/רחוק. בדרגה שתים, להיות קרוב ולהיות מוכד החיבור בסיסית למה שהשותפים במרקחה עסקו בנו. אם תינו אהבים, כל אחד מהם הקירב מידה מסוימת של MOVבדות ושל האוטונומיה שלו או שלה. אם כל אחד היה מעורב בפעולות עצמאיות — אם היא הייתה בספרייה והוא ה郎 עם הבן לגן החיים — בהפך שוויתרו על כמה סנטימטרים מטאפוריים על סרגל האוטונומיה/אינטימיות.

בדרגה זאת, לעומת אינטימיות ואוטונומיה נחפות מצבי קיום אינטגרטיביים — כאופן שבו בני הזוג הינם יותר מאשר כפעליות שהם במקרה עוסקים בהן כרגע. במהלך התעלשות, למשל, יכול אחד מהם לעשות משהו אינטימי ביותר, אולם MOVבדות המותנית אינה נמחקת או מוחחת. ההרגשה, בדרגה העלונה הזאת של דפרנציאציה עצמית, היא שגם אם איןנו יכול למש את האוטונומיה שלו ברגע מסוים זה, הקירבה אל בן הזוג לא תעמיד בספק את עצם היותו אדם נפרד. להיפך, הוא מרגיש עצמו מושגלו עוד יותר להיות הוא עצמו — מישתנו באמת — בנסיבות לאחר האינטימי. הקירבה אל השותף תומכת בהיותו אדם מוכד ומוגדר עצמו.

והיו מוגדר תומכת בఈישה של קירבה, מפני שבאותה מידה שבן זוגי McBיא לדידותי שהוא מכיר בשונותי המהוותית ומרגש נוח איתה, יכול אני להרגיש בטוחה להיריד את המחייבות ולהיות מי שהנני באמת, איתו. ואף כי אולי אני אבקר קרכבי משפחה בתקסס בעוד שהוא ישאר בכית בקונטיקט, אני נשאת את רגשי קירבת אלוי בחוכם. אינטימיות היא מצב הויה אופנס; אני יכולה להרגיש קירבה אליו בכל אשר אליה ובכל אשר עשה ברגע כלשהו. لكن תמיחו והגנתו על צרכי האוטונומיים (ניסיתי לבקר, המשפטת) מחזקת את יכולתי להיות קרובה אליו.

בדרגה יחסים אינטגרטיבית זו, בני זוג יכולים להיות בשלום עם הבדלים, אפילו עם הבדלים לגבי אמוןנות ועריכים חשובים. זוג מתפרק להפליא שריאנתי היה, למשל, בשלוי שנות העשרים שלהם. הבעל היה בעל חנות ובית מלאכה לרדיו למכוניות, ואשותו עבדה במסדר העירייה של עיררת מגוריהם. היה להם בת קטנה והבדלי דת חשובים. היא הייתה קתולית מסורתית ואודוקה, והוא היה קתולי רק במוציאו וחסר עניין בכלל.

צר היה לה, אמרה, שאין הוא יכול לחלק אותה באמונה כה חשובה לה, אבל ההסכם שעופר בינו לביןם היה יתום בפעולות הקשורה לנכסייה ולא יטח את הילדה נגדה. הוא מצידו לעולם לא יחקש לעשות