

Intimne veze: stresori, pritisci i prekidanje

Bukač, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:757645>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-12**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Intimne veze: stresori, pritisci i prekidanje

Završni rad

Ivana Bukač

Mentor: doc. dr. sc. Silvija Ručević

Osijek, 2016.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Studij: Preddiplomski studij psihologije

Ivana Bukač

Intimne veze: stresori, pritisci i prekidanje

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana socijalna psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Silvija Ručević

Osijek, 2016.

Sažetak

Ovaj rad bavi se proučavanjem intimnih veza kroz prizmu psiholoških teorija te analizom ljudskog ponašanja prilikom određenih događaja za koje je vjerojatno da će se tijekom vremena javiti u svakom od odnosa. Najveći fokus ovog rada usmjeren je na negativne aspekte intimnih veza, proizašle iz određenih stresora i pritiskaka, te na sam čin prekida intimnih veza. U prvome dijelu saznajemo koji su stresori i pritisci u intimnim vezama najučestaliji te kako oni nastaju i kako se razvijaju. Stresori koji se navode su ostracizam, ljubomora, laganje i prijevara, te izdaja. Drugi dio ovog rada bavi se prekidanjem intimnih veza, kako i zašto se prekidi intimnih veza zapravo događaju, te kako se partneri ponašaju i koje strategije koriste kada su u pitanju takvi prekidi. Objašnjenje prekidanja intimnih veza započinje opisivanjem modela ulaganja. Zatim se opisuje proces prekida kroz brojne korake koji običnu započinju onda kada jedan ili oba partnera utvrde kako su nezadovoljni vezom. Končano, radom se nastoje sažeti određene posljedice prekida, gdje se navodi način na koji će partneri prekinuti svoj odnos, u kakvom će odnosu oni ostati, odnosno kakve će osjećaje imati jedno prema drugome nakon prekida. Intimne veze sastavni su dio života te nam one omogućavaju zadovoljenje različitih potreba, one pružaju brojna zadovoljstva, sigurnost, ljubav i još mnogo toga. Međutim, kao što ćemo vidjeti, intimne veze također mogu biti izvor velikog stresa te mnogih negativnih posljedica.

Ključne riječi: intimne veze, prekidanje, stresori, pritisci

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Stresori i pritisci.....	1
2.1. Ostracizam.....	2
2.2. Ljubomora.....	4
2.3. Prijevara i laganje.....	6
2.4. Izdaja.....	9
3. Prekidanje intimnih veza.....	10
3.1 Model ulaganja.....	11
3.2 Proces prekida.....	12
3.3 Posljedice prekida.....	15
4. Zaključak.....	18
5. Literatura.....	19

1. **Uvod**

Brojna istraživanja pokazala su kako je zadovoljstvo intimnim vezama vrlo važan aspekt zadovoljstva životom općenito. Primjerice, istraživanjem kojim se nastojalo ispitati životne ciljeve mladih muškaraca i žena pokazano je kako zadovoljavajuća intima veza ili brak predstavlja najvažniji životni cilj (Roberts i Robins, 2000; prema Snyder i Whisman, 2003). No, kako u životu općenito, tako i u intimnim vezama, nerijetko doživljavamo brojna stresna iskustva. Istraživanje koje su proveli Toplin, Cohen, Gunthert i Farrehi (2006) pokazuje kako je količina različitih dnevnih stresora koji se doživljavaju u intimnoj vezi značajno povezana s doživljavanjem pozitivnih, odnosno negativnih afekata. Naime, što osobe u intimnoj vezi doživljavaju više svakodnevnih stresora to je vjerojatnije da će one doživljavati više negativnih i manje pozitivnih afekata. Kao osobito značajni izvori stresa i raznih pritisaka u intimnim vezama pokazali su se ostracizam, ljubomora, prijevara i laganje, te izdaja. Ostracizam svakako predstavlja veliki izvor stresa i nezadovoljstva u intimnim vezama. Iako ga mnoge osobe često doživljavaju svakodnevno, te ga tijekom života iskusi svaka osoba, negativan utjecaj koji ostavlja za sobom ne treba se zanemariti. Isto tako, ljubomora predstavlja oblik negativnog emocionalnog iskustva koji uključuje osjećaje straha, tjeskobe i nesigurnosti zbog očekivanja gubitka bliske osobe, te nerijetko rezultira prekidom intimne veze, odnosno gubitkom partnera. Nadalje, laganje i drugi oblici obmanjivanja i varanja vrlo su česti u intimnim vezama, čak i u onim vezama koje se temelje na otvorenosti i povjerenju između partnera, te su oni također veliki izvor stresa. Konačno, izdaja partnera pokazuje kako on ne cijeni odnos s nama onoliko koliko smo mislili da ga cijeni (Fitness, 2012; prema Miller, 2015), a pokazalo se kako se gotovo svako ponašanje koje narušava dobronamjernost, odanost, povjerenje i poštivanje u nekoj se mjeri može smatrati izdajničkim (Miller, 2015). Prekidanje intimnih veza također su najčešće vrlo stresna, bolna i neugodna iskustva.

U ovom radu, kao izvore stresa u intimnim vezama, navest ćemo već spomenute ostracizam, ljubomoru, prijevaru i laganje, izdaju, te će se opisati prekidanje intimnih veza, kao i ponašanja i posljedice do kojih ono dovodi. Također će biti prikazano kako način na koji će partneri prekinuti svoj odnos puno govori o tome u kakvom će odnosu oni ostati, odnosno kakve će osjećaje imati jedno prema drugome nakon prekida.

2. **Stresori i pritisci**

U ovom dijelu usredotočit ćemo se na neke zamke i opasnosti koje uvelike mogu narušiti odnos u intimnoj vezi, kao što su ostracizam, ljubomora, prijevara, laganje i izdaja. Istraživanja provedena s ciljem ispitivanja nezadovoljstva u intimnim vezama pokazala su kako gotovo

svaka osoba u nekom trenutku iskusi određeno nezadovoljstvo u vezi, pri čemu se to najčešće odnosi na romantične odnose (Levitt, Silver i Franco, 1996). Kako je to istaknuo Baumeister (1993; prema Levitt i sur., 1996), romantični odnosi obično su oni od kojih primamo najznačajnije dobrobiti, ali isto tako i oni zbog kojih doživljavamo brojne poteškoće i pritiske. Dakle, za ove stresore i pritiske uobičajeno je da će se tijekom vremena javiti u većini intimnih veza, ali to ne znači da su oni nevažni. Štoviše, ovakva negativna iskustva mogu biti vrlo utjecajna, budući da većina ljudi želi biti prihvaćena i voljena, te želi da ih bliske osobe smatraju potrebnima, važnima i vrijednima. Stoga, obično je vrlo teško kada to nije tako, odnosno kada nas bliske osobe ne smatraju toliko važnima koliko bi mi to voljeli (Miller, 2015).

2.1. Ostracizam

Specifičan oblik odbacivanja, isključivanja ili ignoriranja neke osobe, odnosno ostracizam, česta je pojava u intimnim vezama. Kada je namjeren, ostracizam se odnosi na ona ponašanja prilikom kojih je neka osoba suzdržana reagirati na ponašanje druge osobe, odnosno ona ne obraća pažnju na nju ili je namjerno ignorira. Ostracizam najčešće predstavlja vrlo stresna i bolna iskustva onoj osobi koja ga doživljava, a pokazalo se kako ga svaka osoba doživi barem jednom tijekom života, dok neke osobe ostracizam doživljavaju svakodnevno (Nezlek, Wesselmann, Wheeler i Williams, 2012). Postavlja se pitanje zašto to ljudi čine, zašto namjerno ignoriraju osobu s kojom imaju blizak i intiman odnos, odnosno partnera? Sommer, Williams, Ciarocco i Baumeister (2001) svojim su istraživanjem utvrdili kako velik broj ljudi koji se ponašaju na ovakav način navodi kako to obično čine kako bi kaznili svog partnera ili kako bi izbjegli sukob, pri čemu takva ponašanja smatraju učinkovitima. S druge strane, osobe koje partner ignorira često se pitaju zbog čega je do toga došlo jer im partneri zapravo vrlo rijetko objasne što ih je navelo na takvo ponašanje, te takva ponašanja smatraju vrlo štetnima za odnos (Zadro, Arriaga i Williams, 2008; prema Miller, 2015).

Osobe koje su mete ostracizma navode kako se kada ih partner izbjegava i ignorira obično osjećaju ljutito, frustrirano, krivo, povrijeđeno i zbunjeno (Sommer i sur., 2001). Nadalje, istraživanja su pokazala kako osobe s višim samopoštovanjem obično rjeđe trpe ostracizam nego osobe s nižim samopoštovanjem. One će, kada ih partner počne odbacivati i ignorirati, biti spremnije okončati tu vezu i početi tragati za novim partnerom koji će ih više cijiniti. Osobe s višim samopoštovanjem tako u manjoj mjeri doživljavaju ostracizam nego osobe nižeg samopoštovanja koje su nezadovoljnije i koje same počinju ispoljavati slična, odbacujuća i ignorirajuća ponašanja prema svojim partnerima (Sommer i Rubin, 2005).

Ostracizam može imati vrlo velik utjecaj te može biti vrlo bolan iz razloga što narušava osnovne socijalne potrebe ljudi. On narušava potrebu ljudi da budu prihvaćeni od strane drugih, narušava njihove vrijednosti i njihovo samopoštovanje, te smanjuje percipiranu kontrolu koju pojedinac ima u okolini. Ovisno o tome koja je potreba ugrožena, ljudi reagiraju drugačije (Wesselmann i Williams, 2013). Primjerice, kada je ugrožena potreba za pripadanjem, osobe koje su mete ostracizma mogu ulagati veliki napor kako bi ponovno zadobile poštovanje partnera, mogu biti poslušne i činiti sve što partner želi, naročito kada smatraju da se ta veza može popraviti (Richman i Leary, 2009; prema Miller 2015). Međutim, kako navode Maner, DeWall, Baumeister i Schaller (2007), osobe koje su mete ostracizma također mogu početi tražiti nove partnere koji će ispoljavati manje takvih ponašanja jer će, nakon iskustva u kojima su bile ignorirane i isključivane, biti snažno motivirane razviti nove, bliskije i toplije odnose. Nadalje, kada se kod ljudi ugrožava osjećaje kontrole i vlastite vrijednosti, ostracizam se smatra nepravednim i nelegitimnim. Osobe tada reagiraju ljutnjom jer partnerovo ponašanje smatraju neutemeljenim i nepravednim, te posljedično postaju grublje i agresivnije, čak i prema drugim, nedužnim osobama (DeWall, Twenge, Gitter i Baumeister, 2009; prema Miller, 2015). Kao što se može vidjeti, osobe koje isključuju i ignoriraju, svoje partnere mogu dovesti do srama i poslušnosti, ali i do hostilnosti, frustriranosti i ljutnje.

Kada osoba doživljava ostracizam, istraživanja sugeriraju da se ono obično odvija kroz nekoliko stadija. Reakcije na ostracizam mogu biti neposredne, odnosno refleksivne, ili mogu biti odgođene, odnosno reflektivne. Prema tome, osoba prvo može imati refleksivne reakcije na ostracizam, pri čemu ona doživljava stres i prijetnju različitim osnovnim potrebama, kao što su potreba za pripadanjem, potreba za održavanjem vlastite vrijednosti i samopoštovanja, te potreba za kontrolom događaja u okolini. Nakon toga slijedi stadij reflektivnih reakcija u kojemu osoba koja doživljava ostracizam nastoji zadovoljiti navedene potrebe, te oporaviti se od negativnih učinaka ostracizma.

Konačno, osoba prelazi u stadij rezignacije, ali samo ukoliko ona doživljava kronični ostracizam, te ukoliko postoji stalna prijetnja zadovoljavanju njenih potreba. Stoga, u ovom stadiju osobe koje su mete ostracizma obično se otuđe i izoliraju od drugih ljudi (što je rezultat neuspješnog zadovoljenja potrebe za pripadanjem), postanu depresivne (što je rezultat neuspješnog zadovoljenja potrebe za održavanjem samopoštovanja), usvoje ponašanja naučene bespomoćnosti (što je rezultat neuspješnog zadovoljenja potrebe za kontrolom u okolini), te se osjećaju bezvrijedno (što je rezultat neuspješnog zadovoljenja potrebe za održavanjem vlastite vrijednosti). Posljedično, nakon mnogobrojnih neuspjelih pokušaja da zadovolje svoje potrebe i oporave se od negativnih učinaka ostracizma, osobe koje se nalaze u stadiju rezignacije mogu

ispoljavati brojna maladaptivna ponašanja, kao što su primjerice različita nasilnička ponašanja (Wassermann i Williams, 2013).

Ostracizam svakako predstavlja veliki izvor stresa i nezadovoljstva u intimnim vezama. Iako ga mnoge osobe često doživljavaju svakodnevno, te ga tijekom života iskusi svaka osoba, negativan utjecaj koji ostavlja za sobom ne treba se zanemariti. Osobama koje se suočavaju s ostracizmom uvelike može pomoći socijalna podrška bliskih osoba, kako bi što lakše i učinkoviti savladale neugodnosti koje doživljavaju. Pokazalo se kako osobe koje imaju socijalnu potporu prijatelja, obitelji i drugih bliskih osoba, u usporedbi s onima koje imaju vrlo slabu ili uopće nemaju socijalnu potporu, mnogo lakše podnose iskustvo ostracizma (Nezlek i Allen, 2006; prema Nezlek i sur., 2012).

2.2. **Ljubomora**

Oblik negativnog emocionalnog iskustva koji uključuje osjećaje straha, tjeskobe i nesigurnosti zbog očekivanja gubitka bliske osobe, definiran je kao ljubomora, koja nerijetko rezultira prekidom intimne veze, odnosno gubitkom partnera. Ona može uključivati različite osjećaje, od snažne utučenosti i depresivnosti do osjećaja ponosa zbog toga što drugi našeg partnera smatraju privlačnim i poželjnim. Međutim, ljubomoru se najbolje može opisati osjećajima straha, ljutnje i povrijeđenosti. Povrijeđenost nastupa zbog partnerovih postupaka kojima nas je iznevjerio, odnosno kojima je pokazao kako ne cijeni odnos s nama, dok su strah i ljutnja rezultat napuštanja i gubitka (Guerrero, Trost i Yoshimura, 2005; prema Miller, 2015).

Specifična komponenta ljubomore odnosi se na suparnika, odnosno na osobu koju privlači naš partner ili koju naš partner smatra privlačnom. Prema tome, ljudi postaju ljubomorni onda kada njima bliska osoba privlačnom počne smatrati neku drugu osobu, odnosno suparnika. Naime, nije isto je li taj suparnik prijatelj ili potpuni stranac, pri čemu se puno većom prijetnjom smatra kada je suparnik prijatelj osobe koja doživljava ljubomoru (Bleske i Shackelford, 2001). Također, osobitom prijetnjom smatra se ponovna uspostava odnosa partnera s njegovim bivšim partnerom (Cann i Baucom, 2004). Općenito uzevši, najviše ljubomore ljudi će obično doživjeti onda kada se njihov suparnik smatra vrijednijim i privlačnijim od njih samih, odnosno kada su, u usporedbi sa suparnicima, oni manje privlačni.

Evolucijsko gledište ističe kako se ljubomora javlja da bi se sačuvale vrijedne i važne veze koje imamo s drugima, te kako bi se održali naši geni. U slučaju trudnoće, žena uvijek zna da je dijete njezino, dok muškarac to ne može uvijek sa sigurnošću znati, pa tako dolazi do mogućnosti da muškarac odgaja dijete koje zapravo nije njegovo, što se evolucijski smatra neprihvatljivim. Prema tome, muškarci su razvili točnije prepoznavanje nevjere nego žene

(Andrews, Gangestad, Miller, Haselton, Thornhill i Neale, 2008; prema Miller, 2015). Zaključno, evolucijsko gledište pretpostavlja kako će muškarci biti osjetljiviji na seksualnu nevjeru koja ugrožava njihovu reproduktivnost, dok će žene biti osjetljivije na emocionalnu nevjeru jer to znači da će vjerojatno biti napuštene čime će briga za djecu postati teža.

Važno je istaknuti kako postoje dvije vrste ljubomore, reaktivna i sumnjičava ljubomora. Reaktivna ljubomora javlja se kada osoba shvati kako postoji stvarna prijetnja da će izgubiti neki odnos s bliskom osobom koji smatra vrijednim i važnim (Buunk i Dijkstra, 2006; prema Miller, 2015). Takva prijetnja ne mora nužno biti nešto aktualno, što se trenutno događa, već može biti i nešto što se dogodilo u prošlosti ili nešto za što se očekuje da bi se moglo dogoditi u budućnosti. Prijetnje, odnosno događaji zbog kojih brinemo da ćemo izgubiti partnera, obično se odnose na koketiranje, maženje, ljubljenje i spolni odnos između partnera i suparnika. S druge strane, sumnjičava ljubomora javlja se kada partner ne ispoljava zabrinjavajuća ponašanja, odnosno kada ne postoji stvarna prijetnja intimnoj vezi zbog čega se ona smatra neutemeljenom. Ovu vrstu ljubomore često karakteriziraju osjećaji brige i nepovjerenja, te provjeravanje partnera i njegovih postupaka s ciljem potvrđivanja sumnje. Važno je razlikovati ove dvije vrste ljubomore, prvenstveno zbog toga što će kod većine ljudi doći do reaktivne ljubomore ukoliko postoji stvarna prijetnja intimnoj vezi, odnosno ako se partner zaista ponaša na načine kojiima potiče ljubomoru (Buss, 2000; prema Miller, 2015).

Po pitanju ljubomore, nema značajnih spolnih razlika, odnosno muškarci i žene podjednako doživljavaju ljubomoru (Buunk, 1995). Međutim, postoje neki čimbenici koji su se pokazali utjecajnim prilikom doživljavanja ljubomore. Prvi važan čimbenik koji utječe na doživljavanje ljubomore je osjećaj ovisnosti u intimnoj vezi (Rydell, McConnell i Bringle, 2004). Kada ljudi smatraju da trebaju vezu s određenom osobom iz razloga što su njihove alternative lošije, gotovo svaka prijetnja toj vezi smatrat će se ozbiljnom i važnom. S druge strane, kada ljudi imaju alternative koje su dobre i poželjne, zbog manjih gubitaka povezanih s eventualnim prekidom intimne veze oni će u manjoj mjeri iskazivati ljubomoru. Nadalje, sljedeći važan čimbenik ljubomore je osjećaj neadekvatnosti, odnosno osjećaj koji osoba ima kada smatra da je ona manje poželjna i manje vrijedna osoba u vezi. Većina ljudi teži pronaći partnera koji je poželjan, štoviše, najpoželjnijeg kojeg mogu pronaći, ali to može predstavljati veliku prijetnju jednom kada shvate da njihov partner sebi može pronaći bolju, adekvatniju osobu. Nadalje, stil privrženosti također je vrlo važan čimbenik koji utječe na iskustvo ljubomore, pri čemu je ljubomora najizraženija kod onih ljudi koji su preokupirani konstantnim traženjem odobravanja i bliskosti kod drugih, ali su kronično zabrinuti da ih partner ne voli i ne cijeni (Buunk, 1997; prema Miller, 2015). S druge strane, osobe s odbacujućim stilom

privrženosti, koje smatraju da su same sebi dovoljne i koje ne ovise o drugima, pokazale su se kao najviše imune na ljubomoru (Guerrero, 1998; prema Miller, 2015). Konačno, čimbenik koji ima velik utjecaj na doživljavanje ljubomore osobine su ličnosti, pri čemu su ljubomori osobito sklone osobe koje su visoko neurotične i koje brinu oko raznih stvari, dok su osobe koje su visoko na ugodnosti, koje su kooperativne i povjerljive, najmanje sklone ispoljavati ljubomoru (Buunk i Dijkstra, 2006; prema Miller, 2015).

Kada se radi o ljubomori, ljudi mogu reagirati na različite načine, pri čemu neki imaju blagotvorne, a neki vrlo štetne učinke na vezu. Primjerice, osobe koje su ljubomorne ponekad mogu reagirati fizičkim i verbalnim napadanjem partnera ili osvećivanjem, što je nedvojbeno štetno za njihovu vezu. Nadalje, neke se osobe ponašaju na određene načine, kao što je to špijuniranje partnera, ograničavanje njihove slobode ili prijetnja suparnicima smatrajući da će na taj način zaštititi vezu s partnerom, iako je to zapravo kontraproduktivno. S druge strane, moguće je da ljudi ne reagiraju uvijek u tolikoj mjeri negativno, već se trude izraziti svoje osjećaje i brige kako bi što bolje riješili poteškoće u vezi. Isto tako, neke osobe mogu početi ulagati dodatni napor u vezi jer žele postići to da ih njihovi partneri smatraju privlačnijima i vrijednijima. To obično čine na načine da ulažu više truda u vlastiti izgled kako bi postali fizički privlačniji, počinju intenzivnije darivati partnera ili jednostavno ulažu više truda prilikom obavljanja svakodnevnih obaveza, kao što je obavljanje kućanskih poslova (Guerrero i Andersen, 1998; prema Miller, 2015). Kako bi odredili kako će se osobe ponašati, mogu nam koristiti stilovi privrženosti koje one imaju. Tako će osobe kojima je ugodno biti blisko povezane s partnerom i koje osjećaju sigurnost u odnosu, odnosno osobe sa sigurnim i preokupiranim stilom privrženosti, vjerojatno izraziti svoje misli i osjećaje, te će htjeti poraditi na vezi s partnerom, za razliku od osoba s izbjegavajućim stilom privrženosti (Guerrero, 1998; prema Miller, 2015). Naime, osobe s izbjegavajućim stilom privrženosti vjerojatno će izbjegavati ili potiskivati probleme i nelagodu koju osjećaju na način da se pretvaraju kako je sve u redu ili kao da ih uopće nije briga.

2.3. Prijevarena i laganje

Laganje i drugi oblici obmanjivanja i varanja vrlo su česti u intimnim vezama, čak i u onim vezama koje se temelje na otvorenosti i povjerenju između partnera, te su oni također veliki izvor stresa. Laganje je vjerojatno najučestaliji oblik prijevare koji se odnosi na namjerno iznošenje neistinitih informacija drugim osobama, ali vrlo su česti i brojni drugi oblici obmanjivanja. Primjerice, ljudi često prikrivaju određene informacije, ne spominjući detalje za koje ne žele da ih druga osoba sazna, ili jednostavno preusmjeravaju pažnju na neku drugu temu

kako bi izbjegli raspravu koju ne žele. Isto tako, ljudi često miješaju istinite i neistinite informacije stvarajući tako priču koja niti je u potpunosti istinita niti je u potpunosti neistinita (Miller, 2015). De Paulo, Kashy, Kirkendol, Wyer i Epstein (1996) svojim su istraživanjem, u kojem su sudionici svakodnevno u dnevnik pisali o interakcijama koje su imali s drugima, pokazali kako je laganje postala uobičajena svakodnevna aktivnost. Naime, rezultati su pokazali kako su studenti u prosjeku lagali dva puta dnevno, dok se za odrasle osobe pokazalo kako su u manjoj mjeri skloni laganju prilikom svakodневnih interakcija s drugima, govoreći u prosjeku jednu laž dnevno. Naime, većina ljudi iskrena je većinu vremena, dok manjina svakodnevno laže drugima, no bitno je istaknuti kako vrlo malo ljudi izjavljuje da nikada ne laže.

Laži koje se uobičajeno koriste u interakcijama s drugima su takve da osoba koja ih govori od njih ima određene koristi, primjerice, kako bi se obranila od nekog sramotnog događaja, krivnje, neugodnosti ili kako bi dobila odobrenje ili određenu materijalnu korist. Dvostruko više izgovorenih laži predstavljaju veću korist za onoga tko laže nego za onoga kome se laže (De Paulo i sur., 1996).

Nadalje, ljudi često lažu tako da preuveličavaju vlastitu privlačnost kako bi zadivili određenu osobu ili se prikazali u što boljem svjetlu što je osobito često prilikom zavođenja, kako kod muškaraca, tako i kod žena (Haselton, Buss, Oubiad i Angleitner, 2005). Naravno, i kada se radi o laganju postoje određene spolne razlike. Pokazalo se kako su muškarci skloniji lagati o svojim ambicijama i primanjima, te o tome kako su u intimnim vezama vjerni i odani. S druge strane, žene su sklonije lagati, odnosno obećavati spolni odnos, što kasnije često ne ispune, te su sklone lagati o (ne)doživljenom orgazmu (prema Miller, 2015). Moguće je primijetiti kako se laži koje obično koriste muškarci i žene oblikovane tako da privuku zanimanje suprotnog spola (Haselton i sur., 2005).

Međutim, ne koriste se sve laži sa svrhom kako bi osoba koja ih govori zaštitila sebe, već se često koriste s ciljem da se zaštiti drugu osobu. Tako se jedna četvrtina svih laži odnosi na laži kojima se pomaže drugima, kojima se štite osjećaji drugih ili kojima se nastoji motivirati druge (De Paulo i sur., 1996). Ljudi često nastoje prikriti istinu ili lagati kako ne bi povrijedili osjećaje drugih, naročito ako se radi o nečemu što je za te druge od velike važnosti ili o nečemu u što su uložili velik trud (De Paulo i Bell, 1996; prema Miller, 2015). Prema tome, neke se laži koriste kako bi se ostvarili pristojni i prijateljski odnosi s drugima. Primjerice, nerijetko upućujemo različite komplimente drugima koje ne smatramo nužno istinitima, često se odlučimo složiti s mišljenjem druge osobe, iako se zapravo ne slažemo s tim, ili govorimo kako nam je u određenim situacijama vrlo ugodno, iako zapravo nije. Dakle, u intimnim vezama mnoge su laži zapravo bezopasne, one su više dobronamjerne, odnosno tzv. altruistične laži.

Također je bitno napomenuti kako u intimnim i bliskim vezama, za razliku od odnosa s poznanicima i strancima, ljudi manje lažu, a i laži koje koriste uglavnom su manje i dobronamjerne (De Paulo i Kashy, 1998).

Iako se pokazalo kako su laži u intimnim vezama većinom male i dobronamjerne, postoje i brojni slučajevi kada partneri iznose ozbiljnije laži koje mogu uzrokovati veliku štetu u odnosu. Stoga, ljudi najčešće oštro osuđuju laganje, te smatraju kako laganje ugrožava daljnje povjerenje u osobu (Miller, 2015). Istraživanja su pokazala kako se interakcije u kojima ljudi lažu smatraju manje ugodnima i intimnima nego interakcije u kojima su ljudi potpuno iskreni, te kako ljudi u svojim intimnim vezama s drugima nastoje biti iskreni, budući da im laganje stvara osjećaj nelagode (DePaulo i Kashy, 1998). Nadalje, postoji razlika u tome kako određenu laž percipira osoba koja je lagala, a kako osoba kojoj se lagalo. Naime, osobe koje lažu, u odnosu na osobe kojima se laže, obično smatraju kako su te laži koje govore puno manje štetne, stresne i uvredljive, te da više služe kako bi zaštitile partnera. Dakle, osobe koje lažu često svoje postupke opravdavaju kao dobronamjerne, dok osobe kojima se laže takva opravdanja smatraju manje altruističnima (Kaplar i Gordon, 2004).

Nadalje, postoje određene individualne razlike, budući da neki ljudi lažu više od drugih. Istraživanja su pokazala kako češće lažu osobe koje su društvene i one koje su zabrinute time kakav će dojam ostaviti na druge, nego što lažu osobe koje su manje društvene i koje nemaju toliku potrebu za odobravanjem od strane drugih. Isto tako, više će lagati osobe s razvijenim nesigurnim stilom privrženosti, dok će manje sklone laganju biti osobe s razvijenim sigurnim stilom privrženosti (Gillath, Sesko, Shaver i Chun, 2010; prema Miller, 2015). Međutim, to što neke osobe lažu više od drugih ne znači da će one u laganju biti i uspješnije, odnosno da njihova laž neće biti otkrivena. Uspješnost laganja očituje se u visoko razvijenim društvenim vještinama jer one omogućuju da ljudi koji lažu djeluju uvjerljivije. Nadalje, to koliko će neka osoba koja laže biti uvjerljiva i uspješna ovisi o njevoj motivaciji koja se nalazi u podlozi laganja. U laganju su uspješnije one osobe kojima nije stalo hoće li se njihova laž otkriti ili ne jer su opuštenije i manje anksiozne, za razliku od osoba kojima je važno da se njihova laž ne otkrije zbog čega su anksiozne i nervozne. Mnogo je teže prikriti facijalne izraze kada su emocije snažne, nego kada su one blage (Porter, ten Brinke i Wallace, 2012).

2.4. Izdaja

Ljudi s kojima smo u intimnoj vezi ne ponašaju se uvijek onako kako bismo mi željeli ili onako kako mi očekujemo da će se oni ponašati. Naime, naši partneri većinom će se ponašati na načine koji su nam ugodni, ali ponekad mogu činiti nešto što ne očekujemo i što nam nije ugodno, kao što je to primjerice izdaja, te će takvim postupcima povrijediti naše osjećaje i narušiti naša daljnja očekivanja i povjerenje. Gotovo svako ponašanje koje narušava dobronamjernost, odanost, povjerenje i poštivanje u nekoj se mjeri može smatrati izdajničkim (Miller, 2015). Tako se za osobe koje otkrivaju partnerove tajne, koje ogovaraju partnera drugima, koje krše važna obećanja, koje ne pružaju podršku partneru, koje vrijeme često provode negdje drugdje, bez partnera, ili koje jednostavno napuštaju partnera može smatrati kako su izdale svoje partnere. Izdaja od strane partnera pokazuje kako on ne cijeni odnos s nama onoliko koliko smo mislili da ga cijeni (Fitness, 2012; prema Miller, 2015).

Istraživanje koje su proveli Owen, Quirk i Manthos (2012) pokazuje kako je izdaja negativno povezana s psihološkom dobrobiti osobe, te pozitivno povezana s anksioznim i izbjegavajućim stilom privrženosti osobe. Dakle, osobe koje dožive izdaju od strane partnera obično doživljavaju i više stresa, te su one sklonije u budućnosti razviti anksiozni ili izbjegavajući stil privrženosti. Naravno, neke osobe koje dožive izdaju mogu se uspješno suočiti sa stresom koje takvo iskustvo pruža, te mogu uspostaviti siguran stil privrženosti prema drugima. Nadalje, bitno je napomenuti kako izdajnici nisu uvijek osobe koje su nam bliske, ali kada nas izdaju osobe s kojima smo u intimnoj vezi, takva izdaja može nas povrijediti daleko više nego izdaja od strane drugih s kojima nismo u bliskom odnosu (Jones i Burdette, 1994; prema Miller, 2015; Owen i sur., 2012). Stoga, obično su naši bliski prijatelji i romantični partneri ti koji u svakodnevnom životu najčešće budu izvor stresa, te obično oni povrijede naše osjećaje. Većina ljudi obično ima nekoliko bliskih odnosa zbog čega ponekad može biti teško održavati sve odnose zadovoljavajućima. Naime, moguće je da, zbog obaveza koje osoba ima u svakom od odnosa, ona ne uspije uvijek ispuniti očekivanja prema svakome, odnosno vjerojatno će povremeno neke od bliskih osoba povrijediti i razočarati jer je teško svakodnevno poštivati i ispunjavati očekivanja svakog odnosa kojeg imamo. Dakle, određeno izdajničko ponašanje nije uvijek namjerno, budući da ponekad do takvog ponašanja, odnosno do toga da osoba ne ispuni određena obećanja, može doći iako ona ima dobre namjere (Peetz i Kamrath, 2011).

Postoje određene individualne razlike jer, naravno, neki su pojedinci skloniji svoje partnere izdati češće nego što će to svojim partnerima učiniti drugi ljudi. Pri tome su osobe koje relativno često na različite načine izdaju svoje partnere obično nesretne i neprilagođene.

Nadalje, oni su često ogorčeni, osvetoljubivi i sumnjičavi, skloni su ljubomori i cinizmu, često razviju neki od psihičkih poremećaja, te nerijetko dolaze iz disfunkcionalnih obitelji (Couch i Jones, 1997; prema Miller, 2015). Što se tiče spolnih razlika, muškarci i žene ne razlikuju se značajno s obzirom na učestalost izdajničkih ponašanja, ali postoje razlike u tome koga obično izdaju muškarci, a koga žene (Jones i Burdette, 1994; prema Miller, 2015). Naime, muškarci su skloniji izdati svoje romantične partnere i kolege s posla, dok su žene sklonije izdati prijatelje i članove obitelji (Miller, 2015).

Na izdaju se može gledati iz dva kuta, odnosno postoji pogled osobe koja je izdala i pogled osobe koja je izdana. Stoga, osobe koje izdaju često smatraju kako su svojim postupcima učinile puno manju štetu nego što to smatraju one osobe koje su izdali (Miller, 2015). Ovakvo podcjenjivanje učinjene štete može imati samozaštitnu funkciju za izdajnike koji se obično nalaze u stanju kognitivne disonance, ali takva su podcjenjivanja zapravo vrlo štetna (Foster i Misra, 2013). Istraživanje Jones i Brudette (1994; prema Miller, 2015) pokazuje kako osobe koje su izdane u 93% slučajeva smatraju kako je izdajničko ponašanje partnera značajno naštetilo njihovom odnosu što uglavnom rezultira sniženim zadovoljstvom i povećanom sumnjom u buduća partnerova ponašanja. S druge strane, pokazalo se kako izdajnici smatraju da njihovo ponašanje nije bilo toliko štetno. Štoviše, oni ponekad smatraju kako je takvo iskustvo poslužilo kako bi ojačalo i unaprijedilo vezu s partnerom. Sve u svemu, iako ljudi izdajnička ponašanja koja čine nastoje opravdati kao benigna, izdaja većinom nosi negativne, a često i dugotrajne, posljedice za intimnu vezu.

Prepreka koja se često javlja prilikom suočavanja s iskustvom izdaje je to što osoba koja je izdana, samim time što je povrijeđena od strane partnera niti ne pomišlja na to da mu oprostí izdaju koju je učinio. Umjesto toga, ona je sklonija inatiti se, osvećivati ili čekati da se partner pokaje za to što je učinio. Istraživanje koje su proveli Finkel, Rusbult, Kumashiro i Hannon (2002) pokazuje kako će ljudi biti skloniji oprostí izdaju partneru onda kada postoji određena obaveza koju oni imaju jedno prema drugome.

3. Prekidanje intimnih veza

U ovom dijelu razmotrit ćemo neke odrednice prekidanja intimnih veza, odnosno to kako i zašto se prekidi intimnih veza događaju, te kako se partneri ponašaju i koje strategije koriste kada su u pitanju takvi prekidi. Za početak bitno je napomenuti kako su prekidi veza s osobama s kojima smo dulje vrijeme imali blizak odnos obično vrlo stresna, bolna i neugodna iskustva. Isto tako, od velike je važnosti napomenuti kako ljudi uglavnom ne prekidaju veze tek tako, čim osjete kako su nezadovoljni vezom koju imaju s partnerom. Naime, iako prekidima

prethodi razdoblje nezadovoljstva i stresa, partneri se na prekid odlučuju onda kada uvide da je to zaista najbolje rješenje, odnosno kada postanu sigurni kako će im život bez bliskog partnera zapravo biti bolji. Odluka o prekidu obično se sastoji od razmatranja trenutnog stresa i nezadovoljstva u vezi, te određenog olakšanja koje se prekidom može ostvariti.

3. 1. **Model ulaganja**

Najutjecajniji model socijalne psihologije koji objašnjava prekidanje intimnih veza model je koji je razvila Caryl Rusbult (1982), a naziva se model ulaganja. Prema tom modelu središnja varijabla koja određuje hoće li se intimna veza nastaviti ili prekinuti jest odanost. Naime, odanost u intimnim vezama prema ovom modelu mogu omogućiti tri komponente, a to su zadovoljstvo, kvaliteta alternativa i ulaganje. Dakle, ove tri komponente zajedno mogu predvidjeti četvrtu komponentu, odnosno pojedinačevu razinu odanosti koju ima prema intimnoj vezi. *Zadovoljstvo* se odnosi na pojedinačevu procjenu o vezi u terminima dobitaka i gubitaka, odnosno pozitivnih i negativnih aspekata veze, te je ono pozitivno povezano s odanosti koju pojedinac ima prema intimnoj vezi. Prema tome, osobe će se smatrati zadovoljnim sve dok dobici nadmašuju gubitke, te će povratno percipirati veću odanost prema tom odnosu. Naravno, postoje određene individualne razlike u procjenjivanju dobitaka i gubitaka, pri čemu neće sve osobe jednako određene aspekte veze smatrati dobitkom, odnosno gubitkom. Što za nekoga predstavlja dobitak, za nekog drugog može predstavljati gubitak. Isto tako, ne pridaju sve osobe jednaku važnost određenim aspektima veze, pa će tako netko partnerovo darivanje smatrati jako velikim dobitkom, dok će za nekoga to biti manje važno. Nadalje, u obzir treba uzeti i razinu usporedbe, odnosno to koliko se pojedinci uspoređuju u odnosu na prijašnja iskustva i događaje, koji su oblikovali njihova očekivanja o tome kakva bi veza trebala biti. Prema tome, ukoliko postoji neravnoteža između percipiranih dobitaka i gubitaka u vezi i razine usporedbe, osoba će vjerojatno biti nezadovoljna vezom. Primjerice, ukoliko osoba ima visoku razinu usporedbe, odnosno prijašnja iskustva koja je imala bila su puna dobitaka s malo gubitaka, a sadašnji percipirani dobici i gubici nisu u skladu s prijašnjima, osoba će biti nezadovoljna takvom vezom. *Kvaliteta alternativa* koje osoba ima u vezi odnosi se na pojedinačevu procjenu drugih mogućih veza koje može imati kao alternativa vezi u kojoj se sada nalazi, te je ona negativno povezana s odanosti koju osoba ima u intimnoj vezi. Primjerice, osoba koja utvrdi kako postoje vrlo kvalitetne alternative osjećat će manje obveze da ostane u vezi sa sadašnjim partnerom. Kao i kod zadovoljstva, i ovdje je bitna razina usporedbe, budući da osoba sadašnju vezu uspoređuje s drugim mogućim vezama. Prema tome, osobe koje zaključe kako nemaju alternativa vjerojatno će ostatu u vezi u kojoj jesu, dok će osobe koje zaključe kako postoje

kvalitetne alternative vjerojatno željeti prekinuti postojeći odnos. Konačno, *element ulaganja* odnosi se na sve ono što je pojedinac uložio u vezu u kojoj se nalazi, odnosno na sve ono što može izgubiti ukoliko tu vezu odluči prekinuti. Takva ulaganja mogu biti opipljiva, kao što su materijalna dobra, ili neopipljiva, kao što je prijateljstvo. Ulaganje je pozitivno povezano s odanosti koju osoba ima prema intimnoj vezi što znači da što su ulaganja u intiman odnos bila veća, veća je i odanost koju osoba osjeća prema toj vezi, pa je vjerojatnost donošenja odluke o prekidu veze manja.

Dakle, ukoliko se osoba osjeća zadovoljno, smatra kako ne postoje kvalitetnije alternative, te je u postojeću vezu puno uložila, ona će vjerojatno u toj vezi i ostati. S druge strane, ako se osoba osjeća nezadovoljno, smatra kako postoje kvalitetnije alternative, te smatra kako u postojeću vezu nije mnogo uložila i nema mnogo toga za izgubiti, ona će se vjerojatno odlučiti na prekid te veze. Provedena su brojna istraživanja koja su nastojala provjeriti valjanost ovog modela, te je pokazano kako model ulaganja može pružiti valjana objašnjenja zašto ljudi prekidaju ili ne prekidaju intimne veze. Dakle, iako ovaj model može biti korišten kako bi se pojasnili razlozi zašto osobe prekidaju intimne veze, bitno je razmotriti i to kako oni prekidaju svoje veze, odnosno koje se strategije obično koriste (Maltby i Macaskill, 2007).

3. 2. **Proces prekida**

Istraživači uglavnom ističu kako prekid intimne veze nije izdvojeni događaj, već proces s brojnim koracima, koji obično započinje onda kada jedan ili oba partnera utvrde kako su nezadovoljni vezom. Što najčešće izaziva takvo nezadovoljstvo? Leslie Baxer (1986; prema Miller, 2015) provela je istraživanje o tome zašto se ljudi odlučuju na prekid intimne veze. Naime, ona je od studenata tražila da navedu razloge zbog kojih su prekinuli vezu s partnerom. Razlozi koje su studenti ponavljano navodili kao standarde koji bi u intimnim vezama trebali biti zadovoljeni bili su autonomija, sličnost, potpora, otvorenost, vjernost, zajedništvo, jednakost i magičnost. Dakle, rezultati su pokazali kako su studenti prekidali intimne veze većinom zbog nedostatka navedenih standarda, a najčešće zbog problema s posesivnošću koji narušavaju autonomiju, zbog prevelikih razlika među partnerima, zbog neobzirnosti i nedostatka potpore, te zbog zatvorenosti partnera. Nadalje, Baxter je također utvrdila određene spolne razlike, pri čemu su žene više nego muškarci bile pogođene problemima vezanim uz autonomiju, otvorenost i jednakost. S druge strane, muškarci su češće od žena prigovarali zbog izgubljene magičnosti, odnosno čarobnosti odnosa.

Nakon što se utvrde razlozi nezadovoljstva u vezi, postavlja se pitanje na koji način osoba svoga partnera obavještava o tome da želi prekid, odnosno kakve strategije ljudi koriste? Dakle, kada se izrazi nezadovoljstvo vezom počinje se raspravljati o tom nezadovoljstvu, pri čemu se koriste različite strategije. Naime, istraživanja takvih strategija uglavnom se fokusiraju na dva cilja, identifikaciju i klasifikaciju pojedinih strategija koje ljudi koriste prilikom prekidanja veze, te istraživanje ovisnosti tih strategija o određenim čimbenicima, kao što su individualni atributi poput spola i dobi, atributi intimne veze kao što je to razina intimnosti, te različiti situacijski čimbenici poput određivanja radi li se o prekidu veze vjenčanih ili nevjenčanih partnera (Reis i Sprecher, 2009). Primjerice, istraživanje koje je proveo Cody (1982; prema Aronson, Wilson i Akert, 2005), u kojemu se od sudionika tražilo da detaljno opišu kako su prekinuli intimnu vezu, je pokazalo kako sudionici kao strategije prekidanja intimne veze obično navode strategije kao što su pozitivan ton, verbalno udaljavanje, ponašajno udaljavanje, negativno usmjeravanje odnosa i opravdanje. Nadalje, Baxter (1982) je utvrdila kako se prilikom prekida veze često koriste strategije kao što su povlačenje/izbjegavanje, manipulacija, pozitivan ton i izravna konfrontacija. Ona je također pokazala kako ove četiri strategije proizlaze iz dvije dimenzije, odnosno dimenzije izravnost-neizravnost, te dimenzije usmjerenost prema sebi-usmjerenost prema drugima. Dimenzija izravnost-neizravnost odnosi se na to je li osoba koja je inicirala prekid veze to učinila na izravan ili neizravan način, odnosno je li koristila strategiju izravne konfrontacije ili strategiju povlačenja/izbjegavanja. Dimenzija usmjerenost prema sebi-usmjerenost prema drugima odnosi se na to nastoji li osoba koje je inicirala prekid veze zaštititi vlastite ili partnerove osjećaje, odnosno koristi li strategiju manipulacije ili strategiju pozitivnog tona. Dakle, rezultati drugog istraživanja koje je također provela Baxter (1984) pokazuju kako su sudionici ponekad koristili direktne, izravne načine kako bi partnera informirali o željenom prekidu veze, ali su oni zapravo većinom odabirali indirektne, odnosno neizravne strategije, pri čemu su partnera pokušavali obavijestiti da žele prekinuti vezu na način koji nije uključivao eksplicitno govorenje istoga. Kao što se može vidjeti, ljudi na razne načine pokušavaju prekinuti vezu s partnerom, izravno ili neizravno, te imajući na umu prvenstveno partnerove ili vlastite osjećaje. Brojna istraživanja utvrdila su određene čimbenike koji mogu biti u podlozi odabira strategije kojom se želi prekinuti intimna veza. Naime, izravne strategije obično se koriste onda kada u vezi postoji visoka razina bliskosti i intimnosti između partnera. Izravne strategije također se koriste onda kada se izvorom nezadovoljstva u vezi smatra neki vanjski čimbenik ili onda kada postoji želja za održavanjem kontakta s partnerom.

Nadalje, istraživanja su također pokazala kako odabir strategija varira s obzirom na to koliko su partneri osjećajni zbog čega će oni kojima je više stalo do partnerovih osjećaja češće koristiti izravne strategije i strategije usmjerene prema drugima. Naime, vanjski čimbenici, kao što je potreba za preseljenjem zbog školovanja ili zaposlenja, povezani su s odabirom obzirnih strategija, odnosno onih koje su izravne i usmjerene prema drugima. S druge strane, kada se radi o izdaji ili nevjeri, partneri obično odabiru strategije koje su manje obzirne, odnosno one koje su usmjerene prema sebi (Reis i Sprecher, 2009).

Kada se radi o prekidanju intimne veze prekid može biti iniciran od strane jednog partnera ili pak može biti obostran. Kada prekid inicira jedan od partnera on je obično usmjeren prema sebi budući da taj partner najčešće izražava želju za prekidom, pri čemu ne postoji puno prilike za razgovor o očuvanju veze. Naime, naravno da postoje i slučajevi kada postoje mogućnosti očuvanja veze, odnosno kada je partner koji inicira prekid veze spreman na razgovor jer je zabrinut za osjećaje druge osobe. Nadalje, kada vezu žele prekinuti oba partnera najčešće dolazi do atribucijskog sukoba, odnosno do toga da partneri okrivljuju jedno drugo za propast veze. S druge strane, često dolazi i do pregovaračkog opraštanja koje je manje usmjereno prema sebi, pri čemu partneri raspravljaju o zajedničkoj krivnji i nekim vanjskim čimbenicima koji su doveli do prekida (Reis i Sprecher, 2009).

Postoje različite strategije reagiranja na probleme u romantičnoj vezi. Rusbult (1982) je proširila teoriju socijalne razmjene, odnosno model ulaganja, te je predložila tipologiju četiri oblika ponašanja koji se javljaju u problematičnim vezama. Prema autorici ponašanja se mogu svrstati na dvije dimenzije, s obzirom na to koliko su konstruktivni ili destruktivni. Kao konstruktivne oblike izdvaja razgovor (aktivni i konstruktivni pokušaji poboljšanja uvjeta, kao što je rasprava o problemima, posjeti terapeutu i slično) i odanost (pasivno, ali optimistično iščekivanje da se uvjeti poboljšaju, primjerice molitva ili nada da će se stvari poboljšati). S druge strane, kao destruktivne oblike navodi zanemarivanje (pasivno dopuštanje da se uvjeti pogoršaju na način da se osoba odbija suočiti s problemima, zanemaruje partnera ili provodi manje vremena s njim) i prekid (aktivno nanošenje štete ili prekid veze, kao što je to varanje partnera, prijetnja prekidom i sl). Naravno, destruktivna ponašanja znatno više mogu naštetiti vezi nego što joj konstruktivna ponašanja mogu pomoći. Kada se jedan partner ponaša destruktivno, drugi se partner, kako bi pokušao spasiti vezu, može odlučiti ponašati konstruktivno. No, ukoliko se jedan partner ponaša destruktivno, drugi se partner također može ponašati destruktivno, što obično dovodi do prekidanja intimne veze (Yovetich i Rusbult, 1994). Prema ovoj teoriji, osobe koje su prije prekida bile zadovoljne vezom vjerojatno će, kada se pojavi nezadovoljstvo, reagirati razgovorom ili odanosti, te će izbjegavati zanemarivanje i

prekid. Isto tako, osobe koje smatraju kako su mnogo uložile u vezu vjerojatno će na nezadovoljstvo reagirati razgovorom i odanošću, dok će one koje smatraju kako nisu previše uložile u odnos s partnerom reagirati zanemarivanjem i prekidom.

Budući da je prekid proces koji traje, Duck (1982; prema Fine i Harvey, 2006) navodi kako je moguće izdvojiti četiri stupnja prekida. Naime, prekid započinje intrapersonalnim stupnjem kada pojedinac mnogo vremena provodi razmišljajući o nezadovoljstvu odnosom, nakon čega slijedi dijadni stupanj kada pojedinac raspravlja o prekidu s partnerom. Zatim dolazi do socijalnog stupnja, odnosno do stupnja kada se prekid odluči objaviti drugim ljudima s kojima su partneri bliski, nakon čega opet nastupa intrapersonalni stupanj u kojemu se pojedinac oporavlja od prekida i smišlja objašnjenje, odnosno pronalazi razloge zbog čega je do prekida došlo. Kada dođe do zadnjeg stupnja, odnosno do intrapersonalnog stupnja u kojemu se traži objašnjenje prekida, nerijetko dolazi do toga da se verzija prekida veze koju se iznosi bliskim prijateljima razlikuje od one koja se iznosi susjedima i suradnicima, odnosno od one tzv. službene verzije (Aronson i sur., 2005).

3. 3. Posljedice prekida

Način na koji će partneri prekinuti svoj odnos puno govori o tome u kakvom će odnosu oni ostati, odnosno kakve će osjećaje imati jedno prema drugome nakon prekida. Općenito, pokazalo se kako oni parovi koji ne identificiraju izvor nezadovoljstva ili, ukoliko ga prepoznaju, o njemu ne razgovaraju, u usporedbi s parovima koji prepoznaju problem i o njemu su spremni razgovarati, obično imaju negativnije osjećaje jedno prema drugome nakon prekida, te će manje vjerojatno ostati u kontaktu (Dailey, McCracken, Jin, Rossetto i Green, 2013). Kao što ćemo vidjeti, razni su ishodi mogući nakon što ljudi prekinu veze jedni s drugima. Iako su prekidi obično konačan ishod koji znači završetak odnosa među partnerima, oni ponekad ne moraju nužno značiti kraj. Naime, nerijetko se dogodi da se osobe, nakon što prekinu vezu u kojoj su bile, na kraju ipak pomire te ponovno uspostave intiman odnos. No, kao što su Dailey i sur. (2013) utvrdili takvi su odnosi često nezadovoljavajući, te su izvor velikog stresa. S druge strane, kada je prekid konačan, postoje različite mogu se pojaviti različite posljedice. Tako bivši partneri ponekad ostaju prijatelji, barem na neko vrijeme, iako se zapravo nakon određenog vremena to prijateljstvo izgubi. Naime, u takvim situacijama, kada partneri ostaju prijatelji, oni se mogu osjećati čudno i neugodno prilikom zajedničkih interakcija ili mogu postati ljubomorni na njihove nove odnose s drugim partnerima. Zbog toga je često lakše prekinuti sve kontakte, odnosno izbjegavati bivše partnere.

Kako bismo predvidjeli različite osjećaje koje ljudi imaju nakon što prekinu intimnu vezu s partnerom u obzir je potrebno uzeti brojne čimbenike. Jedan od čimbenika je uloga koju ljudi imaju u odluci o prekidu veze. Naime, općenito je teže kada je osoba odbačena od strane drugih nego kada je ona ta koja odbacuje druge. Istraživanjem koje je provela Akert (1998; prema Aronson i sur., 2005) od sudionika je traženo da se prisjete najvažnije romantične veze koju su prekinuli, te da ispune upitnik koji se odnosio na doživljaje tijekom prekida. Jedno od pitanja u upitniku bilo je pitanje jesu li oni ili njihov partner bili ti koji su inicirali prekid veze. Sudionici koji su smatrali kako su oni inicirali prekid bili su nazvani „ostavljačima“, dok su oni sudionici koji su smatrali kako je njihov partner bio taj koji je inicirao prekid nazvani „ostavljenima“. Oni sudionici koji su zajednički s partnerom sudjelovali u odlučivanju o prekidanju veze nazvani su „uzajamnima“. Pokazano je kako je uloga koju su sudionici imali prilikom prekida, odnosno jesu li bili ostavljači ili ostavljeni bila najснаžniji prediktor njihovih osjećaja za vrijeme prekida. Tako su oni ostavljeni izvještavali o visokom stupnju usamljenosti, depresije tuga i ljutnje, te su većinom navodili kako su doživljavali tjelesne teškoće nakon prekida, kao što su poremećaji spavanja i hranjenja, glavobolje i slično. S druge strane, ostavljači su bili daleko manje uznemireni zbog prekida veze, on je za njih bio manje bolan i stresan. Uzajamni sudionici nalazili su se negdje između, oni nisu bili toliko uznemireni i povrijeđeni kao ostavljeni, ali nisu bili niti toliko ravnodušni kao ostavljači. Dakle, uzajamni prekid intimne veze stresnije je iskustvo nego što je samostalna odluka o prekidu. Naime, osim uloge koju pojedinac ima prilikom prekidanja intimnog odnosa, jedan od čimbenika koji objašnjava osjećaje za vrijeme i nakon prekida je spol. Pokazalo se kako žene navode više negativnih reakcija na prekid od muškaraca (Aronson i sur., 2005). Nadalje, pokazalo se kako ruminacija produljuje stres nakon prekida. Naime, kada osobe neprestano promišljaju o svemu što su izgubile zbog čega se osjećaju vrlo potišteno, te se konstantno osvrću na to kako se osjećaju loše vjerojatno će prolaziti kroz teško razdoblje nakon prekida. Suprotno tome, traženje značenja u iskustvu prekida i volja da se nešto iz njega nauči, odnosno refleksija povezano je s pozitivnijom prilagodbom i oporavkom nakon prekida (Saffrey i Ehrenberg, 2007).

Prilikom prilagodbe nakon prekida, posebnih poteškoća mogu imati osobe koje su razvile nesiguran stil privrženosti, budući da su takve osobe iznimno anksiozne kada dožive napuštanje. One će dugo vrijeme biti preokupirane razmišljanjima o bivšem partneru, pri čemu će se snažno uzrujati ako pomisle kako je njihov bivši partner sada u vezi s drugom osobom zbog čega posljedično osjećaju veliku tugu. Kako bi misli odvratili s bivšeg partnera, ove bi se osobe trebale aktivirati u traženju novih ugodnih iskustava, naročito u traženju novog partnera, budući da se anksiozne osobe lakše odvajaju od prošlih neuspjelih odnosa ukoliko postoje novi

odnosi na koje se mogu usmjeriti (Spielmann i sur., 2009; prema Miller, 2015). S druge strane, osobe koje su razvile siguran stil privrženosti daleko bolje funkcioniraju nakon prekida intimne veze. One manje razmišljaju o bivšim partnerima, pa stoga i rjeđe ostaju ljutite. Isto tako, one češće prihvaćaju konačnost prekida intimnih veza, zbog čega ranije započinju suočavanje i oporavak nakon prekida.

Prilikom oporavka zbog gubitka bliske osobe, odnosno oporavka od prekida mnogo znači pričanje vlastite priče, priče koja objašnjava iskustva koja su se dogodila. Nakon prekida intimne veze ove priče o samom prekidu mogu pružiti uvid u povijest događaja, od toga kako je veza započela, preko razumijevanja određenih problema koji su postojali u vezi, do reakcija na prekid i suočavanje s njim. Važno je napomenuti kako ove priče ne moraju biti istinite, budući da proizlaze iz pojedinačne perspektive na intiman odnos. Štoviše, pokazalo se kako bivši partneri konstruiraju vrlo različite priče istog odnosa (Fine i Harvey, 2006). Naime, postupke koje smo činili često opravdavamo tako kako bismo održali vlastito samopoštovanje, te priče koje iznosimo drugima konstruiramo tako kako bismo ostavili utjecaj na druge, odnosno kako bismo im na neki način nametnuli što bi oni trebali misliti o nama. Nadalje, istraživanje koje su proveli Lepore i Greenberg (2002, prema Miller, 2015) pokazuje kako su one osobe koje su vodile dnevnik, odnosno koje su bilježile kako se u određenom trenutku osjećaju, koristile učinkovitije strategije suočavanja s prekidom, te su bile boljeg mentalnog i fizičkog zdravlja. Također, što su priče bile potpunije i bogatije detaljima, to je prilagodba bila bolja. Dakle, stvaranje ovakvih priča pomaže nam kako bismo pronašli i shvatili značenje toga što se dogodilo.

Kao što se može vidjeti, dolazi do javljanja različitih emocija nakon što se prekine intimna veza. No, one obično nisu toliko snažne kao što većina ljudi to očekuje, te nisu vječne – ljudi se nakon prekida oporave. Da je tomu tako, jasno se može vidjeti iz istraživanja koje su proveli Sbarra i Emery (2005). Naime, oni su od sudionika, koji su mjesec dana prije početka istraživanja prekinuli romantičnu vezu, tražili da svakodnevno tijekom 28 dana kada se oglasi *beeper* pišu izvještaje o tome kako se u tom trenutku osjećaju. Rezultati su pokazali kako prekidi intimnih veza zaista jesu bolni. U usporedbi s drugom skupinom sudionika koji su bili u intimnim vezama, sudionici koji su prekinuli svoje romantične odnose bili su značajno više ljutiti i tužni. No, dva tjedna nakon početka istraživanja, njihovi osjećaji ljutnje i tuge počeli su se smanjivati, te su ti osjećaji, nakon što su prošla još dva tjedna, došli na istu razinu na kojoj su i kod ostalih vršnjaka. Po završetku istraživanja, odnosno mjesec dana nakon prekida veze, oni su se vidno oporavili od prekida. Vrlo je važno istaknuti kako su ti osjećaji o kojima su izvještavali sudionici bili zapravo mnogo blaži od onih koje za koje su oni očekivali da će se

javiti. Takva pojava vrlo je česta. Prognoze koje dajemo o našim emocionalnim stanjima vezanim uz određene događaje često su pogrešne (Hartnett i Skowronski, 2010; prema Miller, 2015). Stoga, koliko god prekid veze bio neugodan, on zapravo nije toliko bolan koliko mi očekujemo da će biti.

4. **Zaključak**

Intimne veze sastavni su dio života gotovo svake osobe, te su one vrlo važne jer predstavljaju dragocjene odnose koje imamo s drugim ljudima, odnose koji nam omogućavaju zadovoljenje različitih potreba te koje nam pružaju brojna zadovoljstva, sigurnost, ljubav i još mnogo toga. Međutim, kao što možemo vidjeti, intimne veze također mogu biti izvor velikog stresa. Pokazano je kako se svaki od navedenih stresora tijekom vremena javlja kod gotovo svih ljudi u intimnim vezama, dok ih mnogi doživljavaju svakodnevno. Isto tako, pokazano je kako je takvo doživljavanje stresa povezano s doživljavanjem više negativnih i manje pozitivnih afekata, odnosno s nezadovoljstvom i narušenom kvalitetom života i zdravlja. Možemo zaključiti kako je upravo iz tog razloga bitno se usmjeriti na proučavanje izvora takvog stresa, osvijestiti određena ponašanja i reakcije, te poraditi na što učinkovitijem suočavanju s takvim stresom. Vidjeli smo kako su ostracizam, ljubomora, prijevara i laganje, izdaja, te prekidanje intimnih veza uvelike neugodna i stresna iskustva. Naravno, bitno je istaknuti kako postoje brojne individualne razlike, pri čemu neće sve osobe jednako reagirati i suočavati se s tim stresorima i pritiscima, odnosno kako ne postoji određeno „pravilo“ kako se ponašati u takvim situacijama i kako se nositi s negativnim aspektima koje one pružaju. Primjerice, iskustvo izdaje za nekoga može biti velika prijetnja te može predstavljati veliki izvor stresa, neugode i boli, dok će za nekoga takvo iskustvo biti stresno, neugodno i bolno u znatno manjoj mjeri. Isto tako, svaka osoba može imati drugačiju strategiju suočavanja s nekim stresorom, pri čemu će se sa istim stresorom neke osobe suočavati usmjeravanjem na problem, dok će druge biti sklonije usmjeravanju na emocije. Međutim, vidjeli smo kako su istraživanja pokazala da postoje neke odrednice koje uvelike utječu na doživljavanje stresa, pritisaka i suočavanje s njima, kao što su to osobine ličnosti, stilovi privrženosti, percipirana kontrola, obaveza i slično. Smatram da je bitno identificirati takve povezanosti i utvrditi kako one mogu utjecati na doživljavanje stresa, nezadovoljstva i nelagode u intimnim vezama kako bi se mogle pronaći što učinkovitije strategije suočavanja, te kako bi posljedično, svatko mogao pronaći što učinkovitiji način da ostvari i zadrži zadovoljstvo i kvalitetu intimne veze.

5. Literatura

- Aronson, E., Wilson, T.D. i Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
- Baxter, L. A. (1984). Trajectories of Relationship Disengagement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 29–48.
- Baxter, L. A. (1982). Strategies for Ending Relationship: Two Studies. *Western Journal of Speech Communication*, 46 (3), 223–241.
- Bleske, A. L., i Shackelford, T. K. (2001). Poaching, promiscuity, and deceit: Combating Mating Rivalry in Same-Sex Friendships. *Personal Relationships*, 8, 407–424.
- Buunk, B. P. (1995). Sex, Self-Esteem, Dependency and Extradynamic Sexual Experience as Related to Jealousy Responses. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 147–153.
- Cann, A., i Baucom, T. R. (2004). Former Partners and New Rivals as Threats to a Relationship: Infidelity Type, Gender, and Commitment as Factors Related to Distress and Forgiveness. *Personal Relationships*, 11, 305–318.
- Dailey, R. M., McCracken, A. A., Jin, B., Rossetto, K. R., i Green, E. W. (2013). Negotiating Breakups and Renewals: Types of On-again/Off-again Dating Relationships. *Western Journal of Communication*, 77, 382–410.
- DePaulo, B. M., i Kashy, D. A. (1998). Everyday Lies in Close and Casual Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 63–79.
- DePaulo, B. M., Kashy, D. A., Kirkendol, S. E., Wyer, M. M., i Epstein, J. A. (1996). Lying in Everyday Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 979–995.
- Fine, M. A. i Harvey, J. H. (2006). *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Routledge: Taylor & Francis Group.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. i Hannon, P. A. (2002). Dealing With Betrayal in Close Relationships: Does Commitment Promotes Forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 956–974.
- Foster, J. D., i Misra, T. A. (2013). It Did Not Mean Anything (About Me): Cognitive Dissonance Theory and the Cognitive and Affective Consequences of Romantic Infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 835–857.
- Haselton, M. G., Buss, D. M., Oubiad, V., i Angleitner, A. (2005). Sex, Lies, and Strategic Interference: The Psychology of Deception Between the Sexes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 3–23.

- Kaplar, M. E., i Gordon, A. K. (2004). The Enigma of Altruistic Lying: Perspective Differences in What Motivates and Justifies Lie Telling Within Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 11, 489–507.
- Levitt, M. J., Silver, M. E. i Franco, N. (1996). Troublesome Relationships: A Part of Human Experience. *A Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 523-536.
- Maltby, J., Day, L. i Macaskill, A. (2007). *Introduction to Personality, Individual Differences and Intelligence*. Pearson Education Ltd.
- Maner, J. K., DeWall, N., Baumeister, R. F. i Schaller, M. (2007). Does Social Exclusion Motivate Interpersonal Reconnection? Resolving the „Porcupine Problem“. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 42-55.
- Miller, R. S. (2015). *Intimate Relationships*. New York: McGraw Hill Education.
- Nezlek, J., Wesselmann, E., Wheeler, L., i Williams, K. (2012). Ostracism in Everyday Life. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 16, 2, 91-104.
- Owen, J., Quirk, K. i Manthos, M. (2012). I Get No Respect: The Relationship Between Betrayal Trauma and Romantic Relationship Functioning. *Journal of Trauma and Dissociation*, 13, 175-189.
- Peetz, J. i Kammrath, L. (2011). Only Because I Love You: Why People Make and Why They Break Promises in Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 887–904.
- Porter, S., ten Brinke, L., i Wallace, B. (2012). Secrets and Lies: Involuntary Leakage in Deceptive Facial Expressions as a Function of Emotional Intensity. *Journal of Nonverbal Behavior*, 36, 23–37.
- Reis, H. T. i Sprecher, S. (2009). *Encyclopedia of Human Relationships*. SAGE Publications.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and Satisfaction in Romantic Associations: A Test of the Investment Model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, i M. I Gunn, L. K. (1982). Exit, Voice, Loyalty, and Neglect: Responses to Dissatisfaction in Romantic Involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43 (6), 1230-1242.
- Rydell, R. J., McConnell, A. R., i Bringle, R. G. (2004). Jealousy and Commitment: Perceived Threat and the Effect of Relationship Alternatives. *Personal Relationships*, 11, 451–468.
- Saffrey, C., i Ehrenberg, M. (2007). When Thinking Hurts: Attachment, Rumination, and Postrelationship Adjustment. *Personal Relationships*, 14, 351–368.

- Sbarra, D. A., i Emery, R. E. (2005). The Emotional Sequelae of Nonmarital Relationship Dissolution: Analysis of Change and Intraindividual Variability Over Time. *Personal Relationships*, 12, 213–232.
- Sommer, K. L. i Rubin, Y. S. (2005). Role of Social Expectancies in Cognitive and Bihevioral Responses to Social Rejection. In K. D. Williams, J. P. Forgas i W. von Hippel (Eds.), *The Social Outcast : Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying* (str. 171-183). New York: Psychology Press.
- Sommer, K. L., Williams, K. D., Ciarocco, N. J. i Baumeister, R. F. (2001). When Silence Speaks Louder Than Words: Explorations into the Intrapsychic and Interpersonal Consequences of Social Ostracism. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 225-243.
- Wassermann, E. D. i Williams, K. D. (2013). Ostracism and Stages of Coping. In C. N. DeWall (Ed.), *The Oxford Handbook of Social Exclusion* (str. 20-30). New York: Oxford University Press.
- Yovetich, N. A. i Rusbult, C. E. (1994). Accomodative Behavior in Close Relationships: Exploring Transformation of Motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 30, 138-164.