

Bliskost i intimnost

Janković, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

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:142:865320>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-16**



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 Osijek

Preddiplomski studij psihologije

Ivana Janković

Bliskost i intimnost

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2017.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet Osijek
Odsjek za psihologiju
Preddiplomski studij psihologije

Ivana Janković

Bliskost i intimnost

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2017.

SADRŽAJ

| | |
|--|-----------|
| 1. UVOD | 1 |
| 2. KONCEPTUALIZACIJA BLISKOSTI I INTIMNOSTI | 2 |
| 2.1. BLISKOST | 2 |
| 2.2. INTIMNOST | 2 |
| 2.3. DIFERENCIJACIJA BLISKOSTI I INTIMNOSTI | 3 |
| 3. MJERNI INSTRUMENTI | 4 |
| 4. BLISKOST I INTIMNOST U RAZLIČITIM TIPOVIMA MEĐULJUDSKIH ODNOSA | 6 |
| 5. SPOLNE RAZLIKE U BLISKOSTI I INTIMNOSTI | 7 |
| 6. MANIFESTACIJA BLISKOSTI I INTIMNOSTI S OBZIROM NA USVOJENI STIL PRIVRŽENOSTI | 8 |
| 6.1. BOWLBYEVA TEORIJA PRIVRŽENOSTI | 8 |
| 6.2. PRIVRŽENOST U ODRASLOJ DOBI | 9 |
| 6.3. PITANJE KONTINUITETA | 9 |
| 7. CRTE LIČNOSTI I TEMPERAMENT KAO PREDIKTORI BLISKOSTI I INTIMNOSTI | 10 |
| 7.1. PETEROFAKTORSKI MODEL LIČNOSTI | 10 |
| 7.2. SENZORNO-PROCESNA INHIBIRANOST | 11 |
| 8. UTJECAJ SITUACIJSKIH FAKTORA NA BLISKOST I INTIMNOST | 12 |
| 8.1. SOCIJALNA OKOLINA KAO IZVOR PODRŠKE | 12 |
| 8.2. KULTURNE RAZLIKE S OBZIROM NA BLISKOST I INTIMNOST | 13 |
| 9. MRAČNA STRANA BLISKOSTI I INTIMNOSTI | 14 |
| 9.1. ŽELJA ZA MANJE BLISKOSTI | 14 |
| 9.2. STRAH OD INTIMNOSTI | 15 |
| 9.3. SEPARACIJSKA TEORIJA | 16 |
| 9.3.1. Formiranje iluzorne povezanosti | 16 |
| 9.3.2. Manifestacije iluzorne povezanosti | 17 |
| 9.4. IZBJEGAVAJUĆA PRIVRŽENOST – OKSIMORON | 17 |
| 9.4.1. Utjecaj izbjegavajućeg stila privrženosti na dinamiku u romantičnim odnosima | 18 |
| 9.5. INTERVENCIJE – JE LI MOGUĆE IZBJEGAVANJE I STRAH TRANSFORMIRATI U SIGURNOST I BLISKOST? | 19 |
| 10. ZAKLJUČAK | 20 |
| LITERATURA | 21 |

Bliskost i intimnost

Sažetak

Međuljudski odnosi su centralni aspekt svakodnevnog ljudskog iskustva, a dva fundamentalna konstrukta unutar njih predstavljaju bliskost i intimnost. Na temelju integrativnog pregleda dosadašnjih spoznaja o njihovoj konceptualizaciji i manifestaciji u interpersonalnim odnosima, moguće je konstatirati kako se radi o međusobno različitim konstruktima. Međutim oni su također povezani i to putem zajedničke povezanosti s drugim konceptima u međuljudskim odnosima poput ljubavi, zadovoljstva, privrženosti i mnogih drugih. Iako je evidentna njihova prisutnost u različitim tipovima međuljudskih odnosa poput romantičnih, obiteljskih i prijateljskih veza, upravo će romantični odnosi specifično snažno utjecati na pojedinčev doživljaj sebe jer uključuju svojevrsnu integraciju druge osobe u vlastito ja. Određene razlike u bliskosti i intimnosti među pojedincima moguće je promotriti na temelju spola, crta ličnosti i temperamenta, ali je potrebno uzeti u obzir dinamičnost ovih dimenzija koje su pod stalnim utjecajem različitih situacijskih faktora, kao i normativnih socijalnih utjecaja unutar šireg društvenog okruženja pojedinca. Unatoč tome što će intimne interakcije u odrasloj dobi biti pod utjecajem ranih obiteljskih iskustava, privrženost formirana u kasnijem životu pružit će važnu priliku za reviziju prethodno stečenih uvjerenja. Pojedinci kod kojih se pojavljuje izraženi strah od intimnosti često će kreirati zamišljenu povezanost ili iluziju o bliskosti u odnosu, dok će oni s tendencijom izbjegavanja bliskosti pri percepciji prijete spriječiti uspostavljanje bliskih odnosa s drugima. Pošto je strah od intimnosti ukorijenjen u destruktivnim mislima, stavovima i uvjerenjima o vlastitom ja potrebno je putem terapijskih intervencija minimalizirati pretjerane defenzivne reakcije i naučiti izbjegavajuće orijentirane pojedince kako razumjeti i promijeniti njihove kritično usmjerene unutarnje glasove.

Ključne riječi: *bliskost, intimnost, privrženost, strah, izbjegavanje*

1. Uvod

Međuljudski odnosi, kako u pogledu srodstva tako i u pogledu prijateljstva i ljubavnih veza, centralni su aspekt svakodnevnog ljudskog iskustva te su predmet od interesa različitih istraživača i filozofa još od antičkih vremena. Prema teoretskom okviru koji je razvio Bowlby (1969) ljudska potreba za povezanošću evolucijski je utemeljena odnosno radi se o prirođenom sistemu stvaranja emocionalne povezanosti sa specifičnim osobama, putem doživljavanja ugodnih emocija pri kontaktu s tim osobama ili doživljavanja anksioznosti pri razdvojenosti s istima. Dva fundamentalna konstrukta pri istraživanjima međuljudskih odnosa, a posebno održavanju funkcionalnih i uvjetno rečeno „zdravih veza“ predstavljaju bliskost i intimnost (Mashek i Aron, 2004).

Teoretičari i istraživači na ovom području, dugi niz godina i duž različitih istraživanja nisu uspjeli postići konsenzus po pitanju njihovih jasnih definicija te razlika u njihovom značenju (Parks i Floyd, 1996). I dok su ih određeni autori pri svojim istraživanjima koristili gotovo kao sinonime (Wood, 1993), drugi su tvrdili da je intimnost zapravo uži termin (Clark i Reis, 1988). Iako je prevladavajuće mišljenje većine autora kako intimne i bliske interakcije pružaju svojevrsni interpersonalni temelj za razvoj sigurnih stilova privrženosti u trenutno postojećim, ali i budućim odnosima, pokazalo se kako se pojedinci zapravo sistematski razlikuju u svojoj spremnosti i sposobnosti za razvitak takvih veza te u načinu samoregulacije i ekspresiji vlastitih potreba unutar njih (Collins i Feeney, 2004). Bliski i intimni međuljudski odnosi mogu biti iznimno važan izvor sreće i osjećaja emocionalne ispunjenosti, ali istovremeno imaju potencijal generirati značajan osjećaj boli i patnje za pojedinca. Sukladno navedenom, osim zbog egzistencijalnih poteškoća, smrti bliskih osoba, siromaštva, rata i raznih drugih problema, značajan dio distresa u svakodnevnom životu pojedinaca proizlazi upravo iz poteškoća s kojima se ljudi susreću u svojim bliskim i intimnim odnosima (Firestone i Firestone, 2004).

Pošto preciznost teoretskih modela o međuljudskim odnosima zapravo ovisi o preciznosti samih konstrukata koje obuhvaćaju, svrha ovog rada jest pružiti integrativni pregled dosadašnjih spoznaja o konceptualizaciji bliskosti i intimnosti. Specifično, cilj ovog rada jest istražiti njihove međusobne razlike i povezanost, njihovu pojavu u različitim interpersonalnim odnosima, učinke usvojenog stila privrženosti, spola, ličnosti, temperamenta i okolinskih faktora na njihovu manifestaciju te konačno, kako će strah od bliskosti i intimnosti, njihovo izbjegavanje i potencijalno formiranje iluzorne povezanosti determinirati interpersonalne odnose pojedinca.

2. Konceptualizacija bliskosti i intimnosti

Fundamentalni termini poput bliskosti i intimnosti u velikom broju prošlih istraživanja često nisu bili konzistentno konceptualizirani te je time bila onemogućena pravilna usporedba rezultata različitih istraživanja. Također, zanemarivanje činjenice da različiti pojedinci mogu imati posve različito shvaćanje ovih koncepata dugo vremena je onemogućavala interpretaciju potencijalnih spolnih i kulturnih razlika pri njihovoj ekspresiji (Parks i Floyd, 1996).

2.1. Bliskost

Kelley i sur. (1983) definirali su bliskost u ljudskim odnosima kroz postojanje snažne i izražene, učestale i dugotrajne međuzavisnosti pojedinaca, odnosno postojanje mogućnosti uzrokovanja užitka ili neugode relevantnoj drugoj osobi. S druge strane, Parks i Floyd (1996) pronašli su da se pri referiranju na konstrukt bliskosti u prijateljstvu većina pojedinaca zapravo usmjerava na samootkrivanje, pružanje pomoći i podrške, zajedničke interese i karakteristike i eksplicitnu međusobnu komunikaciju, dok učestalost, dugotrajnost i međuzavisnost nisu značajno dominirali pri deskripciji bliskosti.

Aron, Mashek i Aron (2004) tvrde kako postojanje bliskosti znači svojevrsnu integraciju druge osobe u vlastito ja (eng. *self*)¹ odnosno njezinih resursa, perspektive i identiteta, što uglavnom sa sobom nosi i posebno uvažavanje potreba i želja te osobe (ovisno o postojećoj razini recipročnosti u odnosu). Spomenuti resursi odnose se na materijalna dobra, ali i na emocionalnu podršku te socijalne beneficije koje potencijalno mogu facilitirati postizanje određenih ciljeva. Postojanje bliskih i toplih odnosa s drugim ljudima jedan je od značajnih aspekata psihološke dobrobiti te je bavljenje ovom kvalitetom među glavnim zadacima vlastitog ja (Reeve, 2010). Osobe koje smatramo bliskima nas zapravo na neki način oblikuju i imaju snažan utjecaj kako na naše razmišljanje, tako i na naše ponašanje (Mashek i Sherman, 2004).

2.2. Intimnost

Prema Sextonu i Sextonu (1982), riječ intimnost izvedena je od latinske riječi *intimus*, koja zapravo označava „unutrašnje“. Biti intiman s drugim pojedincem znači imati pristup ili

¹ Vlastito ja usredotočeno je na 3 motivacijski značajne težnje: (1) definiranje i stvaranje vlastitog ja (pojam o sebi), (2) odnos između vlastitog ja i društva (identitet) i (3) otkrivanje i razvoj osobnog potencijala (djelovanje) (Reeve, 2010).

razumijevanje u njegovu unutrašnjost, odnosno veći dio njegovog karaktera. Intimnost uključuje vidjeti nekoga ali i biti viđen od strane nekoga.

Clark i Reis (1988) konceptualizirali su intimnost kao proces samootkrivanja odnosno kada jedna osoba dobrovoljno i svjesno izražava relevantne emocije i informacije drugoj osobi, čime dopušta da drugi saznaju što ona misli i osjeća. Radi se zapravo o otvorenosti i iskrenosti u intimnim odnosima, koje vode prihvatanju sebe i drugih, a što potom vodi ka zdravijoj ličnosti i samoaktualizaciji (Reeve, 2010). Monsour (1992) pronalazi kako kod većine pojedinaca intimnost uključuje emocionalnu ekspresivnost putem iskazivanja brige, topline, afekta i empatije, bezuvjetnu podršku, povjerenje, zajedničke aktivnosti, ali i određeni fizički i seksualni kontakt. Međutim, gotovo identične termine koje Monsour navodi pri deskripciji intimnosti Parks i Floyd (1996) pronalaze pri istraživanju konceptualizacije bliskosti, izuzev postojanja fizičkog i seksualnog kontakta.

Određeni autori (Kakabadse i Kakabadse, 2004) klasificiraju pojam intimnosti na nekoliko podtipova:

- 1) fizičku – koja obuhvaća fizičku blizinu ili dodir,
- 2) emocionalnu – koja obuhvaća razvoj povjerenja i međusobne povezanosti,
- 3) kognitivnu – koja obuhvaća razmjenu misli i ideja i
- 4) eksperimentalnu – koja obuhvaća uključenost u određenu aktivnost bez razmjene misli i emocija (primjerice zajedničko stvaranje umjetničkog djela ili plesna aktivnost, ali bez razgovora ili prethodnog dogovora).

Pošto se čini kako bliskost i intimnost zapravo dijele isti konceptualni prostor jer obuhvaćaju vrlo slične aspekte u interpersonalnim odnosima poput međusobne blizine, topline, povjerenja i razmjene misli, postavlja se pitanje kako ih zapravo međusobno razlikovati.

2.3. Diferencijacija bliskosti i intimnosti

Mashek i Aron (2004), navode kako u današnje vrijeme većina autora smatra bliskost i intimnost međusobno različitim, ali povezanim konstruktima, te da procesi i iskustva koja se karakteriziraju kao bliska, ali i intimna, uključuju slične čimbenike poput osjećaja međusobne povezanosti, razumijevanja, međusobne reaktivnosti, samootkrivanja i intersubjektivnosti (pri čemu se intersubjektivnost odnosi na subjektivno i emocionalno stanje koje je zajedničko pojedincima u interpersonalnom odnosu). Pošto je utvrđeno kako su i bliskost i intimnost relevantne komponente u gotovo identičnim aspektima međuljudskih odnosa poput ljubavi, zadovoljstva, seksualnosti, privrženosti, odanosti i mnogih drugih, njihova međusobna povezanost

i otežana distinkcija zapravo ne iznenađuju. Međutim, pravilna distinkcija bliskosti i intimnosti je važna jer, iako se često pojavljuju istovremeno u pojedinom interpersonalnom odnosu jedno ne podrazumijeva nužno drugo. Primjerice postoji mogućnost da provodimo mnogo vremena s određenom osobom i pri tome osjećamo određeni stupanj bliskosti, iako se zapravo uistinu međusobno ne poznajemo, a što ukazuje na manjak intimnosti.

U svrhu konačne diferencijacije, Collins i Feeney (2004) objašnjavaju kako su i bliskost i intimnost fundamentalne, djelomično povezane, ali i odvojene facete međuljudskih odnosa. Pri tome, bliskost se primarno odnosi na stupanj u kojem su pojedinci međusobno kognitivno, emocionalno i bihevioralno međuzavisni, što facilitira određenu potrebu za prisustvom druge osobe. U drugu ruku, intimnost se zapravo odnosi na specifičan tip socijalne interakcije u kojemu dolazi do procesa međusobnog samootkrivanja, odnosno intimnost podrazumijeva postojanje istinskog poznavanja između dvoje ljudi. Intimnost je duboko isprepletena s ugodnim emocijama, bliskošću i međusobnom brigom te je stoga centralni aspekt bliskih odnosa.

Pošto su ljudi socijalno orijentirana bića, većina pojedinaca ima potrebu za povezanošću i bliskošću s drugima. Što su pojedinci međusobno bliži, fizički ali i emotivno, to će njihova veza vjerojatnije biti i intimnija (MacDonald, 2011). Dakle, stupanjem u određeni bliski i međuzavisan odnos zapravo se stvara potencijal za međusobnu razmjenu misli i emocija, a koje će dovesti do samootkrivanja i stvaranja intimnosti. Pojedinci koji su izbjegavajuće orijentirani prema bliskim i intimnim odnosima neće imati priliku naučiti potrebne vještine za samoregulaciju pri osobnom gubitku niti razviti toleranciju za isti, a iskustvo intimnosti koje u bliskim odnosima stječemo nas zapravo štiti od osjećaja bespomoćnosti, destruktivnosti i depresije te vodi ka osobnom rastu (Stosny, 2016). Međutim, bitno je naglasiti kako nisu sve interakcije među pojedincima intimne i stoga ne doprinose sve interakcije stvaranju intimnih odnosa (Aron i Mashek, 2004). Na temelju informacija o iskustvima i ponašanju pojedinca u interpersonalnim odnosima, te uz pravilnu distinkciju bliskosti i intimnosti možemo potencijalno donijeti prosudbu o tome stupa li pojedinac u bliske i međuzavisne odnose, ali primjerice izbjegava intimnost unutar njih, a što nam u konačnici može biti vrijedna informacija u savjetodavnom i terapijskom pristupu.

3. Mjerni instrumenti

Slijedi opis tri instrumenta koja se često koriste pri istraživanjima bliskosti i intimnosti.

Inventar bliskosti u odnosima (eng. *Relationship Closeness Inventory*; RCI) razvijen je od strane Berscheida, Snydera i Omotoa (1989). Ovim se upitnikom mjeri interpersonalna bliskost

između pojedinaca u različitim tipovima odnosa. Upitnik se sastoji od sveukupno 75 čestica i podijeljen je na tri subskele: učestalost (vrijeme koje pojedinci provode zajedno) gdje su omogućeni odgovori otvorenog tipa, raznolikost (aktivnosti u koje pojedinci stupaju zajedno) gdje su odgovori na skali dihotomnog tipa (0 i 1) i snaga (utjecaj koji pojedinac ima na planove drugog pojedinca) gdje su tvrdnje na skali od 1 do 7 Likertovog tipa. Koeficijenti pouzdanosti za pojedinačne subskele iznosili su ($\alpha=.56$ za subskalnu učestalost, $\alpha=.86$ za subskalnu raznolikost i $\alpha=.90$ za subskalnu snagu). Rezultati se iskazuju na pojedinačnim subskalama te je njihovom sumacijom moguće izračunati sveukupni indeks interpersonalne bliskosti.

Primjenom ovog upitnika utvrđeno je kako u romantičnim odnosima generalno postoji veći stupanj percipirane interpersonalne bliskosti nasuprot prijateljskih i obiteljskih odnosa ($F(2,234)=16.35$, $p<.001$). Također je utvrđena negativna povezanost između sveukupnog rezultata na RCI i dugovječnosti prijateljskih odnosa ($r = -.33$, $p< .01$), ali isto nije pronađeno za romantične i obiteljske odnose. Znači li to da su dugotrajna prijateljstva zapravo manje bliska od onih kratkotrajnih? Berscheid, Snyder i Omoto navode kako je potencijalno objašnjenje ovog kontraintuitivnog rezultata to što pojedinci često kao najbliže prijatelje navode osobe koje dugo poznaju (primjerice iz srednje škole) i prema kojima osjećaju određenu nježnost i odanost, ali s kojima nemaju nužno učestalu niti raznoliku interakciju. Dakle postoji određeni subjektivni osjećaj bliskosti, ali ne i visoka međuzavisnost u odnosu, što je zapravo indikacija kako je međuzavisnost samo jedan specifičan segment interpersonalne bliskosti. U svrhu donošenja valjanih zaključaka preporučuje se korištenje ovog testa u kombinaciji s drugim testovima.

Skala inkluzije drugih u vlastito ja (eng. *Inclusion of Other in the Self Scale*; IOS) razvijena je od strane Arona, Arona, and Smollana (1992). Radi se o grafičkom zadatku koji mjeri percipiranu emocionalnu bliskost između pojedinaca odnosno subjektivni doživljaj pojedinca. Zadatak se sastoji od sveukupno 7 parova kruga pri čemu u svakom paru jedan krug označava vlastito ja, a drugi krug označava relevantnu drugu osobu. Parovi krugova se međusobno razlikuju po tome u kojoj mjeri postoji međusobno preklapanje između pojedinih krugova u jednom paru, te se na temelju toga bilježi percipirani stupanj bliskosti pojedinaca.

Utvrđeno je kako su rezultati na ovoj skali značajno povezani s rezultatima na prethodno spomenutom Inventaru bliskosti (RCI) ($r = .22$) te je utvrđena test – retest pouzdanost za romantične odnose ($r = .85$), iako se naglašava kako je test moguće koristiti duž različitih interpersonalnih odnosa (Agnew, Loving, Le i Goodfriend, 2004).

Sternbergovu skalu triangularne ljubavi (eng. *Sternberg's triangular love scale*) razvio je Sternberg (1997) na temelju svoje teorije. Upitnik se sastoji od 45 pitanja koja su podijeljena na 3 subskele (intimnost, strast i predanost), a odgovori su izraženi na Likertovoj skali od 9 stupnjeva.

Sternberg na temelju vlastitog istraživanja navodi kako su koeficijenti pouzdanosti za pojedine subskale iznosili $\alpha=.86$ za intimnost, $\alpha=.87$ za strast i $\alpha=.91$ za predanost.

4. Bliskost i intimnost u različitim tipovima međuljudskih odnosa

Iako bliskost i intimnost pojedinci najčešće povezuju s konceptom romantične ljubavi, prethodnim istraživanjima utvrđeno je kako su se isti pokazali jednako tako značajnima i u odnosima prijateljstva. Naime, putem procesa samootkrivanja odnosno dijeljenjem emocija koje pojedinac proživljava te različitih misli i briga s responzivnim prijateljem, održava se određeni stupanj bliskosti i intimnosti koji potom može biti ključan za daljnju perzistenciju međusobnog odnosa (Laurenceau, Barrett i Pietromonaco, 1998).

Tako su međusobna prijateljstva zapravo važan izvor intimnosti u životu pojedinca, a na temelju kojih se potencijalno formiraju očekivanja po pitanju intimnosti unutar budućih prijateljskih odnosa. Navedena očekivanja odnose se na stečeno uvjerenje u vlastitu vrijednost unutar odnosa i očekivanje u vezi reaktivnosti druge osobe. Ako pojedinac nauči i stekne naviku primati potporu i suosjećanje od osobe koju smatra prijateljem, a prilikom primjerice vlastite ekspresije tuge, prethodno stečena iskustva će zapravo postaviti temelje za razvoj sigurno usmjerenih očekivanja s obzirom na postojanje intimnosti u budućem odnosu (Fehr, 2004).

Međutim, postavlja se pitanje što determinira granicu između specifičnosti interakcija u različitim tipovima odnosa poput bliskog prijateljstva, obiteljskog odnosa i romantične ljubavi. Sternberg (1997) putem svoje triangulacijske teorije nudi potencijalno objašnjenje. Naime, on polazi od pretpostavke kako postoje tri značajne komponente ljubavi: intimnost, predanost i strast te prema njemu najprije se stječe iskustvo obiteljske ljubavi koja je zapravo produkt kombinacije intimnosti i međusobne predanosti. Potom prijateljske ljubavi koja može biti produkt ili kombinacije intimnosti i predanosti ili samo produkt postojanja određene međusobne intimnosti, a ovisno o tome koji je postojeći stupanj bliskosti u odnosu. Međutim, prema Sternbergu, ono što razlikuje romantičnu ljubav od prethodne dvije jest strast, te je za tu specifičnu vrstu ljubavi ključno postizanje ravnoteže između navedenih komponenti.

Također Aron, Aron, Tudor i Nelson (1991) navode kako značajnu razliku između prijateljske i romantične bliskosti čini mogućnost međusobnog utjecaja. Odnosno, iako su prijateljski odnosi potencijalno snažan izvor utjecaja na naše ciljeve, preferencije i perspektive, romantični odnosi specifično snažno utječu na pojedinčev doživljaj i definiranje sebe. Naime, upravo su romantični odnosi često facilitatori različitih promjena u vlastitom ja, a putem integracije različitih aspekata relevantnog partnera u vlastito ja. Također, smatra se kako uspješne

romantične veze dovode do tzv. samoekspanzije koja se odnosi na pozitivan rast i razvoj, ali i do smanjenja određenih nepovoljnih navika koje su potencijalno bile štetne za pojedinca (Aron, Paris i Aron, 1995).

Konačno, ono što razlikuje bliskost u prijateljskom odnosu od bliskosti koja je prisutna u obiteljskim odnosima jest dobrovoljno stečena međuzavisnost, temeljena na uzajamnom privlačenju i osjećaju ugone koji se pojavljuje pri međusobnom druženju. Razvoj povjerenja u prijateljstvu može se dogoditi prilično brzo odnosno kroz svega nekoliko tjedana, te je tako longitudinalnim istraživanjem Haysa iz 1985. utvrđeno kako su razvitak odnosa iz početnog poznanstva u blisko prijateljstvo te percepcija intenziteta odnosa od strane pojedinca, determinirani razinom postignute intimnosti unutar konkretne dijade.

5. Spolne razlike u bliskosti i intimnosti

Različitim studijama je utvrđeno kako žene nasuprot muškarcima veći postotak vremena unutar prijateljstva posvećuju međusobnom razgovoru, potpori, dijeljenju emocija i općenito osobnim životnim temama. U kontrastu, muška prijateljstva su češće bazirana na različitim zajedničkim aktivnostima, a koje su potom i najučestalija tema njihovog razgovora uz zajedničke interese poput sporta, posla, vozila i slično tome (Caldwell i Peplau, 1982). Sukladno navedenom, postavilo se pitanje jesu li stoga ženska prijateljstva potencijalno na višem stupnju intimnosti od muških? Međutim, Fehr (2004) naglašava kako nalazi koji upućuju da spolne razlike imaju učinak na interpersonalnu intimnost nisu konzistentno pronađeni duž svih istraživanja.

Ono što je utvrđeno, kako u istraživanju Reisa iz 1998., tako i onom Fehra iz 2004., jest da će žene češće i vjerojatnije stupati u proces samootkrivanja s prijateljima od muškaraca i da će takvo postupanje smatrati ključnim doprinosom intimnosti u odnosu. Iako se pokazalo da muškarci također prepoznaju samootkrivanje kao relevantan čimbenik za formiranje intimnosti, oni unatoč tome jednostavno manje preferiraju pristupati takvom ponašanju. Međutim koji su potencijalni uzroci ovih razlika?

Teoretičari socijalne evolucije upućuju na sličnosti spolnih razlika nađenih među ljudima i onih nađenih među primatima te tvrde da je za muškarce bilo evolucijski prikladno razviti instrumentalna prijateljstva u grupama jer su morali surađivati prilikom lova i borbi. Nasuprot tome, žene su morale uspostaviti i održavati mrežu njegujućih odnosa usmjerenu na vođenje brige o djeci i njihov odgoj (de Waal, 1983).

Međutim prevladavajuće mišljenje raznih autora jest kako razlike u pristupu interpersonalnim odnosima zapravo reflektiraju ustaljene rodne norme, a koje diktiraju interpersonalna ponašanja (Prager, 1995). Naime, spol je zapravo socijalna kategorija zbog koje su muškarci i žene izloženi različitom setu kulturnih normi i očekivanja. Tako će različiti interpersonalni stilovi potencijalno primati pozitivne ili negativne reakcije od drugih pojedinaca ovisno o tome je li osoba koja određeni stil primjenjuje muškog ili ženskog spola. Kulture koje veličaju maskulinitet u muškaraca i odbacuju feminitet tako mogu obeshrabriti postojanje intimnosti u muškim odnosima.

6. Manifestacija bliskosti i intimnosti s obzirom na usvojeni stil privrženosti

6.1. Bowlbyeva teorija privrženosti

Smatra se kako je kapacitet i mogućnost formiranja i održavanja bliskih i intimnih odnosa primarni indikator efikasnog razvoja ličnosti te ključni marker postojećeg mentalnog zdravlja (Bowlby, 1988). No unatoč tome, mnogi pojedinci imaju velike teškoće pri razvitku intimnih odnosa te također mnogi već formirani odnosi ne pružaju osobama osjećaj emocionalne bliskosti, a koja je nužna za njihovo optimalno funkcioniranje. Teorija privrženosti koju je postavio Bowlby naglašava važnost procesa bliskosti i intimnosti za razvoj povjerenja i osjećaja sigurnosti u bliskim vezama. Također objašnjava kako individualne razlike u stečenim stilovima privrženosti u djetinjstvu (sigurna, anksiozna i izbjegavajuća privrženost) zapravo oblikuju kvalitetu intimnih interakcija unutar različitih odnosa te kako rana obiteljska iskustva utječu na kasniji razvoj ciljeva i vještina orijentiranih na intimnost (Collins i Feeney, 2004).

Sukladno navedenom, djeca temeljem ranih iskustava razvijaju određena uvjerenja i očekivanja po pitanju emocionalne dostupnosti skrbnika, odnosno uvjerenje o vlastitoj vrijednosti na temelju brige i pažnje pružene od strane druge osobe. Određeni autori smatraju da su tako stečena uvjerenja relativno stabilna u vremenu, jer djeluju nesvjesno i automatski, te se potom prenose na sve sukcesivne odnose (Shaver, Collins, & Clark, 1996). Međutim, sam Bowlby je također naglasio kako privrženosti formirane u kasnijem životu zapravo pružaju priliku za reviziju prethodnih uvjerenja, odnosno kasnija prijateljstva i romantične veze mogu biti izvor novih iskustava koja će potom utjecati na prethodno usvojeni stil privrženosti (Beinstein-Miller i Hoicowitz, 2004).

6.2. Privrženost u odrasloj dobi

Četiri prototipna stila privrženosti koja su istraživanjima utvrđena da se pojavljuju u odrasloj dobi (zaokupljeni, plašljivi, sigurni i odbacujući ili izbjegavajući) deriviraju se na temelju dvije fundamentalne dimenzije: anksioznosti (osjećaj prihvaćenosti od strane drugih nasuprot odbacivanju) i izbjegavanju (prilaženje ili izbjegavanje intimnosti i stupanje u međuzavisan odnos). Pokazalo se da su sigurno privrženi pojedinci nisko i na skali anksioznosti i izbjegavanja, odnosno osjećaju se ugodno po pitanju intimnosti i spremnosti oslanjanja na druge osobe te su uvjereni kako ih te druge osobe cijene. Zaokupljeno privrženi pojedinci su visoko na skali anksioznosti, ali nisko na skali izbjegavanja te pokazuju pretjeranu želju za bliskošću i međuzavisnošću i izražen strah od odbijanja. Odbijajuće privrženi su nisko na skali anksioznosti, ali visoko na skali izbjegavanja te smatraju bliske odnose relativno nevažnima i cijene nezavisnost. Konačno, plašljivo privrženi pojedinci su visoko i na skali anksioznosti i na skali izbjegavanja te, iako priželjkuju bliske veze i odobravanje drugih, zapravo izbjegavaju intimnost zbog straha od odbacivanja.

Dakle, sigurno privrženi pojedinci će tražiti više potpore kada su uznemireni i davati više potpore kada je druga osoba uznemirena. Oni s odbijajućim i plašljivim stilom privrženosti će tražiti i davati manje emocionalne potpore (Bartholomew i Horowitz, 1991), a zaokupljeno privrženi pojedinci čeznuti će za intimnošću i potporom ali će biti samokritični, sumnjičavi u vlastitu vrijednost i teže će povjerovati kako je drugoj osobi uistinu stalo do njih, što ih potom čini posebno ranjivima za razvitak depresije u budućnosti (Murphy i Bates, 1997).

6.3. Pitanje kontinuiteta

Bitno je naglasiti kako su ovi stilovi privrženosti utvrđeni na temelju opažanja pojedinaca u odrasloj dobi te većinom između romantičnih partnera i stoga nisu identični onima koji se formiraju u dojenaštvu. Iako određene longitudinalne studije pokazuju postojanje umjerenog kontinuiteta u stilu privrženosti duž djetinjstva, adolescencije i odrasle dobi (Hamilton, 2000), druge pronalaze diskontinuitet (Lewis, Feiring i Rosenthal, 2000). Na temelju ove nekonzistentnosti autori poput McConell i Moss (2011) zaključuju kako vanjski faktori (negativni životni događaji) zapravo imaju najsnažniji utjecaj na stabilnost usvojenog stila privrženosti duž cjeloživotnog razvoja te da stoga ne postoji jasna direktna povezanost između stila privrženosti koji nastaje u odnosu dijete – roditelj i privrženosti u odraslim vezama (Crowell, Fraley i Shaver,

1999). Također su pronađeni nalazi o mogućnosti postojanja značajnog varijabiliteta unutar iste osobe po pitanju usvojenog stila privrženosti, a s obzirom na to odnosi li se on na članove obitelji, prijatelje ili romantične partnere te da zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, povezanošću i u manjoj mjeri kompetentnošću, ima značajnu ulogu u formiranju i održavanju sigurno orijentirane privrženosti (La Guardia, Ryan, Couchman i Deci, 2000).

Sukladno navedenom, postavlja se pitanje je li moguće na temelju usvojenog stila privrženosti u ranijoj dobi predvidjeti duljinu i kvalitetu prijateljskih i romantičnih odnosa koju će pojedinac potencijalno ostvariti u odrasloj dobi? Navedeno su istraživali Beinstein-Miller i Hoicowitz (2004) koji su utvrdili kako stil privrženosti prethodno usvojen s obzirom na prijateljske odnose značajno predviđa duljinu i kvalitetu prijateljstva. U drugu ruku stil privrženosti usvojen s obzirom na romantične partnere pokazao se samo prediktorom percipirane kvalitete veze. Autori pretpostavljaju kako se ova razlika u prediktivnoj mogućnosti s obzirom na tip odnosa, odnosno nemogućnost predviđanja duljine trajanja romantičnih odnosa, potencijalno može objasniti time što su prijateljstva u manjoj mjeri zavisna o intimnosti i podršci u usporedbi s romantičnim vezama.

7. Crte ličnosti i temperament kao prediktori bliskosti i intimnosti

7.1. Peterofaktorski model ličnosti

Prema široko prihvaćenom peterofaktorskom modelu ličnosti (eng. *Five Factor Theory of personality* – FFT) Coste i McCraea, unutar ličnosti svakog pojedinca postoji pet značajnih i širokih dimenzija koje su rezistentne kako na varijacije u kulturi, tako i na različite metode procjene (John i Srivastava, 1999). Dimenzija ekstraverzije odnosi se na tendenciju prilaženja socijalnim stimulusima, neuroticizam na tendenciju proživljavanja neugodnih emocija (poput straha), otvorenost ka iskustvu na maštovitost, originalnost i znatiželju, ugodnost na tendenciju slaganja i suosjećanja s drugim pojedincima te savjesnost na mogućnost odupiranja impulsima i posjedovanje samokontrole (Goodboy i Booth-Butterfield, 2009).

Prethodno je utvrđeno kako je sličnost bračnih partnera po pitanju karakteristika ličnosti snažan prediktor bračnog zadovoljstva (Shiota i Levenson, 2007). Na temelju ekstenzivne analize dosadašnjih istraživanja (Goodboy i Booth-Butterfield, 2009), moguće je utvrditi kako je postojanje visoke dimenzije neurocitizma kod pojedinaca povezano s nepovoljnim ishodima u bliskim odnosima, dok je postojanje visoke dimenzije ugodnosti povezano s povoljnim ishodima.

Pojedinci koji su visoko na neuroticizmu bit će skloniji nezadovoljstvu u bliskim vezama, nesigurnosti i brizi (Karney i Bradbury, 1997), različitim neugodnim afektima i anksioznosti te će sukladno tome iskazivati želju za uspostavljanjem većeg stupnja bliskosti s partnerom. Iako ovi pojedinci priželjkuju veći stupanj bliskosti i intimnosti, često ne postižu efektivnu komunikaciju s partnerom i imaju nerealistična očekivanja po pitanju intimnosti u odnosima (Goodboy i Booth-Butterfield, 2009). U drugu ruku, pojedinci visoko na dimenziji ugodnosti bit će općenito zadovoljniji odnosom, zbog čega će manje stupati u konflikte sa značajnim drugima (Bono, Boles, Judge i Lauver, 2002), dok će oni nisko na ugodnosti težiti manjem stupnju bliskosti u odnosima i preferirati određeni stupanj interpersonalne distance.

Goodboy i Booth-Butterfield (2009) su konstatali kako se dimenzije ekstraverzije, savjesnosti i otvorenosti ka iskustvu nisu pokazale značajnim prediktorima postojeće želje za bliskosti u pojedinaca. Međutim, naglašavaju kako postoji mogućnost da želja za smanjenjem stupnja bliskosti nije stabilna već dinamična dimenzija koja je pod snažnim utjecajem situacijskih faktora. Odnosno, kada su partneri u konfliktnom razdoblju intuitivno je pretpostaviti kako će preferirati interpersonalnu distancu, ali se pri razrješenju različitih poteškoća u odnosu bliskost među njima zapravo može obnoviti.

7.2. Senzorno-procesna inhibiranost

Aron (2004) je u svom radu istražila potencijalni učinak temperamenta na stupanj bliskosti u vezama revizijom prethodnih istraživanja jedne specifične osobine – visoka senzorno-procesna osjetljivost, a koja se manifestira putem preferencije detaljnog procesuiranja informacija u novim situacijama prije samog djelovanja (psihološko istraživanje). Nasuprot navedenoj osobini nalazi se preferencija neposrednog djelovanja (fizičko istraživanje). Pretpostavlja se kako je tendencija početnog promišljanja determinirana izraženim bihevioralno inhibicijskim sustavom te da poziva osobu na stjecanje određene sigurnosti prije stupanja u akciju, čime se zapravo smanjuje stupanj preuzimanja rizika, troši se manja količina energije i stječe se kognitivna mapa trenutne situacije. Tendencija neposrednog djelovanja rezultat je izraženog bihevioralno aktivacijskog sustava i zapravo označava strategiju koja pobuđuje ili aktivira organizam te kada je izražena generalno se označava terminom traženje uzbuđenja, ekstraverzija, pozitivna aktivacija itd., a ovisno o kontekstu unutar kojeg se spomenuta strategija promatra (socijalni, emocionalni, itd.).

Zaključeno jest kako su učinci osjetljivosti ili senzorno-procesne inhibiranosti na dimenziju bliskosti zapravo indirektni jer su dosadašnja iskustva jednako, ako ne potencijalno i više važna. Naime, kada se razmotre interakcije osjetljivosti ili inhibiranosti s prethodno problematičnim

djetinjstvom ili usvojenim odraslim stilom privrženosti, moguće je promotriti razlike u tendenciji ka bliskosti, a s obzirom na temperament pojedinca. Specifično je pronađeno kako se kronična depresija, anksioznost i stidljivost, a koje imaju snažan nepovoljan utjecaj na interpersonalnu bliskost češće razvijaju kod pojedinaca za koje je utvrđeno da su visoko senzorno procesno osjetljivi ili inhibirani.

Dakle, pri predikciji mogućeg utjecaja određenog tipa temperamenta u bliskim odnosima, potrebno je uzeti u obzir povijest prethodnih odnosa i prethodno iskustvo s obzirom na ostvarenu bliskost.

8. Utjecaj situacijskih faktora na bliskost i intimnost

8.1. Socijalna okolina kao izvor podrške

Svaka osoba posjeduje specifične karakteristike (osobine ličnosti i dosadašnja iskustva) koje potom na određeni način oblikuju događaj ili situaciju. Utvrđeno je kako je jedna od najbitnijih situacijskih karakteristika postoji li potencijalna podrška bliskih ljudi. Prema teoriji međuzavisnosti, različite dijade će različito reagirati na potpuno jednaku situaciju jer različite reakcije zapravo reflektiraju svojevrsnu kombinaciju svih uključenih pojedinaca i integriraju njihove jedinstvene interpersonalne ciljeve (primjerice priželjkivati dobro ili loše drugom pojedincu) (Kelley, 1991). Istraživanje koje su proveli Milardo i Allan (1997) pokazalo je kako socijalna okolina ima direktan utjecaj na stupanj bliskosti između članova dijade, specifično romantičnog para. Kod parova koji primaju visoku razinu podrške od svoje socijalne okoline generalno postoji i viša razina intimnosti i predanosti, te njihovi odnosi imaju veću vjerojatnost dugoročnog opstanka.

Iako je konzistentno utvrđeno kako manjak prijateljske podrške ima negativan utjecaj na odnos određenog para, kada je u pitanju manjak podrške od strane obitelji rezultati su podijeljeni duž različitih istraživanja. Naime, Sprecher i Felmler (1992) su utvrdili kako je postojanje bliskosti u romantičnom odnosu povezano s postojanjem podrške od strane članova obitelji. U drugu ruku, Driscoll, Davis i Lipetz, 1972. utvrdili su da visoki stupanj bliskosti može postojati i bez takve podrške te se navedeno naziva „Romeo i Julija efekt“.

Arriaga, Goodfriend i Lohmann (2004) su pronašli kako u ranijim stadijima veze stupanj bliskosti među pojedincima ima značajniju mogućnost predviđanja određenih promjena u odnosu od percipirane socijalne podrške. Međutim, promjene u socijalnoj podršci koje kulminiraju

tijekom određenog perioda će potencijalno utjecati na odnos i mogu čak dovesti do prekida istog. Naime, postoje pretpostavke kako u početnoj fazi romantičnog odnosa pojedinci koji osjećaju bliskost prema svojim partnerima traže podržavajuće socijalno okruženje. Ukoliko ne prime takvu podršku, postoji mogućnost kako će isti pojedinci potencijalno biti pristrani u razmatranju trenutne razine podrške u njihovoj neposrednoj socijalnoj okolini, odnosno smatrati će da je ona veća no što to stvarno jest. Međutim s daljnjim razvitkom odnosa i protokom vremena postati će sve teže održavati iskrivljena uvjerenja i percepcije o stupnju postojeće socijalne podrške, što će potom utjecati i na promjene i stabilnost u romantičnom odnosu. Sprecher i Felmlee su prema rezultatima svog longitudinalnog istraživanja iz 1992. utvrdili kako su promjene u socijalnoj podršci koju prima pojedinac, odnosno njihovo povećanje i smanjenje, snažno povezane s promjenama u percipiranoj razini ljubavi, zadovoljstva i predanosti pojedinaca u romantičnom odnosu. Odnosno, što je socijalna podrška slabija to je i slabije generalno zadovoljstvo romantičnom vezom kod pojedinca.

8.2. Kulturne razlike s obzirom na bliskost i intimnost

Većina prethodnih istraživanja utjecaja kulturnih čimbenika na aspekte intimnosti usmjerila se na dimenzije individualizma i kolektivismu kao potencijalne medijatore ostvarenja više ili niže razine intimnosti među partnerima (Marshall, 2008). Dok individualizam naglašava nezavisnost, kompetitivnost i usmjerenost na vlastite ciljeve, kolektivismu naglašava međuzavisnost, kooperativnost i usmjerenost na ciljeve cjelokupne grupe kojoj pojedinac pripada. Postoje općenite pretpostavke kako romantični partneri ostvaruju nižu razinu međusobne intimnosti u kolektivističkim kulturama jer se u takvim kulturama potreba za intimnošću prvenstveno zadovoljava putem međuzavisnih obiteljskih odnosa, a u manjoj mjeri putem onih romantičnih (Dion i Dion, 1993).

Također postoji mogućnost kako se u individualističkim kulturama stavlja veći naglasak na samootkrivanje, a u svrhu razvoja međusobne intimnosti. Specifično, naglasak na verbalni, eksplicitni, direktni i ekspresivni stil komunikacije u individualističkim okruženjima potencijalno facilitira proces samootkrivanja (Adams, Anderson i Adonu, 2004). Međutim u istraživanju iz 2008., Marshall je utvrdila kako relevantan medijator niže razine intimnosti u kolektivističkim odnosno istočnjačkim kulturama zapravo nije kolektivismu već tradicionalna ideologija o rodnim ulogama, a koja se prethodno pokazala važnim izvorom utjecaja i za već spomenute spolne razlike u intimnosti. U istom istraživanju se pokazalo i kako je niža razina intimnosti medijator niže razine

zadovoljstva vezom i većeg rizika od prekida veze, što sveukupno ukazuje na praktičnu važnost utjecaja kulturnih razlika na sveukupne ishode veze.

9. Mračna strana bliskosti i intimnosti

9.1. Želja za manje bliskosti

Želja za smanjenjem stupnja bliskosti s drugom osobom potencijalno se javlja kada su utjecaji ili zahtjevi druge osobe na vlastito ja preintenzivni. Pojedinci unutar kojih se razviju ovakve tendencije opisuju doživljaj restrikcije, zatvorenosti, kontrole, pa čak i „gušenja“, ako procjene da utjecaj druge osobe zapravo nadjačava njihovo vlastito ja.

Pojedinci koji su zadovoljni ostvarenim stupnjem bliskosti u svojim odnosima, odnosno kod kojih je stvarno ostvarena bliskost jednaka onoj željenoj, često procjenjuju takve odnose izuzetno kvalitetnima. U drugu ruku, oni koji priželjkuju postojanje manjeg ili većeg stupnja bliskosti u vezi procjenjuju svoje odnose nisko ili nedostavno kvalitetnima (Mashek i Sherman, 2004).

Dosadašnjim istraživanjima utvrđeno je nekoliko mogućih uzroka razvitka želje za smanjenjem stupnja bliskosti. Pri tome se kao konzistentno važan čimbenik utjecaja pokazala percipirana prijetnja osobnoj kontroli, odnosno gubitak slobode pri realizaciji vlastitog identiteta i perspektiva ili svojevrsan gubitak autonomije. Tako Stets (1995) navodi da ako pojedinac ima generalno nizak osobni osjećaj kontrole, on će potencijalno pokušati kompenzirati ovaj manjak pokušajem uspostavljanja visoke kontrole nad svojim partnerom, a što potom može dovesti do smanjenja stupnja željene bliskosti kod njegovog partnera. Kao drugi važan čimbenik pokazala se percipirana prijetnja osobnom identitetu, odnosno kada distinkcije između našeg vlastitog ja i druge osobe postanu nejasne u odnosu, pojedinac će biti motiviran na aktivnu diferencijaciju vlastitog ja i pri tome će priželjkivati manje bliskosti s drugom osobom (Brewer i Pickett, 1999).

Međutim, osim razmatranja bitnih čimbenika koji potencijalno induciraju smanjenu želju za bliskošću, potrebno je naglasiti kako je u stvarnosti svaki odnos determiniran, kako psihološkim faktorima specifičnim za osobu koja priželjkuje manje bliskosti, ali tako i faktorima koji su specifični za njenog partnera, faktorima koji su rezultat njihovog univokitetnog odnosa, kao i specifičnim eksternalnim faktorima (Kenny, 1994). Primjerice ako je pojedinac hipersenzibilan na prijetnju osobnoj kontroli interpretirat će uobičajena ponašanja svog partnera prijetećima, iako ih drugi pojedinci najčešće ne bi tako interpretirali. Također je moguće da je određena karakteristika nekog pojedinca poput usvojene izbjegavajuće privrženosti svojevrsni okidač želje za manjom

bliskošću, kada je u interakciji s karakteristikom drugog pojedinca poput zaokupljene privrženosti. Konačno, kontekstualni faktori poput intenzivnih stresnih razdoblja mogu kreirati privremenu osjetljivost na percipiranu osobnu kontrolu (Mashek i Sherman, 2004).

Mashek i Sherman (2004) navode kako osobe koje priželjkuju veći stupanj bliskosti imaju tendenciju biti visoko izbjegavajuće orijentirane, kao i visoko na skali anksioznosti. U drugu ruku oni koji priželjkuju manji stupanj bliskosti su također visoko izbjegavajuće orijentirani, ali minimalno anksiozni. Ovi rezultati upućuju kako je anksioznost potencijalno dimenzija koja najbolje diferencira osobe s obzirom na raskorak između željenog i ostvarenog stupnja bliskosti u njihovim odnosima.

Prema Bartholomewu i Horowitzu (1991) upravo su utvrđena niska anksioznost i visoka usmjerenost na izbjegavajuća ponašanja u odnosu specifični za tzv. odbacujući obrazac ponašanja u međuljudskim odnosima.

9.2. Strah od intimnosti

Konstrukt koji je konceptualno povezan s osjećajem „pretjerane“ i neželjene bliskosti jest strah od intimnosti, a koji Descutner i Thelen (1991) definiraju kao inhibiciju kapaciteta pojedinca za razmjenu misli i osjećaja s drugim relevantnim pojedincem, a prouzrokovanu visokom anksioznošću. Isti su autori istraživanjem utvrdili kako je kod pojedinaca koji priželjkuju manji, ali i veći stupanj ostvarene bliskosti, često prisutan i strah od intimnosti, a za razliku od pojedinaca koji su zadovoljni trenutno ostvarenim stupnjem bliskosti.

Međutim neće se kod svih pojedinaca pokazati upravo ovakav sklop karakteristika. Karakteristike partnera, kao i samog odnosa, bit će potencijalni katalizatori želje za smanjenim stupnjem intimnosti. Primjerice, čak i ako osoba ne pokazuje generalni strah od intimnosti ali je njezin partner izuzetno zahtjevan, može doći do smanjenja želje za intimnošću u tom odnosu (Mashek i Sherman, 2004).

Konačno, Pilkington i Woods (1999) navode kako postoji značajna povezanost između percipiranog rizika pri uspostavljanju intimnih odnosa i stila privrženosti. Dok će sigurno orijentirani pojedinci percipirati nizak nivo rizika u intimnim odnosima, odbacujuće orijentirani pojedinci će percipirati vrlo visok nivo rizika i shodno tome pokazivati i smanjenu želju za ostvarivanjem bliskosti i intimnosti.

9.3. Separacijska teorija

Firestone i Firestone (2004) su kroz istraživanje kliničkih i nekliničkih populacija utvrdili kako kod parova koji proživljavaju visoku razinu distresa, a koja potom često dovodi do padova i prekida u odnosu, centralni problem u većini slučajeva nisu niti ekonomske teškoće, religijske razlike, problemi s obitelji, seksualna nekompetentnost itd., već su to defenzivni procesi koje svaka osoba unosi u određeni odnos, a koji limitiraju njezinu sposobnost razvitka i održavanja bliskosti i intimnosti. Netolerancija intimnosti se temelji na negativnim stavovima prema sebi, kao i prema drugima te na esencijalnom strahu od ranjivosti, napuštanja, odbijanja i gubitka.

Veliki broj pojedinaca koji stupe u romantične odnose prije ili kasnije budu suočeni s temeljnom dilemom – iako posjeduju određeni strah od intimnosti u isto vrijeme se boje ostati sami. Njihovo rješenje postaje kreiranje svojevrsne zamišljene povezanosti – iluzije o bliskosti, a što im zapravo omogućuje da održavaju određeni odnos ali u isto vrijeme i emocionalnu distancu unutar njega (Firestone i Catlett, 1999).

Separacijska teorija pokušava objasniti ovu pojavu, te se njome tvrdi kako bolna iskustva u ranom djetinjstvu vode ka formiranju defenzivnih procesa koji se potom dalje potkrjepljuju tijekom djetetovog života. Dva su primarna uzroka takve psihološke boli:

- 1) zlostavljanje od strane skrbnika u ranom djetinjstvu i
- 2) egzistencijalni koji su uzrokovani usamljenošću, potencijalnim gubitkom voljenih objekata itd. (Firestone i Firestone, 2004).

9.3.1. Formiranje iluzorne povezanosti

Iluzorna povezanost je primarni mehanizam obrane protiv interpersonalne boli, separacijske anksioznosti i straha od smrti. Formira se u ranom djetinjstvu kao supstitucija ljubavi i brige koja potencijalno nedostaje u djetetovoj okolini (Firestone, 1984). Takva iluzija je zapravo visoko efikasan mehanizam obrane jer kapacitet ljudskih bića za maštanje pruža osjećaj djelomičnog zadovoljenja potreba i reducira napetost, a većinom je popraćena samo-umirujućim obrascima ponašanja poput sisanja palca, grižnje noktiju, ekscesivnom masturbacijom itd. Potom dolazi do zauzimanja stava pseudonezavisnosti od strane pojedinca, pri čemu on smatra da mu nije potrebna niti jedna druga osoba u njegovom životu. Međutim, ironija jest da što se pojedinci više oslanjaju na ove iluzorne procese, to se više trude zadržati druge pojedince barem „u pozadini svog života“ i to su bespomoćniji u suočavanju sa stvarnim svijetom (Firestone i Firestone, 2004).

9.3.2. Manifestacije iluzorne povezanosti

U odrasloj dobi, nakon što je iluzija postojanja povezanosti u vezi formirana, iskustva istinske ljubavi i intimnosti zapravo interferiraju s defenzivnom funkcijom takve iluzije. Naime, dolazi do konflikta između bliskosti i emocija koje određeni odnos i partner pružaju i težnje za očuvanjem prethodno kreiranih defenzivnih mehanizama, a čiji je cilj održavanje stabilne slike o sebi i određenih iluzija o sigurnosti i neranjivosti pojedinca. Pri tome, simboli zajedništva, svakodnevne rutine i običaji i dodijeljene uloge pružaju strukturu i formu tom odnosu i postaju potencijalno bitniji od topline, povjerenja i poštovanja, a time se zapravo jača snaga iluzije. Kako bi održali i zaštitili stvorenu iluziju mnogi odrasli ljudi rekreiraju destruktivne aspekte vlastite obiteljske prošlosti putem tri metode:

- 1) selekcija,
- 2) distorzija i
- 3) provokacija.

Naime, pojedinci imaju tendenciju selekcije partnera koji su slični prethodno značajnim figurama u njihovom ranom životu jer se oni uklapanju njihove defenzivne procese i zapravo se osjećaju ugodno s njima. Također imaju tendenciju izvršiti distorziju svojih partnera i vidjeti ih kao sličnije ljudima iz svoje prošlosti no što oni to uistinu jesu. Konačno, ako selekcionirana osoba ne postupa na očekivani način, takvi pojedinci će često svjesno ali i nesvjesno svojim ponašanjem provocirati odgovore u partneru, a koji ih podsjećaju na njihova iskustva u prošlosti.

Simptomi propadanja romantičnog odnosa vidljivi su u komunikacijskom stilu para, manjku iskrenosti i izravnosti, međusobnom prekidanju, manipuliranju i poticanju krivnje u drugoj osobi, smanjenoj uključenosti u život druge osobe i smanjenom interesu za njezino emocionalno stanje itd. (Firestone i Firestone, 2004).

9.4. Izbjegavajuća privrženost – oksimoron

Istraživanjima privrženosti u dojenčadi (Ainsworth, Blehar, Waters, i Wall, 1978) uočeno je da se kod dojenčadi koja iskazuje ponašanja sukladna konceptu izbjegavajuće privrženosti, ne pojavljuje distress pri odvajanju od primarnog skrbnika niti dolazi do privrženih ponašanja kada se skrbnik iznova vrati. Pretpostavka jest da kod ove dojenčadi dolazi do kreiranja distance od skrbnika, koji nisu emocionalno ekspresivni, izbjegavaju fizički kontakt i ignoriraju potrebe djeteta. Međutim, ono što takav tip dojenčadi razvija putem usvajanja anksioznog stila privrženosti

jest zapravo adaptivna strategija za izbjegavanje distresa prouzrokovanog odbacivanjem od strane primarnih skrbnika, a koji do tada nisu razvili primjerenu razinu bliskosti s djetetom (Grossmann, Grossmann, & Schwan, 1986). Istraživanjima provedenim na odraslim pojedincima, putem samoizvještaja i intervjuja, utvrđeno je kako postoje određene paralele ili sličnosti između ponašanja izbjegavajuće orijentirane dojenčadi i odraslih pojedinaca koje je također moguće klasificirati kao izbjegavajuće orijentirane.

9.4.1. Utjecaj izbjegavajućeg stila privrženosti na dinamiku u romantičnim odnosima

Poput dojenčadi i odrasli pojedinci zapravo inhibiraju ekspresiju distresa i minimiziraju ikakva privržena ponašanja prema svom romantičnom partneru (Fraley, Davis, & Shaver, 1998). Odrasli pojedinci s izbjegavajuće orijentiranim stilom privrženosti, najčešće nisu emocionalno bliski s vlastitim romantičnim partnerom i manje pristupaju procesu samootkrivanja (Anders & Tucker, 2000), nisu nakloni fizičkoj i emocionalnoj intimnosti (Fraley, Davis i Shaver, 1998), te je manja vjerojatnost kako će prolaziti kroz proces tugovanja nakon prekida (Fraley & Shaver, 1999).

Ono što je jedinstveno za izbjegavajuće orijentirati stil privrženosti u odraslih pojedinaca jest svjesno i nesvjesno korištenje različitih defenzivnih strategija, a posebno u stresnim i prijetećim situacijama, kako bi se distancirali od ostalih pojedinaca, zadržali pozitivnu samo-percepciju i regulirali vlastite neugodne emocije. Upravo će takve strategije vjerojatno spriječiti uspostavljanje bliskosti i intimnosti u odnosu s drugima (Mikulincer, 1998). Međutim Mikulincer, Florian i Tomacz (1990) su također pronašli nekonzistentnost pri mjerenju svjesnih i nesvjesnih odgovora izbjegavajuće orijentiranih pojedinaca pri istraživanju stupnja anksioznosti uslijed smrti bliske osobe. Odnosno, iako takvi pojedinci generalno prijavljuju nisku razinu svjesne anksioznosti uslijed nečije smrti, isti ostvaruju visok rezultat na mjerama koje indiciraju postojanje visoke razine nesvjesne anksioznosti (pri čemu je korišten Test Tematske Apercepcije, odnosno 4 prethodno odabrane kartice sa polustrukturiranim vizualnim – primjerice osoba na groblju). Također, iako izbjegavajuće orijentirani pojedinci često uspijevaju spriječiti stvaranje distresa u bliskim odnosima, putem inhibicije bliskosti i intimnosti, njihov trud će potencijalno imati negativan učinak na njihovu sveukupnu psihološku dobrobit. Naime, nedostatak komunikacije i razrješenja konflikata može dovesti do osjećaja alijenacije (Collins i Feeney, 2000), sklonosti ka alkoholizmu i drugim supstancama kako bi blokirali svoje emocije (Brennan i Shaver, 1995), a njihovi bliski odnosi će često biti manje intimni, međuzavisni, zadovoljavajući i dugotrajni u usporedbi s odnosima sigurno privrženih pojedinaca (Edelstein i Shaver, 2004).

Pri razmatranju utjecaja izbjegavajuće orijentiranog stila na regulaciju fizičke intimnosti, pronađeno je kako postoji veća vjerojatnost da će takvi pojedinci koristiti fizički dodir kako bi prenijeli informaciju drugoj osobi o svom afektu ili potencijalno utješili drugu osobu ili će suprotno tome vjerojatnije smatrati fizički dodir averzivnim. Također će vjerojatnije stupati u promiskuitetna seksualna ponašanja (Brennan, Clark i Shaver, 1998), na temelju čega je moguće pretpostaviti da nije sam seksualni dodir ono što potencijalno smatraju averzivnim već afektivni i intimni aspekt samog dodira. Dakle, izbjegavanje fizičke intimnosti upareno s održavanjem psihološke distance onemogućit će uspostavljanje stvarne privrženosti i bliskosti s drugim pojedincima.

9.5. Intervencije – je li moguće izbjegavanje i strah transformirati u sigurnost i bliskost?

Klinički psiholozi pretpostavljaju kako je strah od intimnosti ukorijenjen u destruktivnim mislima, stavovima i uvjerenjima o vlastitom ja, kao i osoba s kojima stupamo u odnos (Firestone & Catlett, 1999). Ovi tzv. internalizirani glasovi navode pojedince ka distanciranju od drugih i njihovu negativnu percepciju, a što su zapravo karakteristike izbjegavajuće orijentiranih pojedinaca. Putem terapijske intervencije po imenu „Glasovna terapija“ (eng. *Voice therapy*) pojedince je moguće naučiti kako potvrditi, razumjeti i promijeniti njihove kritično usmjerene unutrašnje glasove. Potencijalni ishod ove terapije jest smanjiti frekvenciju negativnih misli o sebi, partneru, kao i interpersonalnim vezama općenito te integrirati određeni stupanj optimizma u pojedinca, a koji će potom dovesti ka većem zadovoljstvu u budućim odnosima (Firestone i Firestone, 2004).

Također je moguće primijeniti i „Emocionalno fokusiranu ili usmjerenu terapiju“ (eng. *Emotionally focused therapy - EFT*) (Johnson, 1996), terapijsku intervenciju za parove koja se usmjerava na dimenziju privrženosti. Njezin cilj jest transformirati odnos koji je obilježen značajnom razinom stresa u sigurno privrženu vezu, minimalizirajući defenzivne ili obrambene reakcije i konflikt, a putem razjašnjavanja komunikacijskih učinaka pojedinih obrambenih reakcija i modeliranja konstruktivnijih obrazaca komunikacije među partnerima te putem učenja pojedinaca kako se osloniti na svog partnera i koristiti ga kao izvor podrške i utjehe. Utvrđeno je kako ovaj tip terapije dugoročno poboljšava zadovoljstvo vezom kod pojedinaca (Johnson & Sims, 2000).

Konačno, sigurno orijentirani partneri mogu poslužiti kao konzistentan sigurni temelj koji će kroz vrijeme potencijalno ublažiti defenzivne strategije i povećati želju izbjegavajuće orijentiranih pojedinaca za bliskošću i intimnošću (Firestone i Firestone, 2004).

10. Zaključak

Na temelju detaljne analize prethodnih istraživanja moguće je konstatirati kako konstrukti bliskosti i intimnosti zapravo dijele isti konceptualni prostor putem zajedničke povezanosti oba navedena konstrukta s drugim relevantnim konceptima u međuljudskim odnosima. Međutim, dok se bliskost primarno odnosi na stupanj međuzavisnosti pojedinaca, intimnost podrazumijeva međusobno samootkrivanje, odnosno postojanje istinskog poznavanja između dvoje ljudi. Prethodno stečena podržavajuća iskustva u interpersonalnim odnosima će zapravo postaviti temelje za razvoj sigurno usmjerenih očekivanja i oblikovati kvalitetu intimnih i bliskih reakcija u budućim odnosima. Međutim, i kasnija iskustva također imaju potencijal izmijeniti prethodno stečena uvjerenja. Kada su u pitanju individualne razlike, pretpostavlja se kako je velik dio spolnih razlika u interpersonalnim odnosima pod utjecajem društveno usvojenih ideologija. Iako je utvrđeno kako je dimenzija neurocizma kod pojedinaca povezana s nepovoljnim ishodima u bliskim odnosima, a dimenzija ugodnosti povezana s povoljnim, negativni životni događaji često će poslužiti kao svojevrsni okidači za interpersonalni strah i izbjegavanje. Također, senzorno-procesna inhibiranost, kao specifična crta temperamenta, imati će indirektan učinak na dimenziju bliskosti jer su dosadašnja iskustva jednako, ako ne potencijalno i više važna, dok će razlike u stečenom stilu privrženosti varirati s obzirom na osobnu povijest, tip odnosa i karakteristike druge relevantne osobe. Konačno, izbjegavanje fizičke intimnosti upareno s održavanjem psihološke distance onemogućit će uspostavljanje stvarne privrženosti i bliskosti s drugim pojedincima, a formiranje iluzorne povezanosti poslužit će kao mehanizam obrane protiv mogućnosti doživljavanja interpersonalne boli. Terapeutskim intervencijama moguće je transformirati odnos obilježen strahom i izbjegavanjem u sigurno privrženu vezu, putem uklanjanja defenzivnih reakcija pojedinca i učenja kako prihvatiti partnera kao izvor podrške i oslonac.

Literatura

- Adams, G., Anderson, S.L. i Adonu, J.K. (2004). The Cultural Grounding of Closeness and Intimacy. U D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 321-339). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Agnew, C. R., Loving, T. J., Le, B. i Goodfriend, W. (2004). Thinking Close: Measuring Relational Closeness as Perceived Self-other Inclusion. U D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 103-115). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. i Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Anders, S. L. i Tucker, J. S. (2000). Adult attachment style, interpersonal communication competence, and social support. *Personal Relationships*, 7, 379-389.
- Arriaga, X. B., Goodfriend, W. i Lohmann, A. (2004). Beyond the Individual: Concomitants of Closeness in the Social and Physical Environment. U D. Mashek & A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 287-303). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Aron, E. N. (2004). The Impact of Adult Temperament on Closeness and Intimacy. U D. Mashek, & A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 267-283). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Aron, A., Aron E. N. i Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596-612.
- Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 241-253.
- Aron, A. P., Mashek, D. J. i Aron, E. N. (2004), Closeness as Including Other in the Self. U D. Mashek, i A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 27-41). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Aron, A., Paris, M. i Aron, E. N. (1995). Falling in love: prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1102-1112.
- Bartholomew, K. i Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

- Beinstein-Miller, J. B. i Hoicowitz, T. (2004). Attachment contexts of adolescent friendship and romance. *Journal of Adolescence*, 27, 191-206.
- Berscheid, E., Snyder, M. i Omoto, A. M. (1989). The relationship closeness inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792-807.
- Bono, J. E., Boles, T. L., Judge, T. A. i Lauver, K. J. (2002). The role of personality in task and relationship conflict. *Journal of Personality*, 70, 311-344.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bowlby J. (1969). *Attachment and loss, vol. 1*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. i Shaver, P. R. (1998). Self-report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. U J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds), *Attachment theory and close relationships* (str. 46-76). New York: Guilford Press.
- Brennan, K. A. i Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Brewer, M. B. i Pickett, C. L. (1999). Distinctiveness Motives as a Source of the Social Self. U T. R. Tyler & R. M. Kramer (Eds), *The psychology of the social self* (str. 71-87). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Caldwell, M. i Peplau, L. (1982). Sex differences in same-sex friendship. *Sex Roles*, 8, 721-732.
- Clark, M. S. i Reis, H. T. (1988). Interpersonal process in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 609-72.
- Collins, N. L. i Feeney, B. C. (2004). An Attachment Theory Perspective on Closeness and Intimacy. U D. Mashek, & A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 163-187). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073.
- Crowell, J. A., Fraley, R. C. i Shaver, P. R. (1999). Measurement of Individual Differences in Adolescent and Adult attachment. U J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (str. 434-465). New York: Guilford Press.
- Descutner, C.J. i Thelen, M.H. (1991). Development and validation of a fear-of-intimacy scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3, 218-225.
- De Wall, F. (1983). *Chimpanzee politics: Power and sex among apes*. London: Unwin.

- Dion, K.K. i Dion, K.L. (1993). Individualistic and collectivistic perspectives on gender and the cultural context of love and intimacy. *Journal of Social Issues*, 49, 53-69.
- Driscoll, R., Davis, K. F. i Lipetz, M. E. (1972). Parental interference and romantic love: the Romeo and Juliet effect. *Journal of Personality and Social Structure*, 24, 1-10.
- Edelstein, R. S. i Shaver, P. R. (2004). Avoidant Attachment: Exploration of an Oxymoron. U D. Mashek, & A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 397-412). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fehr, B. (2004). A Prototype Model of Intimacy Interactions in Same-Sex Friendships. U D. Mashek, & A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 9-26). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Firestone, R. W. (1984). A concept of the primary fantasy bond: A developmental perspective. *Psychotherapy*, 21, 218-225.
- Firestone, R. W. i Catlett, J. (1999). *Fear of intimacy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Firestone, R. W. i Firestone, L. (2004). Methods for Overcoming the Fear of Intimacy. U D. Mashek, & A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 375-395). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fraley, R. C., Davis, K. E. i Shaver, P. R. (1998). Dismissing Avoidance and the Defensive Organization of Emotion, Cognition, and Behavior. U J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds), *Attachment theory and close relationships* (str. 249–279). New York: Guilford Press.
- Fraley, R. C. i Shaver, P. R. (1999). Loss and Bereavement: Attachment Theory and Recent Controversies Concerning “Grief Work” and the Nature of Detachment. U J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds) *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (str. 735-759). New York: Guilford Press.
- Goodboy, A. K. i Booth-Butterfield, M. (2009). Individual differences in romantic partners' desire for less closeness. *North American Journal of Psychology*, 11(1), 209-218.
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., i Schwan, A. (1986). Capturing the Wider View of Attachment: A Reanalysis of Ainsworth’s Strange Situation. U C. E. Izard & P. B. Read (Eds), *Measuring emotions in infants and children, vol. 2* (str. 124-171). New York: Cambridge University Press.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-694.
- Hays, R. B. (1985). A longitudinal study of friendship development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 909-924.

- John, O. P. i Srivastava, S. (1999). Vele: History, Measurement, and Theoretical perspectives. U L. A. Pervin & O. P. John (Eds), *Handbook of personality: Theory and research, vol. 2* (str. 102-138). New York: Guilford Press.
- Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally-focused marital therapy: Creating connection*. New York: Brunner/Mazel.
- Johnson, S. M. i Sims, A. (2000). Attachment Theory: A Map for Couples Therapy. U T. M. Levy (Eds), *Handbook of attachment interventions* (str. 169–191). San Diego CA: Academic Press.
- Kakabadse, A. i Kakabadse, N. (2004). *Intimacy: International survey of the sex lives of people at work*. Basingstoke: Palgrave.
- Karney, B. R. i Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1075-1092.
- Kelley, H. H. (1991). Lewin, situations, and interdependence. *Journal of Social Issues, 47*, 211-233.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H., Huston, T.L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L.A. i Peterson, D.R. (1983). *Close relationships*. New York: W.H. Freeman.
- Kenny, D. A. (1994). *Interpersonal perception: A social relations analysis*. New York: Guilford
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. i Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 367-384.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. i Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1238-1251.
- Lewis, M., Feiring, C. i Rosenthal, S. (2000). Attachment over time. *Child Development, 71*(3), 707-720.
- Marshall, T. C. (2008). Cultural differences in intimacy: The influence of gender-role ideology and individualism—collectivism. *Journal of Social and Personal Relationships, 25*(1), 143-168.
- MacDonald, C. A. (2011). *How to Achieve Intimacy*, preuzeto 7. 9. 2017. s <http://healthpsychology.org/how-to-achieve-intimacy>.
- Mashek, D. i Aron, A. (2004). Introduction. U D. Mashek, & A. Aron (Eds), *Handbook of Closeness and Intimacy* (str. 1-6). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Mashek, D. J. i Sherman, M. D. (2004). Desiring Less Closeness With Intimate Others. In D. Mashek, & A. Aron (Eds), *Handbook of closeness and intimacy* (str. 343-356). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- McConnell, M. i Moss, M. (2011). Attachment across the life span: Factors that contribute to stability and change. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, *11*, 60-77.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 420-435.
- Mikulincer, M., Florian, V. i Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of death: A case of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 273-280.
- Milardo, R. M. i Allan, G. (1997). Social Networks and Marital Relationships. U S. Duck (Eds), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions, 2nd ed.* (str. 506–522). New York: Wiley.
- Monsour, M. (1992). Meanings of intimacy in cross- and same-sex friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *9*, 277-95.
- Murphy, B. i Bates, G. W. (1997). Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*, *22*(6), 835-844.
- Parks, M. R. i Floyd, K. (1996). Meanings for closeness and intimacy in friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, *13*(1), 85-107.
- Pilkington, C. J. i Woods, S. P. (1999). Risk in intimacy as a chronically accessible schema. *Journal of Social and Personal Relationships*, *16*, 259-263.
- Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York: Guilford.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Reis, H. T. (1998). Gender Differences in Intimacy and Related Behaviors: Context and Process. In D. L. Canary & K. Dindia (Eds), *Sex differences and similarities in communication* (str. 203-231). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sexton, R. E. i Sexton, V. S. (1982). Intimacy: A Historical Perspective. In M. Fisher & G. Stricker (Eds), *Intimacy* (str. 1-20). New York: Plenum.
- Shaver, P. R., Collins, N. i Clark, C. L. (1996). Attachment Styles and Internal Working Models of Self and Relationship Partners. U G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Eds), *Knowledge structures in close Relationships: A social psychological approach* (str. 25-61). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Shiota, M. N. i Levenson, R. W. (2007). Birds of a feather don't always fly farthest: Similarity in the big five personality predicts more negative marital satisfaction trajectories in long-term marriages. *Psychology and Aging*, 22, 666-675.
- Sprecher, S. i Felmlee, D. (1992). The influence of parents and friends on the quality and stability of romantic relationships: A three-wave longitudinal investigation. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 888-900.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 313-335.
- Stets, J. E. (1995). Modeling control in relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 489–501.
- Stosny, S. (2016). *Human intimacy*, preuzeto 7. 9. 2017. s <https://www.psychologytoday.com/blog/anger-in-the-age-entitlement/201609/human-intimacy>.
- Wood, J. T. (1993). Engendered Relations: Interaction, Caring, Power, and Responsibility in Intimacy. U S.W. Duck (ed.) *Social context and relationships* (str. 26-54). Newbury Park, CA: Sage.