

# Ljubav i intimnost

## Love and intimacy

Mirjana Pernar

Zavod za kliničku, zdravstvenu i organizacijsku psihologiju, KBC Rijeka, Rijeka

Primljeno: 1. 2. 2010.  
Prihvaćeno: 5. 5. 2010.

**Adresa za dopisivanje:**

**Mirjana Pernar, dipl. psih. prof.**

Zavod za kliničku, zdravstvenu i organizacijsku psihologiju, KBC Rijeka, Krešimirova 42, 51 000 Rijeka  
e-mail: mirjana.pernar@ri.t-com.hr

<http://hrcak.srce.hr/medicina>

**Sažetak.** Intimne relacije glavni su izvor osobne dobrobiti. Pomažu nam da prevladamo osjećaj osamljenosti. Postoje najmanje dvije vrste ljubavi: strasna i partnerska ljubav. Strasna ljubav je fizička, iracionalna i može buknuti i ugasiti se u vrlo kratkom vremenu. Može se razviti i među relativnim strancima. Kada je ova ljubav recipročna, osoba osjeća ispunjenost i ekstazu. Reakcije koje su tipične kada je strasna ljubav neuzvrćena su osjećaj praznine, anksioznost i očaj. Partnerska ljubav je osjećaj koji imamo prema osobama s kojima je naš život duboko povezan. Potrebno je dulje vrijeme da bi se razvila partnerska ljubav, a ono što pomaže njezinom razvoju, produblivanju intimnosti i izlasku iz konfliktnih situacija su dijeljenje misli, osjećaja i iskustava među partnerima. Ljudi koji imaju jaku potrebu za kontrolom i nisko samopoštovanje teško će moći uspostaviti i održati intimnu relaciju. Da bi relacija postala intimna, između dvije osobe u paru nekoliko se stvari mora dogoditi. To su samootvaranje, osjećaj *fer playa* među partnerima, obvezivanje za ostajanje u vezi. Jedan od najčešćih razloga za izlazak iz ljubavne veze su nesporazumi koje partneri imaju oko količine obveznosti u relaciji. Spolne uloge imaju snažan utjecaj na to kako i kakve partnere biramo. Seksualne norme koje uvode obitelj, crkva i obrazovne institucije reguliraju seksualno ponašanje ljudi.

**Ključne riječi:** intimnost, ljubav, partnerske relacije, seksualni odnosi

**Abstract.** An intimate relationship is a major source of personal well-being. It helps us to overcome feeling of loneliness. There are at least two kinds of love – passionate and companionate. Passionate love is physical, nonrational and could develop and vanish very fast. It could flare up between relative strangers. When this type of love is reciprocated, one feels fulfillment and ecstasy. Emptiness, anxiety or despair are typical reaction when passionate love is not returned. Companionate love is the affection we feel for those with whom our lives are deeply entwined. It usually takes some time for companion love to develop. Sharing thoughts, feelings and experiences help companion love to last, to deepen intimacy and overcome conflicts. People with strong need for controlling and low self-esteem have difficulties to establishing and maintaining intimate with someone. For love relationship to eventually emerge as intimate, several things must occur between the couple self-disclosure, sense of fairness between partners, commitment to stay together. One of the most commonly reported reasons for pulling away from a love relationship are misunderstanding about how committed each partner is to the relationship.

Gender roles have a powerful influence on how we choose partners. Sexual norms are regulating people's sexual behavior and are usually introduced by family, church and educational institutions.

**Key words:** intimacy, love, partner relations, sexual relations

## UVOD

Blizak, topao i inspirativan odnos može se dogoditi među ljudima koji su u različitim vrstama relacija: obiteljskim, prijateljskim, susjedskim, partnerskim, bračnim. Članovi uže i šire obitelji (tete, stričevi, ujne, ujaci i dr.) mogu nam biti važne emocionalne potpore u različitim periodima našeg života ili su uz nas čitav život, u sretnim i onim manje sretnim trenucima. Te nam veze daju osjećaj emocionalne povezanosti i postojanosti te ih često percipiramo kao pouzdane veze.

Intimna relacija može se razviti i u bliskom prijateljstvu koje se bazira na osjećaju jednakog statusa i obostranog otvaranja uz potrebu za zajedničkim ugodnim aktivnostima i razgovorima. Relacija s bliskim prijateljima omogućuje nam da razvijemo osjećaj pripadnosti i u izvanobiteljskim relacijama. One nam omogućuju da se emocionalno dajemo i da primamo emocionalnu podršku i razumijevanje.

Iako je nesumnjivo da su obitelj i prijatelji važan izvor psihološke dobrobiti svakog od nas, ovaj će se rad posvetiti ljubavi i partnerskim odnosima kao jednim od važnih interpersonalnih izvora podrške, ali i distresa.

Fascinacija je riječ koja je, čini se, asocijativno najbliža ljubavi i intimnosti. Ljubav koja se traži, ljubav koja se gubi, ljubav koja se ponovno osvaja inspiracija je brojnim piscima, pjesnicima, režiserima i "običnim" ljudima.

Zbog čega je s psihološkog aspekta važno razumjeti ljubav i intimnost, razumjeti što u stvari znači kad nekome kažemo da ga volimo ili kad to isto netko kaže nama? Zašto je važno pokušati razumjeti kako se ljubav razvija i zašto taj divan osjećaj može jednostavno nestati? Biti bez ljubavi i imati neispunjen svijet intimnog života uzrokuje mnoga stanja distresa, kao što su to npr. depresija i anksioznost. Količina ljubavi i povezanosti koju osjećamo u partnerskoj relaciji direktno je povezana s našim osjećajem ispunjenosti i općim životnim zadovoljstvom. Razlog zbog kojeg se veze gase i prekidaju upravo je gubitak ljubavi.

Važnost doživljavanja osjećaja ljubavi je i u tome što nas takvo iskustvo čuva od osjećaja osamljenosti i depersonalizacije. Suportivni bračni partner ili romantična ljubavna veza može nas ispu-

niti takvim doživljajima koji će biti pravi štit i olakšavati podnošenje svakodnevnih stresora i neočekivanih kriza kao što su to bolest i smrt. No ljubav i intimnost mogu biti također i izvori osjećaja nesigurnosti i konflikata, kao što to biva kada, na primjer, erotska komponenta ljubavi je njava. Isto su tako u ljubavi i intimnosti moguća, i ne toliko rijetka, nezdrava vezivanja u kojima dominira emocionalna ovisnost o partneru. Svakako treba spomenuti i prekid intimne veze kao nešto

Biti bez ljubavi i imati neispunjen svijet intimnog života uzrokuje mnoga stanja distresa, kao što su to npr. depresija i anksioznost. Količina ljubavi i povezanosti koju osjećamo u partnerskoj relaciji direktno je povezana s našim osjećajem ispunjenosti i općim životnim zadovoljstvom. Razlog zbog kojeg se veze gase i prekidaju upravo je gubitak ljubavi.

što izaziva veliku količinu distresa, čak i za osobe koje nemaju ovisničkih tendencija u relacijama.

## O LJUBAVI

Obično razlikujemo strastvenu i partnersku ljubav<sup>1,2</sup>. One mogu i ne moraju biti istovremeno prisutne u nekoj ljubavnoj vezi, nego se mogu izmjenjivati tijekom vremena. Ono što se u većini veza ipak najčešće događa je da se pasionirana, strasna, romantična ljubav puna seksualnih želja pretvara u partnersku ljubav koju karakterizira povjerenje, pouzdanost, prijateljstvo, dijeljenje iskustava i osjećaja. Ona se razvija sporije nego strastvena ljubav. Strastvena ljubav u mnogim je aspektima iracionalna i teško ju je objasniti. Ona se može razbuktati u vrlo kratkom vremenu i to čak između dvoje stranih ljudi. Puna je fantazija i dnevnog sanjarenja o mogućem zajedničkom lijepom životu. Nedostaci druge osobe se ne vide. Gotovo da sve pršti od idealizacija! Često neka prepreka među partnerima – stvarna ili fantazijska – dodatno razbuktava strast. Prema nekim tumačenjima ljubav i seks su različite komponente ljubavnog odnosa, ali se ipak potvrđuje da postoji visoka povezanost između snage ljubavi i seksualnih odnosa i da to vrijedi jednako i za žene i za muškarce. Prema Reiku seks je strastvena zainte-

resiranost za partnerovo tijelo dok je ljubav strastvena zainteresiranost za partnerovu osobnost. Strastveno zaljubljeni pojedinci seksualno su aktivniji i češće imaju seksualne odnose od parova koji to nisu. U strastvenim vezama seksualna igra i snošaj smatraju se najeksplicitnijim izrazima ljubavnih osjećaja. Zaljubljeni ljudi u većini slučajeva žele imati seksualne odnose s osobama u koje su zaljubljeni<sup>3</sup>. Kada je strastvena ljubav obostrana, partneri osjećaju ushićenje i ispunjenje. Kada je pak neuzvrćena, osoba osjeća prazninu, želju i očajanje. U strastvenoj se vezi izmjenjuju osjećaji odbijanja, frustriranosti i straha sa strastvenom ljubavi tako da se teško može reći da je ta vrsta ljubavi ispunjena stabilnošću, povjerenjem i sigurnošću.

U partnerskoj ljubavi nije nužno da seksualna komponenta odnosa bude manje učestala, iako su erotski doživljaji manje intenzivni. Partnerska ljubav bazirana je na dijeljenju mišljenja, osjećaja i iskustava. Razvija se sporije nego strastvena ljubav, iako se može razviti i iz strastvene veze. Intimnost je u ovoj ljubavi posljedica dugotrajnog truda i pregovora za uvjete veze. Sve u svemu, zahtijeva veće obvezivanje u odnosu. Dakle, intimnost i obvezivanje ne mora izostajati ako strast u partnerskoj vezi ne postoji. U intimnost, kao emocionalnu komponentu suputničke ljubavi, utkani su osjećaji bliskosti i vezanosti za partnera. Obvezivanje za ostanak u relaciji u kojoj prevladava partnerska ljubav predstavlja njezinu kognitivnu komponentu. Općenito se smatra da su parovi u partnerskim vezama sretniji što je omjer između intimnosti, privrženosti i strasti uravnoteženiji. Ove tri komponente čine trokut koji objašnjava Sternbergova triangularna teorija ljubavi<sup>3</sup>. On strast vidi kao pokretač ili nagon koji proizvodi tjelesnu privlačnost, sviđanje i seksualne odnose. Ključni je moment u strasti seksualna potreba, a snagu strasti uvjetuje npr. samopoštovanje osobe ili potrebe na relaciji submisivnost-dominantnost ili pak potreba za samopotvrđivanjem. Intimnost opisuje kao uspostavljanje osjećajno povezanih odnosa između dva čovjeka. Sigurniji znakovi da je do uspostavljanja intimnosti došlo su želja da se pomogne partneru, osjećaj sreće u prisustvu partnera, poštivanje i povjerenje u partnera, uzajamno razumijevanje, davanje emocionalne potpore partneru i dr. Treća komponenta tog trokuta je odanost ili privrženost koja označava

odluku o trajnijem ili trajnom održavanju intimnih odnosa. Razlike u vrstama ljubavi određuju različiti odnosi među tri opisane komponente *Sternbergova trokuta*.

#### RODNE RAZLIKE U SOCIJALIZACIJI EMOCIJA

Snaga i važnost aspekata ljubavi kao što su prisnost, strast i odluka o obvezivanju mijenjaju se u različitim odnosima te u istom odnosu tijekom vremena. Između muškaraca i žena postoji razlika u važnosti različitih aspekata. Žene više naglašavaju važnost prisnosti, a muškarci važnost strasti. Čini se da žene i muškarci jednostavno vole na drugačiji način. Od svih mogućih faktora koji utječu na to kako ćemo nekoga voljeti, spol je definitivno najsnažniji. Socijalizacija dječaka i djevojčica bitno je drugačija u, možemo reći, svim kulturama. Općenito je briga i strah da se dječak neće pretvoriti u pravog muškarca puno veća od brige i straha da se djevojčica neće pretvoriti u pravu ženu. Ovakva se situacija objašnjava kao još jedna od manifestacija statusa i prestiža koje u društvima može nositi činjenica da je neka osoba muškog, a ne ženskog spola. U mnogim se kulturama pojava prve menstruacije kod djevojčica smatra prirodnim znakom ulaska u odrasli svijet žena. Postati žena, izgleda, više je povezano s biološkim procesima kod djevojčica nego kod dječaka, kod kojih se ovaj proces usko povezuje s kulturalnim faktorima. Dječaci imaju dodatne vanjske zahtjeve, pa je zbog toga i njihov identitet puno fragilniji<sup>4</sup>. Prelazak iz dječakog u odraslo doba pun je kontradikcija koje se ogledaju u tome da se dječaci moraju pošto-poto odreći bazično feminine ovisnosti i pasivnosti koju imaju kao male bebe. Isto tako, dječaci uče svoju maskulinu ulogu negativnim sankcijama, tj. njihovo otvoreno izražavanje emocija (tuga, plač i jad) ne gratificira se govoreći im da se ponašaju kao razmažene djevojčice. Na takav način dječaci uče da je izražavanje boli, osjećaja neadekvatnosti, ljubavi i drugih emocija nešto što i nije baš "muški", pa oni s vremenom počinju potiskivati svoje emocije. Njihova se psihička energija tako pomiče na "činjenje". "Osjećanje" pripada ženskom svijetu. Djevojčice tijekom svoje socijalizacije sve do adolescencije nemaju tako rigidna pravila spolnih uloga. Otvorenost i motiviranje dječaka na

seksualnu aktivnost, traženje i biranje djevojaka put je u jačanje maskuline poželjnosti. Isti kriteriji ne vrijede i za djevojke. Otvoreno izražavanje potreba za ljubavlju i intimnosti ne stavlja ih socijalno u isto toliko poželjnu poziciju kao mladiće – upravo suprotno<sup>5</sup>.

Muškarci u svom ljubavnom, partnerskom, bračnom životu povezuju pričanje o emocijama s vulnerabilnošću. Da bi svoju ranjivost što je više moguće prikriji, povlače se ili izbjegavaju razgovore koji uključuju izmjenu misli i osjećaja oko intimnih stvari. U većini relacija žene se smatraju “socijalno-emocionalnim stručnjacima”<sup>6</sup>. Muškarci su obično manje svjesni emocionalnih potreba svojih partnerica i više su orijentirani na seksualne aspekte intimnosti.

Više ili manje svjesno povlačenje muškaraca iz razgovora koji uključuju dijeljenje osobnih informacija ima zapravo funkciju kontroliranja tema razgovora i kontroliranja razine bliskosti u odnosu. Česta je reakcija žena u ovakvim situacijama produblivanje svog emocionalnog angažmana ne bi li navele muškarce da promijene način razgovaranja<sup>7</sup>. To je pozicija koja predstavlja pravi konflikt moći među spolovima: muškarac koji se povlači nasuprot žene koja inzistira. Ako takva situacija traje dulje vremena, ona ostavlja negativne posljedice na vezu. Ova opisana dinamika u muško-ženskom odnosu koju, čini se, svakodnevno opserviramo (ili je i osobno živimo) u stvari zamućuje pogled u nesvjesne težnje muškaraca da u sebi nađu davno potisnute feminine dijelove i njihov pokušaj da ih žive kroz odnos sa ženom. Isto se događa s više ili manje osviještenim stavovima žena u kojima one idealiziraju maskuline vrijednosti, pa često i nauštrb femininih<sup>8</sup>. Ove kontradikcije istovremeno su prisutne i u glavama muškaraca i žena i izvor su teškoća, ali i kreativnih izlaza iz konfliktnih situacija. Ovakva slika odnosa manje je izražena kod parova u kojima i žena radi, pa joj je muško racionaliziranje prihvatljivije i pokazuje za to više tolerancije<sup>9</sup>.

#### OD ROMANTIČNE I STRASNE PRIVLAČNOSTI DO INTIMNOSTI

Prvi sofisticirani opisi idealne romantične ljubavi u našoj zapadnoj kulturi našli su se u pjesma trubadura i u mitu o Tristanu i Izoldi. Ideja o hra-

brom vitezu koji obožava svoju *lady* koja mu daje inspiraciju i koja simbolizira svu ljepotu i savršenstvo te oplemenjuje njegovu dušu održala se, obučena u različite ikonografije, sve do sadašnjih “avatarskih” izvedbi. No shvaćanje da bi ljubav trebala biti glavni temelj braka razvilo se tek u 18. stoljeću, dok su ranije vladala drugačija shvaćanja oko povezanosti ljubavi s brakom i seksualnim odnosima. U nekim se ranijim shvaćanjima ljubav tretirala kao emocionalni dar u izvanbračnim vezama ili između žena<sup>10</sup>.

Put budućim modelima ljubavi utire zapravo privrženost u djetinjstvu. Iako model ljubavi o kojem učimo uz roditelje kao mala djeca sigurno nije konačan za cijeli život, ipak ima dosta jak utjecaj na zrele ljubavne odnose u odrasloj dobi. Odrasli koji su kao djeca doživjeli dobre veze sa svojim roditeljima, pune brige i poštovanja, vjerojatno će graditi veze pune ljubavi i topline i tijekom života<sup>11</sup>. Naša osobna iskustva s ljubavi također su pod utjecajem kulturalnih stereotipa ljubavi. Opći je stav danas u zapadnom kulturnom okruženju da strasna ili romantična ljubav mora prethoditi vezi da bi ona bila trajna. Još su uvijek jaka i jasna očekivanja da se neki par sretne i zaljubi. Za osjećaj zaljubljenosti karakteristično je da čovjek vjeruje da je našao smisao svog života. To je osjećaj koji nas uzdiže iznad svakodnevne emocionalne egzistencije<sup>8</sup>. Vjeruje se da strast koja je udružena s otvaranjem i povjerenjem prema partneru i otvorenost za pregovore utire intimnosti topao, siguran put.

Bez obzira na sve fascinacije koje nam i sama pomisao na ljubav može izmamiti, ona sama nije dovoljna za razvoj i opstanak ljubavne relacije. Da bi ljubavna relacija dosegla i stupanj intimnosti, partneri se moraju otvarati i davati jedne drugome informacije osobne prirode. Moralo bi nadalje doći do međusobne izmjene emocija. Ponašanje treba na neki način biti u stilu *fer playa* i trebala bi postojati obveza o ostanku u vezi dovoljno dugo vrijeme.

Dokazano je da u većini relacija povećanjem intimnosti dolazi do pomaka od orijentiranosti na sebe samog prema orijentiranosti na par kao cjelinu<sup>12</sup>. Pitanje je kako zapravo dolazi od strasne, romantične ljubavi ili posebne vrste prijateljstva do intimnosti. Za mnoge je osobe taj proces vrlo

komplikiran. Ono što može onemogućiti vezivanje su psihološke barijere koje koče intimizaciju, potom različitost ciljeva partnera ili vanjski utjecaji. Parovi koji uspiju preskočiti i razriješiti ove probleme mogu uvelike ojačati svoju snagu i konstruktivnost.

Jedan od najvažnijih zadataka mlađe odrasle dobi je uspostava prisnog odnosa bez gubljenja svog neovisnog identiteta. Prisnost ne mora biti tjelesna ili spolna, već uključuje emocionalno povezivanje između dvoje odraslih, bilo da su oni supružni-

Put budućim modelima ljubavi utire zapravo privrženost u djetinjstvu. Iako model ljubavi o kojem učimo uz roditelje kao mala djeca sigurno nije konačan za cijeli život, ipak ima dosta jak utjecaj na zrele ljubavne odnose u odrasloj dobi. Odrasli koji su kao djeca doživjeli dobre veze sa svojim roditeljima, pune brige i poštovanja, vjerojatno će graditi veze pune ljubavi i topline i tijekom života.

ci, prijatelji ili ljubavnici. Sposobnost osjećaja prisnosti i napuštanja, osamljivanja, bitna je pretpostavka uspostavljanja zdravih relacija s ljudima, pa tako i bračnog odnosa. Ipak, poseban uvjet da bi do intimizacije došlo i da bi osoba bila sposobna svim svojim bićem voljeti drugu osobu je dovoljno dobar i zdrav odnos prema samom sebi, tj. adekvatno samovrednovanje. Osobe koje se osjećaju kompetentno, vrijedne ljubavi i sreće, imaju najbolje šanse da se povežu sa suportivnim partnerom s kojim mogu graditi blisku vezu.

U partnerskim predbračnim relacijama s vremenom obično dolazi do promjena u odnosima. Postoje različite **teorije o razvoju intimnih odnosa** kao što su to Beregova dvoetajna teorija, Mursteinova troetajna teorija, teorija socijalne razmjene Levingera i Huessmana, teorija interpersonalnih procesa Birda i Mellvilea kao i neke druge teorije<sup>3</sup>.

Dvoetajna teorija izdvaja **uzajamnu privlačnost** kao prvu etapu partnerskog odnosa koju slijedi druga etapa **usklađivanja i međusobnog nadopunjavanja** sustava vrijednosti i životnih ciljeva.

Troetajna teorija ističe **privlačnost tjelesnih osobina i tjelesne privlačnosti** kao ključni poticaj za ulaz u prvu fazu odnosa. Ta se faza odnosa naziva

”podražaj”. Druga se faza odnosa naziva ”vrijednosti” tijekom koje sve veću važnost zauzima **sustav vrijednosti partnera**. **Ispunjenje određenih uloga** očekuje se u trećoj etapi ”uloga”, pri čemu su veoma važni sklad među partnerima, međusobno usklađivanje i spremnost na kompromise. Teorija socijalne razmjene naziva se još i odnos ”cijena i nagrada”. **Nagrade** koje omogućuju razvoj i održavanje odnosa su osjećaj strastvene ili prijateljske ljubavi, emocionalna i druga podrška, osjećaj sigurnosti i zaštićenosti te seksualno zadovoljstvo. S druge je strane paleta osjećaja tipa nemira i frustriranosti izazvanih konfliktnim situacijama, različiti ustupci i kompromisi, ulaganje vremena i truda što predstavlja **cijenu** relacije.

**Interakcija među partnerima** je u fokusu teorije interpersonalnih procesa. Nekoliko je čimbenika presudno za interakciju među partnerima i samu njihovu prirodu. **U otvaranju sebe partneru**, damo naše misli, emocije, strahove, nade, želje i snove. To radimo sa željom da nas se razumije i prihvati, da partner prihvati naše stvarno Ja. Upravo je ovaj aspekt taj koji nas štiti od osjećaja osamljenosti. Osamljenost je, naime, produkt osjećaja da nismo shvaćeni. Ako je relacija dovoljno dobra, oba partnera imaju osjećaj da ih druga strana razumije i to je uglavnom recipročno.

Valja obratiti pažnju i na negativne aspekte otvaranja u vezama. Otvaranjem možemo otkriti i one svoje dijelove koji nisu poželjni i atraktivni, a u tome postoji i sasvim realan rizik da ćemo našim partnerima postati nepoželjni i manje atraktivni. Moguć je i strah da će otkrivanje loših dijelova dati partneru priliku da preuzme kontrolu. Ponekad ljudi imaju zadržku u izražavanju snažnih negativnih emocija vezanih uz partnerski život jer se boje da bi to moglo biti destruktivno za vezu. Kod nekih se ljudi zadržka u otvaranju javlja i zbog straha da im više neće ništa ostati za njih same ako baš sve o sebi kažu partneru. No, bez obzira na rizike, samootvaranje je ključ razvoja intimnosti.

**Osjećaj povjerenja** blisko je povezan sa samootvaranjem. Povjerenje se u različitim vezama sasvim različito razvija: nekad brzo ili sporo, nekad je plitko, nekad duboko, ali se ipak u većini veza povjerenje razvija i prerasta u nešto veće tek s vremenom, a to ovisi o tome kako partneri pro-

cjenjuju motivaciju i karakter jedan drugoga. Krajnji cilj povjerenja je osjećaj da je druga strana u vezi privržena baš toj vezi. Da bi do povjerenja došlo, partneri moraju biti sigurni da druga strana neće iskoristiti njihove slabosti, da ih neće namjerno povrijediti ili da im neće lagati.

Osjećaj *fer playa* sastoji se u tome da obje strane u vezi imaju osjećaj da jednako pridonose uspjehu veze<sup>13,14</sup>. Kada oba partnera imaju osjećaj *fer playa* i jednakosti, uz samootvaranje<sup>15</sup>, postoji puno veća vjerojatnost za produblivanje intimnosti i ostanak u vezi. To se ogleda u jednakoj mogućnosti da oba partnera prezentiraju svoje poglede i potrebe, da se poštuju različitosti te u zajedničkom stavu da je dobrobit oba partnera jednako važna. Doživljaj nepravde odnosa ovisi zapravo o trenutačnoj kvaliteti partnerskog odnosa. Partneri se obično ne usredotočuju na to tko i koliko pridonosi vezi u onim parovima koji nisu pod većim stresom i koji se usredotočuju na pozitivne aspekte svog odnosa, kao što je to primjer kod parova pred vjenčanjem. Iako se efekt neravnopravnosti može vidjeti već na početku veza, ipak se on najviše očituje u kasnijim fazama veze, pogotovo pod utjecajem vanjskih i unutarnjih stresova. Nepravda odnosa stalan je izvor nezadovoljstva, osobito onda kada je jedan partner koji je u neravnopravnoj poziciji fokusiran na nepravdu u vezi. Osjećaj zanemarenosti jednog partnera i osjećaja krivnje kod drugog partnera rezultat su procesa vaganja i uspoređivanja onoga što je pojedinac u par donio i koja je cijena toga. Prema Rusbultovom *modelu ulaganja* ishod ovakve situacije, koji može biti potaknut nekim stresnim događajima u životu obitelji ili pojedinca, može biti ne samo nezadovoljstvo vezom nego i prekid veze ako se pojavljuje poželjnija alternativa. Ako poželjnije alternative nema, održavanju veze pridonose i ulaganja i dobici koje pojedinac uzima iz veze u kojoj se nalazi<sup>16</sup>.

**Obvezivanje za ostanak u vezi** ogleda se u obećanju da će partneri biti tu jedan za drugog na duge staze. Takvo obećanje služi kao veza između partnera. Ovakvo se obvezivanje također razvija vremenom, kako intimnost raste i kako postaje jasnija potreba za ekskluzivnošću veze. U početku razvoja ljubavne veze partneri vole i uživaju u zajedničkim druženjima i aktivnostima. Kako se

veza produbljuje, par počinje otkrivati negativne aspekte zajedničkog funkcioniranja i karaktera drugog člana para. Tada se parovi ili razdvajaju ili nađu snagu da to prevladaju. Ono zbog čega se ljudi povlače iz ljubavne relacije su različita tumačenja obvezivanja i reperkusije toga u stvarnim, svakodnevnim životnim situacijama.

Neke ljubavne veze traju dugo. Ono što podiže vjerojatnost da će parovi ostati dugo vremena skupa su sličnosti u dobi, naobrazbi, inteligenciji, obrazovanju i atraktivnosti. Važni momenti su i često provođenje zajedničkog vremena, zajedničke aktivnosti, zajedničko donošenje odluka, davanje utjehe i podrške. Čini se da je atribuiranje krivnje i negativnog ponašanja kada stvari krenu naopako drugačije kod parova koji su uspjeli ostati dugo u vezi. Sretni parovi razloge traže u situacijama i okolnostima koje su i ovako i onako izvan mogućnosti kontrole.

I najsretniji parovi ulaze u dulja ili kraća razdoblja kriza i konflikata. Jedan od prvih znakova da je par u problemu je taj što se smanjuje količina komunikacije među partnerima i količina druženja sa zajedničkim prijateljima. Paru općenito postaje teško planirati zajedničke aktivnosti. Umanjuju se osjećaji privlačnosti, topline i intimnosti.

Dva glavna *kamena smutnje* u ljubavnim relacijama su **potreba za kontrolom i ljubomora**. Ljudi u veze ulaze kao odvojena bića i sviđa im se što su nekog privukli, što s nekim mogu dijeliti osjećaje, stavove i što će im netko pružiti podršku u trenucima stresa, straha i osamljenosti. S vremenom se razvija jedna vrsta međusobne ovisnosti ili, bolje rečeno, isprepletenosti. Svaki se član para bori s time da nađe balans između potpune ovisnosti i potpune neovisnosti i potrebe za slobodom. Ljudi koji žele imati kontrolu nad situacijom i jak osjećaj predvidljivosti i izvjesnosti teško mogu pronaći put u intimizaciju. Intimnost utjelovljuje nepredvidivost, nesigurnost i mogućnost da izgubimo nekog koga jako volimo. Intimnost nadalje podrazumijeva da neki dio naše osobne kontrole "predamo" partneru. Biti zaljubljen situacija je koja može biti zastrašujuća za ljude koji trebaju i žele imati kontrolu nad svime<sup>17</sup>. Takve se osobe zapravo ne mogu potpuno prepuštati u odnosu i sklonije su kalkulacijama u intimnim, ljubavnim relacijama.

Pokušaj uspostavljanja kontrole i dominacije u ljubavnom odnosu jedna je od ključnih destruktivnih komponenti odnosa.

Iako je ona duboko ukorijenjen ljudski osjećaj i neizbježna je u svim relacijama, ljubomora ljubavnoj vezi prijeti na svoj specifičan način. U ljubomoru su utkani osjećaji anksioznosti, nepovjerenja, sumnje i straha da će nas napustiti voljena osoba. Normalna ljubomora je osjećaj umjerene, ali podnošljive uznemirenosti kada postoji stvarna prijetnja ljubavnoj vezi. Ona se može kontrolirati. Patološka ljubomora je osjećaj jake uznemirenosti uz moguća detektivska ponašanja kojima se provjerava lojalnost partnera i može uključivati zamišljenu prijetnju i paranoidne sumnje. Ova vrsta ljubomore može dovesti do izljeva mržnje, nasilništva ili prekida veze<sup>18</sup>.

#### UTJECAJ DOBI I OKRUŽENJA NA DOŽIVLJAJ INTIMNOSTI

Seks je jedna od užitkom prožetih najprirodnijih ljudskih funkcija, ali bez obzira na tu činjenicu, vrlo je glasna jeka kulturalnih normi i očekivanja na njegovu intrapsihičku i ponašajnu ekspresiju. Seksualne norme određuju koje je seksualno ponašanje u nekom društvu očekivano, dozvoljeno i preferirano<sup>19</sup>. Te norme određuje društvo kroz obitelj, religiju i obrazovne institucije te će na svoj način osigurati sustav neformalne kontrole nad seksualnim ponašanjem. U većini društava postoji neki konsenzus oko toga što je u seksualnom ponašanju krivo, a što pravo, što je uostalom utkano i u formalnom smislu u pravni sustav koji određuje tko s kime može imati seksualne odnose, pod kojim uvjetima i u kojoj kronološkoj dobi. Tijekom našeg odrastanja svi ovi poželjni i nepoželjni obrasci ugrađuju se u nas i određuju obrasce našeg seksualnog ponašanja. Pod utjecajem takve vrste emocionalnog i socijalnog sazrijevanja (ili ponekad nesazrijevanja) seksualno ponašanje, očekivanja i izvori vulnerabilnosti drugačiji su u adolescentnoj dobi, bračnim i izvanbračnim odnosima mlađe, srednje ili kasnije odrasle dobi, kao što su drugačiji u muškom i u ženskom psihološkom svijetu.

U adolescentnoj dobi česta je postepenost u otkrivanju vlastite i partnerove seksualnosti, iako uz vrlo velike individualne razlike. Kod adolescenata

češća je potreba za seksualnom aktivnošću zbog ugone i dosizanja orgazma, a seksualna aktivnost je manje motivirana potrebama za intimnosti. Postoji i potreba za hvaljenjem seksualnim iskustvima među vršnjacima. Općenito, što je manje emocionalnog angažmana u seksualnoj relaciji, to je veća potreba za pričanjem detalja vezanih za seksualni čin drugima ljudima. Izvor vulnerabilnosti kod mladića usmjeren je na fantazije o tome koliko su dobri ljubavnici u izvedbenom smislu, koliko će moći zadovoljiti partnericu, te što ako ona pokaže potrebu za produblivanjem intimnosti. Ženska seksualnost je više usmjerena na relacijske aspekte seksa, pa je više izražena potreba za fuzioniranjem seksualnih i ljubavnih osjećaja. Izvori vulnerabilnosti u ženskom seksualnom životu su strah od neželjene trudnoće, spolnih bolesti i strah od narušavanja reputacije u društvu<sup>19,20</sup>.

Kod odraslih parova seksualna aktivnost podrazumijeva suptilno razumijevanje oko toga kako bi seksualni odnos trebao započeti, koliko bi on dugo trebao trajati, koji je put dosezanja orgazma, jesu li manje poželjne ili potpuno nepoželjne određene seksualne poze i masturbacija. U seksualnom životu odraslih ljudi zdravim se smatraju briga o partnerovoj sigurnosti, ugodi i zadovoljstvu za vrijeme i nakon seksualnog odnosa. Više ili manje eksplicitno izražavanje želja, potreba i preferencija u seksu čuva toliko neodoljivo zadovoljstvo u seksualnoj igri oba partnera.

#### ZAKLJUČAK

Intimne relacije su jedan od glavnih izvora psihološke dobrobiti. Ako su zdrave, dovoljno dobre, tople i sigurne, bit će štiti od svakodnevnih većih ili manjih stresora. Kako bi strasna, romantična veza prerasla u intimnu vezu potrebno je da partneri budu spremni na samootvaranje i dijeljenje svojih misli, snova i fantazija te da razvijaju osjećaj povjerenja i postojanosti u vezi.

#### LITERATURA

1. Hatfield E. *Passionate and Companionate love*. In: Sternberg RJ, Barnes ML (eds). *The psychology of love*. New Haven: Yale University press, 1988.
2. Hatfield E, Walstyer GW. *A New Look at Love*. Lanham, MA: University press of America, 1978.
3. Čudina Obradović M, Obradović J. *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing, 2006.

4. Chodrow N. The reproduction of Mothering. Barcley, CA, 1978.
5. Bush DM, Simmons RG. Gender and Coping with the entry into earli adolescence. *In: Barnett RC, Biener GK, Baruch GK (eds). Gendre and stress. New York: Free press, 1987.*
6. Fraizer PA, Esterly E. Correlates of Relationship Beliefs: Gender, Relationship Experience and Relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal relationships* 1990;7:331-52.
7. Sattel JW. Men, inexpressiveness, and power. *In: Richardson L, Taylor V (eds). Feminist frontiers II, New York: Random Hause, 1989.*
8. Johanson RA. The psychology of Romantic love. London: Penguin Books Ltd., 1987.
9. Allen K. Single women/family ties. Beverly hills, CA: Sage, 1989.
10. Schaie KW, Willis SL. Psihologija odrasle dobi i starenja. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2001.
11. Pernar M, Frančičković T. Psihološki razvoj čovjeka. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet, 2008.
12. Levinger G. Development and Change. *In: Kelley HH et al. (eds). Close relationships. New York: Freeman, 1983.*
13. Miller LC, Read SJ. Why am I telling you this? Self-disclosure in a goal-based model of personality. *In: Derlega VJ, Berg JH (eds). Self Disclosure. New York: Plenum, 1987.*
14. Thompson L. Marital responsibility: Contextual and Relational morality. New Orleans: national Council on Family relations, 1989.
15. Sprecher S. The effects of self-disclosure given and received on affection for an intimate partner and stability in the relationship. *Journal of Social and personal Relationships* 1987;4:115-28.
16. Lacković Grgin K, Čubela Adorić V. Odabrane teme iz psihologije odraslih. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2006.
17. Dion KI, Dion KK. Romantic Love: Individual and cultural perspectives. *In: Sternberg RJ, Barner ML (eds). The psychology of love. New Haven, CT: Yale university Press, 1988.*
18. Pfeiffer SM, Wong P. Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships* 1989;6:181-96.
19. Bird G, Melville K. Families and Intimate Relationships. New York: McGraw-hill Inc., 1994.
20. Master WH, Johnson VE, Kolodny RC. Ljudska seksualnost. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2006.