

## ЗДАТНІСТЬ ДО ІНТИМНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНА ВЛАСТИВІСТЬ

*У статті здійснено теоретичний аналіз поняття "інтимність" та його складових, приведено різні визначення інтимності як психологічної властивості, стану та процесу. Виокремлено види інтимності: дружня, тимчасова, психотерапевтична, у романтичних стосунках, із самим собою (внутрішня); емоційна, інтелектуальна, ціннісна. Розглянуто класифікацію інтимного життя за В. Татенком, розроблену на основі структурно-функціональної моделі. Інтимність розвивається на фізичному, душевному і духовному рівнях і може бути індивідуально орієнтованою або орієнтованою на інших. Зарубіжні психологи виразають компоненти міжособистісної інтимності: довіра, відвертість, відданість, чесність, співпереживання, ніжність, любов.*

**Ключові слова:** інтимність, інтимні стосунки, відвертість, довіра, ніжність, співпереживання.

**Постановка проблеми.** Пошуки близькості – частина життя кожної людини, проте знайти близькі відносини і зберегти їх буває важко. Блага, які дають теплі, довірливі відносини (радість, визнання, затишок, підтримка), безумовно, збагачують життя, і більшість людей дійсно до них прагнуть. Проте чітко окресленого шляху до їх становлення або розвитку не існує, і це одна з важливих сучасних проблем у психології міжособистісних стосунків.

Результати теоретичного аналізу. Інтимні взаємини (франц. intime від лат. intimus – найглибший, внутрішній) – широчердечні, найближчі, сокровенні, задушевні, глибоко особисті відносини людей; повна довіра без будь-яких взаємних претензій [8].

Слід зауважити, що поняттям "здатність" позначають психічний та фізичний стан індивіда, в якому він готовий до успішного виконання певного виду продуктивної діяльності. Розглядаючи питання здатності до інтимності, не можна залишити поза увагою таке поняття як "психологічна готовність". Психологічна готовність особи є психічним станом, який характеризується мобілізацією ресурсів суб'єкта праці на оперативне або довгострокове виконання конкретної діяльності. Психологічна готовність є станом максимальної включеності творчих сил і здібностей суб'єкта в діяльність [1].

Інтимність є властивістю емоційних переживань особистості. Інтимність – це поєднання душевного тепла і відвертості, вільний і відкритий потік спілкування [9]. Особистість розділяє відчуття партнера, цінує його, знаючи, що він цінує її, і все це дає змогу їм відчувати близькість. Як зазначає Ентоні Гідденс у своїй книзі "Трансформація інтимності", розвиток інтимності триває доти, доки кожен з партнерів готовий розкривати свої інтереси і потреби іншому і стати вразливим зі сторони цього іншого [3, с.19]. В інтимності не обов'язкова присутність чогось сексуального. Вона може виражатися і у вигляді платонічної любові, заснованої на дружбі і довірі. Якщо розглядати з позиції психічного здоров'я, то інтимність полягає в повазі до людини, її значущості, а не тільки її матеріальних і фізичних потреб. Наприклад, не можна породити інтимність за допомогою дорогих і численних подарунків. Інтимність полягає у вкладенні своєї душі, а не грошей, тому подарунок має також мати особистісну й емоційну цінність. Вона зовсім не дорівнює сексуальним відносинам у шлюбі.

Інтимність може бути у коротких повсякденних контактах. Інтимність може виникати і під час сеансів психотерапії, коли створюються довірливі відносини з психотерапевтом, який знає про клієнта те, що для загалу є невідомим, "сокровенним", і допомагає йому подолати внутрішні глибокі проблеми. Відносини психотерапевта і клієнта – ділові, позбавлені фізичного контакту, але повні спілкування, в якому усуваються емоційні перешкоди.

Інтимність у стосунках пари можна визначити як відносини, при яких дві люблячі особи тісно взаємодіють і абсолютно вільно діляться своїми емоціями, відчуттями, почуттями, думками і планами (Levinger, Raush, 1977; Macionis, 1978; Hatfield, 1982) [5]. Інтимність зазвичай відмічена взаємним визнанням, відданістю, ніжністю і довірою. Акцентуємо, що інтимність – це не те ж саме, що романтичні відносини або навіть любов. Друзі можуть працювати або розважатися разом і отримувати задоволення від спілкування один з одним, але при цьому мало або зовсім не обмінюватися своїми сокровенними думками і відчуттями; можна навіть полюбити когось, але не відкривати предмету любові свої внутрішні переживання.

З іншого боку, інтимність як тимчасовий стан (на відміну від процесу, що розвивається) іноді буває ситуаційною, тобто визначається особливим збігом обставин, які призводять до відвертості, що не завжди накладає певні зобов'язання або спонукає до ніжності (Wong, 1981). Наприклад, дві людини, сидячи поряд під час тривалого перельоту, можуть розговоритися на суто особисті теми, проте зустрівшись випадково

згодом, нерідко відчують себе дуже ніяково через свої одкровення. Також випадковий сексуальний зв'язок при всій його сексуальній "інтимності" зазвичай не зачіпає почуття і не дає відчути турботу і співпереживання, властиві справжній інтимності.

Отже, як бачимо, інтимні відносини вельми різноманітні і складні. Зокрема, інтимність без романтики або сексуальних взаємин (коли такі стосунки прийнятні для обох партнерів) може відрізнятися від інтимності, яка супроводжує любов, роман або пристрасний сексуальний потяг.

Однак, окрім дружньої, випадкової та інтимності в любовних стосунках, виокремлюють ще один її вид: інтимність з самим собою, іншими словами здатність до внутрішньої інтимності. Як зазначає В. Татенко, "інтимне означає те "моє і тільки моє", або "наше і тільки наше", що реально переживає, про що міркує і що робить людина, залишаючись наодинці з собою, те, у чому вона може розкритися лише тим, кого вона любить, високо цінує і кому довіряє, як самій собі. Ці думки, почуття і вчинки визнаються нею як абсолютно істинні і гранично значущі, оскільки відповідають її уявленню про власну сутність, гідність, цінність і сенс життя" [7, с.164].

Спираючись на власну модель інтимності, відомий український психолог В. Татенко виокремлює у цій властивості її онтичних суб'єктів – індивідуальне "Я" та міжіндивідуальне "Ми", які взаємодіють на трьох рівнях – тілесному, душевному і духовному. Керуючись моделлю, вчений виокремлює підтипи інтимності:

- індивідуально орієнтовану тілесну;
- індивідуально орієнтовану душевну;
- індивідуально орієнтовану духовну інтимність;
- орієнтовану на інших тілесної інтимності;
- орієнтовану на інших душевної інтимності;
- орієнтовану на інших духовної інтимності [7, с.168].

Багато психологів підкреслюють, що здатність людини до інтимності частково залежить від її впевненості в собі, заснованої на реалістичному знанні власної особистості і на розумній мірі вдоволеності собою (Erikson, 1963; Rogers, 1972; Levinger, Raush, 1977; Wolf, 1982) [цит. за 5]. Самоприйняття та позитивне самоствавлення допомагає зрозуміти власні потреби і відчуття, а отже, і розділити їх з іншими. Прийняття самого себе сприяє встановленню міжособової інтимності ще і тому, що обумовлює природність поведінки: людині немає потреби прикрашати себе, викривляти власний образ "Я" при трансляції себе назовні.

Особам з проблемами самоприйняття, котрі не дуже подобаються самим собі або соромляться себе, буває важко встановити і підтримувати інтимні відносини, вони цілком поглинуті бажанням виставити себе перед іншими в якнайкращому світлі і докладають багато зусиль, аби завоювати визнання і пошану. Навіть у разі, коли ці зусилля увінчалися успіхом, початкова самооцінка, якщо і змінюється, то зазвичай ненадовго. Деякі прагнуть втамувати відчуття невпевненості в собі і пов'язану з цим депресію тим або іншим способом: використовують психоактивні препарати або алкоголь, пасивно сидять перед телевізором, щоб абстрагуватися від самих себе, або занурюються в роботу. Нарешті, є категорія людей, які прагнуть знайти задоволення в тому, щоб хтось інший піклувався про них, хвалив, захищав, забезпечував і розважав їх, але таке вирішення проблеми зазвичай буває лише тимчасовим.

Все це не означає, що людина здатна до інтимності з іншими лише в тому випадку, якщо вона знайома зі своїм внутрішнім Я. Заглянувши в себе, людина не завжди буває задоволена побаченим. Зазвичай ми відокремлюємо те, що нам подобається, від того, що нам не подобається, і прагнемо змінитися. Якщо ми чесні в такій самооцінці, то ці інтимні відомості допомагають у відносинах з іншими. В той же час у тих, хто ніколи не заглядає в себе (із страху, ліні або ненависті до себе), самосприйняття настільки спотворене, що навряд чи вони здатні до повноцінних стосунків.

Важливо зберігати відчуття власного Я, знаходячись в інтимних стосунках, і не віддаватися їм до такої міри, щоб втратити власне Я. Інтимні відносини, які поглинають велику частину часу, емоційної енергії й самої особистості, можуть бути дуже радісними, але при цьому призводять до узалежнення, стирання особистості. Такий всепоглинаючий зв'язок виснажує або стає збитковим. І навпаки, інтимні відносини, які сприяють самопізнанню, стають позитивним елементом життя.

**Компоненти міжособової інтимності.** Інтимна близькість приносить численні і різноманітні радощі, але було б помилковим сприймати її як незмінний стан. Ця близькість може розрізнятися не тільки по інтенсивності або по характеру відносин (між друзями, коханцями, членами сім'ї і так далі). Інтимна близькість – процес, що має певний часовий перебіг. Якщо людина відчуває, що інтимна близькість не виправдовує її очікувань або взагалі виявилася односторонньою, швидше за все, вона припинить відносини (або почне думати про те, щоб завести інші). У випадках же, коли обидва партнери вважають свої відносини рівноправними і збалансованими, а очікування виправданими, стосунки довготривалі та гармонійні (Walster, Walster, Berscheid, 1978; Hatfield, 1982). На глибину інтимної близькості мають вплив і зовнішні обставини, як, наприклад, розлука або велика зайнятість на роботі, – вони відволікають увагу від взаємин з партнером, примушуючи перемкнутися на інші сторони життя [5].

Щоб краще зрозуміти процес інтимного зближення, розглянемо його **основні компоненти: любов, відвертість, довіра, відданість, чесність, співпереживання і ніжність.** Зрозуміло, ці компоненти зазвичай існують не окремо, а зливаються в єдине ціле, підсилюючи і укріплюючи один одного.

Ніжність – це таке ставлення, яке наявне тільки до того, кого люблять. Ніжність, характерна для інтимних відносин, виникає тільки тоді, коли дві люди діляться один з одним хорошими і поганими, коли вони прив'язані одне до одного.

Щоб ділитися думками, відчуттями і досвідом, як це буває при розвитку інтимних відносин, необхідно проводити разом багато часу, дізнаючись один про одного і розкриваючи свій внутрішній світ. Відвертість – один з головних кроків на шляху до створення інтимних відносин. На початку знайомства зазвичай немає впевненості, що іншій людині будуть цікаві і важливі зізнання іншого; крім того, потрібен час, щоб з'ясувати, чи заслуговує партнер довіри. Відвертість виникає поступово, люди зазвичай розкриваються у міру того, як вони переконуються, що їх відвертість знаходить відгук у партнера і сприймається з неослабним інтересом (Altman, Vinsel, Brown, 1981) [цит. за 5].

*Важливість відвертості у побудові інтимних стосунків.* Під відвертістю не слід розуміти обговорення тільки присмних подій. Згідно з позицією К. Роджерса [6], розділяти невпевненість, тривоги і суто особисті проблеми близької людини у край необхідності для розвитку інтимної близькості.

Важливо ділитися з партнером думками і відчуттями, проте не менш важливо мати загальні справи. Дослідження показують, що любовні відносини швидше виникають між людьми, зв'язаними загальними інтересами і справами, а загальні спогади, радощі і жаль, пережиті разом, міцніше утримують людей один біля одного, роблять їх по справжньому близькими. Це не обов'язково означає, що все потрібно робити разом. Хоча для деяких пар така система може виявитися цілком дієвою, більшості важко ділитися один з одним абсолютно всім. Перш за все та або інша діяльність або заняття не завжди приносять рівне задоволення обом партнерам: один, наприклад, любить бігати підтюпцем, а інший вважає за краще грати з карти. Примушувати один одного займатися тим, що не приносить задоволення обом, було б безглуздо. Крім того, безперервне спілкування не завжди служить мірою інтимної близькості. Насправді для збереження тривалих відносин у край важливо не втрачати власну особистість, залишатися собою (Laurence, 1982). Під час ділового або просто дружнього спілкування людина має можливість відпочити від інтимної взаємодії. Це допомагає партнерам, по-перше, уникнути психологічних перевантажень, що виникають при постійному тривалому перебуванні один на один, а по-друге, збагачує їх новими враженнями, що тільки укріплює їх відносини [4].

*Довіра як умова для формування інтимності.* У побудові інтимних стосунків велике значення має довіра. Довіра – це соціологічна та психологічна категорія для позначення відкритих, позитивних взаємовідносин між людьми (сторонами довіри), які відображають впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою довіряючий знаходиться в тих чи інших відносинах, що базується на його досвіді. Довіра є передбаченням (prediction), покладанням на якусь дію, яке спирається на взаємні знання сторін. Наприклад, подія відбувається десь далеко і не може бути підтвердженою, або відбудеться тільки в майбутньому. З цієї точки зору довіра має певні межі, що ґрунтуються на знанні про іншу сторону, якій довіряють. Довіра – це твердження про те, що поки що невідоме, але має якусь вірогідність статися. Повну довіру часто ототожнюють з вірою, бо механізм такої довіри вже не базується на раціональних засадах, тобто на досвіді й передбаченні, та на попередньому знанні однієї сторони другою і включає ірраціональні мотиви взаємовідносин [2].

Але є і одностороння довіра, в якій один з партнерів готовий до інтимності, а інший чинить опір їй або може використовувати її для своєї вигоди. Сексуальна інтимність виявляється в статевому спілкуванні, яке дозволяє чоловікові і жінці виразити свою взаємну любов в духовній і фізичній єдності. З моральної і естетичної точки зору сексуальна інтимність – найбільш бажаний як для індивідуума, так і для суспільства спосіб задоволення потреби фізичної і духовної близькості. У кожній парі є сексуальні бажання, які люди так чи інакше здатні виявити за наявності близьких тілесних інтимних відносин. Коли ж людям не вистачає близькості, теплоти, відвертості, довіри, взаємності відчуттів, то сексуальна близькість може бути лише задоволенням фізіологічних потреб без інтимності. І навпаки, зазначають американські дослідники, інтимність без сексу спостерігається дуже рідко, за винятком сімейних відносин, що особливо яскраво виявляється у немолодого подружжя. Для *емоційної* інтимності характерна близькість і відвертість у виразі відчуттів. Вона допомагає зрозуміти один одного і визначає взаємну духовну близькість, коли подружжя ділить разом радість і горе. *Інтелектуальній* інтимності властиві близькість мислення, відвертий обмін думками, коли обидва впевнені в своїй правоті. Інтимність ціннісна – це однакові життєві цінності, які зв'язують людей в єдине ціле, викликають у подружжя позитивні відчуття, створюють теплоту і інтимний клімат в сім'ї. У багатьох шлюбах переважає один з видів інтимності, проте, найбільшу роль відіграє зазвичай сексуальна інтимність. Саме вона відрізняє шлюбний союз від інших видів близьких взаємин [5].

Процес формування довіри протікає на багатьох психічних і морфологічних рівнях спочатку як довіра існує синкретичне утворення, що є якимсь загальним механізмом відгуку на зовнішню дійсність, з нього поступово вичленяють приватніші, спеціалізованіші механізми і в їх числі механізм довіри. З якоїсь стадії розвитку цього новоутворення або функціонального органу (А.А. Ухтомський, В.П. Зінченко) можна говорити про те, що починає формуватися власне "орган довіри" – психічний механізм довіри. Спочатку його оцінки ситуації і реакції досить прості, але поступово вони все більш диференціюються і стоншуються. Дитина у процесі розвитку враховує все більше різних нюансів і все більш гнучко реагує на виникаючі ситуації за критерієм вибіркової і багатоступеневої довіри. Нарешті можна говорити про те, що сформований повноцінний орган довіри, адекватний складності соціального середовища. Зазвичай у

реальному житті мають місце різноманітні відхилення від ідеальної схеми: прояви нерозбірливої довіри, зайвої довірливості і недовірливості, втручання у процес оцінки стереотипів, упереджень, вплив настрою, фізичного стану, інші індивідуальні, культурні соціальні особливості.

Орган довіри формується в процесі життя як один з результатів взаємодії зі світом і спілкування з іншими людьми. Цей психічний утвір (не автономний, а різнобічно пов'язаний з іншими аналогічними утвореннями), функціонально забезпечує довірливе ставлення або недовір'я. Коли орган довіри сформований, то знаходиться в потенційному, латентному, не проявленому стані, поки немає ситуації, в якій людина виявляє довіру. Коли виникає "ситуація довіри", яка суб'єктивно представлена у сфері психіки, то орган "активізується" і в заломленні суб'єктивної даності ситуації проявляє актуальну довіру у формі конкретного переживання довіри, актуального стану довіри, суми психічних процесів, що проявляють відношення довіри.

Отже, у соціально-психологічному механізмі довіри необхідно виділяти: 1) сам психічний функціональний орган довіри, 2) якусь ситуацію, яка суб'єктивно дана як ситуація довіри і, нарешті, 3) довіру, що актуально проявляється.

Психічний функціональний орган довіри акумулює в собі індивідуальний досвід особи. Цей досвід, природно, включає і заломлений через індивіда сімейний, родовий, етнокультурний і інший соціальний досвід. Тому можна говорити про різні культури довіри: сімейну, національну, середовищну.

Функціонування органу довіри забезпечується багатьма психічними процесами: сприйняттям, мисленням, переживанням, емоціями, пам'яттю, тілесними і поведінковими реакціями. Стан довіри (у вузькому сенсі) характеризується специфічним набором соматичних і психічних проявів. Індивіди визначають його як позитивне, розслаблене, комфортне, спокійне, безпечне, відкрите, тепле, радісне, таке, що дає енергію, викликає відчуття надійності, задоволеності, сприяє близькості, взаєморозумінню, зближенню позицій, саморозкриттю, творчості.

Постійне функціонування органу довіри формує і певна здатність особи – довірливість або неохильність довіряти, що базується на ранньому досвіді.

Нарешті, індивіди по-різному проявляють свою довіру/недовір'я. Одні стримано, інші бурхливо, одні постійно явно демонструють свої реакції довіри, інші тільки одного разу. Крім індивідуальних особливостей прояву довіри, обумовлених темпераментом, характером, вихованням, культурою і світоглядом, існує і залежність реакцій довіри від сукупності актуальних зовнішніх обставин, тобто від того, що суб'єктивно сприймається як особливості ситуації довіри. В одних умовах правильно і прийнятно активно демонструвати довіру (недовір'я), в інших не прийнято, неприйнятно, небезпечно і ін. [2, с. 72-75].

В контексті сексуальної довіри Рікі Роббінз [10] описує чотири стани довіри: досконала довіра (Perfect Trust), пошкоджена довіра (Damaged Trust), спустошена довіра (Devastated Trust), відновлена довіра (Restored Trust).

**Відданість як умова збереження інтимних стосунків.** Інший компонент інтимної близькості – зобов'язання один перед одним (відданість) – загалом зростає з відвертості і довіри, ніжності (Levinger, Raush, 1977). Відданість вимагає, щоб партнери підтримували один одного і зберігали інтимну близькість в періоди криз, нудьги, нещастя і втоми так само, як за часів благополуччя і захопленості. Інтимна близькість, що виявляється тільки в періоди, коли життя на підйомі, – це швидкоплинна форма близькості, а не ті надійні відносини, до яких прагнуть більшість людей. К. Роджерс влучно схопив суть відданості: "Кожен з нас бере на себе зобов'язання спільно працювати над розвитком наших теперішніх відносин, тому що вони постійно збагачують нашу любов і наше життя і ми хочемо, щоб вони розвивалися" (Rogers, 1972) [цит. за 5].

Поза сумнівом, яскравість відчуттів, захопленість з часом трансформуються. Тому обцянки любові і відданості слід розглядати як позицію, що відображає нинішні наміри, без всяких гарантій на майбутнє. Проте певні зобов'язання, які підкріплюються готовністю долати проблеми – важливий чинник для забезпечення тривалого спільного майбутнього.

**Чесність як невід'ємна складова інтимних стосунків.** Ще одну необхідну частину інтимної близькості складає чесність, хоча абсолютна чесність, що розуміється як повна відвертість, не завжди корисна. Чесні зізнання без урахування того, як їх сприйме партнер, бувають згубними для будь-яких відносин. Проте існує безумовна відмінність між приховуванням деяких речей і обманом. Коли у відношенні між друзями або закоханими закладається брехня, це зазвичай знижує якість спілкування, а тим самим завдає шкоди інтимним відносинам. Якщо один з партнерів починає удаватися до обману, навіть з кращими намірами, виявлення обману майже неминуче веде до втрати довіри. Таким чином, брехня (гріх діяння) зазвичай завдає інтимній близькості більшої шкоди, ніж приховування (гріх недіяння). Звичайно, поведінка партнерів розвивається загалом паралельно: якщо один став менш відвертим і чесним, другий також ставатиме таким.

**Співпереживання як запорука збереження інтимних стосунків.** Емпатією називають здатність розуміти і розділяти відчуття і погляди іншої людини, тобто здатність співпереживати. Для того, щоб партнери були відверті один з одним, кожен з них повинен бути упевнений, що інший вислухає його і зрозуміє або принаймні прийме до уваги сказане. Саме співпереживання дозволяє кожному з партнерів подавати підтримку і допомогу іншому і уникати розладу, роздратування і відчуження.

Один з аспектів інтимної близькості, яким найчастіше нехтують, – це **прояви ніжності** (за допомогою слів, обіймів, дотиків), а також безпосередність у всій поведінці. Цей компонент інтимної близькості часто особливо важко дається чоловікам, які, живучи у суспільстві, де від чоловіка вимагається розсудливість і готовність діяти, стають безпомічними перед ніжністю або побоюються, що вона "не властива чоловікам". Деякі чоловіки здатні до фізичних проявів ніжності, але не в змозі проявити або соромляться висловлювати її. У романтичних відносинах зазвичай необхідно обидва компоненти ніжності – словесний і фізичний. По суті, коли люди скаржаться, що з їх відносин зникла інтимність, близькість, вони в більшості випадків мають на увазі, що зникла ніжність до них з боку партнера. Тому прояв ніжності, як в словах, так і в діях, – один з кращих способів тривалого збереження свіжості інтимних відносин.

Нарешті, важливо розуміти, що якщо партнери не готові відкинути захисну тактику поведінки, використовувану ними в повсякденному житті, їх відносини навряд чи можна вважати дійсно інтимними. Важко знаходитися в інтимних взаєминах з людиною, яка постійно заперечує реальність своїх дійсних відчуттів (наприклад, завжди претендує на якийсь "статус" і прагне справити враження на тих, що оточують). Тим же, хто здатний відмовитися від подібних домагань і залишатися самими собою спонтанно і без удавання, інтимні відносини приносять більше задоволення.

На думку психіатра Керол Андерсон, до інтимної близькості пред'являють такі високі вимоги, що вона стає недосяжною (Hiebert, 1987). К. Андерсон зазначає, що це може бути пов'язано з прагненням до дуже інтенсивних форм інтимної близькості і зневагою до таких її виразів, як терпимість, постійність і відданість сім'ї. Вона бачить коріння такої тенденції в тому підході, який в 1960-і роки був покладений в основу групової психотерапії, а саме: спочатку "відчуття", а потім висловити ці відчуття. Із її точки зору, не слід надавати дуже велике значення вербальній інтимності, інакше людині, що не вміє вдягати свої думки в слова, довелося б відмовитися в здатності проявляти себе як люблячого партнера в інтимній ситуації. Уїнн і Уїнн (Wunne, Wunne, 1986) вказують також, що якщо постійно вимагати або чекати інтимності, то вона може зникнути. Вони вважають, що інтимна близькість найбільш надійна, "коли вона виникає спонтанно в контексті добре налагоджених елементарних відносин" [цит. за 5, с. 309].

**Висновки.** Отже, інтимні взаємини – щирі, широкі, найближчі, сокровенні, задушевні, глибоко особисті відносини людей; повна довіра без будь-яких взаємних претензій. Поняттям "здатність" позначають психічний та фізичний стан індивіда, в якому він готовий до успішного виконання певного виду продуктивної діяльності. Здатність до інтимності є психологічною готовністю особи – психічним станом, який характеризується мобілізацією ресурсів суб'єкта на оперативне або довгострокове виконання конкретної діяльності. Інтимність можна розглядати як психологічну властивість, стан і процес, який розгортається і трансформується у часовій перспективі. Виокремлюють різновиди інтимності: дружня, ситуативна, психотерапевтична, у романтичних відносинах, з самим собою (внутрішня), також емоційна, інтелектуальна, ціннісна. Згідно із моделлю психологічної структури інтимного життя В. Татенка, інтимність може бути індивідуально орієнтованою чи скерованою на інших. Інтимність реалізується на тілесному (фізичному), емоційному і духовному рівнях. Зарубіжні психологи виокремлюють компоненти інтимності: довіра, відкритість, відданість, чесність, співчуття, ніжність, любов.

Довіра є першою передумовою для формування близькості. Довіра – це соціологічна та психологічна категорія для позначення відкритих, позитивних взаємовідносин між людьми (сторонами довіри), які відображають впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою довіряючий знаходиться в тих чи інших відносинах, що базується на його досвіді. у соціально-психологічному механізмі довіри необхідно виділяти: 1) сам психічний функціональний орган довіри, 2) якусь ситуацію, яка суб'єктивно дана як ситуація довіри і, нарешті, 3) довіру, що актуально проявляється. Можна говорити про різні культури довіри: сімейну, національну, середовищну.

Відданість вимагає, щоб партнери підтримували один одного і зберігали інтимну близькість в періоди криз, нудьги, нещастя і втоми так само, як за часів благополуччя і захопленості. Співпереживання дозволяє кожному з партнерів подавати підтримку і допомогу іншому і уникати розладу, роздратування і відчуження. Емпатія – ключ до підтримання інтимних відносин. Прояви ніжності (і вербальної, і фізичної) і спонтанності у всіх вчинках допомагають підтримувати близькість, особливо у подружньому житті.

## Використані джерела

1. Академічний тлумачний словник. [Електронний ресурс.] Доступно з : [sum.in.ua/s/zdatnistj](http://sum.in.ua/s/zdatnistj).
2. Антонечко И.В. Ситуация доверия // Социальная психология XXI столетия. / Под редакцией Козлова В.В. – Т.1 – Ярославль, 2005 – 316 с.
3. Гидденс Э. Трансформация интимности. – СПб.: Питер, 2004. – 208 с.
4. Мастерс У. Мастерс и Джонсон о любви и сексе / У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Коллодни. – Спб., 1991. – Ч.1. – 354 с.
5. Мастерс У. Основы сексологии / У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Коллодни. – М.: Мир, 1998. – 692 с.
6. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия / К. Роджерс. – М.: Рефл.-бук., К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
7. Татенко В. До питання про структуру та типологію інтимного життя [Електронний ресурс] / В. Татенко // Психологія особистості. – 2011. – № 1 (2) С.164-169. Режим доступу : [http://www.pu.if.ua/depart/Pedagogical Psychology /resource/file/2011\\_2/Taten.pdf](http://www.pu.if.ua/depart/Pedagogical%20Psychology/resource/file/2011_2/Taten.pdf).

8. Українсько-російсько-англійський тлумачний словник з психології статі та сексуальності / За редакцією В.П.Кравця – Тернопіль: "Навчальна книга-Богдан", 2000. – 32 с.
9. Энциклопедический словарь по сексологии и смежных областях. – Минск : Беларус. энцикл., 1995. – 351 с.
10. Robbins R. How You Can Restore Sexual Trust and Rebuild Your Life, Adams Media Corporation. [Електронний ресурс.] Доступно з : <http://www.megabook.ru>

*Gupalovska V.A., Gapon I.*

#### ABILITY TO INTIMACY AS PERSONAL CHARACTERISTIC

*The article presents a theoretical analysis of the concept of "intimacy" and its components. Different definitions of intimacy as psychological characteristics, condition and process are given. Intimate relationships as sincere, coming, sacred, intimate, deeply personal relationship with people, full of confidence without any mutual claims are presented. Different kinds of intimacy: friendly, temporary, psychotherapy, in a romantic relationship with yourself (internal), emotional, intellectual, value are selected. The classification of intimate life according to V. Tatenko developed on the basis of structural and functional models is considered. Intimacy develops at the physical, emotional and spiritual levels and can be individually oriented or focused on others. Foreign psychologists mark out such components of interpersonal intimacy as trust, openness, loyalty, honesty, compassion, tenderness, love. Trust is the first prerequisite for the formation of intimacy.*

*Trust is a sociological and psychological category denoting open and positive relationships between people (party trust), reflecting confidence in the integrity and goodwill of other parties with whom is trusting in various ways, based on his experience.*

*Openness is a manifestation of the highest degree of confidence. Openness occurs gradually, people usually disclosed to the extent that they are sure that their candor resonates with partner and is viewed with continuing interest.*

*Commitment requires that partners support each other and maintain intimate proximity in times of crisis, boredom, misery and fatigue as well as in times of happiness and enthusiasm. Empathy is a key to maintaining intimate relationships. The manifestations of tenderness (with words, hugs, touches) and spontaneity in all behavior help to maintain intimacy, especially for those who are married.*

**Key words:** *intimacy, intimate relationships, openness, trust, tenderness, compassion.*

*Стаття надійшла до редакції 23.09.2013*

