

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Dijana Bačani

**EMOCIONALNI DEFICIT (ALEKSITIMIJA) I
DINAMIKA INTERPERSONALNIH SUKOBA U
KONTEKSTU OBITELJSKE MEDIJACIJE**

Završni rad

Zagreb, 2026.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**POSLIJEDIPLOMSKI SPECIJALISTIČKI STUDIJ
OBITELJSKE MEDIJACIJE**

Dijana Bačani

**EMOCIONALNI DEFICIT (ALEKSITIMIJA) I
DINAMIKA INTERPERSONALNIH SUKOBA U
KONTEKSTU OBITELJSKE MEDIJACIJE**

Završni rad

Mentorica: prof. dr. sc. Kristina Urbanc

Zagreb, 2026.

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Emocionalni deficit kao širi teorijski okvir	3
2.1. Pojam, oblici i manifestacija aleksitimije u ponašanju	5
2.2. Aleksitimija kao deficit emocionalne inteligencije i regulacije emocija	14
3. Dinamika interpersonalnih sukoba	16
3.1. Teorijska polazišta, komunikacijski obrasci i dinamika sukoba	16
3.2. Uzroci i posljedice sukoba	19
3.3. Klasifikacija i razine sukoba	21
3.4. Stilovi i strategije rješavanja interpersonalnih sukoba.....	23
3.5. Specifičnosti dinamike sukoba unutar partnerskih i obiteljskih sustava.....	26
4. Aleksitimija i dinamika interpersonalnih sukoba	29
4.1. Temeljna empirijska istraživanja i komunikacijski obrasci	31
4.2. Uloga i doprinos aleksitimije u kontekstu obiteljske medijacije	38
4.3. Utjecaj aleksitimije na izbor strategija rješavanja sukoba u obiteljskoj medijaciji.....	41
5. Implikacije za razvoj kompetencija obiteljskih medijatora i unapređenje prakse obiteljske medijacije	45
6. Zaključak	48
7. Literatura	51
Sažetak	56
Abstract.....	57
POPIS TABLICA.....	58
IZJAVA O AUTORSTVU	Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.

1. Uvod

U suvremenom društvu, obilježenom sve složenijim i dinamičnijim međuljudskim odnosima, emocionalna kompetentnost postaje ključna za učinkovitu komunikaciju, razumijevanje drugih i uspješno rješavanje sukoba. Iako su sukobi neizbježan dio svakodnevice, njihova priroda, intenzitet i ishodi uvelike ovise o individualnim karakteristikama pojedinaca. U tom kontekstu, emocionalna inteligencija, odnosno sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i regulacije vlastitih i tuđih emocija, igra presudnu ulogu u smanjenju nesporazuma i održavanju kvalitetnih odnosa. Ona omogućuje pojedincima da u kriznim situacijama prijeđu s destruktivnih pozicija na suradničke stilove pregovaranja, što je od iznimne važnosti za adaptivno ponašanje i očuvanje mentalnog zdravlja.

Nedostatak opisanih emocionalnih vještina u stručnoj se literaturi proučava kroz prizmu različitih emocionalnih deficita koji znatno narušavaju odnose među ljudima (Gross, 2002; Spitzer, Siebel-Jürges, Barnow, Grabe i Freyberger, 2005). Ti se nedostaci u svakodnevnom životu najčešće povezuju s frustracijom, impulzivnošću, defenzivnošću, pasivnom agresijom te općenito disfunkcionalnim obrascima ponašanja u situacijama neslaganja. Upravo među takvim psihološkim konstruktima koji negativno utječu na emocionalnu obradu i funkcioniranje u odnosima nalazi se aleksitimija. Pojam aleksitimije prvi je put uveo početkom 1970-ih godina psihijatar Peter Emanuel Sifneos, a odnosi se na specifične teškoće u samoregulaciji emocija, odnosno na redukciju ili nepostojanje sklonosti za uključivanje u maštanje, svjesno doživljavanje, opisivanje i prepoznavanje emocija, kao i na povećanu usmjerenost prema eksternalno orijentiranom mišljenju (Taylor, Bagby i Parker, 1991). Iako su rani korijeni aleksitimije prepoznati još krajem 1940-ih godina kroz promatranje bolesnika s posttraumatskim stresom i psihosomatskim smetnjama, suvremena znanost aleksitimiju ne klasificira kao mentalni poremećaj ili zasebnu dijagnostičku kategoriju. Ona se promatra kao stabilna, dimenzionalna osobina ličnosti koja se normalno raspodjeljuje i javlja u različitim intenzitetima unutar opće populacije, zahvaćajući otprilike 10% ljudi, s time da pogađa znatno veći postotak muškaraca nego žena. Osobe s višom razinom aleksitimije imaju smanjenu sposobnost emocionalne ekspresije i verbalizacije, što rezultira nerazumijevanjem vlastitih i tuđih emocionalnih doživljaja te povećanim rizikom za razvoj dugotrajnih interpersonalnih teškoća.

Ovaj se deficit na specifičan način očituje unutar obiteljskog sustava, gdje su odnosi visoko međuovisni i emocionalno intenzivni. U uvjetima obiteljske krize, poteškoće u prepoznavanju i imenovanju vlastitih emocionalnih stanja duboko narušavaju kvalitetu odnosa, što dodatno raste u situacijama povišenog stresa. Ovakvo polazište temelji se na istraživanjima Vanheulea, Desmeta, Rosseela, Verhaeghea i Megancka (2007) te ranije spomenutih autora Spitzera i sur. (2005), čiji nalazi ukazuju na to da emocionalna distanca, proizašla iz deficita emocionalne svjesnosti, korelira s nižom kvalitetom bliskih veza i poteškoćama poput socijalnog povlačenja. Uslijed visokog stresa, ovaj se nedostatak očituje kroz neprilagođenu komunikaciju, pri čemu istraživanja Zulkifli, Chaiyasit i Gong (2025), Stasiewicz, Bradizze, Tresca i sur. (2012) te Besharata (2010) ukazuju na to da se osobe s izraženijim obilježjima aleksitimije rjeđe koriste suradničkim stilovima rješavanja sukoba te pokazuju sklonost povlačenju ili agresivnom ponašanju.

Budući da takvi pojedinci teže razlikuju stvarne osjećaje od fizičkih senzacija, u kriznim trenucima često upadaju u stanja kognitivne ruminacije i operativnog mišljenja, postajući prividno hladni, distancirani ili kruti. Takva dinamika oblikuje prijelaz iz konstruktivnog razgovora u destruktivni proces, stvarajući unutar obiteljskog sustava barijere i oblike emocionalne nepismenosti koji onemogućavaju uspostavljanje otvorenog dijaloga u kriznim situacijama poput razvoda braka te postizanja održivih dogovora ili sporazuma.

Polazeći od opisanih psihologijskih spoznaja, cilj ovog teorijsko-preglednog rada je analizirati i kritički evaluirati znanstvenu literaturu o ulozi aleksitimije u dinamici rješavanja interpersonalnih sukoba u kontekstu obiteljske medijacije. Rad nastoji rasvijetliti načine na koje deficit u prepoznavanju, obradi i verbalizaciji emocija modificira komunikacijske obrasce sudionika u sukobu te kritički razmotriti predstavlja li ovaj konstrukt nepremostivu prepreku ili specifičan komunikacijski izazov.

U radu se primjenjuje metodologija narativnog pregleda literature, koja omogućuje strukturiran povijesno-teorijski uvid u razvoj koncepta te kritičku analizu njegove primjene u suvremenom kontekstu. Kako bi se zahvatili sami teorijski počeci i evolucija pojma, analiza obuhvaća povijesni kontekst od kasnih 1940-ih te

utemeljiteljske radove iz 1970-ih godina, dok je za proučavanje uloge aleksitimije u suvremenom obiteljskom i medijacijskom kontekstu fokus stavljen na relevantnu domaću i stranu literaturu objavljenu u razdoblju od 2021. do 2026. godine. Radovi su prikupljeni pretraživanjem znanstvenih baza podataka, izdavačkih platformi i otvorenih repozitorija, kao što su APA PsycInfo, ScienceDirect, Scopus, PubMed, Sage Journals, Oxford Academic, ResearchGate, Google Scholar, Hrčak te Dabar, pri čemu su korištene ključne riječi *aleksitimija*, *emocionalni deficit*, *obiteljska medijacija*, *interpersonalni sukobi* i *komunikacijski obrasci*, kao i njihovi engleski ekvivalenti. Primarni fokus ujedno je stavljen na radove koji ulogu aleksitimije proučavaju unutar opće populacije, no radi cjelovitosti teorijskog prikaza, u analizu su selektivno uvršteni i ključni empirijski podaci dobiveni na kliničkim uzorcima pacijenata, koji služe kao konceptualno polazište za bolje razumijevanje mehanizama ovog emocionalnog deficita. Sintezom ovih izvora, rad teži ponuditi smjernice koje mogu olakšati vođenje postupka, unaprijediti razumijevanje među stranama te osigurati stabilnije temelje za postizanje održivog sporazuma na obostranu dobit uključenih strana.

2. Emocionalni deficit kao širi teorijski okvir

Emocionalni deficit ne podrazumijeva isključivo nedostatak samih emocija, već obuhvaća širu disfunkciju cjelokupnog emocionalnog procesa. Kao primarna biološka reakcija na proživljeno iskustvo, emocije omogućuju organizmu da na podražaje iz okoline prirodno reagira kroz evolucijske mehanizme (LeDoux, 2012). Odgovor pojedinca na stresne podražaje naglašava da su upravo emocije temeljni mehanizam koji usmjerava ljudsko ponašanje i njegovu prilagodbu u okolnostima sukoba. U stanju emocionalnog deficita osobe se suočavaju s izraženim poteškoćama u prepoznavanju i izražavanju osjećaja (Gross, 2002; Taylor i Bagby, 2004; Brackett, Rivers i Salovey, 2011). Posljedična disfunkcija u načinu odnošenja prema vlastitim i tuđim osjećajima rezultira smanjenom emocionalnom inteligencijom, otežanim suočavanjem sa životnim izazovima te narušenim međuljudskim odnosima.

Ovisno o tome na koji se način manifestiraju i koje dijelove emocionalnog procesa pogađaju, ovi se deficiti diferenciraju kroz nekoliko ključnih oblika. Prvi oblik odnosi se na emocionalnu nedostupnost, koja se primarno očituje u interpersonalnom

kontekstu kao nemogućnost ostvarivanja duboke emocionalne intimnosti zbog izraženog straha od ranjivosti. Drugi oblik obuhvaća emocionalnu disregulaciju, odnosno izražene poteškoće u kontroliranju, moduliranju i upravljanju intenzivnim emocionalnim reakcijama (Gross, 2002). Treći oblik zahvaća sferu proživljavanja i intenziteta afekta, u što se ubraja emocionalna tupost ili afektivna zaravnjenost. Ona označava znatno smanjen intenzitet emocionalnog reagiranja, a nerijetko se javlja kao prirodni obrambeni mehanizam i psihološki štit nakon proživljenih trauma, teških gubitaka ili u sklopu depresivnog poremećaja (Sondergaard i Theorell, 2004).

Razvoju opisanih oblika emocionalnog deficita pridonosi ispreplitanje različitih čimbenika. Iako rani roditeljski odnosi, poput emocionalnog zanemarivanja ili nedostatka roditeljske usklađenosti, značajno oblikuju ove disfunkcije (Taylor i Bagby, 2004; Karukivi i Saarijärvi, 2014), važnu ulogu u individualnoj emocionalnoj osjetljivosti ima i biološka predispozicija. U kontekstu interpersonalnih odnosa, ovi čimbenici u konačnici rezultiraju smanjenom sposobnošću suosjećanja i povlačenja iz zajedničkih aktivnosti koje su ranije partnerima donosile ugodu.

Dok neki od ranije spomenutih oblika emocionalnog deficita prvenstveno utječu na samu jačinu, vrstu ili mogućnost generiranja osjećaja, u kontekstu međuljudske komunikacije i rješavanja sukoba najslabiji je onaj problem koji pogađa kognitivnu obradu proživljenog iskustva. U tom spektru disfunkcija, gdje emocija postoji unutar tijela, ali je kognitivno i komunikacijski nedostupna, smješta se aleksitimija. Upravo je zbog toga težište ovoga rada stavljeno na ovaj jedinstveni oblik emocionalnog deficita. Uvidom u njezina osnovna obilježja javlja se opravdan interes za promišljanjem o tome na koji način taj specifični deficit utječe na dinamiku međuljudskih neslaganja općenito, a onda i u kontekstu obiteljske medijacije.

Smještanje ovog konstrukta u okvir obiteljske medijacije otvara pitanja o prirodi sukoba i komunikacijskim preprekama s kojima se stručnjaci u praksi susreću. Budući da uspješno rješavanje obiteljskih sporova i sam tijekom postupka izravno ovise o sposobnosti sudionika da izraze svoje potrebe, želje i interese, prisutnost izraženog emocionalnog deficita može izmijeniti cjelokupnu dinamiku pregovaranja. Kada pojedinac nije u stanju prepoznati ili artikulirati vlastito unutarnje stanje, tradicionalne medijacijske tehnike i intervencije, poput aktivnog slušanja, parafraziranja te

mapiranja skrivenih interesa nasuprot krutim pozicijama, tada nailazi na specifične otpore i blokade. Tradicionalni (facilitativni) modeli medijacije pretpostavljaju da su stranke, uz pomoć neutralne treće strane (medijatora), sposobne kognitivno doprijeti do svojih osjećaja i verbalno ih komunicirati, što u slučaju ovog specifičnog deficita postaje ozbiljna prepreka.

S druge strane, u kontekstu obiteljskih sukoba gdje su pojedinci često kognitivno i emocionalno preplavljeni, nameće se pitanje otvara li aleksitimija prostor za specifičnu vrstu pregovaračke prednosti. Naime, usmjerenost isključivo na logiku, operativne podatke i činjenice, bez uplitanja intenzivnih i ometajućih emocija, naizgled se podudara s ciljevima racionalnog i objektivnog pregovaranja. Pitanje je, međutim, u kojoj mjeri ta prividna racionalnost olakšava postizanje održivog dogovora, a u kojoj mjeri ona zapravo blokira nužnu empatiju i fleksibilnost u rješavanju dubljih obiteljskih problema.

Kako bi se bolje razumjela dubina ovog problema i ponudio odgovor na navedene komunikacijske paradokse u interpersonalnim odnosima, iduće poglavlje donosi detaljnu operacionalizaciju pojma aleksitimije, njezinih temeljnih dimenzija te čimbenika koji pridonose njezinom razvoju.

2.1. Pojam, oblici i manifestacija aleksitimije u ponašanju

Pojam aleksitimije prvi je upotrijebio psihijatar Peter Emanuel Sifneos 1973. godine, povezujući ga sa psihosomatskim bolesnicima (Sifneos, 1973). Međutim, korijeni ovog koncepta sežu u sredinu prošlog stoljeća, znatno prije službenog imenovanja samog konstrukta. Jurgen Ruesch (1948) bio je među prvima koji je analizirao i nastojao objasniti zašto pacijenti s tjelesnim smetnjama ne reagiraju na klasične razgovore o osjećajima. Kliničari i psihijatri su krajem 1940-ih godina primijetili da brojni pacijenti, koji doživljavaju posttraumatski stres ili klasične psihosomatske bolesti, pokazuju specifičan obrazac ponašanja, odnosno da nisu u mogućnosti verbalizirati emocije, da izrazom lica teško pokazuju emocionalna stanja i da je njihova mašta izrazito ograničena. Ruesch (1948) je taj problem opisao kao razvojni zastoj u ranom djetinjstvu, odnosno kao oblik infantilne ličnosti zbog koje emocije ostaju nepovezane s riječima, što uzrokuje da se unutarnja napetost pojedinca izražava kroz izravnu tjelesnu nelagodu ili kroz impulzivnu i nepromišljenu akciju.

Nadovezujući se na te rane spoznaje, Paul D. MacLean (1949) (prema López-Muñoz i Pérez-Fernández, 2020) također ukazuje na povezanost između emocionalnih iskustava pojedinca i njegovih fizičkih teškoća, uočivši ograničenu sposobnost pacijenata da koriste verbalne ili simboličke znakove za izražavanje emocija. Radeći u psihijatrijskoj klinici tijekom 1960-ih i 1970-ih godina, Sifneos se susreo sa psihosomatskim pacijentima koji su imali izrazite poteškoće u pronalaženju prikladnih riječi za opisivanje svojih osjećaja, ostavljajući dojam da uopće ne razumiju značenje riječi „osjećaj“. To dovodi do pojma „aleksitimija“, koja u doslovnom prijevodu s grčkog jezika označava nedostatak riječi za emocije. U suvremenom znanstvenom kontekstu, aleksitimija se promatra kao specifičan i uži oblik šireg koncepta emocionalne disregulacije (Hemming, Haddock, Shaw i Pratt, 2019).

Pregledom literature, Hemming i sur. (2019) ističu da je ovaj konstrukt od svog nastanka definiran kroz pet glavnih značajki: teškoće u prepoznavanju vlastitih emocija, teškoće u verbalnom opisivanju osjećaja, smanjenje ili nemogućnost doživljavanja emocija, kognitivni stil usmjeren prema van te slabu sposobnost fantaziranja ili simboličkog razmišljanja. Usklađujući ove povijesne taksonomske strukture, suvremena istraživanja sažimaju navedena obilježja aleksitimije u dvije osnovne dimenzije, kognitivnu i afektivnu. Kognitivna dimenzija primarno je usmjerena na teškoće prepoznavanja, verbalizacije, interpretacije i imenovanja vlastitih osjećaja. S druge strane, afektivna dimenzija odnosi se na smanjenu sposobnost emocionalne ekspresije, teškoće s korištenjem mašte i imaginacije te neadekvatno reagiranje na tuđe osjećaje. Temelje za ovakvo suvremeno razumijevanje njezine strukture, neposredno nakon Sifneosovih ranih radova, postavili su zajedno s njime, John Case Nemiah i Henry Freyberger (1976, prema Šago i Babić, 2019), čime je potaknuta šira empirijska provjera ovog konstrukta.

Suvremena znanstvena spoznaja o strukturi ovog fenomena najčešće se temelji na utjecajnom trofaktorskom modelu koji su postavili Taylor, Bagby i Parker (1997) (prema Parker, Keefer, Taylor i Bagby, 2008). Prema njihovoj operacionalizaciji, aleksitimija se očituje kroz tri ključne i mjerljive dimenzije. Prva dimenzija obuhvaća teškoće u prepoznavanju emocija i nisku sposobnost razlikovanja stvarnih emocionalnih stanja od tjelesnih senzacija uzrokovanih stresom, poput napetosti, mučnine, ubrzanog rada srca ili boli (Lane, Sechrest, Riedel i sur., 2000). Druga se

dimenzija očituje kroz teškoće u objašnjavanju i verbaliziranju osjećaja drugima, pri čemu pojedinci teže iščitavaju i neverbalne ekspresije drugih ljudi. Treća, izrazito specifična dimenzija definira se kao eksternalno orijentiran stil razmišljanja (kognitivni stil usmjeren prema van). Misaoni stil ovih pojedinaca je konkretan i krut, usmjeren isključivo na vanjsku realnost, pragmatična rješenja i opipljive podatke. U okviru ovog kognitivnog stila očituje se i slaba sposobnost fantaziranja te siromašan svijet mašte. U francuskoj psihologijskoj školi ovaj je kognitivni fenomen nazvan operativnim mišljenjem (*pensée opératoire*), dok se u psihoanalitičkoj literaturi takve osobe nerijetko označavaju kao normopati, odnosno pojedinci koji izvana djeluju potpuno društveno prilagođeno, ali su emocionalno osiromašeni (Rösch, Puhmann i Preckel, 2022; Taylor, Bagby i Porcelli, 2023).

Važno je istaknuti da aleksitimija nije klasificirana kao zaseban klinički entitet ili samostalni mentalni poremećaj te se kao takva ne nalazi u službenim medicinskim i psihijatrijskim priručnicima poput dijagnostičkih klasifikacija DSM ili MKB. Sifneos (1973) je prvotno ovaj fenomen promatrao kategorički, smatrajući da je ta osobina kod pojedinca ili prisutna ili potpuno odsutna. Međutim, suvremene spoznaje pozicioniraju aleksitimiju u kategoriju dimenzionalnih konstrukata koji se normalno raspodjeljuju u populaciji. To znači da se u svakodnevnom životu manifestiraju različite razine i intenziteti aleksitimije, od blage preko umjerene, do visoke izraženosti obilježja aleksitimije (Primmer, 2013; Taylor i Bagby, 2012).

Prevalencija u općoj populaciji kreće se oko deset posto (Franz, Popp, Schaefer i sur., 2008; Mattila, Saarni, Salminen i sur., 2009), a nalazi istraživanja ukazuju na to da se aleksitimija češće javlja kod pojedinaca muškog spola, starije životne dobi, niže razine obrazovanja, sa subjektivnom percepcijom lošijeg zdravlja, prisutnošću depresivnih simptoma te specifičnim čimbenicima poput odrastanja u obiteljima s mnogo djece, seoske sredine ili statusa neželjenog djeteta. Podaci o utjecaju spola i dobi u literaturi su često oprečni, no studije ukazuju na to da se s godinama ljudi teže nose sa stresom, pri čemu žene s izraženim deficitom pokazuju veće teškoće u samom prepoznavanju emocija, dok muškarci češće pribjegavaju strogo praktičnom, operativnom i tehničkom načinu razmišljanja (Guttman i Laporte, 2002; Mendia, Zumeta, Cusi i sur., 2024). Nadalje, empirijski nalazi povezuju izraženu aleksitimiju i suicidalne ideje s financijskim poteškoćama, lošim subjektivnim zdravljem te

učestalijim pušenjem i konzumacijom alkohola (Hintikka, Honkalampi, Lehtonen i sur., 2001). U Hrvatskoj, iako još uvijek ne postoje sustavna istraživanja o učestalosti aleksitimije u općoj populaciji, nalazi na uzorku pacijenata s anksioznim i psihosomatskim poremećajima pokazuju da pojedinci zadržavaju očuvan autonomni emocionalni odgovor, odnosno da njihovo tijelo fiziološki reagira na stres, ali izostaje svjesno prepoznavanje tih stanja. Kao ključni prediktori aleksitimije u ovom su kontekstu identificirani niža stručna sprema, povišeni stupnjevi depresivnosti i anksioznosti te izražen vanjski lokus kontrole (Došen, Grahovac Juretić, Rojnić i sur., 2024).

Na temeljima povijesnih koncepata, Freyberger (1977) je uveo ključno teorijsko razgraničenje i definirao dvije različite vrste ovog deficita, postavivši teorijski okvir prema kojem se razlikuju:

- Primarna aleksitimija: Promatra se kao stabilna osobina ličnosti i urođeni dispozicijski čimbenik. Ona se formira rano u djetinjstvu uslijed strukturnih i neurobioloških deficita, genetskih predispozicija te negativnih stilova privrženosti s primarnim skrbnikom (Messina, Marchimenti i Onofri, 2014; Almeida i Redondo, 2025). Empirijska istraživanja koja su proveli Salminen, Saarijärvi, Äärelä i sur. (2001) potvrdila su stabilnost ove osobine kroz vrijeme, pokazujući da se ukupni rezultati na ljestvicama aleksitimije ne mijenjaju značajno čak i kada kod pojedinca dođe do značajnog smanjenja opće psihološke nelagode, anksioznosti ili depresije.
- Sekundarna aleksitimija: Promatra se kao trenutno stanje pojedinca i privremeni obrambeni mehanizam. Za razliku od primarne, ovaj se oblik ne javlja nužno tijekom ranog razvoja, već se može naglo pojaviti u bilo kojem trenutku života kao izravna reakcija na visoku razinu stresa, teške životne događaje, gubitke ili doživljenu traumu. Brojne studije sugeriraju da sekundarna aleksitimija djeluje kod pojedinca kao situacijsko emocionalno otupljivanje i štit za izbjegavanje proživljavanja teških emocionalnih stanja (Wise, Mann, Mitchell i sur., 1990; Speranza, Corcos, Guilbaud i sur., 2005). Longitudinalna istraživanja pokazuju da se njezina razina proporcionalno

smanjuje s porastom opće psihološke dobrobiti i ublažavanjem samih kriznih simptoma.

Unatoč jasnim razlikama, De Haan, Van Der Palen, Wijngaarden i Verkerk (2014) sugeriraju da primarna i sekundarna aleksitimija zapravo ne moraju biti potpuno odvojeni entiteti, već mogu predstavljati suprotne polove iste dimenzije.

Nedostatak emocionalnog razumijevanja koji proizlazi iz ovih oblika ne znači da osobe s obilježjima aleksitimije uopće ne proživljavaju emocije. One i dalje pokazuju bazične afektivne reakcije, najčešće tugu ili bijes. No, budući da ne razumiju uzrok tih osjećaja niti ih znaju verbalizirati, one ih ne mogu iskoristiti kao korisne i adaptivne signale u komunikaciji s okolinom. Štoviše, samo unutarne, fiziološko proživljavanje stresa kod tih osoba može biti izrazito intenzivno, unatoč vanjskoj pasivnosti (Luminet, Rimé, Bagby i sur., 2004). Kada se nađu u visoko stresnoj situaciji, takvi pojedinci redovito upadaju u krug kognitivne ruminacije, repetitivnog, apstraktnog i sterilnog razmišljanja o problemu, pokušavajući sami sebi logički i matematički objasniti trenutno stanje, što značajno povećava rizik od dugotrajnog sniženog raspoloženja (Di Schiena, Luminet i Philippot, 2011). Zbog nedostatka uvida u vlastite unutarne procese, ove osobe znatno teže reguliraju emocionalno uzbuđenje. U situacijama sukoba i interpersonalnih neslaganja to rezultira naglim, impulzivnim postupcima i agresivnim reakcijama (Berenbaum, Davis i McGrew, 1998).

Iako je aleksitimija povijesno proučavana unutar kliničkih populacija, njezino smještanje u suvremeni kontekst partnerskih i obiteljskih odnosa otvara nova istraživačka pitanja. U tom smislu, ovaj se konstrukt u svojoj osnovi može promatrati kroz prizmu deficita u procesu mentalizacije (Fonagy, Gergely, Jurist i Target, 2002). To znači da se pojedinac ne suočava samo s problemom prepoznavanja vlastitog stanja, već mu je funkcionalno onemogućeno stvaranje jasne mentalne slike o tome što se događa u mislima, namjerama i osjećajima njegova partnera. U trenucima obiteljske krize ovaj nedostatak dovodi do potpunog odsustva empatije jer osoba gubi sposobnost za zauzimanje perspektive drugoga, što onemogućuje bilo kakav spontani prelazak s krutih pregovaračkih pozicija na zajedničke interese.

Nadalje, empirijski podaci pokazuju da je visoka razina aleksitimije u odrasloj dobi dosljedno povezana s razvojem nesigurnih stilova privrženosti, posebice s

izbjegavajućim stilom (Lyvers, Edwards i Thorberg, 2017). Navedeno ukazuje na to da narušene obiteljske okolnosti, poput visokokonfliktnih odnosa ili razvoda braka, kod partnera s ovim deficitom potenciraju povlačenje iz komunikacije. Takvo ponašanje nije rezultat svjesne tvrdoglavosti ili zlonamjernosti, već je vođeno nesvjesnim obrambenim mehanizmom. Pojedinci s ovim komunikacijskim obrascem skloni su u visoko stresnim situacijama automatski koristiti neadaptivne strategije (distanciranja i izbjegavanja). Budući da nisu u mogućnosti verbalizirati unutarnje doživljaje, u potpunosti se zatvaraju, ignoriraju drugu stranu te se, kako bi se zaštitili od emocionalne preplavljenosti, usmjeravaju isključivo na krute činjenice i materijalne detalje sukoba.

Ovakva dinamika stvara specifičan komunikacijski paradoks. Osoba s izraženom aleksitimijom zadržava logično i praktično razmišljanje, no u trenucima neslaganja komunicira isključivo kroz gole činjenice. Dok okolina s drugim emocionalnim stanjima lakše suosjeća jer ih vidi kao bolest ili tugu, ova kombinacija prividne racionalnosti i nemogućnosti izražavanja osjećaja kod partnera stvara dojam namjerne hladnoće, prkosa ili okrutnosti. Unutarnji pritisak i ljutnja kod osobe s izraženom aleksitimijom s vremenom rastu, a zbog nemogućnosti smanjenja tog pritiska kroz verbalno izražavanje, pregovori redovito završavaju ili potpunim povlačenjem iz razgovora ili naglim i burnim reakcijama (Besharat, 2010; Stasiewicz i sur., 2012). Izraženo ekternalno orijentirano mišljenje stvara dojam kronične hladnoće, što vodi prema manje kvalitetnim odnosima, nerazumijevanju i trajnoj usamljenosti obiju strana, pretvarajući svaki pokušaj pronalaska kompromisa u duboku komunikacijsku blokadu (Zimmermann, 2006). U širem smislu, ovaj se problem očituje kao oblik teške emocionalne nepismenosti koji u potpunosti narušava stabilnost i opstanak obiteljskog sustava.

Ukoliko se ova saznanja smjeste u kontekst obiteljske medijacije, navedeni deficit može biti velika barijera u postizanju dogovora, ali i potencijalna zamka za samog medijatora. Ako se ne prepozna na vrijeme, medijator može upasti u zamku da šutnju ili krutost sudionika protumači kao namjerno odbijanje suradnje, umjesto kao nemogućnost izražavanja osjećaja.

Za procjenu i psihometrijsku provjeru ove osobine u svijetu se najčešće koristi Toronto ljestvica aleksitimije od dvadeset čestica (TAS-20), čiju trofaktorsku strukturu potvrđuju brojni istraživači (Kooiman, Spinhoven i Trijsburg, 2002; Kulenović, Buško i Jenjić, 2004; Moriguchi, Maeda, Igarashi i sur., 2007; Leisong, Grande i Faber, 2009). Ljestvica TAS-20 obuhvaća tri podljestvice: teškoće u prepoznavanju osjećaja i njihovom razlikovanju od tjelesnih osjeta, teškoće u opisivanju i komuniciranju emocija drugima te eksternalno orijentirano mišljenje kao tendenciju fokusiranja na vanjske događaje. U istraživanjima se granični rezultat od 61 ili više bodova uzima kao indikator visoko izražene aleksitimije (Bagby i Taylor, 1997).

S druge strane, u hrvatskom kontekstu, uz standardnu primjenu trofaktorskog modela, provjerena je i prilagođena šira inačica instrumenta pod nazivom TAS-26. Ova verzija sadrži dvadeset i šest tvrdnji te omogućuje detaljnije ispitivanje četiriju dimenzija deficita, pri čemu uz navedena tri faktora obuhvaća i specifičnu dimenziju ograničenosti fantazije i maštanja. Uključivanje četvrtog faktora, koji oslikava osiromašeni unutarnji svijet pojedinca, pruža vrijedan i dublji konceptualni oslonac za istraživanja u domaćem kontekstu (Kocijan Lovko, Gelo i Karlović, 2015).

Kako bi se dobio jasan kronološki uvid u to kako su se teorijski koncepti, domaća istraživanja i suvremene međunarodne spoznaje mijenjali kroz vrijeme, u *Tablici 1.* prikazan je sustavan pregled ključnih prekretnica u proučavanju ovog emocionalnog deficita.

Tablica 1. Kronološki pregled povijesnog razvoja, domaćih i stranih istraživanja koncepta aleksitimije

Godina i autori	Cilj istraživanja	Ispitanici/uzorak	Ključni nalazi i doprinos
1948. Ruesch, J.	Analizirati i objasniti zašto pacijenti s tjelesnim smetnjama ne reagiraju na klasične razgovore o osjećajima.	Klinički pacijenti sa psihosomatskim bolestima.	Definiran pojam razvojnog zastoja u ranom djetinjstvu. Emocije ostaju nepovezane s riječima pa se unutarnja napetost izražava kroz tjelesne kanale.
1963. Marty, P. i de M'Uzan, M.	Opisati specifičan i osiromašeni unutarnji mentalni svijet kod bolesnika s teškim tjelesnim oboljenjima.	Pacijenti u okviru francuske psihosomatske škole.	Uveden koncept operativnog mišljenja. Označava potpuno odsustvo mašte i krutu usmjerenost isključivo na vanjske i tehničke činjenice.
1973. Sifneos, P. E.	Prikladno imenovati i precizno definirati specifičan nedostatak kapaciteta za doživljavanje i verbalizaciju osjećaja.	Pacijenti s psihosomatskim smetnjama (preliminarna zapažanja).	Prvi put javno uvodi riječ aleksitimija (nedostatak riječi za osjećaje). Pristup je u početku bio strogo kategoričan (osoba ili ima ili nema obilježja aleksitimije).
1997. Taylor, G. J., Bagby, R. M. i Parker, J. D.	Standardizirati i operacionalizirati mjerenje aleksitimije kroz jedinstven, metrički valjan psihometrijski instrument.	Veliki klinički i neklinički uzorci u općoj populaciji.	Konstruirana Toronto ljestvica aleksitimije (TAS-20). Konceptualizira deficit kao stabilnu crtu ličnosti kroz tri dimenzije: teškoće u prepoznavanju osjećaja, teškoće u opisivanju te ekstermalno orijentirano mišljenje.
2004. Kulenović, A., Buško, V. i Jenjić, D.	Evaluacija upotrebljivosti TAS-20 za dijagnozu aleksitimije odraslih osoba (čemu je i namijenjena) i (b) ocjena mogućnosti upotrebe ove skale za istu svrhu kod adolescenata	Učenici srednje škole u RH (N=269)	Potvrđeni su metrički nedostaci skale TAS-20. Utvrđeno je da je izraženost aleksitimije kod adolescenata vrlo visoka, što upućuje na postojanje specifične sekundarne aleksitimije karakteristične za to životno razdoblje. Zaključeno je da se skala ne može preporučiti bezuvjetno te je sugerirana njezina temeljita revizija.
2004. Taylor, G. J. i Bagby, R. M.	Evaluirati dugoročnu stabilnost konstrukta aleksitimije i njezinu ulogu u razvoju teškoća u odnosima.	Višegodišnje praćeni ispitanici (longitudinalna i pregledna studija).	Potvrđeno da je aleksitimija stabilna crta ličnosti koja predviđa probleme u socijalnom funkcioniranju i doprinosi razvoju nesigurnih i izbjegavajućih stilova privrženosti.

Godina i autori	Cilj istraživanja / teorijskog koncepta	Uzorak / Ispitanici	Ključni nalazi i doprinos
2011. Di Schiena, R., Luminet, O., Rimé, B.	Ispitati kako specifične dimenzije aleksitimije utječu na unutarnju obradu stresa i zašto pojedinci upadaju u ponavljajuće misli.	Odrasle osobe u općoj populaciji (kvantitativna studija).	Utvrđena značajna povezanost između teškoća u identifikaciji osjećaja i sklonosti ruminaciji (repetitivno razmišljanje), dok osobe s visokim eksterنالno orijentiranim mišljenjem potpuno bježe od unutarnjeg svijeta.
2012. Taylor, G. J. i Bagby, R. M.	Reevaluirati dotadašnje znanstvene spoznaje o prirodi aleksitimije s obzirom na njezinu stabilnost i raspodjelu u društvu.	Brojne međunarodne empirijske studije (pregledni rad i meta-analiza).	Potpuno napuštena prvotna Sifneosova kategorična postavka. Dokazano je da je aleksitimija dimenzionalni konstrukt koji se normalno raspodjeljuje unutar populacije.
2017. Lyvers, M., Edwards, M. i Thorberg, F. A.	Analizirati u kojoj mjeri aleksitimija predviđa korištenje disfunkcionalnih komunikacijskih obrazaca kada par pokušava postići dogovor.	Odrasli ispitanici u dugogodišnjim vezama (kvantitativno istraživanje).	Nedostatak emocionalnog odgovora stvara frustraciju i krug „napada i povlačenja“. Uzrokuje unutarnju preplavljenost partnera, što onemogućuje postizanje održivog sporazuma.
2019. Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J. i Pratt, D.	Rekonceptualizirati aleksitimiju kao višefacetni relacijski konstrukt unutar suvremenih komunikacijskih teorija.	Podaci o interpersonalnoj komunikaciji (pregledni rad).	Podaci pokazuju da aleksitimija predstavlja izravnu smetnju u stvaranju simboličkih misli i komuniciranju o emocijama, što se u praksi manifestira kao fundamentalni nedostatak emocionalne pismenosti u trenucima sukoba.

Pregled prikazanih istraživanja (*Tablica 1.*) jasno ilustrira znanstveni prijelaz s ranih, deskriptivnih zapažanja psihosomatskih bolesnika na suvremene, empirijski verificirane komunikacijske modele. Razvojni tijek koji je započeo prepoznavanjem infantilnih i operativnih obrazaca mišljenja (Ruesch, 1948; Marty i de M'Uzan, 1963), preko Sifneosova (1973) imenovanja konstrukta, u konačnici je doveo do opsežne psihometrijske standardizacije (Taylor i sur., 1997) i napuštanja krute, kategoričke postavke u korist dimenzionalnog shvaćanja aleksitimije (Taylor i Bagby, 2012). Domaći i strani empirijski nalazi potvrđuju da ovaj deficit ne označava sami izostanak osjećaja, već poremećaj njihove kognitivne procjene te funkcioniranja u međuljudskim odnosima. Posljedično, gledano kroz prizmu interpersonalnog funkcioniranja, suvremene studije nedvojbeno ukazuju na destruktivan utjecaj aleksitimije na stabilnost bliskih odnosa. Sklonost kognitivnoj ruminaciji (Di Schiena i sur., 2011), deficita u socijalnom funkcioniranju (Taylor i Bagby, 2004) te nedostatak mentalizacije i empatije (Velotti i sur., 2023) u kriznim situacijama gotovo neizbježno vode do prekida komunikacije. Kada se unutar obiteljskog sustava aktivira rigidni krug kritika i nesvjesnog povlačenja (Lyvers i sur., 2017), narušava se emocionalna pismenost nužna za postizanje kompromisa (Hemming i sur., 2019). Identificirane komunikacijske prepreke ukazuju na to da je za razumijevanje navedene dinamike nužno analizirati osnovne mehanizme kojima pojedinci upravljaju vlastitim osjećajima. U nastavku rada stoga se objašnjava suodnos aleksitimije s emocionalnom inteligencijom i regulacijom emocija, kao ključnim preduvjetima za uspješno rješavanje interpersonalnih sukoba.

2.2. Aleksitimija kao deficit emocionalne inteligencije i regulacije emocija

Uspješno funkcioniranje u međuljudskim odnosima i konstruktivno rješavanje sukoba uvelike ovise o razini emocionalne inteligencije pojedinca. Ovaj se konstrukt u literaturi definira kao sposobnost prepoznavanja, razumijevanja, točnog izražavanja i uspješnog reguliranja vlastitih i tuđih emocija, čime se olakšava prilagodba i ostvaruje učinkovita socijalna interakcija (Mayer, Caruso i Salovey, 2016). S obzirom na to da aleksitimija u svojoj srži označava upravo nemogućnost prevođenja unutarnjih osjećaja u misli i komunikacijske simbole, ona se u istraživanjima promatra kao negativan ekstrem na kontinuumu emocionalne inteligencije. Znanstvena istraživanja

dosljedno potvrđuju da je visoka razina aleksitimije negativno povezana s razvijenošću emocionalnih kompetencija, a posebice s komponentama emocionalne jasnoće i uspješnog upravljanja afektima (Parker, Taylor i Bagby, 2001). Ovakav suodnos može se objasniti kroz Model četiri grane Mayera i Saloveya (1997; prema Mayer, Salovey i Caroso, 2004), koji uključuje četiri razine sposobnosti: (a) percepciju, procjenu i izražavanje emocija, (b) emocionalnu facilitaciju mišljenja, (c) razumijevanje i analizu emocija uz upotrebu emocionalnih znanja te (d) reflektivnu regulaciju emocija. Unutar ovog teorijskog okvira, točna primarna percepcija i identifikacija afektivnih stanja predstavlja nužan preduvjet za njihovu kasniju kognitivnu regulaciju. Budući da je kod pojedinaca s izraženijim obilježjima aleksitimije već ova prva razina obrade informacija blokirana, onemogućen je i razvoj najviše grane modela, što se u konačnici očituje kao nedostatak kapaciteta za uspješno upravljanje vlastitim osjećajima.

Ova povezanost ima ključne implikacije na procese emocionalne regulacije, koji obuhvaćaju sve unutarnje i vanjske mehanizme kroz koje ljudi svjesno ili nesvjesno utječu na intenzitet, trajanje i ekspresiju svojih osjećaja (Gross, 2002). Dok pojedinci s visokom emocionalnom inteligencijom uspijevaju prepoznati porast unutarnje napetosti i upotrijebiti je kao koristan signal za prilagodbu ponašanja, osobe s izraženim obilježjima aleksitimije postižu znatno lošije rezultate na testovima emocionalne svjesnosti i pokazuju manju sposobnost korištenja takvih informacija za donošenje odluka (Parker i sur., 2008). Budući da ne posjeduju kognitivne alate za prepoznavanje i točnu interpretaciju onoga što proživljavaju, takvi pojedinci pod stresom češće pribjegavaju neprilagođenim strategijama suočavanja. Umjesto otvorenog razgovora i konstruktivnog rješavanja problema, njihova se regulacija emocija oslanja na mehanizme poput potiskivanja, iskustvenog izbjegavanja ili kroz manifestaciju emocionalne napetosti putem tjelesnih simptoma i somatizaciju. Rezultati istraživanja upućuju na to da učestalo korištenje strategije ekspresivnog potiskivanja unutar partnerskih odnosa može izravno pridonijeti smanjenju zadovoljstva odnosom (Mikolajczak, Luminet i Menil, 2006; Brackett i sur., 2011).

Kada se temeljni kapaciteti za regulaciju emocija poremete, ugrožava se sposobnost pojedinca za uspješno nošenje sa situacijama sukoba u bliskim odnosima. Funkcionalna nesposobnost upravljanja osjećajima pod stresom dovodi do porasta frustracije, anksioznosti i impulzivnosti pri svakoj pojavi nesuglasica. Pojedinci s

izraženijim obilježjima aleksitimije time gube mogućnost asertivnog izražavanja bliskosti i empatijskog odgovaranja na potrebe članova obitelji, što u stresnim trenucima može rezultirati destruktivnim krugom nerazumijevanja i predbacivanja. Upravo unutar obiteljske medijacije ovi komunikacijski problemi utječu na dinamiku pregovora, pri čemu Sladović Franz (2005) ističe da u trenucima povišene emocionalne napetosti sudionici gube fleksibilnost u sagledavanju situacije te se rigidno drže isključivo formalnih i pravnih pozicija, što stvara ozbiljne zastoje u procesu. Za obiteljsku medijaciju ovaj je teorijski uvid od iznimne važnosti jer ukazuje na to da se zastoji u pregovorima ne događaju nužno zbog namjernog, svjesnog prkosa ili zlonamjernog odbijanja suradnje, već mogu biti povezani s nedostatkom mehanizama emocionalne inteligencije i regulacije, koji su nužni za prepoznavanje interesa i postizanje održivog sporazuma.

3. Dinamika interpersonalnih sukoba

3.1. Teorijska polazišta, komunikacijski obrasci i dinamika sukoba

Poimanje prirode sukoba doživjelo je značajnu evolucijsku promjenu kroz vrijeme. Tradicionalni pogled promatrao je sukob strogo kao društvenu patologiju i isključivo negativnu pojavu koju pod svaku cijenu treba izbjeći. Iz te perspektive, pojava neslaganja smatrala se štetnim incidentom koji treba u potpunosti eliminirati kako bi se očuvao privid društvenog sklada. Sukob se izjednačavao s destruktivnošću, agresijom i nefunkcionalnošću odnosa. Nasuprot tome, suvremena paradigma redefinira ovaj fenomen te ga prepoznaje kao neutralan, neizbježan i univerzalan proces koji, ako se njime učinkovito upravlja, postaje prilika za učenje, osobni razvoj i unapređenje odnosa (Deutsch, Coleman i Marcus, 2011).

Petz (1992., prema Sladović Franz i Branica, 2023) definira sukob kao situaciju u kojoj unutar neke interakcije simultano postoje suprotna zbivanja, tendencije, ponašanja ili osjećaji. Ključni element u definiranju prirode sukoba pritom nije nužno postojanje objektivne, stvarne razlike u interesima, već subjektivna percepcija te nespojivosti (Aleksić, 2009; Skupnjak, 2020). To znači da interpersonalni sukob može nastati i u situacijama kada objektivna prepreka ne postoji, ali jedan od sudionika

vjeruje da ponašanje druge strane izravno ugrožava, blokira ili ometa postizanje njegovih osobnih ciljeva. Budući da su ljudska bića različita po svojim osobnostima, odgojnim stilovima, kognitivnim kapacitetima i emocionalnim potrebama, sraz tih različitosti u uvjetima zajedničkog života postaje statistička neminovnost. Zbog toga nalazi upućuju na to da je određena količina sukoba unutar grupa i organizacija nužna jer potiče pozitivne promjene i sprječava stagnaciju (Pečnik, 1994; Skupnjak, 2020).

Kada se promatra izravna komunikacija među ljudima, važno je razumijevanja razlike između običnog međuljudskog neslaganja i samog sukoba, budući da neslaganje ne vodi nužno do otvorenih sukoba. Tek kada to neslaganje izravno utječe na ponašanje i ostvarivanje ciljeva, ono prelazi u interpersonalni sukob. On u užem smislu podrazumijeva izravan sraz nekompatibilnih ciljeva i neslaganje osoba čiji interesi ne mogu biti istodobno zadovoljeni, ili su pak percipirani kao neusklađivi (Pruitt i Rubin, 1986, prema Pečnik, 1994). Način na koji pojedinci reagiraju najčešće ovisi o naučenim obrascima ponašanja, koji se primarno manifestiraju kroz pasivnost kao bijeg uz prešućivanje vlastitih potreba, agresivnost kao napad usmjeren na dominaciju te asertivnost kao promišljeni odgovor, koji kroz suradnju štiti i vlastita i tuđa prava.

Za širi uvid u ove mehanizme, potrebno je naglasiti da prvi od navedenih obrazaca, pasivnost, predstavlja klasičnu reakciju bijega koja se očituje kroz izbjegavanje situacije sukoba, potiskivanje vlastitih potreba, šutnju, fizičko povlačenje ili zaokupljenost drugim stvarima u nadi da će problem sam nestati (Pečnik, 1994). Ovaj pasivan pristup redovito prati osjećaj bespomoćnosti i potisnute srdžbe. Pojedinač često pristaje na zahtjeve druge strane čak i kada se s njima intrinzično ne slaže, jer vjeruje da ne može postići uspjeh, stavljajući tuđe potrebe ispred svojih, što dugoročno rezultira unutarnjim nezadovoljstvom i potencijalnim pasivno-agresivnim reakcijama u budućnosti (Skupnjak, 2020).

Nasuprot tome, agresivnost se manifestira kao izrazita reakcija napada kroz impulse usmjerene na dominaciju, kontrolu i nametanje vlastitog stajališta na štetu druge strane bez uvažavanja tuđih argumenata, često uz korištenje sile ili uvredljivog govora (Pečnik, 1994; Skupnjak, 2020). Ovaj stil redovito uključuje eksplozije srdžbe, vikanje, upadanje u riječ, prigovaraje, postavljanje ultimatumata ili otvoreno

vrijeđanje, a prate ga tjelesna i emocionalna bol te poniženje koje stvara predispozicije za još veći sukob u budućnosti.

Kao konstruktivna alternativa objema impulzivnim reakcijama pojavljuje se asertivnost, koja predstavlja kreativan i promišljen odgovor te uspješno uspostavlja ravnotežu između vlastitih i tuđih prava. Asertivno ponašanje podrazumijeva odlučno zalaganje za svoja prava, potrebe i stavove na jasan, direktan i primjeren način, ali uz istovremeno poštivanje dostojanstva i vrijednosti drugih osoba (Skupnjak, 2020). Ono zahtijeva svjestan izbor, fleksibilnost i temeljno povjerenje u sam proces komunikacije. Sagledavajući situaciju kao zajednički komunikacijski izazov, asertivna osoba uspijeva usmjeriti pažnju s međusobnog napadanja na analizu i zajedničko rješavanje problema. Time se otvara relacijski prostor za konstruktivne alternative i ishode u kojima obje strane mogu pobijediti i ostvariti svoje interese.

U konačnici, odabrani komunikacijski obrasci izravno određuju smjer i razvojnu putanju samog sukoba. Umjesto statičnog stanja, svaki sukob predstavlja izrazito dinamičan proces koji ima svoje specifične uzroke, strukturu i tijek razvoja (Vlah, 2010). Nakon početne vremenske točke u kojoj sudionici reagiraju na doživljaj neuskладivih razlika, sukob se, ovisno o ponašanju, razini izražene srdžbe, percipiranoj prijetnji i komunikaciji uključenih strana, može kretati u dva smjera, prema eskalaciji ili deeskalaciji (Ajduković i Pečnik, 1994). Proces eskalacije podrazumijeva proporcionalno povećanje intenziteta, širenje i produbljivanje samog sukoba. Do ovog destruktivnog kretanja dolazi kada među sudionicima raste srdžba i frustracija, kada se pojačava subjektivno opažanje međusobne prijetnje te kada se u raspravu uključuju treće strane koje zauzimaju suprotstavljene pozicije (Ajduković i Pečnik, 1994; Pečnik, 1994). Eskalaciju dodatno ubrzavaju ranije narušeni odnosi te izrazit manjak razvijenih prosocijalnih i komunikacijskih vještina uključenih aktera, što onemogućuje racionalno sagledavanje problema. S druge strane, proces deeskalacije usmjeren je na smanjenje napetosti, ublažavanje konflikta i pronalaženje konstruktivnih alternativa. Sukob se smanjuje onog trenutka kada se pažnja i energija sudionika s međusobnog napadanja preusmjere isključivo na rješavanje samog problema. Ključni pokretači ovakvog pozitivnog razvoja situacije jesu pravovremeno smirivanje izraženih negativnih emocija, postojanje prijateljskog ili funkcionalnog odnosa prije izbijanja krize te posjedovanje vještina za konstruktivno rješavanje sukoba, kao i pravovremena

uključenost neutralne treće strane koja olakšava proces uzajamne razmjene informacija (Ajduković i Pečnik, 1994; Pečnik, 1994).

Kako bi se u potpunosti razumio ovaj dinamični proces i smjer njegova razvoja, nužno je uzeti u obzir različite uzročne čimbenike koji dovode do neslaganja, kao i pozitivne ili negativne posljedice koje sukobi ostavljaju na međuljudske odnose.

3.2. Uzroci i posljedice sukoba

Sukobi u međuljudskim odnosima najčešće proizlaze iz kompleksne međuigre komunikacijskih, emocionalnih, kognitivnih i socijalnih čimbenika (Kuhnke, 2013). Iako se na površini mogu činiti kao posljedica konkretnih neslaganja, dublji uzroci često uključuju neadekvatno upravljanje emocijama. Intenzivne emocije poput ljutnje, straha ili ljubomore, osobito kada nisu prepoznate i konstruktivno izražene, značajno povećavaju sklonost impulzivnim reakcijama, obrambenim obrascima i prekidu komunikacije (Brackett, 2011). Nerazumijevanje vlastitih emocija, kao i emocionalnih poruka drugih, može dovesti do osjećaja neprihvaćenosti, zanemarenosti i nepravde. Ovaj emocionalni jaz stvara plodno tlo za nesporazume i eskalaciju sukoba, osobito u odnosima koji su emocionalno nabijeni poput partnerskih, obiteljskih ili prijateljskih (Oatley i Jenkins, 2007).

Osim emocionalnih i komunikacijskih barijera, sukobi mogu proizlaziti i iz razlika u vrijednostima, uvjerenjima, interesima ili životnim stilovima, osobito u heterogenim društvenim kontekstima. Psihološki i fizički stresori, poput umora, neizvjesnosti ili atmosfere u kojoj se komunikacija odvija, dodatno pojačavaju osjetljivost pojedinaca na situacije sukoba. S kognitivnog stajališta, ključni uzrok sukoba leži u tome što uključene strane različito doživljavaju istu situaciju, pri čemu smatraju da su njihove želje, potrebe i ciljevi potpuno suprotni i nemogući za usklađivanje (Ajduković i Pečnik, 1994; Weeks, 2000). Zbog prethodnog životnog iskustva pojedinci stvarnost interpretiraju na različite načine. Uvjerenje da je isključivo vlastita percepcija ispravna i istinita stvara kognitivnu barijeru zbog koje je teško prihvatiti poziciju ili percepciju druge osobe. Kada pojedinci unutar tog procesa prepoznaju prijetnju ili namjeru da im se nanese bol, aktiviraju se specifični obrambeni stavovi koji izrazito otežavaju

konstruktivno rješavanje sukoba i stvaraju potrebu za uzvraćanjem sličnim, nekonstruktivnim ponašanjem (Vlah, 2013).

Uz navedene perceptivne razlike, individualni uzroci na razini pojedinca obuhvaćaju ugroženi status, nedostatak povjerenja te specifične karakteristike ličnosti. Svi ovi čimbenici u konačnici mogu obuhvaćati različita i iskrivljena uvjerenja pojedinaca, frustriranost, različito vrednovanje, konfliktne stavove, sklonost agresivnosti te intenzivnu emocionalnost. Nasuprot tome, uzroci sukoba na široj razini sustava ili organizacije proizlaze iz strukturalnih promjena s kojima se pojedinci ne slažu, nejasno definirane odgovornosti, različitih ciljeva i očekivanja pojedinaca te općih razlika među ljudima ovisno o spolu, dobi, porijeklu i obrazovanju (Rijavec i Miljković, 2002).

Posljedice sukoba mogu biti vrlo neugodne za pojedince koji su u njih uključeni, ali i za ostale koji ih promatraju ili su njima izravno ili neizravno pogođeni. Sukladno ranije navedenom, sukobi sami po sebi nisu loši, već ovisno o tome kako se njima upravlja, mogu imati pozitivne ili negativne, odnosno funkcionalne ili disfunkcionalne posljedice (Rijavec i Miljković, 2002; Tepšić i Džuverović, 2011). U tom kontekstu govorimo o konstruktivnim i destruktivnim ishodima situacija sukoba. Ukoliko se procesom neslaganja upravlja na neadekvatan način, obilježen nametanjem sile, krutošću, nedostatkom želje za rješavanjem problema i prekidom komunikacije, rigidnošću, sukob poprima destruktivnu snagu koja unosi nemir, smanjuje suradnju i razara uzajamno povjerenje (Koerner i Fitzpatrick, 2006., prema Sladović Franz i Branica, 2023). Takvo destruktivno rješavanje sukoba rezultira narušenim odnosima, lošijom komunikacijskom klimom i dugotrajnim tenzijama koje smanjuju učinkovitost i opće zadovoljstvo u odnosu uključenih strana. Dugoročno gledano, disfunkcionalni procesi produbljuju emocionalni jaz te vode prema dugotrajnim tenzijama, izolaciji, agresiji ili potpunom raspadu partnerske i obiteljske zajednice. U takvim okolnostima manifestira se i opće nezadovoljstvo pojedinaca, slabljenje međusobnih veza te smanjenje radne uspješnosti, pri čemu sebična borba pojedinaca i nastojanje da se ostvare isključivo vlastiti interesi postaju važniji od samog obavljanja zadataka i stvarnog rješavanja problema.

S druge strane, ako se sukob prihvati kao legitimna prilika za transformaciju i ako se sukobi rješavaju konstruktivno, kroz otvoreni dijalog, asertivnost, empatiju i spremnost na suradnju, oni se razrješavaju mirnim putem i dopuštaju bržu prilagodbu na izmijenjene životne uvjete (Sladović Franz i Branica, 2023). Takvi konstruktivni sukobi rezultiraju sustavnim poboljšanjem odnosa, razvojem komunikacijskih i socijalnih vještina, smanjenjem cjelokupne psihološke napetosti te većim međusobnim razumijevanjem. Pozitivne posljedice uključuju i poboljšanje kvalitete donesenih odluka, povećanje interesa i radoznalosti unutar grupe te poticanje kreativnosti, inovacija i produktivnosti. Najvažnije od svega jest to što konstruktivan sukob pruža priliku za uočavanje skrivenih problema i mogućnosti koje se bez otvaranja sukoba nikada ne bi pravovremeno opazile.

Kroz konstruktivno vođen proces, partneri dobivaju priliku redefinirati svoje granice, asertivno izraziti skrivene strahove i potrebe te zajednički kreirati znatno otpornije komunikacijske mehanizme. Sukob na taj način prestaje biti prijetnja opstanku odnosa i postaje katalizator koji sprječava stagnaciju sustava, potiče samouvid i omogućuje postizanje autentične stabilnosti na obostranu dobit (Pečnik, 1994; Brajša, 1996). Sukob tako postaje prilika za razvoj emocionalne inteligencije, promišljanje o vlastitim vrijednostima i granicama te izgradnju otpornijih i kvalitetnijih odnosa. U konačnici, sposobnost prepoznavanja i razumijevanja uzročno-posljedične dinamike sukoba, zajedno s razvijenim strategijama nenasilnog i suradničkog rješavanja, predstavlja ključnu i važnu kompetenciju u svim područjima života, od obiteljskog i socijalnog do profesionalnog.

3.3. Klasifikacija i razine sukoba

Sukobi se u ljudskoj interakciji manifestiraju u različitim oblicima, zbog čega se u znanstvenoj literaturi nalazi više klasifikacijskih modela kako bi ih se moglo sustavno proučavati i strukturirano rješavati. Uočavajući njihovu prirodu, Rijavec i Miljković (2002) navode da se pojedinci najčešće suočavaju s dvije temeljne vrste sukoba: sadržajnim i osobnim. Sadržajni sukobi odnose se na neslaganja oko ciljeva koje želimo ostvariti te oko načina na koje se do tih ciljeva može doći. Ovi su sukobi svakodnevni jer postoje prirodne razlike u mišljenjima, željama i potrebama, a ako ih

pojedinci znaju kontrolirati, mogu imati izražen pozitivan i poticajan učinak na odnos. S druge strane, osobni se sukobi u literaturi još nazivaju i sukobom ličnosti, a primarno nastaju zbog narušenih emocija, a ne zbog konkretnog, racionalnog problema. Osobnim sukobima je izrazito teško upravljati jer uključuju visoku koncentraciju negativnih afekata poput ljutnje, straha, gorčine i nepovjerenja, zbog čega kod njih standardne strategije rješavanja problema često ostaju neučinkovite. Kod ove vrste sukoba, uključenim stranama nerijetko uopće nije stalo do pronalaska i postizanja konstruktivnog rješavanja, već pod utjecajem neprijateljstva namjerno stvaraju nove prepreke kako bi u potpunosti porazile suprotnu stranu (Rijavec i Miljković, 2002).

Uz klasifikaciju prema vrstama, teorijski modeli sustavno analiziraju i različite razine manifestacije sukoba unutar društvenog života. Izvorna podjela Mortona Deutscha diferencira sukobe na širokom rasponu, od intrapersonalne razine unutar samog pojedinca, preko interpersonalne i unutar-grupne, pa sve do međugrupne, lokalne i međunarodne razine (Caughlin, Scott i Miller, 2009). Domaći autori, Ajduković (1993), Brajša (1996), Rijavec i Miljković (2002) naglašavaju važnost razlikovanja i detaljne analize ovih razina, budući da svaka od njih zahtijeva specifične oblike stručne intervencije i rješenja:

- Intrapersonalna razina (sukobi unutar pojedinca): Odvija se unutar same osobe, a aktivira se kada se javi nesuglasje između vlastitih motiva, ciljeva i realnih mogućnosti za njihovo ostvarenje. Do ove razine dolazi i uslijed kontradiktornih zahtjeva okoline, odnosno situacija u kojima su zadaci koje pojedinac mora ispuniti međusobno suprotni, ili kada se osoba nađe u teškom sukobu uloga u kojem ne može sve preuzete društvene obveze obavljati jednako uspješno, što generira visoku unutarnju napetost i frustraciju.
- Interpersonalna razina (sukobi među pojedincima): Očituje se kao otvoreno neslaganje između dvoje ili više ljudi. Budući da uglavnom uključuju intenzivne emocije, ovi sukobi predstavljaju kompleksan problem u međuljudskim odnosima, a najčešće nastaju kada je izravno ugroženo samopoštovanje i dostojanstvo jedne od strana, ali i zbog neslaganja u temperamentu, kognitivnih nesporazuma u komunikaciji te različitih percepcija stvarnosti.

- Šire socijalne razine (sukobi unutar grupe, među grupama i organizacijama): Obuhvaćaju sukobe koji nastaju kao izravna posljedica različitog gledanja na stvari ili kompetitivne borbe za dobit, resurse i moć same grupe, pri čemu prečesti i preintenzivni sukobi na ovoj razini mogu potpuno onemogućiti i otežati normalno funkcioniranje cijelog društvenog ili organizacijskog sustava.

Razumijevanje podjele i razina manifestacije sukoba ukazuje na to da unutar društvene interakcije ne postoji jedinstven model njihova otklanjanja. Složenost interpersonalnih neslaganja zahtijeva primjenu različitih komunikacijskih pristupa, vještina i tehnika. U skladu s time, za cjelovitije shvaćanje ove problematike potreban je dublji uvid u individualne obrasce reagiranja sudionika. U nastavku rada razmatraju se stabilni stilovi suočavanja te strateški i strukturirani okviri usmjereni na konstruktivno rješavanje i transformaciju sukoba.

3.4. Stilovi i strategije rješavanja interpersonalnih sukoba

Proučavanje mehanizama suočavanja sa sukobima polazi od činjenice da načini na koje pojedinci upravljaju nesuglasticama izravno oblikuju stabilnost svakog međuljudskog odnosa. Pogrešno je smatrati da je cilj sukoba promjena osobnosti druge strane ili njezino prisiljavanje na istovjetan pogled na problem. Premda bi u idealnim okolnostima međuljudski odnosi funkcionirali bez napetosti, sukobi su neizbježan dio svakodnevice, zbog čega ključno pitanje prelazi s pokušaja njihove eliminacije na mehanizme njihova suočavanja i rješavanja. Način na koji se pojedinci suočavaju sa sukobima ovisi o interakciji triju temeljnih čimbenika, točnije o osobnosti pojedinca, specifičnoj situaciji u kojoj se pojedinac nalazi te širem kulturološkom kontekstu koji obuhvaća nacionalnu, organizacijsku i obiteljsku kulturu (Skupnjak, 2020). Iz te kompleksne međuigre pojedinci razvijaju stabilne stilove i strategije za prevladavanje konfliktnih situacija.

U znanstvenoj literaturi postoji velika raznolikost u klasificiranju i modeliranju ovih strategija. Povijesni razvoj teorijskih modela kreće se od bazičnih modela s dva obrasca koji razlikuju suradnju i nadmetanje, preko modela s trima obrascima usmjerenima na nesučeljavanje, kontrolu i rješenje, pa sve do modela s četirima obrascima ponašanja (Wilmot i Hocker, 1998). Naposljetku, najširu i znanstveno

najprihvaćeniju teorijsku osnovu u empirijskim istraživanjima predstavlja model s pet obrazaca (Weeks, 2000; Rijavec i Miljković, 2002; Vlah, 2013). Model Rahima i Magnera (1995) ovaj sustav konceptualizira kroz dimenzije udruživanja, susretljivosti, dominantnosti, izbjegavanja i kompromisa, dok se klasični taksonomski model Kilmana i Thomasa (1977) temelji na križanju dviju bazičnih motivacijskih dimenzija, brige za sebe (asertivnost) i brige za druge (kooperativnost) (Ajduković i Sladović Franz, 2003; Putnam, 2006).

Kada se nađu u okolnostima sukoba, ljudi na temelju ovih dimenzija najčešće biraju jednu od pet temeljnih strategija rješavanja interpersonalnih sukoba, pri čemu svaka od njih posjeduje specifične prednosti, nedostatke i indikatore situacijske opravdanosti (Rijavec i Miljković, 2002; Skupnjak, 2020):

- Pobjeđivanje/Nametanje (visoka briga za sebe, niska za druge): Ova se strategija odlikuje upotrebom moći, agresivnosti i dominacije radi isključivog ostvarenja osobnih ciljeva, pri čemu se suprotna strana potpuno zanemaruje s ciljem postizanja pobjede i dokazivanja vlastite ispravnosti. Weeks (2000) navodi da ovaj pristup koristi moć na destruktivan način kroz manipulaciju i polarizaciju pozicija, što u bliskim odnosima stvara nezdrav odnos podređenosti, želju za osvetom i gubitak povjerenja u odnosu (Vlah, 2013). Pozitivna strana ovog obrasca, u strogo kontroliranim uvjetima, može uključivati situacije u kojima pojedinac posjeduje spremnost da čvrsto argumentira i dokaže svoj stav, ali da istovremeno to dopusti i drugoj strani (Wilmot i Hocker, 1998). U praksi, nametanje se opravdano koristi u hitnim i kriznim situacijama koje zahtijevaju brze odluke, kada je stvar beznačajna drugima ili kada je pojedinac posve siguran u ispravnost odluke.
- Izbjegavanje (niska briga za sebe, niska za druge): Predstavlja mentalno ili fizičko povlačenje iz situacije sukoba u kojem se jedna ili obje strane pretvaraju da problem ne postoji, s nadom da će se on riješiti sam od sebe (Pečnik, 1994). Najčešće je svojstveno pojedincima kojima nedostaje samopouzdanja ili kod kojih je prisutan strah da će njihovo zalaganje za vlastita prava biti percipirano kao neprijateljstvo. Glavni nedostatak ove metode leži u činjenici da se stvarni uzroci problema ne rješavaju, frustracije unutar odnosa proporcionalno rastu, a

stavovi se počinju temeljiti na pogrešnim i neprovjerenim pretpostavkama. Strategija je situacijski korisna kada predmet rasprave objektivno nije važan, kada pojedinci shvate da su u krivu ili kada nemaju društveni utjecaj da promijene situaciju (Skupnjak, 2020).

- Popuštanje/Prilagodba (niska briga za sebe, visoka za druge): Označava svjesno prilagođavanje interesima i željama druge osobe, pri čemu pojedinac potpuno zanemaruje vlastite individualne potrebe, redovito na osobnu štetu (Wilmot i Hocker, 1998; Skupnjak, 2020). Nalazi domaćih istraživanja (Vlah, 2013) upućuju na to da je ovaj pristup rijetko dugoročno djelotvoran jer stvara prividnu stabilnost (iluziju da su problemi uklonjeni), dok ključna pitanja ostaju nerazjašnjena uslijed straha od kulminacije emocionalnih reakcija. Ako uzrok sukoba ostane netaknut, on s vremenom izbija s još većom žestinom, a osoba koja popušta sklona je razviti disfunkcionalne pasivno-agresivne obrasce ponašanja (Skupnjak, 2020). Pozitivna strana prilagodbe očituje se u situacijama kada ona sprječava da jedna strana nanese neposrednu štetu drugoj ili kada pojedinac postane svjestan da će ionako izgubiti. Opravdano se koristi kada je tema rasprave trivijalna, odnos privremen, a vremenski pritisak ne dopušta dublje pregovaranje.
- Kompromis (umjerena briga za sebe, umjerena za druge): Definira se kao traženje srednjeg rješenja i spremnost na odricanje dijela vlastitih aspiracija u zamjenu za djelomične ustupke suprotne strane, pri čemu ne postoji jasna podjela na čisti dobitak ili gubitak. Weeks (2000) ovaj stil naziva pristupom cjenkanja i ističe da su njegovi rezultati najčešće kratkotrajni jer se pojedinci usmjeravaju na puko računanje postignutih ustupaka umjesto na relativne vrijednosti dogovora. Kompromis u potpunosti ovisi o ravnoteži moći, a ukoliko se jedna strana percipira kao nemoćna, nestaje uvjerljiv razlog za njegovo postizanje. Pozitivna strana kompromisa jest brzo i praktično postizanje privremenih ili povoljnih nagodbi pod izraženim vremenskim pritiskom (Wilmot i Hocker, 1998). Najčešće se primjenjuje kada je kooperacija među stranama nužna, ali su resursi ograničeni, te kada je bilo kakvo rješenje bolje od bezizlazne situacije.

- Suradnja/Integracija (visoka briga za sebe, visoka za druge): Predstavlja izravno, otvoreno i duboko suočavanje sa sukobom uz ulaganje zajedničkog napora kako bi se identificirali stvarni izvori neslaganja i osmislila kreativna, obostrano zadovoljavajuća rješenja tipa „pobjeda-pobjeda“. Zahtijeva najveću količinu angažiranosti, fleksibilnosti i duži vremenski period, ali nudi najdjelotvorniji ishod za odnos u kojem se nijedna strana ne osjeća poraženom (Wilmot i Hocker, 1998; Skupnjak, 2020). Temelji se na partnerstvu i međusobnom uvažavanju potreba, stavova i osjećaja sudionika. Nedostaci se očituju u situacijama kada pojedinci troše preveliku količinu energije na nevažne probleme ili kada verbalno i komunikacijski vještiji pojedinci koriste ovaj stil na manipulativan način. Suradnja je situacijski nezamjenjiva kada su i tema rasprave i dugoročni odnos podjednako važni te kada postoji opravdana i razumna nada za stvarno razrješenje situacije.

Svaka od navedenih strategija rješavanja sukoba posjeduje specifične prednosti i nedostatke, a njihova učinkovitost izravno ovisi o sposobnosti pojedinca da situaciju procijeni racionalno i prilagodi svoj odgovor dinamici međuljudskih odnosa. U praksi se pokazuje da rigidno oslanjanje na samo jedan stil ponašanja dugoročno osiromašuje komunikaciju i stvara ozbiljne zastoje u odnosima. Dok je u organizacijskim i površnim društvenim interakcijama lakše primijeniti strategije poput kompromisa ili privremenog izbjegavanja pod vremenskim pritiskom, u bliskim odnosima izrazito visoka razina emocionalne povezanosti drastično mijenja ove zakonitosti. Kako bi se utvrdilo kako ovi komunikacijski stilovi funkcioniraju u praksi, u sljedećem se odjeljku detaljnije analiziraju specifične zakonitosti i dinamika sukoba unutar partnerskih i obiteljskih sustava, s posebnim naglaskom na visokoemocionalne situacije poput razvoda braka.

3.5. Specifičnosti dinamike sukoba unutar partnerskih i obiteljskih sustava

Za razliku od prolaznih ili formalnih sukoba u širem društvenom i profesionalnom okruženju, neslaganja koja se odvijaju unutar primarnih, bliskih i dugotrajnih odnosa

posjeduju specifične zakonitosti koje proizlaze iz same strukture tih veza. Bez obzira na to radi li se o partnerskim, bračnim ili obiteljskim odnosima, oni se promatraju kao zatvoreni, emocionalni i visokomeđuovisni sustavi, koji se ne može promatrati kao puki skup izoliranih pojedinaca, već kao živi organizam unutar kojeg ponašanje svakog pojedinog člana trenutačno i neizbježno utječe na sve ostale dijelove zajednice. Empirijski nalazi potvrđuju da se većina parova unutar tog sustava redovito sukobljava oko istovjetnog skupa tema, primarno usmjerenih na aspekte komunikacije, roditeljstva, podjele kućanskih poslova, upravljanja financijama te individualnih razlika u raspoloženju i temperamentu (Meyer i Sledge, 2022). Ključno obilježje ovih sukoba jest izrazito visoka emocionalna reaktivnost, pri čemu sudionici dijele zajedničku povijest i intiman relacijski prostor, zbog čega je ulog u svakom neslaganju iznimno velik, a mogućnost jednostavnog distanciranja od problema svedena na minimum. Posljedično, stabilnost odnosa ovisi o omjeru pozitivnih i negativnih interakcija kroz vrijeme, a narušene okolnosti smanjuju kapaciteta za adekvatno nošenje s njima zbog čega i minimalna komunikacija može rezultirati naglom eskalacijom sukoba.

Opisana systemska međuovisnost objašnjava zašto se napetost unutar bliskih odnosa rijetko zadržava samo između dvije osobe. Brajša (1996) ističe da obiteljski sukobi posjeduju tri jedinstvene karakteristike, a to su nemogućnost potpunog i trajnog distanciranja, opterećenost povijesnim zamjerkama iz prošlosti te nesvjesno prenošenje obrazaca ponašanja iz primarnih obitelji. U trenucima pojačanog stresa unutar modernih obiteljskih sustava i dalje se aktivira mehanizam triangulacije, u kojem primarni par (supružnici u sukobu), uslijed nemogućnosti da mirno i izravno riješi vlastitu napetost, u svoj konfliktni prostor uvlači treću osobu, najčešće dijete. U svakodnevnom životu to se manifestira kroz disfunkcionalne obrasce ponašanja, pri čemu roditelji počinju komunicirati isključivo preko djeteta, očekuju ili zahtijevaju od njega da izabere stranu ili pred njim otvoreno kritiziraju i ocrnjuju drugog roditelja. Istraživanja potvrđuju da ovaj obrazac stvara prividni emocionalni ventil kroz koji se napetost roditelja privremeno kanalizira, ali dugoročno ne rješava problem, već dovodi do razvoja internaliziranih poremećaja poput anksioznosti i povlačenja, te eksternaliziranih poremećaja u obliku agresivnosti i prkosa kod djeteta (Fosco Feinberg i Schonour, 2020). Nesuglasje u partnerskoj dijadi na taj način automatski

destabilizira cjelokupnu dinamiku odnosa, stvarajući skrivene saveze, krute granice i kronično nepovjerenje, što se u praksi prepoznaje kao primarni komunikacijski zastoj koji u potpunosti blokira postizanje dogovora i suradnju (Lebow, 2024).

Najvišu razinu stresa ovi interpersonalni sustavi proživljavaju tijekom strukturalnih obiteljskih kriza, pri čemu se proces razvoda braka u literaturi izdvaja kao jedan od najtežih psihosocijalnih stresora. Razvod ne predstavlja samo formalni i pravni prekid zajednice, već radikalnu tranziciju koja od sudionika zahtijeva reorganizaciju dotadašnjeg načina funkcioniranja, uključujući preraspodjelu stambenih prostora, ekonomskih resursa i životnih navika. Studije pokazuju da dugotrajni sukobi u odnosa značajno podižu razinu stresa (Neff i Broady, 2011; Neff, Nguyen i Williamson, 2021). Ovaj specifični stres u potpunosti iscrpljuje kognitivne i emocionalne resurse partnera. U situacijama pregovaranja to se očituje kroz visoku kognitivnu rigidnost, gdje partneri postaju fiksirani na banalne tehničke detalje (poput svađa oko točne minute predaje djeteta ili podjele sitnih kućanskih predmeta), odbijaju bilo kakve ustupke i razvijaju uvjerenje da je svaki kompromis zapravo njihov osobni poraz, što onemogućuje samostalno pronalaženje izlaza iz krize.

Posljedično, dugotrajne longitudinalne studije potvrđuju da roditeljski sukob u kriznim fazama razvoda ima snažnu prediktivnu vrijednost za razvoj emocionalnih i bihevioralnih poteškoća kod djece. Preplavljeni roditelji, uslijed vlastite visoke anksioznosti i zaokupljenosti sukobom, razvijaju privremeno smanjenje roditeljskih kapaciteta, pri čemu postaju emocionalno nedostupni, ne primjećuju znakove djetetove patnje i zanemaruju temeljnu potrebu djeteta za predvidljivošću i sigurnošću (Amato, 2010). Unutar hrvatskog obiteljskog konteksta, interpersonalni sukobi ove razine rijetko ostaju izolirani te se zbog međuovisnosti članova sustava redovito prelijevaju na cjelokupnu obiteljsku dinamiku, što u situacijama visoko konfliktnih razvoda zahtijeva strukturiranu intervenciju neutralne treće strane (Sladović Franz i Branica, 2023). Iskustva pokazuju da u trenucima visoke emocionalne napetosti sudionici gube fleksibilnost u sagledavanju situacije te se rigidno drže isključivo formalnih i pravnih pozicija, što stvara ozbiljne zastoje u postupku.

Upravo zbog toga, u situacijama visoke pregovaračke rigidnosti, strukturirana intervencija u obliku obiteljske medijacije prepoznaje se kao ključni mehanizam

deeskalacije stresa. Dvanaestogodišnja longitudinalna studija (Emery, Sbarra i Grover, 2005) koja je pratila parove nasumično raspoređene ili u postupak obiteljske medijacije ili u klasični sudski postupak, potvrdila je učinkovitost obiteljske medijacije. Rezultati su pokazali da su roditelji koji su prošli kroz proces medijacije, čak i 12 godina nakon razvoda braka, pokazivali značajno višu razinu suradničkog roditeljstva i imali značajno manje otvorenih sukoba oko odgoja djece u kasnijem životnom periodu. Obiteljska medijacija stvara jasan komunikacijski okvir koji vodi partnere prema tome da fokus s međusobnog neprijateljstva prebace na operativne i konkretne planove, čime se izravno neutralizira destruktivna triangulacija i postižu održivi sporazumi usmjereni na dugoročnu zaštitu dobrobiti cjelokupnog obiteljskog sustava.

Uočene specifičnosti obiteljske dinamike i pregovaračke rigidnosti u kriznim trenucima otvaraju prostor za dublje preispitivanje individualnih kognitivnih i emocionalnih deficita sudionika. Sukladno tome, u nastavku rada analizira se suodnos između obilježja aleksitimije i dinamike interpersonalnih sukoba, s posebnim naglaskom na specifične prepreke koje ovaj emocionalni deficit unosi u proces postizanja zajedničkih dogovora i sporazuma.

4. Aleksitimija i dinamika interpersonalnih sukoba

Aleksitimija kao stabilan i relativno neovisan kognitivno-afektivni konstrukt, samostalno i značajno doprinosi razvoju interpersonalnih disfunkcija unutar bliskih odnosa. Recentna istraživanja pokazuju da ovaj emocionalni deficit modificira cjelokupnu dinamiku i smjer interpersonalnih sukoba. On ne samo da djeluje kao snažan rizični čimbenik za nastanak kriza u odnosima, već je i snažan prediktor načina na koji će pojedinci reagirati u situacijama neslaganja (Preece i Gross, 2023; Geiger, Ditzer, Joormann i sur., 2025). Time se konstrukt aleksitimije pozicionira kao značajan faktor u razumijevanju, analizi i prevenciji disfunkcionalne komunikacije te kronično narušenih odnosa (Lyvers, Edwards i Thorberg, 2022). Unatoč brojnim stranim nalazima koji potvrđuju ove uzročno-posljedične obrasce, u Hrvatskoj postoji zamjetan deficit istraživanja koja izravno i empirijski ispituju ovaj suodnos. Stoga je analiza dostupne međunarodne literature ključna za bolje razumijevanje povezanosti i

prediktivne uloge aleksitimije u kontekstu učestalosti, intenziteta, strategija rješavanja te dugoročnih posljedica na kvalitetu bliskih veza.

Postoji dosljednost u empirijskim nalazima koji pokazuju da pojedinci s izraženijim obilježjima aleksitimije češće manifestiraju teškoće u održavanju funkcionalnih odnosa, osobito u situacijama koje zahtijevaju emocionalnu izražajnost i regulaciju, te općenito doživljavaju interpersonalne situacije kao prijeteće (Vanheule i sur., 2007; Zarei i Besharat, 2010; Karukivi i Saarijärvi, 2014). U uvjetima povišene napetosti, kognitivna nemogućnost artikulacije unutrašnjih afektivnih stanja onemogućuje uspostavljanje empatijskog dijaloga, što produbljuje komunikacijski jaz među partnerima. Pojedinci kod kojih su prepoznate više razine aleksitimije često ne uspijevaju identificirati vlastite emocionalne potrebe i potrebe drugih, što u potpunosti otežava asertivnu komunikaciju (Koppelberg Kersting, i Suslow, 2023). Uslijed kulminacije unutarnje napetosti, ovi pojedinci znatno češće pokazuju sklonost pasivnosti, povlačenju, pasivno-agresivnim ili otvoreno neprijateljskim reakcijama, umjesto primjene konstruktivnih i suradničkih strategija, čime se drastično smanjuju šanse za mirno rješavanje sukoba.

Ovakav destruktivan obrazac ponašanja otežava održavanje kvalitetnih odnosa i dramatično povećava vjerojatnost nesporazuma, na što ukazuju i nalazi stranih istraživanja. Rezultati istraživanja (Zimmermanna, 2006) ukazuju na to da aleksitimija značajno korelira s internaliziranim i eksternaliziranim oblicima problematičnog ponašanja, uključujući agresivnost, povlačenje iz socijalnih situacija i teškoće u izražavanju neslaganja. Slično tome, istraživanja Inslegers, Vanheule i sur. (2012), Brackett i sur. (2011) pokazuju na povezanost aleksitimije s neprikladnim socijalnim odgovorima, posebno u situacijama emocionalnog sukoba, gdje su ispitanici pokazivali nižu razinu razumijevanja tuđih emocija i veću sklonost nesporazumima. Također, nalazi drugih stranih istraživanja potvrđuju da aleksitimija otežava doživljavanje i primanje socijalne podrške, osobito u bliskim odnosima, kao i da često dolazi do teškoća u prepoznavanju potreba partnera, što posljedično vodi učestalijim sukobima i nezadovoljstvu u romantičnim vezama (Besharat, 2010).

U užem kontekstu partnerskih odnosa, pojedinci s višom razinom aleksitimije češće doživljavaju frustraciju i emocionalnu distancu, što izravno rezultira

nesuglasicama i narušenom komunikacijom u odnosima. Rodman (2017) ističe da je aleksitimija izravno povezana s lošijom kvalitetom veze, povećanim rizikom od razvoda i emocionalnog otuđenja, pri čemu i pojedinci s izraženim obilježjima aleksitimije i njihovi partneri kronično osjećaju ljutnju, zbunjenost i usamljenost. Do ovih blokada dolazi jer aleksitimija sustavno smanjuje sposobnost preuzimanja perspektive druge osobe i empatijskog odgovora, što otežava učinkovito rješavanje nesuglasica. Montebanocci, Codispoti, Baldaro i Rossi (2004) identificirali su aleksitimiju kao rizični čimbenik za pogrešnu interpretaciju socijalnih signala, osobito u kontekstu percipirane prijetnje i kritike, što dovodi do povećane reaktivnosti, rigidnog obrambenog stava i izraženije konfliktnosti, potvrđujući njezinu visoku prediktivnu vrijednost u pojavi i eskalaciji sukoba.

Nadalje, niska emocionalna inteligencija, koja u svojoj osnovi uključuje aleksitimiju, predstavlja značajan prediktor interpersonalnih sukoba. Empirijski podaci pokazuju da adolescenti s nižom razinom emocionalne inteligencije imaju znatno višu razinu agresivnosti i konfliktnih ponašanja, što ukazuje na destruktivnost aleksitimije u interpersonalnim odnosima, posebice kada je ista u suodnosu sa slabije razvijenim strategijama emocionalne regulacije (Brackett i Rivers, 2014). Recentna istraživanja dodatno ukazuju na kompleksnost ove uloge kroz interakciju s drugim psihološkim čimbenicima. Stil privrženosti značajno moderira odnos između aleksitimije i interpersonalnih problema (Montebanocci i sur., 2024; Zarei i Besharat, 2010). Dok sigurni stil privrženosti djeluje zaštitno i umanjuje rizik od sukoba, izbjegavajući i ambivalentni stilovi u kombinaciji s visokom razinom aleksitimije značajno povećavaju vjerojatnost disfunkcionalne komunikacije i narušenih odnosa, što potvrđuju nužnost sagledavanja aleksitimije unutar šireg konteksta emocionalnih i socijalnih predispozicija.

4.1. Temeljna empirijska istraživanja i komunikacijski obrasci

Pregledom međunarodne znanstvene literature uočava se razmjerno mali broj istraživanja koja izravno povezuju ovaj kognitivno-afektivni deficit s dinamikom sukoba i komunikacijskim obrascima, zbog čega su neka od ključnih i relevantnijih spoznaja prikazana u nastavku rada. Ovi empirijski podaci pružaju uvid u to kako

aleksitimija s individualne razine prelazi u područje širih interpersonalnih disfunkcija, pri čemu se njezin negativan utjecaj očituje upravo kroz loše i neadaptivne načine rješavanja nesuglasica. U međuljudskim sukobima ti se mehanizmi najčešće polariziraju u dvije krajnosti, a to su agresivno, neprijateljsko reagiranje radi samozaštite i potpuno komunikacijsko povlačenje i izbjegavanje, što onemogućuje suradničko ponašanje u situacijama rješavanja problema. Identificirani obrasci stoga mogu poslužiti kao podloga za daljnju primjenu i kontekstualizaciju navedenih spoznaja na druge sfere međuljudskih odnosa i procesa. Ključni nalazi i doprinos dostupnih stranih istraživanja prikazani su u *Tablici 2*.

Tablica 2. Pregled nalaza relevantnih istraživanja aleksitimije u kontekstu sukoba i obiteljske dinamike

Godina i autori	Cilj istraživanja	Ispitanici/uzorak	Ključni nalazi i doprinos
2007. Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R. i Bogaerts, S.	Analizirati koji specifični podkonstrukti aleksitimije najsnažnije predviđaju određene vrste interpersonalnih problema.	Odrasle osobe unutar opće populacije.	Subskala teškoća u opisivanju osjećaja ključni je prediktor interpersonalne disfunkcije. Ponašanje pojedinaca karakterizira socijalna distanca, hladnoća te izražena neasertivnost što u situacijama pregovaranja rezultira nemogućnošću artikulacije vlastitih potreba.
2011. Hesse, C. i Floyd, K.	Istražiti povezanost aleksitimije s tri specifična stila upravljanja sukobima: angažmanom u sukobu, izbjegavanjem i popuštanjem.	Odrasle osobe u dugotrajnim partnerskim i bračnim odnosima.	Aleksitimija predstavlja statistički značajan prediktor neprilagođenih stilova suočavanja sa sukobom. Pojedinci s izraženijim obilježjima aleksitimije češće biraju destruktivni, agresivni pristup radi samozaštite ili potpuno komunikacijsko povlačenje.
2012. Feeney, H. S., Kluwer, E. S. i Karney, B. R.	Opservirati i kodirati stvarno komunikacijsko ponašanje parova tijekom induciranog sukoba u laboratorijskim uvjetima u odnosu na njihove rezultate na TAS-20 ljestvici.	Bračni parovi (longitudinalno istraživanje).	Utvrđena je spolna asimetrija u procesu sukoba. Kod muškaraca visoka razina aleksitimije izravno korelira s izraženim neprijateljstvom i komunikacijskim povlačenjem, što kod njihovih partnerica izaziva sekundarnu frustraciju i urušava njihove komunikacijske vještine.
2013. Frye-Cox, N. E. i Hesse, C.	Ispitati mehanizam preko kojeg aleksitimija utječe na kvalitetu i nezadovoljstvo u braku, s naglaskom na ulogu komunikacijskih obrazaca u sukobu.	Bračni parovi i pojedinci u dugogodišnjim vezama.	Dokazan je snažan posredujući učinak destruktivne komunikacije i usamljenosti. Negativan utjecaj aleksitimije na kvalitetu braka prenosi se izravno kroz nemogućnost uspostavljanja intimne i konstruktivne razmjene informacija tijekom sukoba.
2016. Wells, R., Rehman, U. S. i Sutherland, S.	Ispitati odnos između aleksitimije i percepcije te pružanja socijalne podrške u romantičnim vezama.	Odrasle osobe u romantičnim odnosima.	Izražena obilježja aleksitimije koreliraju s hladnim i distanciranim interpersonalnim stilom. Pojedinci pod stresom ne prepoznaju potrebe partnera niti znaju zatražiti podršku, što uzrokuje obostranu distanciranost partnera i prekid komunikacije.

Godina i autori	Cilj istraživanja	Ispitanici/uzorak	Ključni nalazi i doprinos
2017. Lyvers, M., Edwards, M. i Thorberg, F. A.	Analizirati u kojoj mjeri aleksitimija predviđa korištenje disfunkcionalnih komunikacijskih obrazaca kada partneri pokušavaju postići dogovor.	Odrasle osobe u dugogodišnjim romantičnim vezama.	Nedostatak emocionalnog odgovora stvara frustraciju i destruktivan krug napada i povlačenja. Izražena obilježja aleksitimije uzrokuju unutrašnju preplavljenost, što onemogućuje postizanje održivog sporazuma i rješavanje obiteljskih problema.
2019. Velotti, P., Rogier, G., Beomonte Zobel, S. i Billieux, J.	Ispitati ulogu aleksitimije kod roditelja te utvrditi na koji način njihov osobni deficit utječe na cjelokupno obiteljsko funkcioniranje i koheziju.	Roditelji unutar opće populacije.	Izražena obilježja aleksitimije kod roditelja predviđaju nižu razinu obiteljske kohezije i smanjenu sposobnost prilagodbe na stres. Uslijed nemogućnosti kognitivne obrade vlastitog afektivnog distresa, ovi pojedinci sukobe unutar obitelji rješavaju kroz disfunkcionalne obrasce ponašanja.
2022. Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K. i Thorberg, F. A.	Ispitati ulogu straha od intimnosti, nesigurne privrženosti i negativnog afekta kao medijatora između aleksitimije i zadovoljstva odnosom.	Odrasle osobe u stabilnim partnerskim vezama.	Nisko zadovoljstvo odnosom kod pojedinaca s izraženim obilježjima aleksitimije posredovano je strahom od intimnosti i negativnim afektom. Ovi čimbenici u kriznim situacijama funkcioniraju kao komunikacijske barijere, blokiraju suradnju i stvaraju ozbiljne teškoće.
2024. Zdankiewicz- Ścigała, E., Ścigała, D. K. i Trzebiński, J.	Ispitati odnos između aleksitimije i jezičnih indikatora koje partneri koriste za opisivanje i naratizaciju svojih romantičnih odnosa.	Odrasle osobe u romantičnim vezama duže od šest mjeseci.	Visoka razina aleksitimije povezuje se s osiromašenim verbalnim izričajem i rigidnim narativima o vezi. Osobe s ovim deficitom koriste znatno veći broj riječi s negativnim emocionalnim nabojem te pokazuju drastičan manjak uvida u kauzalnost sukoba.
2025. Farajian, S. i Haghighat, S.	Istražiti prediktivnu ulogu aleksitimije i kvalitete bračnih odnosa u kontekstu sklonosti emocionalnoj, virtualnoj ili seksualnoj nevjeri.	Parovi uključeni u savjetodavni proces.	Nedostatak emocionalne svjesnosti i niska kvaliteta odnosa djeluju kao snažni prediktori nevjere. Nemogućnost artikulacije unutrašnjih stanja pod stresom preusmjerava partnere na neprilagođene i destruktivne obrasce ponašanja.

Godina i autori	Cilj istraživanja	Ispitanici/uzorak	Ključni nalazi i doprinos
2025. Zulkifli, Chaiyasit i Gong	Ispitati mehanizam preko kojeg aleksitimija utječe na nezadovoljstvo u odnosima, s posebnim naglaskom na ulogu destruktivnih obrazaca komunikacije koji se javljaju u sukobu.	Odrasle osobe u romantičnim vezama	Aleksitimija ima snažan utjecaj na destruktivnu komunikaciju u sukobu. Njezin negativni utjecaj na kvalitetu odnosa prenosi se upravo kroz nemogućnost konstruktivnog upravljanja sukobima.
2026. De Silva, S. D. i Chong, S. L.	Istražiti posredujuću ulogu aleksitimije u odnosu između stilova privrženosti roditeljima i romantičnog socijalnog interesa.	Mlađe odrasle osobe u općoj populaciji.	Nesiguran stil privrženosti primarnoj obitelji vodi većoj vjerojatnosti za razvoj poteškoća u identificiranju i izražavanju emocija, čime pridonosi smanjenju romantičnog interesa i pojavi nezadovoljstva u vlastitim ljubavnim vezama.

Opća teorijska polazišta ukazuju na povezanost između emocionalne pismenosti i kvalitete odnosa, na što upućuju i nalazi istraživanja o utjecaju emocionalnih deficita na međuljudske odnose. Ti podaci pokazuju da prisutnost kognitivno-afektivnog deficita unosi specifične smetnje u svakodnevnu socijalnu interakciju. To se primarno očituje kroz nedostatak vještina pregovaranja i aktivaciju krutih obrambenih mehanizama u situacijama intenzivnih sukoba s izraženim negativnim obilježjima. Umjesto fleksibilne razmjene informacija, interakcija pod afektivnim pritiskom postaje opterećena perceptivnim razlikama i ozbiljnim poteškoćama u odnosima. Pojedinci s izraženijim obilježjima aleksitimije već i same neutralne ili blago napete situacije mogu doživljavati kao ugrožavajuće. Takva percepcija aktivira pasivna ili agresivna ponašanja, povećava učestalost nesporazuma te može onemogućiti uspostavljanje suradničkog i konstruktivnog dijaloga.

Ove obrasce potvrđuju nalazi međunarodnih istraživanja prikazanih u *Tablici 2*. Primjerice, istraživanje Hesse i Floyd (2011) pokazala je da aleksitimija značajno korelira s internaliziranim i eksternaliziranim oblicima problematičnog ponašanja, uključujući agresivnost, socijalno povlačenje te kronične poteškoće u verbalnom izražavanju neslaganja. Nadovezujući se na te elemente, eksperimentalni i opservacijski nalazi pokazuju da prisutnost obilježja aleksitimije korelira s neusklađenim socijalnim odgovorima, posebice u situacijama izraženog emocionalnog sukoba te da postoje i razlike među spolovima (Feeney, Kluwer, i Karney, 2012). Kod muškaraca izražena obilježja aleksitimije potiču neprijateljsko ponašanje i komunikacijsko povlačenje, što posljedično smanjuje komunikacijski kapacitet njihovih partnerica i stvara zatvoreni krug disfunkcije. Daljnja istraživanja potvrđuju da ovaj deficit dugoročno otežava adekvatno prepoznavanje i primanje socijalne podrške u bliskim odnosima jer postoje poteškoće u validaciju temeljnih potreba partnera, što u konačnici može dovesti do čestih sukoba i kroničnog nezadovoljstva u romantičnim vezama (Wells, Rehman i Sutherland, 2016). Štoviše, empirijski nalazi ukazuju na to da su poteškoće u opisivanju osjećaja glavnih čimbenik koji vodi do pogrešne interpretacije socijalnih signala, pri čemu se neutralan komentar partnera može doživjeti kao izravna prijetnja ili odbacivanje. U užem kontekstu partnerskih i bračnih odnosa, osobe s višom razinom aleksitimije znatno češće proživljavaju intenzivnu unutarnju frustraciju i emocionalnu distancu, što rezultira nesuglasicama i

narušenom komunikacijskom klimom (Vanheule, Desmet, Meganck i Bogaerts, 2007). Ukoliko izostaje emocionalni odgovor, to vodi lošijoj kvaliteti veze, povećanom riziku od emocionalnog udaljavanja i preuranjenog razvoda braka, pri čemu partneri unutar zajedničkog prostora osjećaju ljutnju, zbunjenost i usamljenost (Hesse i Floyd, 2011; Lyvers i sur., 2017). Do ovih teškoća dolazi jer aleksitimija smanjuje sposobnost pojedinca da zauzme perspektivu druge osobe, reagira empatijom i suosjećanjem, što otežava učinkovito rješavanje nesuglasica. U tom kontekstu neki od nalaza ukazuju na to da visoke razine aleksitimije osiromašuju verbalni izričaj i stvaraju krute narative, uz drastičan manjak uvida u socijalnu kauzalnost i uzročno-posljedične veze samog sukoba (Zdankiewicz-Ścigała, Ścigała i Trzebiński, 2024).

Nadalje, manjak emocionalne inteligencije, koja u svojoj osnovi uključuje aspekte aleksitimije, prediktor je interpersonalnih sukoba u bliskim odnosima. Empirijska istraživanja ukazuju na to da pojedinci s nižom razinom emocionalne inteligencije imaju višu stopu agresivnosti i nekonstruktivnih ponašanja, što nepovoljno utječe na stabilnost odnosa (Brackett i Rivers, 2014; Skupnjak, 2020). Ova se složena dinamika dodatno intenzivira kroz njezinu interakciju s razvojnim strukturama ličnosti, pri čemu stil privrženosti pojedinca ima važnu moderatorsku ulogu (Mardani, Yousefi, Ghorbani, 2023). Dok sigurni stil privrženosti djeluje kao stabilan zaštitni čimbenik, nesigurni stilovi, prvenstveno izbjegavajući i ambivalentni, u izravnoj kombinaciji s visokom razinom aleksitimije mogu dramatično povećati vjerojatnost disfunkcionalne komunikacije i dugotrajno sukobljenih odnosa. Sklonost netočnoj kognitivnoj obradi osjećaja može se povezati i s višom tendencijom prema bračnoj nevjeri (Farajian i Haghighat, 2025).

Sinteza ovih empirijskih nalaza upućuje na to da opisani emocionalni deficit nije tek sekundarni simptom drugih poremećaja, već ga možemo promatrati kao stabilnu crtu ličnosti s potencijalno visokom prediktivnom vrijednošću u situacijama sukoba. Kada je aleksitimija u relacijskom odnosu s niskom emocionalna inteligencijom i nesigurnim obrascima privrženosti primarnoj obitelji, kapacitet uključenih strana za pregovaranje i prosocijalno rješavanje problema je minimalan, a put za empatičko doživljavanje i reflektiranje onemogućen (De Silva i Chong, 2026). Dugotrajna izloženost stresnim situacijama u partnerskim i obiteljskim odnosima,

iscrpljuje kognitivne kapacitete partnera, vodeći ih prema stanju konstantne preplavljenosti i destruktivne tišine.

Inkorporiranje ovih međunarodnih spoznaja u praktični okvir suradnje i dogovora ukazuje na to da prepoznavanje aleksitimije može biti važna odrednica za redefiniranje medijacijskih tehnika i deeskalaciju pregovaračke nefleksibilnosti. U idućem se poglavlju stoga analiziraju specifična uloga i doprinos teorijskih spoznaja o aleksitimiji unutar procesa obiteljske medijacije.

4.2. Uloga i doprinos aleksitimije u kontekstu obiteljske medijacije

Provođenju postupka obiteljske medijacije obvezno prethodi procjena jesu li ispunjene sve pretpostavke za njezino provođenje, što primarno obuhvaća dobrovoljnost sudionika, kompetentnost te ravnotežu moći unutar odnosa (Sladović Franz i Branica, 2023). Tradicionalni modeli medijacije u tom smislu pretpostavljaju da su svi sudionici inherentno sposobni regulirati vlastita emocionalna stanja, reflektivno promišljati o osobnim postupcima te empatijski suosjećati sa suprotnom stranom. Međutim, ukoliko bi se u postupku obiteljske medijacije, posebice u okolnostima visoko konfliktnog razvoda braka, našao pojedinac s izraženim obilježjima aleksitimije, navedene bi pretpostavke mogle bi biti ozbiljno narušene. Ovaj emocionalni deficit implicira da takav pojedinac objektivno ne bi raspolagao unutarnjim mehanizmima za prepoznavanje i verbalizaciju vlastitih stanja, niti bi posjedovao razvijen kapacitet za točnu identifikaciju i razumijevanje emocija druge osobe.

Preslikavanje ranije prikazanih teorijskih postavki i znanstvenih spoznaja na konkretan kontekst obiteljske medijacije stoga otvara ključno pitanje o samoj mogućnosti i opravdanosti provođenja postupka u uvjetima potencijalne prisutnosti takvih unutrašnjih deficita. Razmatranje ove problematike upućuje na to da bi realizacija medijacije u navedenom scenariju bila moguća i svrsishodna, ali isključivo pod uvjetima da medijator svjesno redefinira i prilagodi stručne tehnike i intervencije, kao i da tijekom cijelog postupka aktivno održavati i osiguravati da se temeljne pretpostavke ne naruše.

Prvi korak u takvoj potencijalnoj prilagodbi odnosio bi se na način na koji medijator tumači i razumije ponašanje pojedinca s izraženim obilježjima aleksitimije. Umjesto da njegovu šutnju, krutost i izbjegavanje razgovora prepozna kao svjesnu sabotazu postupka, zlonamjerni otpor ili nedostatak želje za suradnjom, medijator bi takve reakcije trebao redefinirati kao izraz strukturalnog emocionalnog deficita. Pritom je nužno istaknuti da medijator na temelju takvih obrazaca ponašanja ne postavlja dijagnozu aleksitimije, već prepoznaje specifične komunikacijske poteškoće i prepreke koje zahtijevaju primjenu jasnijeg, konkretnijeg i strukturiranijeg stručnog pristupa. Medijacijski postupak u svojoj osnovi zahtijeva od uključenih strana verbalizaciju želja, osjećaja i strahova te pokušaj razumijevanja situacije iz pozicije druge osobe, no, sukladno suvremenim znanstvenim spoznajama, ovaj bi kognitivno-afektivni nedostatak mogao stvoriti ozbiljne komunikacijske barijere u situacijama pregovaranja (Zulkifli i sur., 2025). Unutar tog procesa, pojedinac s izraženijim obilježjima aleksitimije nesumnjivo prepoznaje da su određene situacije teške i stresne te proživljava intenzivan unutrašnji afektivni nemir. Međutim, uslijed specifičnosti samog deficita, on nema kognitivno dostupne riječi kojima bi opisao svoja unutrašnja stanja i diferencirao proživljene somatske senzacije (Spitzer i sur., 2005). Uslijed takve unutrašnje preplavljenosti stresom, osoba bi mogla pokazivati sklonost bježanju u tehničke i mjerljive aspekte sukoba, pokušavajući emocionalnu problematiku obiteljske krize riješiti kroz strogo operativne i mjerljive parametre, kao što su matematički izračuni iznosa uzdržavanja, podjela imovine u postocima ili minutno specificirani rasporedi ostvarivanja roditeljske skrbi (Skupnjak, 2020; Vanheule i sur., 2007).

Opisana fiksacija na tehničke elemente i popratna tišina u medijacijskom postupku mogu dodatno stvoriti komunikacijski jaz između partnera. Naime, drugi partner, i sam preplavljen visokom razinom stresa, primjerice zbog razvoda braka, ponašanje partnera s višom razinom aleksitimije mogao bi interpretirati kao ekstremnu hladnoću, proračunatu zlonamjernost ili svjesnu sabotazu postupka, što bi kod njega moglo izazvati frustraciju i eskalaciju sukoba. Ovakva teorijska analiza omogućila bi medijatoru da pravovremeno prepozna i zaustavi taj kružni nesporazum koji blokira mogućnost samostalnog postizanja dogovora te smanjuje ukupnu obiteljsku fleksibilnost i koheziju. Empirijski nalazi iz sličnih relacijskih konteksta ukazuju na to

da reakcija pojedinca nije namjerna, već predstavlja nesvjesni obrambeni mehanizam u vidu šutnje i povlačenja (Schrodt i sur., 2014; Velotti i sur., 2016). Osoba s ovim kognitivno-afektivnim deficitom mogla bi šutjeti i povlačiti se iz razgovora jer bi se time nesvjesno pokušala zaštititi od snažne emocionalne preplavljenosti koju ne zna kognitivno obraditi (Lyvers i sur., 2017). Istraživanja koja u svom fokusu imaju dinamiku parova pritom sugeriraju da nerazumijevanje osjećaja, osobito kod muškaraca, često generira neprijateljsko ponašanje, što kod druge strane pokreće povlačenje i stvara začarani krug unutar samih pregovora (Feeney i Karantzas, 2016). Ukoliko medijator ne bi pravovremeno razumio ovu specifičnu dinamiku, cijeli bi proces mogao usmjeriti u pogrešnom smjeru, što bi u konačnici moglo dovesti do prijevremenog i neopravdanog prekida medijacije.

Kada bi se temeljna obilježja aleksitimije promatrala u interakciji s nižom razinom emocionalne inteligencije i nesigurnim stilovima privrženosti, sposobnost pojedinaca za konstruktivan dijalog unutar medijacije postala bi minimalna. Takva kumulacija emocionalnih nedostataka može narušiti fleksibilnost i koheziju cijelog obiteljskog sustava u krizi (Brackett i Rivers, 2014). Suočen s tako složenom situacijom, medijator bi morao radikalno modificirati cjelokupnu strategiju vođenja postupka i primijeniti specifične intervencije, pazeći pritom na temeljna načela i pretpostavke obiteljske medijacije. Umjesto primjene klasičnih intervencija koje zahtijevaju emocionalnu obradu i introspekciju, medijator bi trebao prilagoditi svoj pristup i koristiti intervencije koje služe kao stabilan vanjski regulator procesa. Primjerice, umjesto klasične refleksije osjećaja, medijator bi mogao pažljivo koristiti tehnike normalizacije, preoblikovanja i provjere kako bi jasno strukturirao trenutna ponašanja partnera, umjesto da pokušava otkriti njihova skrivena emocionalna stanja.

Ukoliko bi pak medijator zanemario ove specifičnosti i ustrajao na tradicionalnom pristupu, inzistiranje na emocionalnom uvidu kod osobe koja ga objektivno ne može postići moglo bi ozbiljno narušiti načelo neutralnosti. Medijator bi time nesvjesno mogao favorizirati drugu stranu, dok bi pojedinca s kognitivno-afektivnim deficitom stavio u podređen, nefunkcionalan i frustrirajući položaj. Umjesto toga, postupak bi trebalo usmjeriti na praktično pregovaranje, u kojem se rješavanje stvarnog problema dosljedno odvaja od međusobnih osjećaja i povrijeđenosti. Rad medijatora ovdje bi morao postati dvostruk, s jedne strane on bi trebao pružiti čvrstu strukturu i sigurnost,

a s druge bi mogao suptilno pomoći u postupnom prepoznavanju temeljnih komunikacijskih i emocionalnih reakcija. U takvim bi okolnostima medijator zapravo preuzeo ulogu „kognitivnog prevoditelja“, pri čemu se navedena funkcija konceptualizira isključivo kao specifična komunikacijska i strukturirajuća uloga. Ovakav pristup omogućio bi medijatoru da u potpunosti ostane neutralan, a istovremeno komunikacijski koristan objema stranama. Njegova bi zadaća bila pažljivo saslušati uključene strane te njihove emocionalne povrede, a krute tehničke zahtjeve preoblikovati u jasan, logičan i praktičan plan ponašanja u budućnosti. Strukturirane intervencije u takvim okolnostima obuhvaćale bi elemente postupnog emocionalnog opismenjavanja s izrazito visokom strukturom u samom procesu pregovaranja. Usmjeravanjem procesa na jasne, kratkoročne i izvedive korake, bez inzistiranja na razgovoru o osjećajima, medijator bi mogao uspješno neutralizirati komunikacijske teškoće, prevladati empatijsko nerazumijevanje i nadvladati kognitivnu barijeru pojedinca (Weeks, 2000). Stvaranjem predvidljivog i sigurnog okvira spriječilo bi se donošenje brzopletih i površnih dogovora te bi se osigurala veća vjerojatnost za postizanje rješenja koja su dugoročno održiva. Takav pristup u praksi omogućio bi ostvarenje temeljnog cilja obiteljske medijacije koji se odnosi na zaštitu i dobrobit djece te stabilizaciju cjelokupne obitelji nakon promijenjenih životnih okolnosti nastalih uslijed razvoda braka.

Budući da individualne kognitivno-afektivne karakteristike izravno usmjeravaju ponašanje pojedinca u postupku obiteljske medijacije, u nastavku rada analizira se utjecaj aleksitimije na izbor strategija rješavanja sukoba unutar ovog procesa.

4.3. Utjecaj aleksitimije na izbor strategija rješavanja sukoba u obiteljskoj medijaciji

Konstruktivno upravljanje interpersonalnim sukobima u obiteljskom okruženju uvelike se oslanja na razvijenu emocionalnu pismenost, odnosno na sposobnost točnog prepoznavanja, diferencijacije i verbalizacije afektivnih stanja (Pečnik, 1994). Kada se unutar obiteljskog sustava kod pojedinca prepoznaju emocionalni deficit u obliku aleksitimije, bazične zakonitosti komunikacije i dinamike sukoba se mijenjaju. Budući

da aleksitimiju karakterizira nemogućnost identificiranja vlastitih osjećaja, poteškoće u verbalnom opisivanju emocija drugima te izrazito eksternalno orijentiran, operativni stil razmišljanja, pojedinci s ovim deficitom objektivno ne raspolažu kognitivno-afektivnim kapacitetima potrebnim za primjenu najdjelotvornijih strategija upravljanja nesuglasticama (Skupnjak, 2020). Iako u domaćoj i međunarodnoj znanstvenoj literaturi nedostaju empirijska istraživanja koja izravno proučavaju ulogu aleksitimije unutar samog postupka obiteljske medijacije, poznavanje temeljnih postavki aleksitimije s jedne strane te načela obiteljske medijacije, s druge strane, omogućuje da se s neophodnim oprezom elaborira o potencijalnom izboru strategija i stilova rješavanja sukoba u medijacijskom postupku.

Budući da strategija integracije, odnosno suradnje, izravno zahtijeva visoku brigu za sebe i za druge, aktivno i empatijsko slušanje partnera te asertivno izražavanje skrivenih strahova i potreba kroz ja-poruke, njezina bi izravna primjena kod osoba s izraženim obilježjima aleksitimije u startu mogla biti znatno otežana (Ting-Toomey, 2007; Skupnjak, 2020). Iz istih bi razloga ovom pojedincu bila otežana i primjena strategije kompromisa, s obzirom na to da oba suradnička pristupa, uz znatan intelektualni angažman, zahtijevaju i specifičan emocionalni napor te visoku afektivnu responzivnost. Pojedinaac s ovim deficitom potencijalno ne bi mogao ponuditi kreativna rješenja usmjerena na obostranu dobit u okviru modela „pobjeda-pobjeda“, niti bi bio spreman na funkcionalna odricanja u korist kompromisa, budući da kognitivno-afektivni deficit izravno umanjuje njegov kapacitet za preuzimanje perspektive. Naime, uspješna implementacija ovih pozitivnih strategija izravno ovisi o integraciji emocionalne i kognitivne empatije (Smolyaninova, Popova i Ivanov, 2020), a upravo ta sposobnost prepoznavanja i uvažavanja stvarnih potreba te emocionalnih stanja druge strane nedostaje kod osoba s izraženim obilježjima aleksitimije. Unutar visoko stresnog okruženja obiteljske medijacije, gdje su sukobi redovito praćeni intenzivnim osjećajima gubitka, straha, srdžbe i frustracije, povećava se vjerojatnost korištenja nedjelotvornih i reaktivnih ponašajnih strategija (Frijda, 1986, prema Gross, 2008). Budući da osoba s izraženim obilježjima aleksitimije ima ograničenu mogućnost preuzimanja perspektive druge strane i suočavanje s afektivnim pritiskom, ovaj je deficit u startu odvaja od primjene suradničkih modela. Slijedom toga, može se pretpostaviti da njezin odabir strategija i načini reagiranja postaju

rigidno ograničeni na nedjelotvorne obrasce iz modela dvostrukog interesa, koji obuhvaćaju izbjegavanje, prilagođavanje i natjecanje.

Ukoliko se pojedinac pod utjecajem unutarnje preplavljenosti posredno usmjeri prema odabiru strategije izbjegavanja, njegovo bi se potencijalno reagiranje očitovalo kao potpuno kognitivno i komunikacijsko povlačenje iz pregovaračkog procesa. Pojedinac bi u postupku medijacije mogao postati apsolutno pasivan, tvrdoglavo šutjeti, izbjegavati donošenje odluka te pasivno-agresivno ignorirati apele druge strane i obiteljskog medijatora, ponašajući se pritom kao da sukob uopće ne postoji, a strategija bi mogla uslijediti kao primarni, automatski obrambeni mehanizam protiv unutarnje emocionalne preplavljenosti.

Budući da pojedinac ne posjeduje razvijene kapacitete za prepoznavanje i verbalizaciju intenzivnih afekata koje izazivaju narušene obiteljske okolnosti, poput rasprave o skrbništvu ili podjeli imovine, on situaciju doživljava kao izravnu psihološku ugrozu. Kako bi pobjegla od neugodnog i neizdrživog afektivnog pritiska s kojim se kognitivno ne zna nositi, osoba s izraženim obilježjima aleksitimije reagira povlačenjem u rigidnu šutnju u nadi da će se problem riješiti sam od sebe, što u medijacijskom procesu uzrokuje trajne zastoje i vodi progresivnom nakupljanju frustracije kod druge strane, koja se osjeća posve ignoriranom. Nadalje, utjecaj aleksitimije na izbor strategije može se očitovati i kroz prividno suprotan, ali jednako disfunkcionalan odabir strategije prilagođavanja i kapitulacije, pri čemu bi pojedinac mogao reagirati iznenadnim i neautentičnim pristajanjem na apsolutno sve zahtjeve druge strane, djelujući izravno protivno vlastitim interesima. To bi se manifestiralo kao formalna kapitulacija i mehaničko potpisivanje ponuđenih prijedloga sporazuma, bez stvarne unutarnje prorađenosti ili istinske suglasnosti s donesenim odlukama. Za razliku od funkcionalnog prilagođavanja koje može proizaći iz suosjećanja ili svjesne želje za očuvanjem odnosa i mira, kod osobe s izraženim obilježjima aleksitimije ova bi reakcija bila isključivo instrumentalne i defenzivne naravi. Kada prethodna strategija šutnje i izbjegavanja ne uspije ukloniti intenzivan emocionalni pritisak iz medijacijskog procesa, pojedinac može doživjeti potpunu kognitivnu preplavljenost. Budući da mu eksternalni kognitivni stil otežava dubinsku refleksiju o vlastitim dugoročnim interesima i emocionalnim potrebama, on u tom trenutku reagira odabirom linije manjeg otpora, odnosno popušta i potpisuje bilo što, samo kako bi

osigurao izlazak iz neugodne situacije. Iako navedeni način reagiranja može kratkoročno stvoriti iluziju uspješne medijacije, ova strategija dugoročno rezultira neodrživim sporazumima koje će pojedinac u budućnosti vjerojatno sabotirati ili kršiti. Konačno, ukoliko kognitivno-afektivni deficit usmjeri osobu s izraženim obilježjima aleksitimije prema aktivnom angažmanu u sukobu kroz odabir strategije natjecanja i nadmetanja, njezino bi se reagiranje u okviru medijacije manifestiralo zauzimanjem izrazito čvrste, rigidne i bilo kakvom kompromisu nesklonu pozicije. To bi se u komunikacijskom procesu očitovalo kroz hladno, strogo i linearno inzistiranje na isključivo vlastitim zahtjevima, pri čemu bi pojedinac mogao u potpunosti ignorirati interese, opravdane strahove i bazične potrebe druge strane, vodeći se isključivo modelom pobjede i gubitka (Ting-Toomey, 2007). Ovaj specifičan obrazac reagiranja proizlazi iz operativnog mišljenja i afektivnog sljepila (Skupnjak, 2020). Zbog nemogućnosti registriranja i dešifriranja suptilnih afektivnih i neverbalnih signala partnera, osoba s izraženim obilježjima aleksitimije obiteljski sukob percipira isključivo kroz prizmu vanjskih, materijalnih, tehničkih i strogo pravnih činjenica. Emocionalne apele partnera za validacijom ili pravednošću takav pojedinac interpretira kao iracionalne, nelogične i manipulativne opstrukcije pregovora. Kao obrambeni štit protiv takve percipirane neracionalnosti, on na emocionalne iskaze reagira tako što se u potpunosti oslanja na hladne izračune, tablice ili slovo zakona, što u konačnici podiže tenzije, drastično smanjuje međusobno poštovanje i povjerenje te vodi u neizbježnu eskalaciju agresije u medijacijskom postupku.

Sagledavajući cjelokupni teorijski pregled, jasno je da se primarna prepreka u bliskim relacijskim sustavima ne krije u samoj pojavi sukoba, već u kapacitetu pojedinca za procesuiranje emocionalnih stanja. Osoba s izraženim obilježjima aleksitimije stoga ne može pretvoriti somatsku frustriranost u konstruktivnu asertivnost, što relacijske ishode u startu zakida za mogućnost generiranja spontanih suradničkih rješenja. Posljedično, destruktivni krug unutar odnosa biva obilježen sindromom „kamenog zida“ (*stonewalling*), koji se definira kao komunikacijski obrazac u kojem se pojedinac, pod utjecajem intenzivnog unutarnjeg stresa i emocionalne preplavljenosti, potpuno povlači iz razgovora, podiže nevidljivi obrambeni štit te rigidnom šutnjom odbija daljnju interakciju (Schrodt i sur., 2014). Takvo funkcioniranje povećava rizik od kroničnog relacijskog nezadovoljstva i

kasnijeg bračnog sloma (Spitzer i sur., 2005). Upravo zbog toga što partneri u takvim okolnostima ne mogu sami prevladati ove prikrivene ili neprepoznate emocionalne prepreke, javlja se opravdana potreba za uključivanjem neutralnog medijatora (Pečnik, 1994). Prisutnost ovog emocionalnog deficita ujedno objašnjava zašto bi se uobičajene medijacijske metode potencijalno trebale naknadno prilagoditi i usmjeriti prema modificiranim tehnikama rada.

5. Implikacije za razvoj kompetencija obiteljskih medijatora i unapređenje prakse obiteljske medijacije

Sinteza teorijskih i empirijskih spoznaja o suodnosu kognitivno-afektivnog deficita i kvalitete interpersonalnih odnosa upućuje na potrebu za redefiniranjem postojećih standarda u području obiteljske medijacije. Uvođenje konstrukta aleksitimije u kontekst obiteljske medijacije nalaže nužno proširenje teorijskih i praktičnih znanja te vještina obiteljskih medijatora. Navedeno može biti od važnosti za domaću praksu, unutar koje je uočen deficit empirijskih istraživanja i strukturiranih smjernica za rad s pojedincima s izraženim emocionalnim deficitima. Doprinos ovog teorijsko-preglednog rada očituje se u uvođenju aleksitimije kao novog teorijskog okvira kroz koji se mogu promatrati i bolje razumjeti potencijalni zastoji u razgovoru, čime se otvara prostor za kreiranje novih smjernica u vođenju pregovora. U tom smislu, kritičko promišljanje o praktičnom djelovanju medijatora upućuje na to da bi se u radu s pojedincima koji manifestiraju obilježja aleksitimije, stručnjak potencijalno mogao suočiti s tri ključna procesna rizika.

Prvi od njih odnosi se na metodološku neučinkovitost klasičnih intervencija, s obzirom na to da tradicionalne tehnike usmjerene na verbalizaciju afektivnih stanja i duboko istraživanje osjećaja u ovakvim okolnostima gube svoju primarnu funkciju. Izostanak odgovora pojedinca s izraženim obilježjima aleksitimije na refleksiju i poticanje introspekcije može kod medijatora izazvati profesionalnu frustraciju te neopravdan zaključak o nesuradnji, čime se stvara prividni zastoj u postupku. Nadalje, javlja se rizik od latentnog otpora i neasertivnog napuštanja postupka (drop-out), pri čemu uslijed izraženog izbjegavajućeg stila funkcioniranja te kognitivne nemogućnosti otvorenog adresiranja emocionalnih sukoba, kod pojedinaca s izraženim obilježjima aleksitimije raste rizik od prikrivenog otpora. Nedostatak adekvatnog

komunikacijskog kanala može rezultirati naglim i naizgled neobjašnjivim prekidom sudjelovanja u medijaciji (Vanheule i sur., 2007). Spoznaja o ovom specifičnom riziku upućuje medijatora na to da šutnja osobe s izraženim obilježjima aleksitimije nije nužno znak da proces teče u dobrom smjeru, već bi mogla biti indikator opasnosti od naglog odustajanja od daljnjeg postupka. Kako bi se spriječio takav neželjeni prekid, medijator bi morao pravovremeno preuzeti specifičnu ulogu uvođenja jasnog, logičnog i strukturiranog pregovaračkog okvira. Konačno, prepoznaje se i rizik od ugrožavanja načela nepristranosti i ravnoteže moći. Kada je jedna strana preplavljena intenzivnim afektivnim povredama, a druga strana na stres odgovara povlačenjem i rigidnim podizanjem komunikacijskog zida, medijator mora ulagati izniman napor kako bi očuvao strukturu vođenja postupka (Pečnik, 1994; Stasiewicz i sur., 2012). Nesvjesno favoriziranje elokventnijeg partnera ili pak pokušaj modificiranja tehničkih zahtjeva osobe s izraženim obilježjima aleksitimije u smjeru fleksibilnijih rješenja, izravno bi ugrozilo temeljna načela nepristranosti i neutralnosti.

Inovativni doprinos ovog preglednog rada očituje se u formuliranju praktičnih implikacija koje mogu poslužiti kao poticaj za uvođenje novih elemenata u područje cjeloživotnog stručnog usavršavanja i modernizaciju same metodologije obiteljske medijacije. Prva značajna implikacija odnosi se na potrebu za dodatnim obogaćivanjem programa profesionalnog usavršavanja obiteljskih medijatora, budući da trenutačni sadržaji u manjoj mjeri pokrivaju kognitivno-afektivne deficite, njihov utjecaj na proces medijacije te razumijevanje same dinamike odnosa. Novi bi se elementi u kontinuiranoj izobrazbi primarno fokusirali na prepoznavanje operativnog mišljenja i somatskih manifestacija stresa kod pojedinaca, što bi značajno unaprijedilo vještine procjene samih medijatora (Spitzer i sur., 2005; Vanheule i sur., 2007). Unutar tog edukacijskog okvira, za medijatore bi bilo iznimno korisno i nužno kratko razlučiti relativno stabilna, primarna obilježja aleksitimije od njezinih mogućih sekundarnih ili situacijskih manifestacija. Naime, dok primarna aleksitimija predstavlja trajno i strukturalno obilježje ličnosti pojedinca, njezina sekundarna forma može se javiti kao privremeni, situacijski obrambeni odgovor na proživljenu traumu, akutni stres ili duboku afektivnu krizu. U tom smislu, u budućnosti bi se potencijalno mogla razmotriti inovativna mogućnost uvođenja preliminarnih psihometrijskih testova ili upitnika unutar predmedijacijske fazi, s ciljem ranog prepoznavanja ovih specifičnih

komunikacijskih indikatora i lakšeg razlikovanja trenutačnog situacijskog otpora od stabilnih obilježja aleksitimije. Međutim, realizacija ovog prijedloga u praksi strogo je uvjetovana te bi njezina primjena u potpunosti ovisila o metodološkoj validiranosti samog instrumenta u domaćem kontekstu, specifičnim stručnim kompetencijama medijatora za provođenje takve vrste procjene te usklađenosti s općim etičkim i pravnim pravilima medijacijske prakse. Iz tog razloga, fokus stručnjaka unutar samog postupka i dalje primarno ostaje na opservaciji ponašanja i procesnoj prilagodbi stilova vođenja pregovora.

Druga ključna implikacija odnosi se na prilagodbu pregovaračke dinamike i vođenje procesa prema postizanju održivih sporazuma u budućnosti. Uviđanje uloge aleksitimije zahtijeva da medijator odustane od nastojanja da kod pojedinca postigne duboki emocionalni uvid ili promjenu ponašanja unutar samog medijacijskog procesa. Umjesto da se bavi uzrocima tog deficita ili ga pokušava ukloniti, medijator ga treba uvažiti kao stabilnu datost te pojedinca aktivno voditi kroz specifične medijacijske tehnike i vještine. U tom procesu, uključene strane i dalje ostaju ključni akteri koji moraju osvijestiti vlastite potrebe, a medijator im strukturiranim tehnikama, poput preoblikovanja, pomaže da te potrebe jasno artikuliraju i pretoče u konkretne pregovaračke zahtjeve.

U praksi se potencijalno može dogoditi da je osoba s povišenom aleksitimijom svjesna vlastitih emocionalnih ograničenja i pritom objektivno razumije da ne može opisati svoje osjećaje niti se u kriznim trenucima može staviti u poziciju druge strane, što u pregovorima postaje njegov/njezin svjesni problem. Uloga medijatora u tim okolnostima nije mijenjanje pojedinca, već pružanje izravne pomoći u premošćivanju kognitivne barijere. Medijator ovdje djeluje kao kognitivni prevoditelj, pri čemu se ova metafora koristi isključivo za opisivanje njegove specifične komunikacijske i strukturirajuće funkcije u procesu, a ne kao terapijska ili dijagnostička uloga. Na taj način, medijator svjesnu nemogućnost emocionalnog izražavanja pojedinca kompenzira uvođenjem visoke strukture uz tehnike preoblikovanja i provjere, čime se jasno čuva granica između medijacijskog postupka i psihološkog tretmana. Time se stvarne potrebe obiju strana, bez prisile na prepoznavanje ili imenovanje osjećaja, pretvaraju u potpuno praktične i jasne dogovore za budućnost.

U konačnici, dugoročna vrijednost ovih spoznaja očituje se u mogućnosti izrade posebnih smjernica i protokola za postupanje u obiteljskim sporovima u kojima kod pojedinaca postoji povišena razina aleksitimija ili neki drugi oblik emocionalnog deficita. Kada medijator prepozna da je ponašanje posljedica stvarnog nedostatka vještina, a ne namjerne želje da se sabotira razgovor i pregovaranje, medijacija može prekinuti krug svađa i optuživanja. Na taj se način, umjesto donošenja brzih i površnih dogovora koji u stvarnom životu brzo propadaju, osigurava postizanje dugoročno održivih i pravno stabilnih sporazuma.

Iako ovaj rad donosi vrijedna teorijska objašnjenja i praktične implikacije, nužno je naglasiti i temeljna ograničenja ovog preglednog rada koja primarno proizlaze iz nedostatka izravnih empirijskih istraživanja o ulozi aleksitimije u specifičnom kontekstu obiteljske medijacije. Izneseni zaključci, potencijalni obrasci reagiranja i odabiri strategija u sukobu izvedeni su posredno, inkorporirajući opće teorijske postavke konstrukta aleksitimije u proces obiteljske medijacije. S obzirom na to da ove pretpostavljene poveznice u domaćoj i međunarodnoj literaturi još uvijek nemaju izravno i čvrsto znanstveno uporište, predloženim procesnim implikacijama i smjernicama za rad medijatora mora se pristupiti s izrazitim metodološkim oprezom, svjesni ograničenja u njihovoj generalizaciji. Ipak, upravo ta spoznaja o postojanju značajne praznine u znanstvenoj literaturi pruža opravdan razlog i snažan argument za provođenje empirijskih istraživanja, koja bi izravno proučavala emocionalni deficiti (aleksitimiju) i dinamiku interpersonalnih sukoba u kontekstu obiteljske medijacije.

6. Zaključak

Ovaj teorijsko-pregledni rad u središte analize postavlja emocionalni deficit u obliku aleksitimije, rasvjetljujući njezinu kompleksnu isprepletenost s afektivnom pismenošću, komunikacijskim obrascima te učinkovitošću alternativnih metoda rješavanja sporova. Sukladno postavljenom cilju, u radu se kritički evaluiraju znanstvene spoznaje o tome kako nemogućnost prepoznavanja i izražavanja emocija modificira ponašanje pojedinca, prikazujući načine na koje ova specifična kognitivno-afektivna struktura izravno utječe na dinamiku interpersonalnih sukoba kao izazova u

procesu obiteljske medijacije. Kroz teorijsku evoluciju samog konstrukta i analizu opsežne literature, rad ukazuje na to da aleksitimija oblikuje međuljudske odnose, posebice unutar bliskih i emocionalno zahtjevnih obiteljskih i partnerskih odnosa. U tom kontekstu, interpersonalni sukob prestaje biti promatran kao statična anomalija te se definira kao dinamičan i fluidan proces čiji krajnji ishod i izbor strategija izravno ovise o emocionalnim kapacitetima uključenih sudionika.

Sinteza prikupljenih spoznaja pokazuje da nemogućnost identificiranja i verbalizacije vlastitih i tuđih osjećaja, deficit u kognitivnoj obradi afekata te operativni stil razmišljanja, u stresnim situacijama potiču disfunkcionalnu eskalaciju sukoba i onemogućuju primjenu suradničkih modela upravljanja nesuglasticama. Zbog nemogućnosti empatijskog preuzimanja perspektive druge strane i suočavanja s afektivnim pritiskom, pojedinci s izraženim obilježjima aleksitimije pokazuju sklonost rigidnom oslanjanju na nedjelotvorne strategije izbjegavanja, kapitulacije i natjecanja (Besharat, 2010; Stasiewicz i sur., 2012). Takva dinamika oblikuje prijelaz iz konstruktivnog razgovora u destruktivan proces, blokirajući pretvorbu somatske frustriranosti u konstruktivnu asertivnost i stvarajući unutar obiteljskog sustava barijere koje onemogućuju samostalno pronalaženje rješenja na obostranu dobit uključenih strana.

Znanstveni i praktični doprinos ovog preglednog rada očituje se u preslikavanju navedenih spoznaja na postupak obiteljske medijacije, unutar kojeg komunikacijske blokade postaju izrazito profesionalno problematične, posebice u visoko stresnim situacijama poput razvoda braka. Tipičan postupak posredovanja metodološki je strukturiran kroz faze koje od sudionika zahtijevaju iznošenje vlastitog viđenja priče, prepoznavanje i validaciju osjećaja druge strane te zajedničko definiranje dugoročnih ciljeva (Pečnik, 1994). U svakom od ovih koraka osoba s izraženim obilježjima aleksitimije mogla bi naići na nepremostivu kognitivnu barijeru. Uvođenjem aleksitimije kao novog teorijskog okvira u medijacijsku praksu omogućuje se nužna depersonalizacija sukoba i deeskalacija napetosti. Analiza empirijskih studija upućuje na zaključak da rigidnost, prividna hladnoća i fiksacija na materijalne resurse kod pojedinaca s obilježjima aleksitimije nisu odraz svjesne sabotaze postupka ili manipulativne namjere, već izravna posljedica strukturalnog emocionalnog deficita (Skupnjak, 2020; Ting-Toomey, 2007). Uviđanje ove uvjetovanosti može objasniti

zašto klasične medijacijske metode usmjerene na refleksiju osjećaja doživljavaju neuspjeh te ukazuju na nužnost preoblikovanja uloge medijatora u smjeru strukturalnog i komunikacijskog stabilizatora procesa.

U konačnici, rad donosi važne implikacije za unaprjeđenje medijacijske metodologije kroz potrebu za prilagodbom pregovaračke dinamike i cjeloživotnim stručnim usavršavanjem stručnjaka. Suvremena praksa obiteljske medijacije zahtijeva napuštanje inzistiranja na apstraktnim emocionalnim uvidima koje klijent objektivno ne može pružiti te usmjeravanje postupka prema visokoj strukturi i operativnim pregovaračkim zahtjevima. Uvažavanje uloge medijatora u njegovoj komunikacijskoj i strukturirajućoj funkciji, u okviru koje praktične potrebe obiju strana prevodi u mjerljive i jasne korake za budućnost, omogućuje prevladavanje dubokog relacijskog nerazumijevanja. Stvaranjem takvog predvidljivog i sigurnog okvira kompenzira se kognitivna barijera emocionalnog izražavanja, sprječava donošenje površnih i neodrživih dogovora te osigurava postizanje dugoročno stabilnih i pravno utemeljenih obiteljskih sporazuma.

Iako nedostatak izravnih empirijskih istraživanja aleksitimije u obiteljskoj medijaciji predstavlja temeljno ograničenje ovog rada, uočena znanstvena praznina ujedno pruža snažan argument za provođenje budućih istraživanja koja bi izravno proučavala utjecaj tog emocionalnog deficita na dinamiku interpersonalnih sukoba.

7. Literatura

1. Ajduković, M., i Pečnik, N. (1994). *Nenasilno rješavanje sukoba*. Alineja.
2. Ajduković, M., i Sladović Franz, B. (2003). Razumijevanje sukoba. U D. Ajduković (Ur.), *Socijalna rekonstrukcija zajednice* (str. 195–210). Društvo za psihološku pomoć.
3. Aleksić, A. (2009). *Komunikacija i upravljanje sukobima*. Ekonomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Almeida, T. C., i Redondo, T. G. (2025). Understanding the influence of early life challenges on alexithymia: A comparative study of offenders and a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 380, 413–420. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.156>
5. Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
6. Berenbaum, H., Davis, R., i McGrew, J. (1998). Alexithymia and the interpretation of hostile-provoking situations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 67(4-5), 254–258. <https://doi.org/10.1159/000012285>
7. Bermond, B. (2000). G. J. Taylor, R. M. Bagby and J. D. A. Parker (1997). Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness (Paperback edition 1999). Cambridge University Press. ISBN 0-521-77850. *Clinical Psychology i Psychotherapy*, 7(3), 240–240.
8. Besharat, M. A. (2010). Relationship between alexithymia and interpersonal problems. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 612–615. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.152>
9. Binti Zulkifli, N. A., Chaivasit, K., i Gong, J. (2025). Alexithymia and relationship dissatisfaction: The role of conflict communication patterns. *Advances in Family Therapy Journal*, 4(5), 15–28.
10. Brackett, M. A., Rivers, S. E., i Salovey, P. (2011). Emocionalna inteligencija: Implikacije za osobni, društveni, akademski i uspjeh na radnom mjestu. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
11. Brajša, P. (1996). *Umijeće svađanja: Svađam se, dakle postojim*. C.A.S.H.
12. Caughlin, J. P., Scott, A. M., i Miller, L. E. (2009). Conflict and hurt in close relationships. U A. L. Vangelisti (Ur.), *Feeling hurt in close relationships* (str. 143–166). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511806650.009>
13. De Silva, S., i Chong, S. L. (2026). The mediating role of alexithymia on the relationship between parental attachment style and romantic social interest in young adults. *Scientific Reports*, 16, Article 51432. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-51432-y>
14. De Haan, H. A., van der Palen, J., Wijdeveld, T. G., Buitelaar, J. K., i De Jong, C. A. (2014). Alexithymia in patients with substance use disorders: State or trait? *Psychiatry Research*, 216(1), 137–145. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.01.034>
15. Deutsch, M., Coleman, P. T., i Marcus, E. C. (Ur.). (2011). *The handbook of conflict resolution: Theory and practice* (3. izd.). Jossey-Bass.
16. Di Schiena, R., Luminet, O., i Philippot, P. (2011). Adaptive and maladaptive rumination in alexithymia and their relation with depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 10–14. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.018>
17. Došen, A., Grahovac Juretić, T., Rojnić Kuzman, M., Rončević-Gržeta, I., i Ružić, K. (2024). Aleksitimija i njezini potencijalni prediktori dobiveni na uzorku oboljelih od anksioznih i psihosomatskim poremećaja. *Socijalna psihijatrija*, 52(1), 3–27. <https://doi.org/10.24869/spsih.2024.3>
18. Emery, R. E., Sbarra, D., i Grover, T. (2005). Divorce mediation: Research and reflections. *Family Court Review*, 43(1), 22–37. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2005.00005.x>
19. Farajian, S., i Haghighat, S. (2025). Alexithymia and marital relationship quality as predictors of infidelity tendency: A correlational study. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(5), 266–272. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i5.951>

20. Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2016). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 105–111. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>
21. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., i Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Other Press.
22. Fosco, G. M., Feinberg, M. E., i Schonour, M. A. (2020). Coping with family conflict: Long-term implications for adolescent internalizing and externalizing problems. *Journal of Family Psychology*, 34(6), 721–731. <https://doi.org/10.1037/fam0000642>
23. Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., Decker, O., i Brähler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(1), 54–62. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0265-1>
24. Frye-Cox, N. E., i Hesse, C. R. (2013). Alexithymia and marital quality: The mediating roles of loneliness and intimate communication. *Journal of Family Psychology*, 27(2), 203–211. <https://doi.org/10.1037/a0031961>
25. Geiger, E., Ditzer, J., Joormann, J., Barnow, S., i Pruessner, L. (2025). Alexithymia and everyday interpersonal emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 368, 120–128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.112>
26. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
27. Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grèzes, J., i Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: A general deficit of empathy? *Personality and Individual Differences*, 49(8), 845–850. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.013>
28. Guttman, H. A., i Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448–455. <https://doi.org/10.1053/comp.2002.35905>
29. Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J., i Pratt, D. (2019). Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: An overview of the literature. *Frontiers in Psychiatry*, 10, Article 203. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00203>
30. Hesse, C., i Floyd, K. (2011). The impact of alexithymia on initial interactions. *Personal Relationships*, 18(3), 453–470. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01311.x>
31. Hintikka, J., Honkalampi, K., Lehtonen, J., i Viinamäki, H. (2001). Are alexithymia and depression distinct or overlapping constructs? A study in a general population. *Comprehensive Psychiatry*, 42(3), 234–239. <https://doi.org/10.1053/comp.2001.23147>
32. Hocker, J. L., i Wilmot, W. W. (2017). *Interpersonal conflict* (10. izd.). McGraw-Hill Education.
33. Inslegers, R., Vanheule, S., Meganck, R., Debaere, V., Trenson, E., & Desmet, M. (2012). Interpersonal problems and cognitive characteristics of interpersonal representations in alexithymia: A study using a self-report and interview-based measure of alexithymia. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(7), 607–613. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31825bfc29>
34. Karukivi, M., i Saarijärvi, S. (2014). Development of alexithymic personality traits. *World Journal of Psychiatry*, 4(4), 91–102. <https://doi.org/10.5498/wjp.v4.i4.91>
35. Kocijan Lovko, S., Gelo, J., & Karlović, D. (2015). Validacija Torontske ljestvice aleksitimije (TAS-26) u hrvatskoj populaciji. *Acta Clinica Croatica*, 54(3), 272–277.
36. Kooiman, C. G., Spinhoven, P., i Trijsburg, R. W. (2002). The assessment of alexithymia: A critical review of the literature and a psychometric study of the Toronto Alexithymia Scale-20. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(6), 1083–1090. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00348-3](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00348-3)
37. Koppelberg, P., Kersting, A., i Suslow, T. (2023). Alexithymia and interpersonal problems in healthy young individuals. *BMC Psychiatry*, 23, Article 519. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05191-z>
38. Kuhnke, E. (2013). *Communication for dummies*. John Wiley i Sons.

39. Kulenović, A., Buško, V., i Jenjić, D. (2004). Može li Torontska skala aleksitimije (TAS-20) izmjeriti aleksitimiju odraslih i adolescenata? *Suvremena psihologija*, 7(1), 5–22.
40. Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. E., i Kaszniak, A. W. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style. *Psychosomatic Medicine*, 62(4), 492–501. <https://doi.org/10.1097/00006842-200007000-00007>
41. Lebow, J. (2024). Editorial: Couple therapy and family therapy in times of transition. *Family Process*, 63(1), 5–12. <https://doi.org/10.1111/famp.12964>
42. LeDoux, J. E. (2012). Evolution of human emotion: A view through fear. *Progress in Brain Research*, 195, 431–442. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53860-4.00021-0>
43. Leising, D., Grande, T., i Faber, R. (2009). Toronto skala aleksitimije (TAS-20): Mjera opće psihičke nelagode. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 707–710. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.04.002>
44. Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190–203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>
45. López-Muñoz, F., i Pérez-Fernández, F. (2020). A history of the alexithymia concept and its explanatory models: An epistemological perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 10, Article 1026. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.01026>
46. Luminet, O., Rimé, B., Bagby, R. M., i Taylor, G. J. (2004). A multimodal investigation of emotional responding in alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1435–1448. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.015>
47. Lyvers, M., Edwards, M. S., i Thorberg, F. A. (2017). Alexithymia, attachment and fear of intimacy in young adults. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3(2), 1–11.
48. Lyvers, M., Edwards, M. S., i Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, negative moods, and fears of positive emotions. *Australian Journal of Psychology*, 74(1), Article 2043544.
49. Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., i Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, fear of intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43(4), 1068–1089.
50. Mardani, F., Yousefi, S., Ghorbani, E., i Mirzaei, Z. (2023). The effectiveness of realistic acceptance and commitment therapy (RACT) on marital burnout and alexithymia in couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(1), 10–20.
51. Mattila, A. K., Saarni, S. I., Salminen, J. K., Huhtala, H., Sintonen, H., i Joukamaa, M. (2009). Alexithymia and health-related quality of life in a general population. *Psychosomatics*, 50(1), 59–68.
52. Mayer, J. D., Caruso, D. R., i Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.
53. Mayer, J. D., Salovey, P., i Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
54. Mendia, J., Zumeta, L. N., Cusi, O., Pascual, A., Alonso-Arbiol, I., Díaz, V., i Páez, D. (2024). Gender differences in alexithymia: Insights from an updated meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 227, Article 112711.
55. Messina, A., Marchimenti, G., i Onofri, A. (2014). Towards a classification of alexithymia: Primary, secondary, and organic. *Journal of Psychopathology*, 20(1), 79–86.
56. Meyer, D., i Sledge, R. (2022). The relationship between conflict topics and romantic relationship dynamics. *Journal of Family Issues*, 43(2), 306–323. <https://doi.org/10.1177/0192513X21993856>
57. Mikolajczak, M., Luminet, O., i Menil, C. (2006). Predicting resistance to stress: Incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema*, 18(Suppl.), 79–88.
58. Montebanocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., i Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 499–507.

59. Moriguchi, Y., Maeda, M., Igarashi, T., Ishikawa, T., Shoji, M., Kubo, C., i Komaki, G. (2007). Age and gender effect on alexithymia in large, Japanese community and clinical samples: A cross-validation study of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *BioPsychoSocial Medicine*, 1, Article 7.
60. Neff, L. A., i Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050–1067.
61. Neff, L. A., Nguyen, T. T. T., i Williamson, H. C. (2021). Too stressed to help? The effects of stress on noticing partner needs and enacting support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(11), 1565–1579. doi.org
62. Oatley, K., i Jenkins, J. M. (2007). *Razumijevanje emocija*. Naklada Slap.
63. Parker, J. D. A., Keefer, K. V., Taylor, G. J., i Bagby, R. M. (2008). Latent structure of the alexithymia construct: A taxometric investigation. *Psychological Assessment*, 20(4), 385–396.
64. Parker, J. D. A., Taylor, G. J., i Bagby, R. M. (1998). Alexithymia: Relationship with ego defense and coping styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39(2), 91–98.
65. Parker, J. D. A., Taylor, G. J., i Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 107–115.
66. Pećnik, N. (1994). Sukobi i strategije njihova rješavanja. *Ljetopis socijalnog rada*, 1(1), 59–65.
67. Preece, D. A., i Gross, J. J. (2023). Conceptualizing alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 208, Article 112173.
68. Primmer, J. W. (2013). Understanding the dimensional nature of alexithymia. *Journal of Consciousness Studies*, 20(9-10), 111–131.
69. Putnam, L. L. (2006). Definitions and approaches to conflict and communication. U J. Oetzel & S. Ting-Toomey (Ur.), *The SAGE handbook of conflict communication* (str. 1–32). SAGE Publications.
70. Rijavec, M., i Miljković, D. (2002). *Kako rješavati konflikte?* IEP.
71. Rodman, S. (2017, 3. rujna). Alexithymia: Does my partner feel anything? *Huffington Post*.
72. Rösch, S. A., Puhlmann, L. M. C., i Preckel, K. (2022). A cross-modal component of alexithymia and its relationship with performance in a social cognition task battery. *Journal of Affective Disorders*, 298, 625–633.
73. Ruesch, J. (1948). Infantilna osobnost: Ključni problem psihosomatske medicine. *Psihosomatska medicina*, 10, 134–144.
74. Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of “alexithymic” characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255–262.
75. Skupnjak, D. (2020). Rješavanje konflikata i vještine asertivnosti. *Varaždinski učitelj: Digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 3(3), 1–17.
76. Sladović Franz, B. (2005). Obilježja obiteljske medijacije. *Ljetopis socijalnog rada*, 12(2), 301–320.
77. Sladović Franz, B., i Branica, V. (2023). *Obiteljska medijacija: Psihosocijalna perspektiva*. Biblioteka socijalnog rada.
78. Smolyaninova, O. G., Popova, J. V. i Ivanov, N. A. (2020). The possibilities of empathy in preventing interpersonal conflicts in the educational environment of a higher education institution. *Journal of Psycholinguistic Research*, 49(5), 815–828.
79. Söndergaard, H. P., i Theorell, T. (2004). Alexithymia, emotions and PTSD; findings from a longitudinal study of refugees. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58(3), 185–191.
80. Speranza, M., Corcos, M., Guilbaud, O., Loas, G., i Jeammet, P. (2005). Alexithymia, personality, and psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 162(5), 1029–1030.
81. Spitzer, C., Siebel-Jürges, U., Barnow, S., Grabe, H. J., i Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(4), 240–246.
82. Stasiewicz, P. R., Bradizza, C. M., Gudleski, G. D., Coffey, S. F., Schlauch, R. C., Bailey, S. T., Bole, C. W., i Gulliver, S. B. (2012). The relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol dependent treatment sample. *Addictive Behaviors*, 37(4), 469–476.

83. Šago, D., i Babić, G. (2019). Roots of alexithymia. *Archives of Psychiatry Research*, 55(1), 71–84.
84. Taylor, G. J., i Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 68–77.
85. Taylor, G. J., i Bagby, R. M. (2012). The alexithymia personality dimension. U T. A. Widiger (Ur.), *The Oxford handbook of personality disorders* (str. 647–673). Oxford University Press.
86. Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153–164.
87. Taylor, G. J., Bagby, R. M., i Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
88. Taylor, G. J., Bagby, R. M., i Porcelli, P. (2023). Revisiting the concept of pensée opératoire: Some conceptual, empirical, and clinical considerations. *Psychodynamic Psychiatry*, 51(3), 287–310.
89. Tepšić, G., i Džuverović, N. (2011). Teorija rešavanja sukoba: Osnovni koncepti i paradigme. *Godišnjak Fakulteta političkih nauka*, 5(5), 45–66.
90. Ting-Toomey, S. (2007). Intercultural conflict training: Theory-into-practice approaches and research challenges. *Journal of Intercultural Communication Research*, 36(3), 255–271.
91. Vanheule, S., Desmet, M., Rosseel, Y., Verhaeghe, P., i Meganck, R. (2007). Relationship patterns in alexithymia: A study using the core conflictual relationship theme method. *Psychopathology*, 40(1), 14–21. doi.org
92. Velotti, P., Garofalo, C., Petrocchi, C., Cavallo, F., Popolo, R., i Dimaggio, G. (2016). Alexithymia, emotion dysregulation, impulsivity and aggression: A multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 237, 296–303.
93. Vlah, N. (2010). Struktura socijalnog sukoba i specifičnosti sukoba u školi. *Pedagogijska istraživanja*, 7(2), 263–274.
94. Vlah, N. (2013). Povezanost strategija rešavanja sukoba u nastavi s nekim obilježjima učitelja i škola. *Napredak: Časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 154(1-2), 115–136.
95. Weeks, D. (2000). *Osam najvažnijih koraka u rešavanju sukoba: Očuvanje dobrih odnosa na radu, kod kuće i u zajednici*. Sunce - društvo za psihološku pomoć.
96. Wells, R., Rehman, U. S., i Sutherland, S. (2016). Alexithymia and social support in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 90, 371–376.
97. Wilmot, W. W., & Hocker, J. L. (1998). *Interpersonal conflict* (5. izd.). McGraw-Hill Companies.
98. Wise, T. N., Mann, L. S., Mitchell, J. D., Hryvniak, M., i Hill, B. (1990). Secondary alexithymia: An empirical validation. *Comprehensive Psychiatry*, 31(4), 284–288.
99. Zarei, J., i Besharat, M. A. (2010). Alexithymia and interpersonal problems. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 619–622.
100. Zdankiewicz-Ścigała, E., Ścigała, D. K., i Trzebiński, J. (2024). Alexithymia in the narratization of romantic relationships: The mediating role of fear of intimacy. *Journal of Clinical Medicine*, 13(2), Article 404.
101. Zimmermann, G. (2006). Delinquency in male adolescents: The role of alexithymia and family structure. *Journal of Adolescence*, 29(3), 321–332.

Sažetak

Polazeći od suvremenih psihologijskih spoznaja o emocionalnoj regulaciji, ovaj rad pruža uvid u način na koji aleksitimija oblikuje kvalitetu interpersonalnih odnosa i dinamiku sukoba, te kakav doprinos taj emocionalni deficit može imati u kontekstu obiteljske medijacije. Teorijski okvir rada fokusiran je na razumijevanje ključnih odrednica aleksitimije, poteškoća u identificiranju i opisivanju osjećaja te eksternalno orijentiranog stila razmišljanja. Primjenom metodologije teorijskog pregleda i kritičke analize relevantne domaće i strane literature, rad daje uvid u to kako navedeni deficiti oblikuju socijalne interakcije, često rezultirajući povlačenjem, smanjenim suosjećanjem i neučinkovitim strategijama rješavanja sukoba. Središnji dio rada posvećen je propitivanju suodnosa aleksitimije i obiteljske medijacije. Pritom se kritički razmatra predstavlja li ovaj konstrukt nepremostivu prepreku ili specifičan komunikacijski izazov te na koji način njegova prisutnost uvjetuje sami tijek i dinamiku medijacijskog postupka. Zaključno, rad nastoji ponuditi smjernice koje mogu olakšati vođenje postupka obiteljske medijacije, unaprijediti razumijevanje među stranama te osigurati stabilnije temelje za postizanje održivog sporazuma. Temeljno ograničenje rada proizlazi iz potpunog nedostatka izravnih empirijskih istraživanja o ulozi aleksitimije u kontekstu obiteljske medijacije, što ujedno pruža snažan argument za provođenje budućih istraživanja ovog relacijskog odnosa.

Ključne riječi: *emocionalni deficit, aleksitimija, interpersonalni odnosi, sukobi, obiteljska medijacija*

Abstract

Grounded in contemporary psychological insights on emotional regulation, this paper provides an overview of the ways in which alexithymia shapes the quality of interpersonal relationships and conflict dynamics, as well as the potential implications of this emotional deficit within the context of family mediation. The theoretical framework focuses on understanding the core dimensions of alexithymia, including difficulties in identifying and describing feelings and an externally oriented thinking style. By employing a theoretical review methodology and critical analysis of relevant domestic and international literature, the paper explores how these deficits affect social interactions, often resulting in withdrawal, diminished empathy, and ineffective conflict resolution strategies. The central part of the paper examines the intersection between alexithymia and family mediation, critically discussing whether this construct represents an insurmountable barrier or a specific communication challenge, and how its presence influences the course and dynamics of the mediation process itself. In conclusion, the paper offers guidelines aimed at facilitating the family mediation process, enhancing mutual understanding between parties, and securing stable foundations for sustainable agreements. The fundamental limitation of this study stems from a total lack of direct empirical research on the role of alexithymia within the context of family mediation, which simultaneously underscores a strong argument for conducting future research on this relational dynamic.

Keywords: *emotional deficit, alexithymia, interpersonal relationships, conflicts, family mediation*

POPIS TABLICA

Tablica 1. Kronološki pregled povijesnog razvoja, domaćih i stranih istraživanja koncepta aleksitimije

Tablica 2. Pregled nalaza relevantnih istraživanja aleksitimije u kontekstu sukoba i obiteljske dinamike

IZJAVA O AUTORSTVU

Ja, DIJANA BAČANI, izjavljujem da sam autorica završnog rada pod nazivom „Emocionalni deficit (aleksitimija) i dinamika interpersonalnih sukoba u kontekstu obiteljske medijacije“

Potpisom jamčim:

- da je predloženi rad isključivo rezultat mog vlastitog istraživačkog rada
- da su radovi i mišljenja drugih autora/ica, koje koristim, jasno navedeni i označeni u tekstu, te u popisu literature.

U Zagrebu, 31. kolovoza 2026. godine

Potpis autorice:
Dijana Bačani

