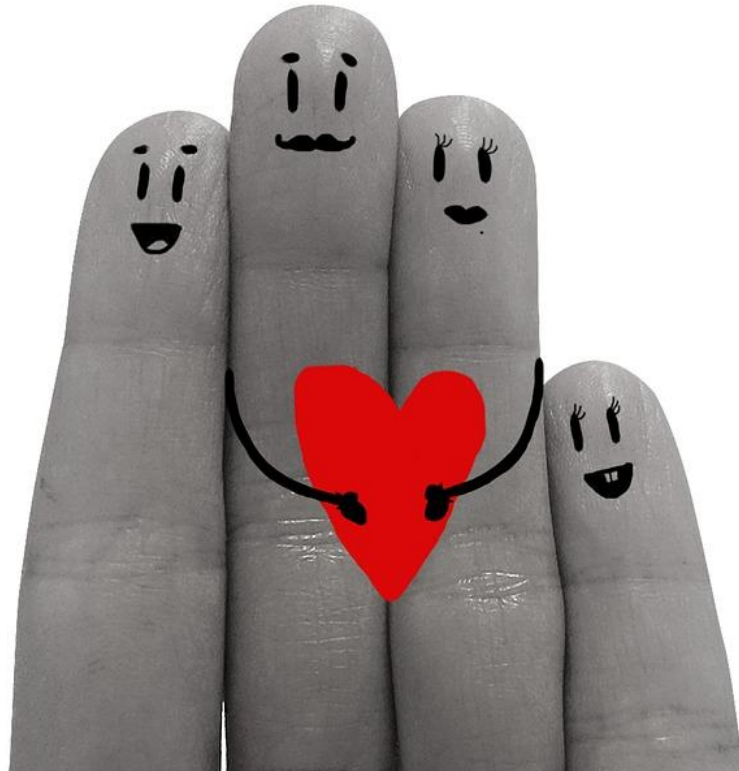


## Uloga privrženosti u partnerskim odnosima



### Što je privrženost?

Privrženost je snažna emocionalna povezanost koju dijelimo s važnim ljudima u našem životu. Interakcije s njima i njihova blizina često su praćene osjećajem ugone, a u razdobljima povećanog stresa one nam mogu pružiti osjećaj sigurnosti i utjehe. Bliskim odnosi u našim životima igraju važnu ulogu te značajno utječu na naše dobrostanje i prilagodbu. Stoga je važno i ulaganje u njihovu kvalitetu i osvještavanje načina na koji ostvarujemo emocionalne veze.

Prema teoriji privrženosti koju je razvio John Bowlby sredinom 20. stoljeća, razvoj privrženosti između djeteta i skrbnika je evolucijski uvjetovan. Bowlby je, polazeći od činjenice da smo kao dojenčad i mala djeca bespomoćni i da nam je roditeljska skrb nužna da bismo preživjeli, opisao nastanak privrženosti između djeteta i roditelja u prvim godinama života. Taj odnos doprinosi pružanju nužne brige djetetu te njegovu preživljavanju i razvoju.

Na temelju ranih iskustava u odnosu sa skrbnicima razvijamo određeni „unutrašnji radni model“ - generalnu sliku drugih ljudi i samih sebe. Takav radni model nam služi za orijentaciju u životu i utječe na naša očekivanja i doživljaje u bliskim odnosima. Na taj način odnos privrženosti kojeg dijete formira s roditeljima utječe na daljnji odnos između roditelja i djeteta, ali i na odnose djeteta s drugim bliskim osobama u njegovu životu, kako u djetinjstvu, tako i u adolescenciji i odrasloj dobi.

Istraživanja pokazuju da se općenito mogu razlikovati četiri tipa privrženosti kod djece – to su sigurna privrženost te tri različita obrasca nesigurne privrženosti.

### **Što doprinosi razvoju različitih tipova privrženosti?**

Koji tip privrženosti će razviti dijete uvelike ovisi o kvaliteti roditeljske skrbi koju je doživjelo, ali na njega može utjecati i niz drugih čimbenika. Primjerice, temperament samog djeteta utječe na interakciju između roditelja i djeteta i na to koliko će lako ili teško roditeljima biti adekvatno odgovoriti na njegove potrebe. Općenito, ako su roditelji u stanju prepoznati potrebe djeteta te dosljedno i primjereno odgovaraju na njih, vjerojatno je da će dijete razviti **sigurnu privrženost**. Dakle, roditelji svojom osjetljivošću i dosljednošću djetetu šalju poruku da je sigurno i voljeno, slobodno izražavaju naklonost i bliskost, pružaju podršku i utjehu, ali i dozvoljavaju mu samostalno djelovanje i istraživanje okoline. Sigurno privrženo dijete vjeruje da mu je roditelj dostupan, da je tu za njega, i doživljava ga kao sigurnu bazu kojoj će se moći vratiti kada se susretne s problemom.

Osim sigurne privrženosti, postoje i tri tipa nesigurne privrženosti: izbjegavajuća, ambivalentna i dezorganizirana privrženost. **Ambivalentna** se privrženost razvija kada su roditelji iz raznih razloga nedosljedni u svojoj skrbi. Ponekad su prisutni, osjetljivi na potrebe djeteta i spremno odgovaraju na njegovu potrebu za bliskošću, a ponekad su za dijete odsutni i emocionalno nedostupni. Dijete na taj način razvija sjećaj nesigurnosti u to hoće li roditelj biti dostupan i za njega onda kada mu bude potreban. Drugi tip, **izbjegavajuća** privrženost, vjerojatno će se razviti kada roditelji u većoj mjeri ne odgovaraju na emocionalne potrebe djeteta, ignoriraju ih ili mu na neki način šalju poruku kako nije poželjno izražavati emocije. **Dezorganizirana** privrženost je u populaciji najrjeđa, a razvijaju ju djeca čiji roditelji su u svojoj skrbi bili izrazito nepredvidljivi, zanemarujući ili zlostavljajući.

### **Kako privrženost može utjecati na naš razvoj i na druge životne odnose?**

Prema teoriji privrženosti, iz ranih iskustava učimo što možemo očekivati od drugih i kako će se oni ponašati prema nama. Na temelju tih iskustava oblikujemo i sliku samih sebe u odnosima. Ta iskustva tvore model ili „mapu“ koja vodi naša očekivanja i ponašanje, utječe na emocije,

percepciju i interpretaciju novih socijalnih iskustava. Primjerice, dijete prema kojem su roditelji bili dosljedni i osjetljivi na njegove potrebe, na osnovi iskustva stvara model o drugima kao dostupnima i dobronamjernima, te model o sebi kao nekom tko zaslužuje takav tretman. Na taj način oblikuje se naš osobni stil emocionalnog povezivanja i reagiranja u intimnim vezama koji može značajno utjecati na kvalitetu naših odnosa i psihološku prilagodbu.

Dalje, u razdoblju adolescencije mladi su suočeni sa zadatkom formiranja vlastitog identiteta. Traže odgovore na pitanja tko su, koje su njihove vrijednosti, u kojem smjeru žele ići, kakve odnose žele njegovati. U adolescenciji raste težnja za autonomijom i osobnom slobodom i uobičajeno je da adolescenti sve manje vremena provode s obitelji, a sve više s prijateljima. Prijateljstva tada postaju intimnija, karakterizirana većom psihološkom bliskošću i povjerenjem u usporedbi s prijašnjim razdobljima. Prijatelji osiguravaju povratnu informaciju o socijalnom ponašanju i postaju izvor informacija o različitim interesima. Također se javlja interes za istraživanjem romantičnih odnosa. Ono obično u ranoj adolescenciji počinje u vršnjačkim grupama, koje djeluju kao jedno poznato i sigurno okruženje za međusobno upoznavanje i usvajanje socijalnih vještina. Postepeno i te mladenačke veze postaju intimnije i do kasne adolescencije obično ih karakteriziraju međusobna bliskost i dijeljenje interesa te imaju sve odlike privrženosti u romantičnim odnosima.

No, unatoč tome što adolescenti teže samostalnosti u odnosu na roditelje, i dalje u roditeljima traže podršku u teškim trenucima. Odnos s roditeljima ostaje ključan za daljnji razvoj mlade osobe. Čini se da adolescenti osjećaju slobodu samostalno istraživati različite mogućnosti djelomično i zbog toga što znaju da će roditelji biti dostupni ako ih zatrebaju. Također, radni modeli koji su izgrađeni na temelju interakcija s roditeljima, služe kao predlošci za sklapanje prijateljskih i romantičnih odnosa van obitelji i povezani su s kvalitetom privrženosti koju ćemo izgraditi s prijateljima i partnerima, s našim samopoštovanjem i s emocionalnom dobrobiti. Istraživanja pokazuju da je sigurna privrženost u adolescenciji povezana sa zrelijim identitetom i pozitivnijom slikom o sebi, kao i s razvijenijom sposobnošću regulacije emocija, socijalnim vještinama i efikasnijim strategijama suočavanja sa stresnim događajima.

## Privrženost u djetinjstvu i odrasloj dobi...



Romantični odnosi dijele određene sličnosti s privrženošću u djetinjstvu. I kao adolescenti i odrasle osobe mi se trudimo biti bliski osobi koju volimo, tražimo fizički kontakt s njom, u stanjima uznemirenosti i pojačanog stresa ona nam može pružiti utjehu i utočište. Također možemo osjećati tjeskobu kada nam je voljena osoba nedostupna. Međutim, velika je razlika što više nismo bespomoćni i nije nam nužna skrb voljene osobe kako bi preživjeli. Partnerski odnos je ustvari recipročan, za razliku od asimetričnog odnosa između malog djeteta i roditelja.

Unatoč tome, stil privrženosti kojeg smo razvili u djetinjstvu utječe na to kako ćemo se ponašati prema drugima u bliskom odnosu i što ćemo od njih očekivati. U osnovi tog mehanizma su modeli o sebi i drugima koji nastaju u ranom djetinjstvu. Model o sebi je ustvari odgovor na pitanje jesam li vrijedan ljubavi i pažnje te može biti pozitivan ili negativan. Model o drugima odgovara na pitanje jesu li drugi dostupni, pouzdani i brižni, a također može biti pozitivan i negativan. Kada razgovaramo o privrženosti u odrasloj dobi, na temelju pretpostavljenih modela o drugima i o sebi, mogu se ponovno definirati četiri obrasca privrženosti koji reflektiraju obrasce u djetinjstvu.

		Model o sebi	
		+	-
Model o drugima	+	<b>SIGURNA</b>	<b>ZAOKUPLJENA</b>
	-	<b>IZBJEGAVAJUĆA</b>	<b>BOJAŽLJIVA</b>

## Kako privrženost utječe na partnerske odnose?

Osobe sa **sigurnom privrženošću** imaju pozitivan model sebe i pozitivan model drugih. One traže i očekuju odnose koji će biti ispunjeni podrškom i zadovoljstvom. U odnosima se uglavnom osjećaju ugodno, mogu slobodno i efikasno komunicirati svoje potrebe i mogu biti fleksibilni u reakcijama na potrebe drugih. Sukobe, koji su u odnosima neizbježni, u stanju su promatrati kao priliku da razriješe nesuglasicu ili unaprijede odnos. Pozitivna slika sebe i drugih rezultira time da nemaju poteškoća u ostvarivanju bliskosti i intimnosti, no također su u stanju i biti sami te u romantičnim odnosima ne gube osjećaj osobne autonomije.

S druge strane, osobe s **bojažljivom privrženošću** imaju negativni model i sebe i drugih. One su u svom ponašanju često nepredvidive. S jedne strane žele blisku vezu i intimnost, no s druge strane se boje bliskosti u odnosima, osjećaju nelagodu i strah od odbacivanja te stoga ne žele previše ulagati u odnos. Često imaju manje stabilne i konfliktne romantične odnose.

Osobe s **izbjegavajućom privrženošću** razvile su pozitivan model o sebi, ali negativan o drugim ljudima. Generalno imaju pozitivno mišljenje o sebi, no očekuju da će drugi biti odbacujući ili kažnjavajući. Osjećaju se dobro kad su sami i teže neovisnosti te stoga izbjegavaju bliskost i intenzivno izražavanje emocija. Osobe s izbjegavajućom privrženošću često su spremne više uložiti u posao i karijeru nego u partnerske odnose.

Suprotno tome, osobe sa **zaokupljenom privrženošću** izgradile su negativan model samih sebe i pozitivan model drugih. One su jako okupirane i usmjerene na bliske odnose, a od partnera često traže potvrde o vlastitoj vrijednosti i njihovom odnosu te odustaju od svojih želja i potreba kako bi udovoljile partneru. Osobe s izbjegavajućom privrženošću izrazito su osjetljive na kritiku i njihovo osobno zadovoljstvo ovisi o tome kako ih drugi procjenjuju. Jako im je teško biti samima, što može dovesti do teškog prihvaćanja prekida, brzog ulaženja u nove veze i povećava rizik da će doživljavati nasilje u odnosu.

## Kako prepoznati svoj stil privrženosti?

Možda ste se prepoznali u opisima pojedinih stilova privrženosti, a možda niste sigurni koji od njih vas najbolje opisuje. Neki ljudi imaju izražene karakteristike jednog od stilova privrženosti, dok neki mogu imati kombinacije i karakteristike više njih. Moguće je također da se naši stilovi privrženosti ponešto razlikuju u različitim odnosima. Međutim, bez obzira na to jesmo li u

romantičnom odnosu ili nismo, u svim bliskim odnosima imamo priliku izgraditi i uvježbati neke vještine koje će doprinijeti našem zadovoljstvu i kvaliteti odnosa u budućnosti. To su, primjerice, vještine aktivnog slušanja, postavljanja pitanja, iskazivanja naklonosti i brige, izražavanja emocija, vještine zauzimanja za sebe, rješavanja konflikta i asertivne komunikacije.

Ako ste se prepoznali u nekom od nesigurnih obrazaca privrženosti, na primjer, osjećate tjeskobu kad ste sami, često tražite podršku i vrednovanje od drugih osoba ili odustajete od vlastitih želja i potreba – korisno je malo „vježbati samoću“ i graditi vlastiti identitet. Možete se početi baviti nekim hobijem koji vas zanima i kojeg možete raditi sami... Ako vam je teško ostati u bliskim odnosima i dijeliti emocije i želite to promijeniti – odvojite neko vrijeme u danu u kojem ćete se posvetiti isključivo vama važnoj osobi, pokazati interes za njene želje i osjećaje, postavljati pitanja,... Ako ste skloni donositi nagle odluke koje kasnije preispitujete – pokušajte prije sljedeće odluke prvo pričekati da se smirite, razgovarati s drugom osobom, provjeriti svoje pretpostavke s njom...

**Pred Vama su četiri osnovna stila vezivanja koje ljudi najčešće iznose u opisima svojih bliskih odnosa. Razmislite koji Vas najbolje opisuje ili je najbliži Vašem stilu vezivanja, a odgovor o kojem se stilu radi potražite na kraju teksta.**

<b>A</b>	Lako mi je emocionalno se zbliziti s drugima. Osjećam se ugodno kad ovisim o drugima i kada oni ovise o meni. Ne brinem se da me drugi neće prihvatiti ili da ću ostati sam/a.
<b>B</b>	Osjećam nelagodu kada postajem blizak/bliska s drugima. Želim emocionalno blisku vezu, ali mi je teško u potpunosti vjerovati drugima, ili ovisiti o njima. Bojim se da ću biti povrijeđen/a ako si dozvolim da postanem preblizak/prebliska s drugima.
<b>C</b>	Želim se potpuno emocionalno zbliziti s drugima, ali često mi se čini da drugi ne žele biti bliski onoliko koliko to ja želim. Osjećam se nelagodno kad nisam u bliskom odnosu, ali ponekad se brinem da drugima nisam toliko važan/važna koliko su oni važni meni.
<b>D</b>	Osjećam se dobro bez bliskog emocionalnog odnosa. Jako mi je važno osjećati se nezavisno i samodovoljno, i više volim kad ne ovisim o drugima i kad drugi ne ovise o meni.

**\* Legenda – upitnik stilova privrženosti**

**A** – sigurni stil privrženosti

**B** – zaokupljeni stil privrženosti

**C** – plašljivi stil privrženosti

**D** – izbjegavajući stil privrženosti

## **Može li se stil privrženosti promijeniti i kako nam razumijevanje vlastitog stila privrženosti može koristiti?**

Prema teoriji privrženosti, ljudi očekuju i traže one odnose koji su u skladu s njihovim modelima o sebi i drugima. Ti modeli služe kao nesvjesna pravila za ponašanje u bliskim odnosima i tako doprinose održavanju određenog obrasca privrženosti. Slika koju imamo o sebi i o drugima određuje kako ćemo interpretirati nejasne situacije i na taj način potvrđujemo početne pretpostavke. Na primjer, ako zamislimo situaciju u kojoj partner ne odgovara na našu poruku, možemo pretpostaviti da bi osoba sa sigurnom privrženošću zaključila kako ju partner vjerojatno nije vidio jer je zaposlen, ne bi na tu poruku reagirala intenzivnim emocijama i to se ne bi značajno odrazilo na odnos. S druge strane, osoba sa zaokupljenom privrženošću mogla bi pretpostaviti kako ju partner izbjegava ili namjerno ignorira, osjetiti snažne neugodne emocije, i to shvatiti kao dokaz da partneru nije stalo iz čega bi vrlo lako mogao nastati partnerski sukob. Naši modeli privrženosti također usmjeravaju način na koji uobičajeno pristupamo ljudima, što ponovno izaziva određene reakcije s njihove strane koje će biti u skladu s našim modelom. Ako vjerujemo da su drugi nedostupni i odbacujući, mi im pristupamo s nepovjerenjem i distancom i to će vjerojatno i rezultirati negativnim odgovorom odnosno distancom s druge strane kojeg smo očekivali. A zapravo je to bio samo odgovor na naš distancirani pristup. Ako pristupamo ljudima s toplinom i povjerenjem iz sigurne privrženosti najčešće ćemo dobiti upravo isti topao, korektan i prijateljski odgovor. Na taj način mi iz modela privrženosti ulazimo u odnose i onda ti odnosi podržavaju naš model privrženosti. I konačno, pokazuje se da i biramo okolinu koja odgovara našim unutarnjim modelima i koja ih na neki način potvrđuje. Tako su npr. česti parovi osoba od kojih je jedna izbjegavajuće, a druga zaokupljene privrženosti. U takvoj kombinaciji partnerskog odnosa osoba izbjegavajuće privrženosti često u odnosu potvrđuje svoje vjerovanje kako se ne treba previše približiti drugima i kako je bolje ne ovisiti o drugima jer se osoba zaokupljene privrženosti boji vezivati pa joj u paru to potvrđuje. S druge strane, osoba zaokupljene privrženosti u takvom paru potvrđuje svoje vjerovanje da joj drugi ne žele biti bliski u jednakoj mjeri kao ona njima i da ne treba drugima u potpunosti.

Međutim, premda sve navedeno doprinosi stabilnosti stila privrženosti koji se formira od djetinjstva, on nije determiniran i nepromjenjiv. Naši modeli rezultat su iskustva i učenja, i svakim novim iskustvom podložni su promjeni. U osnovi različitih obrazaca privrženosti karakteristična su određena uvjerenja o sebi i o drugima. Ako kontinuirano imamo poteškoće u bliskim odnosima, ta uvjerenja vjerojatno nisu realna u smislu da ne postoje dobri odnosi povezanosti među ljudima, a još su manje funkcionalna za život. Tada ih je često potrebno osvijestiti i preispitati kako bi ih mogli i promijeniti bilo samostalno ili uz pomoć stručnjaka.

## **Kako znati da sam u dobrom odnosu?**

Ulazak u svijet romantičnih odnosa, kao i svaki novi korak u životu, obilježen je neiskustvom i velikim brojem nepoznanica i pitanja. Kako bi pronašli svoj put u tom novom svijetu potrebna nam je mapa, a obzirom da imamo mali broj informacija koje smo prikupili, osim u ranim iskustvima sa skrbnicima i bliskim osobama, iz razgovora s vršnjacima te iz medija i literature, očekivano je da je ta mapa nepotpuna i u raznim područjima iskrivljena. S vremenom ćeš imati sve više prilika za njeno nadopunjavanje i ispravljanje. A kako ju budeš korigirao, tako će i kretanje u toj novoj okolini postati smislenije i jednostavnije.

Čak i ako već imamo iskustva u partnerskim odnosima, korisno je istražiti svoja uvjerenja o njima, pokušati definirati što oni za nas jesu i što od njih očekujemo. Svoja uvjerenja možemo podijeliti i izgrađivati razgovorom s partnerom, prijateljima, roditeljima, obitelji,... Svatko od nas ima vlastitu ideju o kvalitetnom odnosu, a ako smo spremni saslušati i pokušati razumjeti druge to će nam olakšati stvaranje i preispitivanje vlastitog stava.

Neka od učestalijih uvjerenja koja se javljaju u mladosti, a koja predviđaju poteškoće u odnosu i pojavljivanje nasilja, su to da je ljubomora znak ljubavi, da uvijek moramo znati gdje se partner nalazi, da je u redu zapostaviti prijatelje i vlastite interese u vezi, da ljubav znači prihvaćanje lošeg ponašanja jednog partnera prema drugom, da prava veza nužno uključuje seksualne odnose,...

Nema jedinstvene formule za kvalitetan odnos, ali za početak je dobro zapitati se: Sviđa li ti se kako se partner ponaša prema tebi i kako se ti ponašaš prema partneru? Postoji li međusobno uvažavanje i briga za drugu osobu? Možete li biti iskreni jedno prema drugom? Osjećaš li pritisak da radiš nešto što ne želiš? Uživete li u zajedničkom vremenu? Možete li se osloniti jedno na drugo?

Zdravi grad Poreč  
Adela Hinić  
Mag. psihologije