

Rana privrženost i privrženost u partnerskim odnosima

Elvedi, Lea

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:060670>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-31**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Lea Elvedi

RANA PRIVRŽENOST I PRIVRŽENOST U
PARTNERSKIM ODNOSIMA

ZAVRŠNI RAD

Mentorica: prof.dr.sc. Marina Ajduković

Zagreb, 2023.

Sadržaj

1. Uvod.....	1
1. Teorija privrženosti.....	2
1.1. Doprinos Johna Bowlbya.....	2
1.2. Doprinos Mary Ainsworth	4
2. Razvoj privrženosti	6
2.1. Faze razvoja rane privrženosti	6
2.2. Neuro-podloga privrženosti	7
3. Kontinuitet i stabilnost privrženosti.....	11
3.2. Privrženost u adolescenciji.....	12
3.3. Stilovi privrženosti u odrasloj dobi.....	14
4. Privrženost u partnerskim odnosima.....	16
4.1. Stavovi i uvjerenja u partnerskim odnosima.....	17
4.2. Zadovoljstvo vezom.....	18
4.3. Konflikti u partnerskim odnosima.....	22
4.3.1. Ljubomora i manipulacija	23
5. Korištenje spoznaja iz teorije privrženosti u praktičnom radu	24
7.1. Teorija privrženosti u terapijskom radu sa parovima	24
7.2. Značaj teorije privrženosti za socijalni rad.....	25
6. Zaključak	26
Literatura.....	28

Rana privrženost i privrženost u partnerskim odnosima

Ovaj rad bavi se teorijom privrženosti, prvotno osmišljenom kako bi objasnila emocionalnu povezanost između novorođenčeta i primarnih skrbnika, no nakon godina istraživanja postala je okvir za razumijevanje načina na koji ljudi stvaraju i održavaju partnerske odnose tokom cijelog života. Opisana je i neuro-podloga privrženosti koja nam pomaže razumjeti stabilnost privrženosti te mogućnost za mijenjanje usvojenih obrazaca uslijed novih iskustava. Kroz proučavanje unutarnjeg radnog modela i različitih tipova privrženosti, uočeno je da postoje značajne razlike u funkcioniranju pojedinaca sa nesigurnim i sigurnim tipovima privrženosti. U ovom radu opisane su upravo razlike koje se pojavljuju kod različitih stilova privrženosti u različitim odrednicama partnerskih odnosa; stavovima i uvjerenjima, zadovoljstvu vezom, rješavanje partnerskih sukoba. Predstavljene su i načini na koji stručnjaci pomažućih profesija mogu povećati dobrobit parova i obitelji koristeći spoznaje iz teorije privrženosti.

Teorija privrženosti, razvoj mozga, privrženost i partnerski odnosi, stilovi privrženosti, zadovoljstvo vezom, terapijski rad

Early attachment and attachment in partner relationships

The main focus of this paper is attachment theory, originally designed to explain the emotional connection between an infant and primary caregiver, but after the years of research it has become framework for understanding how people create and maintain partner relationships throughout their lives. The neuro-basis of attachment is also described, because it helps us understand the stability of attachment and the ability to change adopted patterns with new experiences. Through the study of the internal working model and different attachment types, it was observed that there are significant differences in the functioning of individuals with insecure and secure attachment types. This paper describes the differences that appear with different styles of attachment in different aspects of partner relationships such as one's attitudes and beliefs, satisfaction with the relationship, resolution of conflicts. Lastly, I described ways in which professionals can increase the well-being of couples and families using insights from attachment theory.

Attachment theory, brain development, attachment and partner relationships, attachment styles, relationship satisfaction, therapy work

Izjava o izvornosti

Ja, Lea Elveđi pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autorica završnog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Lea Elveđi

Datum: 15.7.2023.

1. Uvod

Bliske veze i partnerski odnosi imaju veoma važnu ulogu u životima ljudi, upravo stvaranje i održavanje kvalitetnih veza povezano je sa većom razinom sreće i zdravlja dok neuspijevanje u tome može dovesti do usamljenosti, nezadovoljstva te lošije razine opće i psihološke dobrobiti (Popović 2005., prema Monteovila i sur., 2016.). S obzirom na to koliki utjecaj intimne veze imaju na pojedinčevo funkcioniranje, tijekom godina osmišljene su razne teorije kojima je cilj objasniti kako se one uspostavljaju te otkriti razloge zbog kojih se uspješno održavaju. Jedna od tih teorija je i teorija privrženosti, prvotno osmišljena kako bi objasnila stvaranje čvrste emocionalne veze između djeteta i skrbnika, no kroz daljnja razvijanja postala je okvir za razumijevanje bliskih odnosa tokom cijelog života (Bowlby 1973.; Hazan i Shaver 1994.). Naime upravo na temelju kvalitete interakcija sa primarnim skrbnicima dijete stvara internalizirane radne obrasce, to jest unutarnje radne modele, koji služe kao prototip za buduće odnose izvan obitelji (Bowlby, 1973.). Provođenjem eksperimenata uočeno je postojanje različitih tipova privrženosti; sigurna, anksiozno ambivalentna, izbjegavajuća te dezorganizirana, a svaki od njih karakteriziraju drugačiji obrasci ponašanja u bliskim vezama (Ainsworth i sur., 1978.). Novijim spoznajama o razvoju mozga, posebno tokom ranog djetinjstva, uočeno je da u procesu razvoja privrženosti posreduju razni neuralni sustavi i strukture koje imaju bitnu ulogu u uspješnom funkcioniranju pojedinca u odrasloj dobi, a u ovom radu detaljnije su opisani. S obzirom da je i sam tvorac teorije John Bowlby (1973.) tvrdio da privrženost ima ključnu ulogu u bliskim odnosima „od koljevke pa do groba“, praćenje kontinuiteta, stabilnosti te promjena u stilovima privrženosti tokom života tema je brojnih istraživanja, a neka od njih opisana su i u ovom radu. Pored toga, opisano je i kako pojedinčev stil privrženosti u odrasloj dobi utječe na različite odrednice kvalitete njegovih partnerskih odnosa, te načini na koji pojedini obrasci privrženosti ponekad determiniraju uspješnost veze. Za kraj je predstavljeno kako pomažuće profesije, koristeći spoznaje iz teorije privrženosti, mogu poboljšati dobrobit i funkcioniranje parova i obitelji.

1. Teorija privrženosti

1.1. Doprinos Johna Bowlbya

Edvard John Mostyn Bowlby, britanski psiholog i psihijatar poznat po svom interesu za razvoj djeteta, pionir je u razvoju teorije privrženosti. Usprkos specijalizaciji u području psihoanalize, kroz intenzivan rad sa djecom došao je do zapažanja koja su se kosile sa nekim od osnova psihoanalitičke teorije što je rezultiralo njegovim nezadovoljstvom ali i željom da objasni svoje nalaze (Hazan i Shaver, 1994.). Jedno od tih zapažanja, nastalo nakon intenzivnog rada sa djecom koja su trajno odvojena od roditelja, bilo je da institucionalizirana djeca pokazuju visoke razine stresa i otežano napreduju unatoč tome što su u sirotištu dobro zbrinuta. Upravo takvo ponašanje dovelo je u pitanje postavku psihoanalitičke teorije po kojoj dijete voli svoju majku primarno zato što ju asocira sa zadovoljenjem gladi (Bowlby, 1951., prema Hazan i Shaver 1994.). Proučavajući literaturu, posebno onu u području etologije, došao je do uvida da je majčinska deprivacija u djetinjstvu štetna za razvoj jer onemogućuje zadovoljavanje urođenih djetetovih potreba, posebno onom za sigurnošću (Bowlby, 1973.). Gotovo dvadeset godina od tih zapažanja, John Bowlby je 1973. objavio prvu knjigu iz trilogije pod nazivom „Attachment and loss“ u kojima je predstavio i objasnio teoriju privrženosti.

Teorija privrženosti temelji se na pretpostavci da novorođenčad ne mogu sama preživjeti već su ovisna o njezi i skrbi odraslih, uslijed čega se među njima razvija **poseban sustav privrženosti** (Bowlby, 1973.). Taj poseban sustav ponašanja sastoji se od naizgled različitih obrazaca (smijanje, plakanje, praćenje pogledom itd.) koji zapravo imaju jednaku funkciju; **održavanje blizine** sa skrbnikom.

Svaka stvarna ili percipirana prepreka održavanju te blizine rezultira pojavom tjeskobe, što za posljedicu ima pokretanjem jednog od spomenutih obrazaca ponašanja sve dok potreba za blizinom nije zadovoljena. Upravo uspostavljanje i održavanje te bliskosti između djeteta i skrbnika budi osjećaj ljubavi i sigurnosti dok poremećaj u toj vezi rezultira pojavom anksioznosti, ljutnjom i tugom (Bowlby, 1973.).

Istraživanja su pokazala da novorođenčad u prvim mjesecima života selektivno usmjeravaju ponašanja iz sustava privrženosti na jednu osobu od koje traže stalnu blizinu te se protive odvajanju (Schaffer i Emerson, 1964., prema Hazan i Shaver, 1994.). Pri izboru te osobe, koju možemo definirati kao **figuru privrženosti**, najveću važnost za dijete ima to *tko* obično odgovara na njegove signale da je uznemireno te *kakva* je kvaliteta tih odgovora. Prema Bowlbyju (1973.) **održavanje blizine** (uključujući traženje blizine i opiranje prilikom odvajanja), **sigurno utočište i sigurna baza** tri su najbitnije značajke koje određuju privrženost te funkcije tog odnosa. Upravo odabrana figura privrženosti djetetu predstavlja sigurno utočište kojem dolazi po utjehu kada osjeti opasnost te služi kao sigurna baza za istraživanje okoline. (Hazan i Shaver, 1994)

Sustav privrženosti organiziran je i reguliran socijalnim inputom, a posebno skrbnikovim reagiranjem na signale kojim dijete pokazuje da je uznemireno (Bartholomew i Horowitz, 1991.). Upravo na temelju tih reakcija djeca s vremenom uče kakvo ponašanje mogu očekivati u određenim situacijama te tome prilagođavaju i svoje ponašanje. Tokom vremena djeca internaliziraju iskustva sa skrbnikom te ona postaju prototip za buduće odnose izvan primarne obitelji (Bowlby, 1973.). Bowlby (1973.) je te internalizirane obrasce nazvao **unutarnjim radnim modelom**, pomoću kojeg se formiraju mišljenja, emocije i ponašanja u bliskim odnosima, a koji se temelji na dvije varijable;

- a) procjenjuje li se figura privrženosti kao netko tko će reagirati na signale te pružiti potporu i zaštitu- formirana internalizirana **slika o drugima**
- b) procjena samog sebe kao nekog kome bi drugi, a posebno figura privrženosti, željeli pomoći- formirana internalizirana **slika o sebi**

1.2. Doprinos Mary Ainsworth

Ključno pitanje u odnosu privrženosti i radnim modelima, prema kojem dijete kategorizira ponašanje svog skrbnika je „Mogu li računati da će moja figura privrženosti biti dostupna i respozivna kada ju trebam?“ a na njega se nude tri moguća odgovora; da, ne i možda. Upravo se to pokazalo kao baza za kategorizaciju osnovnih obrazaca u odnosu privrženosti između djeteta i skrbnika (Ainsworth, Blehar, Waters, i Wall, 1978.).

Te različite obrasce privrženosti, uočene na temelju provedenog eksperimenta, opisala je Mary Ainsworth. Ona je na temelju Bowlbijeve teorije osmislila eksperiment za ispitivanje obrasca privrženosti pod nazivom **nepoznata situacija** (eng. Strange Situation) razvijen kako bi uz pomoć odvajanja od skrbnika u nepoznatom okruženju kod djeteta aktivirao njihov sustav privrženosti. Djetetu su u tom nepoznatom okruženju bile dostupne razne igračke čime se željelo potaknuti i aktivirati djetetov sustav za istraživanje (Ainsworth i sur., 1978.). Ono na što se Ainsworth posebno fokusirala bilo je traže li i kada dojenčad blizinu i kontakt, u kojoj su mjeri prihvatili i bili utješeni takvim kontaktom te je li njihovo istraživačko ponašanje bilo olakšano prisutnost skrbnika. Drugim riječima, promatrala je održavanje blizine, sigurno utočište te sigurnu bazu, značajke koje je Bowlby izdvojio kao osnovne u sustavu privrženosti. Glavna pretpostavka bila je da će djetetovo ponašanje u laboratoriju reflektirati unutarnji radni model koji je oblikovan na temelju prošlih interakcija sa figurom privrženosti, a da bi to potvrdili proveli su i promatranje u kućnom okruženju. Na temelju opservacija iz ovog eksperimenta Ainsworth je opisala tri obrasca privrženosti (Ainsworth i sur., 1978.);

1. **Sigurna privrženost** - djeca sa ovim tipom privrženosti bila su pod stresom kad bi im majka napustila prostoriju, bila su utješena sa njezinim povratkom te su u njezinoj prisutnosti istraživali okolinu. Prilikom opservacija u kućnom okruženju majka je opisana kao konzistentno dostupna i responzivna na djetetove signale. Kroz daljnja istraživanja uočeno je da je u općoj populaciji ovaj tip privrženosti najčešći, pripadalo mu je oko 60% ispitanog uzorka (Campos i sur., 1983., prema Hazan i Shaver, 1994.).
2. **Anksiozno ambivalentna privrženost** - ovaj tip privrženosti karakteriziralo je ljuto i anksiozno ponašanje kod djece nakon odvajanja i ponovnog susreta sa skrbnikom te preokupiranost koja ih je sprječavala da istražuju nepoznatu okolinu. U kućnom okruženju primijećeno je da su se skrbnici ponašali nekonzistentno, naime ponekad su bili nedostupni te su ignorirali djetetove signale a ponekad bi na njih odgovarali. Ovaj tip se u to vrijeme pokazao kao najrjeđi, sa prevalencijom od oko 15% (Campos i sur., 1983., prema Hazan i Shaver, 1994.).
3. **Anksiozno izbjegavajuća privrženost** - prilikom odvajanja od skrbnika djeca sa ovim tipom privrženosti nisu pokazivali znakove stresa, izbjegavala su kontakt te su bila preokupirana igrom, no pri tome su imali manje entuzijazma u odnosu na sigurno privrženu djecu. Opservacijom u kućnom okruženju zapaženo je da skrbnici konstantno izbjegavaju odgovoriti na djetetovu potrebu za utjehom, pogotovo kroz prisni fizički kontakt. Oko 25% populacije pripada ovom tipu privrženosti (Campos i sur., 1983., prema Hazan i Shaver, 1994.).
4. **Dezorganizirana privrženost** - Par godina nakon prvotne podjele, Mary Main opisala je i četvrti obrazac privrženosti specifičan po tome što djeca sa ovim tipom pokazuju nekonzistentne reakcije na odvajanje, kombinaciju ambivalentnog i izbjegavajućeg ponašanja. Ovaj tip privrženosti javlja se kod djece koja su u ranom djetinjstvu proživjela traume, posebno kada je primarni skrbnik bio nasilan ili je patio od psihičkog poremećaja koji je ometao funkcioniranje (Main & Solomon, 1990. prema Hazan i Shaver, 1994.).

2. Razvoj privrženosti

2.1. Faze razvoja rane privrženosti

Privrženost djeteta skrbniku može se jasno primijetiti u dobi od šest do osam mjeseci, no proces njezin formiranja počinje nedugo nakon rođenja (Vasta, Haith i Miller, 1998.). Treba naglasiti da usprkos tome što se većina istraživanja fokusira na majku kao figuru privrženosti, rana privrženost može se uspostaviti sa više ljudi u isto vrijeme te pri tome može biti različite kvalitete (Hazan i Shaver, 1994.). U teoriji se opisuju tri opća stadija razvoja najranije privrženosti, a u nastavku će biti detaljnije opisani.

1. Faza (0-2 mjeseca) : **Nediskriminatorne socijalne reakcije**

U ovoj fazi privrženosti djetetove reakcije nisu usmjerene isključivo na primarnog skrbnika već je sklono pozitivno reagirati na svakoga. Unatoč tome, dijete i tada može prepoznati povezanost sa majkom te se stvara prostor za razvoj odnosa privrženosti. Dok dijete u tom primarnom razdoblju ne pokazuje jasnu privrženost, vezanost majke za dijete obično se javlja poprilično brzo (Vasta, Haith i Miller, 1998.). Djeca u tom razdoblju imaju sklonost gledanja ljudskih lica i reagiraju na glas te pri tome pokazuju preferenciju prema poznatom, posebno majčinom licu i glasu (Begovac i sur., 2021).

2. Faza (2-7 mjeseci) : **Diskriminatorne socijalne reakcije**

U ovoj fazi razvoja dijete pokazuje veći interes za skrbnika ali i nepoznate osobe koje u odnosu na primarnog skrbnika imaju drugorazredni položaj. Između djeteta i skrbnika razvijaju se interakcijski obrasci koji im omogućavaju komunikaciju i doprinose uspostavljanju jedinstvenog odnosa među njima. Ovo je period u kojem dolazi do razvoja kognitivnih predodžbi, to jest unutrašnjeg radnog modela, o skrbniku na temelju procjene o njegovoj dostupnosti i pouzdanosti. Još jedna zanimljivost ove faze je razvijanje doživljaja „sebe“ kod djece te shvaćanje da na svoju okolinu mogu djelovati različitim postupcima (Vasta i sur., 1998.). U ovom periodu mozak poprima obrise odraslog mozga što rezultira intenzivnim razvojnim procesima te promjenama u motoričkim, intelektualnom, socijalnom i emocionalnom statusu djeteta (Begovac i sur., 2021).

3. Faza (8-24 mjeseca) : **Usmjerena privrženost**

Ovo je vrijeme u kojem se kod djeteta poboljšava pamćenje i druge kognitivne funkcije te se razvija mogućnost prepoznavanja stranog i nepoznatog. S obzirom da je strah jedna od dominantnih emocija u tom periodu, djeca na nova iskustva prvotno reagiraju negativno. Oprez pred nepoznatim postaje uobičajen a nerijetko je praćen djetetovim plaćem te povlačenjem ka skrbniku, a odvajanje od njega dovodi do prosvjeda zbog odvajanja. Jasan znak privrženosti u ovoj fazi je smanjivanje djetetove uznemirenosti kad je u blizini figure privrženosti te korištenje iste kao sigurne baze za istraživanje okoline (Vasta i sur., 1998.).

U trećoj i četvrtoj godini djetetova života, dijete ima sposobnost istodobnog razmatranja svojih i skrbnikovih planova sa ciljem održavanja blizine te njihov odnos dobiva kvalitete partnerstva. Dijete razumije da skrbnik ima svoje vlastite planove i namjere na koje ono može utjecati, a kao rezultat toga počinju verbalno komunicirati i pregovarati te koordinirati svoje želje i ciljeve u odnosu (Hazan i Shaver, 1994.).

2.2. Neuro-podloga privrženosti

S obzirom na to da je upravo rano djetinjstvo ključno razvojno razdoblje tijekom kojeg se formiraju neuralne veze sa dugoročnim utjecajem na socijalno i emocionalno funkcioniranje pojedinca, neuro-podloga razvoja i funkcioniranja rane privrženosti detaljno je proučavana (Grbeša i Sesar, 2021.). Spoznaje iz neuroznanosti, posebno one o plastičnosti mozga, pomogle su objasniti kako socijalne interakcije tokom vremena mijenjaju i oblikuju naše neuronske mreže (Flores, 2017.). Naime, poznata je činjenica da je mozak organ koji se uslijed djelovanja gena i okoline konstantno razvija, ali i da je taj rast uvjetovan količinom stimulacije koja je ključna za normalan razvoj (Grbeša i Sesar, 2021.).

Kako bi naš centralni živčani sustav funkcionirao pravilno, ovisan je o stalnoj vanjskoj regulaciji koju dobiva kroz sinkronizirane razmjene emocija u socijalnim interakcijama. Radi se o interaktivnom regulacijskom odnosu, urođenom gotovo svim sisavcima, koji predstavlja samu bazu razvoja i održavanja odnosa privrženosti (Flores, 2017.)

Novorođenče ima urođen sustav ponašanja kojim traži blizinu skrbnika, prepoznaje ga i stvara sjećanja te na taj način formira vezu sa njim, a sve kako bi osiguralo bliskost i sigurnost (Lionetti i sur., 2015., prema Grbeš i Sesar, 2021.). U toj, za razvoj ključnoj, prvoj godini djetetova života primarni zadatak je kroz različite interakcije uspostaviti odnos sigurne privrženosti između roditelja i djeteta (Cicchetti i Doyle, 2016., prema Grbeš i Sesar, 2021.). Premda se osjećaj privrženosti pojavljuje tek nakon par mjeseci, neki neuralni sustavi, poput socijalnog smješka koji se javlja između 6. i 8. tjedna života dokaz su da je dojenčetu interakcija s majkom ugodna (Begovac i sur., 2021.).

Odnos privrženosti predstavlja vrlo složeno ponašanje, koje obuhvaća kognitivnu i afektivnu domenu, a novija istraživanja otkrila su važne neurobiološke mehanizme koji stoje u njegovoj podlozi (Begovac i sur., 2021.). Sam nagon za privrženosti ovisi o regulaciji desne polutke mozga nad biološkom sinkronizacijom između organizama. Sukladno tome, psihobiološka transakcija, posredovana uzajamnim pogledom licem u lice, između desna polutke novorođenčeta i desne polutke odraslog skrbnika pridonosi razvoju odnosa privrženosti između njih. Ta sinkronizacija između novorođenčeta i skrbnika uspostavlja ranu emocionalnu regulaciju, uvjetuje organizaciju neuralnih mreža te određuje kapacitet za samoregulaciju kod djeteta (Schore, 2001., prema Goldstein i Thau, 2004.).

Nadalje, kako bi se privrženost razvila važnu ulogu imaju neuropeptidi oksitocin i vazopresin, koji povezuju socijalni podražaj sa aktivacijom područja u mozgu povezanih s potkrepljenjem (Insel i Young, 2001., prema Begovac i sur., 2021.). Razina hormona **oksitocina**, poznatog pod nazivom „hormon ljubavi“ ima ključnu ulogu u povezivanju i

bliskim odnosima a direktno je povezana sa tipom privrženosti te pojedinčevim doživljajem stresa.

Tako je primjerice u osoba sa sigurnom privrženošću razina oksitocina viša nego kod pojedinaca sa nesigurnim obrascima, te raste u stresnim uvjetima što korelira s manjim doživljajem stresa (Pierrehumbert i sur., 2012., prema Begovac i sur., 2021.). U procesu stvaranja privrženosti te koordiniranju skrbnikovih radnji s potrebama djeteta posreduju razni neuralni sustavi, uključujući područja važna za motivaciju i područja vezana za socijalnu kogniciju a u nastavku će biti opisana neka od najbitnijih (Begovac i sur., 2021.).

Amigdala je skup jezgara smještenih u sljepoočnom režnju te predstavlja glavnu sastavnicu neuralnog kruga mozga odgovornog za emocionalno procesiranje, čija je zadaća doprinos identifikaciji i procjeni emocionalnih podražaja te odgovora (Moutsiana i sur., 2015.). Zbog gustog rasporeda receptora koji su osjetljivi na cirkulaciju kortizola, hormona koji se izlučuje u stresnim situacijama, ona predstavlja posebno osjetljivo područje kad su u pitanju traumatska iskustva (VanTieghem i sur., 2021., prema Grbeš i Sesar, 2021.).Upravo je trauma doživljena od strane roditelja osnova za nestabilnost u emocionalnom razvoju djeteta, što za posljedicu ima razvijanje nesigurnih obrazaca privrženosti te dovodi do promjene u razvoju amigdale (Erozkan, 2016., prema Grbeš i Sesar, 2021.). Individualne razlike u privrženosti koje nastaju uslijed različitih iskustava oblikuju obrasce aktivacije u područjima mozga odgovornim za socijalnu percepciju. Tako je kod nesigurno privrženih pojedinaca izražena povećana količina interpersonalnog stresa uslijed čijeg djelovanja slabi inhibitorna kontrola prefrontalnog korteksa nad amigdalom te dolazi do njezine hiperaktivacije (Gold, 2015., prema Grbeš i Sesar, 2021.).To je dokazalo i istraživanje provedeno na odraslim sudionicima čiji su rezultati pokazali da je vrsta privrženosti visoko povezana s veličinom amigdale, pri čemu su odrasli koji su bili nesigurno privržena djeca imali veći volumen u odnosu na one kuji su bili sigurno privrženi (Moutisana i sur., 2015.) . Veličina amigdale rezultat je isprepletenih procesa no neupitno je da rana negativna iskustva dovode do njezinih morfoloških i strukturalnih promjena (Evans i sur., 2016., prema Grbeš i Sesar, 2021).

Hipokampus je struktura u mozgu čija je uloga reorganizacija deklarativnog sjećanja vezanog uz određene događaje. Potpuno se razvija već u prva tri mjeseca života te svojim razvojem omogućuje djetetu da postane sposobno doživljavati emocionalne trenutke kao što su pamćenje i prepoznavanje majke te osjet ugone kad je u blizini (Chambers, 2017., prema Grbeš i Sesar, 2021.). Negativni obrasci privrženosti u djetinjstvu imaju utjecaj na razvoj i veličinu hipokampusu, naime istraživanja su pokazala da je kod ljudi koji su razvili dezorganiziran tip privrženosti te su bili izloženi zlostavljanju on manjeg volumena. To je za posljedicu imalo lošije pamćenje, veću razinu kortizola te deficite u kognitivnoj i emocionalnoj empatiji (Choi, i sur., 2018.). Hipokampus ima važnu ulogu u regulaciji HPA (hipotalamus-hipofiza-nadbubrežna žlijezda) osi tako što modulira proizvodnju kortizola, sukladno tome kod pojedinaca sa nesigurnom privrženosti zabilježena je visoka reaktivnost te osi i povećana razina kortizola kao odgovor na stres koji pojedinac proživljava (Quirin i sur, 2008., prema Grbeš i Sesar, 2021.).

Prefrontalni korteks regija je u mozgu koja se jako sporo razvija te potpuno sazrijeva tek u mladoj odrasloj dobi, a predstavlja centralni dio za regulaciju i ekspresiju emocija koji je posebno osjetljiv na neugodne događaje tijekom razvoja jedinke (Darling i sur., 2019., prema Grbeš i Sesar, 2021.). Ova regija, uz bazalne ganglije i limbički sustav, smatra se odgovornom za individualne razlike u stilovima privrženosti, a povezanost sa hipokampusom i amigdalom povećava joj važnost kad je riječ o ranim iskustvima (Choi, i sur., 2018.). Istraživanja koja su se bavila proučavanjem utjecaja različitih obrazaca privrženosti na funkcioniranje sugeriraju da se pojedinci sa sigurnim stilom privrženosti uspješnije nose sa stresnim situacijama što ukazuje na fleksibilnije razvijene prefrontalne mehanizme, suprotno tome, djeca sa nesigurnim oblicima privrženosti intenzivnije reagiraju na stresore te imaju veće količine interpersonalnog stresa (Gander i Buccheim 2015., prema Grbeš i Sesar, 2021.).

Iz navedenoga je jasno da su rana emocionalna iskustva novorođenčadi te njegov razvoj vezana za interakciju sa primarnim skrbnicima u ranom djetinjstvu, te da način na koji oni u tom periodu odgovaraju na djetetove signale utječe na njegov neuralni razvoj i predstavlja bazu za njegovo socijalno funkcioniranje (Begovac i sur., 2021.). U narednim poglavljima detaljnije je obrađeno upravo koliko su rana iskustva povezana sa kvalitetom i vrstom privrženosti tokom života te koliko su usvojeni obrasci promjenjivi.

3. Kontinuitet i stabilnost privrženosti

Jedna od osnovnih pretpostavki teorije privrženosti je da funkcije i dinamika sustava privrženosti ostaju relativno konzistentni tokom cijelog života, te da je privrženost integralni dio ljudskog ponašanja (Bowlby, 1977., prema Bartholomew i Horowitz, 1991.). U tom kontinuitetu ključnu ulogu ima razvijena neuralna osnova te unutarnji radni model koji se sastoji od slike o sebi i slike o drugima, a koji je spomenut u ranijim poglavljima, jer služi kao prototip za određivanje obrazaca privrženosti u adolescenciji i odrasloj dobi (Bowlby, 1973.).

3.1. Transformacijski proces privrženosti

Unatoč osnovnim sličnostima, privrženost u odrasloj dobi razlikuje se od privrženosti u djetinjstvu (Weiss, 1982., prema Hazan i Shaver, 1994). Za početak, odnos privrženosti između djeteta i primarnog skrbnika je obično komplementaran; figura privrženosti pruža ali zauzvrat ne dobiva njegu, dijete traži sigurnost ali ju obično ne pruža. Suprotno tome, odnos privrženosti u odrasloj dobi recipročan je, naime oba partnera su istovremeno pružatelji i primatelji u odnosu (Hazan i Shaver, 1994.). Osim toga, odnos privrženosti transformira se iz interakcija i eksternaliziranog ponašanja u djetinjstvu do internaliziranih uvjerenja i očekivanja u adolescenciji i odrasloj dobi (Main i sur., 1985., prema Hazan i Shaver, 1994.).

No da bi uopće došlo do transformacije i tranzicije privrženosti sa roditelja na vršnjake i romantične partnere nužno je da oni ispunjavaju sličnu funkciju, to jest da zadovoljavaju potrebu za emocionalnom potporom i osjećajem sigurnosti koju su u ranom djetinjstvu ispunjavali primarni skrbnici (Hazan i Shaver, 1994.). Tokom normalnog razvoja roditelji postepeno prestaju biti primarne figure privrženosti, a ponašanja iz sustava privrženosti postepeno se usmjeravaju ka vršnjacima. Usprkos tome roditelji nikad ne prestaju biti figure privrženosti već se njihovo mjesto na hijerarhiji figura privrženosti prirodno mijenja sa odrastanjem pojedinca (Hazan i Shaver, 1994.).

3.2. Privrženost u adolescenciji

Adolescencija je burno razvojno razdoblje koje sa sobom nosi brojne promjene u različitim područjima, pa tako i u odnosu privrženosti, te ulogama koje različite figure privrženosti imaju tokom tog perioda (Doyle, Lawford, i Markiewicz, 2009.). Kao što je prethodno objašnjeno, sa odrastanjem se hijerarhija figura privrženosti mijenja te se pored roditelja u nju ubrajaju prijatelji i romantični partneri te oni s vremenom prirodno zauzimaju mjesto centralne figure (Hazan i Shaver, 1994.).

Istraživanja koja su se bavila proučavanjem kontinuiteta u kvaliteti privrženosti tokom adolescencije pokazala su da je ona poprilično stabilna tokom rane, srednje i kasne adolescencije, ukoliko se radi o okruženju koje je bilo konzistentno u pruženoj njezi (Thompson, 2000., prema Doyle i sur., 2009.). No s obzirom da djeca u adolescenciji prolaze kroz brojne psihičke i fizičke promjene, koje su ponekad vrlo stresne i koje se odražavaju na njihove odnose, te da je to razdoblje povećane želje za autonomijom, rezultati nekih istraživanja pokazuju smanjenje u razini sigurne privrženosti prema roditeljima (Ammaniti i sur., 2000., prema Doyle i sur., 2009.). Osim toga, potrebno je uzeti u obzir stresne i traumatske situacije izvan obitelji koje imaju značajan utjecaj,

primjerice doživljeno vršnjačko nasilje i selidba koja sa sobom nosi prilagodbu na novo okruženje (Hawker i Boulton, 2000., prema Matsuoka i sur., 2005.).

Longitudinalno istraživanje Doyle i sur. (2009.) provedeno tokom dvije godine sa tri dobne skupine adolescenata; trinaest, šesnaest i devetnaest godina, za cilj je imalo utvrditi kako se i u kojem smjeru kvaliteta privrženosti sa figurama privrženosti mijenja u periodu adolescencije. Za početak, rezultati su potvrdili kontinuitet i relativnu stabilnost u osobnom obrascu privrženosti za vrijeme adolescencije, što je u skladu sa postavkom da radni model oblikovan iskustvima u ranom djetinjstvu ostaje konzistentan tokom razvoja (Bowlby, 1973; Doyle i sur., 2009.).

U spomenutom istraživanju uočena je značajna razlika u tipu privrženosti prema različitim figurama privrženosti pri čemu je razina sigurnosti bila viša sa majkom u usporedbi sa ocem (Doyle i sur., 2009.). I druga istraživanja ukazala su na to da je stil privrženosti prema ocu kao figuri privrženosti nesigurniji od onog prema majci, posebno kod djevojaka (Lieberman i sur, 1999, prema Doyle i sur., 2009.). Sukladno tome, neka istraživanja utvrdila su da adolescenti očeve doživljavaju kao manje kompetentne za pružanje utjehe u situacijama u kojima trebaju potporu a upravo to je jedna od osnovnih funkcija privrženosti (Patterson i sur., 1994., prema Doyle i sur., 2009.). Uloga očeve skrbi često je zanemarena u istraživanjima, koja se nerijetko fokusiraju isključivo na majku kao primarnog skrbnika, no utjecaj očeve skrbi pokazao se kao važan prediktor za razvoj sigurne privrženosti u odrasloj dobi i kod djevojaka i kod mladića (Matsuoka i sur., 2005., Hasim i sur., 2018.). U razvoju sigurne privrženosti u odrasloj dobi, za mladiće važnu ulogu ima i poštivanje autonomije od strane roditelja u dječjoj dobi te podrška u samostalnom odlučivanju što doprinosi razvoju pozitivne slike o sebi (Matsuoka i sur., 2005.). Razvoj sigurne privrženosti rezultat je povjerenja djeteta prema roditeljima, te upravo ona služi kao temelj za niz pozitivnih razvojnih i socijalnih ishoda kod adolescenata. Pa tako sigurno privrženi adolescenti imaju veću samokontrolu, više

povjerenja prema drugima, kompetentniji su kognitivno i socijalno te uspostavljaju kvalitetnije odnose sa vršnjacima (Klarin, 2004., prema Ajduković i sur.,2006.).

Pored roditelja, u razdoblju adolescencije prijatelji postaju važne figure privrženosti te se upravo u prijateljskom odnosu reflektiraju obrasci privrženosti iz primarne obitelji (Matsuoka i sur., 2005.; Marušić i sur., 2011.). Najbolji prijatelj u dugom prijateljstvu tako može zadovoljavati sve funkcije odnosa privrženosti, služeći kao izvor sigurnosti i emocionalne potpore (Doherty i Feeney, 2004., prema Marušić i sur., 2011.). Rezultati istraživanja Marušić i sur., (2011.) ukazali su na povezanost stila privrženosti prema prijateljima i različitih dimenzija osobnosti kod mladih. Naime pojedinci sa anksioznom privrženošću bili su pozitivno povezani sa neurotičnim crtama ličnosti; impulzivnosti, anksioznosti, ljutnjom, nesigurnosti. Nadalje, izbjegavajuća privrženost povezana je sa nižom razinom ekstrovertiranosti, to jest manjom razinom društvenosti, topline, povjerenja i asertivnosti u prijateljskim odnosima (Marušić i sur., 2011.). Stil privrženosti prema prijateljima u periodu adolescencije pokazao se kao važan prediktor za kvalitetu kasnijih romantičnih veza. To se može objasniti razvojem očekivanja i predodžbi u prijateljstvima sa suprotnim spolom koja se u odrasloj dobi mogu primijeniti i na romantične veze (Connolly i Konarski, 1994., prema Hasim i sur., 2018.).

3.3. Stilovi privrženosti u odrasloj dobi

Dvije dimenzije unutarnjeg radnog modela; pojedinčeva slika o sebi koja može biti pozitivna ili negativna (doživljaj sebe kao vrijednog ljubavi i podrške ili nevrijednog), te slika o drugima koja također može biti pozitivna ili negativna (doživljaj drugih kao pouzdanih i dostupnih ili nepouzdanih i odbijajućih) u kombinaciji daju četiri obrasca privrženosti (Bartholomew i Horowitz, 1991.). Ti obrasci privrženosti u odrasloj dobi

predstavljaju svojevrsnu reprezentaciju iskustvima iz djetinjstva, ali to ne znači da su nepromjenjivi i ograničeni samo na njih (Bartholomew i Horowitz, 1991.).

Kroz korištenje posebno strukturiranog upitnika (eng. The Relationship Questionnaire) za procjenu stila privrženosti u odrasloj dobi opisana su četiri obrasca koja korespondiraju obrascima u djetinjstvu (Bartholomew i Horowitz, 1991.). :

1. **Sigurna privrženosti**- pojedinci sa ovim stilom privrženosti imaju pozitivnu sliku o sebi i pozitivnu sliku o drugima, obično imaju pozitivna iskustva u primarnoj obitelji te iskazuju povjerenje prema drugima. Sukladno tome, opisani su kao topli i komunikativni, nemaju problema sa asertivnošću te se osjećaju ugodno pri međuovisnosti i intimnosti.
2. **Preokupirana privrženost (anksiozno ambivalentna)**- ovaj stil karakterizira negativna slika o sebi dok je slika o drugima pozitivna. Zbog negativnog modela o sebi koji rezultira niskim samopoštovanjem, u situacijama kada ih ljudi odbiju krive sebe te tako zadržavaju pozitivnu sliku o drugima. Pojedinci sa ovim obrascem privrženosti često žele veću međuovisnost nego što im partner pruža, preokupirani su odnosom te se boje da će ih partner napustiti.
3. **Izbjegavajuća privrženost**- pojedinci sa ovim obrascem imaju visok stupanj samopouzdanja, no nizak stupanj emocionalne ekspresivnosti, što znači da izbjegavaju izražavanje emocija pred drugima zbog čega se doimaju kao hladni. To korespondira sa njihovim unutaranim radnim modelom i pozitivnom slikom o sebi dok im je slika o drugim negativna. Upravo to često predstavlja problem u socijalnim interakcijama te imaju poteškoće sa time da postanu bliski, razviju povjerenje i oslone se na drugu osobu, a kada dožive odbijanje umanjuju vrijednost drugih.
4. **Dezorganizirana privrženost (bojažljiva privrženost)**- ovaj obrazac karakterizira socijalna nesigurnost te manjak asertivnosti, kao rezultat negativne

slike o sebi ali i o drugima. Pojedinci sa ovim stilom privrženosti imaju probleme sa pretjeranom submisivnošću, introvertiranosti te izbjegavanjem interpersonalnih odnosa zbog nepovjerenja prema drugima.

Individualne razlike koje određuju svaki stil privrženosti definiraju dvije ortogonalne dimenzije. Prva dimenzija, označena kao izbjegavanje, odražava razinu nelagode koju pojedinac osjeća pri bliskosti i emocionalnoj intimnosti u partnerskim odnosima, dok druga dimenzija, anksioznost, pokazuje razinu brige i straha od napuštanja ili odbacivanja od strane partnera (Hazan i Shaver, 1994.). Anksiozni stil privrženosti karakterizira intenzivna briga o partneru, preosjetljivost na odbijanje te strah od napuštanja. S druge strane, izbjegavajući stil privrženosti obilježen je težnjom da se izbjegnu bliski odnosi kako bi se izbjegla potencijalna bol i ranjivost. Sukladno tome, sigurni stil imaju pojedinci sa niskim razinama anksioznosti i izbjegavanja dok visoka razina na obje dimenzije karakterizira dezorganiziran stil (Hazan i Shaver, 1994.). Kako bi osigurali osjećaj sigurnosti kada se osjećaju ugroženo i pod stresom su, opisani tipovi privrženosti koriste se različitim strategijama u sustavu privrženosti. Anksiozno privrženi koriste „hiperaktivirajuće“ strategije kojima pokušavaju dobiti reakcije od partnera u strahu da neće imati konstantnu emocionalnu potporu, dok oni na dimenziji izbjegavanja koriste „deaktivirajuće“ strategije te njima gase sustav privrženosti te negiraju svoje potrebe jer zbog prošlih iskustava i ne očekuju odgovor od partnera (Mikulincer & Shaver, 2007.).

4. Privrženost u partnerskim odnosima

Tvorac teorije privrženosti, John Bowlby rekao je : „*ljudi svih dobnih skupina najsretniji su i mogu maksimalno razviti svoje talente kada su sigurni da uza sebe imaju jednu ili više osoba kojima vjeruju i na koje se mogu osloniti kada naiđu na poteškoću.*“ (Bowlby, 1973.). Neupitno je da bliski odnosi bazirani na povjerenju imaju veliku važnost u

životima većine ljudi te su jedan od najvećih izvora subjektivne dobrobiti pojedinca (Freedman, 1978., prema Hazan i Shaver, 1994.).

Gledajući iz perspektive privrženosti, ljudi kroz socijalne interakcije i partnerske odnose zadovoljavaju svoje osnovne potrebe kao što su potreba za emocionalnom potporom, pažnjom, sigurnošću te seksualne potrebe (Feeney i Noller, 1990.).

S obzirom da je potreba za osjećajem sigurnosti regulirana upravo sustavom privrženosti koji je kroz život pretežno konzistentan, za zaključiti je da ljudi biraju potencijalne partnere i razvijaju interpersonalnu privlačnost na temelju osobina ključnih pri odabiru rane figure privrženosti; responzivnost i familijarnost (Hazan i Shaver, 1994.). Nadalje, osjećaj privlačnosti prema drugoj osobi podrazumijeva želju za psihološkom i fizičkom blizinom sa tom osobom, iz perspektive teorije privrženosti ta želja za bliskom vezom između dvoje ljudi te njezino održavanje prvi je korak u razvoju privrženosti (Hazan i Shaver, 1994.). No za razliku od djece kojima je fizički kontakt sa figurom privrženosti nužan kako bi se osjećali sigurno, odrasli su zadovoljni i samom spoznajom da svoju figuru privrženosti mogu kontaktirati kada im je potrebna (Sroufe i Waters, 1977., prema Hazan i Shaver, 1994.). Upravo su privrženost, zajedno sa intimom i seksualnosti, primarni aspekti kvalitetne romantične veze i samog sadržaja partnerskih međudnosa (Feeney i Noller, 1990.). S obzirom na navedeno, jasno je da stil privrženosti koji pojedinac ima utječe na njegova iskustva u partnerskim odnosima, a razlika u ljubavnim vezama osoba sa sigurnim i nesigurnim stilovima privrženosti vidljiva je već u samom početku, pri izboru ljubavnog partnera. Naime istraživanja su pokazala da ljudi obično odabiru partnera koji će svojim stilom privrženosti potvrditi njihova temeljna vjerovanja i očekivanja u vezi sebe i drugih, čak i ako su ona negativna (Kirkpatrick i Davis, 1994., prema Kokorić i Gabrić, 2009.).

4.1. *Stavovi i uvjerenja u partnerskim odnosima*

Kao što je spomenuto ranije, ljudi sa različitim stilovima privrženosti imaju različite unutarnje radne modele, kognitivne sheme, prema kojima primaju i procesiraju informacije u bliskim odnosima (Bowlby, 1973.). Te kognitivne sheme imaju direktan utjecaj na pojedinčev stav i očekivanja prema drugim ljudima, doživljavanje emocija te ponašanje u romantičnom odnosu, a upravo zbog toga mogu biti važan prediktori za kvalitetu tih odnosa.

Sukladno tome, doživljaj osobne koristi od partnerskog odnosa različit je s obzirom na stil privrženost koji osoba ima (Simpson i sur., 2007., prema Monteoliva i sur., 2016.). S obzirom na to da je želja za blizinom i zajedničko vrijeme jedna od bitnih funkcija u sustava privrženosti, upravo je stav prema količini vremena provedenog sa partnerom dobar pokazatelj utjecaja tipa privrženosti na stav i ponašanje u vezi (Hazan i Shaver, 1994.). To je potvrdilo i istraživanje Monteoliva i sur. (2016.) u kojem su sudionici izražavali svoje mišljenje prema tvrdnji; „u narednih 20 dana poveo bi svog partnera sa sobom kad god je to moguće“, kojom se ispituje potreba i stav prema provođenju vremena sa partnerom. Rezultati su pokazali da pojedinci sa sigurnom i preokupiranom privrženosti doživljavaju učestalo provođenje vremena sa partnerom kao pozitivno te pri tome ističu osjećaj sigurnosti. Suprotno tome, ljudi sa izbjegavajućim obrascem privrženosti takvo ponašanje doživljavaju kao svojevrsan gubitak autonomije i priliku za učestalije svađe sa partnerom (Monteoliva i sur., 2016.). Zanimljivi su i istraživački nalazi Collinsa (1996.) u čijem su eksperimentu sudionici čitali scenarije u kojem se ponašanje partnera moglo tumačiti na različite načine (na primjer: usred zabave partneru se izgubi svaki trag). Rezultati su pokazali da sudionici s nesigurnim stilom privrženosti takvom ponašanju pripisivali neprijateljske namjere te su izražavali nepovjerenje prema partneru, dok su oni sa sigurnim obrascem istoj situaciji pripisivali pozitivnije namjere (Collins 1996., prema Kokorić i Gabrić, 2009.).

4.2. Zadovoljstvo vezom

Stil privrženosti koju pojedinac ima direktno je povezan sa njegovim iskustvima u romantičnim vezama, a zadovoljstvo vezom, iz perspektive privrženosti uvelike ovisi o zadovoljavanju osnovnih potreba za sigurnošću i utjehom, pažnjom i brigom te seksualnim zadovoljstvom. Vjerovanje da partner želi i može zadovoljiti te potrebe određeno je djelom partnerovim ponašanjem a dijelom osobnim uvjerenjima sa kojim osoba ulazi u odnose (Kelley, 1983., prema Feeney i Noller, 1990.).

Sukladno tome, kroz brojna istraživanja potvrđeno je da postoje značajne razlike u zadovoljstvu partnerskim odnosom s obzirom na tip privrženosti. Pa tako pojedinci sa sigurnim stilom privrženosti, u odnosu na one sa nesigurnim, u većoj mjeri ostvaruju ljubavne veze, te su one trajnije a njihov stupanj zadovoljstva vezom je veći. Osim toga i dosadašnja iskustva u partnerskim odnosima pozitivnijeg su karaktera upravo kod pojedinaca sa sigurnom privrženosti (Kokorić i Gabrić, 2009.). Nadalje, anksiozno preokupirani i izbjegavajući stil privrženosti imaju negativan utjecaj na stupanj zadovoljstva vezom, no među njima postoje neke razlike (Mohammadi i sur., 2016; Li i Chan., 2012.). Izbjegavajući stil pri tome ima jači negativni utjecaj te su pojedinci sa ovim stilom generalno nezadovoljniji u vezama, zbog straha od bliskosti te u nastojanju da budu što samostalniji ponekad ne dozvoljavaju da im romantična veza bude bitan dio života (Hazan & Shaver, 1994.; Li i Chan., 2012.). Rezultati istraživanja pokazali su da je takav stil privrženosti izraženiji upravo kod ljudi koji nisu u romantičnom odnosu, odnosno samaca te kod starijih dobnih skupina (Antičević i sur., 2018.). Usprkos tome što su pojedinci sa preokupiranim stilom privrženosti pretjerano osjetljivi na znakove odbijanja, za njih partnerski odnosi imaju veliku vrijednost te osjećaju zadovoljstvo u vezi kad su sigurni da im je partner dostupan (Li i Chan., 2012.). No ne utječe samo osobni stil privrženosti na zadovoljstvo partnerskim odnosom, radi se o dijadi u kojoj i partnerov stil privrženosti igra ulogu u zadovoljstvu vezom (Kirkpatrick i Davis, 1994., prema Jones i

Cunningham, 1996.). Pri tome oba partnera iskazuju veći stupanj nezadovoljstva kad jedan od partnera ima visoku razinu anksioznosti pri odvajanju ili je visoko na dimenziji odvajanja, to jest kad su nesigurno privrženi (Jones i Cunningham, 1996.).

Seksualnost predstavlja jedan od ključnih aspekata za određenje kvalitete i zadovoljstva s vezom, pri čemu je veći stupanj seksualnog zadovoljstva povezan sa većom kvalitetom i stabilnošću veze, no ta povezanost kod nekih parova može biti jača i izraženija u odnosu na druge (Sprecher i Cate, 2004., prema Butzer i Campbell, 2008.). Rezultati istraživanja provedenog na 116 bračnih parova različitih dobnih skupina ukazali su da upravo stil privrženosti pojedinca služi kao prediktor bračnog i seksualnog zadovoljstva (Butzer i Campbell, 2008.).

S obzirom na to da sigurni tipovi privrženosti koriste uspješne strategije za održavanje blizine kada im je to potrebno, kroz istraživanja je utvrđeno da imaju pozitivnija seksualna iskustva te im je stupanj seksualnog zadovoljstva u vezama viši (Mikulincer i Shaver, 2007.; Butzer i Campbell, 2008.). Za razliku od toga, anksiozni pojedinci brinu o napuštanju i odbijanju te koriste seksualne odnose kako bi smanjili svoju nesigurnost i uspostavili intenzivnu bliskost, a takva preokupiranost rezultira izbjegavanjem razgovora i rasprava o seksu iz straha da će se zbog njih partner udaljiti (Feeney i Noller, 2004., prema Butzer i Campbell, 2008.). Veza između seksualnog zadovoljstva i zadovoljstva vezom izraženija je kod upravo kod anksiozno privrženih pojedinaca, koji koriste seksualne odnose kao mjerilo za kvalitetu partnerske veze te imaju poteškoća sa odvajanjem seksualnih aspekata od veze kao cjeline (Butzer i Campbell, 2008.). I

pojedinci sa izbjegavajućom privrženosti imaju poteškoća u seksualnom funkcioniranju, naime dimenzija izbjegavanja povezana je sa nelagodom u vezi intimnosti i željom se održati osjećaj kontrole u partnerskim odnosima, pa se tako pojedinci sa ovim stilom češće upuštaju u odnose sa nepoznatim osobama te one bez emocionalnog vezivanja (Shaver i sur., 2004., prema Antičević i sur., 2018.). I u trajnijim partnerskim vezama, kao što je brak, pojedinci sa izbjegavajućom privrženosti osjećaju nelagodu i imaju poteškoća sa seksualnim funkcioniranjem a njihovi partneri izražavaju nezadovoljstvo seksualnim aspektom partnerskog odnosa (Butzer i Campbell, 2008.).

Doživljaj socijalne podrške, posebno u stresnim situacijama, također ima važnu ulogu u osjećaju osobnog zadovoljstva , a rezultati istraživanja ukazuju da je nesigurna privrženost značajno povezane sa manjom razinom takve podrške (Anders i Tucker, 2000.). Naime poznato je da su vještine interpersonalne komunikacije u socijalnim interakcijama ključne u stvaranju i održavanju partnerskih odnosa i socijalnog kruga koji bi pojedincu služio kao potpora, a upravo kod nesigurnih tipova privrženosti te su vještine slabije razvijene (Anders i Tucker, 2000; Li i Chan., 2012.). U socijalnim interakcijama pojedinci sa nesigurnim tipovima privrženosti doimaju se manje ekspresivni te nedovoljno asertivni u izražavanju svojih potreba, a imaju poteškoća i sa kodiranjem neverbalnih znakova koji su ključni za prepoznavanje emocija (Anders i Tucker, 2000.).

Upravo je **ekspresija emocija** ključna u formiranju rane privrženosti u djetinjstvu, a tada usvojeni obrasci utječu na izražavanje i uspješno prepoznavanje emocija u partnerskim odnosima u odrasloj dobi (Tomkins, 1991., prema Stanojević i sur., 2019.). Sukladno tome, rezultati istraživanja provedenog na 249 studenata potvrdili su da su pojedinci sa sigurnim tipom privrženosti uspješniji u emocionalnoj regulaciji i prepoznavanju osnovnih emocija, te pri tome posjeduju konstruktivne i kreativne kapacitete koji im

pomažu da adekvatno reagiraju na negativne emocije i stres. Za razliku od njih, nesigurno privrženi pojedinci imali su poteškoća sa procjenjivanjem socijalne situacije te točnim prepoznavanjem emocija, posebice negativnih (Stanojević i sur., 2019.). Nemogućnost uspješne emocionalne regulacije i poteškoće sa prepoznavanjem emocija povećavaju vjerojatnost za pojavom psihičkog nasilja u partnerskim odnosima, a upravo taj oblik nasilja ima najveći negativni utjecaj na zadovoljstvo vezom te se pokazao kao ključan prediktor za razvod braka (Panuzio i DiLillo, 2010, prema Hoover i Jackson, 2019.).

4.3. Konflikti u partnerskim odnosima

Razlike u ponašanja osoba sa različitim stilom privrženosti primjećuju se i prilikom rješavanja partnerskih sukoba te se ono može okarakterizirati na sljedeći način:

- 1) Osobe sigurnog stila privrženosti sebe vide kao voljene te zbog toga konflikt ne doživljavaju kao prijetnju, već su sposobne priznati probleme i tražiti potporu. Zbog manjeg stupnja frustracije i osjećaja neprijateljstva posjeduju veću sposobnost da neslaganje sa partnerom transformiraju u zajedničko rješavanje problema te su povezni sa pozitivnim strategijama rješavanja sukoba (Bonache i sur., 2016.).
- 2) Anksiozno-preokupirane osobe karakterizira nesigurnost u sebe što rezultira prevelikim oslanjanjem na partnera, prezaokupljenošću ljubavnom vezom te pretjerano postavljanje zahtjeva. U konfliktnim situacijama koriste se hiperaktivirajućim strategijama pa su skloni gubljenju kontrole te korištenju nametljivog ponašanja i napadanja (Bonache i sur., 2016.; Hoover i Jackson 2019.).
- 3) Osobe s izbjegavajućim stilom privrženosti doživljavaju se samodostatnima, skrivaju svoje osjećaje nesigurnosti i ranjivosti a kako bi izbjegli nelagodu drže se na emocionalnoj distanci. Ne očekuju da im drugi mogu pomoći kad su pod stresom, a partnerske konflikte doživljavaju kao ugrožavanje svoje neovisnosti. Kao rezultat korištenja deaktivirajućih strategija nošenja sa stresnim situacijama, oni okušavaju

umanjiti važnost konflikta te se agresivno povlače izbjegavajući tako rješavanje problema sa partnerom (Bonache i sur., 2016.; Hoover i Jackson 2019.).

Nesigurni tipovi privrženosti predstavljaju faktor rizika za pojavu nasilnog ponašanja prema partneru, naime upravo su različite destruktivne strategije rješavanja partnerskih konflikata značajno povezane sa pojavom različitih oblika nasilja doživljenih u partnerskim odnosima (Katz i Myhr, 2008., prema Bonache i sur., 2016.). Pri tome se posebno ističe anksiozni tip privrženosti, pa tako pojedinci sa ovim tipom iskazuju učestalije doživljavanje psihičkog nasilja prema ali i od strane partnera (Hoover i Jackson 2019.). Iz perspektive privrženosti, nesigurnim tipovima privrženosti korištenje psihičkog nasilja predstavlja način za nošenje sa negativnim emocijama te za dobivanje reakcije od strane partnera (Bonache i sur., 2016.; Hoover i Jackson 2019.).

4.3.1. Ljubomora i manipulacija

Ljubomora je kompleksan fenomen sačinjen od afektivnih, bihevioralnih i kognitivnih odgovora koji se javljaju kad pojedinac osjeća da je njegova veza ugrožena od treće osobe (Güçlü i sur., 2017.). Upravo je ljubomora prepoznata kao jedan od najčešćih uzroka konflikata u romantičnim vezama, pa je tako sposobnost reguliranja emocionalnih i bihevioralnih reakcija koje se zbog nje javljaju ključna za održavanje kvalitetnog partnerskog odnosa (Shaver i Mikulincer, 2007.). Strategija koju će pojedinac koristiti za iskazivanje i nošenje sa ljubomorom povezane su sa usvojenim obrascem privrženosti. Prilikom javljanja ljubomore, preokupirani obrazac privrženosti povezuje se sa nestabilnim emocijama i opsesivnim mislima te korištenjem hiperaktivirajućih strategija koje uključuju pojačan napor oko veze te nametljivo, ljutito i kontrolirajuće ponašanje. Suprotno tome, pojedinci sa izbjegavajućim obrascem privrženosti skloniji su koristiti deaktivirajuće strategije koje uključuju poricanje postojanja problema i pretvaranjem da ne osjećaju ljubomoru što rezultira izbjegavanjem komunikacije o postojećem problemu s partnerom (Güçlü i sur., 2017.). No ljubomora nije nužno loša za vezu, naime ona može potaknuti partnere da budu predaniji i posvećeniji svojoj vezi, ali takav pozitivan učinak pronađen je samo kod parova sa sigurnim obrascima privrženosti (Güçlü i sur., 2017.).

Priroda romantičnog odnosa je dinamična, partneri se često suočavaju s razlikama u mišljenjima, planovima, ciljevima i željama, a u nastojanju da zadrže partnera ili postignu da učini nešto za njih te kako bi izbjegli konflikte, ljudi ponekad koriste različite taktike manipulacije. Manipulacija je sveprisutna u partnerskim odnosima, od bezazlenih pokušaja da se partner navede da nam ugodu pa sve do ozbiljnih taktika kojima je cilj izazvati negativne osjećaje kako bi se postiglo određeno ponašanje (Opat Jozić i Ombla, 2018.). Dovodeći u vezu stil privrženosti i manipulativno ponašanje, utvrđeno je da postoji razlika između pojedinaca sigurnog i nesigurnih stilova privrženosti. Pri tome pojedinci sa anksioznim obrascima češće koriste manipulaciju, te su skloniji podilaženju, laskanju i obećavanju protuusluga partneru u situacijama kad žele da partner nešto učini za njih (Opat Jozić i Ombla, 2018.).

5. Korištenje spoznaja iz teorije privrženosti u praktičnom radu

7.1. Teorija privrženosti u terapijskom radu sa parovima

S obzirom na to koliko pojedinčev stil privrženosti utječe na njegovo ponašanje u partnerskim odnosima te doživljaj istih, korištenje spoznaja iz područja privrženosti sastavni je dio terapijskog rada sa parovima. Teorija privrženosti pruža teorijski okvir za razumijevanje partnerskih veza odraslih te stručnjacima daje perspektivu za rad sa parovima (Goldstein i Thau, 2004.). Naime upravo mogućnost mijenjanja unutarnjeg radnog modela i samog stila privrženosti uslijed novih emocionalnih iskustava ostavlja prostor za napredak putem terapije (Hesse, 1999., prema Goldstein i Thau, 2004.).

Da bi se postojeći radni model promijenio, nužno je da doživljena emocionalna iskustva budu nekonzistentna sa njim. Takva iskustva proizlaze iz emocionalno značajnih veza koje pojedinac uspostavlja tokom života, obično sa romantičnim partnerom ali za vrijeme terapijskog procesa i sa terapeutom (Bartholomew i Horowitz, 1991.). U radu sa parovima, terapeut je zadužen za stvaranje sigurnog okruženja u kojem partneri međusobno mogu istraživati svoje individualne obrasce privrženosti. Sigurno okruženje pri tome ne znači nerealnu sigurnost u kojoj postoje samo pozitivna iskustva, ono znači

da se partneri mogu izražavati i svoja neslaganja bez straha od nasilja ili napuštanja (Flores, 2017.). Pri tome ih se potiče da osvijeste svoje osobne i partnerske neverbalne komunikacijske obrasce, te da u sigurnom okruženju otkriju i prorade nesvjesna i skrivena sjećanja koja su im pozadina (Schoore, 2003., prema Goldstein i Thau, 2004.). Nadalje, teorija privrženosti fokus stavlja na osjećaj sigurnost u samom partnersko odnosu, a za postizanje toga ključnu ulogu u vezama ima uspješna regulacija afekta, koja uslijed čestih konflikata može biti narušena. U terapiji se procesuiraju pozadina tih konflikata, partneri uče biti sigurna utočišta jedno drugome u stresnim situacijama, prepoznati verbalne neverbalne signale i odgovarati na njih, osvješćuju vlastite potrebe te tako uspostavljaju sigurnu privrženost i pospješuju afektivnu regulaciju (Goldstein i Thau, 2004.).

Plastičnost mozga spomenut u ranijim poglavljima, omogućava fleksibilnost i razvoj neuralnih mreža uslijed kvalitetnih i značajnih interakcija, a pozitivan utjecaj psihoterapije na odrasli mozak potvrđen je i u istraživanjima (Porges, 2011., prema Flores, 2017.). To su potvrdili i rezultati longitudinalnog istraživanja provedenog na 32 para koji su prošli bračnu terapiju fokusiranu na uspostavljanje sigurne privrženosti u odnosu. Pa su tako pozitivni rezultati kao što su veća razina zadovoljstva vezom, korištenje partnera kao sigurne baze, manje razine anksiozne privrženosti, zabilježeni i 2 godine nakon završetka terapije (Wiebe i sur., 2016.).

7.2. Značaj teorije privrženosti za socijalni rad

Socijalni rad profesija je koja je, pored brojnih drugih zadataka, usmjerena osnaživanju obitelji i pojedinaca ka postizanju osobne dobrobiti. Upravo teorija privrženosti, kroz spoznaje o razvoju djece i odraslih te važnosti kvalitetnih i bliskih odnosa, pruža teorijski okvir za unaprjeđivanje te dobrobiti u praktičnom radu (Howe i sur., 1999., prema Ajduković i sur., 2007.). Kako bi bolje razumjeli dinamiku međuljudskih odnosa, posebno unutar obitelji, nužno je da socijalni radnici u svom radu primjenjuju principe teorije

privrženosti o važnosti održavanja sigurne privrženosti. Upravo kroz razumijevanje procesa formiranja različitih obrazaca privrženosti, socijalni radnici mogu razviti strategije koje pomažu pojedincima izgraditi i održavati sigurne i podržavajuće veze (Harlow, 2019). Te strategije uključuju razne preventivne programe poput podrške roditeljima u razvoju sigurno privrženih odnosa s djecom, edukacije o važnosti privrženog roditeljstva za djetetov razvoj i savjetovanje za roditelje koji imaju poteškoća sa razvijanjem privrženog roditeljstva (Ajduković i sur., 2007.). Uzimajući u obzir da se obiteljske i partnerske strukture ponekad mijenjaju, uslijed razvoda na primjer, nužno je da socijalni radnici u takvim situacijama u fokusu imaju najbolji interes djeteta i njegovu potrebu za sigurnošću te da kvalitetnim posredovanjem olakšaju to stresno razdoblje (Atwool, 1997., prema Ajduković i sur., 2007.). Usprkos tome što partnerski odnos između roditelja nije uvijek održiv, odnos sigurne privrženosti između oba roditelja i djeteta potrebno je ostvariti i održavati, a upravo u tom izazovnom zadatku ključna je pomoć i potpora stručnjaka pomažućih profesija.

6. Zaključak

Uzimajući u obzir sve prethodno opisano, neupitna je važnost privrženosti u našim životima, kako u djetinjstvu tako i u odrasloj dobi. Ta bliska i jaka veza koja se javlja između djeteta i primarnih skrbnika u najranijem djetinjstvu stvara temelje za kognitivno i emocionalno funkcioniranje pojedinca tokom svih narednih razvojnih faza, a upravo je zbog toga bitno da ona što kvalitetnija i sigurnija. Kroz spoznaje iz neuroznanosti dobili smo uvid u to na koje načine nekonzistentno odgovaranje na djetetove signale te ignoriranje istih negativno utječe na razvoj različitih struktura u mozgu, što ukazuje da nesigurna privrženost ima relativno trajne posljedice tokom cijelog života. Pa tako upravo nesigurno privrženi pojedinci imaju probleme prilikom stvaranja i održavanja partnerskih odnosa, koji su bitan dio života te predstavljaju izvor zadovoljstva kada dobro funkcioniraju. Kao što je detaljno opisano u ovome radu, brojna istraživanja dokazala su

da sigurna privrženost u vezi predstavlja faktor zaštite; povezuje se sa trajnijim i stabilnijim odnosima, višim stupnjem zadovoljstva veze te konstruktivnijim strategijama rješavanja sukoba. No usprkos tome što je usvojen obrazac privrženosti tokom života relativno stabilan, moguće ga je promijenit uslijed novih iskustava upravo zahvaljujući plastičnosti mozga. Ta činjenica posebno je bitna za stručnjake pomažućih profesija, posebice socijalne radnike, koji se u svom radu nerijetko susreću s brojnim pojedincima, parovima i obiteljima sa različitim poteškoćama u funkcioniranju u čijoj pozadini stoji nesigurna privrženost. Znanjem iz područja privrženosti moguće je pomoći parovima da zajedničkim radom osvijeste i promijene svoje obrasce iz nesigurnih u sigurne te tako poboljšaju kvalitetu svog odnosa i obiteljsko funkcioniranje. S obzirom na to koliko usvojeni tip privrženosti utječe na djetetovu sliku o sebi i drugima, smatram da je nužno širenje spoznaja o važnosti razvoja sigurne privrženosti oba roditelja sa djetetom od najranijeg djetinjstva, te smatram da je to način za preveniranje brojnih poteškoća.

Literatura

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation Hillsdale*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
2. Ajduković, M., Kregar Orešković, K., & Laklija M., (2006). Teorija privrženosti i suvremeni socijalni rad. *Ljetopis socijalnog rada* 2007., 14 (1), 59-91.
3. Anders, S., & Tucker, J., (2000). Adult attachment style, interpersonal communication competence, and social support. *Personal Relationships*, 7, 379-389.
4. Antičević, V., Britvić, D., & Jokić-Begić, N., (2018). Stilovi privrženosti I seksualnost: doprinos roda, dobi i statusa partnerske veze. *Socijalna. Psihijatrija* 46, 125-141.
5. Bartholomew, K., & Horowitz, L., (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, No. 2, 226-244.
6. Begovac, I., (2021). *Dječja i adolescentna psihijatrija*. Sveučilište u Zagrebu Medicinski fakultet.
7. Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahé, B. (2019). Adult Attachment Styles, Destructive Conflict Resolution, and the Experience of Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(2), 287–309.
8. Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic.
9. Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141–154.
10. Cheche Hoover, R., & Jackson, J. B. (2019). Insecure Attachment, Emotion Dysregulation, and Psychological Aggression in Couples. *Journal of Interpersonal Violence*, 36, 19-31.

11. Choi, E.J., Taylor, M.J., Hong, S.B., Kim, C. & Yi, S.H., (2018). *The Neural Correlates of Attachment Security in Typically Developing Children*. *Brain Cogn*, 124:47-56.
12. Doyle, A. B., Lawford, H., & Markiewicz, D., (2009). Attachment Style With Mother, Father, Best Friend, and Romantic Partner During Adolescence. *JOURNAL OF RESEARCH ON ADOLESCENCE*, 19(4), 690–714.
13. Feeney, J.A. & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of a Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291
14. Flores, P. J. (2017). Attachment Theory and Group Psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67, S50–S59.
15. Goldstein, S., & Thau, S., (2004). Integrating Attachment Theory and Neuroscience in Couple Therapy. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, Vol. 1, No. 3, 214-223.
16. Güçlü, O., Şenormancı, O., Şenormancı, G., & Köktürk, F. Gender differences in romantic jealousy and attachment styles. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(4), 359-365.
17. Hazan, C. & Shaver, P., R., (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 5:1, 1-22.
18. Kokorić, S., B., & Gabrić, M., (2009). Razlike u vezama studenata sa sigurnim i nesigurnim stilovima privrženosti. *Ljetopis socijalnog rada*, 16 (3), 551-572
19. Li, T., & Chan, D., (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419.
20. Marušić, I., Kamenov, Ž., & Jelić, M. (2011). PERSONALITY AND ATTACHMENT TO FRIENDS. *Društvena Istraživanja*, 20(4 (114)), 1119–1137.

21. Matsuoka, N., Uji, M., Hiramura, H., Chen, Z., Shikai, N., Kishida, Y., & Kitamura, T. (2005). Adolescents' attachment style and early experiences: a gender difference. *Archives of Women's Mental Health*, 9(1), 23–29.
22. Mohammadi, K., Samavi, A., & Ghazavi, Z. (2016). The Relationship Between Attachment Styles and Lifestyle With Marital Satisfaction. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(4).
23. Mohd Hasim, M. J., Mustafa, H., & Hashim, N. H. (2018). From Middle Childhood to Adulthood Attachment. *The Family Journal*, 26(4), 444–454.
24. Monteoliva, A., García-Martínez, J. M. A., & Calvo-Salguero, A. (2016). Perceived Benefits and Costs of Romantic Relationships for Young People: Differences by Adult Attachment Style. *The Journal of Psychology*, 150(8), 931–948.
25. Moutsiana, C., Johnstone T. & Murray L., (2015). Insecure Attachment during Infancy Predicts Greater Amygdala Volumes in Early Adulthood. *Child Psychiatry*, 56:540-48.
26. Opat Jozić, N., & Ombla, J., (2018). Odnos emocionalne inteligencije i privrženosti romantičnom partneru s manipulativnim ponašanjem u ljubavnom odnosu. *Ljetopis socijalnog rada* 2018., 25 (2), 223-248.
27. Shaver, PR., & Mikulincer, M., (2007). *Adult attachment strategies and the regulation of emotion*. Handbook of emotion regulation. 446–466.
28. Stefanović Stanojević, T., Kostić, A., Steele, H., & Nedeljković, J. (2019). PREPOZNAVANJE EMOCIJA I PRIVRŽENOST KOD ODRASLIH. *Annual of Social Work*, 26(1), 39–60.
29. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
30. Zovko Grbeša, A. & Sesar, K., (2021). Zlostavljanje i zanemarivanje u djetinjstvu, privrženost i razvoj mozga. *Med Jad* ;51(4):383-392.

31. Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Lafontaine, M.-F., Burgess Moser, M., Dalglish, T. L., & Tasca, G. A. (2016). Two-Year Follow-up Outcomes in Emotionally Focused Couple Therapy: An Investigation of Relationship Satisfaction and Attachment Trajectories. *Journal of Marital and Family Therapy*, *43*(2), 227–244.