

Partnerski odnosi

Kako se vezujemo i zašto iznova
ulazimo u disfunkcionalne veze



DRUGA STRANA
Prostor psihološkog razvoja

Partnerski odnosi su jedna od veoma značajnih, ali i kompleksnih tema koja pogađa svakoga od nas. Još od malih nogu u nama se bude simpatije prema drugom ljudskom biću zbog kojih nam rumene obrazi i ubrzano lupa srce. U adolescenciji se, s bujicom hormona, javlja i seksualno uzbuđenje, pa tada i većina prvi put stupa u romantični odnos sa osobom prema kojoj oseća naklonost. U odraslom dobu, većina ljudi traži svog partnera za ceo život, sa kojim će stvarati porodicu i deliti dobro i zlo. Ranije su brakovi za ceo život bili tradicionalnija i konstantnija pojava, te je razvod bio povezivan sa sramotom, zbog čega je njegovo izbegavanje bilo široko. Mnoge žene ili muškarci, ostajali su u braku u kome su nesrećni, zlostavljani, nevoljeni ili nepoštovani, jer je to bilo prihvatljivije, nego sramota koju je razvod nosio sa sobom. U 21.veku, kako nam je svima jasno, stopa razvoda raste iz godine u godinu. Borba za ženska prava i podrška samohranim roditeljima, potpomogle su otvorenijem pristupu braku kao zajednici, odnosno razvodu kao rešenju u brakovima gde postoji nasilje, ali i nestanak ljubavi, prevare ili jednostavno promene individualnih ciljeva.

U ovakvoj postavci, potraga za pravim partnerom sve više uključuje ulazak u kratke veze i seksualne avanture ili eksplorisanje sopstvenom seksualnošću. Nadalje, danas sve više i više slušamo o destruktivnim i toksičnim partnerskim vezama, ponavljanju ovakvih obrazaca i nemogućnošću da se iz tog kruga izvuče.

Kao što sam pomenula, tema partnerskih odnosa je izuzetno kompleksna, te ću se fokusirati na deo koji se tiče načina na koji se vezujemo za romantične partnere, ponavljanja destruktivnih obrazaca i načinu na koji kvalitet odnosa može da se poboljša.

Krenula bih prvo od onoga što je **najvažniji faktor** partnerskih odnosa, **njen temelj**, a to je **ljubav**.



DRUGA STRANA
Prostor psihološkog razvoja

Ljubav kao blagoslov i patnja

Postoji toliko razlika između nas ljudskih bića, što kulturoloških, individualnih ili generacijskih, ali jedna od stvari koja nam je svima zajednička kroz ljudsku istoriju jeste ljubav. Potreba da volimo i budemo voljeni, evoluciono određena radi reprodukcije, donosi smisao i punoću u duši svakoga od nas. Ljubav osećamo na nivou celog bića. Fiziološkom - kroz ono što nazivamo leptirćima u stomaku, kognitivnom - kada su nam misli veliki deo vremena sa voljenom osobom, psihološkom – kroz porast motivacije i volje i emocionalnom – u vidu osećaja sreće i uzbuđenosti. Kažu da ljubav piše romane.

Ljubav u čoveku budi najsnažnija osećanja zbog kojih se čini da možemo učiniti i nemoguće. Međutim, iako ljubav donosi toliko lepih momenata u životu, ona u nama može probuditi i ono najtamnije. Kroz istoriju čovečanstva zbog ljubavi su se vodili ratovi, donosile pogrešne odluke. Ljubav ume da probudi najveću snagu, ali i najslabiju stranu u jednoj osobi. Neuzvrćena ljubav zadaje bol. Mnogi tu bol nose sa sobom do kraja života. Ljubav piše pesme, kažu. Nekada su te pesme nastale iz najlepših momenata, ali su najslušanije nastale iz slomljenog srca. Ljubav nam je donela najveće blagodeti uživanja i najviši nivo pripadnosti i kao takva veoma je važan faktor u opštem zadovoljstvu životom, ali njen nedostatak s druge strane igra važnu ulogu u nastanku mnogih ljudskih problema, kao što su depresija, bolesti zavisnosti, nasilja, čak i ubistva i samoubistva.

Kako biramo romantične partnere?

Istraživanja u psihologiji pokazuju da odnos koji roditelji ili staratelji imaju sa decom u ranom razvoju, utiče na odnose koje će deca kao odrasle osobe imati sa drugima. U tom smislu očekivanja i uverenja koje osobe stvore o sebi kroz odnos sa starateljem bivaju nesvesno prenošena u sve druge odnose kroz život. Obzirom na to da je ovde reč o partnerskim odnosima, daću jedan primer kako biste bolje razumeli o čemu govorim. Dete koje je na primer odrastalo u porodici u kojoj su se roditelji stalno svađali i bili na rubu razvoda, a na njegove potrebe su samo delimično odgovarali, u stalnom strahu od raspadanja porodice i lošoj slici o sebi kao ljudskom biću, može razviti strah od napuštanja (posebno ako je i biološki predodređeno kao senzitivnije na razdvajanje).

U tom smislu to dete bi kao odrasla osoba u partnerskim odnosima preterano reagovala na sitnice, bila posesivna ili ljubomorna, teško podnosila razdvajanja, preterano brinula o tome da će je partner ostaviti. Osobe sa ovakvim obrascem često privlače oni partneri koji imaju potencijal da ih ostave, na primer zauzete osobe, emotivno nestabilne ili emocionalno suzdržane, osobe radoholičari itd.

Zašto je to tako?

Ovakve osobe koje vam ne mogu pružati potpunu stabilnost, vašem unutrašnjem biću deluju poznato i komforno. Ako se osoba kao dete na ovaj način osećala u odnosu sa roditeljima, u odrasloj dobi joj odnos sa osobom koja predstavlja sliku odnosa sa roditeljima omogućava ponavljanje poznatih obrazaca.

Ovo su naše predstave o sebi i svetu i održavanje tih uverenja na neki čudan način pruža osećaj da smo svoji na svome, na teritoriji koja je sigurna i poznata. Npr. Ako smo kao deca bili fizički ili emocionalno zlostavljani, odbacivani ili kritikovani, kao odrasle osobe ćemo ulaziti u odnose gde ćemo najverovatnije biti tretirani na sličan način, na osnovu čega nesvesno kreiramo situaciju iz prošlosti koja nam je poznata, i u tom smislu sigurna. Isto tako ukoliko smo bili fizički ili emocionalno zlostavljani, odbacivani, kritikovani itd, nesvesno ćemo kroz život kreirati situacije slične onima iz detinjstva ne bismo li sebi dokazali da možemo biti prihvaćeni ili voljeni, ali ono što se ustvari na kraju desi, jeste da nalazimo partnere i prijatelje koji nas tretiraju na isti način kao naši roditelji, a mi ostajemo u istoj ulozi sa istim osećanjima kao kada smo bili mali.

Često čujem komentare: *Kako je moguće da se uvek zalepim za istu budalu; Kada me neko zaista privuče, odmah znam da sa njim/njom nešto nije u redu; Znam da je agresivan/na prema meni, ali ja sam to ponekad i zaslužila/o i šta ću kad ga/je volim;* itd. U ovakvim odnosima je gotovo uvek reč o obrascu iz detinjstva koji se ponavlja u odnosu sa partnerima. Svesne toga ili ne, ove osobe biraju da ostanu u "sigurnoj" zoni jer bi izlazak iz nje bio bolan, jer je nepoznat i u neslaganju sa naučenim obrascem. Osobe koje su pogođene traumom u detinjstvu veruju da su zaista loši i da ne zaslužuju ljubav i pažnju, već ono što dobijaju, a to je psihičko ili fizičko zlostavljanje.

Zbog čega rekreiramo negativna iskustva iz prošlosti i ulazimo u odnose sa sličnim ljudima iako na svesnom nivou razumemo da je to loše po nas?

Neuroni u mozgu kreiraju mrežu koja biva sve jača i poznatija ponavljanjem neke radnje ili iskustva. Naš mozak isto tako povezuje osećanja sa specifičnim iskustvima, mestima i ljudima. Tako da ukoliko ste kao dete bili stalno kritikovani, neuroni su u vašem mozgu kroz vreme izgradili čvrstu mrežu za ovakve odnose, te je mozak postao osetljiv na njih, jer je mreža neurona za te specifične odnose kod vas najjača.

Mi na taj način na nesvesnom nivou prepoznamo poznato i prilazimo mu, bilo da je to poznato dobro ili loše.

Nesvesni procesi igraju veliku ulogu u našem ponašanju, kroz duboko usađena uverenja. Na svesnom nivou možemo reći: *Ja to znam. Ne mogu više ovako, to nije normalno*; ali nesvesno potom nadjača ovu svesnu odluku i mi bivamo ponovo uhvaćeni u zamku, verujući da se to nikada neće promeniti. Dobra vest je da je sve manje više podložno promeni, ali da nešto što je našim razmišljanjem i ponašanjem upravljalo decenijama, ne može se promeniti za jednu noć, možda ni za 20 ili 100. Strpljenje i upornost će vam osigurati promenu, ali koliko brzo, to je individualno i zavisi i od ličnih karakteristika pored dva pomenuta krucijalna faktora.

U psihologiji postoji teorija koja govori o obrascima vezivanja koji se formiraju u ranom razvoju sa svojim negovateljem (majkom/ocem/starateljmom), odnosno o obrascima vezivanja u odrasloj dobi sa romantičnim partnerima. Ova teorija pod nazivom Teorija afektivnog vezivanja, čiji su osnivači Džon Bolbi (engl. John Bowlby) i Meri Ejnsvort (engl. Mary Ainsworth), zasnovana je na naučnim istraživanjima i u nastavku ću vam predstaviti njene obrasce i na kraju ostaviti i deo gde ćete moći da definišete vaše rane odnose sa negovateljima i njihov eventualni uticaj na vaše partnerske odnose.



Kako bираmo romantične partnere?

Postoje 4 obrasca teorije (partnerske) afektivne vezanosti koji su podeljeni u dve grupe: Sigurna afektivna vezanost i Nesigurna afektivna vezanost koja uključuje 3 tipa preokupiranu, izbegavajuću i bojažljivu vezanost.

Objasniću svaki od ova 4 obrasca i trudiću se da u tekstu koristim jednostavnu i razumljivu terminologiju, kao i do sada.

Obrazac sigurne (partnerske) afektivne vezanosti

Deca koja razviju ovaj obrazac, porasli su uz negovatelja (majku, oca ili staratelja) koji je odgovarao na njihove signale (npr. kada su plakali-utešili su ih, nahranili), brinuli o njima i pružali im ljubav. Kada su uznemirena ova deca su dobijala podršku. Rastući u ovakvom okruženju formirala su poverenje u druge, sliku o svetu kao sigurnom mestu i sliku o sebi kao o biću vrednom ljubavi.

Deca sa sigurnim afektivnim obrascem imaju roditelje koji su bili tu za njih, ali su istovremeno uvažavali razvoj njihove autonomije (slobode). Što znači da su se ova deca osećala sigurno da istražuju svet samostalno, znajući da sa druge strane imaju podršku roditelja. Deca sa ovim obrascem su slušajući i gledajući ponašanje roditelja prema njima, stekli uverenje da su sposobna i voljena bića.

Njihovo mišljenje nije umanjivano ili odbacivano, već uvažavano.
Njihov talenat nije odgurnut ili neprimećen, već negovan.
Njihove emocije nisu osuđivane ili kritikovane, već iskomunicirane.
Njihova različitost nije omalovažena, već uvažena.

Nemojte pogrešno razumeti, da su ovo deca kojima je pričano da su bolja od drugih i savršena, jer u takvim slučajevima ne govorimo o sigurnoj i iskrenoj vezi sa drugima i sobom. Ova deca su uvežena onakva kakva jesu; njihove snage i potencijali su primećeni i na taj način negovani, ali isto tako su i njihove slabosti primećene i uvažene, jer niko od nas nije savršen, ali svako od nas u sebi nosi set vrednosti, talenata i potencijala.

Osobe sa sigurnim afektivnim obrascem spremne su da grade otvorene i bliske odnose sa drugima. Uvažavaju različitost između ljudi i imaju poverenje u druge. To ne znači da ove osobe nemaju konflikte sa drugima, već da konfliktima pristupaju na drugačiji način. Oni su spremni da pored sopstvenih, razumeju i potrebe druge osobe, te su u tom smislu spremni na kompromis. Ove osobe imaju veće samopoštovanje, bolju sliku o sebi i drugima i zadovoljniji su životom. U tom smislu u vezama pružaju više, jer su spremni da grade istinski bliske i dugotrajne odnose, koje odlikuje poverenje i privrženost.

Oni će najčešće ući u vezu sa osobom koja takođe ima sigurni obrazac vezivanja, ali i ovde svakako postoje izuzeci. Dobra stvar je što osoba sa sigurnim obrascem u vezi sa osobom koja ima nesigurni obrazac, može pozitivno uticati na nesigurnost partnera i smiriti njegove strahove. Ovo svakako zavisi i od ličnosti partnera sa nesigurnim obrascem i toga koliko je takav partner spreman za rad na sebi.

Nesigurno-Preokupirani obrazac (partnerske) afektivne vezanosti

Nesigurni (ambivalentni u ranom vezivanju, a preokupirani u partnerskom) obrazac afektivne veze razvijaju deca čiji negovatelji (majka, otac ili staratelj) samo povremeno reaguju na njihove potrebe. Oni će nekada utešiti bebu kada plače, ali će nekada biti isfrustrirani i neće adekvatno odgovoriti na bebine signale. Dete u ovakvom okruženju, gde svog negovatelja vidi kao nedoslednog, prolazi kroz stalnu borbu kako bi dobilo barem malo pažnje. Kod ovakve dece javlja se strah da će izgubiti negovatelja, pa takvu decu prepoznamo kao "lepljivu", onu koja ne mogu da se odvoje od majke/oca. Obzirom da je njihova pažnja više usmerena na roditelja, odnosno dobijanje njegove pažnje, aspekt slobodnog istraživanja, odnosno razvoja autonomije ostaje zanemaren. Ova deca su naučena da majka/otac reaguju samo selektivno na njihove signale, pa se u tom smislu prilagođavaju tome tako što recimo postaju plačljiva, bolešljiva itd, kako bi privukla pažnju roditelja.

Roditelji ove dece s jedne strane pružaju ljubav i pažnju, dok su sa druge kritični i neosetljivi. Na ovaj način oni razvijaju osećaj nesigurnosti o sopstvenoj vrednosti, drugima i svetu. Nesigurni u to da li zaslužuju ljubav ili ne, razvijaju strah od odbacivanja i potrebu da zadobiju ljubav i pažnju na bilo koji način.



U partnerskim odnosima ove osobe imaju tendenciju da se iz straha od odbacivanja zalepe za partnera. Ljubav i pažnja koju dobiju u jednom trenutku, ne osigurava im dobijanje ljubavi i pažnje u drugom, kako je to bivalo i u odnosu sa roditeljima. U konstantnoj potrazi za potvrdom ljubavi, umeju da svojim ponašanjem guše partnera, zbog čega može doći do toga da se partner povuče, a što kod njih potom dovodi do još veće nesigurnosti i straha da ne izgube osobu, pa stoga nastoje da navaljuju još više i tako se ovaj odnos vrta u krug u kome je krajnji rezultat uvek očaj. Stalni osećaj ovih individua od opasnosti u partnerskoj vezi, dovodi do opsesije odnosom i konstantnim traženjem potvrde ljubavi i nepostojanja problema u vezi.

Manjak samopouzdanja, koji je nastao kroz odnos sa roditeljima, utiče na to da sumnja u vernost i predanost partnera proizilazi iz njihove lične manjkavosti odnosno toga što oni ne vrede dovoljno da bi neko zaista mogao da ih voli. U konfliktnim situacijama, ne uspeavaju da se odmaknu od svog uverenja da nešto nije u redu, zbog čega se konflikti uglavnom pretvaraju u svađe, raskide, pretnje itd, nakon čega sledi padanje u očaj i neprekidni ali i neadekvatni pokušaj da se odnos obnovi.

Nesigurno Izbegavajuća (partnerkska) afektivna vezanost

Izbegavajuću afektivnu vezanost razvijaju ona deca čija majka/otac ne reaguju na njihove signale. To ne znači da oni nimalo ne vode računa o svojoj deci, već da na njihove signale i emocije ne reaguju dosledno. Ovakva deca razvijaju sliku o sebi kao biću koje ne vredi dovoljno, sliku o drugima kao nepoverljivim i sliku o svetu kao o nesigurnom mestu. Ovakav model uverenja ima za posledicu povlačenje od drugih.

Strog ili emocionalno distanciran odnos roditelja prema detetu, kojeg prati zahtev da deca budu samostalna i snažna, može dovesti do razvoja izbegavajućeg stila vezanosti.

Kao odrasli oni izgledaju kao osobe pune samopouzdanja, samostalne i vrlo često karijerno uspešne. Ne ulažući nikakve napore na polju partnerskih odnosa, sav fokus mogu pomeriti na profesionalni život. Naizgled srećni i zadovoljni svojim životom i sobom, oni u sebi nose bol zbog nemogućnosti da stvore blizak i otvoren odnos sa potencijalnim partnerom. Često su u kraćim emotivnim vezama, jer bi povlačenje iz njih krenulo kada bi bliskost između partnera počela da raste. Ranjivost i emocionalna bliskost u vezi je nešto što za njih predstavlja opasnost i od čega oni moraju, uslovno rečeno, pobeći.

Za ove individue održavanje odnosa sa drugima uključuje kretanje po površini. Kada to kažem mislim na njihovo izbegavanje zalaženja u dublji odnos, što bi značilo spajanje sa drugima na višem nivou. Da bismo sa drugima stvorili istinski blizak odnos, potrebno je da svoju ranjivost ne sakrivamo, već da umemo da se emotivno založimo za isti. Nekada se desi da odnos ne uspe i možemo biti povređeni, ali lepota sposobnosti da budemo ranjivi sa sobom nosi izvanredna iskustva. Međutim, za osobe sa izbegavajućom afektivnom vezanošću, ovo nije opcija. Poruka koju su dobili od roditelja tokom odrastanja glasila je da se drugima ne može verovati. Kada god su pokazali potrebu za emocionalnom podrškom, nisu je dobili, te su stoga naučili da se mogu osloniti samo na sebe.

Nemogućnost da se upuste u blizak emocionalni odnos, donosi patnju i njima, ali i njihovim partnerima.

Nesigurno bojažljiva (partnerska) afektivna vezanost

Deca koja razviju ovaj obrazac afektivne vezanosti često su deca koja su trpela fizičko, verbalno ili seksualno zlostavljanje. Ono što je karakteristično kod njih jeste konflikt u osećanjima od potrebe za bliskošću do totalnog užasavanja od iste. U odnosu sa roditeljima vlada ogroman strah i neizvesnost od toga šta će sledeće doći. Ova deca su ili žrtve ili očevici fizičkog, verbalnog ili emocionalnog zlostavljanja. Roditelj kao neko ko o njima brine oslikava istovremeno nekoga od koga zavise i nekoga od koga se plaše.

Ovakva deca razvijaju negativnu sliku o sebi, drugima i svetu, te s nepoverenjem i strahom grade odnose u odrasloj dobi. Granica između volim te i mrzim te, kod njih je tanka. S jedne strane oni traže bliskost i spajanje, a s druge se toga plaše i izbegavaju. Ovaj konflikt u njima donosi veliku patnju i nemogućnost da održe dugotrajne i značajne odnose sa drugima.

Za razliku od osoba sa izbegavajućim stilom afektivne vezanosti, oni nužno ne izbegavaju intimu i bliskost, već je se plaše. U njihovim očima povređivanje ili odbacivanje je nešto što je neizbežno u odnosu i oni uvek čekaju da se taj momenat desi. Njihove partnerske veze su ili retke – često maštaju o idealnom partneru, ali ne ulaze u vezu ili haotične – ulaze u vezu u kojima manipulišu partnerom, vezujući ga za sebe, dok s druge strane nisu u stanju da uzvrate istom merom.

Koji vas od navedenih obrazaca afektivne vezanosti najbolje opisuje? Probajte da iskreno odgovorite na sledeća pitanja:

- Šta za mene znači blizak odnos sa partnerom?
- Da li u partnerskoj vezi često sumnjam u vernost ili sam sklon/a posesivnom ponašanju?
- Kada se osvrnem na sve svoje romantične veze, kakvo je bilo moje ponašanje u njima, da li je postojao neki obrazac koji sam ponavljao/la?
- Da li osećam da moram uvek biti u intimnom odnosu sa nekim ili s druge strane izbegavam da se previše zbližim sa partnerom?
- Da li se u odnosu plašim da ću biti ostavljen/a, čak i onda kada nema objektivnog razloga za tim?
- Da li podnosim dobro kada moj partner/ka provodi vreme bez mene?
- Da li stalno tražim od partnera/ke potvrdu ljubavi?
- Da li ponekada gušim svoje partnere, tražeći da previše vremena provode sa mnom?

Zašto iznova ulazite u disfunkcionalne odnose?

Postoji nekoliko razloga zbog kojih ponavljamo destruktivne obrasce u ponašanju, u ovom slučaju biramo partnere sa kojima se ne osećamo zadovoljno.

Prva stvar, koju sam već pomenula, jeste poznatost situacije. Ako smo kao deca bili fizički ili emocionalno zlostavljani, odbacivani ili kritikovani, kao odrasle osobe ćemo ulaziti u odnose gde ćemo najverovatnije biti tretirani na sličan način, na osnovu čega nesvesno kreiramo situaciju iz prošlosti koja nam je poznata i u tom smislu sigurna.

Drugo, ukoliko smo bili fizički ili emocionalno zlostavljani, odbacivani, kritikovani itd, nesvesno ćemo kroz život kreirati situacije slične onima iz detinjstva ne bismo li sebi dokazali da možemo biti prihvaćeni ili voljeni, ali ono što se ustvari na kraju desi, jeste da nalazimo partnere i prijatelje koji nas tretiraju na isti način kao naši roditelji, a mi ostajemo u istoj ulozi sa istim osećanjima kao kada smo bili mali.

Još jedna stvar je posredi ponavljajućem disfunkcionalnom ponašajnom obrascu, a to je verovanje traumatizovanih jedinki da su zaista loši i da ne zaslužuju ljubav i pažnju, već ono što dobijaju, a to je psihičko ili fizičko zlostavljanje.

Zbog čega rekreiramo negativna iskustva iz prošlosti i ulazimo u odnose sa sličnim ljudima iako na svesnom nivou razumemo da je to loše po nas?

Neuroni u mozgu kreiraju mrežu koja biva sve jača i poznatija ponavljanjem neke radnje ili iskustva. Naš mozak isto tako povezuje osećanja sa specifičnim iskustvima, mestima i ljudima. Tako da ukoliko ste kao dete bili stalno kritikovani, neuroni su u vašem mozgu kroz vreme izgradili čvrstu mrežu za ovakve odnose, te je mozak postao osetljiv na njih, jer je mreža neurona za te specifične odnose kod vas najjača.

Mi na taj način na nesvesnom nivou prepoznajemo poznato i prilazimo mu, bilo da je to poznato dobro ili loše.

Kako izgraditi sigurniji odnos sa drugima i kako poboljšati kvalitet veze?

Izbegavanje odnosa i bliskosti radi smanjenja šansi za potencijalnim povređivanjem ili odbacivanjem neće izlečiti traumu iz detinjstva. Ono što pre svega morate naučiti je kako verovati drugima.

Kako teorija afektivne vezanosti govori o setu uverenja koji stičemo kroz odnos sa primarnom figurom (majkom/ocem/starateljom), promena ovako nastalih duboko ukorenjenih uverenja može se postići na sličan način na koji je i prvi put formirana, kroz odnos sa drugom osobom.

Najbolji način da to postignete je u psihoterapijskom radu, kroz odnos sa terapeutom. Da biste se osetili sigurno da svoje emocije iznesete na svetlost dana i sa njima radite, važno je da osećate da ste u sigurnom okruženju. Čak i u radu sa terapeutom, neće se u trenu desiti da ćete o sve otvoreno i s lakoćom deliti, pre svega između vas mora biti izgrađeno poverenje.

Ukoliko niste u vezi, psihoterapijski rad vas može pripremiti za otvorenije i drugačije pristupanje nekom budućem odnosu.

Ukoliko ste elem u vezi u kojoj samo vi imate nesigurnu afektivnu vezanost, možete kroz snage vašeg partnera raditi na svojim slabostima.

Partner koji uvažava bliskost, može vam pokazati da nije loše biti ranjiv i da vas iza otvaranja i zbližavanja čekaju još lepši zajednički momenti. Važno je da se emocije komuniciraju. Pričajte sa svojim partnerom, otvorite mu se i recite mu šta vas muči. Dozvolite da čujete i njegovu/njenu stranu i da stvari posmatrate iz drugog ugla. Delite sa partnerom vaše brige i probajte da nađete rešenje koje će vas umiriti, a partnera manje gušiti.

Ukoliko ste, međutim, u odnosu u kome i vi i vaš partner imate nesigurnu afektivnu vezanost, razmislite o tome da započnete sa psihoterapijom, individualno, a ako i kada za to imate mogućnosti i zajednički. Učenjem novih uverenja i sticanjem novih veština za konstruktivno održavanje partnerskog odnosa, polako ali sigurno vam može doneti mnogo kvalitetniji odnos.

Niz tehnika i metoda koje možete naći na mom blogu, a koje sam navodila kao alat u borbi sa anksioznošću i depresijom, možete koristiti i kao alat u borbi sa sopstvenim emocijama. Onda kada su emocije snažne, a povezane sa negativnim iskustvima iz prošlosti, teško je prizvati svestan um u pomoć i smiriti sopstvene impulse i anksioznost povezane sa njima. Vežbanje mindfulness-a vam, recimo, može pomoći da naučite da budete svesni trenutka u kome se nalazite, isključujući prošle ili buduće događaje i s tim u vezi će vam biti lakše da se smirite, fokusirate na disanje i uspete da odreagujete na adekvatniji način za sebe, a i za druge.



Rad sa sopstvenim osećanjima, sopstvenim negativnim iskustvom, u biti sa samim sobom je jedna od najtežih stvari. Kažu pravi pobednik je onaj ko uspe da pobedi sebe, međutim, vi ovde nećete pobeđivati sebe, već ćete se boriti za to da pružite sebi razumevanje koje vam je oduvek falilo.

Ljubav, koju možda kao deca niste dobili dovoljno. Zagrlićete sebe, sa svim svojim manama i vrlinama, jer ih svi imamo, i dozvoliti da uživete u jednoj od najvažnijih ljudskih potreba, bliskosti s drugima.

Reference

- Aron, A., Fisher, H. E., & Strong, G. (2006). Romantic love. The Cambridge handbook of personal relationships, 595-614.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. Journal of personality and Social Psychology, 58(2), 281.
- Elliott, D. S. (2021). Co-creating secure attachment imagery to enhance relational healing. Attachment, 15(1), 36-55.