

AMIR LEVINE
I RACHEL HELLER



PRIVRŽENI

NAKLADNIK

Egmont d.o.o.
Višnjevac 3, Zagreb

Z A NAKLADNIKA

Bruno Barbić

UREDNIČA

Ivana Mirošević

KOREKTORICA

Jasenska Ružić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

DIZAJN KORICA

Punkt studio d.o.o.

TISAK

Grafički zavod Hrvatske d.o.o.
Zagreb, kolovoz 2023.

NASLOV IZVORNICA

ATTACHED: THE NEW SCIENCE OF ADULT ATTACHMENT
AND HOW IT CAN HELP YOU FIND — AND KEEP — LOVE
Copyright © 2010 by Amir Levine and Rachel Heller
© za hrvatsko izdanje Egmont d.o.o., 2023.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige
ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne
suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN: 978-953-13-2625-4

Čip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod brojem 001183258.

Amir Levine
i Rachel Heller

Privrženi

Kako vam razumijevanje stilova
privrženosti može pomoći pronaći
– i zadržati – ljubav



Prijevod s engleskoga
Mirjana Paić-Jurinić

PULS

*Mom ocu, koji me naučio kako zaroniti
u najveće valove i mojoj majci, koja je znanstvena otkrića učinila
sastavnim dijelom mog odrastanja.*

A. L.

Mojoj obitelji.

R. H.

SADRŽAJ

<i>Bilješka autora</i>	9
------------------------------	---

UVOD

Nova znanost privrženosti

<i>1. Kako dešifrirati ponašanje u partnerskoj vezi</i>	13
<i>2. Ovisnost nije ružna riječ</i>	30

PRVI DIO

Vaš alat za odnose — dešifriranje stilova privrženosti

<i>3. Prvi korak: Koji je moj stil privrženosti?</i>	47
<i>4. Drugi korak: Otkrivanje šifre — koji je stil mojeg partnera?</i> ...	57

DRUGI DIO

Tri stila privrženosti u svakodnevnom životu

<i>5. Živjeti sa šestim čulom za opasnost: Anksiozni stil privrženosti</i> ...	85
<i>6. Držanje ljubavi na distanci: Izbjegavajući stil privrženosti</i>	115
<i>7. Bezbolno zblježavanje: Sigurni stil privrženosti</i>	134

TREĆI DIO

Kada se stilovi privrženosti sukobe

8. *Anksiozno-izbjegavajuća zamka* 153
9. *Spašavanje iz anksiozno-izbjegavajuće zamke:
Kako anksiozno-izbjegavajući par može postići veću sigurnost u vezi* .. 162
10. *Kad abnormalno postane norma: Vodič za prekidanje veze* .. 192

ČETVRTI DIO

Siguran put – usavršavanje vještina u partnerskom odnosu

11. *Učinkovita komunikacija: Uspješno slanje poruke* 213
12. *Rješavanje problema: Pet “sigurnih” načela u sukobu* 233
- Zaključak* 257
- Zahvale* 263
- Bibliografija* 267

BILJEŠKA AUTORA

U ovoj smo knjizi sakupili mnoge godine istraživanja o romantičnim partnerskim odnosima u praktičan vodič za čitatelje koji žele ostvariti kvalitetnu vezu ili poboljšati onu u kojoj se nalaze. Teorija privrženosti golemo je i kompleksno područje istraživanja koje se podjednako odnosi na razvoj djece, odgoj i roditeljstvo kao i na romantične veze. U ovoj smo se knjizi odlučili ograničiti na romantičnu privrženost i romantične veze.

Pri pisanju ove knjige namjera nam je bila transformirati složene akademske teorije u korisne praktične naputke za svakodnevnu uporabu. Pritom se pozivamo na nekoliko rezultata istraživanja, ali nismo bili u mogućnosti spomenuti sve. Zauvijek smo dužnici prekrasnim radovima nebrojenih kreativnih umova u tom području i žao nam je što ih ne možemo sve poimence spomenuti.

UVOD



NOVA ZNANOST
PRIVRŽENOSTI

1.

Kako dešifrirati ponašanje u partnerskoj vezi

- *Viđam se s tim dečkom samo dva tjedna, a već me muče brige, brinem se da mu nisam dovoljno privlačna i mislim samo o tome hoće li me ikada više nazvati! Znam da ću sve svoje strahove da nisam dovoljno dobra opet uspjeti pretvoriti u samoispunjavajuće proročanstvo i tako upropastiti još jednu priliku za vezu!*
- *Što nije u redu sa mnom? Pametan sam, dobro izgledam i uspješan sam u poslu. Mnogo toga mogu ponuditi. Hodao sam s nekim sjajnim ženama, no poslije nekoliko tjedana izgubim zanimanje i počnem se osjećati kao u zamci. Zar je toliko teško naći nekoga s kim sam kompatibilan?*
- *U braku sam već godinama, a ipak se osjećam kao da sam potpuno sama. Moj suprug nikada nije htio razgovarati o osjećajima ili o našem odnosu, a to je s vremenom postalo još lošije. Gotovo svakoga dana dugo ostaje na poslu, a vikendom je na golfu s prijateljima ili gleda sportski televizijski program. Jednostavno*

ne postoji ništa što nas povezuje. Možda bi mi bilo bolje da sam sama.

Svi su ti problemi vrlo bolni i dotiču se najdubljeg sloja ljudskih života. A ipak, ne postoji neko objašnjenje ili rješenje za sve njih. Svaki je slučaj, kako se čini, jedinstven i osoban; svaki proistječe iz beskrajnog broja dubokih uzroka. Da bismo ih otkrili, morali bismo duboko razumjeti svaku osobu. Njezina prošla iskustva, bivše veze i tip osobnosti samo su neka od pitanja kojima bi se terapeut morao pozabaviti. Tako su nas barem učili, nas kliničare u području mentalnog zdravlja, dok nismo došli do novog otkrića – otkrića koje je ponudilo jasno objašnjenje za sve probleme koje smo naveli, ali i za mnoge druge. Ova knjiga govori upravo o tome otkriću i onome što se dogodilo nakon njega.

JE LI LJUBAV DOVOLJNA?

Prije nekoliko godina naša bliska prijateljica Tamara počela je izlaziti s novim muškarcem:

Grega sam prvi put vidjela na zabavi u kući zajedničkog prijatelja. Izgledao je nevjerojatno dobro i osjetila sam se vrlo polaskanom kada me pogledao. Nekoliko dana poslije, kada smo otišli na večeru s nekoliko osoba, nisam mogla odoljeti iskri uzbuđenja koja se pojavila u njegovim očima kada me pogledao. Ali, najviše su mi značile njegove riječi i nada da ćemo zauvijek biti zajedno, koju sam osjetila u njegovu držanju. Nada da više neću biti sama. Govorio je: “Tamara, ne moraš sjediti sama kod kuće, možeš doći k meni i raditi”, “Nazovi me kad god poželiš”. Bilo je u tim izjavama nečeg umirujućeg: osjećaja da nekome pripadam, da nisam sama na ovome svijetu. Da sam samo pozornije slušala, čula bih još jednu poruku, poruku koja nije bila u skladu s tim

ohrabrujućim riječima i iz koje je bilo jasno da se Greg pribojava pravog zblizavanja i da mu vezivanje za drugu osobu teško pada. Nekoliko je puta spomenuo da nikada nije bio u stabilnoj vezi – da bi mu djevojke iz nekog razloga uvijek dosadile, pa bi osjetio potrebu da krene dalje.

Iako sam znala da bi sve to moglo biti problematično, tada nisam znala kako pravilno procijeniti njihove posljedice. Jedino čime sam se mogla voditi bilo je općeprihvaćeno mišljenje s kojim mnogi od nas odrastaju: mišljenje da ljubav pobjeđuje sve. I tako sam dopustila ljubavi da me pobijedi. Ništa mi nije bilo toliko važno koliko biti s Gregom. Ipak, sve su me vrijeme pratile i one druge poruke, koje su mi govorile da nije sposoban vezati se za drugu osobu. Odbacivala sam ih, uvjereni da će sa mnom biti drukčije. Naravno, nisam imala pravo. Što smo se više zblizavali, njegovo je ponašanje postajalo sve nestalnije. Sve se počelo raspadati; počeo mi je govoriti da ima previše posla i da se zato ne možemo vidjeti. Katkada bi tvrdio da mu je cijeli tjedan “prava ludnica” i pitao možemo li se vidjeti samo za vikend. Pristajala bih, no mučio me osjećaj da nešto nije u redu. Ali što?

Od tada sam stalno bila zabrinuta. Bila sam opsjednuta razmišljanjem o tome gdje je on i postala sam preosjetljiva na sve što je moglo upućivati na namjeru da sa mnom prekine. Premda mi je Gregovo ponašanje davalo obilje dokaza da je nezadovoljan, udaljavanje od mene smjenjivalo se sa znacima ljubavi i ispriekama zbog kojih se nisam mogla odlučiti da ga ostavim.

Uskoro su te njegove promjene raspoloženja počele uzimati danak toliko da više nisam mogla vladati svojim osjećajima. Nisam znala kako se ponašati i počela sam, premda mi je bilo jasno da to nije pametno, izbjegavati dogovore s prijateljima, u slučaju da me iznenada nazove. Izgubila sam zanimanje za sve ostalo što mi je bilo važno. Naša veza nije mogla dugo izdržati taj pritisak, pa se uskoro sve naglo i burno završilo.

* * *