

UNIVERZITET U SARAJEVU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Završni magistarski rad

EMOCIONALNA MANIPULACIJA U PARTNERSKOM ODNOSU

Mentor:

Doc.dr. Đenita Tuće

Student:

Danina Salihagić

Sarajevo, 2022.

SAŽETAK

U ovom radu prikazani su romantični, partnerski odnosi i potencijalna manipulativna ponašanjima unutar tih odnosa sa posebnim osvrtom na emocionalnu manipulaciju, kao prikrivenu metodu kontroliranja drugih. U okviru rada, također, opisani su različiti teorijski koncepti koji se bave pitanjima konceptualizacije ljubavi, bliskosti, privrženosti, te njihovim zrelim i nezrelim oblicima. Nastojali smo povezati kakav je odnos između uspostavljanja partnerske bliskosti i razvoja identiteta, te kako na njihovo formiranje utječu prethodno formirane veze tokom ranog djetinjstva. Opisivane su najčešće blokade i prepreke intimizaciji, kao vitalnog elementa u procesu povezivanja sa drugima. Predočene su najčešće taktike emocionalne manipulacije poput: tretmana šutnjom, taktike izluđivanja, pasivne agresije i drugih oblika zlonamjernih ponašanja. Između ostalog, definirana je i empatija kao i njeni inhibitorški efekti u postupcima nanošenja štete drugima. Na povoljne intimne relacije utiče manjak destruktivnih odbrambenih mehanizama, koji narušavaju uspostavljanje kvalitetnih partnerskih odnosa. Drugim riječima, zaključuje se da se nesigurnost i strahovi nalaze u pozadini kako kod onih koji sprovode manipulativna ponašanja tako i kod onih pojedinaca koji se podčinjavaju manipulativnim taktikama.

Ključne riječi: ljubav, bliskost, intimnost, identitet, privrženost, emocionalna manipulacija

SADRŽAJ

1. UVOD	4
2. KONCEPTUALIZACIJA LJUBAVI	6
2.1. Teorije razvoja intimnih relacija	7
2.2. Uspostavljanje bliskosti iz ugla Eriksonove psihosocijalne teorije	9
2.3. Uspostavljanje bliskosti iz ugla teorije afektivnog vezivanja.....	11
2.4. Zrela i nezrela ljubav	14
3. MANIPULATIVNO PONAŠANJE U PARTNERSKOM ODNOSU	16
3.1. Metode kontrole	17
3.2. Veza između emocionalne inteligencije i manipulativnog ponašanja	19
3.3. Veza između teorije privrženosti i manipulativnog ponašanja	20
3.4. Emocionalna manipulacija u partnerskom odnosu	21
4. UNUTRAŠNJI MEHANIZMI ŽRTVE EMOCIONALNE MANIPULACIJE	23
4.1. Krivica i stid.....	23
4.2. Negativni stavovi	25
4.3. Nesigurnost	26
5. ZAKLJUČCI	27
6. LITERATURA	29

1. UVOD

Ljubav i povezanost u partnerskom odnosu usko su vezani za osjećaje ispunjenosti i zadovoljstva. Romantična ljubav i privrženost emaniraju iz najprimitivnijih dijelova mozga, bliskih onima koji regulišu glad i žeđ (Fisher, 2020). Romantična ljubav je jedan od osnovnih ljudskih nagona koji se u knjizi „Anatomija ljubavi“ pominje i kao mehanizam za preživljavanje jednako važan kao i potreba za vodom. Kako opisuje Fisher (2020) ovaj mehanizam za preživljavanje takođe je i zavisnost jer aktivira područje mozga koji je dio sistema nagrađivanja, kojim upravlja dopamin i povezuje se sa zavisnostima kao što je želja za heroinom, nikotinom, alkoholom, kockom i hranom. Abraham Maslow je u okviru teorije samoaktualizacije svrstao potrebe za ljubavlju i pripadanjem u osnovne univerzalne ljudske potrebe. U literaturi se navodi da zdravlje osobe može da bude ugroženo ukoliko neka od osnovnih potreba nije ispoštovana (Ryckman, 2008). Kao što je ljudima potreban određeni unos vitamina da bi očuvali zdravlje isto tako ljudi su u potrebi za ljubavlju da bi mogli valjano funkcionisati (Maslow, 1962; prema Ryckman, 2008). Osoba će biti sposobna da voli druge tek onda kada je njena primarna potreba za ljubavlju zadovoljena, a preduslov zadovoljenja potrebe za ljubavlju jeste osobni osjećaj slobode odnosno odsustvo straha, anksioznosti i haosa (Maslow, 1970; prema Ryckman, 2008). Navodi se da je zreli ljubav moguće doživjeti onda kada su podmirene bazične potrebe i kada se osoba kreće putem samoaktualizacije (Ryckman, 2008). Ovu tvrdnju potkrijepilo je istraživanje koje je sproveo Dietch koji je utvrdio da muškarci i žene koji ostvaruju visoke skorove na skali samoaktualizacije mnogo češće imaju stabilne partnerske odnose od onih sa nižim ostvarenjima na ovoj skali (Dietch, 1978; prema Ryckman, 2008). John Bowlby je takođe jedan od onih koji je tvrdio da je potreba za vezivanjem i bliskošću regulisana urođenim motivacionim sistemom. U dečijoj dobi cilj afektivnog vezivanja jeste fizička ili psihička blizina staratelja, dok u kasnijoj dobi istraživanja pokazuju da se odrasli osjećaju bezbednije i sigurnije kada im je partner u blizini, dostupan i pun razumjevanja. Isto tako, kada se osoba osjeća tužno, bolesno ili ugroženo, obično se oslanja na partnera kao izvor utjehe, sigurnosti i zaštite (Hazan i Shaver, 1999; prema Stefanović-Stanojević, 2011). Putem stupanja u romantične odnose osoba zadovoljava bazične potrebe za ljubavlju i pripadanjem, što umnogome govori o iznimnoj važnosti kvalitetnih romantičnih, partnerskih odnosa za opšte blagostanje i zadovoljstvo pojedinca. Ovim se

potpomaže činjenica da su intimne veze sastvani dio ljudskog života neophodne za nastanak ljudske vrste te utječu na fizičku i psihičku dobrobit ljudi (Opat, 2017).

Intimnost se u literaturi opisuje kao uspostavljanje osjećajno povezanih odnosa između dvije osobe gde intimne relacije mogu biti izvor psihološke dobrobiti, ali i distresa. Suportivni partnerski odnos štiti od osjećaja usamljenosti i olakšava prevazilaženje svakodnevnih životnih stresora i iznenadnih kriza kao što su bolest i smrt (Perner, 2010). Ljudi partnersku ljubav mogu doživjeti u različitim intimnim relacijama: porodičnim, prijateljskim ili bračnim. Sigurni znaci da je došlo do uspostavljanja intimnosti jeste želja da se pomogne partneru, osjećaj sreće u prisustvu partnera, uzajamno razumjevanje, poštovanje, povjerenje, te davanje emocionalne potpore partneru (Perner, 2010). Ukoliko ne dođe do uspostavljanja bliskosti i intimnosti ljubav može biti izvor osjećaja nesigurnosti i konflikta. Ljudi koji imaju jaku potrebu za kontrolom i nisko samopoštovanje teško mogu da uspostave i održe intimne relacije (Perner, 2010). Proces intimizacije mogu da kočje različite psihološke barijere, potom različiti ciljevi partnera ili vanjski utjecaji (Perner, 2010). Da bi se uspostavio stabilan partnerski odnos i da bi osoba bila sposobna da voli drugu osobu neophodan je zdrav odnos prema samom sebi. Osobe koje se osjećaju kompetentno, vrijedno ljubavi i pažnje imaju najveće šanse da uspostave stabilne i zrele partnerske odnose. Nezreli partnerski odnosi uključuju gubljenje osobenosti i neovisnog identiteta, zatim potreba za dominacijom i kontrolom kao i pretjerana sklonost ljubomori i u tom pogledu romantični odnosi naročito mogu biti pogodno tlo za različite vrste manipulativnog ponašanja. Navodi se da je manipulacija sveprisutna i da se neizbježno javlja unutar romantičnih odnosa, počevši od bezazlenih rutinskih pokušaja da navedemo partnera da nam ugodni pa do ozbiljnih tehnika utjecaja na emocionalno stanje partnera s ciljem da izazvani negativni osjećaji potaknu određeno ponašanje (Opat i Ombla, 2018).

Kroz ovaj rad nastojat ćemo odgovoriti na nekoliko specifičnih pitanja:

1. Kako se definira ljubav, te koji su njeni zreli i nezreli oblici?
2. Šta je emocionalna manipulacija u partnerskom odnosu, kako se ispoljava i koje oblike ponašanja podrazumjeva?
3. Koji su to unutaršnji mehanizmi karakteristični za žrtve emocionalne manipulacije?

2. KONCEPTUALIZACIJA LJUBAVI

U mlađoj odrasloj dobi potreba za ljubavlju i pripadanjem ostvaruje se ponajviše kroz romantični odnos gde se pojedinci moraju uhvatiti u koštac sa konfliktom između neovisnosti i prisnosti (Schaie i Wills, 1996). Ulaženje u stalno i trajno partnerstvo dvoje ljudi naziva se romantičnom vezom, a poznato je i pod nazivom partnerski odnos, ljubavni odnos, bliski odnos, bračni odnos i slično (Blažeka i sar., 2009; prema Opat i Ombla, 2018).

Različite teorije obuhvatile su i različite načine konceptualizacije pojma ljubavi. U Literaturi se najčešće pravi razlika između partnerske i strastvene ljubavi. Partnerska ljubav se definira kao osjećaji intimnosti i naklonjenosti koje osjećamo prema nekome, a koji nisu praćeni strahom ili fiziološkom pobudenošću (Aronson, Wilson, Akert, 2005). Ovakva vrsta ljubavi razvija se sporije, a ono što pomaže njenom razvoju, produbljivanju intimnosti i izlasku iz konfliktnih situacija jeste dijeljenje misli, osjećaja i iskustava među partnerima. (Perner, 2010). Strastvena ljubav uključuje intenzivnu čežnju za drugom osobom. (Aronson i sur., 2005). Ova vrsta ljubavi je fizičke prirode, praćena je fiziološkom pobudenošću i može se razviti među relativnim strancima, kao što može buknuti i ugasiti se u vrlo kratkom periodu. Kada je uzvraćena osoba osjeća snažnu ispunjenost, a kada nije uzvraćena, praćena je osjećajima tuge i očaja. U ovakvom odnosu nedostaci druge osobe se ne vide usled fantazija i dnevnog sanjarenja o mogućem zajedničkom lijepom životu, te se stvara nerealistična slika o partneru koja može biti uzrok zanesenosti sopstvenom imaginacijom (Aronson i sur., 2005).

Triangularna teorija ističe da se ljubav sastoji od tri osnovne komponente, a to su: bliskost, strast i odanost (Sternber i Barnes, 1988; prema Schaie i Wills, 1996). Sternberg i Barnes definirali su bliskost kao emocionalnu komponentu ljubavi koja uključuje brigu o dobrobiti drugoga te poštivanje i cijenjenje drugoga. Bliskost podrazumjeva samootvaranje i pokazivanje realnog sebe tako što partneri međusobno dijele misli, emocije, strahove, želje i snove. Iako postoji rizik od pokazivanja negativnih aspekata ličnosti i otkrivanje dijelova sebe koji možda neće biti poželjni i atraktivni partneru, prihvatanje i samootkrivanje neophodno je za uspostavljanje zrelih partnerskih odnosa (Perner, 2010). Element strasti odnosi se na fizičku privlačnost koja postoji među partnerima i obično je na najvišem nivou u početnim fazama upoznavanja. Treći deo Sternbergovog trokuta je kognitivni i uključuje odluku osobe da voli drugu osobu i dugoročno se

obaveže na održavanje te ljubavi. Kako su snaga i važnost ove tri komponente različite u različitim odnosima tako su opisani i raznoliki oblici ljubavi. Prema Sternbergu uravnotežena ljubav je ona koja podrazumjeva jednak odmjjer sve tri komponente, dok do neravnoteže dolazi onda kada na jednoj od strana trokuta prevlada strast, prisnost ili odanost. Odnos u kome dominira strast ukazuje na to da će veza među partnerima opstati dok postoji tjelesna privlačnost među njima. Strana gde dominira bliskost govori da su partneri dobri prijatelji, međutim postoji disbalans jer su faktori privlačnosti i odanosti na niskim razinama. Ukoliko konekciju među dvoje ljudi održava odanost radi se o izuzetno požrtvovanom odnosu gde su privlačnost i bliskost iščezle ili nikad nisu ni postojale. Kako faktori privlačnosti i bliskosti mogu da iščeznu i kako svi ljubavni odnosi prolaze kroz svoje uspone i padove odluka o obvezivanju bila bi jedina ili gotovo jedina koja održava odnos na životu (Sternber i Barnes, 1988; prema Schaie i Wills, 1996).

Naredni pristup u definiranju ljubavi odnosi se na stilove ljubavi. Hendrik i Hendrik razlikuju tri primarna i tri sekundarna stila ljubavi. (Hendrik i Hendrik, 1986; prema Todosijević i sur., 2001). Primarni stilovi ljubavi nazivaju se eros, ludus i storge. Pojam eros odnosi se na romantičnu, strastvenu, fizičku ljubav kod koje je partnerov fizički izgled iznimno važan. Ludus je karakterističan za ljubavni odnos koji je poput igre nalik na manipulativnu igru gde osobe vrlo zaigrane u svom pristupu ljubavi ne namjeravaju nanijeti štetu drugome, ali često to čine. Storge je ljubav koja se razvija iz naklonosti i prijateljstva i ovde je sličnost među partnerima iznimno važna. Sekundarni stilovi ljubavi nastaju kombinacijom primarnih stilova, pa tako razlikujemo maničnu, pragmatičnu i agape vrstu ljubavi. Manična ljubav je opsesivna i posesivna. Osobe sklone maničnom stilu ljubavi opsednuti su svojim partnerima i često osciliraju između ushita i očaja. Pragma ili praktična ljubav je zdravorazumska. Osobe kod kojih dominira ovakav stil ljubavi su praktični znaju šta traže i imaju kriterije koje je potrebno nužno zadovoljiti. Agape je darežljiva, altruistična ljubav u kojoj osobe ne misle na sebe već na svoje partnere i ono što mogu učiniti za njih. Ovakav stil ljubavi je više duhovan nego fizički. U odnosu na načine pokazivanja emocija, istraživanja pokazuju da se muškarci i žene ne razlikuju s obzirom na eros i agape vrstu ljubavi. Međutim, muškarci su češće igrači, a žene su češće prijateljice i praktičarke. Sprovedena istraživanja takođe ističu povezanost između određenih osobina ličnosti i odabranog stila ljubavi. Ističe se da osobe koje su prepoznatljive kao igrači u ljubavi visoko koreliraju na skali narcizma odnosno samodopadljivosti koja je u usko povezana sa nezrelom vrstom ljubavi (Aronson i sur., 2005).

2.1. Teorije razvoja intimnih relacija

Prema teoriji socijalne razmjene reciprocitet je sredstvo putem koga se održavaju i razvijaju bliski odnosi. (Gouldner, 1960; prema Törnblom i Kazemi, 2012). Istraživanja pokazuju ukoliko želimo da se dopadnemo drugima mi njima moramo dodeljivati socijalne nagrade (Homans, 1961; prema Aronson i sur., 2005). Osobe u romantične odnose ulaze shodno percipiranim dobitcima koje im potencijalno može donijeti relacija sa drugom osobom. Do smanjenog zadovoljstva unutar veza dolazi uslijed percipiranog porasta gubitaka. Dobici su uvijek važni za ishod, dok gubici postaju sve važniji s vremenom (Aronson i sur., 2005). Međutim, zašto ljudi ostaju u relacijama sa drugima i pored postojećeg nezadovoljstva? Prema modelu ulaganja postoji razlika između zadovoljstva odnosom i privrženosti u intimnim relacijama (Rusbult, Johnson i Morrow, 1986). Zadovoljstvo vezom bazirano je na usporedbi gubitaka i dobitaka i razine njihovih opštih očekivanja, dok ostanak i privrženost u romantičnim odnosima zavisiće od stupnja ulaganja u vezu (Rusbult i sur., 1986). Ulaganje se definiše kao sve ono što su ljudi uložili u odnos. Ulaganje uključuje opipljive stvari, kao što su različiti finansijski resursi i neopipljive stvari poput emocionalne energije, emocionalne dobiti vlastite djece, vremena i slično. Što je ulaganje osobe u odnos veće, manje su šanse da će ga napustiti, čak i kada je zadovoljstvo nisko (Aronson i sur., 2005). (Rusbult i Martz, 1995; prema Aronson i sur., 2005) sprovele su istraživanje gde su ispitivale model ulaganja u destruktivnim vezama. Sprovedeno istraživanje pokazalo je da je osjećaj odanosti odnosu u kojem postoji zlostavljanje bio veći kod žena koje su imale slabije ekonomske alternative, te one koje su više uložile u odnos i koje su bile manje nezadovoljne odnosom (tj. izjavljivale su da su podvrgnute manjim oblicima zlostavljanja).

Bliski odnosi mogu imati obilježja razmjene ili zajedništva (Aronson i sur.,2005). Interakcije među bliskim prijateljima, članovima porodice ili partnerima uglavnom se temelje na uzajamnim pomaganjima, a manje su vođene normom jednakosti. Potreba za jednakosti u odnosima tiče se jednakog odmjera dobitaka i gubitaka. Nasuprot tome u odnosima zajedništva primarna briga jeste reagiranje na potrebe druge osobe. U odnosima zajedništva takođe je bitan osjećaj jednakosti ali on poprima drugačiji oblik. Ovakvi odnosi podrazumjevaju opuštenije shvaćanje jednakosti, smatraju da će se stvari naposljetku uravnotežiti te će se vremenom uspostaviti određena

ujednačenost. Istraživanja su pokazala do porasta intimnosti među partnerima dolazi uslijed pomaka od orijentiranosti na sebe samog prema orijentiranosti na par kao cijelinu. Ako to nije slučaj, ako počnu osjećati da postoji neravnoteža, može doći do prekida odnosa (Aronson i sur., 2005). Osjećaj fer play-a je od iznimne važnosti unutar partnerskih odnosa. Potrebno je da obje strane u vezi imaju osjećaj da jednako pridonose uspjehu veze. U literaturi se takođe navode dvoetapna i troetapna teorija za razvoj partnerskih odnosa. Prva ističe uzajamnu privlačnost kao početnu fazu koju zatim slijedi druga faza koja se odnosi na usklađivanje i međusobno nadopunjavanje sistema vrijednosti i životnih ciljeva. S druge strane troetapna teorija zagovara tjelesnu privlačnost kao prvu etapu, usklađivanje vrijednosti među partnerima kao drugu etapu i ispunjavanje uloga kao treću završnu fazu razvoja biskih odnosa (Aronson i sur., 2005).

2.2. Uspostavljanje bliskosti iz ugla Eriksonove psihosocijalne teorije

Pojam identitet potiče od latinske riječi *identitas* što bi značilo istovjetnost. U psihologiji ličnosti identitet se definiše kao osjećaj suštinske istovjetnosti i kontinuiteta realnog ja tokom dužeg perioda (Erikson, 1980). Prema Eriksonu identitet je proces putem koga osoba sebe definiše i vidi kao jedinstvenu ličnost. On pretpostavlja da postoji osam faza razvoja identiteta. Svaka faza u razvoju može utjecati određenim intezitetom na kasnije faze razvoja. Svaki psihosocijalni stadijum vezan je za određenu vrstu krize koje nastaju kao posljedica fiziološkog sazrijevanja organizma i socijalnih zahtjeva koje okolina postavlja pojedincu. (Ochse i Plug, 1986; prema Aronson i sur., 2005). Prema Eriksonu prvi stadijum odnosi se na prvu godinu života i uključuje psihološki konflikt sticanja temeljnog povjerenja nasuprot nepovjerenju u odnosu na okolinu. Druga faza uključuje period od dvije do tri godine, a osnovna kriza sastoji se od nastojanja djeteta da uspostavi nezavisnost nasuprot javljanju osjećaja sumnje i srama. Treći stadijum nastupa u predškolskoj dobi djeteta, a obilježen je konfliktom inicijativnosti i osjećaja kivnje. Četvrta faza psihosocijalnog razvoja obuhvata period od šeste do jedanaeste godine u kojem se javlja konflikt postizanja produktivnosti nasuprot osjećaju inferiornosti. Peti stadijum je period adolescencije gde treba uspostaviti osjećaj svog jedinstvenog identiteta, pa tada dolazi do krize

koja se zove uspostava identiteta nasuprot difuziji identiteta. Šesti stadijum obuhvata period mlađe odrasle dobi i kao glavni zadatak pojavljuje se uspostava intimnosti nasuprot negativnom rešenju – izolaciji. Sedma faza tiče se srednje odrasle dobi gde se glavna dilema odvija oko generativnosti nasuprot neostvarenosti. Osmi stadijum razvoja obuhvata kasniju odraslu dob i tiče se retrospekcije cijelog života, svih dostignuća i promašaja. Proces uspostavljanja intimnosti prati faze razvoja identiteta (Eriksonu 1986; prema Kerpelman, Pittman, Adler-baeder, Harrell-Levy i Tuggle, 2012). Kako navodi Erikson proces uspostavljanja romantične bliskosti i intimnosti započinje u mlađoj odrasloj dobi, međutim da bi se uspješno ušlo u ovu fazu prethodna faza formiranja identiteta treba biti stabilna. Osobe sa jakim osjećajem identiteta su oni koji se dobro osjećaju u svojoj koži i koji ne gube sebe u relacijama sa drugima. Dobro se osjećati u svojoj koži podrazumjeva zdrav oblik privrženosti, razvijenu autonomiju, inicijativu te produktivnost. Mlada osoba koja je adekvatno rešila krizu intimnosti sposobna je da doživi zrelu ljubav (Lelek i Klikovac, 2021). Zrela ljubav podrazumjeva zdrav odnos prema sebi i okolini. Uspješno razrešavanje konflikta u ovoj fazi odnosi se na kapacitet pojedinca da uspostavi i zadrži bliske relacije sa drugom osobom. Neadekvatno razrešenje krize u ovom stadijumu može da rezultira razvojem straha od intimnosti, osećajima usamljenosti i praznine, a ponekad i narcističkom zaokupljenošću sobom (Erikson, 1986; prema Lelek i Klikovac, 2021). Strah od intimnosti utječe na osobni kapacitet pojedinca da razvije i održi intimne relacije. Izvor straha od intimnosti ukorjenjen je u negativnim stavovima prema sebi i okolini još u ranom periodu života. (Firestone i Catlett, 1999). Negativni stavovi deo su identiteta i pokazuju određenu rezistentnost na promjene što uveliko utječe na formiranje zdravih osnosa sa drugima. Uzroci straha od intimnosti su različiti defenzivni mehanizmi, koji predstavljaju barijere ka uspostavljanju intimnosti. U literaturi se kao jedan od defanzivnih mehanizama spominje “samoroditeljstvo” ili “self-parenting” koji se manifestuje iluzijom da je osoba sama sebi dovoljna i da nema potrebe za drugima. Ovaj proces u odrasloj dobi uključuje samopotkrepljujuće i samokažnjavajuće navike i ponašanja koja mogu rezultirati zavisnošću od alkohola, cigareta, kompulzivne ishrane ili masturbacije (Firestone 1990c, 1993; prema Firestone i Catlett, 1999). Negativni sistem vjerovanja uključuje da se potrebe ne mogu upotpunosti zadovoljiti prilikom interakcije sa drugima, što dovodi to toga da se osobe povlače i prave distancu u relacijama. Nasuprot ovome osobe sa jakim identitetom manje su sklone odbrambenim stavovima i u komunikaciji sa drugima pristupaju otvoreno, poštujući svoje i tuđe granice. Pojedinci sa izgrađenim jasnim

principima, vrijednostima i stavovima nisu skolni manipulativnim, kontrolirajućim niti zastrašujućim manevrima. Osobe kod kojih je prisutan strah od intimnosti pokazuju želju za manjom ili većom stopom bliskosti u odnosima. Oni koji žele manje bliskosti u intimnim relacijama povezuju intimnost sa anksioznošću, dok oni koji žele veću stopu bliskosti zbog nedostatka samopouzdanja ne mogu da ostvare kvalitetne relacije (Vangelisti i Back, 2007). Među primarnim odbrambenim stavovima jeste formiranje imaginarno-idealizirajućih slika partnera, pri čemu se osoba udaljava od realnosti i potencijalnih razočarenja. Ovaj mehanizam odbrane u literaturi se pominje pod nazivom „fantasy bond“ i definiše se kao efektivan način odbrane jer ljudi putem imaginacije parcijalno zadovoljavaju potrebe i smanjuju tenzije (Firestone i Catlett, 1999). Kada se jednom formira - predstavlja predispoziju da osobe preferiraju imaginarnu gratifikaciju nad realnom satisfakcijom. Pojedinci skloni ovom mehanizmu odbrane mogu biti podložni različitim manipulativnim podvizima, a to zavisi od toga koliko osoba čvrsto vjeruje u sopstvene laži. Osjećaj usamljenosti razvija se kao posljedica straha od ranjivosti, vulnerabilnosti, te pokazivanje sopstvenih nedostataka partneru. Ovo je u literaturi poznato kao koncept „rizik u intimnosti“. Nerazrešena kriza uspostavljanja intimnosti može rezultirati narcističkom zaokupljenošću sobom. Ovo može prouzrokovati da osoba umjesto pružanja i davanja ljubavi stupa u kontakt sa drugima kako bi zadobila divljenje i druge prednosti od tog odnosa. Zaokupljenost sobom utječe da se pojedinac fokusira samo na sebe i svoje potrebe, pri čemu se pokazuje manjkavost u empatiji, dogovaranju i komunikaciji. Ovakvi pojedinci ići će da derogiraju partnera kako bi održali lijepo i visoko mišljenje o sebi, a pozadina svega toga je nesigurnost i fragilno samopouzdanje.

2.3. Uspostavljanje bliskosti iz ugla teorije afektivnog vezivanja

Teorija afektivnog vezivanja je teorija o porjeklu i prirodi čovjekove osjećajnosti. (Stefanović-Stanojević, 2011). Afektivno vezivanje odnosi se na formiranje specifičnog odnosa između majke i djeteta u ranom djetinjstvu i predstavlja trajnu psihološku vezu uspostavljanja odnosa između dvoje ljudi. (Holmes, 2004; prema Stefanović-Stanojević, 2011). Briga majke o djetetu

osnovni je prototip za ovu vrstu njege. John Bolwby, začetnik teorije afektivnog vezivanja pretpostavlja da ovaj urođeni sistem za ukazivanje brige počinje da radi kad god osjetimo potrebu da odgovorimo na nečiji poziv za pomoć – bilo da je u pitanju partner, djeteta, prijatelj ili nepoznata osoba u nevolji (Goleman, 2006). Kako se navodi Bolbi je u zdravom afektivnom vezivanju za roditelje prepoznao ključni sastojak dečije dobrobiti. Kada roditelji postupaju s empatijom i povoljno reaguju na djetetove potrebe, oni grade osnovni, bazični osjećaj sigurnosti (Goleman, 2006). Majke djece koje odrastaju u sigurne osobe pažljivije su i više se odazivaju na bebin plač, pokazuju više ljubavi i nježnosti i osjećaju se prijatnije u bliskim dodirima kao što je maženje. Kada je majka nezainteresovana, beba reaguje bespomoćnom pasivnošću i nije u stanju da se poveže. Djeca kod anksioznih i sobom zaokupljenih majki, mogu postati preokupirana sopstvenim strahovima, pa samim tim i manje sposobna da se dobro podešavaju na druge, a kao odrasli, u odnosu su sklona anksioznom kačenju za druge (Goleman, 2006). Goleman (2006) takođe navodi da se na osnovu stila roditelja dečiji stil afektivnog vezivanja može predvidjeti sa sigurnošću od oko 70 %. Istraživanja pokazuju da se sigurnom afektivnom vezanošću obezbjeđuje ne samo baza sigurnosti, nego se i mozak podstiče da luči neurotransmitere zadužene za osjećaje zadovoljstva. Lučenje ovih neurotransmitera podjednako je aktivno kada je djeteta u dječijem period dobijalo ljubav od roditelja i porodice, zatim od drugara u igri, kasnije od prijatelja i naposljetku od romantičnog partnera (Goleman, 2006).

Privrženost je sastavni dio bliskosti i intimnosti ne samo u razdoblju djetinjstva, već u svim razvojnim fazama jedinice (Opat i Ombla, 2018). Ukazivanje brige kod zaljubljenih partnera javlja se u dva osnovna oblika: obezbjeđivanje baze sigurnosti - gdje se partner osjeća zaštićeno i pružanje sigurnog utočišta - odakle partner može komunicirati sa svijetom (Goleman, 2006). Univerzalna ljudska potreba je potreba za sigurnošću. Uspješna veza podrazumjeva sposobnost partnera da po potrebi pružaju i primaju utjehu i da budu jedno drugom utočište. Partneri jedno drugom obezbjeđuju sigurnu bazu onda kada pružaju emocionalnu pomoć i podršku u rešavanju različitih briga i drugih neprijatnosti. Sigurna baza uključuje slobodu individualnog rasta i razvoja unutar odnosa. Kada osjete sigurnost i stabilnost u vezi partneri su sposobniji da se nose u koštac sa različitim životnim izazovima. Baza sigurnosti je ugrožena ukoliko neko od partnera ima potrebu za kontrolom. Ta nametljivost utiče da onaj drugi postaje sve utučeniji i nesigurniji u svojim nastojanjima što rezultira manjkom samopoštovanja, a partner koji je sklon kontroli percipira se kao nevaspitan i kritički nastrojen (Goleman, 2006). Kako će partneri pružati

području jedno drugom unutar odnosa umogome zavisi od njihovog stila afektivnog vezivanja. Takođe, stil afektivnog vezivanja utječe na to kako osoba upravlja sopstvenim emocijama, te kakve će reakcije imati na potencijalna nelagodna dešavanja unutar bliskih odnosa. Opat i Omba (2018) navode da stilovi privrženosti imaju moderatorski utjecaj na vezu između iskustva sresa i traženje potpore od romantičnog partnera.

Općenito se razlikuju tri primarna stila vezivanja, a to su: sigurni, anksiozni i izbjegavajući (Stefanović- Stanojević, 2011). Sigurna privrženost barem jednog od partnera doprinosi razvoju sigurnosti u vezi (Krikpatrick i Hazan, 1994; prema Opat i Omba, 2018). Sigurni stil vezivanja doprinosi zdravom, komfornom intimnom odnosu koji utječe na sposobnosti partnera da postiču uspjeh. U sigurnim afektivnim vezama, tihi glas podrške podrazumjeva omogućiti partneru prostor za napredovanje. Ljudima anksioznim u afektivnim vezama može teško padati da se opuste u dovoljnoj mjeri kako bi partneru ostavili prostor za istraživanje i umjesto toga nastaju ga držati u svojoj blizini, kao što to čine anksiozne majke (Goleman, 2006). Ovakvi partneri skloni preteranom kačenju za drugog mogu biti dobri u obezbjeđivanju baze sigurnosti, ali nisu u stanju da se postave kao bezbjedno utočište. Nasuprot njima izbjegavajućim osobama ni najmanje nije teško da puste partnera da istražuje, međutim slabo im ide kada je partneru potrebno obezbjeđiti bazu sigurnosti, oni zapravo nisu u stanju da pruže emocionalnu pomoć. U literaturi se navodi da su empatične osobe najviše u stanju da pruže emocionalu podršku i pomoć. Goleman (2006) u svojoj knjizi “socijalna inteligencija” navodi istraživanje koje dokazuje utjecaj različitih obrazaca afektivnog vezivanja na sposobnost za empatiju. Tim istraživanjem dolazi se do zaključka da su sigurni ljudi najviše pokazali saosjećanja i čini se da je sigurni obrazac afektivnog vezivanja najpodesniji za altruizam u smislu da se takvi ljudi brzo podešavaju na uznemirenost drugih i pokušavaju da im pomognu. Ljudi sa sigurnim stilom privrženosti predano će voditi računa o potrebama drugih, bilo da su to majke koje pomažu svojoj djeci ili zaljubljeni partneri koji svom partneru nude emocionalnu podršku kada se osjeća uznemireno. Istraživanjem se pokazuje da se anksiozni ljudi na patnje drugih podešavaju s pretjeranom osjetljivošću koja ih može samo još više uznemiriti i preplaviti, dok izbjegavajućim ljudima saosjećanje teško pada, budući da sebe štite od bolnih osjećanja tako što ih potiskuju. Saosjećajnost i briga za druge najviše se pruža kada se osobe osjećaju sigurno, dok zabrinutost ne dopušta da se osobe fokusiraju na potrebe drugih, a ako pojedinac osjeća da se niko ne brine o njemu to će uveliko utjecati na njegovu saosjećajnost i empatiju. U istoimenoj knjizi pominje se

istraživanje koje je sproveo Mikulincer i Shaver koji je ispitivao da li će se kod ljudi povećati sposobnost za brižnost ako se poveća osjećanje sigurnosti. Istraživač je došao do zapanjujućih rezultata koji govore da čak privremeno ojačavanje aksioznih ljudi omogućava da se ponašaju kao sigurni ljudi i da pokazuju više samilosti. Takođe, sprovedeno istraživanje navodi da ljudi sa izbjegavajućim stilom privrženosti i pored učinjenih poduhvata i privremenog obezbjeđivanja sigurnosti nisu uspjeli da osjete pojačanu empatiju. Dakle, empatija igra prijesudnu ulogu u ukazivanju brige, koja je, na kraju, usmjerena na odgovaranje potreba drugih. Da bi se uspostavila bliskost neophodno je da partneri budu sposobni za empatične i saosjećajne reakcije (Mikulincer i Shaver, 2005 ; prema Goleman, 2006).

2.4. Zrela i nezrela ljubav

Biranje životnog partnera je ključno pitanje u životu svakog pojedinca. Iako, ne postoji idealan životni partner kvaliteti poput optimalnog mentalnog zdravlja, spremnost na ranjivost i sposobnost postavljanja i održavanja ličnih granica su značajni za uspostavljanje zrelih relacija. (Firestone i Catlett, 1999). Istraživanja pokazuju da su otvorenost i smanjena defanzivnost esencijalne u ostvarenju zadovoljavajućih partnerskih odnosa. Otvorenost u pokazivanju osjećanja, misli i želja je vrlo poželjna u romantičnim odnosima, pri čemu se defanzivnost negativno kotira jer se povezuje sa zatvorenosću uma, hostilnim i konfrontirajućim reakcijama. Unapred zauzimanje odbrambenog stava čini osobu previše senzitivnom na kritike i životne događaje koji mogu eskalirati u burne konfliktne situacije. U istraživanju koje su sproveli Gotman i Krokoff (1989) identificirana su tri disfunkcionalna obrasca međupartnerskih relacija među kojima su defanzivnost, tvrdoglavost i povlačenje iz interakcija. Iskrenost i integritet su naredne karakteristike koje se u literaturi navode kao vitalne za ostvarenje kompetentnih romantičnih relacija, a koje isključuju raskol između riječi i djela. Svako ponošanje koje se zasniva na zbudjujućim, lažnim, prevrtljivim djelima i riječima rezultiraju relacijama koje se završe neslavno (Firestone i Catlett, 1999). Kao što se navodi, a što se poklapa sa Eriksonovom psihosocijalnom teorijom, da bi pojedinac uspostavio pozitivne odnose sa drugima i ostvario

punoću identiteta i integriteta mora poznavati sebe i prihvatiti atraktivne i manje poželjne aspekte ličnosti kako kod sebe tako i kod drugih. Navodi se da su nezavisnost kao i čuvanje svojih i tuđih granica važna obilježja zrelih intimnih relacija. Partneri bi trebali biti samostalne individue bez projekcije jednog od roditelja unutar njihovih ličnih, intimnih kontakata. Nedostatak samostalnosti kod jednog ili oba partnera može da predispozira zavisni tip privrženosti i time značajno naruši zdravu harmoniju odnosa (Firestone i Catlett, 1999).

Dešava se da u intimnim relacijama partneri sprovede različite manipulativne igre kako bi kontrolisali jedni druge čime značajno ugrožavaju bazični osjećaj povjerenja i sigurnosti. Ovakvim postupcima pojedinci blokiraju i čine štetu kako sebi tako i partnerima. Igre i obmane u ljubavi povezuju se sa nezrelom vrstom ljubavi koju karakteriše izrazita preokupiranost samim sobom i gledanje na druge ljude kao sredstva putem kojih će pojedinac ispuniti sopstvene ciljeve i želje. Goleman (2006) tvrdi da nema povezanosti među parnterima gde je prisutno obmanjivanje i manipulativno igranje. Nasuprot ovome pojedinci koji imaju iskrenu i empatičnu komunikaciju ostvaruju sigurne i pozitivne relacije koje parove čine kreativnijim i efikasnijim. Ta kreativnost je primetna u vezama gde se partneri osjećaju prijatno, uključeno i nesmetano. U knjizi “ Socijalna inteligencija ” ističu se tri elementa koja grade skladne, uravnotežene i zrele odnose, a to su: uzajamno posvjećivanje pažnje, zajedničko pozitivno osjećanje i dobro koordinisani neverbalni duet. Posvjećivanjem pažnje stiče se utisak obostranog interesovanja koji je praćen uzajamnom emaptijom i osjećajem da ga onaj drugi doživljava. Zajedničko pozitivno osjećanje odnosi se na prijatnost koja se među parovima budi uglavnom putem izraza lica i tona glasa. Ovu činjenicu je potkrijepilo istraživanje koje se spominje u istoimenoj knjizi, gde se napominje da su ljudi jedni drugima upućivali neprijatne riječi, ali su glasom i izrazom lica i dalje pokazivali toplinu što je rezultiralo da osobe i pored kritika imaju pozitivna osjećanja prema ukupnoj interakciji. Ovo ukazuje na to da u stresnim i konfliktnim situacijama parovi imaju veće šanse da očuvaju uspostavljenu bliskost ukoliko su izgradili veze na međusobnom razumjevanju i suosjećanju. Sinhronizacija odnosno koordinisanost kao treći ključni faktor za skladne odnose ističe živahnost i slobodu izražavanja emocija podrazumjevajući da zrela ljubav stvara prijatan osjećaj prijateljstva u kome svaka osoba doživljava toplinu, razumjevanje i neizvještačenost (Goleman, 2006).

3. MANIPULATIVNO PONAŠANJE U PARTNERSKOM ODNOSU

Manipulacija potiče od latinske reči *manus* što znači ruka, a odnosi se na vješto, stručno rukovanje i upravljanje nečim. Buss (1987) definiše manipulaciju kao sredstvo kojim pojedinci namjerno (iako ne nužno svjesno) utječu, mjenjaju i oblikuju odabrana okruženja. Osobe koriste različite taktike kako bi djelovali na psihološke i bihevioralne mehanizme drugih. Manipulacija je sastavni dio čovjekove svakodnevnice i svi u jednom trenutku pokušavaju utjecati na ponašanja u životima drugih ljudi (Opat i Ombla, 2018). Način na koji će se pristupiti drugom pojedincu s ciljem da nešto učini za nas, zavisi od tipa i kvaliteta odnosa (Burković i Bratko, 2007; prema Opat i Ombla, 2018)

Romantična veza je jedna od najvažnijih dugotrajnih odnosa u životu pojedinca. Pritom, da bi se ostvarili bliski partnerski odnosi, pojedinac prolazi kroz fazu odabira, privlačenja i zadržavanja partnera. Svaka od ovih faza predstavlja pogodno tlo za sporvođenje manipulativnih taktika kako bi se zagarantovala uspješnost odnosa (Opat i Ombla, 2018). Partneri unutar bliskih partnerskih veza kontinuirano utječu jedan na drugog, no svaki pojedinac može različito doživljavati taj proces. Priroda ovih relacija je dinamična, partneri se svakodnevno suočavaju sa različitim mišljenjima, stavovima, ciljevima, željama, pa je potrebno pronaći kompromis. Ovo se tiče pitanja kako slijediti vlastite ciljeve, a u isto vrijeme uvažiti partnerove želje i potrebe. Koliko se partneri slažu i koliko su sretni u odnosu zapravo govori o kvalitetu te veze. Individulane karakteristike pojedinca doprinose boljem kvalitetu veze. Tako je viša emocionalna inteligencija i koherentnost povezana sa boljom percepcijom intimne veze, a sličnost partnera u osobinama ličnosti i osjećaj intimnosti sa zadovoljstvom (Collins, 2003; prema Opat i Ombla, 2018). Negativna strana romantičnih-partnerskih odnosa uključuje manipulativno ponašanje. Manipulativne taktike su generalno efektivne među parovima i unutar porodica, jer mnogi odrasli pojedinci nisu uspješno prevazišli strahove i bolna iskustva tokom detinjstva (Firestone i Catlett, 1999). Ni jedna osoba u potpunosti nije ostavila iza sebe primitivne strahove, čežnju za ljubavlju, osjećaj bespomoćnosti i griže savjesti koji su se formirali tokom detinjstva (Firestone, 1990b; prema Firestone i Catlett, 1999). Kako bi se zaštitili od negativnih osjećanja i potencijalno negativnih iskustava osobe formiraju različite defanzivne mehanizme. Kako navode Firestone i Catlett (1999) formirani odbrambeni mehanizmi pojedincu stvaraju još veći problem i čine ga podložnim za potencijalna manipulativna ponašanja drugih.

3.1. Metode kontrole

Manipulacija i moć u personalnim relacijama manifestiraju se na tri načina. Prvo, u vidu maltretiranja, dominacije i korišćenja sile. Drugi način odnosi se na prijetnje u cilju izazivanja straha kod osobe. Treći način uključuje manevre koji trigeriraju osjećaj griže savjesti (Firestone i Catlett, 1999). Zasiurno se razlikuju manipulacije koje se koriste kako bi se kod poslodavca osigurala veća plata, u odnosu na one koje se koriste kako bi supružnika nagovorili na masažu ili prijatelja na korištenje njegovog auta (Buss i sur., 1987; prema Opat, 2014). Partner koji teži da bude dominantan u relacijama neretko će svoju dominaciju sporovoditi putem agresije, kazne i nagrade. Drugi vid manipulacije uključuje prijetnje - prijetnje od napuštanja ili od gubitka određene ekonomske sigurnosti. Firestone i Catlett navode da su prijetnje napuštanjem i ostavljanjem efektivan vid kontroliranja. Ova dva autora u svojoj knjizi “ Strah od intimnosti ” navode i objašnjavaju da partneri koji žele da izađu iz loših relacija to ne čine jer se u pozadini nalazi strah od napuštanja. U istoimenoj knjizi ovo se spominje kao *paradoksalni fenomen* jer biti napušten za osobu znači da nije dovoljno adekvatna, voljena i vrijedna ljubavi. Fisher (2020) navodi da ljudi koji su bili sigurno vezani za svoje roditelje u detinjstvu su oni koji mogu lako da stvore nova prijateljstva i oni koji su samopouzdaniji imaju suptilne psihološke prednosti da brže prebrode odbacivanje. Strah od napuštanja je povezan sa roditeljskim odgojnim metodama. Mnogi roditelji kako bi promovisali i postigli poslušnost kod djece koriste se prijetnjama napuštanja (Bowlby,1973; prema Firestone i Catlett, 1999). Ovakve metode su zasiurno nepotrebne i destruktivne jer izazivaju strahove i nesigurnost kod djece koja su u potpunosti zavisna od svojih roditelja. Izazivanje osjećaja krivnje i griže savjesti je takođe jedan od emocionalno-manipulativnih manevara. Ovo se odnosi na to da je jedan od partnera uvijek kriv za nezadovoljstvo i nesrećnost drugog. U ovu svrhu mnogi će koristiti samodestruktivne taktike i mehanizme kako bi ostvarili kontrolu nad drugim. Nije retko da žene koriste suze i plakanje kako bi se udvoljilo njihovim zahtjevima. Prijetnje da će osoba sebi nanijeti ozljedu ili pokušati samoubistvo, takođe su poduhvati koji se koriste u relacijama kako bi se podstaklo određeno ponašanje kod partnera. Unutar partnerskih veza osobe koje su više nesigurne pokazivaće veću tendenciju za kontrolom i manipulacijom, ali isto tako do kojeg stepena će osoba biti podčinjena manipulativnim poduhvatima zavisi od toga koliko oseća nesigurnost, strah ili krivicu. Između ovakvih destruktivnih manifestacija odnosno manipulacija i anksioznog stila afektivnog

vezivanja postoji direktna veza formirana u ranom periodu djetinjstva (Firestone i Catlett, 1999). Tokom ranog perioda dojenče se susreće sa osjećanjima anksioznosti i izolacije koji se prenose putem fizičkog kontakta sa majke na dijete. Veće su šanse da se formira anksiozni stil vezivanja ukoliko je majka ili osoba koja se brine o djetetu i sama anksiozna jer gotovo je nemoguće da roditelj može sakriti strahove i anksioznost, a da to dijete ne osjeti. U idealnom slučaju u cilju formiranja sigurne veze, osoba koja se brine o djetetu bi trebala na senzitivnan način da odgovara na potrebe djeteta i time smanji osjećaj napetosti, a da u isto vrijeme izbjegava da bude previše zaštitnički nastrojena (Stefanović- Stanojević, 2011).

David Buss (1992) je ponudio taksonomiju taktika manipulacije u bliskim odnosima i predočio šest glavnih taktika manipulacije, a to su: šarm, tretman šutnjom, prisila, razum, regresija i umanjivanje sopstvene vrijednosti. On je nastojao da identifikuje vezu između pojedinca i njegove socijalne okoline ponudivši tri mehanizma koja je nazvao selekcija, evokacija i manipulacija. Biranje odnosno selekcija partnera uglavnom se bazira na postojanju sličnosti među njima u pogledu osobina ličnosti. Mehanizam evokacije sugerise da je većina ljudskih tendencija evocirana od strane osobina ličnosti izabranog partnera. Treći mehanizam jeste manipulacija odnosno pokušaj da se utječe na partnera. Ukoliko se osoba želi navesti da započne s nekom aktivnosti ili uradi nešto, to se naziva ponašajno navođenje, dok se utjecaj na osobu sa svrhom prestanka određene aktivnosti naziva ponašajno okončavanje (Opat, 2014). Svaka uporaba određenih strategija utjecaja na intimne partnere je povezana s osobama visoko na faktoru neuroticizma (Buss i sur., 1987; prema Opat, 2014) . Kakve će taktike partneri primjeniti umnogome zavisi od njihovih osobina ličnosti. Tako se taktika šarmom uglavnom koristi kada jedan od partnera hoće da evocira određeno željeno ponašanje kod onog drugog, dok se prisila i tretman šutnjom koriste kako bi se prekinulo i okončalo određeno ponašanje kod partnera. Urazumljivanje kao taktika podrazumjeva nabranje razloga zbog kojih bi osoba trebala da uradi nešto po mjeri druge osobe, dok regresija i “ durenje “ podrazumjevaju povlačenje iz interakcija dok osoba ne dobije sve što je naumila. Pored svega navedenog Buss ipak sugerira da osobe nisu pasivni primaoci okolinskih događaja, već naglašava da pojedinci aktivno učestvuju u biranju i izbjegavanju određenih socijalnih situacija i ljudi (Buss, 1992).

3.2. Veza između emocionalne inteligencija i manipulativnog ponašanja

Psiholog Edward Thorndike prvobitno je definisao emocionalnu inteligenciju kao sposobnost razumjevanja ljudi i upravljanja njima, a potom se postulat proširio na koncept mudrog postupanja u ljudskim odnosima (Torndajk, 1920; prema Goleman, 2006). Vrijednovanje samo onog što je dobro za jednog čovjeka na uštrb drugih – ne bi se trebalo smatrati znakom emocionalne inteligencije (Goleman, 2006). Međutim, Opat i Ombla (2018) naglašavaju da se karakteristike pojedinca poput emocionalne inteligencije mogu povezati sa aspektima manipulativnog ponašanja s obzirom da se emocionalno inteligentna osoba definira kao ona koja prepoznaje vlastite emocije i uspješno ih regulira, ali prepoznaje i emocije kod drugih pojedinaca što joj omogućava da upravlja vezama na osobno poželjan način. Emocionalna inteligencija kao i sve drugo može se koristiti u pozitivne i negativne svrhe. Pretpostavlja se da se osobama koje su na većoj razini emocionalne inteligencije otvara više mogućnosti za primjenu različitih emocionalnih taktika. Do manipulacije dolazi onda kada pojedinac ne mari za tuđa osjećanja već mu je bitan cilj koji želi da postigne. Taj egocentrični modus u suprotnosti je sa uzajamnim razumjevanjem i empatijom, koja je glavni inhibitor ljudske zlonamjernosti i okrutnosti (Goleman, 2006).

Kada se govori o manjku empatije i prisustvu samoživosti i emocionalne hladnoće u partnerskim i drugim međuljudskim odnosima neizostavno je pomenuti koncept “mračne trijade” koji koji obuhvata tri osobine ličnosti: narcizam, makijavelizam i psihopatiju. Narcizam ili samoljublje ima svoje zdrave i nezdrave korjene, a to se procjenjuje na osnovu toga koliko je osoba sopsobna za empatičnu konekciju sa drugima. Zdrava vrsta narcizma nastaje iz shvatanja ljubavlju obasutog dojenčeta da je ono centar svijeta i da su njegove potrebe prioritet svih drugih što utječe na oblikovanje unutrašnjeg osjećaja o sopstvenoj vrijednosti (Goleman, 2006).Nezdrav narcizam u romantičnim odnosima odlikuje se žudnjom za divljenjem više nego za ljubavlju, a uporište toga je nesigurnost u sopstvenu vrijednost koja proizilazi iz nesigurnog stila privrženosti (Goleman, 2006). Narcistički partneri u odnosima su takmičarski nastrojeni, ne privlači ih emocionalna bliskost, nepoverljivi su i rado iskorišćavaju ljude sa kojima žive (Goleman, 2006). Makevijalizam kao osobina ličnosti ogleda se u emocionalnoj neosjetljivosti i sklonosti hladnokrvnoj manipulaciji za koju vjeruju da je ključ uspešnog života (Borović i Marković,

2021). Osobe sa izraženim osobinama makijavelizma takođe su za uspostavljanje emocionalnih interakcija nezainteresovani, oni ljude vide kao potrošne, zamjenljive dijelove koji služe njihovim samoživim interesima (Goleman, 2006). Osobe sa izraženim osobinama psihopatije karakteriše obmanjivanje i bezobzirni nemar za druge što kod njih ne izaziva nikakvo kajanje već samo ravnodušnost prema emocionalnom bolu drugih (Goleman, 2006). Postoji pretpostavka da u korjenu sva ova tri maladaptivna oblika ponašanja leže nepovoljna rana iskustva u primarnoj porodici koja su dovela do iskrivljenih uvjerenja u vezi sa svijetom, sobom i drugim ljudima uopšteno (Borović i Marković, 2021). Kajanje, stid, osjećaj krivice i druge socijalne emocije koje služe kao moralni kompas prave ključnu razliku između mračne trijade i drugih koji su uradili nešto osude vrijedno (Goleman, 2006). Kod osoba sa izraženim osobinama mračne trijade ove emocije nemaju snagu. Narciste pokreće strah od stida odnosno strah od socijalnog neprihvatanja, pri čemu za svoje samožive radnje osjećaju vrlo malo krivice. Osjećaj krivice iziskuje empatiju, koji se kod makijavelista takođe nije razvio. Kod psihopata se primjećuje izostanak skupa socijalnih emocija gde psihopate ne osjećaju ni kajanje ni stid, te kod njih socijalne emocije upotpunosti gube moralnu moć (Goleman, 2006).

3.3. Veza između teorije privrženosti i manipulativnog ponašanja

Rezultati istraživanja koje je sporevela Stefanović-Stanojević (2011) potvrđuju da postoji značajna statistička povezanost između rano stvorenih afektivnih veza roditelja i djece i afektivnih veza koje se stvaraju u partnerskim odnosima. Postoji direktna veza između manifestovanja manipulativnog ponašanja i anksioznog stila privrženosti razvijenog tokom ranog djetinjstva (Firestone i Catlett, 1999). Gotovo je nemoguće da roditelji ili staratelji mogu sakriti svoja osjećanja od djece koja formiraju konekciju sa značajnim odraslima na osnovu njihovih bazičnih emocija. Najviše povezanosti sa manipulativnim ponašanjem imaju osobe anksioznog stila privrženosti čiji su roditelji imali ambivalentan stil roditeljstva. Ovakav stil roditeljstva odlikuje se iskustvima u nedoslednosti reagovanja majke na dječije potrebe. Naime, postoji neravnoteža u odgojnom stilu gde su roditelji nedostupni kada su potrebni, a čak i previše uključeni onda kada to dijete ne želi. Roditeljima posebnu pažnju privlači ispoljavanje straha kod

djeteta i tada obavježno reaguju. Ali, umjesto da ohrabre dijete u naporu da prevaziđe strahove, oni ga prezaštićuju i ometaju u istraživačkom ponašanju (Stefanović-Stanojević, 2003). Dijete tako bira strategiju intenzivnog vezivanja za majku, koje ima funkciju kontrole i obezbjeđivanja majčine prisutnosti. Ovakav model vezivanja prenose i u partnerske veze, u kojima se pojačano vezuju za partnera često provjeravajući nivo partnerove odanosti i naklonosti, nasojeći da kontrolišu partnera, kako bi predupredili mogućnost da budu ostavljeni (Micanović-Cvejić, Šakotić-Kurbalija i Kurbalija, 2009). Nastojanje da se preuzme kontrola ugrožava osnovno pravilo za obezbeđivanje baze sigurnosti. Dozvoliti partneru da se upusti u neki poduhvat zapravo je tihi glas podrške (Goleman, 2006). Nesigurna, ambivalentna djeca kao odrasli ljudi ostaju preokupirana svojim odnosima sa roditeljima. Blokirani nerazrešenim konfliktima oni nemaju snage za situacije ovde i sada. Ukoliko su roditelji previše zaštitnički nastrojeni, nedovoljno emotivno zreli da i sami ispoljavaju emocionalnu glad to će umnogome utjecati da djeca razviju anksiozno-ambivalentni ili anksiozno-izbjegavajući stil privrženosti čime se značajno narušavaju njihove kasnije relacije u odraslom periodu (Stanojević- Stefanović, 2011).

3.4. Emocionalna manipulacija u partnerskom odnosu

Emocionalna manipulacija spada u prikrivene metode kontroliranja drugih i u literaturi se često povezuje sa tamnom stranom emocionalne inteligencije (Birch, 2013; prema Opat, 2014). Emocionalna manipulacija uključuje metode kojima se nastoji postignuti kontrola nad ponašanjem i percepcijom razmišljanja druge osobe. Primenom ovakvih zavaravajućih i prekrivenih metoda dolazi do narušavanja samopouzdanja, negativnog poimanja sopstvene vrijednosti i narušene percepcije da pojedinac adekvatno rasuđuje i donosi odluke (Opat, 2014). Kontrola nad drugom osobom u okviru ove vrste manipulacije vrlo često se ostvaruje metodom bombardovanja ljubavlju, što podrazumjeva pozitivna potkrepljenja, kao što su laskanje, darovi, privrženost, površna saosjećajnost, uvažavanje, odobravanje, iskazivanje ljubavi i slično, čime se dešava da se osobe vrlo čvrsto vežu za drugog koji je sklon manipulativnom ponašanju (Birch, 2013; prema Opat, 2014). Nije redak slučaj da se taktike manipuliranja pojave i u vidu isprekidanih pozitivnih potkrepljenja, kao i u oblicima negativnih potkrepljenja kao što su

indirektno agresivno zlostavljanje, stvaranje lažnog osjećaja intimnosti, ljubavni trokut, prebacivanje krivnje na žrtvu, prazne riječi, poricanje ili izokretanje stvarnosti, umanjivanje, povlačenje, selektivno zaboravljanje, diverzija i izbjegavanje kao i izazivanje krivnje čime se utječe da žrtva manipuliranja preispituje sopstvene koncepte i sisteme vrijednosti (Birch, 2013; prema Opat, 2014). Međutim, najčešće se za koncept emocionalne manipulacije vezuju taktike kao što su: tretman šutnjom, izluđivanje, pasivna agresija, ponižavanja i drugi slični negativni oblici ponašanja.

„Tretman šutnjom“ ili socijalni ostrakizam je široko rasprostranjena forma socijalnog odbijanja odnosno ignoriranja koja se neretko primenjuje kao taktika manipulativnog ponašanja u partnerskim odnosima (Sommer i sur., 2001). Među partnerima najčešće se praktikuje kao vid emocionalnog kažnjavanja. Negativni efekti ove pojave očituju se kao pretnja na potrebe pripadanja i samopoštovanja (Sommer i sur.,2001). Brojna istraživanja sprovedena na ovu temu pokazuju da su osobe izložene zanemarivanju od strane značajnih drugih češće sklone da razviju negativnu sliku o sebi, da se osjećaju usamljeno, anksiozno i beznačajno. Sommer i sur.,(2001) potkrijepljuju ove činjenice istraživanjem koje pokazuje da tretman šutnjom izaziva bol kod druge osobe, provocira anksioznost i depresiju utičući na snižen osjećaj samovrijednosti.

Dalje, među zlonamernim manipulativnim taktikama nalazi se i „izluđivanje“ ili eng. gaslighting koji se definiše kao forma emocionalnog zlostavljanja, gde je cilj da druga osoba posumnja u ispravnost svojih ubjeđenja, percepcije i mišljenja (Stark, 2019). Kako su poljuljana osnovna uvjerenja o realnim događajima kod žrtve se pojavljuje dezorijentisanost i strah od ludila kojim se najčešće manipulira. Kako se navodi taktike izluđivanjem posebno su efektivne ukoliko se osoba izoluje od grupe ljudi koji za nju predstavljaju primarnu socijalnu podršku, te se time povećava šansa da se žrtva više vezuje i oslanja na manipulativnog partnera. Ova vrsta emocionalnog zlostavljanja uglavnom se viđa u neravnopravnim partnerskim relacijama, gde su muškarci češće zlostavljači, a žene žrtve (Sweet, 2019).

Osim ovih, takođe prisutan oblika emocionalnog zlostavljanja unutar romantičnih odnosa jeste agresija, kako direktna tako i indirektna. Direktna agresija obuhvata verbalno vrijeđanje i ponižavanje gde je očiti cilj nanošenje štete drugoj strani, dok se indirektno nasilje ispoljava u vidu pasivne agresije koja je najčešće motivisana težnjom da se izazove krivnja kod partnera. Neizravne oblike manipulacije je teže uočiti i podrazumjevaju zanemarivanje, isključivanje

drugog iz važnih aktivnosti, ogovaranje i druge oblike, koji narušavaju status pojedinca nanoseći mu bol i štetu (Antolović, 2014).

4. UNUTRAŠNJI MEHANIZMI ŽRTVE EMOCIONALNE MANIPULACIJE

Buss (1992) sugerira da osobe nisu pasivni primaoci okolinskih događaja, već da aktivno učestvuju u biranju i izbjegavanju određenih socijalnih situacija i ljudi. Vođeni ovom pretpostavkom dolazimo do ideje da kod osoba koje podliježu manipulativnim ponašanjima postoje unutrašnji nerazrešeni konflikti koji ih blokiraju da izvrše dobar odabir partnera i ostvare zadovoljavajuće romantične odnose. Iako se u literaturi navodi da ne postoje osobe koje su stoprocentno zaštićene od zlonamjernih postupaka drugih, ipak se navode mehanizmi i osobine ličnosti koje mogu biti naročito prijemnčive manipulativnim taktikama. Polazeći od pretpostavke da osobe podsvjesno same sebe pozicioniraju i dovode u nepovoljne situacije, pokušaćemo predočiti unutrašnje mehanizme koji mogu biti potencijalni uzrok nezadovoljstva u romantičnim relacijama.

4.1. Krivica i stid

Unutrašnji konflikti su primarno nesvjesni i umnogome mogu limitirati pojedince da ostvare zadovoljavajuću selekciju i povezanost u partnerskim odnosima. Prema Eriksonoj psihosocijalnoj teoriji osjećaj stida se razvija u periodu od dve do tri godine i usko je povezan sa internalizacijom negativnih roditeljskih stavova, dok se osjećaj krivice razvija u trećem stadijumu psihosocijalnog razvoja i vezan je za samokritičnost. Psihoanalitičari su definisali krivnju i kao strah da se ne izgubi roditeljska ljubav (Freud, 1930; prema Malti, 2016). Griža savjesti i stid smatraju se „moralnim“ emocijama jer uključuju samoevaluaciju i koordinaciju internalizovanih normi (Kochanska, 1991; prema Malti, 2016). Oboje i krivica i stid

predstavljaju značajnu prijetnju zrelim partnerskim odnosima ukoliko su maladaptivni (Firestone i Catlett, 1999). U literaturi se navodi da postoje dvije vrste osjećaja krivice: neurotička i egzistencijalna. Neurotička krivica se opisuje kao osjećaj griže savjesti u pogledu zadovoljenja osobnih potreba i ostvarenja ciljeva i želja. Opisuje se još i kao pređašnje iskustvo koje limitira nova iskustva i blokira mogućnosti širokih izbora (Becker, 1964; prema Firestone i Catlett, 1999). Objašnjava se da se kod djece ovaj osjećaj postiže tako što su lične želje i potrebe predstavljene kao odraz sebičnosti, što rezultira potiskivanje i raskol između onoga što osoba želi i onoga što socijalno okruženje od pojedinca očekuje. Većinski deo identiteta sačinjen je od potreba, ciljeva i želja. Njihovo potiskivanje može da prouzrokuje gubljenje osjećaja za ličnu osobenost što čini pojedince podložne manipulativnim ponašanjima. (Firestone 1987b, 1997a; prema Firestone i Catlett, 1999). Ova tvrdnja se poklapa sa prethodno navedenom Eriksonovom tvrdnjom o identitetu i uspostavljanju zrelih i harmoničnih odnosa. Što bi značilo da za uspostavljanje zadovoljavajućih partnerskih odnosa pojedinci bi trebalo hrabro da se suoče sa svojim željama i da zaista znaju šta žele od drugih u njihovim relacijama. Takođe, od uzroka neurotične krivnje može biti i preveliko uključivanje djece u porodične probleme (Zahn–Waxler i Van Hulle, 2012; prema Malti, 2016). U ovom kontekstu neurotička krivnja i stid tipično su usko vezani za osjećaje anksioznosti i manjka samopouzdanja. Firestone i Catlett (1999) navode da svi ljudi u nekom periodu treba da prevaziđu ovaj osjećaj i uspostave integritet u pogledu svojih potreba i želja. Osim neurotične krivnje ono što takođe ometa uspješne odnose sa drugima jeste egzistencijalni osjećaj krivice, koji se opisuje kao povlačenje od realnih životnih aktivnosti i traženje gratifikacija u fantazijama i imaginacijama. Navedeni osjećaj prepoznatljiv je i kao bježanje od vitalnog životnog iskustva i javlja se onda kada osoba ne zadovoljava svoje bazične potrebe i želje. Ova vrsta osjećaja je upozoravajući znak da osobe idu protiv sebe i svojih prirodnih sklonosti i težnji. Može se reći da je ovo upozoravajući signal koji se svaki put javlja kada se narušavaju tuđa i sopstvena prava. Pronalazi se da je egzistencijalni osjećaj krivice korjen fantazija i nerealnih očekivanja, koji su predstavljeni kao ključni elementi distresa i disharmonije u međupartnerskim odnosima. Što implicira da osobe ostaju u kontaktu sa manipulativnim partnerom duži period s obzirom na nespремnost da suoče lična imaginarna ubjeđenja sa realnim pokazateljima manipulativnog ponašanja partnera (Firestone i Catlett, 1999).

4.2. Negativni stavovi

Negativni stavovi koje osoba ima prema sebi ostavljaju razarajući efekat na uspostavljanje zadovoljavajućih intimnih relacija, gde neadekvatno zadovoljenja potreba za bliskošću u dječijem periodu može prouzrokovati u odrasloj dobi strahove od intimnosti i bliskosti koji se ispoljavaju putem različitih defanzivnih mehanizama. Defanzivnost se najčešće emituje u vidu teškoća primanja i davanja ljubavi. Korjени destruktivnih misaonih procesa, osjećaja i stavova potiču iz dječijeg perioda i neraskidivo su vezani za formiranu idealiziranu sliku jednog od roditelja (Firestone i Catlett, 1999). Negativni glasovi koje osoba upućuje sebi mogu da variraju od blagih samokritikujućih do veoma oštih napada na sopstvenu ličnost koji uključuju suicidalne ideje. Kroz literaturu se navodi da roditelji koji su nesigurni i emotivno nezreli osjećaju odbojnost prema djeci i to koju pokušavaju da potisnu. Međutim, dijete odbija i ne želi da pronade nesavršenosti kod roditelja jer bi to značilo da se nalazi u potpuno bespomoćnom položaju. Usled nemogućnosti da napravi razliku da roditelji zbog svojih osobnih problema ne pružaju dovoljno ljubavi - dijete oblikuje sliku o sebi kako nije dovoljno dobro i vrijedno ljubavi. Kako bi se zaštitilo od potpunog osjećaja bespomoćnosti formira negativnu sliku o sebi, a zadržava idealiziranu sliku o roditeljima (Firestone i Catlett, 1999). Kod ovakvih unutrašnjih mehanizama osoba može nesvjesno da bira neodgovarajuće partnere zbog poteškoće da prihvati ljubav i bude voljena. Negativna slika o sebi uobičajno podupire ispoljavanje pseudo-agresije. Ovaj tip agresije funkcioniše tako da osobe guraju od sebe pozitivna iskustva koja ne korespondiraju slici o sebi koju su oni već formirali unutar svojih porodica. Njima ljubav i sreća unutar romantičnih relacija izazivaju anksioznost što obično rezultira da se povlače iz takvih relacija i da traže situacije shodno svojim bazičnim uvjerenjima koja su oblikovali o sebi (Firestone i Catlett, 1999). Odabir partnera najčešće im se bazira na traženju komplementarnih osobina, onih koje im nedostaju u njihovoj sopstvenoj ličnosti. Tako na primer pasivni, submisivni pojedinci biće privučeni agresivnim partnerima (Firestone i Catlett, 1999). Biranje partnera na osnovu komplementarnosti umesto na osnovu sličnosti i srodnosti negativno će uticati na formirane odnose. Utjecajem na destruktivne misaone procese umnogome se može unaprijediti sam odabir partnera i generalno međupartnerski odnosi. U knjizi „ Strah od intimnosti “ navode se komponente terapijskog procesa koji se primenjuje u savladavanju negativnih stavova koje osoba ima prema sebi. Glavna cilj ovog progressa jeste otkrivanje

potisnutih nesvjesnih dijelova koje osoba zadržava, a koji joj ometaju lični napredak i rast. Procesom se izazivaju osnovni defanzivni mehanizmi pojedinca i njegov bazični koncept o samom sebi, koji je formiran tokom djetinjstva. Osnova predložene terapije sastoji se od provociranja i indentifikovanja negativnih misaonih procesa, verbalizovanja istih, te njihovog konstruktivnog mijenjanja. Identifikovanje se odnosi na verbalizovanje destruktivnih misaonih procesa i njihovo odvajanje od same ličnosti. Naime od pojedinaca se zahtjeva da negativne misli formulira i imaginarno uputi drugoj osobi, što dovodi do oslobađanja od negativnih emocija. Nakon ovog prvog koraka slijedi diskutovanje o verbalizovanim mislima i njihovom nepoželjnom efektu na svakodnevni život i funkcionisanje. U završnoj fazi procesa uključeno je konstruktivno mjenjanje limitirajućih i destruktivnih oblika ponašanja i životnog stila. Promjene povećavaju nivo ranjivosti, međutim one su neodvojiv dio svih uspješnih terapijskih procesa (Firestone i Catlett, 1999).

4.3. Nesigurnost

Nesigurnost i manjak samopouzdanja mogu biti jedni od faktora zašto pojedinci biraju neadekvatne partnere s kojima uspostavljaju disfunkcionalne odnose. Koncept nesigurnosti u sopstvene vrijednosti najviše se povezuje sa preokupiranim stilom privrženosti. Preokupirani imaju dubok osjećaj da ne vrijede, preokupirani su odnosima, strahom od samoće i imaju veliku potrebu za bliskošću (Stefanović-Stanojević, 2011). Motivirani strahom od samoće i napuštanja postaju ranjivi i podložni različitim manipulativnim taktikama. Vrlo često osobe sa ovim stilom privrženosti pokazuju veliku zavisnost od parntera i manjak samostalnosti usled sumnje u sopstvene kapacitete i sposobnosti. Nesigurnost se u literaturi povezuje sa određenim obrascima ponašanja poput: preteranog udovoljavanje drugima, traženje odobravanja i prihvatanja od strane drugih, ne mogućnosti da se postave granice, ne oslanjanje na lične kapacitete, spoljni lokus kontrole i slično. Svi navedeni obrasci ponašanja u uskoj su vezi sa manjkom osjećaja sopstvenog identiteta što potvrđuje Eriksonovu teoriji o identitetu i uspostavljanju zrelih odnosa. Ukoliko osoba ima preteranu želju da udovoljava drugima, njeno samopouzdanje direktno će ovisti od toga koliko su drugi ljudi njome zadovoljni. Pojedinci koji konstantno traže

odobravanje od drugih imaće konflikte oko postavljanja granica, smatrajući sebičnim svaki odbijeni zahtjev koji drugi nametnu. Do emocionalne manipulacije lakše dolazi ukoliko osoba ne vjeruje sopstvenim procenama, te ima teškoće prilikom rasuđivanja i donošenja odluka. Lokus kontrole u psihologiji se definiše kao uvjerenja da li su događaji u životu rezultati sopstvenih odgovornosti ili postoje spoljni faktori koji modifikuju svakodnevicu. Istraživanja pokazuju da oni koji imaju interni lokus kontrole visoko koreliraju na skali samopouzdanja, te ih to čini otpornijim na manipulatorska ponašanja. Oni koji imaju spoljni ili eksterni lokus kontrole generalno će smatrati da ono što se događa u njihovom životu je pod kontrolom drugih osoba. Ovakva uvjerenja često vode do osjećaja bespomoćnosti, što je u literaturi prepoznatljivo pod nazivom „naučena bespomoćnost “ koja podrazumeva sistem rzmišljanja da osoba može vrlo malo ili ništa da uradi kako bi promjenila svoje stanje. Do ovakvog stanja najčešće dolazi kada osoba kontinuirano prolozi kroz stresne situacije, tada razvija mentalitet da ne može promjeniti trenutni položaj i pored dostupnih mogućih rešenja (Malti, 2016).

5. ZAKLJUČCI

Nagon za ljubav se najčešće opisuje kao prirodna zavisnost i kao jedan od osnovnih ljudskih poriva. Istraživanje koje je sproveda Helen Fisher otkriva šta se dešava u mozgu kada su osobe u ljubavi jedna sa drugom. Naime, otkrivena je aktivnost u ventralno-tegmentalnom području (VTP) blizu osnove mozga koji stvara dopamin, a koji je povezan sa zadovoljstvom, energijom, fokusiranom pažnjom i motivacijom. Povećana doza dopamine u mozgu u uskoj je vezi sa osjećajem privrženosti među partnerima. Potreba za ljubavlju i bliskošću iskazuje se još u najranijem periodu života putem relacija roditelj-djete, a u odrasloj dobi ova potreba se zadovoljava u vidu partnerskih, romantičnih odnosno bračnih odnosa. Da će kvalitetni odnosi u periodu detinjstva utjecati na kasnije stavove koje pojedinac formira prema svijetu, drugima i sebi potkrijepila su brojna istraživanja koja su sprovedi Bowlby, Ainsworth i drugi istraživači utvrdivši da stil privrženosti i povezanost sa drugima utječe na oblikovanje osjećaja sigurnosti, ali i stanja poput anksioznosti i nesigurnosti. Maslow je tvrdio da je osoba sposobna da voli

druge tek onda kada je njena primarna potreba za ljubavlju zadovoljena, a preduslov zadovoljenja potrebe za ljubavlju jeste osobni osjećaj slobode odnosno odsustvo straha, anksioznosti i haosa. Ovo dalje implicira da će pojedinac doživjeti zrelu ljubav onda kada se osjeća dobro u svojoj koži i ne gubi sebe u relacijama sa drugima što potvrđuje Eriksonova konstatacija da samo osobe sa jakim osjećajem osobnog identiteta su sposobne da prime i pruže ljubav. Drugim riječima oni koji se osjećaju nesigurno i koji ne prihvataju sebe i druge kao cjelovite ličnosti sa svim pozitivnim i negativnim aspektima težiće kontroliranju i različitim taktikama mileći da je to jedini način opstanka odnosa.

Kada su romantične relacije zasnovane na obmanjujućim i manipulativnim ponašanjima velike su vjerovatnoće da će njihov završetak biti neslavan, jer kako tvrdi Goleman tamo gde postoji manipulacija nema povezanosti. Goleman dalje navodi da do manipulacije dolazi uslijed manjka empatije kao glavnog inhibitora zlonamjernog ponašanja. Uočava se da je nedostatak empatije potencijalno glavni uzrok manipulativnih i iskorišćavajućih oblika ponašanja unutar romantičnih i drugih relacija. Kako se navodi manipulatori mogu biti vični u nekim aspektima socijalne i emocionalne inteligencije, ali kada je upitanju saosjećajnost tu nemaju uspjeha. Pojedinci koji su nesigurni više će pokazivati sklonost ka manipulativnom ponašanju smatrajući da je kontrola jedini način da se ostvari uspjeh u socijalnim relacijama. Uočava se da oni koji koriste manipulativne taktike kao i oni koji podliježu njima pokazuju nefunkcionalne unutrašnje mehanizme koji ih koče da ostvare punoću socijalnih kontakata i bliskosti. Kao najčešće korišćene manipulativne taktike nevede se: tretmani šutnjom, izluđivanje, pasivna agresija, ponižavanje i drugi slični oblici ponašanja.

Unutrašnji mehanizmi poput krivnje i osjećaja griže savjesti mogu biti konstruktivani i destruktivani. Kod osoba koje imaju tendenciju da kontrolišu druge primjećuje se manjak empatije i moralnog kompasa, dok kod osoba koje su podložne manipulativnom ponašanju postoji preterani, maladaptivni osjećaj griže savjesti i kritičizma što umnogome narušava samopouzdanje i osobni osjećaj lične vrijednosti. Destruktivni utjecaj stida i griže savjesti pronalazimo u primjerima onih koji su podlegli emocionalnim i drugim vrstama manipulacije. Ovu činjenicu potkrijepljuju Firestone i Catlett govoreći da onde gde postoji pretjerni osjećaj krivice postoji strah od ostvarenja sopstvenih ciljeva i želja. Primećuje se da strah može biti pozadina ulaženja u potencijalno neharmonične odnose. Putem literature dolazi se do zaključka

da glavne pretnje homeostatičnim partnerskim odnosima nalaze svoje korjene u dječijem periodu, tokom faza razvojnih procesa. Kroz literaturu generalno se ističe da se psihološki defanzivni mehanizmi kao blokirajući procesi uspostavljanja zdravih vidova bliskosti prijenose sa roditelja na djete nesvjesno, te da djeca usvajaju stavove prema sebi i suprotnom polu na osnovu stavova svojih roditelja, imitirajući njihova ponašanja i osjećaje.

6. LITERATURA

- Antolović, A. (2014). Nisam ništa učinio, a agresivan sam. *Istraži me*. Preuzeto dana 25.08.2022. godine sa <http://www.istrzime.com/socijalna-psihologija/nisam-nista-ucinio-a-agresivan-sam/>
- Aronson, E. , Wilson, T. D. , Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Mate: Zagreb
- Borović, L., Marković, J. (2021). Unutrašnji radni modeli afektivne vezanosti kao prediktori mračne trijade. *Godišnjak za psihologiju*, 18,41-58. Preuzeto dana 28.05.2022 sa file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/3_16.pdf
- Buss, D. M. (1987). Selection, evocation, and manipulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1214–1221. Preuzeto dana 21.12.2021. godine sa https://www.academia.edu/325345/Selection_Evocation_and_Manipulation?from=cover_page
- Buss, D. M. (1992). Manipulation in close relationships: Five personality factors in interactional context. *Journal of Personality*, 60 (2), 477-499.
- Erikson, E.H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Firestone,W.R., Catlett, J. (1999). *Fear of intimacy*. American Psychological Association, Washington,DC.Preuzetodana 23.01.2022 sa <https://archive.org/details/fearofintimacy00robe/page/64/mode/2up?view=theater>
- Fisher, H. (2020). *Anatomija ljubavi. Prirodna istorija parenja, braka i zašto lutamo*. Čigoja.
- Goleman, D. (2006). *Socijalna inteligencija – Nova nauka o ljudskim odnosima*. Geopolitika.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52. Preuzeto 02.01.2022 sa <https://profs.w.files.wordpress.com/2008/02/gottmankrokoff1989.pdf>
- Josić, S., Milas, G.,Mlačić, B. (2011). Odnos Eriksonovih osnovnih snaga ličnosti, emocionalne kompetentnosti i privrženosti prema ljubavnim partnerima u osoba mlađe odrasle dobi. *Društvena istraživanja*, 20(3), 729-750. Preuzeto dana 7.01.2022. godine sa <https://doi.org/10.5559/di.20.3.07>

Kerpelman, J. L., Pittman, J. F., Cadely, H. S.-E., Tuggle, F. J., Harrell-Levy, M. K., & Adler-Baeder, F. M. (2012). Identity and intimacy during adolescence: Connections among identity styles, romantic attachment and identity commitment. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1427–1439. Preuzeto dana 07.01.2022. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2012.03.008>

Lelek, A., Klikovac, T. (2021). Psihosocijalni razvoj i afektivna vezanost u kasnoj adolescenciji. *Psihološka istraživanja*, 24(1), 5-30. Preuzeto dana 21.01.2022 sa <https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0352-7379/2021/0352-73792101005L.pdf>

Malti, T. (2016). *Clinical-developmental model of guilt*. Toronto. Preuzeto dana 03.06.2022 sa http://www.tinamalti.com/assets/malti_dr_2016.pdf

Micanović- Cvejić, Ž., Šakotić-Kurbalija, J., Kurbalija, D. (2009). Ambivalentna afektivna vezanost u bračnim odnosima. *Psihijatrija danas*, 41(1-2), 43-53. Preuzeto dana 30.05.2022 sa <https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0350-2538/2009/0350-25380902043M.pdf>

Opat, J. N. i Ombla, J. (2018). Odnos emocionalne inteligencije i privrženost romantičnom partner s manipulativnim ponašanjem u ljubavnom odnosu. *Letopis socijalnog rada*, 25(2), 223-248. Preuzeto dana 05.01.2022. godine sa <https://hrcak.srce.hr/file/316441>

Opat, J. N. i Ombla, J. (2019). Manipulacija ponašanjem romantičnog partnera: Provjera psihometrijskih karakteristika instrumenata. *Psihologijske teme*, 28 (2), 313-332. Preuzeto dana 21.12.2021. godine sa <https://doi.org/10.31820/pt.28.2.5>

Opat, N. (2014). Odnos osobina ličnosti i emocionalne manipulacije partnerom. *Neobjavljeni završni rad*. Zadar: Sveučilište u Zadru, Odjel za psihologiju. Preuzeto dana 30.05.2022 sa <http://www.unizd.hr/Portals/12/Završni%20radovi/2014/Zavr%C5%A1ni%20rad%20-%20Nikolina%20Opat.pdf>

Opat, N. (2017). Taktike manipulacije u ljubavnim vezama, emocionalna inteligencija i privrženost ljubavnom partner. *Neobjavljeni završni rad*. Zadar: Sveučilište u zadru, Odjel za psihologiju. Preuzeto dana 05.01.2022. godine sa <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:910575>

Pernar, M. (2010). Ljubav i intimnost. *Medicina*, 46(3), 234-241. Preuzeto dana 17.12.2021. godine sa <https://hrcak.srce.hr/file/89351>

Rusbult, E.C., Dennis J. Johnson, D.J., Gregory D. Morrow, D.G. (1986). Predicting Satisfaction and Commitment in Adult Romantic Involvements: An Assessment of the Generalizability of the Investment Model. *Social Psychology Quarterly*, 49 (1), 81-89. Preuzeto dana 05.01.2022. sa <http://www.jstor.org/stable/2786859>

Ryckman, R. M. (2008). *Theories of personality*. Belmont, CA: Thomson Higher Education.

Schaie K. W. & Willis S. L. (1996). *Adult development and aging* (4th ed.). Harper Collins.

Sommer, K.L., Williams, K.D., Ciarocco, J.N., Baumeister, R.F. (2001). *When Silence Speaks Louder Than Words: Explorations Into the Intrapsychic and Interpersonal Consequences of Social Ostracism*. *Basic and applied social psychology*, 23(4), 225–243. Dostupno na : https://www.researchgate.net/profile/Natalie-Ciarocco/publication/238336388_When_Silence_Speaks_Louder_Than_Words_Explorations_Into_the_Intrapsychic_and_Interpersonal_Consequences_of_Social_Ostracism/links/5567408908aefcb861d38602/When-Silence-Speaks-Louder-Than-Words-Explorations-Into-the-Intrapsychic-and-Interpersonal-Consequences-of-Social-Ostracism.pdf

Stark, C.A. *Gaslighting, Misogyny, and Psychological Oppression*. *The Monist*, 2019, 102, 221–235. Dostupno na: <https://philpapers.org/archive/STAGMA-3.pdf>

Stefanović - Stanojević, T. (2011). *Afektivna vezanost. Razvoj, modaliteti i procena*. Niš: Filozofski fakultet.

Stefanović-Stanojević, T. *Emocionalni razvoj ličnosti*. Niš: Prosevta, 2004.

Sweet, P.L. (2019). *The Sociology of Gaslighting*. *American Sociological Review*, 84(5) 851–875. Dostupno na: https://www.asanet.org/sites/default/files/attach/journals/oct19asrfeature.pdf?utm_source=mp-fotoscapes

Todosijevic, Bojan & Aleksandra, Arančić & Snežana, Ljubinković. (2001). Love attitude scale: Results of initial application in Yugoslavia. *Psihologija*, 34(3-4), 305-324. Preuzeto dana 02.01.2022 sa

[https://www.researchgate.net/publication/277100686 Love attitude scale Results of initial application in Yugoslavia/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/277100686_Love_attitude_scale_Results_of_initial_application_in_Yugoslavia/citation/download)

Törnblom, K. , A. Kazemi,A. (2012). Handbook of Social Resource Theory: *Theoretical Extensions, 99 Empirical Insights, and Social Applications (Critical Issues in Social Justice)*. Springer Science. Preuzeto dana 05.01.2022. DOI 10.1007/978-1-4614-4175-5_6

Vangelisti, A. L.& Beck, G. (2007). Intimacy and fear of intimacy. *Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health* , 20, 395-414. Dostupno na: [file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/Intimacy and Fear of Intimacy.pdf](file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/Intimacy_and_Fear_of_Intimacy.pdf)