

TEORIJA AFEKTIVNOG VEZIVANJA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

THE ATTACHMENT THEORY WORKBOOK

POWERFUL TOOLS TO PROMOTE UNDERSTANDING, INCREASE STABILITY

& BUILD LASTING RELATIONSHIPS

Annie Chen

Edicija Preobražaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Jelena Janković

Prevod

Dunja Lozuk

Lektura i korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Monika Lang

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2025

Copyright © 2019 by Althea Press, Emeryville, California

za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti

niti reprodukovati u bilo kom obliku

bez pismene saglasnosti izdavača.

TEORIJA AFEKTIVNOG VEZIVANJA

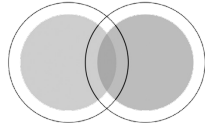
MOĆNI ALATI ZA BOLJE RAZUMEVANJE SEBE,
VEĆU STABILNOST I IZGRADNJU TRAJNIH ODNOSA

RADNA SVESKA

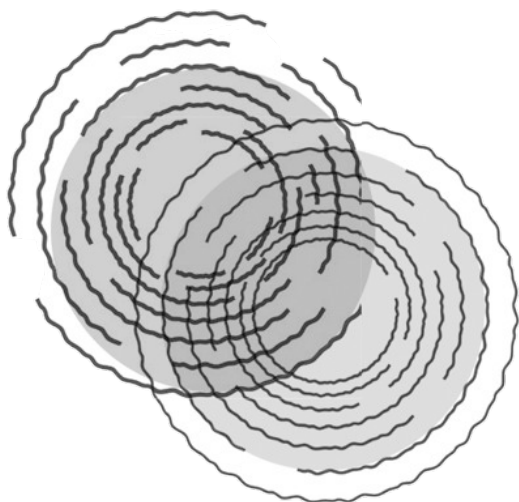
Eni Čen, bračna i porodična terapeutkinja

prevod sa engleskog
Dunja Lozuk

www.aret.rs



Ovu knjigu posvećujem svojoj prijateljici Eni Milar, čije su mudrost i radost inspirisale mnoga putovanja puna otkrića i divljenja.



SADRŽAJ

UVOD 9

PRVO POGLAVLJE: KOJI JE VAŠ STIL AFEKTIVNOG VEZIVANJA? 11

DRUGO POGLAVLJE: ANKSIOZNI STIL AFEKTIVNOG VEZIVANJA 29

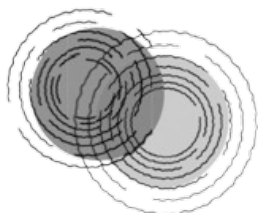
TREĆE POGLAVLJE: IZBEGAVAJUĆI STIL AFEKTIVNOG VEZIVANJA 59

ČETVRTO POGLAVLJE: SIGURNI STIL AFEKTIVNOG VEZIVANJA 95

PETO POGLAVLJE: INTERAKCIJE STILOVA AFEKTIVNOG VEZIVANJA 121

ŠESTO POGLAVLJE: IZGRADNJA SIGURNE BUDUĆNOSTI 149

IZVORI I REFERENCE 181

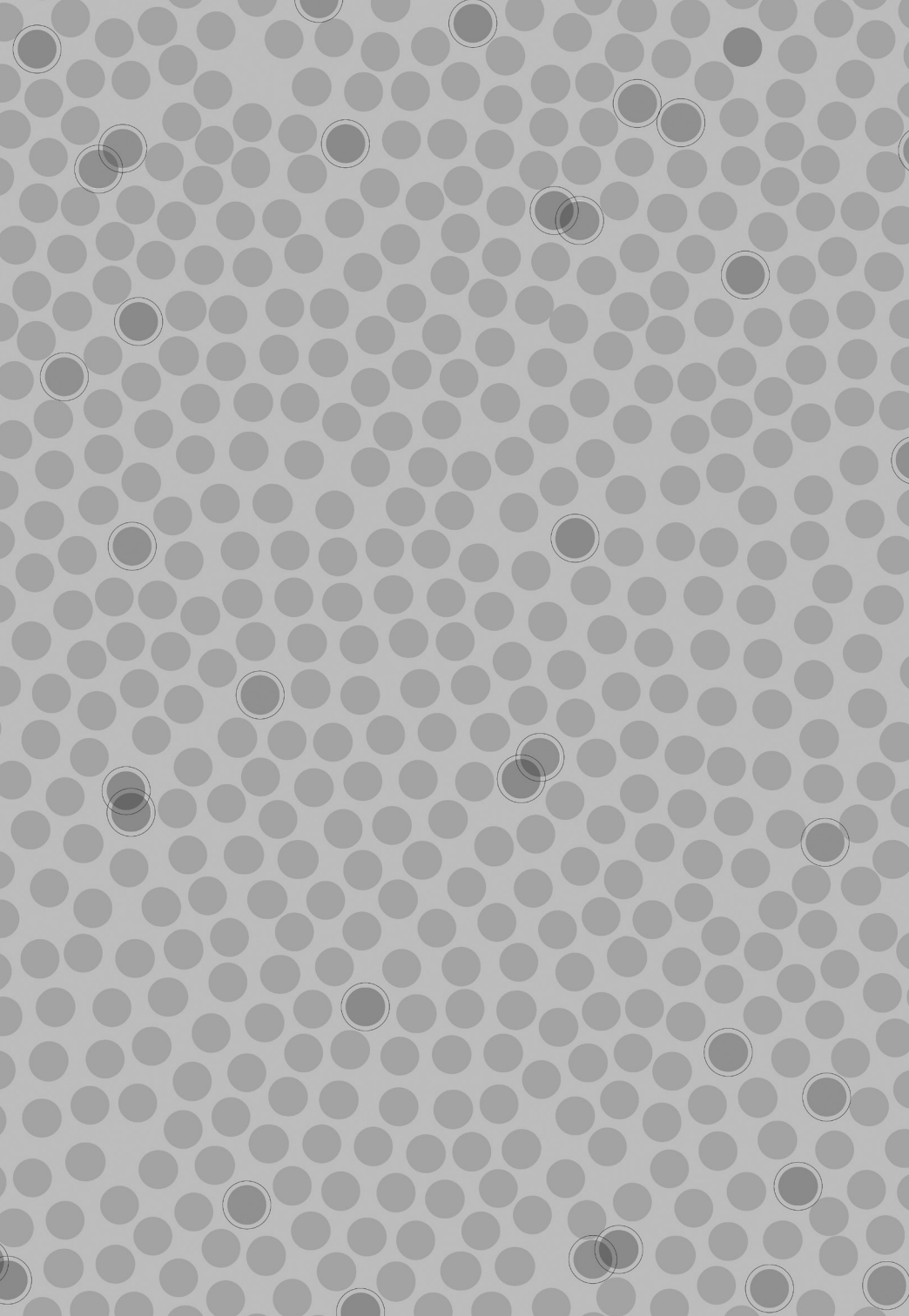


Uvod

Šta očekujete od svojih bliskih odnosa – i da li to zaista i dobijate? Ako ste kao većina, možda vam odgovori na ova pitanja neće odmah biti jasni.

Ova radna sveska, koja se temelji na oblasti psihologije poznatoj kao *teorija afektivnog vezivanja*, osmišljena je da vam pomogne da odgovorite na ta pitanja i da počnete da gradite sigurnije i trajnije odnose sa ljudima do kojih vam je najviše stalo.

Kao savetnica koja radi sa parovima na problemima u odnosima, imala sam prilike da vidim kako teorija afektivnog vezivanja funkcioniše u praksi. Znam iz prve ruke koliko alati iz ove knjige mogu da pomognu ljudima da se iscele i zbliže. Ali ova knjiga nije namenjena samo parovima; vežbe i upitnici vam mogu pomoći da bolje razumete bilo koji važan odnos u svom životu, bilo da se radi o roditeljima, braći, sestrama ili bliskim prijateljima. Sve vežbe i strategije koje ovde predstavljam zasnovane su na dokazima i iskustvu, i pomogle su mnogima. Nadam se da ćete, kad završite sa vežbama u ovoj knjizi – bilo sami ili sa voljenom osobom – bolje razumeti sebe i ljude do kojih vam je stalo. Uz nove veštine koje ćete naučiti i podeliti sa voljenima, možete da krenete putem zdravijih, prisnijih i sigurnijih odnosa. Verujem da je to ono što svi za pravo želimo.



KOJI JE VAŠ STIL AFEKTIVNOG VEZIVANJA?

ŠTA ŽELITE OD SVOJIH ODNOSA?

Verovatno ste u odraslom dobu oformili na desetine važnih veza i odnosa. Ne mislim samo na romantične odnose – već i na odnose sa roditeljima, braćom i sestrama, prijateljima i mentorima. Koliko tih značajnih emocionalnih odnosa je bilo zaista postojano? U koliko odnosa ste se zaista osećali zadovoljno i sigurno? Možda je takvih odnosa bilo i manje nego što biste želeli. Ali šta ako vam kažem da možete da gradite bliske odnose na način koji će vam obezbediti sigurnu i trajnu bliskost? Da li biste drugačije doživljavali svet i pristupali bliskosti kad biste znali da je sigurnost u vašim odnosima zagarantovana? Utvrđeno je da je osećaj sigurnosti u odnosima s drugima – ono što psiholozi nazivaju stilom afektivnog vezivanja – važan faktor koji određuje da li će ti odnosi biti uspešni ili ne. Ova radna sveska, zasnovana na ključnim saznanjima iz teorije afektivnog vezivanja, osmišljena je da vam pomogne da otkrijete svoj stil, kao i stil vaših voljenih, kako biste usvojili zdravije obrasce povezivanja sa najbitnijim osobama u svom životu.

Tokom poslednjih deset godina radila sam sa stotinama parova u svojoj privatnoj praksi, i pitanja u vezi sa afektivnim stilom vezivanja su se uvek pojavljivala u nekom obliku. Iza zovi s kojima su se ti parovi suočavali oživeli su ono što sam izučavala na postdiplomskim studijama. Alati i učenja koji su predstavljeni u ovoj knjizi su rezultat tog iskustva, a vežbe su osmišljene da vas vode ka razumevanju vaših iskustava u odnosima i pomognu vam da postignete određenu vrstu sigurnosti koja je prisutna u harmoničnim odnosima.

Ako ste kao većina, verovatno se s osmehom prisećate nekih od svojih važnijih odnosa, ali zbog nečega i žalite: bilo zbog stvari koje niste uradili kako treba, bilo zbog trenutaka kad drugi nisu bili tu za vas. Prošlost ne možete da promenite, ali dobra vest je da možete promeniti *obrasce* iz prošlosti koji vam nisu doneli ništa dobro. Savršeni roditelji ili besprekorna istorija veza nisu preduslov za trajne, sigurne odnose. Jedini preduslov da započnete put ka sigurnosti i bliskosti jeste vaša spremnost da iskreno sagledate svoje ponašanje i da verujete da možete da se promenite. Postoji mnogo dokaza da ulaganje truda u razvijanje odnosa donosi dobre rezultate. Istraživanja pokazuju da su bliski, značajni odnosi u direktnoj vezi sa boljim zdravljem, većom rezilijentnošću i osećajem sreće u životu. Ovu knjigu možete smatrati investicijom u zdravlju i sigurniju budućnost.

Napomena o nasilju u odnosima: Ova radna sveska može da bude od koristi svakom ko želi da bolje razume odnose, ali ako bilo koji od vaših odnosa uključuje nasilje, ne preporučujem da se oslonite isključivo na ovu knjigu kao rešenje. Iako određena nasilna ponašanja mogu da budu posledica problema sa afektivnim vezivanjem, u takvim slučajevima uglavnom postoji mnogo dublji problem koji zahteva stručnu pomoć. Molim vas da se obavezno obratite savetniku ili stručnom licu. Ako se trenutno nalazite u nasilnom odnosu, potražite podršku koja vam je potrebna. Jedan od načina je da pozovete Nacionalnu liniju za pomoć osobama koje trpe nasilje u porodici: 0800-100-600.

KO VAM JE VAŽAN?

Počnite tako što ćete identifikovati važne odnose u svom životu. To su odnosi koje najviše želite da poboljšate pomoću ove knjige – oni koje najviše želite da ojačate.

U tabeli ispod...

1. Napišite imena pet najvažnijih osoba u vašem životu.
2. Ocenite koliko vam je taj odnos važan, na skali od 1 do 10 (gde je 10 najvažniji).
3. Ocenite koliko vam stresa u životu taj odnos izaziva, na skali od 1 do 10 (gde je 10 najstresniji).
4. Na kraju, rangirajte odnose, počevši od broja 1 za odnos koji najviše želite da unapredite.

Ime osobe	Ko su oni vama? Zbog čega su vam dragoceni u životu?	Koliko je važan odnos? (1–10)	Koliko je stresan odnos? (1–10)	Prioritet za unapređenje odnosa (1–5)

VREDNOSTI U ODNOSIMA

Imajući na umu osobe koje ste naveli, razmislite šta zaista želite od svojih odnosa. Ljudi će vas na kraju života pamtići po tome kako ste se ponašali prema onima koji su vam važni. Zamislite da ste okruženi svim osobama koje volite i da one razmišljaju o pozitivnim osobinama koje ste negovali u vašim odnosima. Šta biste želeli da kažu o vama?

Napišite ispod te pozitivne osobine u odnosima – na primer, „iskrenost“, „smisao za humor“, „podrška“ – i zatim ocenite koliko *danās* izražavate te osobine na skali od 1 do 5, gde je 1 – potrebno je veliko poboljšanje, a 5 – veoma ste zadovoljni.

Pet najvažnijih pozitivnih osobina i vrednosti koje želim da negujem u svojim najvažnijim odnosima:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 1 2 3 4 5 |
| 2. _____ | 1 2 3 4 5 |
| 3. _____ | 1 2 3 4 5 |
| 4. _____ | 1 2 3 4 5 |
| 5. _____ | 1 2 3 4 5 |

Pre nego što se posvetimo vašim odnosima, hajde da razmotrimo šta podrazumevamo pod različitim vrstama povezanosti – ili afektivnog vezivanja – koje ljudi ostvaruju u bliskim odnosima. Možda ste čuli za stilove afektivnog vezivanja, a možda ste već i nabasali na neki upitnik za samopomoć koji pomaže da se svrstate u određenu kategoriju. Ti stilovi afektivnog vezivanja se zasnivaju na psihološkim istraživanjima. Hajde da ukratko prođemo kroz njih.

ŠTA JE TEORIJA AFEKTIVNOG VEZIVANJA?

Sredinom dvadesetog veka, istraživači Džon Bolbi i Meri Ejnsvort su počeli da razvijaju suštinu onoga što je postalo teorija afektivnog vezivanja. Njihova originalna teorija tvrdi da se bebe bolje razvijaju, društveno i emocionalno, kad se blisko povežu sa primarnim starateljem koji dobro prepoznaje njihove signale i pravovremeno reaguje na njihove potrebe sa toplinom i osećajnošću. U vreme kad su Bolbi i Ejnsvortova razvijali svoju teoriju, primarni staratelj je obično bila majka. Odojčad s ovakvom vrstom afektivnog vezivanja odrastaju sa poverenjem da drugi mogu da im pomognu da se osećaju sigurno, zbrinuto i podržano u svetu. Ovu osnovnu premisu potvrđuje više od šezdeset godina istraživanja fenomena afektivnog vezivanja. Podržali su je stručnjaci iz oblasti neuronauka, psihijatrije, traumatologije i pedijatrije.

Istraživači fenomena afektivnog vezivanja su otkrili da mogu da kategorizuju kvalitet odnosa koje su bebe imale sa svojim primarnim starateljima posmatrajući kako su reagovale na svakodnevne stresne situacije. Istraživači su ove reakcije grupisali u tri različite kategorije: *sigurni*, *nesigurni anksiozni* i *nesigurni izbegavajući stil vezivanja*.

Raniji istraživači su primetili da su bebe sa *sigurnim* stilom afektivnog vezivanja, kad su bile pod stresom, ispoljavale uznemirenost na uočljiv način, ali njihova reakcija nije bila preterana. Te bebe su izgledale spokojno kad su tražile pomoć i češće su imale interakcije sa svojim starateljima nakon kojih bi se smirile i zaboravile na stresni događaj.

Bebe sa *nesigurnim anksioznim* stilom afektivnog vezivanja su reagovale na iste stresne situacije intenzivnijim plakanjem i pokazujući veću uzrujanost. Tražile su svog staratelja, ali se činilo kao da odbijaju njegove pokušaje da ih uteši. Istraživači su kod njih primetili napete interakcije koje nisu dovele do potpunog umirenja.