

UNIVERZITET U SARAJEVU – FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Završni rad

**ZRELA I NEZRELA LJUBAV U ROMANTIČNIM ODNOSIMA:
TEORIJSKI UVIDI I PRAKTIČNE IMPLIKACIJE**

MENTOR:

prof.dr. Đenita Tuce

STUDENT:

Dajana Ajanović

Sarajevo, juni, 2025.

UNIVERSITY OF SARAJEVO – FACULTY OF PHILOSOPHY

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Final work

**MATURE AND IMMATURE LOVE IN ROMANTIC RELATIONSHIPS:
THEORETICAL INSIGHTS AND PRACTICAL IMPLICATIONS**

MENTOR:

prof.dr. Đenita Tuce

STUDENT:

Dajana Ajanović

Sarajevo, June, 2025.

Zahvale

Iskreno zahvaljujem mentorici, prof. dr. Đeniti Tuce, na izuzetnoj stručnosti, predanom radu, neiscrpnj podršci i razumijevanju koje je pokazala tokom izrade ovog rada. Njena otvorenost za dijalog, konstruktivne sugestije i strpljivost bili su od neprocjenjivog značaja u svakom segmentu mog istraživačkog procesa.

Posebnu zahvalnost upućujem svojim roditeljima, Bojani i Zdenku, koji su mi, unatoč brojnim životnim izazovima, omogućili kvalitetno obrazovanje i uvijek vjerovali u moj potencijal. Njihova nepokolebljiva podrška i vjera u moj uspjeh duboko su utkane u svaki korak mog obrazovnog puta.

Zahvaljujem i svekrvi Dajani, čija nesebičnost, spremnost na žrtvu i briga za druge, često stavljene ispred vlastitih potreba, nisu prošli neprimijećeno. Njena podrška mi je omogućila da s posvećenošću privedem kraju ovaj značajan akademski poduhvat.

Također, zahvaljujem kolegici Hani na iskrenom prijateljstvu, kolegijalnosti i nesebičnoj podršci tokom studija. Njena prisutnost i podrška učinili su ovaj proces ugodnijim i lakšim.

Moja najdublja zahvalnost pripada suprugu Mirzi – mojoj najvećoj snazi, motivaciji i osloncu. Njegova vjera u mene, razumijevanje i ohrabrenje u trenucima nesigurnosti učinili su ovaj uspjeh mogućim. Bez njegove podrške, ovaj rad ne bi bio ostvaren.

Na kraju, posebnu zahvalnost dugujem našoj kćerki Nei. Prvu godinu ovog master studija provela sam iščekujući njen dolazak, a drugu uz nju kao novorođenče, što je u velikoj mjeri obilježilo moje akademsko putovanje. Iako je period bio zahtjevan, upravo je ona postala moj najdublji izvor snage i motivacije da studij završim u roku. Pokazala mi je novi oblik ljubavi, pomogla mi da preusmjerim svoje prioritete i ovom radu podarila posebnu emocionalnu vrijednost. Njeno postojanje dalo je smisao svakom naporu uloženom u ovaj proces.

Sažetak

Romantični odnosi predstavljaju ključnu komponentu psihološkog funkcioniranja i svakodnevnog života većine ljudi. Kvaliteta tih odnosa značajno je povezana s mentalnim zdravljem i subjektivnom dobrobiti, što je jedan od najznačajnijih razloga empirijskog ispitivanja zrelih i nezrelih oblika ljubavi. Cilj ovoga rada bio je trostruk. Prvo, prikazati načine na koje se ljubav konceptualizira u okviru različitih psiholoških teorijskih pravaca te precizno definirati pojmove zrele i nezrele ljubavi u kontekstu romantičnih odnosa. Drugo, analizirati individualne i socijalne faktore povezane sa zrelim i nezrelim oblicima ljubavi, kao i njihove načine ispoljavanja, s posebnim naglaskom na utjecaj tih obrazaca na psihološku dobrobit i mentalno zdravlje pojedinca. Treće, pružiti pregled postojećih intervencija usmjerenih na jačanje kapaciteta za zrelu ljubav te, na osnovu toga, ponuditi konkretne prijedloge za njihovo unapređenje u svrhu veće djelotvornosti i šire primjenjivosti. Ovaj rad ukazuje na važnost razumijevanja načina na koji se ljubav konceptualizira unutar različitih teorijskih okvira, na potrebu razlikovanja zrelih i nezrelih oblika ljubavi te njihovih efekata na mentalno zdravlje pojedinca. Poseban značaj ima razvijanje kapaciteta za zrelu ljubav, koje doprinosi kvalitetnijim romantičnim odnosima, ali i cjelokupnom psihološkom blagostanju.

Ključne riječi: zrela ljubav, nezrela ljubav, romantični odnosi, mentalno zdravlje, psihološka dobrobit

Abstract

Romantic relationships represent a key component of psychological functioning and everyday life for most individuals. The quality of these relationships is significantly associated with mental health and subjective well-being, which is one of the main reasons for empirically examining mature and immature forms of love. The aim of this thesis was threefold. First, to present how love is conceptualized within various psychological theoretical frameworks, and to precisely define the concepts of mature and immature love in the context of romantic relationships. Second, to analyze individual and social factors associated with mature and immature forms of love, including their behavioral manifestations, with a particular focus on their impact on psychological well-being and mental health. Third, to provide an overview of existing interventions aimed at strengthening individuals' capacity for mature love, and based on that, to offer concrete suggestions for their improvement in terms of effectiveness and broader applicability. This study highlights the importance of understanding how love is conceptualized within different theoretical perspectives, as well as the need to distinguish between mature and immature forms of love and their effects on an individual's mental health. Developing the capacity for mature love is especially important, as it contributes not only to higher-quality romantic relationships but also to overall psychological well-being.

Keywords: mature love, immature love, romantic relationships, mental health, psychological well-being

Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. ODREĐENJE ZRELE I NEZRELE LJUBAVI U KONTEKSTU RAZLIČITIH PSIHOLOŠKIH TEORIJA	3
2.1. Konceptualizacija ljubavi	3
2.1.1. <i>Strastvena i partnerska ljubav.....</i>	<i>4</i>
2.1.2. <i>Stilovi voljenja</i>	<i>6</i>
2.1.3. <i>Triangularna teorija ljubavi</i>	<i>8</i>
2.1.4. <i>Model partnerske vezanosti zasnovan na teoriji privrženosti</i>	<i>11</i>
2.2. Zrela i nezrela ljubav	13
2.2.1. <i>Zrela i nezrela ljubav iz ugla Ericha Fromma.....</i>	<i>13</i>
2.2.2. <i>Uspostavljanje bliskosti i razvijanje kapaciteta za zrelu ljubav iz ugla Erika Eriksona.....</i>	<i>15</i>
3. ODREDNICE, NAČINI ISPOLJAVANJA I POSLJEDICE ZRELE I NEZRELE LJUBAVI U ROMANTIČNIM VEZAMA	17
3.1. Odrednice zrele i nezrele ljubavi u romantičnim vezama	17
3.1.1. <i>Ličnost pojedinca kao odrednica zrele i nezrele ljubavi.....</i>	<i>17</i>
3.1.2. <i>Stil privrženosti kao odrednica zrele i nezrele ljubavi.....</i>	<i>21</i>
3.1.3. <i>Društveni kontekst kao odrednica zrele i nezrele ljubavi</i>	<i>23</i>
3.2. Uobičajeni načini ispoljavanja nezrelih oblika ljubavi u romantičnim vezama ...	26
3.2.1. <i>Ljubomora</i>	<i>26</i>
3.2.2. <i>Manipulacija.....</i>	<i>29</i>
3.2.3. <i>Kontrola i nasilje</i>	<i>32</i>
3.2.4. <i>Nevjerstvo i prevara</i>	<i>34</i>
3.3. Povezanost zrelih i nezrelih oblika ljubavi u romantičnim vezama sa psihološkom dobrobiti i mentalnim zdravljem pojedinca: pregled dosadašnjih empirijskih nalaza	36
4. RAZVOJ KAPACITETA ZA ZRELU LJUBAV U ROMANTIČNIM VEZAMA	39
5. ZAKLJUČCI.....	47
6. LITERATURA.....	48

1. UVOD

Jedna od temeljnih ljudskih potreba jest potreba za pripadanjem, što podrazumijeva težnju pojedinca da uspostavlja i održava stabilne, značajne interpersonalne odnose. Prema Gerlach i sur. (2018) ova potreba je duboko ukorijenjena u evolucijskim mehanizmima, budući da doprinosi preživljavanju i reprodukciji vrste. U skladu s time, ljudi su snažno motivirani za formiranje različitih vrsta odnosa – uključujući profesionalne, prijateljske, obiteljske i romantične – koji imaju važnu ulogu u oblikovanju psihološke dobrobiti i identiteta. Među svim oblicima međuljudskih odnosa, romantični odnosi zauzimaju posebno mjesto, jer se najčešće percipiraju kao jedan od najznačajnijih aspekata emocionalnog i socijalnog života odraslih osoba. U kontekstu razvojne psihologije, uspostavljanje bliskog i intimnog odnosa s romantičnim partnerom prepoznaje se kao jedan od normativnih razvojnih zadataka mlađe odrasle dobi (Lacković-Grgin i Čubela Adorić, 2006).

Romantični odnosi definiraju se kao interpersonalne relacije obilježene bliskošću, intimnošću i emocionalnom povezanošću. Obuhvaćaju tri ključne komponente: kognitivnu (način razmišljanja o partneru i vezi), emocionalnu (afektivne reakcije i emocionalnu povezanost) i bihevioralnu (ponašanja koja izražavaju ljubav i privrženost) dimenziju (Nabila i Gunawan, 2023). Nadalje, romantični odnosi često se klasificiraju kao interpersonalni odnosi u zajednici, što znači da pojedinci u njima nastoje zadovoljiti potrebe partnera bez očekivanja neposredne recipročne koristi (Clark i Mills, 1979; prema Clark, 1992). Pri tome, kvaliteta romantičnih odnosa može varirati ovisno o prisutnosti određenih emocionalnih, komunikacijskih i relacijskih obrazaca, a na toj osnovi moguće je razlikovati zrele i nezrele oblike ljubavi. Prema Hielscher i sur. (2021), distinkcija između zrelih i nezrelih oblika romantičnih odnosa temelji se na kvaliteti komunikacije, sposobnosti pregovaranja, prisutnosti međusobnog poštovanja, pravednosti, povjerenja i emocionalne brige za partnera. Zreli odnosi obilježeni su stabilnim emocionalnim temeljem, autonomijom uz istovremenu povezanost te razvijenim socioemocionalnim kompetencijama, dok nezreli odnosi često uključuju obrasce pretjerane ovisnosti o romantičnom partneru, manipulacije, ljubomore i narušene regulacije emocija. Ova diferencijacija predstavlja temelj za daljnju analizu psiholoških i kontekstualnih čimbenika koji doprinose razvoju jednog ili drugog oblika ljubavi.

Osim teorijske podloge, za potpuno razumijevanje zrele i nezrele ljubavi u romantičnim odnosima nužno je razmotriti i njihove odrednice. Naime, na oblikovanje

ljubavi u romantičnim odnosima značajno utječu različite individualne i socijalne odrednice, među kojima se osobine ličnosti i stilovi privrženosti ističu kao ključni faktori. Uz to, potrebno je naglasiti i ulogu šireg društvenog konteksta i dominantnog sustava vrijednosti, koji oblikuju načine na koje pojedinci doživljavaju, izražavaju i reguliraju ljubavne odnose (Hielscher i sur., 2021). Naime, kulturalne norme, medijski narativi i socijalna očekivanja nerijetko utječu na percepciju "idealne" ljubavi, čime se dodatno oblikuje način na koji se ljubav prakticira i doživljava u svakodnevnim partnerskim interakcijama.

Pored teorijskog i empirijskog razumijevanja ljubavi, sve veći interes unutar psihologije usmjeren je na razvoj intervencija koje mogu doprinijeti unapređenju kvalitete romantičnih odnosa. Dosadašnji empirijski nalazi pokazuju da je kroz implementaciju intervencija temeljenih na dokazima – poput rada na obrascima komunikacije, razvijanja empatije, emocionalne regulacije i izgradnje stabilnih i sigurnih veza – moguće utjecati na prevenciju disfunkcionalnih oblika partnerskih odnosa te potaknuti razvoj ljubavi koja je autonomna, odgovorna i dugoročno održiva.

U svrhu detaljnijeg rasvjetljavanja tematike zrele i nezrele ljubavi u romantičnim odnosima, kroz ovaj rad će se nastojati odgovoriti na sljedeća specifična pitanja:

1. Kako se ljubav konceptualizira u okviru različitih psiholoških teorija i šta se podrazumijeva pod pojmovima zrela i nezrela ljubav u kontekstu romantičnih odnosa?
2. Koji se faktori dovode u vezu sa zrelim i nezrelim oblicima ljubavi? Kako se ovi oblici ljubavi ispoljavaju u romantičnim vezama i na koji način utječu na psihološku dobrobit i mentalno zdravlje pojedinca?
3. Kako se može podsticati razvoj kapaciteta za zrelu ljubav kod pojedinaca, te koje su psihološke strategije ili intervencije najdjelotvornije?

2. ODREĐENJE ZRELE I NEZRELE LJUBAVI U KONTEKSTU RAZLIČITIH PSIHOLOŠKIH TEORIJA

2.1. Konceptualizacija ljubavi

Ljubav, kao temeljna emocionalna potreba, ima neprocjenjivu ulogu u oblikovanju ljudskog života, identiteta i međuljudskih odnosa. Uprkos svojoj univerzalnosti, ona ostaje jedan od najapstraktnijih i najteže objašnjivih fenomena u domenu psiholoških nauka. Laičke deskripcije ljubavi uveliko se razlikuju, što dodatno otežava njeno jednoznačno definisanje i u naučnom kontekstu. Ipak, upravo ta raznolikost perspektiva otvara prostor za multidisciplinarno razumijevanje ljubavi kroz različite teorijske okvire (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

S aspekta evolucijskog stajališta, Fisherova (2004) konceptualizira ljubav kao sofisticiraniju formu biološke privlačnosti. U tom kontekstu, autorica postulira da naši preci nisu nužno osjećali ljubav prema samo jednom partneru, ali jesu prema nekoliko, što implicira da je ljubav imala prilagodbenu funkciju u evolutivnom opstanku vrste. Međutim, ostaje nedorečeno kako je tačno došlo do emocionalne kompleksnosti ljubavi u savremenom čovjeku. U savremenijim istraživanjima, zahvaljujući tehnološkom napretku, otvoren je put preciznijem empirijskom istraživanju ljubavi kroz biološke i neuropsihološke pristupe. Tako Marazziti i Baroni (2012; prema Lemmetty, 2015) predlažu model prema kojem osjećaj ljubavi izaziva mjerljive fiziološke promjene u mozgu. Ovi podražaji, koje osoba prima od druge osobe, procesuiraju se istovremeno u amigдали, zaduženoj za emocionalnu reakciju, i u korteksu, koji omogućava racionalnu evaluaciju situacije. Kombinovanjem ovih različitih pristupa – od svakodnevnih značenja, preko evolucijskih i bioloških modela, do psiholoških interpretacija – postaje jasno da ljubav nije jedinstveni fenomen, već složena i višedimenzionalna pojava. Zajedničko im je nastojanje da objasne zbog čega i kako ljudi razvijaju emocionalne veze koje se razlikuju po intenzitetu, trajanju, kvaliteti i funkciji.

S obzirom na navedeno, postaje jasno da je ljubav fenomen koji nadilazi pojedinačna značenja i zahtijeva višeslojno razumijevanje kroz različite naučne discipline. Evolucionari, biološki i savremeni pristupi predstavljaju vrijednu osnovu za proučavanje ljubavi, ali istovremeno otvaraju prostor za dublje psihološko razmatranje njenog subjektivnog, interpersonalnog i razvojno-dinamičkog aspekta. Upravo iz tog razloga, u nastavku rada fokus će biti stavljen na psihološke koncepcije ljubavi koje omogućavaju diferencijaciju

njenih oblika i funkcija u romantičnim odnosima. Poseban akcenat bit će stavljen na razliku između strastvene i partnerske ljubavi, zatim na Sternbergovu triagonalnu teoriju ljubavi, kao i na stilove voljenja, koji uz model partnerske vezanosti dodatno obogaćuju razumijevanje individualnih varijacija u doživljaju i izražavanju zrele i nezrele ljubavi.

2.1.1. Strastvena i partnerska ljubav

Berscheid i Hatfield (1969), pioniri znanstvenog istraživanja ljubavi, identificirali su dvije glavne vrste ljubavi — strastvenu i partnersku. Iako se ove dvije vrste mogu pojavljivati zasebno, Hatfield (1988; prema Aronson, Wilson i Akert, 2005) ističe da one najčešće koegzistiraju u različitim omjerima. Berscheid i Walster (1974) *strastvenu ljubav* opisuju kao iskustvo koje uključuje fiziološku pobuđenost izazvanu partnerom. Prema tome, strastvena ljubav manifestira vidljive fiziološke znake poput ubrzanog lupanja srca i plitkog disanja koje se opisuje kao nedostatak zraka (Aronson i sur., 2005). Osim toga, strastvena ljubav se intenzivno povezuje s doživljavanjem i izražavanjem emocija. Ukoliko je uzvraćena, strastvena ljubav reflektuje pozitivne emocije, ushićenje, ispunjenje i zadovoljstvo emocionalnih potreba. Nasuprot tome, kada nije uzvraćena vodi osjećajima tuge i očaja (Berscheid i Walster. 1974; Aronson i sur., 2005). Hatfield (1988; prema Čudina-Obradović i Obradović, 2006) daje objašnjenje ovakvih efekata strastvene ljubavi s aspekta fiziologije. Naime, sugerira da iza strastvene ljubavi stoji aktivnost seksualnih centara u hipotalamusu koji su u neuralnim vezama s centrima za bol i ugodu.

Partnerska ljubav, s druge strane, se definira kao vrsta ljubavi obilježena intenzivnom željom za ujedinjenjem s drugom osobom (Hatfield i Rapson, 1994). Uključuje komponente intimnosti i naklonosti prema romantičnom partneru, ali bez prisustva strasti i popratnih fizioloških reakcija (Aronson i sur., 2005). Temelji se na kognitivnoj procjeni, emocionalnom odgovoru te fiziološkim i bihevioralnim reakcijama. S kognitivnog aspekta, partnerska ljubav podrazumijeva međusobno povjerenje i otvorenost. Emocionalni odgovor karakterizira jaka empatija, podrška i zaštita, ali isto tako, ukoliko dođe do prekida odnosa, javljaju se intenzivni osjećaji izdaje, bijesa, ljubomore i usamljenosti. Na koncu, partnerska ljubav je ponašajno lako uočljiva. Primjećuje se stalna fizička blizina uz učestalost pogleda i dodira (Čudina-Obradović i Obradović, 2006). Za razliku od strastvene ljubavi koja se najčešće veže uz početne faze romantičnih veza, partnerska ljubav više dolazi do izražaja u kasnijim fazama

veze (Juneja, 2024). Osim toga, partnerska ljubav je karakteristična za neseksualne veze, poput bliskih prijateljstava (Aronson i sur., 2005).

Razlike između strastvene i partnerske ljubavi ne ogledaju se samo u emocionalnoj intenzitetu, već i u vremenskoj dinamici. Istraživanja pokazuju da je strastvena ljubav snažnije emocionalno iskustvo od partnerske ljubavi (Sprecher i Regan, 1998). Što se tiče trajanja, iako se tijekom prve godine braka obje vrste ljubavi blago smanjuju (Hatfield, Pillemer, O'Brien i Le, 2008), dugoročni trendovi ukazuju na to da strastvena ljubav ima tendenciju postupnog slabljenja, dok partnerska ljubav teži stabilnosti ili čak jačanju (Sternberg, 1988). Ove spoznaje ukazuju na različite funkcije i uloge koje ove vrste ljubavi imaju unutar odnosa tijekom vremena. Emocionalni aspekti ovih vrsta ljubavi dodatno produbljuju njihovu kompleksnost. Istraživanja Hatfielda i suradnika (1989, 1995, 2011) potvrđuju da su i strastvena i prijateljska ljubav povezane s doživljajem pozitivnih emocija i niskim razinama negativnih osjećaja kod oba spola (Sprecher i Regan, 1998). No, strastvena ljubav se češće opisuje kao "gorko-slatka" emocija, zbog prisutnosti intenzivnih, ponekad kontradiktornih osjećaja (Hatfield i Rapson, 2013). Također, istraživanja ukazuju da osobe koje doživljavaju strastvenu ljubav mogu razviti emocionalnu zavisnost o partneru, što često donosi nesigurnost i dodatne emocionalne izazove (Hatfield, 1995).

Suprotno tradicionalnim teorijama koje strastvenu ljubav vezuju isključivo uz adolescenciju i odraslu dob, Hatfield, Schmitz, Cornelius i Rapson (1988) ističu da se strastvena ljubav može javiti već u djetinjstvu. Drugačije rečeno, čak i mala djeca su sposobna doživjeti intenzivne emocije koje karakteriziraju strastvenu ljubav. Ipak, ovi nalazi otvaraju važna pitanja o razvojnim specifičnostima ljubavnih iskustava te sugeriraju potrebu za daljnjim istraživanjima o razlikama u doživljavanju ljubavi među djecom, adolescentima i odraslima. Tako Hatfield (1995) sugerira da se intenzitet strastvene ljubavi može pojačati u uvjetima emocionalne deprivacije ili nesigurnosti, što je potvrđeno i kroz nalaze o povezanosti anksioznosti s ovom vrstom ljubavi kod adolescenata (Hatfield, Brinton i Cornelius, 1989), dok je kod odraslih ta veza manje izražena (Wang i Nguyen, 1995).

Pored emocionalnih utjecaja, strastvena ljubav može imati i značajne posljedice na mentalno i fizičko zdravlje. Neuzvrćena ili prekinuta strastvena ljubav često je povezana s negativnim emocionalnim stanjima poput ljutnje, tuge, krivnje, usamljenosti i depresije, što može imati ozbiljne posljedice na cjelokupno zdravlje. Nasuprot tome, uzvrćena strastvena

ljubav donosi osjećaj sreće, povećava zadovoljstvo i može imati zaštitni učinak na imunološki sustav (Hatfield i Rapson, 2013).

2.1.2. Stilovi voljenja

Sljedeće određenje ljubavi predložio je Lee (1973, prema Lemmetty, 2014), koji je konstrukt ljubavi operacionalizirao kroz šest stilova voljenja. Definira ih kao implicitne teorije ljubavi koje kreira svaki pojedinac za sebe, a koje dalje usmjeravaju njegovo ponašanje u romantičnim odnosima (Aronson i sur., 2005). Lee je na temelju opsežnih intervjua s osobama različitih dobnih skupina i životnih pozadina razvio taksonomiju stilova voljenja (Davis i Latty-Mann, 1987). U okviru ove taksonomije izdvojio je tri primarna stila: eros, ludus i storge, te tri sekundarna stila: maniju, pragu i agape (Lee, 1977, 1988; Hendrick i Hendrick, 1986). Sekundarni stilovi nastaju kombinacijom primarnih, ali zadržavaju jedinstvene karakteristike koje ih razlikuju od svojih primarnih sastavnica.

Eros se povezuje s romantičnom ljubavlju, koju karakterizira snažna fizička privlačnost i važna seksualna komponenta odnosa (Lee, 1973, prema Lemmetty, 2014). Pojedinci s dominantnim stilom eros imaju jasnu predodžbu o željenom partneru i nastoje uspostaviti blisku, intimnu te strastveno izražajnu vezu (Davis i Latty-Mann, 1987). U takvom odnosu, osoba pridaje poseban značaj fizičkom izgledu romantičnog partnera i ima tendenciju da se lako i brzo upušta u romantične odnose (Aronson i sur., 2005). Partnera žele upoznati brzo, ali što dublje i intimnije. Iako žele odnos koji je isključiv, nisu posesivni i ne boje se potencijalnih suparnika. Isto tako, eros može biti slijepa ljubav jer su takvi pojedinci skloni tome da ne vide slobosti partnera. Najvažniji životni cilj za osobe koje karakterizira eros jeste započeti zajednički život s partnerom (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Ludus se simbolički često opisuje kao igra. Osobe koje karakterizira ludus, romantičnim odnosima ne pristupaju ozbiljno. Shvativši ljubav kao igru, skloni su posjedovanju više partnera istovremeno (Aronson i sur., 2005) kao i emocionalnoj hladnoći (Davis i Latty-Mann, 1987). Pri izboru romantičnog partnera nemaju prethodno formirane kriterije. Takvi pojedinci visoko vrednuju novost doživljaja. Iz tog razloga su skloni traženju novih partnera te se često opisuju kao promiskuitetni. S obzirom na to da žive u uvjerenju da je okolina puna potencijalnih novih partnera, nisu ljubomorni. Isto tako, izbjegavaju ljubomorne partnere jer teže slobodi i neobaveznim odnosima. U odnose ulaze lako, ali ih

lako i prekidaju uz brojna objašnjenja zašto nisu spremni za trajni odnos (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Storge je treći primarni stil voljenja. Odnosi se na ljubav koja se razvija postepeno iz prijateljstva (Aronson i sur., 2005). Temelji se na poštovanju, povjerenju i zajedničkim interesima, što je približava konceptu partnerske ljubavi (Davis i Latty-Mann, 1987). Partneri kojima je *storge* dominantni stil voljenja visoko vrednuju međusobnu sličnost (Aronson i sur., 2005). Manje verbalizuju osjećaje, manje razmjenjuju fizičku bliskost, ali su istovremeno mnogo opušteniji i mirniji. Odnosi temeljeni na ovom stilu voljenja su trajni i često završavaju brakom (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Manija je sekundarni stil voljenja. Visoko je emotivna i komparira se s vožnjom na vrtuljku jer takvi ljubavnici osciliraju između ushićenja i očaja (Aronson i sur., 2005). Primarno je povezana s opsesivnošću i intenzivnom emocionalnom angažiranošću, pri čemu prevladavaju briga zbog mogućeg gubitka partnera i česta ljubomora (Davis i Latty-Mann, 1987; Lemmetty, 2014). Zbog svojih karakteristika, često se vezuje uz mlade osobe bez iskustva. S tim u vezi, ovaj oblik ljubavi ima tendenciju da se preraste i poprimi drugi oblik. Drugi mogući scenarij jeste da ostane kao stabilna karakteristika. Konačno, *manija* se može javiti u starijim brakovima koji su ušli u krizu pri čemu jedan ili oba partnera teže uzbuđenjima i avanturama izvan braka (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Pragma se opisuje kao praktična, zdravorazumska ljubav (Aronson i sur., 2005). Osim toga, opisuje se i kao racionalni stil voljenja koji se temelji na kompatibilnosti i sličnosti partnera. Pojedinci s dominantnim *pragma* stilom donose svjesne odluke o izboru partnera kao životnog suputnika (Davis i Latty-Mann, 1987). Tačno znaju šta žele od romantičnog partnera te svjesne odluke donose na osnovu kriterija koje su implicitno kreirali i koje je nužno zadovoljiti (Aronson i sur., 2005). Preferiraju partnere sličnih uvjerenja i stavova te životnih ciljeva. Karakterizira ih visoka razina samopouzdanja i opreza. Iako ne vole pretjerano iskazivanje osjećaja, ne vole ni ljubomoru i posesivnost. Pronalazak odgovarajućeg romantičnog partnera smatraju važnim, ali ne u tolikoj mjeri da bi tome podredili sve ostalo (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Agape je posljednji sekundarni stil voljenja. Povezan s altruizmom, predstavlja nesebičan i bezuvjetan stil ljubavi, gdje osoba teži duhovnoj povezanosti i spremna je žrtvovati vlastite interese za dobrobit voljene osobe (Davis i Latty-Mann, 1987; Lemmetty, 2014). U tom smislu, vlastite potrebe se zanemaruju, dok se prioritet se daje potrebama

romantičnog partnera, bez očekivanja uzvraćanja. Stoga se ovaj stil voljenja smatra više duhovnim, nego fizičkim (Aronson i sur., 2005). Iako rijedak u općoj populaciji, nešto češće se pojavljuje u pomagačkim strukama. Vođeni intenzivnom potrebom za pomaganjem drugima, spremni su prekinuti romantičnu vezu prije nego nauditi partneru (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Hendrick i Hendrick (1988; prema Aronson i sur., 2005) identificirali su spolne razlike u izražavanju opisanih stilova voljenja. Iako se muškarci i žene ne razlikuju s obzirom na eros i agape, muškarci češće pripadaju kategoriji ludus, dok žene više karakterizira storge i pragma. Nadalje, stilovi voljenja nisu važni samo za način na koji pojedinci doživljavaju i izražavaju ljubav, već i za njihove emocionalne reakcije, poput ljubomore. Istraživanja ukazuju da su eros, storge i manija stilovi najčešće povezani s izraženom ljubomorom, dok se ludus karakterizira najmanjom razinom ljubomornih osjećaja, što se može objasniti niskom razinom predanosti u ovom stilu (White, 1977, prema Guerrero i Andersen, 1996). Važna praktična implikacija istraživanja stilova voljenja odnosi se na njihovu ulogu u kvaliteti romantičnih odnosa. Istraživanja su pokazala da romantični partneri u stvarnom životu često imaju sličan stil voljenja (Hendrick, Hendrick i Adler, 1988; prema Aronson i sur., 2005). U skladu s tim, veće razlike u stilovima voljenja među partnerima često stvaraju veći potencijal za nezadovoljstvo i konflikte unutar veze (Davis i Latty-Mann, 1987). Stoga je prepoznavanje dominantnog stila voljenja, kako vlastitog, tako i partnerovog, ključno za razumijevanje dinamike odnosa, očekivanja te opravdanosti istih. Ova spoznaja omogućuje bolju empatiju, prilagodbu ponašanja i unapređenje kvalitete veze. Osim za pojedince unutar veze, razumijevanje stilova voljenja predstavlja značajnu vrijednost i za stručnjake koji rade s parovima, jer im pomaže u razvoju učinkovitih strategija za prevladavanje sukoba i jačanje međusobne komunikacije.

2.1.3. Triangularna teorija ljubavi

Treći pristup konceptualizaciji ljubavi predstavlja triangularna teorija ljubavi, koju je razvio Robert Sternberg (1986). Ova teorija često se smatra jednom od najutjecajnijih i najšire primjenjivanih u proučavanju ljubavi (Lemmetty, 2014). Prema Sternbergu, ljubav se sastoji od tri osnovne komponente: bliskosti, strasti i odanosti (Sternberg, 1986). Iako je teorija prvenstveno usmjerena na romantične i seksualne veze između dvoje ljudi, njezine se

komponente mogu primijeniti i na druge interpersonalne odnose (Juneja, 2024). Svaka od tri komponente nosi različiti psihološki značaj i funkciju. *Bliskost* se odnosi na osjećaje vezanosti, topline i intimnosti koji doprinose emocionalnoj povezanosti partnera. *Strast* je izvor uzbuđenja, fizičke privlačnosti i romantike, dok *odanost* označava donošenje svjesne odluke o ljubavi prema osobi te posvećenost održavanju odnosa na duže staze (Sternberg, 1986). Važno je napomenuti da, iako se ljubav teorijski dijeli na ove tri komponente, Sternberg (1986) upozorava da ih treba sagledavati kao cjelinu, jer nijedna komponenta sama za sebe ne čini ljubav potpunom. U pogledu kontrole nad komponentama, osoba ima najveću kontrolu nad odanošću, nešto manju nad bliskošću, dok je strast ona komponenta koja se najteže kontrolira jer je snažno motivacijska i emocionalna (Sternberg, 1986).

Ljubav može biti shvaćena kao prisustvo isključivo jedne komponente. Tako, na primjer, ljubav koju karakterizira isključivo bliskost naziva se *sviđanje*. Vezuje se uz prijateljske odnose koji su intimni, temelje se na povjerenju, sličnim gledištima i uvjerenjima, ali bez strasti i namjere da se ostvari i održi romantični odnos. U odsustvu sviđanja, ali i odasnosti, dominira isključivo strast koja se opisuje kao *zanesenost ili zaslijepljenosti*. Uslijed prevelikog uzbuđenja, osoba pretjerano idealizira romantičnog partnera. Problem nastaje zbog prevelike diskrepance između idealiziranog i stvarnog objekta ljubavi. Zbog toga je za ovaj stil voljenja postojana floskula da ljubav postoji dok se ne ostvari. Uviđanjem realne slike partnera sa svim vrlinama i manama, nastupa distanciranje pa čak i okončanje odnosa. Valja naglasiti da se ovakav scenarij može prevenirati boljim upoznavanjem partnera u različitim situacijama. Na kraju, prisustvo odanosti bez strasti i bliskosti naziva kategorizira se kao *prazna ljubav*. Iako tipična za dugogodišnje veze ili brakove, nerijetko može biti shvaćena kao prediktor kraja romantičnog odnosa. Važno je akcentirati da je ovakvo poimanje prazne ljubavi karakteristično za individualističku kulturu unutar koje se romantični odnosi prevashodno zasnivaju na komponentama bliskosti i strasti, za razliku od kolektivističkih kultura koje temelje romantičnih odnosa pronalaze upravo u odanosti i privrženosti (Sternberg, 1988; prema Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Osim toga, kombinacije ovih triju komponenti stvaraju nove oblike ljubavi (Sternberg, 1988). Kada uz bliskost postoji i odanost, govorimo o *partnerskoj ljubavi*. Ona često predstavlja temelj za druge oblike ljubavi, ali može biti i produkt dugotrajnih odnosa i brakovima u kojima je strast izbljedila. Iako je to sudbina većine romantičnih odnosa, može rezultirati razaranjem braka ukoliko se romantični partneri ne mogu pomiriti s takvim načinom voljenja. Kada su prisutni bliskost i strast, ali ne i odanost, radi se o *romantičnoj*

ljubavi koja se obično javlja u obliku snažnih, ali kratkotrajnih odnosa. Kombinacija strasti i odanosti bez bliskosti označava *strastvenu ljubav ili zaljubljenosti*. Ona često vodi brzom donošenju odluka, primjerice o sklapanju braka, što može biti rizično zbog nedostatka duboke emocionalne povezanosti. Najpotpuniji oblik ljubavi, koji se često povezuje sa zrelim i stabilnim vezama, predstavlja *potpuna ili skladna ljubav* — sinteza svih triju elemenata: bliskosti, strasti i odanosti. Partneri u takvim odnosima zajedno se suočavaju s izazovima i rijetko mogu zamisliti život jedan bez drugoga. Na koncu, odsustvo sve tri komponente podrazumijeva nepostojanje ljubavi (Sternberg, 1988; prema Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Istraživanja provedena u okviru triangularne teorije potvrđuju dinamičku prirodu ovih komponenti u odnosima. Kako se odnos razvija, može poprimati različite oblike ljubavi (Aronson i sur., 2005). Sternberg (1986, prema Acevedo i Aron, 2009) ističe da se u uspješnim vezama strast s vremenom smanjuje, dok bliskost i odanost rastu i stabiliziraju. Slične zaključke donosi i istraživanje Tenšek (2024), koja je proučavala evoluciju osjećaja intimnosti, strasti i predanosti među generacijama i spolovima. Rezultati pokazuju da mlađe generacije intenzivnije osjećaju i iskazuju ove komponente ljubavi u usporedbi sa starijim generacijama što je ohrabrujući podatak s obzirom na povezanost ovih elemenata s većim zadovoljstvom u romantičnim vezama (Nabilai Gunawan, 2023). Uz to, dok obje generacije daju veću važnost intimnosti i predanosti u odnosu na strast, spolne razlike ukazuju na to da žene više cijene intimnost, dok muškarci pridaju veći značaj strasti (Tenšek, 2024).

Zaključno, za poboljšanje kvalitete i zadovoljstva u romantičnim odnosima ključno je raditi na razvoju svih triju komponenti ljubavi. Iako su na početku veze partneri često aktivno angažirani na održavanju ovih aspekata, tijekom vremena njihova se pažnja može smanjiti, što zahtijeva svjesno ponovno ulaganje u odnos. Takav pristup može obnoviti strast, produbiti intimnost i ojačati predanost. Ovo sve ukazuje na veliku kompleksnost ljubavi i brojnih aspekata sa kojih je potrebno pristupiti njenom proučavanju. Sternberg (1997; prema Madey i Rodgers, 2009) je i sam bio svjestan takve kompleksnosti te je u svrhu potpunijeg pristupa njenom razumijevanju preporučio povezivanje triangularne teorije ljubavi s obrascima privrženosti.

2.1.4. Model partnerske vezanosti zasnovan na teoriji privrženosti

Teorija privrženosti, koju su razvili Bowlby (1969) i Ainsworth (1973), predstavlja jedan od ključnih koncepata za razumijevanje ljubavi i dinamike romantičnih odnosa. Prema ovoj teoriji, tijekom ranog razvoja djeca stvaraju afektivne i kognitivne modele o sebi te o važnim osobama u njihovom životu, koji se nazivaju mentalnim shemama ili obrascima privrženosti (Ainsworth, 1973; Bowlby, 1979; Simpson, 1990). Ovi obrasci usmjeravaju ne samo razvoj ličnosti nego i kasnije društveno ponašanje, uključujući i način na koji pojedinci uspostavljaju i održavaju romantične veze. Stoga se u literaturi stilovi privrženosti definiraju kao relativno stabilni obrasci emocionalnog reagiranja i međuljudskih odnosa, razvijeni na temelju ranih iskustava.

Razlikuju se tri osnovna stila privrženosti: siguran, anksiozni i izbjegavajući. Osobe sa *sigurnim stilom privrženosti* razvijaju pozitivne mentalne sheme o sebi kao prijateljskim, vrijednim i prihvaćenim te o drugima kao dobronamjernim, pouzdanim i dostupnim (Simpson, 1990). Takvi pojedinci imaju izgrađen kapacitet za razvijanje trajnih odnosa karakteriziranih zreloom ljubavi (Aronson i sur., 2005). Nasuprot tome, *anksiozni stil* karakterizira percepcija sebe kao nedovoljno shvaćenih i nesigurnih, dok su drugi često procijenjeni kao nepouzdan i nesposobni za trajne odnose (Simpson, 1990). Dakle, u ovoj situaciji osoba želi da stupi u romantični odnos, ali ih u tome ometa briga da im ljubav i naklonost neće biti uzvraćeni od strane partnera (Aronson i sur., 2005). *Izbjegavajući stil* obilježava sumnjičavost, emocionalna distanca i skepticizam prema drugima, koji se doživljavaju kao nepouzdan ili pretjerano ovisni (Simpson, 1990). Njihovo upuštanje u romantične odnose znatno otežava dominantni osjećaj nepovjerenja stečen još u dojenačkoj dobi (Aronson i sur., 2005). Osim toga, Main i Solomon (1990) naknadno utvrđuju i četvrti, *dezorganizirani stil privrženosti*. Sugeriraju da je rezultat kontradiktornih ponašanja primarnog skrbnika koji se manifestira kroz dezorganizirane oblike ponašanja. Takvi oblici ponašanja se kasnije reflektuju i u romantične odnose u kojima žele bliskost, ali se plaše napuštanja. Zbog toga su za ove pojedince tipične nezrele forme ljubavi poput ljubomore, kontrole, manipulacije i drugih.

Iako je teorija privrženosti primarno nastala za proučavanje odnosa između djece i roditelja, tijekom vremena je njena primjena proširena i na odnose u odrasloj dobi. Hazan i Shaver (1987) bili su među prvim autorima koji su ukazali na to da obrasci privrženosti

stečeni u djetinjstvu snažno utječu na obrasce ponašanja i emocionalnog iskustva u romantičnim vezama odraslih. Za razliku od djece, odrasli su svjesni svojih potreba za privrženosti i mogu ih verbalizirati, što uvodi novu dimenziju u konceptualizaciju privrženosti (Bartholomew, 1990). Također, stilovi privrženosti u odraslih povezani su s različitim obrascima emocionalnih reakcija u romantičnim odnosima: osobe sa sigurnim stilom češće iskazuju pozitivne emocije, dok su kod anksioznog i izbjegavajućeg stila češće prisutne negativne emocionalne manifestacije.

Bartholomew (1990) je dodatno razvila model partnerske vezanosti kroz dvije osnovne dimenzije: anksioznost i izbjegavanje. Ove dimenzije su izvedene iz pretpostavki o dva tipa unutrašnjih modela vezanosti - modela sebe (dimenzija anksioznosti) i modela drugih (dimenzija izbjegavanja) - koji imaju pozitivan i negativan pol. Kombinacijom visokih i niskih razina ovih dimenzija definirala je četiri prototipa privrženosti. Niska anksioznost i nisko izbjegavanje karakteriziraju siguran stil, dok kombinacije različitih razina dovode do izbjegavajućeg, preokupiranog ili anksioznog obrasca partnerske vezanosti. Važno je napomenuti da pojedinac ne mora nužno pripadati isključivo jednom stilu, već može pokazivati dominantan stil uz prisutnost elemenata drugih, ovisno o životnim iskustvima (Bartholomew, 1990). *Izbjegavajući obrazac partnerske vezanosti* kombinacija je pozitivnog modela sebe i negativnog modela drugog. Drugim riječima, niska anksioznost i visoko izbjegavanje sprječavaju razvijanje dugotrajnih odnosa. Pojedinci koji pripadaju ovom afektivnom stilu sebe smatraju pretjerano superiornim u odnosu na partnera, emocionalno su distancirani te izbjegavaju povjerenje. *Sigurni obrazac afektivne vezanosti* karakteriziraju pozitivni modeli sebe i drugih te niska anksioznost i izbjegavanje. To stvara čvrste temelje za zdrave i kvalitetne romantične odnose u kojima će prevladavati povjerenje i zadovoljstvo. Međutim, važno je naglasiti da ni ovaj afektivni stil ne isključuje pojavljivanje konfliktnih situacija, ali osigurava adekvatne načine njihova rješavanja. *Preokupirani obrazac afektivne vezanosti* uključuje negativan model sebe i pozitivan model drugog. Suprotno sigurnom stilu, preokupirani pojedinci sebe podcjenju pri čemu dominira osjećaj manje vrijednosti. Taj osjećaj proizlazi iz kombinacije visoke anksioznosti i niskog izbjegavanja. Rezultira pretjeranim investiranjem u odnos uz očekivanje da će vrline partnera nadoknaditi njihove lične nedostatke. Takve osobe svoje romantične odnose opisuju u terminima prave ljubavi koja ne poznaje granice. Konačno, *anksiozni obrazac partnerske vezanosti* obilježen je negativnim modelom i sebe i drugog te visokim razinama anksioznosti i izbjegavanja. Iako u drugima traže potvrđivanje vlastite vrijednosti, zbog nepovjerenja u druge izbjegavaju

bliskost kojoj teže. Ovakav kontradiktorni obrazac osobu onespособljava za stvaranje dugotrajnih odnosa. Njihove veze su stoga rijetke i burne, a nerijetko su obilježene prisustvom emocionalne manipulacije (Stefanović Stanojević, 2011).

Na temelju navedenog, može se zaključiti da ljudi pronalaze partnere i grade svoje romantične odnose na temelju uvjerenja i očekivanja koja su stekli u ranom djetinjstvu. Ova uvjerenja služe kao osnova za interpretaciju i anticipaciju ponašanja partnera. Upravo na toj pretpostavci počiva model partnerske vezanosti, koji naglašava potrebu odraslih za traženjem sigurnosti u partneru, osobito u situacijama stresa (Stefanović Stanojević, 2011). Ključna razlika u shvaćanju privrženosti između djetinjstva i odrasle dobi odnosi se na poimanje reciprociteta: dok je kod djece fokus usmjeren na vlastite potrebe i procjenu njihove zadovoljenosti od strane skrbnika, kod odraslih se istovremeno uzimaju u obzir i potrebe drugih te vlastiti kapaciteti za njihovo ispunjenje. Ukoliko dijete tijekom ranog razvoja ima dosljednog i senzitivnog skrbnika, vjerojatnije je da će razviti osjećaj sigurnosti i povjerenja u druge, što se reflektira i u odnosima s romantičnim partnerima u odrasloj dobi. Nasuprot tome, nesigurni i nepouzdani primarni odnosi u djetinjstvu mogu rezultirati obrascima ponašanja u odraslim romantičnim vezama koji se manifestiraju kroz prekomjernu ovisnost i zahtjevanje pažnje ili pak pretjeranu distanciranost i povlačenje (Simpson, 1990; Stefanović Stanojević, 2011).

Ovi obrasci privrženosti, zajedno sa prethodno opisanim formama ljubavi i stilovima voljenja, važni su za razumijevanje emocionalne zrelosti u ljubavi, što nas vodi do sljedećeg poglavlja o razlikama između zrele i nezrele ljubavi.

2.2. Zrela i nezrela ljubav

2.2.1. Zrela i nezrela ljubav iz ugla Ericha Fromma

Jedan od prvih teoretičara koji je sistematizirao koncept romantične ljubavi kroz prizmu zrele i nezrele ljubavi bio je psihoanalitičar Erich Fromm. Fromm ljubav konceptualizira kao moć pojedinca, koja može biti potaknuta ili inhibirana socijalnim i kulturalnim kontekstom u kojem se manifestira te je analizira kroz dvije stratifikacije: temeljne elemente ljubavi i njene objekte. Četiri ključna elementa prema Frommu su briga, odgovornost, poštovanje i znanje, dok su među objektima ljubavi identificirani: bratska,

majčinska, erotska ljubav, ljubav prema sebi te ljubav prema Bogu. Bratska ljubav smatra se fundamentalnom i temeljem svih ostalih oblika ljubavi (Fromm, 1965).

Sličan akcent na suštinsku važnost brige u ljubavnim odnosima stavlja i Rollo May (1969; prema Kebnberg, 1974), definirajući je kao sposobnost emocionalne rezonancije i empatijske identifikacije s drugom osobom. Chuanlei i sur. (2018) dodatno ističu da bez prisutnosti brige, ljubav ostaje površinska emocija bez dubljeg značenja. U kontekstu zrele ljubavi, nužno je razvijati brižan stav ne samo prema partneru, već i prema sebi samom. Sposobnost preuzimanja odgovornosti za drugoga prethodi preuzimanju odgovornosti za vlastiti život i integritet (Fromm, 1965).

Poštovanje kao komponenta zrele ljubavi označava priznavanje i prihvaćanje partnerove individualnosti i autonomije, bez elemenata instrumentalizacije ili eksploatacije. Prema Frommu (1965), poštovanje je indikator emocionalne zrelosti, a ukoliko motivacija za razvoj partnera proizlazi iz osobne koristi, radi se o manifestaciji nezrelih obrazaca ljubavi. Fundamentalna razlika između zrele i nezrele ljubavi ogleda se u motivacijskoj dimenziji: zrela ljubav proizlazi iz samoostvarenja i altruističke želje („Trebam te jer te volim.“), dok nezrela ljubav proizlazi iz narcističke potrebe za ljubavlju („Volim te jer te trebam.“). Zrela ljubav uključuje nesebično davanje koje je autentično i spontano, oslobođeno uvjetovanih očekivanja ili osjećaja obveze (Chuanlei i sur., 2018).

Ipak, upoznavanje partnera i razvoj međusobnog poštovanja neophodni su kako bi se izbjegla razočaranja koja mogu proizaći iz nerazumijevanja ili neusklađenosti očekivanja. U kontekstu detaljnije distinkcije zrele i nezrele ljubavi, Smith (2020) naglašava egzistencijalne potrebe koje ih karakteriziraju. Zrela ljubav temeljena je na potrebi za povezanosti, intimnosti i emocionalnoj sigurnosti u romantičnom odnosu, dok nezrelu ljubav karakterizira egocentrično, narcističko ponašanje usmjereno na zadovoljenje vlastitih potreba bez adekvatnog uvažavanja partnera.

Fromm (1965; prema Chuanlei i sur., 2018) smatra da je prevladavanje narcističnih sklonosti neophodan preduvjet za razvoj zrele ljubavi. Subjekti koji nisu vezani za vanjske simbole moći, statusa ili materijalnog bogatstva, već posjeduju emocionalnu zrelost i samosvijest, u stanju su uspostaviti autentičan i održiv ljubavni odnos. Suprotno tome, narcističke projekcije dovode do emocionalne izolacije i otuđenja, čak i u prisutnosti partnera, što je tipično za nezrele oblike ljubavi.

Druga važna egzistencijalna dimenzija, prema Smith (2020), jest transcendencija, odnosno potreba za kreativnim samoizražavanjem i ostavljanjem trajnog utjecaja. U nezreloj ljubavi kreativnost često biva potisnuta destruktivnim obrascima ponašanja, kao što su manipulacija, kontrola i dominacija nad partnerom. Fromm (1955; prema Smith, 2020) metaforički ističe incest kao simbol ograničavajućih i rigidnih struktura unutar kojih ljubav ne može ispuniti svoj puni potencijal. Ovaj koncept nije isključivo seksualan, već obuhvaća i zatvorenost unutar društvenih, kulturalnih ili etničkih granica, što rezultira ograničenjem slobode izražavanja ljubavi i međuljudskih odnosa.

2.2.2. Uspostavljanje bliskosti i razvijanje kapaciteta za zrelu ljubav iz ugla Erika Eriksona

Jedno od sličnih teorijskih viđenja zrele ljubavi ponudio je Erik Erikson, prepoznatljiv po svojim doprinosima u oblasti psihosocijalnog razvoja i naglasku na značaju emocionalnih veza tokom životnog vijeka. U procesu razvoja kapaciteta za zrelu ljubav, Erikson kao ključni koncept ističe razvojnu krizu poznatu kao *intimnost nasuprot izolaciji* (Erikson, 1980), pri čemu se intimnost i izolacija ponekad konceptualiziraju i kao suprotstavljeni tipovi ličnosti (Yufit, 1969). Intimnost se definira kao težnja ka postizanju optimalne komunikacije, koja se manifestira kroz međusobnu otvorenost i učestalost emocionalnih i tjelesnih dodira (Nabila i Gunawana, 2023). Ovaj konstrukt smatra se centralnom odrednicom romantičnih odnosa (Prager, 2000; prema White, Hendrick i Hendrick, 2004). Zrela intimnost podrazumijeva sposobnost i volju za uzajamnim povjerenjem, što uključuje elemente žrtvovanja, kompromisa i posvećenosti unutar odnosa dvoje jednakopravnih partnera (Feist i Feist, 2016; prema Nabila i Gunawan, 2023). Suprotstavljeno intimnosti, izolacija podrazumijeva emocionalnu distancu, uzdržavanje od bliskih veza i povlačenje iz romantičnih odnosa (Erikson, 1980).

Ova razvojna faza neposredno slijedi razdoblje uspostavljanja identiteta te se njeno uspješno razrješenje u velikoj mjeri oslanja na formiranje stabilnog i koherentnog osjećaja vlastitog identiteta. Samo pojedinci koji su konsolidirali svoj identitet i svjesni su sebe mogu zdravo pristupiti uspostavljanju kompatibilnih i ispunjavajućih partnerskih odnosa. Započinjanje intimnih veza bez prethodno uspostavljenog identiteta povećava rizik od neuspjeha i nestabilnosti veze (Erikson, 1980). Nakon konsolidacije identiteta, pojedinac mora pronaći ravnotežu između potrebe za autonomijom i želje za intimnošću,

uspostavljajući emocionalnu povezanost koja omogućava uzajamno dijeljenje iskustava i povjerenja. Neuspjeh u postizanju ove ravnoteže može rezultirati dva negativna ishoda: gubitkom samostalnosti i samopoštovanja uslijed prekomjerne ovisnosti o drugome, ili pak emocionalnom izolacijom i usamljenosti uz egocentričnu usmjerenost (Berk, 2008).

Prema Eriksonu, osoba koja je uspješno riješila ovu razvojnu krizu stekla je sposobnost za formiranje zdravih romantičnih odnosa odnosno sposobnost da se otvori i poveže s drugima na dublji način kroz razmjenu emocija, povjerenje i bliskost što čini osnovu koncepta zrele ljubavi. Takva ljubav karakteriše se emocionalnom stabilnošću, ravnotežom između bliskosti i individualnosti, sposobnošću za konstruktivno rješavanje konflikata, kao i uzajamnom podrškom i prihvatanjem. Nasuprot tome, neadekvatno razrješenje krize u ovoj razvojnoj fazi osobu može staviti u situaciju straha od intimnosti, osjećaja usamljenosti i praznine, a ponekad i narcističkom zaokupljenošću sobom (Erikson, 1980).

Istraživači su identificirani obrambene mehanizme koji mogu narušiti sposobnost uspostavljanja istinske emocionalne intimnosti u romantičnim odnosima. Jedan od tih mehanizama poznat je kao samoroditeljstvo (self-parenting), koje se očituje u uvjerenju da je pojedinac samodostatan i ne treba mu podrška drugih. Ovaj mehanizam djeluje kao psihološka zaštita od povrede, ali istovremeno otežava otvorenost i povezivanje s drugima. Drugi značajan obrambeni mehanizam je prividna povezanost (fantasy bond), pri čemu osoba gradi idealiziranu i nerealnu sliku partnera, što dovodi do stvaranja emocionalne distance i izbjegavanja stvarne ranjivosti. Ovaj obrazac odnosa zasniva se na iluzijama umjesto na stvarnoj emotivnoj povezanosti, često uključujući kontrolu, potiskivanje osjećanja i izbjegavanje bliskosti. Takvi obrambeni mehanizmi predstavljaju ozbiljnu prepreku razvoju zrele i autentične ljubavi (Firestone i Catlett, 1999; prema Salihagić i Tuce, 2023).

Na temelju Eriksonove koncepcije pronalazimo da je ključna razlika između zrele i nezrele ljubavi sadržana upravo u načinu na koji pojedinac razrješava razvojnu tenziju između potrebe za intimnošću i očuvanja vlastitog identiteta. Zrela ljubav proizlazi iz sposobnosti da se intimnost ostvari bez gubitka autonomije – da se drugome pristupi kao jednakom i odvojenom biću, s punim prihvatanjem njegove individualnosti. Nasuprot tome, nezrela ljubav često odražava nerazriješenu napetost iz ove faze: u jednom slučaju kroz simbiotsko stapanje koje guši individualnost, a u drugom kroz povlačenje, strah od ranjivosti i nemogućnost emocionalnog otvaranja. Tako razvojna zrelost, kakvu Erikson opisuje, predstavlja temelj psihološke spremnosti za autentične i stabilne ljubavne odnose.

3. ODREDNICE, NAČINI ISPOLJAVANJA I POSLJEDICE ZRELE I NEZRELE LJUBAVI U ROMANTIČNIM VEZAMA

3.1. Odrednice zrele i nezrele ljubavi u romantičnim vezama

Razumijevanje ljubavi kao psihološkog i interpersonalnog fenomena zahtijeva razlikovanje njezinih kvalitativno različitih oblika. U kontekstu romantičnih odnosa, ljubav se ne očituje uvijek kroz emocionalno zrele i stabilne obrasce ponašanja. Upravo suprotno, brojni odnosi karakterizirani su nezrelim oblicima ljubavi koji doprinose razvoju konflikata, emocionalne ovisnosti pa čak i destruktivnih ponašanja. S obzirom na to, nužno je identificirati ključne odrednice koje razlikuju zrelu od nezrele ljubavi, kako bi se stvorio temelj za njihovo bolje razumijevanje, prevenciju negativnih obrazaca te razvoj zdravijih i uravnoteženijih romantičnih veza.

Takve odrednice se kreću od općenitih kao što su dob i spol pa sve do onih specifičnih koje zalaze u područje različitih teorija ličnosti, teorija privrženosti i šireg društvenog konteksta. Uzimajući spol kao odrednicu ljubavi, empirijski nalazi pokazuju da žene lakše, češće i intenzivnije iskazuju osjećaje ljubavi, više teže za njenim uzvraćanjem i traže emocionalni angažman romantičnog partnera, dok muškarci to rade suptilnije i na nešto drugačije načine (npr. instrumentalna pomoć i seks). S druge strane, spoznaje o dinamici ljubavi u kontekstu dobi nisu tako jasne. Iako se čini da veća dob korelira s ljubavlju, ta relacija je vrlo vjerojatno posredovana dužinom trajanja odnosa i drugim varijablama (Čudina- Obradović i Obradović, 2006).

Ipak, u novije vrijeme pažnju istraživača sve više privlače dimenzije ličnosti koje se kroz različite teorijske okvire stavljaju u odnos s različitim vrstama ljubavi i njihovim komponentama. Iako se gomilaju različiti rezultati istraživanja, među njima se može pronaći konsenzus. Slično je i u području privrženosti i društvenog konteksta koji će u nastavku biti detaljnije objašnjeni kao odrednice zrele i nezrele ljubavi u romantičnim odnosima.

3.1.1. Ličnost pojedinca kao odrednica zrele i nezrele ljubavi

Ličnost snažno određuje način na koji pojedinci ispoljavaju različite oblike ponašanja, uključujući one u kontekstu romantičnih odnosa. Brojne studije potvrđuju povezanost između

osobina ličnosti i kvalitete romantičnih veza, zadovoljstva tim odnosima te sklonosti njihovom prekidu (Solomon i Jackson, 2014). Osobine ličnosti istovremeno predstavljaju snažne prediktore trajanja romantičnih odnosa, što potvrđuju istraživanja provedena na različitim uzorcima, dobnim skupinama i kohortama (Solomon i Jackson, 2014).

Ova snažna povezanost proizlazi iz činjenice da osobine ličnosti oblikuju ponašanje partnera, a time i njihove interakcije i svakodnevnicu. To znači da ličnost određuje kako partneri reagiraju u konfliktnim situacijama, kako interpretiraju nejasne događaje te koliko su skloni ispoljavanju anksioznosti, tjeskobe, ljutnje, kontrole, manipulativnih ponašanja i drugih oblika nezrelih izraza ljubavi. Suprotno tome, osobine ličnosti istovremeno determiniraju i manifestaciju zrelih oblika ljubavi – poput povjerenja, savjesnosti, otvorenosti, razumijevanja, nježnosti i brige. Kvaliteta veze i zadovoljstvo partnera mijenjaju se ovisno o omjeru izraženosti ovih zrelih i nezrelih oblika ljubavi.

S ciljem dubljeg razumijevanja odnosa između osobina ličnosti i kvalitete romantičnih odnosa, Huston i suradnici (2001; prema Solomon i Jackson, 2014) razvili su model trajne dinamike. On polazi od pretpostavke stabilnosti osobina ličnosti tijekom vremena, sugerirajući da će one oblikovati odnos jednako na početku, kao i kroz cijelo trajanje veze. Ovaj model naglašava utjecaj osobina samog pojedinca, osobina partnera, ali i njihovih kombiniranih interakcija. Primjerice, emocionalno stabilnije osobe obilježava konstruktivnije rješavanje konflikata. Nasuprot tome, partner sklon neurotičnim reakcijama može stvarati nesigurnu atmosferu, što negativno utječe na kvalitetu veze. Konačna dinamika odnosa nastaje upravo iz kombinacije tih osobina: dvije osobe koje imaju izražen neuroticizam značajno će se razlikovati od odnosa u kojem je jedan partner emocionalno stabilan, a drugi emocionalno nestabilan.

Jedna od čestih dilema u proučavanju romantičnih veza jest pitanje u kojoj mjeri sličnost osobina ličnosti doprinosi uspješnosti veze, a u kojoj se potvrđuje popularna izreka da se “suprotnosti privlače”. Istraživanja su pokazala da ljudi uglavnom biraju partnere slične sebi, što povećava kvalitetu veze zahvaljujući većem međusobnom razumijevanju, osjećaju bliskosti i samopotvrđivanju (Luo, 2017; prema Kardum i sur., 2018). No, Gerlach i suradnici (2018) kroz pregled brojnih istraživanja ukazuju da je stvarna sličnost osobina između partnera često zanemariva, dok je percipirana sličnost znatno važnija. Drugim riječima, partneri koji vjeruju da su slični skloniji su pozitivnijem vrednovanju odnosa i većem zadovoljstvu.

Još davno, Terrman i suradnici (1938; prema Huston i Houts, 1998) povezali su temperament s kvalitetom romantičnih odnosa. Kasnija istraživanja, poput onih Gurunga i suradnika (1997), pokazala su da osobine ličnosti zajedno s percepcijom bliskosti i predanosti pridonose osjećaju podrške unutar veze. Iako je ovaj domen u psihologiji ličnosti temeljito istražen, često se zaboravlja da temperament i ličnost nisu statični pojmovi – oni se dinamički mijenjaju i pod utjecajem su konteksta, što dodatno komplicira interpretaciju rezultata.

Istraživanja su također dosljedno istaknula negativnu afektivnost kao ključni faktor nezadovoljstva u vezama. Partneri s visokom razinom negativne emocionalnosti, odnosno neurotičnosti, prijavljuju niže zadovoljstvo i lošiju kvalitetu veze (Terrman i sur., 1938; prema Huston i Houts, 1998). Ne samo da njihova vlastita emocionalna nestabilnost umanjuje percepciju kvalitete veze, već negativno utječe i na partnerovu procjenu (Barelds, 2005; prema Gerlach i sur. 2018). Ovi obrasci otežavaju emocionalnu povezanost i dugoročnu stabilnost veze.

Suprotno tome, osobine poput samosvijesti, samootkrivanja i empatije snažno doprinose zadovoljstvu u romantičnim odnosima (Davis i Oathout, 1987; Huston i Houts, 1998). Empatija se, posebno, ističe kao zaštitni faktor bračne sreće, dok niska razina negativne emocionalnosti predstavlja najsnažniji i najkonzistentniji prediktor kvalitete i zadovoljstva u vezama (Robins i sur., 2000). Ova saznanja pokazuju koliko je emocionalna regulacija važna za zdrav razvoj romantičnih odnosa.

U novije vrijeme, znanstvenici sve više usmjeravaju pažnju na tzv. „mračnu trijadu ličnosti“ - skupinu osobina koje uključuju psihopatiju, narcizam i makijavelizam (Kardum i sur., 2018). Ove osobine povezane su s nezrelim i destruktivnim oblicima ljubavi. Primjerice, psihopatija se veže uz iskorištavanje partnera i korištenje kratkoročnih strategija udvaranja (Jonason i sur., 2009; prema Kardum i sur., 2018), a narcizam karakterizira nedostatak empatije, manipulacija i iskorištavanje (Masterson, 1988; prema Kardum i sur., 2018). Makijavelizam, s druge strane, vodi u ulazak u veze iz koristi i varanje (Brewer i sur., 2020). Među ovima, psihopatija se pokazala najtoksičnijom, osobito kod muškaraca, jer je povezana s nižom kvalitetom veze. Intrigantno je da nesklad u razinama psihopatije i visoke razine makijavelizma dodatno narušavaju kvalitetu odnosa, dok sličan nivo narcizma ponekad korelira s višom kvalitetom veze (Kardum i sur., 2018). Osobe s izraženim osobinama mračne trijade preferiraju kratkoročne veze, što potvrđuju brojna istraživanja (Jonason i sur., 2012; prema Brewer i sur., 2020). Pojedinci kod kojih je izražen narcizam često su skloni

višestrukim kratkotrajnim vezama, dok su oni kod kojih je izraženija psihopatija skloniji vezi “na jednu noć”, često zbog iskorištavanja drugih. Kada dođe do prekida, osobe s ovim mračnim crtama ličnosti češće pribjegavaju nezrelim strategijama – makijavelizam predviđa manipulativna, izbjegavajuća i povlačeća ponašanja, a psihopatija okrivljavanje i udaljenu komunikaciju (Brewer i sur., 2023). Ove spoznaje jasno naglašavaju koliko osobine ličnosti mogu imati destruktivan utjecaj na romantične veze, što ne smijemo zanemariti.

Kada govorimo o petofaktorskom modelu ličnosti, sličnost u osobinama ličnosti između partnera često predviđa veće zadovoljstvo u vezi (Solomon i Jackson, 2014; Kardum i sur., 2018). Neuroticizam pokazuje negativnu korelaciju sa zadovoljstvom i intimnošću, dok ekstraverzija, ugodnost, savjesnost i otvorenost ka iskustvima pokazuju pozitivne veze s kvalitetom odnosa, iako u različitom intenzitetu (White i sur., 2004). Neuroticizam, osobina povezana s tendencijom ka negativnim emocijama i emocionalnoj labilnosti, najdosljednije je povezan s nižim zadovoljstvom u vezama (Costa i McCrae, 1995; Solomon i Jackson, 2014; Gerlach i sur., 2018). Ne samo da povećava sklonost ispoljavanju neprijateljskog ponašanja tijekom konflikata, nego i pojačava negativnu percepciju partnera i tumačenje dvosmislenih situacija na prijeteći način (Gerlach i sur., 2018). S druge strane, ugodnost, koju karakteriziraju povjerljivost, altruizam i nježnost te savjesnost, odnosno organiziranost i samodisciplina, dosljedno predviđaju veće zadovoljstvo u vezi – i vlastito i partnerovo (Gerlach i sur., 2018). Ekstraverzija donosi energiju i društvenost, što često doprinosi većem zadovoljstvu, no njezin utjecaj na partnera nije tako jak. Otvorenost ka iskustvima, iako često cijenjena u drugim područjima, pokazuje se kao najslabiji prediktor zadovoljstva u romantičnim odnosima (Solomon i Jackson, 2014). Ovi nalazi nas podsjećaju da kreativnost i nekonvencionalnost nisu nužno presudni za kvalitetu veze. Osobito su važni pokazatelji emocionalna stabilnost (suprotna neuroticizmu), ugodnost i savjesnost kao ključni prediktori prekida veza ili razvoda, pri čemu nadmašuju i socioekonomski status i inteligenciju (Roberts i sur., 2007; prema Solomon i Jackson, 2014). Ovo potvrđuje koliko osobine ličnosti indirektno utječu na trajanje veze kroz zadovoljstvo i kvalitetu odnosa (Lehnart i Neyer, 2006).

Na kraju, ne smije se zanemariti uloga nesigurnosti i niskog samopouzdanja, koje se stabilno povezuju s ljubomorom i neprihvatljivim oblicima ponašanja u vezi, što ulazi u područje nezrelih formi ljubavi (Francis, 1977; prema Guerrero i Andersen, 1996). Također, vanjski lokus kontrole predisponira pojedince ka kroničnim oblicima ljubomore, dodatno

ugrožavajući stabilnost i kvalitetu romantičnih odnosa (Bringle i Buunk, 1986; prema Guerrero i Andersen, 1996).

Iz svega navedenog, jasno je da osobine ličnosti predstavljaju ključne faktore u oblikovanju dinamike romantičnih odnosa jer direktno utječu na način na koji partneri komuniciraju, reagiraju u konfliktima te izražavaju emocije. One determiniraju prevladavanje zrelih oblika ljubavi — poput uzajamnog povjerenja, empatije, savjesnosti i emocionalne podrške — ili, pak, razvoj nezrelih i destruktivnih obrazaca ponašanja, kao što su manipulacija, anksioznost, ljubomora i kontrola. Razumijevanje ove povezanosti ima važne implikacije za psihološku praksu i partnersku terapiju, jer omogućuje ciljanu intervenciju usmjerenu na jačanje adaptivnih osobina ličnosti i strategija suočavanja. Time se potiče razvoj zdravijih, stabilnijih i dugotrajnijih romantičnih veza u kojima prevladavaju zrele forme ljubavi, a smanjuju se rizici povezani s nezrelim i štetnim obrascima ponašanja.

3.1.2. Stil privrženosti kao odrednica zrele i nezrele ljubavi

Teorija privrženosti sve se češće koristi kao temeljni interpretativni okvir za razumijevanje zrele i nezrele ljubavi unutar romantičnih odnosa. Utemeljena na evolucijskim principima, ova teorija opisuje sustav privrženosti kao skup specifičnih bihevioralnih i emocionalnih sklonosti koje su evolucijski oblikovane kako bi održale dojenče u fizičkoj blizini njegovih primarnih skrbnika (Simpson, 1990). Važno je napomenuti da fenomen privrženosti ne prestaje s odrastanjem, što su kroz model partnerske vezanosti istakli Hazan i Shaver (1990), nadograđujući teoriju privrženosti na području romantičnih veza. Obrasci privrženosti, koji se uspostavljaju u najranijem djetinjstvu, reflektiraju se u kasnijem životu kroz način na koji pojedinci doživljavaju, izražavaju i oblikuju ljubav, što uključuje i podjelu na zrelu i nezrelu ljubav.

Osobe koje razvijaju siguran stil privrženosti posjeduju stabilnu i pozitivnu percepciju o sebi i drugima. Ova sigurnost im omogućava da uspostave i održavaju odnose karakterizirane uzajamnim povjerenjem, otvorenom komunikacijom te emocionalnom podrškom. Takvi odnosi predstavljaju paradigmatičan primjer zrele ljubavi – ljubavi oslobođene strahova, nesigurnosti i neravnoteže moći. Suprotno tome, osobe s anksioznom privrženošću često se suočavaju s osjećajem vlastite nedostatnosti, izrazitim strahom od odbacivanja te intenzivnom potrebom za potvrdom ljubavi. Ove emocionalne nesigurnosti

često generiraju nezrelu ljubav, obilježenu ovisnošću, ljubomorom i emocionalnim nestabilnostima. Izbjegavajući stil privrženosti karakterizira se emocionalnom distancom i strahom od bliskosti, pri čemu takve osobe često izbjegavaju ranjivost i stvarnu povezanost. Njihovo nepovjerenje prema drugima te otpor prema ovisnosti rezultiraju površnim i hladnim vezama koje također odražavaju nezrelu ljubav – onu koja izbjegava duboku intimnost i emocionalnu razmjenu (Knoke, Burau i Roehrle, 2010).

Osim što sigurna privrženost predstavlja temelj zdrave i zrele ljubavi, osobe koje je posjeduju doživljavaju svoje veze kao emocionalno ispunjene, stabilne i zadovoljavajuće. One pokazuju otvorenost u komunikaciji, aktivno uključivanje partnera u međusobne razgovore te koriste konstruktivne strategije za rješavanje sukoba. Takav pristup značajno doprinosi osjećaju povezanosti i međusobnog razumijevanja. Osim toga, sigurno vezane osobe sklonije su međusobnoj podršci, oslanjanju jedno na drugo te izražavanju brige, što dodatno jača povjerenje i intimnost, ključne komponente zrele ljubavi. Njihovo samopouzdanje i emocionalna sigurnost omogućuju ulazak u vezu bez straha od odbacivanja ili prevelike bliskosti, gradeći time odnose zasnovane na uzajamnom poštovanju, sigurnosti i ljubavi (Knoke, Burau i Roehrle, 2010).

Povezanost između stilova privrženosti i zadovoljstva u vezi potvrđena je u brojnim istraživanjima (Simpson, 1990; Hammond i Fletcher, 1991; Nordling, 1992; Meyers i Landsberger, 2002; Mohammadi, Samavi i Ghazavi, 2016). Međutim, ostaje otvoreno pitanje o prirodi te relacije i o mogućim posrednicima u tom odnosu. Madey i Rodgers (2009) dali su djelomičan odgovor, koristeći komponente Triangularne teorije ljubavi, te utvrdili da sigurna privrženost predviđa veću intimnost i predanost, što dodatno povećava zadovoljstvo romantičnim odnosom. Nasuprot tome, stilovi nesigurne privrženosti povezani su s nekoliko obrazaca nezrele ljubavi u romantičnim vezama. Primjerice, razine ljubomore variraju ovisno o stilu privrženosti – osobe s anksiozno-ambivalentnim stilom iskazuju izrazito visoke, dok one s odbijajućim stilom pokazuju niske razine ljubomore (Collins i Read, 1990; prema Guerrero i Andersen, 1996). Dalje, Bond i Bond (2004) ističu da stil privrženosti ima prediktivnu vrijednost u kontekstu nasilja u romantičnim odnosima. Posebno je zanimljiva kombinacija anksioznog stila privrženosti kod žena i izbjegavajućeg stila kod muškaraca, koja predisponira nezrelu i konfliktualnu ljubav obilježenu disfunkcionalnom komunikacijom i narušenom emocionalnom regulacijom. U takvim odnosima anksiozni partner nastoji uspostaviti intenzivnu emocionalnu bliskost, dok izbjegavajući partner izbjegava intimnost, čime se stvara začarani krug frustracije, odbacivanja i nerazumijevanja. Ljutnja u ovim

odnosima često postaje sredstvo za pokušaj uspostave emocionalne sigurnosti, no nedostatak adekvatnih komunikacijskih vještina može eskalirati u obrasce nezrele i destruktivne ljubavi.

Daljnja istraživanja Doumasa i suradnika (2008) potvrdila su da nekomplementarnost emocionalnih potreba, koja se pojavljuje u kombinaciji izbjegavajuće privrženosti kod muškaraca i anksiozne kod žena, znatno doprinosi razvoju konfliktnog i nasilnog ponašanja među partnerima. Zanimljivo je da njihovo istraživanje pokazuje da žensko nasilje nije direktno povezano sa stilom njihove privrženosti, već posredno – kroz partnerovo nasilje. To sugerira da žene s anksioznim stilom mogu nasilno reagirati tek nakon što su iskusile nasilje od strane partnera, bilo kao obrambeni mehanizam ili kao odgovor na doživljeno odbacivanje. U tom smislu, nasilje postaje sredstvo pokušaja "ponovnog uspostavljanja" bliskosti, kontrole nad vezom ili izbjegavanja napuštanja, što su karakteristike nezrele emocionalne privrženosti. Emocionalna simbioza ovakvih parova odvija se bez stvarne sigurnosti: anksiozni partner je izrazito osjetljiv na znakove odbacivanja, dok izbjegavajući partner ne prepoznaje niti zadovoljava partnerove potrebe za sigurnošću. Nasilje u ovom kontekstu manifestira se kao simptom neriješenih unutarnjih konflikata i neadekvatnih obrazaca emocionalne regulacije, koji su često duboko ukorijenjeni u ranom razvoju i odnosima s primarnim skrbnicima.

3.1.3. Društveni kontekst kao odrednica zrele i nezrele ljubavi

Društveni kontekst predstavlja ključni okvir unutar kojeg se ispoljavaju svi oblici ljudskih odnosa, a naročito romantični odnosi. Ljubav nije samo unutarnji, intimni fenomen; ona je duboko ukorijenjena i oblikovana kulturalnim normama, vrijednostima, očekivanjima i socijalnim procesima koji prožimaju naše okruženje. Stoga se zrela i nezrela ljubav ne mogu promatrati izolirano od društvenih uvjeta u kojima pojedinci žive i djeluju. Ovi uvjeti stvaraju okvire unutar kojih se oblikuju stavovi, način izražavanja emocija te obrasci povezivanja i odvrćanja u odnosima. Moderno društvo, sa svim svojim brzim promjenama i tehnologijama, donosi nove izazove i prilike koje utječu na dinamiku ljubavi, što zahtijeva pažljivo razmatranje da bismo razumjeli kako se različiti oblici ljubavi manifestiraju i kako se mogu razvijati u takvom kontekstu.

Jedan od temeljnih društvenih faktora koji snažno utječu na kvalitetu i smjer razvoja romantičnih odnosa je sistem vrijednosti koji svaki pojedinac unosi u partnerski odnos.

Sistem vrijednosti možemo definirati kao skup hijerarhijski poredanih uvjerenja o tome što je važno, poželjno ili moralno prihvatljivo u životu te načine na koje pojedinac vrednuje različite aspekte ponašanja i ciljeva (Rokeach, 1973; prema Kus Ambrož, Suklan i Jelovac, 2021; Van Der Wal i sur., 2024). Ova vrijednosna struktura djeluje kao svojevrsni unutarnji kompas koji usmjerava naše odluke, emocije i interakcije općenito, a i u ljubavnim odnosima. Istraživanja provedena od strane Kus Ambrož i suradnika (2021) pokazuju kako vrijednosti usmjerene prema ljubavi, udobnosti i obiteljskoj sigurnosti predviđaju kvalitetu veze, pri čemu je ljubav prepoznata kao najsnažniji prediktor. Štoviše, vrijednosti koje se odnose na samoprevazilaženje (engl. self-transcendence) - koje ističu važnost brige za dobrobit drugih, zajedničko dobro i socijalnu pravednost - pokazuju snažan korelat sa zrelim oblicima ljubavi. Ove vrijednosti ne samo da potiču prosocijalne stavove, već i intrinzičnu motivaciju za njegovanje odnosa temeljenih na uzajamnom poštovanju i brigom, gdje se potrebe partnera stavljaju ispred vlastitih, ali uz poštivanje reciprociteta (Van Der Wal i sur., 2024). Time se jasno naznačava da sistem vrijednosti djeluje kao jedan od ključnih faktora koji može usmjeriti ljubav prema zreлом, podržavajućem i održivom obrascu, ili pak, u slučaju izraženih egoističnih i individualističkih vrijednosti, prema nezrelim i konfliktima obilježenim odnosima.

Iako se u teoriji prepoznaje važnost vrijednosnog sustava i društvenog konteksta, njihova uloga u empirijskim istraživanjima romantičnih odnosa često je ostala zapostavljena ili nedovoljno razjašnjena. Ovakav pristup može biti ograničavajući jer zanemaruje dinamične promjene društvenih normi i kulturnih okvira koji se neprestano mijenjaju, a koji u konačnici oblikuju i ono što pojedinci doživljavaju kao prihvatljive i poželjne oblike ljubavi. To znači da se razumijevanje zrele i nezrele ljubavi ne može temeljiti isključivo na individualnim psihološkim varijablama, već zahtijeva širi pogled na društvene uvjete, što predstavlja područje koje zahtijeva dodatna istraživanja i analize.

U današnjem svijetu suočavamo se s brzim društvenim i kulturalnim promjenama koje direktno utječu na naše vrijednosti, stavove i obrasce ponašanja. Ove promjene oblikuju i percepciju privlačnosti, očekivanja od partnera i načine ispoljavanja ljubavi. Primjerice, studija Chuanlei i suradnika (2018) ilustrira kako su se idealizirane osobine kod muškaraca i žena tijekom vremena mijenjale. Dok su ranije žene koje su bile zavodljive i tajanstvene, a muškarci ambiciozni i poslovno uspješni, bili vrlo privlačni, današnji društveni ideal naglašava skromnost, brižnost i predanost obitelji kod žena te dobar karakter i manire kod muškaraca. Ovakve promjene pokazuju kako društvene norme redefinišu što se smatra

poželjnim i požrtvovnim u ljubavnim odnosima, utječući na razvoj zrelih oblika ljubavi koje vrednuju stabilnost, povjerenje i međusobnu brigu. Ova transformacija također može biti shvaćena kao odgovor na suvremene izazove i potrebu za emocionalnom sigurnošću u promjenjivim uvjetima života.

Tehnološki napredak i porast društvenih mreža donijeli su nove dimenzije u načinu na koji se ljubav ispoljava. Digitalno okruženje omogućuje partnerima stalnu i neposrednu komunikaciju, što otvara prostor za izražavanje emocija i izgradnju intimnosti na načine koji ranije nisu bili dostupni. Prema Fox i Warber (2013), kao i Sánchez, Muñoz-Fernández i Ortega-Ruiz (2017), upravo ta povećana komunikacija igra značajnu ulogu u formiranju i održavanju ljubavnih veza u doba interneta. Međutim, digitalna komunikacija nije bez svojih izazova. Ona može pojačati emocionalne reakcije poput ljubomore, pri čemu postoje razlike u izražavanju te emocije među spolovima — žene su sklonije izražavanju ljubomore kroz digitalne kanale, dok muškarci češće pokazuju sklonost ka cyber nasilju (Sánchez i sur., 2017). Važno je također istaknuti da parovi s dužim trajanjem veze i stariji sudionici pokazuju manju sklonost negativnim obrascima online interakcije, što sugerira da se digitalno okruženje može smanjiti u važnosti kako odnos sazrijeva i stabilizira se. Ovi nalazi ukazuju da tehnologija, iako donosi nove prilike, također zahtijeva svjesno upravljanje komunikacijom kako bi se izbjegli obrasci nezrele ljubavi poput nesigurnosti i konflikata.

Pored ovih promjena, društveni kapital, odnosno dostupnost neformalne socijalne podrške, pokazuje se kao jedna od najvažnijih vanjskih varijabli koje utječu na kvalitetu i stabilnost romantičnih odnosa (Hogerbrugge, Komter i Scheepers, 2013). Kada parovi prolaze kroz stresne situacije ili sukobe, prisustvo i dostupnost pouzdanih mreža podrške — bilo obitelji, prijatelja ili zajednice — može im pomoći u prevladavanju izazova i smanjenju rizika od prekida veze. Na ovaj način društveni kapital djeluje kao resurs koji jača otpornost veze i olakšava konstruktivno rješavanje problema. Nasuprot tome, izolacija i nedostatak takve podrške dovode do povećanog osjećaja opterećenja, nesigurnosti i nezrelosti u izražavanju emocija, što može rezultirati destabilizacijom odnosa. Ova činjenica naglašava kako je ljubav uvijek isprepletena sa širim društvenim mrežama i procesima, pa razumijevanje zrele ljubavi mora uključivati i perspektivu zajednice u kojoj parovi žive.

Sve navedene činjenice jasno pokazuju da se zrela i nezrela ljubav ne mogu promatrati isključivo kao psihološki fenomen unutar pojedinca ili između dvoje ljudi. Umjesto toga, društveni kontekst — kroz vrijednosne sustave, kulturne norme, tehnološke

uvjete i socijalnu podršku — igra presudnu ulogu u oblikovanju i usmjeravanju emocionalnih i ponašajnih obrazaca unutar partnerskih odnosa. Pravilno razumijevanje i analiza ovih čimbenika ključni su za razvoj učinkovitih intervencija i podrške koje mogu potaknuti razvoj zrelih, zdravih i stabilnih romantičnih veza u suvremenom društvu. Ova multidimenzionalna perspektiva obogaćuje naše shvaćanje ljubavi, čineći ga relevantnim za složene izazove s kojima se današnji parovi susreću.

3.2. Uobičajeni načini ispoljavanja nezrelih oblika ljubavi u romantičnim vezama

3.2.1. Ljubomora

Ljubomora je emocija koja se često javlja u kontekstu romantičnih odnosa i neraskidivo je povezana s pojmom ljubavi. Ova složena emocionalna reakcija uključuje splet misli, osjećaja i ponašanja usmjerenih na percepciju prijetnje vlastitom samopoštovanju ili stabilnosti i kvaliteti romantične veze. Važno je razumjeti da se ljubomora u romantičnim odnosima ne može posmatrati isključivo kao jedna od emocija, već kao dinamičan proces koji reflektira duboke psihološke i socijalne dimenzije. U zapadnim društvima, ljubomora se često doživljava negativno, percipirajući se nepoželjnom i potencijalno destruktivnom pojavom (Barelds i Dijkstra, 2006; prema Attridge, 2013). Međutim, s aspekta teorijske analize, ona se može promatrati i kao mehanizam kojim pojedinac pokušava sačuvati emocionalnu sigurnost i stabilnost veze, što ukazuje na njenu dvojaku prirodu.

White (1981) razvija model koji detaljno razlaže ljubomoru kroz pet ključnih kategorija varijabli. Primarne procjene odnose se na kognitivnu procjenu prijetnje koju predstavlja potencijalna konkurencija za partnerovu pažnju. Ovdje se pažnja usmjerava na intenzitet privlačnosti između partnera i rivala, kao i na veličinu prijetnje koju pojedinac percipira. Važno je naglasiti da je percepcija prijetnje subjektivna i često nije usklađena sa stvarnim okolnostima. Druga kategorija, sekundarne procjene, obuhvataju sposobnosti i strategije suočavanja s percipiranom prijetnjom, što ukazuje na individualnu varijabilnost u reakcijama na ljubomoru. Emocionalne reakcije, kao treća kategorija, određuju intenzitet i kvalitetu izraženih osjećaja, dok manifestna ponašanja predstavljaju konkretne načine ispoljavanja ljubomore. Konačno, ishodi obuhvataju moguće posljedice i promjene koje nastaju kao rezultat svih prethodnih varijabli (White, 1981). Ovaj model je posebno koristan

jer pruža složen i sistematičan pristup analizi fenomena ljubomore. Također, ovaj okvir može poslužiti kao temelj za istraživanje individualnih razlika i različitih socijalnih konteksta u kojima se ljubomora ispoljava.

Spolne razlike u doživljaju i ispoljavanju ljubomore predstavljaju jedan od najznačajnijih aspekata u istraživanju ove teme. Istraživanja pokazuju da su muškarci skloniji doživljavanju seksualne ljubomore, dok žene češće reaguju na emocionalnu ljubomoru (Buss, 1988; prema Guerrero i Andersen, 1996). Ove razlike su povezane s evolucijskim, sociokulturnim i psihološkim faktorima koji oblikuju različite oblike prijetnji koje muškarci i žene percipiraju kao ključne. Muškarci su često usmjereni na očuvanje reproduktivne povjerenosti i time manifestuju ljubomoru kroz direktne i ponekad agresivne taktike, kao što su pokazivanje resursa ili izoliranje partnerice. Nasuprot tome, žene koriste suptilnije strategije, poput flerta s drugim muškarcima ili poboljšanja fizičkog izgleda, kao način da zadrže interes partnera (Guerrero i Andersen, 1996).

Ovakve razlike navode na zaključak da se ljubomora ne može promatrati izolirano, već je ona duboko ukorijenjena u rodne uloge i očekivanja koje društvo postavlja, kao i u biološke predispozicije. Osim toga, izbor taktika ispoljavanja ljubomore također zavisi i od nivoa samopouzdanja pojedinca. Osobe s nižim samopouzdanjem često biraju indirektne i pasivnije oblike izražavanja ljubomore, poput ignorisanja partnera ili špijuniranja, što dodatno može otežati otvorenu komunikaciju i rješavanje problema u vezi (McIntosh i Tangri, 1989; prema Guerrero i Andersen, 1996). U tom kontekstu, važno je uključiti i psihološke mehanizme samopouzdanja u analizu ljubomore, jer oni mogu bitno utjecati na kvalitetu i stabilnost romantičnih odnosa.

Iz perspektive primarnih procjena, osoba koja se osjeća neadekvatno kao partner može biti posebno osjetljiva na moguće prijetnje prekida veze, čak i ako objektivne okolnosti ne ukazuju na stvarnu opasnost. Ovakva ranjivost proizlazi iz percipiranog rizika za samopoštovanje i emocionalnu sigurnost, što može dovesti do intenzivnih ljubomornih reakcija. Također, investicija vremena, truda i emocija u vezu može dodatno pojačati osjećaj ugroženosti ako osoba osjeća da njen trud nije uzvraćen ili cijenjen (White, 1981).

Relacijski faktori, poput emocionalne ovisnosti i nivoa ulaganja u vezu, dodatno oblikuju tendencije prema ljubomornim reakcijama. Osobe koje partnera doživljavaju kao jedini izvor sreće i zanemaruju druge životne sfere pokazuju veću sklonost intenzivnim ljubomornim osjećajima, naročito kada su emocionalno i materijalno duboko involvirani u

romantični odnos (Guerrero i Andersen, 1996). Upravo ova ovisnost često vodi do nezdravih obrazaca ponašanja koji otežavaju balans između vlastitih potreba i međuljudskih odnosa. Osim toga, situacijski faktori poput odsutnosti partnera ili konzumacije alkohola također mogu pojačati izražavanje ljubomore, što ukazuje na kompleksnu interakciju unutrašnjih i vanjskih utjecaja na ponašanje u vezama.

Zanimljivo je da partneri često različito tumače vlastitu i partnerovu ljubomoru, koristeći različite atribucije. Dok svoju ljubomoru opravdavaju kao posljedicu objektivnih okolnosti („Ti si ga pogledala.“), partnerovu ljubomoru često tumače kao osobinu ili karakterističan nedostatak („Uvijek je bio takav.“) (White i Mullen, 1989; prema Guerrero i Andersen, 1996). Ovo reflektira uobičajenu tendenciju atribucijske pristranosti koja može pogoršati nesporazume i konfliktne situacije u vezama.

Attridge (2013) dijeli ljubomoru na „dobru“ i „lošu“ stranu, gdje „dobra“ ljubomora može imati zaštitnu i upozoravajuću ulogu u vezi, dok „loša“ ljubomora vodi ka destruktivnim obrascima i nezrelom ispoljavanju emocija. Ova diferencijacija omogućava razumijevanje toga da ljubomora nije nužno negativna emocija, već da njena funkcionalnost ovisi o kontekstu, intenzitetu i načinu na koji se ispoljava.

Međutim, problemi povezani s ljubomorom ne prestaju samo na emocionalnim nivoima. Ljubomora je često povezana s drugim oblicima nezrele ljubavi i u brojnim istraživanjima prepoznata je kao jedan od glavnih uzroka nasilja u romantičnim vezama (Sugarman i Hotaling, 1989; prema Guerrero i sur., 1995). Ovaj podatak dodatno naglašava značaj proučavanja ljubomore, ne samo kao emocije već i kao faktora rizika za zdravlje i sigurnost partnera.

Na kraju, Guerrero i sur. (1995) predlažu podjelu odgovora na doživljenu ljubomoru na interaktivne i opće ponašajne reakcije. Interaktivni odgovori podrazumijevaju direktnu komunikaciju licem u lice i uključuju različite oblike verbalne i neverbalne interakcije, od integrativne komunikacije do nasilnih prijetnji. S druge strane, opći ponašajni odgovori ne zahtijevaju direktan kontakt i uključuju nadzor, manipulaciju, kontaktiranje rivala i nasilno ponašanje. Kategorizacija omogućava sistematski pristup razumijevanju kako se ljubomora manifestira u svakodnevnim situacijama i koje su moguće posljedice takvih reakcija na kvalitetu veze.

Stoga je važno prepoznati kompleksnost ljubomore i različite načine na koje se ona ispoljava, jer upravo ta kompleksnost zahtijeva promišljene i kontekstualizirane pristupe u

terapiji i podršci parovima. Razumijevanje uzroka, mehanizama i posljedica ljubomore može biti ključ za razvoj zrelijih oblika ljubavi i kvalitetnijih romantičnih veza.

3.2.2. Manipulacija

Manipulacija, uz selektivnost i evokaciju, predstavlja jedan od ključnih mehanizama usklađivanja pojedinca s okolinom. Definira se kao skup strategija kojima pojedinac nastoji utjecati na određene aspekte okoline radi ostvarivanja željenih ciljeva. U kontekstu romantičnih odnosa, manipulacija se može definirati kao namjera usmjerena na utjecaj na psihološke procese i ponašanje partnera (Clark, 1986). Manipulator je često osoba koja se osjeća bespomoćno, izbjegava bliske emocionalne veze i interpersonalne kontakte (Buts, 2019; prema Briceag i sur., 2024). Međutim, unutar romantične veze, takve osobe koriste različite manipulativne taktike kako bi ostvarile vlastite interese i zadovoljile potrebe, pri čemu se partner devalvira, obezvrjeđuje i svodi na objekt bez poštovanja (Briceag i sur., 2024).

Borets i Palahniuk (2021; prema Briceag i sur., 2024) izdvajaju pet glavnih obilježja psihološke definicije manipulacije u romantičnim odnosima: opći znak psihološkog utjecaja; stav manipulatora prema objektu manipulacije kao sredstvu za vlastiti cilj; težnju za jednostranom prednošću; skrivenu prirodu utjecaja, njegov izvor i smjer; te upotrebu psihološke sile, igranje na slabosti i iskorištavanje ranjivosti.

Kada razumijemo što manipulacija jest, važno je sagledati i uzroke koji ljude motiviraju na takvo ponašanje. Prema Bruaceg i sur. (2024), manipulacija u romantičnim vezama često proizlazi iz unutarnjih nesigurnosti, strahova i potrebe za kontrolom, što ozbiljno narušava emocionalnu ravnotežu i dinamiku odnosa. Najčešće se koristi za uspostavljanje emocionalne dominacije ili prednosti, bilo kroz kontrolu emocija ili stvaranje iluzije intimnosti i povezanosti.

Jedan od najznačajnijih razloga za manipulaciju jest upravo nesigurnost, izražena kroz nisko samopouzdanje i emocionalnu ranjivost. Osoba nesigurna u sebe traži potvrdu i podršku partnera te često poseže za manipulativnim metodama kako bi se osjećala voljeno i prihvaćeno. Primjeri uključuju emocionalnu ucjenu ili gaslighting, kojima se izaziva osjećaj krivnje kod partnera optuživanjem za neopravdane razloge. Ove taktike stvaraju nerealna

očekivanja u vezi, gdje se partner stavlja u poziciju da stalno dokazuje svoju ljubav i odanost, uspostavljajući emocionalnu neravnotežu.

Sličnu ulogu ima i strah od usamljenosti ili gubitka partnera, koji može biti snažan motivator za manipulaciju. Osobe koje se boje samoće koriste manipulativne tehnike kako bi zadržale vezu, čak i kada postaje emocionalno toksična. Manipulator može pribjegavati emocionalnoj ucjeni ili prijetnjama prekidom veze kako bi izazvao osjećaj nesigurnosti i kontrolirao partnerovo ponašanje. Takav pristup stvara emocionalnu ovisnost jer partner postaje ovisan o potvrdi ljubavi, što dugoročno narušava ravnotežu i zdravlje veze.

Uz to, strah od otvorenih interpersonalnih sukoba može dovesti do manipulacije. Osobe koje izbjegavaju direktnu konfrontaciju često koriste pasivnu agresiju ili izbjegavanje kako bi spriječile otvoreni sukob s partnerom. Manipulator može koristiti iskrivljavanje stvarnosti, poput gaslightinga, da umani vrijednost partnerovih osjećaja i percepcija, stvarajući lažnu sliku situacije i izbjegavajući odgovornost. Ova manipulacija zbunjuje i emocionalno iscrpljuje partnera, koji doživljava kognitivnu disonancu između vlastitih iskustava i manipulativnih tvrdnji.

Također, potreba za odobravanjem i potvrdom od drugih često je okidač manipulacije u romantičnim odnosima. Osobe s niskim samopoštovanjem koriste manipulaciju da bi dobile pohvale i emocionalnu podršku, tražeći stalnu potvrdu svoje vrijednosti kroz pretjerano flertovanje ili davanje komplimenata. Partner tada postaje sredstvo za ispunjenje emocionalnih potreba manipulatora, dok se on može osjećati obaveznim da na te potrebe odgovori, često na štetu vlastite emocionalne dobrobiti.

Sve navedeno jasno pokazuje da manipulacija u romantičnim odnosima nije samo alat za ostvarenje emocionalne moći, već često reflektira dublje nesigurnosti i unutarnje konflikte pojedinca. Manipulacija nastaje kao posljedica osjećaja nesposobnosti za uspostavljanje zdravih i uravnoteženih veza bez korištenja psiholoških strategija kontrole. Manipulatori obično stvaraju nestabilne i dinamične emocionalne odnose temeljem nerealnih očekivanja i manipulacije, što može dovesti do ozbiljnog emocionalnog zlostavljanja i iscrpljenosti partnera.

U istraživanjima je identificirano šest taktičkih pristupa manipulaciji, poredanih prema učestalosti: razum, šarm, regresija, prisila, tišina (tihi tretman) i omalovažavanje (Buss, Gomes, Higgins i Lauterbach, 1987; Buss, 1992). Ove taktike služe za poticanje ili suzbijanje određenih ponašanja partnera, pri čemu se šarm uglavnom koristi za iniciranje

ponašanja, dok su prisila i tihi tretman usmjereni na njegovo zaustavljanje (Clark, 1986). Također, taktike poput prisile, pozivanja na odgovornost, indukcije šarma i regresije češće se primjenjuju u romantičnim odnosima nego u odnosima s prijateljima ili roditeljima (Buss, 1992).

S druge strane, Baron (2003) pristupa manipulativnim tehnikama iz filozofske perspektive, ali na vrlo kreativan i razumljiv način. On ističe da manipulatori često koriste laž i lažna obećanja – traže od partnera da nešto učini pod uvjetom da će i sami učiniti isto, iako nemaju namjeru ispuniti to obećanje. Primjer je situacija u kojoj partner traži od drugoga da se preseli zbog njegove karijere, uz obećanje da će i on učiniti isto ako se okolnosti promijene, no u stvarnosti nema takvu namjeru. Ova lažna obećanja koriste se za pridobivanje partnerovih odluka u vlastitu korist.

Drugi oblik manipulacije koji Baron (2003) opisuje odnosi se na pritisak, koji djelomično odgovara taktikama prisile prema. Manipulativne prijetnje mogu biti eksplicitne ili suptilne, pri čemu eksplicitne prijetnje ostavljaju malo prostora za izbor. Na primjer, prijetnja samoubojstvom ukoliko partner želi prekinuti vezu. Suptilnije prijetnje uključuju zahtjeve da partner prestane druženje s prijateljima pod prijetnjom prekida veze.

Treći oblik manipulacije jest ponuda koja postaje manipulativna ako se uvjetuje aktivnostima koje osoba ne želi učiniti, dok joj se kao poticaj nudi nešto drugo (Baron, 2003). Primjer je ponuda zaposlenja u firmi manipulatora u zamjenu za početak romantične veze. Ova definicija potpuno odgovara shvaćanju manipulacije kao psihološkog utjecaja koji mijenja afinitete pojedinca u smjeru suprotnom od njegovih izvornim želja (Kostiuk, 2021; prema Briceag i sur., 2024).

Posljednji oblik manipulacije odnosi se na psihičko iscrpljivanje osobe radi postizanja željenog cilja (Baron, 2003). Na primjer, manipulator zahtijeva da partnerica prekine druženja s kolegom tijekom pauze. Kada se ona odupre, on je emotivno iscrpljuje reakcijama koje slijede nakon tih susreta. Kao posljedica, partnerica prestaje ići na pauzu ne iz vlastite želje, već da bi izbjegla emocionalni teret. Slične taktike uključuju plakanje ili stalne svađe, čime partnera dovode u situaciju da mora objašnjavati svoje postupke, iako za to nema nikakvu obvezu.

Na osnovu predstavljenih nalaza, Salihagić i Tuce (2023) ističu da osviještenost o emocionalnoj manipulaciji pomaže pojedincima da prepoznaju manipulativne obrasce, zaštite svoje granice i biraju partnere sposobne za zrelu vezu, čime se smanjuje rizik od toksičnih

odnosa. Osim toga, povećanje znanja o ovoj temi podržava lični razvoj i prevladavanje disfunkcionalnih obrazaca ponašanja, dok stručna edukacija i društvena podrška stvaraju sigurnije okruženje za žrtve manipulacije, omogućujući im da potraže pomoć i očuvaju mentalno zdravlje.

Zaključno, manipulacija u romantičnim odnosima jasno ilustrira razliku između nezrele i zrele ljubavi. Dok nezrela ljubav često obilježava nesigurnost, strahove i potrebu za kontrolom, što se manifestira kroz manipulativne taktike kojima se nastoji nadvladati vlastita ranjivost i uspostaviti jednostrana emocionalna dominacija, zrela ljubav se temelji na međusobnom povjerenju, poštovanju i ravnopravnosti. U zreloj ljubavi partneri ne koriste psihološke strategije za kontrolu ili dominaciju, već zajedno grade odnos u kojem su obje strane emocionalno sigurne, otvorene i spremne na iskrenu komunikaciju. Manipulacija je, stoga, ne samo indikator nesigurnosti i nezrelosti pojedinca, već i upozorenje na dinamiku veze koja može dovesti do emocionalne toksičnosti i narušavanja zdravih obrazaca zajedništva. Razumijevanje ove povezanosti ključno je za prepoznavanje i prevenciju manipulativnih obrazaca, ali i za razvoj emocionalne zrelosti koja omogućava stvaranje autentičnih i trajnih veza.

3.2.3. Kontrola i nasilje

Nakon prethodne analize ljubomore i emocionalne manipulacije kao izraza nezrelih oblika ljubavi, ključno je osvrnuti se i na nasilje u romantičnim vezama. Nasilje predstavlja jedan od najekstremnijih, najdestruktivnijih i najopasnijih oblika nezrelog partnerskog odnosa, u kojem je sposobnost za empatično povezivanje, poštovanje granica i afirmaciju drugog u potpunosti kompromitirana. Razumijevanje njegovih uzroka i mehanizama ključno je za prepoznavanje nezrelih emocionalnih obrazaca te za usmjeravanje prema izgradnji sigurnijih i emocionalno zdravijih veza.

Poznato je da brojni partneri u savremenim romantičnim odnosima doživljavaju različite manifestacije nezrele ljubavi. Jedan od najalarmantnijih primjera jest sve prisutnije nasilje koje se događa ne samo u neposrednom kontaktu već i putem digitalnih kanala (Hielscher i sur., 2021). Ovakvi oblici nasilja nerijetko su motivirani percepcijom moguće nevjere i/ili napuštanja od strane partnera, što literatura identificira kao jedan od ključnih okidača za agresivna ponašanja (Wilson i sur., 2001). U tom smislu, nasilje proizlazi iz

duboke emocionalne nesigurnosti, slabih kapaciteta za toleranciju frustracije, kao i izražene potrebe za kontrolom – što su sve karakteristike nezrelog emocionalnog funkcioniranja.

Evolucijske teorije nude jedno od mogućih objašnjenja ovakvog ponašanja, interpretirajući ga kao oblik tzv. čuvanja partnera, s ciljem osiguravanja biološke reproduktivne sigurnosti, što se može posmatrati i među životinjskim vrstama (Parker, 1974; prema Graham-Kevan i Archer, 2009). U skladu s ovom logikom, Wilson i Daly (1992, 1993, 1996; prema Graham-Kevan i Archer, 2009) razvili su teorijski okvir u kojem su negativne strategije kontrole – poput pokušaja nadzora nad ponašanjem partnerice – povezane s fizičkom agresijom. Takva ponašanja proizlaze iz specifične kognitivne matrice kod muškaraca, čiji je osnovni cilj maksimiziranje sigurnosti očinstva. Istraživanje Graham-Kevana i Archera (2009) dodatno potvrđuje ovu logiku, pokazavši da je kontrolirajuće ponašanje jednako zastupljeno kod oba spola, ali da je snažno povezano s ispoljavanjem fizičke agresije. Osim toga, nalaz da muško kontrolirajuće ponašanje značajno varira u zavisnosti od plodnosti žene – s izraženijom kontrolom tokom plodnih faza – pruža empirijsku podršku evolucijskim tumačenjima.

Uz evolucijsku perspektivu, brojna istraživanja fokusiraju se i na psihosocijalne prediktore nasilja. U pregledu koji donose Olsen, Parra i Bennett(2010)posebno se ističu faktori porodičnog porijekla, što se objašnjava konceptom transgeneracijskog prijenosa. Prema ovom modelu, pojedinci koji potječu iz obitelji u kojima je nasilje bilo prisutno češće internaliziraju obrasce nasilne komunikacije i rješavanja konflikata. Naučeni obrasci ponašanja prenose se iz primarne obitelji u kasnije interpersonalne odnose, uključujući romantične veze. Drugim riječima, nasilje postaje „normaliziran“ način regulacije konflikta, a emocionalna bliskost percipira se kao prijatna, što je tipično za nezrelu ljubav.

Kao drugi važan prediktor nasilnog ponašanja u vezi ističu kvalitet odnosa roditelja i djeteta u ranoj dobi. Lošija emocionalna dostupnost roditelja, slaba sigurnosna privrženost i neadekvatna regulacija afekta u okviru roditeljskog odnosa često predviđaju sklonost agresivnim ponašanjima u odraslim partnerskim relacijama. Slično tome, i utjecaji vršnjaka mogu imati formativnu ulogu – kroz modeliranje ponašanja, ali i kroz pritisak socijalne norme koji može podržavati ili umanjivati izražavanje agresije. Važno je naglasiti da ovakvi rizični faktori ne predviđaju samo perpetraciju nasilja, već i veću vjerojatnost viktimizacije – čime se dodatno naglašava kompleksnost dinamike nezrele ljubavi (Olsen i sur., 2010)..

U kontekstu teorijske distinkcije između zrele i nezrele ljubavi, jasno je da nasilje proizlazi iz emocionalne nezrelosti, nesposobnosti za uspostavljanje međusobnog povjerenja i nemogućnosti konstruktivnog izražavanja nesigurnosti i frustracija. Umjesto autentičnog povezivanja, u nezreloj ljubavi dominiraju dinamike moći, kontrole i straha od napuštanja. Za razliku od toga, zrela ljubav se temelji na ravnoteži autonomije i bliskosti, međusobnom poštovanju i sposobnosti da se konflikti rješavaju nenasilnim i transparentnim komunikacijskim putem. Stoga, razumijevanje nasilja u partnerskim odnosima nije moguće bez dubljeg uvida u razvojne, interpersonalne i emocionalne komponente koje čine temelj zrele, odnosno nezrele ljubavi.

3.2.4. Nevjerstvo i prevara

Nevjera se u stručnoj literaturi definira na različite načine, ali se najčešće odnosi na stvarno ili percipirano uključivanje treće osobe u ekskluzivni romantični odnos između dvoje partnera (Wdowiak i sur., 2024). Ovaj fenomen obuhvata kršenje emocionalne ili seksualne predanosti kroz uspostavljanje intimnih odnosa s drugom osobom izvan primarnog partnerskog odnosa (McAnulty i Brineman, 2007; prema Gono Jr, 2024). U skladu s tim, nevjera se može klasificirati kao seksualna, emocionalna, kombinirana (tj. mješovita), te kao online nevjera, koja u suvremenom digitalnom dobu dobiva sve više na značaju. Bez obzira na tipološku razliku, nevjera se dosljedno identificira kao jedan od najučestalijih razloga prekida romantičnih odnosa (Wdowiak i sur., 2024).

Kada se fenomen nevjere promatra iz perspektive nezrele ljubavi, uočava se da on često proizlazi iz nezadovoljenih emocionalnih potreba, nedostatka samorefleksije i ograničenih kapaciteta za emocionalnu intimnost. Ukoliko se koncept nevjerstva analizira kroz prizmu Sternbergove trokomponentne teorije ljubavi, može se pretpostaviti da se nevjera događa kao posljedica deficita u jednoj ili više ključnih komponenti ljubavi: intimnosti, strasti ili predanosti. Primjerice, partner može potražiti emocionalnu ili seksualnu bliskost s trećom osobom zbog percipiranog nedostatka tih komponenti u postojećem odnosu. Time se potvrđuje da je riječ o obliku emocionalne nezrelosti, gdje pojedinac, umjesto otvorene komunikacije i rada na odnosu, pribjegava ponašanjima koja podrivaju stabilnost veze.

Slično tome, nepodudarnost u dominantnim stilovima voljenja, prema klasifikaciji Johna Leeja, također može doprinijeti sklonosti nevjeri. Kada partneri imaju različite stilove

ljubavi – na primjer, ako je jedan pragmatičan, a drugi erotski orijentiran – može doći do nesklada u izražavanju i doživljavanju ljubavi, što povećava rizik od traženja ispunjenja izvan veze (Gono Jr, 2024).

Uz interpersonalne, brojne individualne karakteristike također su povezane s povećanom sklonošću nevjeri. Tu se ubrajaju osobine poput visokog neuroticizma, prethodne povijesti nevjernog ponašanja, veći broj seksualnih partnera prije ulaska u ozbiljnu vezu, psihološki distres, nesigurni stil privrženosti, kao i problematično konzumiranje alkohola ili ilegalnih supstanci (Fincham i May, 2017). Dodatno, liberalniji stavovi prema seksu, izražena seksualna radoznalost te slabije razvijene sposobnosti samokontrole i inhibicije seksualnih nagona identificirani su kao relevantni prediktori (Wdowiak i sur., 2024).

Ipak, empirijska istraživanja dosljedno pokazuju da su faktori povezani s kvalitetom veze snažniji prediktori nevjere nego individualne osobine. Posebno se ističe razina zadovoljstva u primarnoj vezi – nezadovoljstvo često vodi emocionalnom udaljavanju, što može rezultirati traženjem alternativnih oblika povezanosti izvan veze. U tom kontekstu, model ulaganja nudi koristan okvir za razumijevanje dinamike nevjere. Ovaj model naglašava važnost tri faktora u održavanju veze: zadovoljstva, percipirane kvalitete alternativnih odnosa i veličine ulaganja u vezu – uključujući i materijalna ulaganja (npr. zajednička imovina) i nematerijalna (npr. zajednički doživljaji i emocionalne investicije) (Guerrero i sur., 1995). S obzirom na to da ovaj model uspješno predviđa ponašanja usmjerena ka očuvanju veze, njegovom se primjenom može razumjeti i sklonost pojedinaca nevjeri u slučajevima kada su svi navedeni faktori slabi ili negativno percipirani.

U tom smislu nevjera se može interpretirati kao simptom nezrele ljubavi – odnosa u kojem nedostaje sposobnost za emocionalnu transparentnost, odgovornost i međusobnu predanost. Pojedinaac koji pribjegava nevjeri često manifestira emocionalnu nezrelost kroz izbjegavanje konflikta, nesposobnost da artikulira nezadovoljstvo i ograničene resurse za samoregulaciju. Nasuprot tome, zrela ljubav podrazumijeva otvorenu komunikaciju, jasno definirane granice i sposobnost zajedničkog suočavanja s izazovima, čime se značajno smanjuje potreba za traženjem ispunjenja izvan partnerskog odnosa.

3.3. Povezanost zrelih i nezrelih oblika ljubavi u romantičnim vezama sa psihološkom dobrobiti i mentalnim zdravljem pojedinca: pregled dosadašnjih empirijskih nalaza

Romantični odnosi imaju značajnu ulogu u oblikovanju psihološke dobrobiti pojedinaca kroz sve razvojne faze. Njihov kvalitet i emocionalna dinamika prepoznati su kao važni faktori koji mogu djelovati zaštitno ili rizično u kontekstu mentalnog zdravlja. Sve veći broj istraživanja ukazuje na to da specifični obrasci ljubavne povezanosti, odnosno različiti oblici ljubavi, ostavljaju mjerljive posljedice na psihološko funkcioniranje – kako u adolescenciji, tako i u odrasloj dobi. S obzirom na snažan utjecaj koji romantični odnosi mogu imati na emocionalnu stabilnost, razvoj psihopatoloških simptoma i ukupnu kvalitetu života, razumijevanje njihovih učinaka postaje ključno za kliničku praksu, psihosocijalne intervencije i preventivne strategije. Posebnu važnost u tom kontekstu ima diferencijacija između zdravih i disfunkcionalnih oblika ljubavnih veza, kao i analiza njihovih specifičnih utjecaja na različite domene mentalnog zdravlja. U nastavku slijedi pregled recentnih empirijskih istraživanja koja su se bavila ispitivanjem odnosa između oblika ljubavi u romantičnim partnerstvima i psihološke dobrobiti. Naglasak je stavljen na identifikaciju obrazaca povezanosti između nezrelih oblika ljubavi i povećanog rizika za razvoj psihičkih teškoća, kao i na prepoznavanje zaštitnih efekata koje pružaju emocionalno stabilni i podržavajući odnosi.

Jasno je da postoji korelacija između romantičnih odnosa i mentalnog zdravlja. Istražujući prirodu te povezanosti, znanstvenici su utvrdili kako se radi o dvosmjernoj relaciji – dok različiti aspekti mentalnog zdravlja oblikuju kvalitetu romantičnih odnosa, istovremeno i dinamika tih odnosa značajno utječe na psihološku dobrobit pojedinca. Referirajući se na opće zaključke relevantnih istraživanja, može se ustvrditi da romantični odnosi djeluju kao prediktor, dok se mentalno zdravlje i psihološka dobrobit javljaju kao ishodi (Braithwaite i Holt-Lunstad, 2017).

Brojna istraživanja potvrđuju da romantični odnosi imaju izražen i višedimenzionalan utjecaj na psihofizičko zdravlje pojedinaca. Visokokvalitetni, emocionalno ispunjeni i stabilni partnerski odnosi povezani su s pozitivnim subjektivnim i objektivnim zdravstvenim ishodima – uključujući smanjenje razine stresa, uravnoteženu hormonalnu aktivnost, poboljšane kardiovaskularne funkcije te ubrzano cijeljenje rana. S druge strane, disfunkcionalni i konfliktni odnosi povećavaju rizik od razvoja psihosomatskih simptoma,

kroničnih upalnih procesa, anksioznosti, depresivnih poremećaja i općeg zdravstvenog pogoršanja. Ovi učinci nisu isključivo individualne prirode, već se manifestiraju kroz tzv. dijadične zdravstvene efekte – gdje emocionalni i bihevioralni obrasci jednog partnera izravno utječu na fiziološke i psihološke procese drugog partnera. Štoviše, utjecaj kvalitete romantičnih odnosa na zdravlje može se usporediti s utjecajem temeljnih zdravstvenih ponašanja, poput konzumacije duhana, tjelesne aktivnosti i unosa alkohola (Shrout i sur., 2024).

Empirijski nalazi dodatno potvrđuju da zreli oblici ljubavi unutar romantičnih odnosa pozitivno koreliraju s mentalnim zdravljem kroz sve životne faze – od adolescencije do starije dobi (Davila i sur., 2017; prema Emerson i sur., 2023). Nasuprot tome, različite forme nezrelih oblika ljubavi povezane su s narušavanjem kako mentalnog, tako i fizičkog zdravlja. Mladi izloženi nezrelim oblicima ljubavi tijekom adolescencije podložniji su razvoju psihičkih teškoća kako u adolescenciji, tako i u kasnijim fazama života (Hielscher i sur., 2021).

Psihološke posljedice nezrelih partnerskih odnosa mogu uključivati prekide u komunikaciji, gubitak povjerenja, psihopatološku simptomatologiju te razvoj mentalnih poremećaja. Na primjer, osobe koje su doživjele nevjerstvo češće manifestiraju simptome karakteristične za depresivne epizode, suicidalne misli te suicidalna ponašanja (Wdowiak, 2024). Osim toga, nevjera može rezultirati i razvojem posttraumatskog stresnog poremećaja, dok se dugoročno kao značajna posljedica ističe narušavanje kvalitete komunikacije među partnerima (Gono Jr, 2024).

Analizom različitih studija, istraživači su utvrdili da bračni nesklad – osobito kada proizlazi iz nezrelih oblika ljubavi – može predvidjeti brojne negativne ishode po fizičko i psihičko zdravlje. U tom kontekstu, nezdravi partnerski obrasci dovode se u vezu s razvojem anksioznih poremećaja, depresije, poremećaja raspoloženja, poremećaja hranjenja, kao i suicidalnih misli i pokušaja suicida. Osim psiholoških obrazaca unutar odnosa, važnu ulogu imaju i strukturne karakteristike samih romantičnih veza. Istraživanja pokazuju da stabilniji oblici partnerstva, poput braka, dosljedno koreliraju s višom razinom psihološke dobrobiti, za razliku od manje stabilnih oblika odnosa, kao što je kohabitacija (Braithwaite i Holt-Lunstad, 2017).

Uzimajući u obzir širok spektar varijabli koje moderiraju odnos između romantičnih odnosa i mentalnog zdravlja, može se zaključiti da nezreli oblici ljubavi snažnije predviđaju

narušenu kvalitetu partnerskih odnosa te negativne učinke na mentalno zdravlje, u usporedbi sa zrelim i sigurnim oblicima ljubavi. Ovakvi nalazi su u skladu s postojećim empirijskim istraživanjima koja ukazuju na to da negativni događaji ostavljaju snažniji psihološki učinak, ne samo u kontekstu romantičnih odnosa, već i u drugim domenama psihološkog funkcioniranja (Braithwaite i Holt-Lunstad, 2017).

4. RAZVOJ KAPACITETA ZA ZRELU LJUBAV U ROMANTIČNIM VEZAMA

Na osnovu postojećih saznanja o značaju zrelih i nezrelih oblika ljubavi i kvalitetne partnerske dinamike u romantičnim odnosima, psiholozi i drugi stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja razvili su širok spektar intervencija i preventivnih inicijativa. Među njima se izdvajaju individualna i partnerska psihoterapija, programi seksualne edukacije, kao i psihoedukativni programi usmjereni na unapređenje emocionalnih i komunikacijskih vještina u partnerskim odnosima, a koji obuhvataju različite tematske cjeline i pristupe (Gazioglu, Mercan i Demir, 2022). Bez obzira o kojoj vrsti strategije ili intervencije se radi, sve dijele jedan nadređeni cilj – poboljšanje kvalitete romantičnog odnosa. Kao takvo, poboljšanje kvalitete romantičnog odnosa reflektuje pozitivne efekte na mentalno zdravlje romantičnih partnera. Na osnovu toga se zdrave forme ljubavi u romantičnim odnosima opravdano percipiraju univerzalnim zaštitnim faktorom (Braithwaite i Holt-Lunstad, 2017).

Hielscher i sur. (2021) ističu da je većina intervencija u području romantičnih odnosa prvenstveno usmjerena na prevenciju nasilja i drugih oblika nezrele ljubavi, dok su programi koji se eksplicitno bave promocijom zdravih i zrelih oblika partnerskih odnosa znatno rjeđi. Većina postojećih programa prevencije i rane intervencije fokusira se na rad s adolescentima, premda se njihovi koncepti i metode mogu uspješno primijeniti i u radu s odraslom populacijom. Moguće je razlikovati dvije osnovne skupine ovih programa: one koji su dominantno orijentirani na razvoj i jačanje zdravih oblika ljubavi u romantičnim odnosima, te one čiji je primarni cilj prevencija nezrelih obrazaca ljubavi i smanjenje rizika od njihovih negativnih posljedica po mentalno i fizičko zdravlje (Emerson i sur., 2023). Osim tematske usmjerenosti, distinkcija među intervencijama može se načiniti i na osnovu njihove forme, pri čemu se razlikuju tradicionalne, licem u lice provedene intervencije, od suvremenih, digitalno posredovanih pristupa. Uspješnost ovih intervencija najčešće se procjenjuje kroz smanjenje izraženosti nezrelih obrazaca ljubavi i disfunkcionalnih ponašanja u okviru romantičnih odnosa.

Iako su dosadašnji programi i intervencije uglavnom bili usmjereni na prevenciju i smanjenje nezrelih i disfunkcionalnih obrazaca u romantičnim odnosima, sve je izraženija težnja ka integriranom pristupu koji uključuje i promicanje zdravih, zrelih oblika ljubavi. Takvi pristupi ne tretiraju samo problematična ponašanja, već i aktivno potiču razvoj emocionalnih, komunikacijskih i interpersonalnih vještina koje su temelj za kvalitetne i stabilne odnose. U nastavku će biti predstavljene postojeće strategije i intervencije koje

obuhvaćaju obje dimenzije – kako suzbijanje nezrelih oblika ljubavi, tako i osnaživanje kapaciteta pojedinaca za ostvarivanje zrelih i ispunjavajućih romantičnih veza.

Kao jedna od najčešće predloženih strategija za unapređenje kvalitete partnerskih odnosa i prevenciju disfunkcionalnih obrazaca, izdvaja se edukacija o romantičnim odnosima. Obuhvaća strukturirane, preventivne i psihoedukacijske intervencije usmjerene na razvoj emocionalne pismenosti, interpersonalnih kompetencija te sigurnih i stabilnih afektivnih veza. Za razliku od kliničkih tretmana poput partnerske terapije, ovi su programi osmišljeni kao pristupačni i destigmatizirani oblici primarne prevencije, često grupnog formata, koji se provode kroz radionice i psihoedukacijske cikluse, a vode ih educirani stručnjaci. Poseban naglasak stavlja se na ranu intervenciju u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi, kada se formiraju temeljne relacijske sheme i ljubavni stilovi, s ciljem prevencije partnerskog nasilja i izgradnje funkcionalnih modela ljubavi i privrženosti. Empirijski nalazi upućuju na to da ovakvi programi doprinose razvoju komunikacijskih i samoregulacijskih vještina, smanjenju emocionalne disfunkcije, rigidnih rodni uloga i nasilnih obrazaca, te povećanju kvalitete odnosa i općeg psihosocijalnog funkcioniranja. Tematika edukacije najčešće uključuje promicanje zdravih oblika ljubavi, emocionalne sigurnosti, partnerske autonomije i međusobnog poštovanja, što je čini ključnim alatom u promociji mentalnog zdravlja i osnaživanju mladih za uspostavu zdravih romantičnih odnosa (Gaziloglu, Mercan i Demir, 2022).

U situacijama kada psihoedukacija nije dostatna i postoji potreba za složenijim oblikom intervencije, partneri se pojedinačno ili zajednički uključuju u različite oblike terapijskih procesa. S obzirom na prirodu problema i dinamiku odnosa, terapijske intervencije usmjerene su prema različitim ciljevima, od emocionalne regulacije i individualnog suočavanja do zajedničkog upravljanja stresom. Primjerice, studija Papp i Witt (2010) stavlja u središte terapijske intervencije važnost strategija suočavanja sa stresom unutar intimnih veza, s posebnim naglaskom na tzv. dijadno suočavanje — proces u kojem oba partnera zajednički djeluju kako bi se nosili sa stresnim situacijama. Ovo uključuje pozitivne i negativne oblike dijadnog suočavanja, koji se pokazuju kao značajni prediktori kvalitete veze, što dodatno naglašava kompleksnost i međuzavisnost emocionalnih i komunikacijskih procesa unutar partnerstva. Njihovi nalazi ističu dijadno suočavanje, odnosno zajedničke napore partnera u upravljanju stresom, kao ključni faktor povezan s kvalitetom i zadovoljstvom u vezi, te kao potencijalnu ciljnu točku u preventivnim i terapijskim postupcima usmjerenima na poboljšanje funkcionalnosti odnosa. Ova studija potvrđuje da,

dok su ranija istraživanja često bila usmjerena na parove suočene s kroničnim ili velikim stresorima, dijadno suočavanje ima važnu ulogu i u ranim fazama partnerskih odnosa, te se može promatrati kao ključni mehanizam prilagodbe i očuvanja zadovoljstva (Papp i Witt, 2010).

Još jedan od mogućih ciljeva koji se stavljaju u fokus terapijskih intervencija jest rad na razvoju strategija suočavanja s ljubomorom koja je prethodno opisana kao jedna od postojećih formi nezrelih oblika ljubavi. Najčešći pristup u tretmanu ljubomore u romantičnim vezama jest sistemski pristup, koji promatra ljubomoru kao problem para, a ne samo pojedinca. Terapeut u ovom okviru proučava kako ljubomora utječe na dinamiku i komunikaciju unutar odnosa te koja je funkcija afere ili ljubomore u samom sustavu para. Cilj je pomoći partnerima da shvate međuzavisnost svojih osjećaja i ponašanja, te da umjesto gledanja na sebe kao odvojene jedinice, prihvate zajednički rad na odnosu kao sustavu. Sistemski pristup također naglašava važnost razmatranja kulturnih i društvenih normi koje oblikuju izražavanje ljubomore. Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) fokusira se na prepoznavanje i promjenu iracionalnih ili disfunkcionalnih misli koje izazivaju i održavaju ljubomoru, poput uvjerenja da će partner uvijek varati. Terapeut pomaže klijentima da procijene realnost tih misli i zamijene ih racionalnijim, prilagodljivim uvjerenjima. Osim promjene misaonih obrazaca, KBT potiče i konkretne promjene u ponašanju – npr. kroz izlaganje situacijama koje izazivaju ljubomoru i učenje novih načina reagiranja. Time se jača osjećaj sigurnosti u vezi i smanjuje intenzitet ljubomornih reakcija. Bihevioralni sistemski pristup predstavlja integraciju sistemskog i bihevioralnog modela. Ovdje je naglasak na prepoznavanju i mijenjanju začaranih ciklusa u kojima jedan partnerovo ponašanje izaziva reakciju drugog, što može pojačavati ljubomoru i sukobe. Terapeut vodi par kroz analizu njihovih obrazaca komunikacije, potičući izražavanje osjećaja, misli i potreba na konstruktivan način. Cilj je prekinuti negativne obrasce te razviti nove, zdravije obrasce interakcije koji doprinose boljem razumijevanju i emocionalnoj povezanosti. Sve ove metode, iako različite u pristupu, usmjerene su prema zajedničkom cilju — pomoći partnerima da razviju zdravije načine suočavanja s ljubomorom, ojačaju međusobno povjerenje i izgrade stabilniji, ispunjeniji odnos (Cano i O'leary, 1997).

Jedan od ključnih aspekata rada na razvoju zrelih oblika ljubavi u romantičnim odnosima obuhvata i terapijski rad na prevazilaženju nesigurnih obrazaca privrženosti, koji se često prepoznaju kao temelj nezrelih emocionalnih dinamika. Emocionalno fokusirana terapija (EFT), utemeljena na teoriji privrženosti i sistemskoj teoriji, predstavlja jedan od

najučinkovitijih pristupa u ovom domenu. Proces promjene unutar EFT-a temelji se na identifikaciji i transformaciji negativnih obrazaca interakcije koji proizlaze iz nesigurnih stilova privrženosti. Jedan od najučestalijih obrazaca je tzv. ciklus „zahtjev–povlačenje“ (*demand/withdrawal*), pri čemu jedan partner izražava zahtjeve ili kritiku, dok se drugi povlači – emocionalno ili fizički – kao odgovor na percipiranu prijetnju ili ugroženost. EFT intervenira u ovakvim interakcijama kroz tri temeljna procesa promjene: deeskalaciju negativnog interakcijskog ciklusa, ponovno emocionalno uključivanje povučenog partnera te omekšavanje pristupa partnera koji upućuje zahtjeve. Ovi terapijski koraci potiču partnere na prepoznavanje i autentično izražavanje vlastitih temeljnih emocionalnih potreba, čime se stvara osnova za veću međusobnu emocionalnu dostupnost i odgovorljivost. Takav rad rezultira razvojem sigurnijeg obrasca privrženosti i unapređenjem kvalitete partnerskog odnosa (Burgess Moser i sur., 2016).

Poseban fokus unutar EFT-a stavlja se na proces iscjeljenja tzv. ozljeda privrženosti – emocionalnih rana koje nastaju kada je podrška partnera izostala u ključnim trenucima potrebe. Rad na tim ozljedama smatra se ključnim za obnovu emocionalne sigurnosti i izgradnju zrelije, dublje ljubavne povezanosti. Proces reparacije odvija se kroz osam faza unutar druge faze EFT-a, počevši od evociranja i verbalizacije bolnog događaja u kojem se jedan od partnera osjećao napušteno ili emocionalno nepodržano. Uz stručno vođenje terapeuta, povrijeđeni partner artikulira osjećaje tuge, boli i ranjivosti te ih povezuje s gubitkom sigurnosti u vezi. Terapeut pri tome strukturira interakciju na način koji omogućava drugom partneru da, bez obrambenih mehanizama, prepozna značenje ozljede iz perspektive privrženosti, te da odgovori sa empatijom i emocionalnom prisutnošću. Kroz postupno povećanje emocionalne angažiranosti oba partnera dolazi do izražavanja odgovornosti, pružanja emocionalne brige i verbalizacije suosjećanja. Povrijeđeni partner tada preuzima rizik traženja emocionalne dostupnosti i utjehe, a ako je odgovor podržavajući i empatičan, par zajednički formira novu, sigurniju naraciju odnosa. Ovaj proces omogućava obnavljanje međusobnog povjerenja i uspostavljanje stabilnijeg emocionalnog povezivanja, čime se ispunjavaju temeljni uvjeti za razvoj zrele ljubavi i trajne emocionalne sigurnosti u partnerskom odnosu (Johnson, Makinen i Millikin, 2001).

U kontekstu nezrelih oblika ljubavi u romantičnim odnosima, pored fenomena ljubomore i nesigurnih stilova privrženosti, naročitu pažnju zaslužuje problematika partnerskog nasilja. Zbog ozbiljnosti ovog fenomena, kao i učestalosti njegovog pojavljivanja u intimnim vezama, razvijen je širok spektar edukativnih programa, preventivnih strategija i

specijaliziranih terapijskih intervencija. Ovi pristupi usmjereni su ne samo na prevenciju i sprečavanje nasilnih obrazaca ponašanja, već i na pružanje podrške i pomoći žrtvama kroz ublažavanje psiholoških, emocionalnih i socijalnih posljedica nasilja.

Obrazovni i intervencijski programi usmjereni na prevenciju nasilja u romantičnim odnosima temelje se na osnaživanju sudionika kroz razvoj socioemocionalnih kompetencija. Cilj ovih programa je unapređenje interpersonalnih vještina, uključujući asertivnu komunikaciju, konstruktivno suočavanje s emocionalno zahtjevnim situacijama poput stresa, frustracije i odbacivanja te učinkovito rješavanje sukoba (Fellmeth, Heffernan, Nurse, Habibula i Sethi, 2013). Time se potiče formiranje kvalitetnih, uravnoteženih i nenasilnih romantičnih veza, odnosno jačanje kapaciteta za zrele oblike ljubavi u partnerskim odnosima. Osim toga, programi doprinose razvoju osobnih zaštitnih faktora, poput samopouzdanja i pozitivne slike o sebi, čime se smanjuje ranjivost pojedinca na ulazak u nasilne odnose. Povećanjem razine samosvijesti i emocionalne pismenosti, sudionici se osposobljavaju za prepoznavanje rizičnih obrazaca ponašanja te donošenje informiranih odluka koje podržavaju sigurnost i dobrobit unutar partnerskih interakcija. Međutim, analiza učinkovitosti edukativnih i intervencijskih programa usmjerenih na prevenciju nasilja u vezama, posebno među mladima, pokazala je ograničene rezultate. Iako su uočena određena poboljšanja u razini znanja, nije potvrđena dosljedna statistički značajna povezanost između sudjelovanja u programima i smanjenja učestalosti nasilja, promjena stavova, ponašanja ili razvoja zaštitnih vještina (Fellmeth i sur., 2013).

S obzirom na navedene izazove, Murphy (2024) ističe nekoliko ključnih preporuka za povećanje učinkovitosti i proširenje dosega intervencijskih programa usmjerenih na suzbijanje nasilja u romantičnim odnosima. Prvo, naglašava važnost sustavne podrške osobama koje su u partnerskom odnosu s korisnicima programa. Partnerice i partneri nasilnih osoba često ostaju bez adekvatne emocionalne, pravne i socijalne pomoći, iako njihova uključenost može značajno doprinijeti učinkovitosti intervencija. Kroz savjetovanje, sigurnosne planove i uključivanje u proces rehabilitacije moguće je dodatno osnažiti žrtve i prevenirati buduće nasilne epizode. Drugo, preporučuje se proširenje fokusa programa kako bi se obuhvatile šire psihosocijalne teškoće korisnika, uključujući probleme mentalnog zdravlja, ovisnosti, traumatska iskustva iz djetinjstva te socioekonomske stresore. Prepoznavanje i integrirano adresiranje ovih čimbenika može umanjiti rizik recidivizma i prekinuti međugeneracijski prijenos nasilja, koji je često prisutan u obiteljskim povijestima korisnika. Treće, Murphy (2024) ističe potrebu za intenzivnijom suradnjom s dionicima izvan

kaznenopravnog sustava. Uključivanje organizacija civilnog društva, ustanova za mentalno zdravlje, socijalnih službi, centara za žrtve nasilja i obrazovnih institucija može rezultirati holističkim pristupom prevenciji nasilja, omogućujući stvaranje sustava podrške koji nadilazi institucionalne granice. Konačno, preporučuje se uvođenje i sustavna primjena intervencijskih metoda temeljenih na dokazima, kako u obuci stručnjaka, tako i u svakodnevnoj praksi programa za prevenciju nasilja u romantičnim odnosima. To uključuje kontinuirano stručno usavršavanje, evaluaciju učinkovitosti primijenjenih metoda i prilagodbu programa novim znanstvenim spoznajama.

Provedba ovih preporuka zahtijeva promjene na razini javnih politika i operativnih strategija. Ključno je osigurati stabilne i dostatne izvore financiranja namijenjene prevenciji nasilja, uspostaviti čvrsta partnerstva između relevantnih sektora te razvijati modele suradnje s akademskom zajednicom, koja može pružiti znanstvenu podršku kroz istraživanja i evaluacije programa. Samo kroz takav multisektorski i integrirani pristup moguće je ostvariti dugoročne i održive rezultate u suzbijanju nasilja u intimnim odnosima.

Osim terapijskih, preventivnih i interventnih programa, razvijeni su i brojni treninzi sličnih ciljeva, usmjereni na unapređenje kvalitete romantičnih odnosa. Jedan od najraširenijih pristupa u ovom kontekstu je mindfulness, metoda koja se široko koristi u psihološkim tretmanima. Mindfulness se definira kao svjesno usmjeravanje pažnje na iskustvo sadašnjeg trenutka, s povećanjem osviještenosti o unutarnjim i vanjskim događajima. Prema istraživanju Barnes i sur. (2007), mindfulness je učinkovita tehnika za poboljšanje kvalitete romantičnih odnosa kroz jačanje međusobne povezanosti i bliskosti partnera. Dodatno, Karremans i sur. (2020) navode da mindfulness doprinosi smanjenju razina stresa, ruminacija i negativnih emocija, kao i povećanju kognitivnog funkcioniranja i pozitivnih emocionalnih stanja.

Teorijske pretpostavke koje objašnjavaju djelotvornost mindfulnessa u kontekstu romantičnih odnosa temelje se na nekoliko ključnih aspekata. Prvo, osvještavanje negativnih emocija, koje često narušavaju kvalitetu veze i zadovoljstvo istom, smatra se nužnim za njihovo smanjenje. Primjerice, nakon konflikta s partnerom, korisno je prepoznati i osvijestiti negativne emocije prisutne u tom trenutku, što posredno umanjuje njihov intenzitet i otpor prema njima. Drugo, mindfulness omogućava preciznije prepoznavanje vlastitih afektivnih stanja i misli koje mogu predstavljati prijetnju romantičnom odnosu, a njihovo rano uočavanje olakšava njihovu inhibiciju ili preusmjeravanje na adekvatnije objekte. Treće,

mindfulness programi potiču prepoznavanje i upravljanje vanjskim izvorima negativnih emocija, poput stresa na radnom mjestu, koji se nerijetko prenose na partnera, što predstavlja primjer nezrelog obrasca ljubavi (Karremans i sur., 2020).

U istraživanju Karremans i sur. (2020) ispitivana je djelotvornost kratkotrajnog mindfulness programa, trajanja dva tjedna, koji je uključivao samo jednog partnera, dok su učinci mjereni na oba partnera. Rezultati su pokazali značajne pozitivne učinke na romantične odnose, uključujući povećanje zadovoljstva, smanjenje stresa i veću razinu prihvaćanja partnera, pri čemu su ti učinci ostali vidljivi i mjesec dana nakon intervencije. Ipak, slični pozitivni ishodi zabilježeni su i u kontrolnoj grupi koja je provodila vježbe relaksacije, što upućuje na to da benefiti nisu isključivo povezani s mindfulness tehnikom. Ovi nalazi ukazuju na potrebu za daljnjim istraživanjima koja uključuju aktivne kontrolne skupine kako bi se preciznije identificirale specifične komponente mindfulness prakse koje doprinose poboljšanju romantičnih odnosa. Također, istraživanje dugoročnih efekata mindfulnessa i uključivanje oba partnera u intervenciju mogli bi značajno doprinijeti razumijevanju razvoja zrelih obrazaca ljubavi te dinamike nezrelih obrazaca u romantičnim vezama.

Dok se i dalje većina intervencija odvija po tradicionalnim pristupima (psihoedukacije koje se provode uživo poput prezentacija, predavanja, interaktivnih radionica ili individualnih, partnerskih i grupih terapijskih sesija), u novije vrijeme se pojavljuje sve više inovativnih metoda. Stručnjaci u području romantičnih odnosa su u proteklih nekoliko godina svoj rad usmjerili na iskorištavanje potencijala koje nude moderne tehnologije. Na taj način su uz pomoć računala, mobilnih telefona, poruka te interaktivnih socijalnih mreža kreirali nekoliko digitalnih programa usmjerenih na poboljšanje kvalitete romantičnih odnosa. Analizirajući dostupnu literaturu, Emerson i sur. (2023) su izdvojili nekoliko tipova digitalnih intervencija. Na prvom mjestu su to video igre koje su dizajnirane na način da predstavljaju fiktivne situacije u romantičnim odnosima te na taj način stavljajući osobe u situaciju donošenja odluka o načinu rješavanja problemskih situacija. Drugi izdvojeni tip su interaktivne aplikacije za mobilne telefone ili računare. Uključuju različite sadržaje, a najčešće su usmjerene na prevenciju nasilja u romantičnim odnosima. Dizajnirane su kroz foto ili video formate, uz mogućnost razmjene iskustava i povratnih informacija od strane stručnjaka ili pak vršnjaka koji su otvoreni da dijele vlastita iskustva. Kao posljedni tip su izdvojene alternativne aplikacije koje po svojoj strukturi i sadržaju nije moguće kategorizirati u neka od dva prethodno opisana tipa. Kao glavni psihološki ciljevi ovih programa izdvojeni

su prepoznavanje normi i vrijednosti zdravih oblika ljubavi u romantičnim odnosima s jedne te razvoj zdravih vještina, resursa i ponašnja s druge strane (Emerson i sur., 2023).

Bez obzira na vrstu provedene intervencije, Bradbury i Lavner (2012) izdvajaju šest problema za koje opravdano pretpostavljaju da usporavaju i otežavaju efikasnost programa dizajniranih u ove svrhe. Jedan od identificiranih problema je nepotpuno razumijevanje komunikacijskih dinamika među partnerima, što često dovodi do neopravdanog prenošenja tih nalaza u intervencije. Nadalje, postoji iznenađujuća stabilnost zadovoljstva u odnosima, što ukazuje na to da brojni čimbenici, poput osobnih povijesti, ličnosti i stresa, imaju značajan utjecaj na dugoročne ishode odnosa. Veliki problem predstavlja i teškoća u regrutiranju i zadržavanju parova koji su pod visokim rizikom u intervencijskim programima. Uz to, često se zanemaruju specifične faze razvoja odnosa prilikom oblikovanja intervencija, a preventivne i obrazovne intervencije obično se primjenjuju u formi koja je slična terapiji za parove u krizama, što može biti neadekvatno za sve parove. Za prevazilaženje postojećih ograničenja, potrebno je unaprijediti razumijevanje komunikacije među parovima i razviti intervencije koje više i preciznije uzimaju u obzir različite faze razvoja odnosa. Programi bi trebali biti fleksibilniji i personalizirani, uzimajući u obzir individualne osobnosti, stresne faktore i povijest parova. Također, važno je implementirati strategije za angažiranje visokorizičnih parova, te prilagoditi intervencije prema njihovim specifičnim potrebama. U konačnici, potrebno je razdvojiti preventivne programe od terapijskih, s ciljem unapređenja zdravih odnosa prije nego što nastanu ozbiljniji problemi.

Ovi nalazi snažno potvrđuju da su romantični odnosi jedna od ključnih determinanti zdravlja i općeg psihosocijalnog funkcioniranja. U tom kontekstu, sustavno ulaganje u razvoj kvalitete partnerskih odnosa ne bi se smjelo promatrati isključivo kao privatna stvar pojedinaca, već kao legitimna i prioritetna domena javnozdravstvenih politika. Intervencije usmjerene na jačanje relacijskih kapaciteta — poput emocionalne regulacije, empatije, međusobnog poštovanja i konstruktivnog rješavanja sukoba — predstavljaju temelj za razvoj zrelih oblika ljubavi koji se odlikuju stabilnošću, sigurnošću i obostranim razvojem partnera. Promicanje takvih relacijskih modela ne doprinosi samo individualnom mentalnom zdravlju i dobrobiti, već ima i dugoročne učinke na prevenciju bolesti, smanjenje rizika od psihosocijalnih disfunkcija te produljenje životnog vijeka. Stoga se jačanje kapaciteta za zrelu ljubav u romantičnim odnosima nameće ne samo kao razvojni izazov pojedinca, već i kao strateški prioritet u okviru cjelovitih pristupa očuvanju zdravlja i kvalitete života.

5. ZAKLJUČCI

Teorijski modeli ljubavi i stilova voljenja, modeli privrženosti kao i psihodinamska promišljanja Fromma i Eriksona, ukazuju na to da ljubav nije jedinstven entitet već složeni konstrukt koji se sastoji od emocionalnih, kognitivnih i ponašajnih dimenzija. Zrela ljubav se prepoznaje kroz visoku razinu autonomije i međusobnog poštovanja, razvijenu sposobnost za intimnost i emocionalnu regulaciju te kroz odgovornost i brigu za dobrobit drugoga. Nasuprot tome, nezrela ljubav često uključuje patološke obrasce vezivanja, visoku razinu emocionalne nestabilnosti, posesivnosti, ovisnosti, ljubomore, manipulacije i narcističke dinamike. Ova diferencijacija ističe važnost jasnog razumijevanja i prepoznavanja različitih oblika ljubavi kako bi se partnerima u romantičnim odnosima mogla pružiti podrška na adekvatan način.

Kao najčešće odrednice zrele i nezrele ljubavi, izdvajaju se osobine ličnosti (posebno neuroticizam, ugodnost i savjesnost), stil privrženosti, interpersonalne vještine, vrijednosni sustav i društveni kontekst. Pojedinci s izraženom emocionalnom nestabilnošću, nesigurnim obrascima privrženosti ili narcisističkim crtama skloniji su nezrelim obrascima ljubavi koji mogu rezultirati emocionalnom iscrpljenošću, niskim samopoštovanjem, anksioznošću, depresijom pa čak i simptomima posttraumatskog stresa u kontekstu konfliktnih ili prekinutih veza. S druge strane, zrela ljubav pozitivno korelira sa samopoštovanjem, osjećajem sigurnosti, otpornosti i zadovoljstvom životom. Time je potvrđeno da kvaliteta romantičnih odnosa ima dalekosežne posljedice na mentalno zdravlje pojedinca, a samim tim i na šire društvene i zdravstvene ishode.

Analiza postojećih pristupa usmjerenih razvoju kapaciteta za zrelu ljubav pokazala je da su najuspješnije intervencije one koje integriraju elemente emocionalne pismenosti, razvoj identiteta, komunikacijske vještine i rad na ranim iskustvima. Uključuju tradicionalne i savremene programe psihoedukacije te individualne i partnerske psihoterapije. Na temelju postojeće literature ponuđeni su prijedlozi za unaprjeđenje učinkovitosti tih pristupa: nužnost ranih razvojnih intervencija, kontinuirano praćenje efekata u stvarnom vremenu, te potreba za kulturološki osjetljivim i rodno osviještenim programima koji uzimaju u obzir raznolikost iskustava u romantičnim odnosima. Implementacija takvih pristupa predstavlja ključnu strategiju za dugoročnu promociju zrele ljubavi i kvalitetnih romantičnih odnosa.

6. LITERATURA

Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love?. *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65.

Ainsworth, M. D. S. (1973). The development of infant-mother attachment. In B. Cardwell & H. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 3., pp. 1-94). Chicago: University of Chicago Press.

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: MATE.

Attridge, M. (2013). Jealousy and relationship closeness: Exploring the good (reactive) and bad (suspicious) sides of romantic jealousy. *SAGE open*, 3(1), 2158244013476054.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.

Baron, M. (2003, November). Manipulativeness. In *Proceedings and Addresses of the American Philosophical Association* (Vol. 77, No. 2, pp. 37-54). American Philosophical Association.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.

Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja* (3. izd.). Jastrebarsko: Naklada Slap.

Berscheid, E., & Hatfield, E. (1969). *Interpersonal attraction* (Vol. 69, pp. 113-114). Reading, MA: Addison-Wesley.

Berscheid, E., & Walster, E. (1974). A little bit about love. *Foundations of interpersonal attraction*, 1, 356-381.

Bond, S. B., & Bond, M. (2004). Attachment styles and violence within couples. *The Journal of nervous and mental disease*, 192(12), 857-863.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 2(4), 637-638.

Bradbury, T. N., & Lavner, J. A. (2012). How can we improve preventive and educational interventions for intimate relationships?. *Behavior therapy*, 43(1), 113-122.

- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125.
- Brewer, G., Erickson, E., Whitaker, L., & Lyons, M. (2020). Dark Triad traits and perceived quality of alternative partners. *Personality and Individual Differences*, 154, 109633.
- Brewer, G., Parkinson, M., Pickles, A., Anson, J., & Mulinder, G. (2023). Dark Triad traits and relationship dissolution. *Personality and Individual Differences*, 204, 112045.
- Briceag, S., Papusha, V., Kholokh, O., Kuznietsov, M., & Danyliak, R. (2024). Manipulation Strategies in Interpersonal Relationships and Their Psychological Impact. *South Eastern European Journal of Public Health*, 168-176.
- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and family therapy*, 42(2), 231-245.
- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and family therapy*, 42(2), 231-245.
- Buss, D. M. (1992). Manipulation in close relationships: Five personality factors in interactional context. *Journal of personality*, 60(2), 477-499.
- Buss, D. M., Gomes, M., Higgins, D. S., & Lauterbach, K. (1987). Tactics of manipulation. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1219.
- Cano, A., & O'leary, K. D. (1997). Romantic jealousy and affairs: Research and implications for couple therapy. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 23(4), 249-275.
- Chuanlei, L., JiXing, Y., LinCong, M., Fei, H. Y., & Guojun, W. (2018). The Fusion Of The Love View Of Contemporary College Students And Fromm's Thought. *Education, Sustainability & Society (ESS)*, 1(1), 8-10.
- Clark, M. S. (1986). Evidence for the effectiveness of manipulations of communal and exchange relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(4), 414-425.
- Clark, M. S. (1986). Evidence for the effectiveness of manipulations of communal and exchange relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(4), 414-425.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Primary traits of Eysenck's PEN system: three-and five-factor solutions. *Journal of personality and social psychology*, 69(2), 308.

Čudina-Obradović, M., & Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Golden marketing – Tehnička knjiga.

Davis, K. E., & Latty-Mann, H. (1987). Love styles and relationship quality: A contribution to validation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(4), 409-428.

Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 397.

Doumas, D. M., Pearson, C. L., Elgin, J. E., & McKinley, L. L. (2008). Adult attachment as a risk factor for intimate partner violence: The “mispairing” of partners' attachment styles. *Journal of interpersonal violence*, 23(5), 616-634.

Emerson, A., Pickett, M., Moore, S., & Kelly, P. J. (2023). A scoping review of digital health interventions to promote healthy romantic relationships in adolescents. *Prevention Science*, 24(4), 625-639.

Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York, NY: W.W. Norton & Company, Inc.

Fellmeth, G. L., Heffernan, C., Nurse, J., Habibula, S., & Sethi, D. (2013). Educational and skills-based interventions for preventing relationship and dating violence in adolescents and young adults: a systematic review. *Campbell systematic reviews*, 9(1), i-124.

Fellmeth, G. L., Heffernan, C., Nurse, J., Habibula, S., & Sethi, D. (2013). Educational and skills-based interventions for preventing relationship and dating violence in adolescents and young adults: a systematic review. *Campbell systematic reviews*, 9(1), i-124.

Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 70-74.

Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Macmillan.

Fox, J., Warber, K. M., & Makstaller, D. C. (2013). The role of Facebook in romantic relationship development: An exploration of Knapp's relational stage model. *Journal of social and personal relationships*, 30(6), 771-794. Sánchez Jiménez, V., Muñoz-Fernández, N., Lucio López, L. A., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Ciberagresión en parejas adolescentes: Un estudio transcultural España-México. *Revista Mexicana de Psicología*.

Fromm, E. (1965). *Umijeće ljubavi*. Zagreb: Matica Hrvatska.

- Gazioglu, E. İ., Mercan, Ç. S., & Demir, İ. (2022). Romantic Relationship Education: A Literature Review with Recommendations for Türkiye. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(4), 555-569.
- Gerlach, T. M., Driebe, J. C., & Reinhard, S. K. (2018). Personality and romantic relationship satisfaction. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 1-8.
- Gono Jr, E. R. (2024). MODEL OF CHEATING IN A ROMANTIC RELATIONSHIP. *European Journal of Social Sciences Studies*, 9(5).
- Graham-Kevan, N., & Archer, J. (2009). Control tactics and partner violence in heterosexual relationships. *Evolution and Human Behavior*, 30(6), 445-452.
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (1996). Jealousy experience and expression in romantic relationships. *Handbook of communication and emotion*, 155-188.
- Gurung, R., Sarason, B., & Sarason, I. (1997). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions*, 2, 547-573.
- Hammond, J. R., & Fletcher, G. J. (1991). Attachment styles and relationship satisfaction in the development of close relationships. *New Zealand Journal of Psychology*, 20, 56-56.
- Hatfield, E. (1995). Self-esteem and passionate love relationships. *The social psychologists: Research adventures*, 129-143.
- Hatfield, E. C., Pillemer, J. T., O'Brien, M. U., & Le, Y. C. L. (2008). The endurance of love: Passionate and companionate love in newlywed and long-term marriages. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 2(1), 35-64.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1994). Love and Intimacy.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2011). Culture and passionate love.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2013). Stress and passionate love. In *Stress And Emotion* (pp. 29-50). Taylor & Francis.
- Hatfield, E., Brinton, C., & Cornelius, J. (1989). Passionate love and anxiety in young adolescents. *Motivation and Emotion*, 13, 271-289.
- Hatfield, E., Brinton, C., & Cornelius, J. (1989). Passionate love and anxiety in young adolescents. *Motivation and Emotion*, 13, 271-289.

- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and social Psychology*, 59(2), 270.
- Hendrick, C., Hendrick, S. S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392–402.
- Hielscher, E., Moores, C., Blenkin, M., Jadambaa, A., & Scott, J. G. (2021). Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 92, 194-236.
- Hogerbrugge, M. J., Komter, A. E., & Scheepers, P. (2013). Dissolving long-term romantic relationships: Assessing the role of the social context. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 320-342.
- Huston, T. L., & Houts, R. M. (1998). The psychological infrastructure of courtship and marriage: The role of personality and compatibility in romantic relationships.
- Huston, T. L., & Houts, R. M. (1998). The psychological infrastructure of courtship and marriage: The role of personality and compatibility in romantic relationships.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of marital and family therapy*, 27(2), 145-155.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of marital and family therapy*, 27(2), 145-155.
- Juneja, A. (2024). Love in online dating: Examining the Correlation Between Communication Patterns and the Development of Intimacy, Passion, and Commitment. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(5), 669-689.
- Kardum, I., Hudek-Knezevic, J., Mehic, N., & Pilek, M. (2018). The effects of similarity in the dark triad traits on the relationship quality in dating couples. *Personality and individual differences*, 131, 38-44.
- Karremans, J. C., Kappen, G., Schellekens, M., & Schoebi, D. (2020). Comparing the effects of a mindfulness versus relaxation intervention on romantic relationship wellbeing. *Scientific reports*, 10(1), 21696.

- Karremans, J. C., Kappen, G., Schellekens, M., & Schoebi, D. (2020). Comparing the effects of a mindfulness versus relaxation intervention on romantic relationship wellbeing. *Scientific reports*, 10(1), 21696.
- Kebnberg, O. F. (1974). Mature love: Prerequisites and characteristics. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 22(4), 743-768.
- Knoke, J., Burau, J., & Roehrle, B. (2010). Attachment styles, loneliness, quality, and stability of marital relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 51(5), 310-325.
- Kus Ambrož, M., Suklan, J., & Jelovac, D. (2021). Values and virtues as correlates of quality and stability of romantic relationships and marriage in a post-socialist transitional society. *Social Sciences*, 10(8), 289.
- Lacković-Grgin, K., & Čubela Adorić, V. (2006). *Odabrane teme iz psihologije odraslih*. Naklada Slap.
- Lehnart, J., & Neyer, F. J. (2006). Should I stay or should I go? Attachment and personality in stable and instable romantic relationships. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 20(6), 475-495.
- Lemmetty, K. (2015). *An exploratory study of compassionate, companionate, and passionate love throughout relationship course and the lifespan* (Doctoral dissertation).
- Madey, S. F., & Rodgers, L. (2009). The Effect of Attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on Relationship Satisfaction. *Individual Differences Research*, 7(2).
- Madey, S. F., & Rodgers, L. (2009). The Effect of Attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on Relationship Satisfaction. *Individual Differences Research*, 7(2).
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172.
- Mohammadi, K., Samavi, A., & Ghazavi, Z. (2016). The relationship between attachment styles and lifestyle with marital satisfaction. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(4), e23839.
- Murphy, A. L. (2024). *Male Victim-Survivors of Sexual Violence: A National Study on Help-Seeking* (Doctoral dissertation, Deakin University).

Nabila, V., & Gunawan, M. C. (2023). The relationship between the triangular theory of love by Sternberg and romantic relationship satisfaction in the emerging adulthood. *European Journal of Psychological Research*, 10(1), 82-90.

Nabila, V., & Gunawan, M. C. (2023). The relationship between the triangular theory of love by Sternberg and romantic relationship satisfaction in the emerging adulthood. *European Journal of Psychological Research*, 10(1), 82-90.

Nordling, W. J. (1992). *The relationship of adult attachment styles to conflict resolution, quality of communication, and satisfaction in intimate dyadic relationships*. University of Maryland, College Park.

Olsen, J. P., Parra, G. R., & Bennett, S. A. (2010). Predicting violence in romantic relationships during adolescence and emerging adulthood: A critical review of the mechanisms by which familial and peer influences operate. *Clinical psychology review*, 30(4), 411-422.

Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: implications for relationship functioning. *Journal of family psychology*, 24(5), 551.

Robins, R. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2000). Two personalities, one relationship: both partners' personality traits shape the quality of their relationship. *Journal of personality and social psychology*, 79(2), 251.

Salihagić, D., Tuce, Đ. (2023). Druga strana ljubavi: Taktike emocionalne manipulacije u romantičnim vezama. *DHS– Društvene i humanističke studije*, 3(24), 609-628.

Shrout, M. R., Wilson, S. J., Farrell, A. K., Rice, T. M., Weiser, D. A., Novak, J. R., & Monk, J. K. (2024). Dyadic, biobehavioral, and sociocultural approaches to romantic relationships and health: Implications for research, practice, and policy. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(2), e12943.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.

Smith, K. (2020). *Erich Fromm's 'The Art of Loving': An existential, psychodynamic, and theological critique* (Doctoral dissertation, University of Glasgow).

Solomon, B. C., & Jackson, J. J. (2014). Why do personality traits predict divorce? Multiple pathways through satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6), 978.

- Sprecher, S., & Regan, P. C. (1998). Passionate and companionate love in courting and young married couples. *Sociological inquiry*, 68(2), 163-185.
- Stefanović Stanojević, T. (2011). *Afektivna vezanost, razvoj, modaliteti i procena*. Beograd: Data Status.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg and M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 119–138). New Haven, CT: Yale University Press.
- Tenšek, S. L. (2024). *TRIANGULAR THEORY OF LOVE IN GEN X AND GEN Z: A COMPARATIVE STUDY* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Humanities and Social Sciences).
- Van Der Wal, R. C., Litzellachner, L. F., Karremans, J. C., Buitter, N., Breukel, J., & Maio, G. R. (2024). Values in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(7), 1066-1079.
- Wang, A. Y., & Nguyen, H. T. (1995). Passionate love and anxiety: A cross-generational study. *The Journal of social psychology*, 135(4), 459-470.
- Wdowiak, K., Maciocha, A., Wąż, J., Słomka, P., Drogoń, J., Chachaj, W., ... & Konieczko, D. (2024). Cheating in relationships—literature review. *Polish Journal of Public Health*, 134, 104-108.
- White, G. L. (1981). A model of romantic jealousy. *Motivation and emotion*, 5, 295-310.
- White, J. K., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and individual differences*, 37(7), 1519-1530.
- Wilson, M., Jovic, V., & Daly, M. (2001). Extracting implicit theories about the risk of coercive control in romantic relationships. *Personal Relationships*, 8(4), 457-477.
- Yufit, R. I. (1969). Variations of intimacy and isolation. *Journal of Projective Techniques and Personality Assessment*, 33(1), 49-58.