

Rane emocionalne veze određuju kasnije emocionalne stilove

Često se u laičkim, ali i profesionalnim krugovima raspravlja o ranim iskustvima u emotivnim vezama, iskustvima iz primarnih porodica koja u mnogome utiču na ljude tokom uspostavljanja kasnijih emotivnih veza u odraslom dobu. Obično se navode primeri pojedinaca koji u partnerima "traže" svog roditelja, pri čemu je uzrok tome gotovo uvek nezrelost osobe, njena slabost ili nestabilnost. Iako ima istine u tome da emotivno manje zrele osobe češće i lakše ponavljaju obrasce svog ponašanja u svakoj sledećoj vezi, ono o čemu se malo zna je da u svakoj osobi, ma koliko ona bila zrela, samostalna i sposobna, postoji "ostatak" onoga što je proživela tokom prvih godina detinjstva u odnosu sa svojim roditeljima. To je nešto što će uvek težiti da ostvari u emotivnim vezama u odraslom dobu.

Taj "ostatak" psiholozi nazivaju "sistem afektivnog vezivanja". Ovaj sistem predispozicija za emotivno reagovanje uočen je prvo kod dece. Pronađena su četiri stila afektivnog vezivanja kod dece uzrasta do tri godine: *siguran stil*, *nesiguran-izbegavajući*, *nesiguran-ambivalentni* i *dezorganizovani*. Najveći broj dece tokom svog razvoja do odraslog doba zadržava isti obrazac reagovanja i ponašanja i u odraslom dobu, pa analogno dečijim stilovima, postoje stilovi i u odraslom dobu:

- Deca sa sigurnim stilom afektivnog vezivanja (kojih, prema analizama ima oko 55%-65%), razvijajući se postaju odrasli ljudi sa *sigurnim* stilom emotivnog reagovanja. Njih karakteriše umereno oslanjanje na bliske osobe i razuman strah od njihovog gubitka. Kada se nađu u emotivnim problemima sa bliskim osobama, uspešno ih razrešavaju, najčešće na konstruktivan način, istovremeno učeći i razvijajući se.
- Drugi stil uočen kod odraslih ljudi je *preokupiran*. Ljudi sa ovim stilom očekuju stalnu i potpunu podršku od njima bliskih ljudi. U pozadini toga krije se strah od odvajanja i samoće. Ponekad, drugi ljudi ove osobe uočavaju kao "lepljive" zbog njihove preokupiranosti i prevelikog značaja koji pridaju emotivnim vezama (oko 10-15% ljudi nalazi se u ovoj grupi).
- Treći stil je *bojažljivi* za koji je karakteristično nepoverenje prema ljudima i teško upuštanje u bliske emotivne veze. Iz straha da će biti razočarani ili ostavljeni, uz istovremeno nepoverenje prema drugim ljudima, ove osobe se češće odlučuju za izbegavanje bliskosti. Obično su "bojažljivi" odrasli (kojih ima oko 25% u populaciji) kao deca imali nesigurno-izbegavajući stil emotivnog vezivanja.
- Poslednji stil afektivnog vezivanja koji postoji kod odraslih je *nerazrešeno-dezorganizovani*. Za njega je karakteristično umanjivanje značaja emocija, izbegavanje oslanjanja na bliske ljude i stav da emotivna iskustva ne predstavljaju značajnu komponentu života. Ovaj stil afektivnog vezivanja obično se razvija ukoliko je u dečjem dobu postojao dezorganizovani stil (koji postoji kod oko 6% dece).

Naravno, ne reaguju svi ljudi, u svakom trenutku na isti, dosledan način. Međutim, u trenutku kada zapadnu u krizu, ili nakon više neuspešnih promišljenih akcija, najverovatnije je da će postupiti upravo u skladu sa svojom predispozicijom za emotivno reagovanje koja je u velikoj meri određena najranijim iskustvima. Jasno je da se efekti koji potiču iz prvobitnog okruženja teško mogu izbrisati. Ono što ima smisla je usmeriti se na prepoznavanje onoga što nosimo u sebi, uočavanje obrazaca

koje ponavljamo i rad na njima. To podrazumeva da postanemo svesni onoga što znamo da utiče na naša osećanja i odnose i naučimo da izlazimo na kraj sa time. Jedino na taj način, upoznavanjem osnova svojih emocija, moguće je i menjati ih. Jer, čovek i jeste jedino biće koje ima mogućnost razmišljanja o svojim osećanjima i svom mišljenju, zar ne?

Bojana Đurić