

# Motivacijski procesi u podlozi ljubavi

---

Petek, Ena

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:906474>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-29**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Ena Petek

## **Motivacijski procesi u podlozi ljubavi**

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2022.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Ena Petek

## **Motivacijski procesi u podlozi ljubavi**

Završni rad

Područje društvenih znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2022.

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 2022.

Eva Petek 01222 33508

Ime i prezime studenta, JMBAG

## Sadržaj

Uvod.....	1
Biološki modeli ljubavi.....	2
Evolucijski pristup ljubavi.....	2
Strasna i partnerska ljubav.....	3
Stilovi privrženosti i ljubav.....	3
Privrženost.....	4
Vrste privrženosti u ljubavnim odnosima.....	5
Psihološko-sociološki modeli ljubavi.....	6
Sternbergova triangularna teorija ljubavi.....	6
Stilovi ljubavi.....	7
Teorija sviđanja Zicka Rubina.....	7
Novije spoznaje o ljubavi.....	8
Seks i ljubav.....	8
Iskazivanje ljubavi.....	9
Sreća i ljubav.....	9
Grupne razlike u ljubavi.....	10
Dobne razlike u ljubavi.....	10
Spolne razlike u ljubavi.....	11
Kulturalne razlike u ljubavi.....	11
Prekid romantičnog odnosa.....	13
Nasilje kao posljedica prekida romantičnog odnosa.....	14
Prevalencija nasilja i njegove posljedice.....	16
Zaštitni faktori i pozitivni ishodi prekida romantičnih odnosa.....	17
Zaključak.....	18
Literatura.....	19

## Motivacijski procesi u podlozi ljubavi

### Sažetak

Psihologija motivacije je široko znanstveno područje koje proučava razloge ljudskog ponašanja. Motivacija je skup procesa koji ponašanju daju intenzitet i koji ga usmjeravaju prema određenom cilju. Različite teorije različito objašnjavaju ponašanje pa tako kognitivne stavljaju naglasak na iskustvo, sociokulturalne na okolinu, a humanističke na zadovoljenje različitih potreba. Fenomen koji obilježava ljudski život i koji motivira ljude na uspostavljanje romantičnih odnosa čime doprinosi dobrobiti, odnosi se na ljubav. Ljubav se odnosi na kognitivne, bihevioralne i emocionalne reakcije prema drugim ljudima koje mogu biti izražene na različite načine. Cilj ovog rada je definirati ljubav, odnosno predstaviti teorijsku podlogu ovog fenomena pri čemu se naglasak stavlja na dominantne teorije ljubavi, odnosno biološke i psihološko-sociološke modele ljubavi. Po pitanju dinamike motivacijskih procesa u podlozi ljubavi, utvrđeno je da privrženost sa skrbnikom određuje ponašanje u kasnijim vezama. Stoga je opisan odnos privrženosti u djetinjstvu zajedno s različitim tipovima privrženosti i njihovim utjecajem na ljubav kasnije u životu. Osim toga, u radu su prikazane razlike u doživljaju ljubavi prema spolu, dobi i između različitih kultura. U završnom dijelu rada opisani su razlozi i modeli prekida romantičnih veza. Osim toga, opisane su moguće posljedice prekida romantičnih veza koje mogu utjecati na mentalno i fizičko zdravlje pojedinca pri čemu je naglasak stavljen na nasilje prema bivšem partneru kao jednu od najopasnijih posljedica prekida romantičnog odnosa. Također, opisani su različiti oblici zlostavljanja, prevalencija i moguće posljedice takvog zlostavljanja. Na kraju su navedeni zaštitni faktori i mogući pozitivni ishodi prekida romantičnih odnosa.

**Ključne riječi:** motivacija, ljubav, emocije, privrženost, prekid romantičnog odnosa

## Uvod

Ljubav je pojam koji obilježava ljudski život od početka do kraja te većina ljudi tijekom svog života teži uspostavljanju romantičnih odnosa. Odgovore na pitanja zašto većina ljudi toliko stavlja naglasak na ljubav i zašto je većini cilj uspostavljanje i održavanje romantičnih odnosa pruža područje psihologije motivacije. Psihologija motivacije široko je znanstveno područje koje se bavi uzrocima ljudskog ponašanja, odnosno proučava procese koji pokreću, intenziviraju ponašanje i usmjeravaju ga određenom cilju (Reeve, 2010). Ovi procesi ili motivi mogu dolaziti iz okoline pojedinca i nazivaju se vanjskim događajima. Osim toga, motivi se mogu nalaziti unutar pojedinca. Oni se nazivaju unutarnjim motivima i dijele se na potrebe, kognicije i emocije (Reeve, 2010).

Postoje brojne teorije motivacije koje objašnjavaju zašto se ljudi ponašaju na način na koji se ponašaju. Prema kognitivnim teoretičarima, ljudi se ponašaju u skladu s vlastitim očekivanjima. Odnosno, ljudi na temelju vlastitog iskustva smatraju da će određeno ponašanje dovesti do određenog ishoda te se ponašaju tako da postignu poželjne ishode i izbjegnu nepoželjne (Rathus, 2001). S druge strane, sociokulturna teorija stavlja naglasak na sociokulturne čimbenike, odnosno objašnjava ljudsko ponašanje u skladu s određenom socijalnom okolinom (Rathus, 2001). Psihoanalitičko usmjereni psiholozi objašnjavaju da je ponašanje motivirano nesvjesnim impulsima, dok bihevioralno gledište objašnjava ponašanje pomoću okolinskih poticaja i nagrada (Reeve, 2010). Odnosno, ako određeno ponašanje bude nagrađeno, postoji veća vjerojatnost njegova ponavljanja u budućnosti. Evolucionisti uzroke ponašanja pronalaze u genskom naslijeđu, dok fiziološko orijentirani psiholozi stave naglasak na moždanu i hormonsku aktivnost koja potiče određeno ponašanje (Reeve, 2010). Humanistička teorija objašnjava ljudsko ponašanje kroz zadovoljenje potreba od najniže razine do najviše pri čemu su najniže fiziološke potrebe, zatim potreba za sigurnošću koju slijedi potreba za ljubavlju i pripadanjem, potreba za poštovanjem i najviša potreba za samoaktualizacijom (Rathus, 2001).

Potreba za pripadanjem i ljubavlju odnosi se na ostvarivanje toplih odnosa s romantičnim partnerom, socijalnom grupom i prijateljima (Rathus, 2001). Ukoliko ona nije zadovoljena, prema humanistima, čovjek neće moći optimalno funkcionirati u ostalim aspektima života u čemu se očituje važnost ljubavi i uspostavljanja romantičnih odnosa s drugima (Jakšić, 2003). Prema Berscheid (1985; prema Aronson i sur., 2005) uspostavljanje toplih odnosa s drugim ljudima povećava ugodne emocije koje nas onda mogu motivirati za uspostavljanje novih

kvalitetnih odnosa s novim ljudima. Ljudi su društvena bića koja funkcioniraju prema jednostavnom principu povećanja ugodnih doživljaja i smanjenja ili izbjegavanja neugodnih. Upravo je uspostavljanje romantičnih odnosa s drugim ljudima jedan od načina povećanja ugone te je iz tog razloga uspostavljanje ljubavnih odnosa cilj većine ljudi. Psiholozi se dugi niz godina nisu bavili konceptom ljubavi jer se smatralo da ga je preteško mjeriti, ali u proteklih nekoliko desetljeća psiholozi su premostili svoje predrasude prema istraživanju ljubavi što je omogućilo početak istraživanja ovog fenomena (Rijavec i sur., 2008).

Ljubav je interpersonalna snaga karaktera koja se definira kao emocionalni, bihevioralni i kognitivni stav prema drugim ljudima (Peterson i Seligman, 2004). Postoje brojni modeli koji različito pristupaju ljubavi i koji se mogu podijeliti u dvije veće skupine, biološki i psihološko-sociološki (Rijavec i sur., 2008). Biološki modeli temelje se na seksualnosti, emocijama i evolucijskom pogledu na ljubav. S druge strane, psihološko-sociološki pristupi ljubav objašnjavaju pomoću komunikacije, društvenih procesa i kognicija (Rijavec i sur., 2008).

Cilj ovog rada je prikazati i objasniti dominantne modele i novija istraživanja ljubavi, prikazati grupne razlike u podlozi ljubavi, odnosno prikazati razlike u doživljaju ljubavi prema dobi, spolu i između različitih kultura. Nadalje, opisan je odnos privrženosti u djetinjstvu zajedno s različitim tipovima privrženosti i njihovim odrazom na ljubav kasnije u životu. Također, opisano je što se događa ukoliko dođe do gubitka ljubavi ili prekida romantične veze. Opisane su posljedice prekida romantičnih odnosa pri čemu je naglasak stavljen na različite oblike nasilja prema bivšim partnerima te su navedene posljedice takvog nasilja. Također, navedeni su zaštitni faktori i mogući pozitivni ishodi prekida romantičnih odnosa.

## **Biološki modeli ljubavi**

### **Evolucijski pristup ljubavi**

Evolucijska psihologija proučava određene mehanizme koji, ukoliko su tijekom evolucijske povijesti ljudske vrste uspješno rješavali adaptivne probleme povezane s preživljavanjem i reprodukcijom, postaju s vremenom zastupljeniji u populaciji, odnosno postaju dio ljudske prirode (Rijavec i sur., 2008). Opstanak ljudske vrste može se pripisati prilagođavanju na tri adaptivna problema. Prvi problem odnosi se na preživljavanje tijekom, smatra se, najdužeg razdoblja nezrelosti i ovisnosti u prirodi. Drugi problem predstavlja pronalazak partnera i zadržavanje istog dovoljno dugo kako bi mogli stvoriti potomke. Posljednji problem odnosi se na



osiguravanje potrebne brige potomcima kako bi i oni jednog dana mogli nastaviti ljudsku vrstu (Peterson i Seligman, 2004). Jedan od mehanizama koji osigurava prilagodbu na navedene probleme je ljubav (Rijavec i sur., 2008). Svaki problem povezan je s različitom vrstom ljubavi. Ljubav djeteta prema roditeljima i ponašanje u skladu s tim osjećajima osiguravalo je opstanak djece kroz povijest ljudske vrste; takvim je efektima kroz povijest ljudske vrste rezultirala i roditeljska ljubav prema djeci te ponašanje u skladu s tim osjećajima. Posljednje, osjećaj ljubavi prema partneru i ponašanja u skladu s tim osiguravala su reprodukciju tijekom ljudske evolucijske povijesti (Peterson i Seligman, 2004). Iz ovoga se može uočiti da je ljubav svojevrsni motiv koji promiče opstanak ljudske vrste, ali i olakšava prilagodbu na složene zahtjeve okoline kroz uspostavljanje bliskih odnosa s drugima.

### **Strasna i partnerska ljubav**

Hatfield (1988; prema Aronson i sur., 2005) je postavio teoriju prema kojoj se ljubav definira pomoću strasti ili fiziološke pobuđenosti. Tako je razlikovao partnersku i strastvenu ljubav. Partnerska ljubav odnosi se na osjećaj intimnosti prema drugoj osobi koji nije popraćen osjećajem fiziološke pobuđenosti. Takvu vrstu ljubavi najčešće osjećamo prema prijateljima, ali partnerska ljubav može se javiti i kod ljudi koji su nekad bili u seksualnoj vezi, ali je s vremenom fiziološka pobuđenost nestala. Primjerice, ljudi koji su dugo u bračnom odnosu i osjećaju izrazito jake osjećaje intimnosti, ali više ne osjećaju strast koju su nekad osjećali (Aronson i sur., 2005). S druge strane, strastvena ljubav popraćena je izrazitom fiziološkom pobuđenosti i čežnjom prema drugoj osobi. Prilikom osjećaja fiziološke pobuđenosti, u ovakvoj vrsti ljubav, ljudi zaista doživljavaju različite fizičke reakcije kao što su pojačan rad srca i nedostatak zraka. Ukoliko su naši osjećaji uzvraćeni, osjećat ćemo izrazito uzbuđenje i ushit. U suprotnom, osjećat ćemo neizmjernu tugu i očaj (Aronson i sur., 2005). Primjer strastvene ljubavi očituje se u početnim fazama romantičnih veza. Autori različito gledaju na koegzistenciju partnerske i strastvene ljubavi u romantičnim odnosima. Tako Berscheid i Walster (1974) navode kako romantični odnos počinje strastvenom ljubavi koja s vremenom postaje partnerska, dok Hatfield (1988; prema Rijavec i sur., 2008) navodi da te dvije vrste ljubavi ne slijede jedna drugu, već da partneri u ljubavnom odnosu žele i prijateljstvo i strast.

### **Stilovi privrženosti i ljubav**

Teorija privrženosti temelji se na evolucijskog pretpostavci da postoji urođena sposobnost za primanje i davanje ljubavi koja je omogućila opstanak ljudske vrste (Peterson i Seligman, 2004). Urođena sposobnost za ljubav očituje se od najranije dobi, odnosno dojenaštva u kojemu novorođenče uspostavlja odnos s ljudima oko sebe, najčešće majkom ili primarnim

skrbnikom. Ovisno o ponašanju majke prema djetetu, koje može biti pažljivo i usmjereno na zadovoljenje potreba ili potpuno izbjegavajuće prema djetetu, ono će razviti sigurni, anksiozno-opirući ili anksiozno-izbjegavajući stil privrženosti (Lacković-Grgin i Čubela Adorić, 2005). Brennan i Shaver (1995) navode da se najranija iskustva s primarnim skrbnicima uvelike odražavaju na to kako će osoba u odrasloj dobi uspostavljati i održavati romantične odnose s drugim ljudima.

### **Privrženost**

Kao što je već rečeno, stil privrženosti usvojen u ranom djetinjstvu se uvelike odražava na uspješnost u uspostavljanju i održavanju veza u odrasloj dobi (Shaver i Hazan, 1993). U počecima istraživanja privrženosti postojale su brojne teorijske rasprave o njezinoj osnovi. Freud (1905; prema Peterson i Seligman, 2004) je među prvima ukazao na važnost djetetove povezanosti s majkom za kasnije odnose s drugim ljudima te je prema psihoanalitičkom gledištu osnova privrženosti bila hranjenje pomoću kojeg dijete i skrbnik grade posebnu emocionalnu povezanost (Berk, 2005). S druge strane, bihevioristi također stavljaju naglasak na hranjenje, ali ga objašnjavaju prema principima uvjetovanja. Odnosno, majka hranjenjem zadovoljava djetetove potrebe zbog čega ono počinje prihvaćati topla majčinska ponašanja prema njemu jer su bila uparivana sa smanjenjem neugode, odnosno gladi (Berk, 2005).

Iako postoje brojne teorije privrženosti, Bowlbyjeva (1969; prema Berk, 2005) etološka teorija je danas dominantna. Etološka teorija naglašava da hranjenje nije osnova privrženosti, već da ljudi posjeduju urođena ponašanja koja im u najranijim fazama života pomažu da zadrže skrbnika u svojoj blizini kako bi im on pružio sigurno mjesto za istraživanje okoline i zaštitu od opasnosti (Berk, 2005). Prema Bowlbyju (1980), dijete stvara unutrašnje predodžbe o ponašanju osoba kojemu je privrženo, odnosno procjenjuje vjerojatnost da će mu osobe kojima je privrženo pružiti podršku i pomoć i u trenucima kada te osobe nisu prisutne. Takvo očekivanje je temelj ponašanja u kasnijim bliskim odnosima s drugim ljudima (Berk, 2005).

Na temelju prethodnih iskustva sa skrbnikom dijete će razviti jedan od tri tipa privrženosti. Prvi tip privrženosti odnosi se na sigurnu privrženost. Djeca koja su sigurno privržena svojim skrbnicima tretirat će ih kao sigurnu bazu za istraživanje vlastite okoline (Berk, 2005). Takva djeca pozdravljaju roditelje osmijehom prilikom odvajanja te traže kontakt s njima nakon ponovnog susreta (Rijavec i sur., 2008). Drugi tip privrženosti je anksiozno-izbjegavajuća privrženost (Lacković-Grgin i Čubela Adorić, 2005). Djeca s takvom privrženošću ne reagiraju na roditelja i ne pokazuju uznemirenost ukoliko dođe do odvajanja od roditelja. Nakon ponovnog

susreta sa skrbnikom, dijete ga najčešće izbjegava (Berk, 2005). Treća vrsta je anksiozno-opiruća privrženost (Lacković-Grgin i Adorić, 2005). Djeca s ovom vrstom privrženosti ne istražuju svoju okolinu i najčešće ne napuštaju roditeljevu blizinu. Ukoliko dođe do odvajanja od roditelja, dijete pokazuje znakove ljutnje kad se roditelj vrati (Berk, 2005).

### **Vrste privrženosti u ljubavnim odnosima**

Kao što je već rečeno, prema Bowlbyjevoj (1980) teoriji očekivanja od figura privrženosti predstavljaju temelj za bliske odnose s ljudima tijekom kasnijeg života. Ljudi koji su svoj odnos s roditeljima tijekom ranog djetinjstva opisivali u skladu s karakteristikama sigurne privrženosti, odnosno kao topao, pun pažnje i podrške, kasnije tijekom života bili su samopouzdaniji, jednostavno su uspostavljali emocionalne veze s partnerima te se nisu brinuli o mogućem napuštanju ili neprihvatanju od strane partnera (Cassidy, 2001; prema Berk, 2005). Ljudi koji su sigurno privrženi svojim partnerima opisuju svoj romantičan odnos kroz međusobno povjerenje, prijateljstvo i sreću. Također, takvim ljudima je jednostavno obratiti se partneru za pomoć ili podršku te, ukoliko dođe do sukoba, koriste konstruktivne strategije rješavanja istog (Berk, 2005). Odrasle osobe koje opisuju svoj odnos sa skrbnicima u skladu s anksiozno-opirućim stilom privrženosti su u ljubavnim vezama izrazito zabrinute o mogućem neuzvraćanju naklonosti od strane partnera. Također, osobe s anksiozno-opirućim stilom privrženosti sklone su zaljublivanju na prvi pogled te su njihove veze često kratkoročne (Aronson i sur., 2005). Ljudi koji opisuju svoj odnos s roditeljima u skladu s anksiozno-izbjegavajućim stilom privrženosti u smislu da su se roditelji prema njima odnosili s manjkom poštovanja ili su bili odviše kritični, u odrasloj dobi često ne dopuštaju da im se drugi približe i smatraju da im romantični odnosi nisu potrebni (Berk, 2005). Takvi ljudi nemaju povjerenja prema vlastitim partnerima te su njihove ljubavne veze okarakterizirane emocionalnom udaljenosti i ljubomorom (Berk, 2005). Istraživači su došli do sličnih zaključaka, anksiozno-opiruće privržene osobe najbrže ulaze u vezu te su njihove veze kratkoročne. Osobe s anksiozno-izbjegavajućom privrženosti rijetko ulaze u romantične odnose s drugima. Ukoliko su u romantičnom odnosu prilično su udaljene od partnera i najmanje su odane od svih tipova privrženosti. Sigurno privržene osobe imaju najdugotrajnije veze, visoko su odane partneru i izjašnjavaju o visokoj razini zadovoljstva vlastitom vezom (Aronson i sur., 2005).

Iako privrženost u ranom djetinjstvu igra važnu ulogu u odnosima u kasnijoj dobi, teorija privrženosti ne sugerira da će ljudi koji nisu imali dobar odnos s roditeljima imati i loše odnose s drugim ljudima u svom životu (Aronson i sur., 2005). Istraživanje Feeneyja i Nollera (1996; prema Aronson i sur., 2005) ukazalo je na to da oko 30% ljudi promijeni stil privrženosti tijekom

života. Različita iskustva s drugim ljudima, bilo romantična ili prijateljska, mogu naučiti ljude novim i zdravijim obrascima ponašanja ukoliko nisu bili izloženi takvim ponašanjima u najranijem djetinjstvu. Također, Baldwin i Fehr (1995; prema Aronson i sur., 2005) objasnili su zašto ljudi imaju različita iskustva u različitim romantičnim vezama. Oni smatraju da ljudi tijekom života razvijaju više stilova privrženosti. Odnosno, ljudi se ponašaju u skladu s partnerom i vrstom njihova odnosa i na temelju toga pokazuju karakteristike različitih stilova privrženosti. Tako u određenom odnosu, ovisno o situaciji, mogu pokazivati karakteristike sigurnog stila, a u nekom drugom odnosu anksioznog stila (Aronson i sur., 2005).

Prethodno navedeni nalazi ukazuju na to da sigurno privržene osobe, na temelju odnosa sa skrbnikom, stječu potrebne resurse za ostvarivanje zdravih i optimalnih obrazaca ponašanja u romantičnom odnosu. S druge strane, osobe s karakteristikama ostala dva stila privrženosti u romantičnim odnosima uglavnom pokazuju različita neučinkovita ponašanja poput prevelike brige o neuzvratanju ljubavi od strane partnera ili izbjegavanja partnera i ljubomore. Iako su takve osobe sklonije manje optimalnom funkcioniranju u romantičnim odnosima od sigurno privrženih osoba, iz navedenih nalaza se može zaključiti da je moguće usvojiti nove i učinkovite obrasce ponašanja te da su neučinkovite strategije podložne promjenama ovisno o vrsti odnosa. Nadalje, iako je područje istraživanja privrženosti vrlo široko, većina istraživanja o privrženosti i romantičnim odnosima su korelacijska što onemogućuje zaključivanje o uzročno-posljedičnoj vezi privrženosti i ponašanja u romantičnim odnosima. Također, većina istraživanja razvojne psihologije oslanjaju se na samoiskaze odraslih osoba o vlastitom djetinjstvu što može predstavljati problem budući da takva sjećanja ne moraju biti točna. Unatoč navedenim nedostacima, većina istraživanja podupire hipotezu da će odnos sa skrbnikom u najranijem djetinjstvu uvelike obilježiti način ljudskog ponašanja u romantičnim vezama u odrasloj dobi (Aronson i sur., 2005).

## **Psihološko-sociološki modeli ljubavi**

### **Sternbergova triangularna teorija ljubavi**

Sternbergova (1986) teorija proučava ljubav kroz tri temeljne sastavnice: strast, odanost i bliskost. Strast se odnosi na intenzivno uzbuđenje i seksualnu privlačnost koja je karakteristična za fazu zaljubljenosti. Sternberg (1986) navodi da strast najviše dolazi do izražaja na početku

ljubavne veze ili u kratkoročnim vezama kad se ljudi više vode fizičkim karakteristikama osobe u odnosu na zajedničke vrijednosti i interese. Također, ukoliko je u određenom odnosu strast jako izražena, postoji rizik od idealiziranja partnera, odnosno neuviđanja određenih mana (Rijavec i sur., 2008). S druge strane, odanost i bliskost odnose se na aspekte ljubavi koji su karakterističniji za dugotrajnije veze. Bliskost karakteriziraju međusobno povjerenje, intima i potpuno otvorena i necenzurirana komunikacija, odnosno u bliskim odnosima partneri se osjećaju dovoljno sigurno i spremno otkriti najintimnije dijelove njihova života (Rijavec i sur., 2008). Bliskost se u romantičnim vezama razvija postepeno te se odnosi na osjećaj privrženosti partneru. Obostrano prihvaćanje i povjerenje su nužni preduvjeti da bi se bliskost u potpunosti razvila (Rijavec i sur., 2008). Odanost se sastoji od dvije velike odluke. Prva odluka odnosi se na pružanje ljubavi partneru, a druga na održavanje i očuvanje te ljubavi te ostanak s istim partnerom (Aronson i sur., 2005). Osim toga, odanost se ne odnosi samo na odluku o ulasku i održavanju veze, već i na obostrani trud, ulaganje vremena i zaštitu od mogućih opasnosti koje prijete odnosu (Rijavec i sur., 2008). Sternberg (1986) navodi da se navedene tri sastavnice ljubavi mogu različito spajati čime nastaju nove vrste ljubavi. Primjerice, Sternberg (1986) uvodi pojam romantične ljubavi koju čine strast i bliskost, ali ne i odanost. Također, ukoliko dođe do spajanja sva tri aspekta ljubavi, Sternberg (1986) navodi da se radi o potpunoj ljubavi.

### **Stilovi ljubavi**

Hendrick i Hendrick (1992; prema Aronson i sur., 2005) postavili su model koji opisuje ljubav na temelju stilova ljubavi, odnosno teorija koje ljudi imaju o ljubavi i koje određuju njihovo ponašanje u romantičnim odnosima. Utvrdili su šest stilova ljubavi od kojih je prvi *eros* ili fizička i strastvena ljubav u kojoj je veliki naglasak stavljen na fizički izgled partnera (Hendrick i Hendrick, 1992; prema Aronson i sur., 2005). Drugi stil odnosi se na *ludus* ili zaigranu ljubav koju partneri ne shvaćaju ozbiljno. *Storge* je treći stil ljubavi prema kojem se ona razvija polako iz prijateljskih odnosa (Hendrick i Hendrick, 1992; prema Aronson i sur., 2005). Četvrti stil odnosi se na *pragmu* ili praktičnu ljubav. Praktični ljubavnici su realni, zdravorazumski te imaju čvrste kriterije koje njihovi partneri moraju ispuniti. Sljedeći stil ljubavi je *mania* koja najbolje opisuje stereotipe o romantičnoj ljubavi budući da ju karakteriziraju opsjednutost partnerom i velike oscilacije između uzbuđenja i očaja. Posljednji stil je *agape* ili altruistična ljubav u kojoj ljubavnici stavljaju svog partnera na prvo mjesto (Hendrick i Hendrick, 1992; prema Aronson i sur., 2005).

## **Teorija svidanja Zicka Rubina**

Rubin (1973; prema Rijavec i sur., 2008) se bavio razlikovanjem svidanja i ljubavi pri čemu je svidanje smatrao prvim korakom ili preduvjetom za izgradnju odnosa s nekom osobom. Prema Rubinu (1973; prema Rijavec i sur., 2008) svidanje se odnosi na pozitivan stav prema određenoj osobi te se temelji na osjećaju sličnosti s tom osobom i prihvaćanju. S druge strane, ljubav karakteriziraju tri velike sastavnice: briga, bliskost i privrženost. Briga se odnosi na potrebu za nesebičnim udovoljavanjem osobi koju volimo, privrženost na želju za provođenjem vremena s voljenom osobom, a bliskost na necenzuriranu komunikaciju među ljubavnicima, odnosno međusobno povjeravanje (Rijavec i sur., 2008)

Iz navedenih bioloških i psihološko-socioloških modela ljubavi mogu se uočiti brojne sličnosti. Primjerice, Hartfieldov (1988; prema Aronson i sur., 2005) biološki model o strasnoj i partnerskoj ljubavi može se usporediti sa Sternbergovom (1986) triangularnoj teoriji ljubavi. Obje teorije stavljaju naglasak na strast, odnosno navode kako je ona karakteristična za početak romantičnih odnosa dok je partnerska ljubav, koja prema Hartfieldu (1988; prema Aronson i sur., 2005) nije popraćena osjećajima fiziološke pobuđenosti, slična Sternbergovim sastavnicama (1986) odanosti i bliskosti. Osim toga, biološki model koji stavlja naglasak na stilove privrženosti temelji se na evolucijskoj osnovi koja je i samostalno jedan od modela ljubavi. Unatoč određenim sličnostima između brojnih modela, može se uočiti da biološki modeli stavljaju naglasak na biološku osnovu, primjerice na fiziološku pobuđenost, dok se psihološko-sociološki modeli bave različitim ponašanjima u romantičnim odnosima i razlikama između određenih stadija stvaranja romantične povezanosti poput razlike između svidanja i ljubavi. Iako biološki i psihološko-sociološki modeli proučavaju ljubav s različitih gledišta, zajedno nude širok i sveobuhvatan opis procesa i ponašanja koji doprinose razumijevanju ljubavnih odnosa.

## **Novije spoznaje o ljubavi**

Novija istraživanja ljubavi fokusirala su se na stavove o seksu i ljubavi, na različite načine na koje ljudi iskazuju ljubav te na povezanost ljubavi i sreće pojedinaca.

### **Seks i ljubav**

Budući da je seks jedna od osnovnih ljudskih potreba nastoji se smanjiti stigma vezana za seks i ne stavljati ga uvijek u isti koš s ljubavi. U današnje vrijeme, seksualni odnos s određenom osobom ne mora garantirati da je taj odnos ujedno i romantičan i obrnuto. U skladu s tim, Neto (2012) je proveo istraživanje u kojemu je ispitivao stavove o seksu i ljubavi kod odraslih osoba.

U uzorku od 924 osobe utvrđena su četiri temeljna stajališta o seksu i ljubavi. Prvi se odnosi na stajalište da je ljubav važnija za kvalitetu romantičnih odnosa od seksa. Drugo stajalište naglašava da je seks način izražavanja duboke ljubavi prema partneru. Treće i četvrto stajalište naglašavaju redosljed pojavljivanja seksa i ljubavi pa tako treće stajalište nalaže da se ljubav javlja prije seksa, dok je četvrto suprotno (Neto, 2012). Odnosno, treće stajalište nalaže da ljudi prvo počnu razvijati osjećaje te nakon toga stupaju u seksualan odnos, dok četvrto nalaže da se osjećaji javljaju nakon seksualnog odnosa. Iako postoje određene nesuglasice o seksu i ljubavi, danas se zauzima stajalište da su seks i ljubav dvije važne sastavnice ljudskog života koje su jednako važne za održavanje partnerskih odnosa (Rijavec i sur., 2008). Iz tog razloga potiče se razgovor o ovoj temi kako kod ljudi ne bi došlo do osjećaja krivnje zbog seksa i kako se ne bi umanjila važnost ove potrebe (Rijavec i sur., 2008).

### **Iskazivanje ljubavi**

Načini na koje ljudi pokazuju ljubav voljenim osobama igraju veliku ulogu u održavanju ljubavnih odnosa, bilo s prijateljima, članovima obitelji ili romantičnim partnerima. Najčešće se ljubav iskazuje komunikacijom, odnosno različitim afirmativnim i pozitivnim izjavama (Marston i sur., 1987; prema Rijavec i sur., 2008). Osim toga, ljubav se može iskazati podrškom, zajedničkim aktivnostima, raspravljanjem o različitim temama, tjelesnim kontaktom i, u novije vrijeme, tekstualnim porukama. Izmjenjivanje tekstualnih poruka odnosi se na način verbalne komunikacije koji omogućuje upoznavanje i razgovor donedavnih stranaca. Takva vrsta komunikacije izrazito je važna za uspostavljanje toplih odnosa s drugim ljudima i predstavlja mogući moderni način iskazivanja ljubavi (Kim i sur., 2019).

### **Sreća i ljubav**

Hendrick i Hendrick (2000; prema Rijavec i sur., 2008) proveli su istraživanje u kojem su ispitali povezanost između sreće i različitih komponenti romantičnih odnosa. Sreću su procijenili pomoću indeksa sreće, odnosno mjere koja određuje zadovoljstvo vlastitim životom (Musikanski i sur., 2017). Utvrdili su da je indeks sreće bio pozitivno povezan s različitim vrstama ljubavi, poput strasne i prijateljske. Budući da se radilo o korelacijskom istraživanju, nije moguće otkriti uzročno-posljedičan odnos između istraživanih pojava (Rijavec i sur., 2008). Osim toga, istraživanje Dushnove i Amata (2005) ukazalo je na to da ljudi u romantičnim odnosima imaju izraženiji osjećaj subjektivne dobrobiti od ljudi koji nisu u takvom odnosu. Također, utvrdili su da stupanj posvećenosti odnosu pozitivno korelira s dobrobiti, odnosno kako je veća posvećenost odnosu tako će ljudi biti sretniji i zadovoljniji vlastitim životom (Dush i Amato, 2005).

Prethodno navedeni nalazi ukazuju na određene recentnije pristupe istraživanja ljubavi. Istraživanja seksa i ljubavi izrazito su važna upravo kako bi se smanjila stigma o toj temi. Ljudsko ponašanje potaknuto je brojnim unutarnjim motivima koji mogu biti i potrebe, što uključuje i potrebu za seksom. U svakodnevnim se situacijama važnost navedene potrebe često smanjuje upravo zbog stigme koja ju okružuje zbog čega je izuzetno važno posvetiti se ovoj temi. Navedeno istraživanje ukazuje na stavove ljudi o ovoj temi što ima implikacije u brojnim područjima psihologije kao što je školska gdje bi se moglo raditi na boljoj pokrivenosti ove teme i općenito obuhvatnijoj edukaciji o seksualnosti. Osim toga, utvrđeno je da ljudi iskazuju ljubav kroz tekstualne poruke što ima implikacije u znanosti budući da pruža uvid u novije obrasce ponašanja u romantičnim vezama. Potrebno je istražiti ulogu tehnologije u stvaranju romantičnih odnosa budući da ona omogućuje ljudima stalni kontakt što može doprinijeti razvoju bliskih odnosa.

## **Grupne razlike u ljubavi**

### **Dobne razlike u ljubavi**

Kao što je već navedeno, ljudi od najranije dobi uspostavljaju odnose s drugim ljudima, najčešće roditeljima. Odnosi s vršnjacima počinju se razvijati u ranom djetinjstvu, a prva prijateljstva u predškolskoj dobi (Berk, 2005). U ranom djetinjstvu, ljudi gledaju na prijatelje kao na ljude do kojih im je stalo i s kojima vole provoditi vrijeme u različitim aktivnostima. Prva prijateljstva vrlo su važna jer označavaju početak emocionalnog jedinstvenog odnosa s vršnjacima koji ljudima nudi podršku, ali i olakšano integriranje u novu okolinu, odnosno školu (Berk, 2005). U srednjem djetinjstvu, prijatelji više nisu ljudi s kojima volimo sudjelovati u različitim aktivnostima, već prijateljstvo postaje uzajamni odnos kojeg karakterizira razvoj povjerenja (Berk, 2005). Prijateljstva u razdoblju srednjeg djetinjstva vrlo su važna jer ljudi kroz njih uče o važnosti emocionalne bliskosti s drugom osobom te pružaju kontekst za učenje razrješavanja razmirica i toleriranja kritike (Rose i Asher, 1999). Važnost odnosa s vršnjacima posebno dolazi do izražaja u adolescenciji kad prijateljstva ljudima omogućuju istraživanje i razumijevanje vlastitoga ja i drugih ljudi. Osim toga, prijateljstva u adolescenciji pružaju temelj budućim intimnim odnosima jer se upravo u tom životnom razdoblju uspostavljaju prve romantične veze (Berk, 2005).

U razdoblju rane adolescencije, ljudi najčešće ulaze u romantične odnose s vršnjacima iz znatiželje i zabave. Kad mladi ljudi osjete potrebu za većom emocionalnom intimnošću s drugom



osobom, najčešće u kasnoj adolescenciji, traže osobu s kojom dijele interese, stavove i planove za budućnost (Roscoe i sur., 1987). Budući da je adolescencija razdoblje u kojemu ljudi stvaraju svoj identitet, romantične veze u adolescenciji često ne traju dugo, a ukoliko opstanu postaju manje zadovoljavajuće (Berk, 2005). Iako često ne traju dugo, romantične veze u adolescenciji pružaju brojna saznanja o ponašanju prema partneru, odnosno označavaju početak razvoja socijalne podrške, osjetljivosti, empatije i identiteta (Furman, 2002).

Jedan od razvojnih zadataka odrasle dobi odnosi se na pronalazak životnog partnera. Ljudi najčešće biraju partnere prema tome koliko su im slični ili koliko su njihove osobine komplementarne (Berk, 2005). Za romantične odnose u odrasloj dobi ključna je intimnost i obvezivanje, odnosno briga prema partneru, pružanje podrške, osjetljivost na partnerove potrebe, prihvaćanje i poštovanje, što pruža temelj za čvrst odnos s potencijalnim životnim partnerom. Također, u mlađoj odrasloj dobi ljudi najčešće stupaju u brak i imaju djecu s osobom za koju smatraju da će im biti dobar partner tijekom života (Berk, 2005). U srednjoj odrasloj dobi dolazi do brojnih promjena u životima ljudi. Primjerice, smrt vlastitih roditelja, odlazak djece od kuće, rađanje unuka i brojne druge. Same te promjene mogu potaknuti ljude da poprave ili rade na romantičnom odnosu s drugom osobom (Berk, 2005). Ukoliko parovi ne uspiju popraviti određene nedostatke odnosa, u ovom životnom razdoblju često dolazi do rastave braka. Ukoliko ne dođe do rastave braka ili prekida odnosa, parovi koji zajedno dočekaju kasnu odraslu dob izjavljuju o najvećem zadovoljstvu odnosom od parova u svim ostalim životnim razdobljima (Levenson i sur., 1994). Romantični odnosi u kasnoj odrasloj dobi okarakterizirani su velikom bliskošću među partnerima budući da ljudi u tom životnom razdoblju imaju više slobodnog vremena koje, uglavnom, provode u brojnim zajedničkim aktivnostima (Berk, 2005).

### **Spolne razlike u ljubavi**

Evolucijski pristup ukazuje na spolne razlike u strategijama pronalaska partnera. Prema Bussu (2019), ljudi su evoluirali na način da reagiraju na određena obilježja suprotnog spola zbog čega je nužno prilikom pronalaska partnera pokazati vlastite osobine koje će se mogućim partnerima činiti privlačnim. Muškarci će se tako više fokusirati na obilježja koja ukazuju na mogućnost reprodukcije, dok će žene više cijeniti sposobnosti prikupljanja resursa potrebnih za održavanje potencijalne djece (Aronson i sur., 2005). Drugim riječima, muškarci preferiraju mlađe partnerice jer mladost ukazuje na zdravlje i mogućnost rađanja djece. S druge strane, žene preferiraju partnere slične dobi, ali će veći naglasak staviti na osobine poput ambicioznosti i marljivosti (Buss, 2019). Osim u strategijama pronalaska partnera, utvrđene su spolne razlike i u ponašanju u romantičnim vezama. Hendrick i Hendrick (1995) utvrdili su da su žene u

romantičnim vezama sklonije uspostavljanju dubokog prisnog odnosa s partnerom od muškaraca. Također, žene su bile izravnije u iskazivanju svojih želja i očekivanja od romantičnih partnera, ali su i više ovisile o svom partneru u odnosu na muškarce (Hendrick i Hendrick, 1995). S druge strane, utvrdili su da muškarci stavljaju veći naglasak na seksualnost od žena i da su skloniji zaljubljanju na prvi pogled u odnosu na žene (Hendrick i Hendrick, 1995). Također, muškarci i žene razlikuju se i u reakcijama na prevaru od strane partnera. Buss i suradnici (1992; prema Aronson i sur., 2005) proveli su istraživanje u kojemu su zamolili sudionike da zamisle da ih je partner emocionalno ili seksualno prevario. Žene su bile uznemirenije emocionalnom prevaram od strane partnera, dok su muškarci bili uznemireniji seksualnom prevaram (Aronson i sur., 2005).

### **Kulturalne razlike u ljubavi**

Ljubav je snaga karaktera koja je izražena svuda u svijetu, ali načini na koje se definira i kako se doživljava ovise o kulturi. U različitim kulturama postoje različiti nazivi za ljubav. Primjerice, u Japanu se ljubav definira pomoću međuovisnosti što označava *amae* ili pozitivno emocionalno stanje u kojemu se od romantičnih partnera očekuje ugađanje i briga (Aronson i sur., 2005). U kineskoj kulturi izraz *gan qing* označava suradnju s bliskom osobom u smislu pomoći u određenoj aktivnosti što se smatra romantičnom gestom. Romantične geste odnose se na bilo koju vrstu pomoći drugoj osobi, primjerice objašnjavanje nejasnog gradiva što pomaže bliskoj osobi u učenju (Aronson i sur., 2005). S druge strane, u korejskoj kulturi pojam *jung* označava povezanost dvoje ljude što se smatra znatno snažnijim od ljubavi. Da bi parovi razvili *jung*, moraju duže biti zajedno i razvijati zajednička iskustva (Aronson i sur., 2005).

Iako postoje brojne razlike u definiranju ljubavi samo među azijskim kulturama, najveće razlike u doživljaju i definiranju ljubavi vidljive su između kolektivističkih ili istočnjačkih i individualističkih ili zapadnjačkih kultura (Aronson i sur., 2005). Istočnjačke kulture definiraju pojedince u skladu s članstvom određenoj grupi, dok zapadnjačke stavljaju naglasak na autonomiju pojedinca (Aronson i sur., 2005). U kolektivističkim društvima brak ili romantična veza je često stvar dogovora roditelja. U skladu s time osobe prilikom odabira partnera moraju uzeti u obzir mišljenja članova obitelji ili prijatelja. S druge strane, u individualističkim kulturama je ljubav potpuno privatno iskustvo te je oduka o samom ulasku u vezu ili brak potpuno osobna (Aronson i sur., 2005). Također, kao što je navedeno, u istočnjačkim kulturama poput japanske ljubav se definira pomoću međuovisnosti, odnosno stanja u kojem osobe ugađaju svojim romantičnim partnerima i potpuno ovise o njima što se smatra pozitivnim i poželjnim, dok se u zapadnjačkim kulturama takav odnos smatra nezdravim (Berk, 2005). Osim toga, Dion i

Dion (1993) ispitali su razlike u pogledima na ljubav među azijskim, američkim, europskim i kanadskim studentima te su zaključili da azijski studenti stavljaju veći naglasak na sličnost u porijeklu i planove za budućnost prilikom biranja partnera te su izjašnjavali o manje strasti u ljubavnom odnosu za razliku od zapadnjačkih studenata. Američki, europski i kanadski studenti više su naglašavali tjelesnu privlačnost i duboku emocionalnu povezanost s partnerom (Dion i Dion, 1993).

U prethodnoj cjelini navedene su brojne razlike u doživljajima ljubavi prema dobi, spolu i između različitih kultura. Osobe od najranije dobi stvaraju bliske odnose s drugima, ali romantične odnose počinju stvarati u adolescenciji potaknute različitim unutarnjim motivima kao što su potrebe i emocije. U adolescenciji ljudi postaju spolno zreli što može objasniti potrebe kao motive jer se one odnose na procese koji su nužni za održavanje života, dok emocije kao motivi više dolaze do izražaja u kasnoj adolescenciji kad osobe teže uspostavljanju emocionalne bliskosti s drugom osobom. U odrasloj dobi osobe teže pronalasku cjeloživotnog partnera što može biti motivirano kognicijama kao unutarnjim motivima, budući da osobe u toj dobi postavljaju ciljeve i planove za budućnost koje je moguće ostvariti uz određenu osobu, primjerice osnivanje obitelji. Prilikom pronalaska cjeloživotnog partnera, muškarci i žene stavljaju naglasak na različite karakteristike što je objašnjeno evolucijskim pristupom. Također, osobe različito doživljavaju ljubav između različitih kultura što se može objasniti određenim vanjskim procesima, odnosno motivima koji dolaze iz okoline osobe. Primjerice, osobe iz istočnjačkih kultura biraju partnera na temelju odobravanja bliskih osoba, odnosno odabir partnera nije motiviran određenim potrebama, emocijama i kognicijama, već je usklađen s odabirom okoline. Iz ovoga se može zaključiti da je stvaranje bliskih odnosa s drugima prisutno tijekom cijelog života osoba, ali da je motivirano različitim motivima ovisno o dobi, spolu, ali i okolini osobe.

### **Prekid romantičnog odnosa**

Prekidi romantičnih odnosa, heteroseksualnih i homoseksualnih, događaju se svakodnevno. Demografsko istraživanje provedeno 1990-ih utvrdilo je da svaki drugi brak u Americi završi rastavom (Aronson i sur., 2005). Slični podatci dobiveni su i u zapadnoeuropskim zemljama, dok su južnoeuropske države imale značajno niže stope divorcijaliteta, odnosno broja razvedenih brakova u odnosu na broj sklopljenih. U Hrvatskoj stopa divorcijaliteta iznosi 0,17 što znači da 17% brakova završi razvodom (Puljiz, 2005). Postoje brojni razlozi za prekid romantičnog odnosa, najčešći se odnosi na nezadovoljstvo vezom pri čemu treba naglasiti da se

prekidi ne događaju iznenada, već su oni, uglavnom, rezultati dugoročnog razmišljanja o nezadovoljstvu. U skladu s tim, Duck (1982; prema Aronson i sur., 2005) je izdvojio četiri faze prekida romantičnog odnosa. Prva faza odnosi se na dugoročno iscrpno razmišljanje o nezadovoljstvu odnosom te se na naziva *intrapersonalna faza*. U drugoj ili *dijadnoj fazi* dolazi do rasprave o prekidu odnosa s partnerom. Treća faza se odnosi na *socijalnu fazu* te u njoj ljudi obavještavaju druge o prekidu odnosa. Posljednja faza je također *intrapersonalna*, ali se ovaj put pojedinac usmjerava na oporavak od prekida kroz stvaranje različitih strategija (Duck, 1982; prema Aronson i sur., 2005). Osim nezadovoljstva, Femlee (1995; prema Aronson i sur., 2005) navodi da fatalna privlačnost prema novom potencijalnom partneru također može dovesti do prekida odnosa. Fatalna privlačnost odnosi se na obilježja osobe zbog kojih se osoba u početku veze činila različitom i time ujedno i privlačnom. Postoje tri uvjeta za razvoj fatalne privlačnosti. Prvi se odnosi na činjenicu da je privlačna osoba drugačija od nas samih. Drugi uvjet je da je osoba neobična i treći da ima ekstremno izražena određena obilježja (Femlee, 1995; prema Aronson i sur., 2005). Upravo te prvobitne privlačne osobine postaju razlogom prekida veze jer ljudi shvate da zapravo nemaju ništa zajedničko s osobom s kojom su u vezi. Femlee (1995; prema Aronson i sur., 2005) navodi da se prekid može izbjeći ukoliko različite privlačne osobine budu uravnotežene određenim komplementarnim osobinama.

Ukoliko ipak dođe do prekida, bivši romantični partneri mogu iskusiti brojne posljedice prekida poput simptoma depresije, smanjene funkcije imunološkog sustava i sindroma slomljenog srca (Field, 2017). Simptomi povezani s depresijom nakon prekida odnose se na poteškoće sa spavanjem, prisilne misli i poteškoće u koncentraciji te su češći kod žena nego kod muškaraca (Field, 2017). S druge strane, muškarci su skloniji samoozljeđivanju i suicidalnim ponašanjima nakon prekida. Simptomi depresije nakon prekida često mogu biti okidači i za brojna tjelesna oboljenja poput moždanog i srčanog udara (Field, 2017). Također, simptomi depresije su češći kod ljudi koji su ostavljeni u odnosu na ljude koji ostavljaju. Ljudi koji su ostavljeni od strane romantičnog partnera mogu se osjećati odbačeno i izdano ukoliko nisu očekivali prekid što može dovesti do brojnih anksioznih poremećaja poput posttraumatskog stresnog poremećaja (Field, 2017).

Kao što je već navedeno, prekid romantične veze može utjecati i na fizičko zdravlje pojedinaca. Prekid romantičnog odnosa predstavlja izvor velikog emocionalnog i tjelesnog stresa za pojedince, odnosno razine hormona stresa poput kortizola i norepinefrina su izrazito visoke što može uzrokovati povećan krvni tlak i insomniju (Field, 2017). S druge strane, visoke razine hormona stresa mogu imati i zaštitnu ulogu budući da potiču proizvodnju antitijela čime

preveniraju brojne infekcije ukoliko nisu visoke duži period. Ako im se razina s vremenom ne smanji, imaju suprotan učinak, odnosno smanjuju funkciju imunološkog sustava (Field, 2017). Osim toga, *sindrom slomljenog srca* često se javlja kao posljedica prekida romantičnih odnosa. Simptomi sindroma slomljenog srca očituju se u boli u prsima koja je vrlo slična boli prilikom srčanog udara i abnormalnim otkucajima srca (Field, 2017). Uz sve navedene posljedice prekida romantičnih odnosa, najsmrtonosnija posljedica prekida veze odnosi se na nasilje prema bivšem partneru.

### **Nasilje kao posljedica prekida romantičnog odnosa**

Buss (2019) navodi da je sam prekid ljubavnog odnosa dovoljan za početak razvoja nasilnih misli kod ljudi, bilo usmjerenih prema sebi ili drugima, što objašnjava naglim padom serotonina čija je razina povišena tijekom bliskih odnosa s drugima. Nažalost, te misli se ponekad i ostvare. Nasilje prema bivšim partnerima poprima različite oblike te je osnovna podjela nasilja na seksualno, tjelesno i psihičko zlostavljanje (Ajduković i Ručević, 2009).

Seksualno zlostavljanje odnosi se na neželjena prisilna ponašanja seksualne prirode te je ono najmanje zastupljeni način zlostavljanja (Ajduković i Ručević, 2009). Iako je najmanje zastupljeno, seksualno zlostavljanje je ozbiljan problem budući da je trećina žrtava ovaj oblik nasilja doživjela od strane trenutnog, bračnog ili bivšeg partnera (Messing i sur., 2014). Drugim riječima, seksualni zlostavljači su često ljudi kojima žrtve vjeruju.

Tjelesno ili fizičko zlostavljanje odnosi se na različita ponašanja koja uzrokuju bol i ozljede te je ono drugo po čestini pojavljivanja (Ajduković i Ručević, 2009). Tjelesno nasilje uključuje ugrize, bacanje predmeta, čupanje kose, grubo udaranje rukama, nogama ili različitim predmetima, opekline i pljuskanje (Ajduković i Ručević, 2009). Budući da ovakva vrsta nasilja često uzrokuje vidljive i ozbiljne tjelesne posljedice, puno je češća reakcija okoline i veća je vjerojatnost pomoći.

Psihičko ili emocionalno zlostavljanje je najčešći oblik zlostavljanja partnera ili bivšeg partnera (Buss, 2019). Iako je najčešće, ovakva vrsta zlostavljanja često nije prepoznata budući da ne mora rezultirati vidljivim posljedicama poput fizičkog zlostavljanja i može se pogrešno interpretirati kao odraz partnerove ljubavi (Ajduković i Ručević, 2009). Psihičko zlostavljanje uključuje kontroliranje odijevanja, kretanja i ponašanja, nazivanje pogrđnim imenima, prijetnje prekidom veze, ponižavanje, kritiziranje, izolaciju od obitelji i prijatelja te vrijeđanje (Ajduković i Ručević, 2009). Cilj ponašanja povezanih s emocionalnim zlostavljanjem je uništiti

samopoštovanje osobe (Ajduković i Ručević, 2009). Emocionalno zlostavljanje bivšeg partnera najčešće se očituje kroz ljubomoru i uhođenje (Buss, 2019).

Psihičko nasilje, pogotovo ljubomora, često služi kao okidač različitim oblicima fizičkog zlostavljanja (Ajduković i Ručević, 2009). Ljubomora se temelji na nesigurnosti te postaje izražena kad partneri smatraju da postoji mogućnost da ih partner ostavi. U skladu s tim, ljubomora se često koristi kao sredstvo kontrole ponašanja partnera jer ga stavlja u položaj ovisnosti o partneru zlostavljaču (Ajduković i Ručević, 2009).

Buss (2019) navodi kako je uhođenje često prvi korak u nasilju prema bivšem partneru te muškarci češće uhode, nego žene. Uhođenje se odnosi na namjerno, neželjeno i ponavljajuće praćenje druge osobe, u ovom slučaju bivšeg partnera, što uvelike narušava njihovu privatnost i privatnost njima bliskih osoba (Woźniakowska-Fajst, 2018). Uhođenje uključuje pokušaje uspostavljanja direktnog ili indirektnog kontakta, slanje tekstualnih poruka, zvanje na mobilni telefon, raspitivanje o osobi u krugu njezinih prijatelja, fizičko praćenje i kontrola, dolazak na radno mjesto, u školu ili pred kuću ili zgradu, slanje poklona i provale u žrtvino vlasništvo (Woźniakowska-Fajst, 2018). Kamphuis i suradnici (2004) navode kako najčešće uhode bivši partneri koji se ne žele pomiriti s prekidom pa uhođenjem nadomještaju kontakt s bivšim partnerom. Nadalje, Rosenfeld (2003; prema McEwan i sur., 2009) navodi da su osobe s određenim psihičkim poremećajima i bivši partneri najustrajniji u uhođenju određene osobe. Također, većina autora složila se da se u pozadini uhođenja nalazi određeni oblik patološkog razmišljanja (Kamphuis i sur., 2004). Žrtve uhođenja od strane bivšeg partnera doživljavaju strah i tjeskobu koji se mogu pretvoriti u puno ozbiljnije posljedice kao što je anksioznost i koji utječu na radnu, školsku ili akademsku uspješnost i otežavaju uspostavljanje romantičnih odnosa s novim ljudima (Buss, 2019).

### **Prevalencija nasilja i njegove posljedice**

Prema Archeru (2002; prema Fergusson i sur., 2005) nema spolnih razlika u žrtvama nasilja od strane romantičnih sadašnjih ili bivših partnera, ali postoje razlike u posljedicama nasilja u smislu da nasilje nad ženama ima više posljedica te su one teže od posljedice nasilja nad muškarcima. Globalno izvješće UNODC-a (2018) ukazalo je na alarmantnu brojku od 50 tisuća ubijenih žena u 2017. godini od strane bliske muške osobe. Više od trećine ubijenih žena bile su žrtve intimnih partnera. Istraživanje provedeno na populaciji hrvatskih adolescenata također je ukazalo na alarmantne i poražavajuće rezultate. Čak 60% ljudi između 16 i 19 godina izjavilo je

kako je doživjelo određeni oblik nasilja u ljubavnom odnosu, dok se čak 43% izjasnilo kako su na neki način bili nasilni prema partneru (Ajduković i Ručević, 2009).

Nasilje prema bivšim partnerima nosi sa sobom brojne posljedice, ne samo za bivše partnere već i za njima bliske osobe. Ukoliko su bivši partneri imali djecu, ona su pod povećanim rizikom da i sami postanu žrtve zlostavljanja budući da su takvom ponašanju bili izloženi kod kuće što im je moguće modeliralo mišljenje da je takvo ponašanje prihvatljivo (Halilović, 2015). Djeca koja su svjedočila nasilju prema roditelju često postižu slabiji uspjeh u školi te su često žrtve vršnjačkog nasilja (Halilović, 2015). Kao što je već navedeno, žrtve uhođenja često doživljavaju simptome povezane s anksioznosti zbog straha od činjenice da je uhođenje često okidač za brojne druge oblike nasilnih ponašanja (Buss, 2019). Također, više stope smrtnosti žena odnose se na posljedicu nasilja od strane trenutnog ili bivšeg romantičnog partnera. Osobe koje su bile izložene seksualnom zlostavljanju za vrijeme romantičnog odnosa ili nakon izvještavale su o negativnijoj slici vlastitog tijela i nižoj razini samopoštovanja u odnosu na osobe koje nisu bile izložene ovom obliku zlostavljanja (Messing i sur., 2014). Osim toga, utvrđeno je da žrtve seksualnog zlostavljanja od strane bivšeg ili sadašnjeg partnera češće pokazuju znakove poremećaja prehrane od osoba koje nisu doživjele seksualno zlostavljanje (Montgomery i sur., 2015).

### **Zaštitni faktori i pozitivni ishodi prekida romantičnih odnosa**

Prilikom istraživanja prekida romantičnih odnosa, istraživači su se uglavnom fokusirali na negativne posljedice i ishode prekida takvih odnosa. Iako je prekid romantičnog odnosa nedvojbeno stresan i bolan događaj, recentnim istraživanjima utvrđeni su i određeni pozitivni ishodi prekida romantičnog odnosa. Carter i suradnici (2018) proveli su istraživanje u kojemu su utvrđivali zaštitne faktore koji se odražavaju na optimalnu prilagodbu na prekid romantičnog odnosa. Utvrdili su da brojni faktori igraju ulogu u tome kako će osobe doživjeti i preboljeti prekid. Jedan od faktora odnosi se na osobu koja inicira prekid, pri čemu su utvrdili da se inicijatori prekida lakše i brže prilagođavaju takvoj situaciji (Carter i sur., 2018). Ovi nalazi mogu se objasniti time da inicijatori prekida često dugoročno razmišljaju o samom prekidu što ih priprema na prekid, ali i olakšava prilagodbu. S druge strane, osobe koje nisu inicirale prekid se teže prilagođavaju jer je moguće da nisu očekivale prekid odnosa, odnosno nisu dugo razmatrale mogućnost prekida poput inicijatora. Osim toga, utvrdili su da se način na koji osobe atribuiraju prekid, odnosno način na koji osobe opisuju prekid i njegove uzroke, odražava na prilagodbu na prekid romantičnog odnosa. Uzroke određenog ponašanja ili događaja, u ovom slučaju prekida, ljudi mogu nalaziti unutar osoba uključenih u taj odnos, primjerice njihovih osobina ličnosti, što

se odnosi na unutarnje atribucije. S druge strane, vanjske atribucije odnose se na zaključak da se ljudi ponašaju na određen način zbog određenog situacijskog činitelja (Aronson i sur., 2005). Primjerice, osobe koje unutarnje atribuiraju prekid i koje smatraju da prekidom odnosa mogu nešto naučiti izvješćuju o manjem broju negativnih posljedica u odnosu na osobe koje opisuju uzroke prekida u skladu s vanjskim atribucijama (Carter i sur., 2018). Nadalje, utvrđeno je da je sigurna privrženost jedan od zaštitnih faktora. Istraživanjem Heshmati i suradnika (2022) utvrđeno je da nesigurni stil privrženosti u romantičnom odnosu može pojačati pojavu negativnih posljedica prekida romantičnog odnosa, poput depresije, insomnije i lošijeg akademskog učinka. Utvrđeno je da anksiozno-izbjegavajuće i anksiozno-opiruće privržene osobe doživljavaju više negativnih posljedica od sigurno privrženih osoba (Heshmati i sur., 2022). Prethodno navedeni nalazi mogu se objasniti time da sigurno privržene osobe, kroz odnos s roditeljima, razvijaju samopouzdanje i konstruktivne strategije nošenja s problemima zbog čega mogu biti sklonije pozitivnijim ishodima prekida od anksiozno privrženih. Prema Heshmati i suradnicima (2022), anksiozno privržene osobe koriste manje konstruktivne i pasivne strategije nošenja s problemima što utječe na njihovu prilagodbu na prekid romantičnog odnosa. Navedeni nalazi upućuju na zaključak kako sigurni stil privrženost predstavlja jedan od zaštitnih faktora od nepovoljnih ishoda prekida romantične veze.

Osim navedenih zaštitnih faktora, Carter i suradnici (2018) ukazali su na određene pozitivne ishode prekida romantičnog odnosa poput osjećaja olakšanja i slobode, sreće i smanjene razine anksioznosti. Također, utvrdili su da, ukoliko je odluka o prekidu bila zajednička, bivši partneri izvješćuju o veće zadovoljstvu vlastitom odlukom što pogoduje njihovoj sveopćoj dobrobiti.

U prethodnom odlomku opisan je prekid romantičnog odnosa sa svojim uzrocima i posljedicama koje mogu biti pozitivne i negativne. Sve u svemu, posljedice prekida ljubavnih odnosa su raznolike, ali je najopasnija posljedica nasilje prema bivšem partneru. Budući da je poznato da takvo nasilje može imati ozbiljne posljedice za djecu, potrebno je pravodobno reagirati kako ne bi došlo do transgeneracijskog prijenosa traume i kako se nasilje ne bi širilo na sljedeće generacije. Također, istraživanja su ukazala na određene pozitivne ishode i zaštitne faktore prekida romantičnih odnosa, ali je takvih istraživanja premalo zbog čega treba biti oprezan prilikom generalizacije rezultata. Potrebno je provesti još istraživanja na ovu temu kako bi dobili sveobuhvatniji prikaz mogućih posljedica što bi uvelike doprinijelo terapijskom radu na osnaživanju određenih resursa koji bi mogli olakšati prilagodbu na prekid.



## Zaključak

Većina ljudi teži uspostavljanju ljubavnih odnosa što objašnjava psihologija motivacije. Osim toga, ljudi nastoje povećati pozitivne afekte i izbjeći negativne što postižu uspostavljanjem romantičnih odnosa s drugim ljudima. Biološki modeli i psihološko-sociološki modeli ljubavi pružaju sveobuhvatan opis procesa i ponašanja koji doprinose razumijevanju ljubavnih odnosa, pri čemu biološki modeli stavljaju naglasak na fiziološku osnovu, a psihološko-sociološki na ponašanje i stadije uspostavljanja ljubavnog odnosa. U sklopu bioloških modela, opisan je odnos privrženosti i ponašanja u ljubavnim odnosima, pri čemu sigurno privrženi pojedinci pokazuju povoljnija i konstruktivnija ponašanja u vezama od anksiozno i izbjegavajuće privrženih pojedinaca. Novija istraživanja ljubavi proučavala su načine izražavanja ljubavi, shvaćanje seksa i ljubavi i povezanost ljubavi i sreće osoba te imaju brojne implikacije u školskoj i eksperimentalnoj psihologiji. Također, stvaranje bliskih odnosa s drugima je prisutno tijekom cijelog života osoba, ali je motivirano različitim motivima ovisno o dobi, spolu, ali i okolini osobe. Ponekad dolazi do prekida ljubavnih veza te je najčešći razlog za prekid nezadovoljstvo odnosom. Ishodi prekida ljubavnih odnosa su raznoliki te mogu biti pozitivni i negativni. Najopasniji negativni ishod odnosi se na nasilje prema bivšem partneru, dok se pozitivni ishodi odnose na osjećaje slobode i olakšanja. Istraživanja su ukazala na određene zaštitne faktore koji se odražavaju na prilagodbu nakon prekida ljubavnog odnosa. Iako postoje određena istraživanja na temu pozitivnih ishoda prekida i zaštitnih faktora, potrebno je provesti još kako bi dobili sveobuhvatniji prikaz ishoda što bi doprinijelo terapijskom radu.

## Literatura

Ajduković, M. i Ručević, S. (2009). Nasilje u vezama mladih. *Medicus*, 18, 217-225.

Aronson, E., Wilson, T.D. i Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Mate.

Berk, L. (2005). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.

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

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.

- Brennan, K. A. i Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Buss, D. M. (2019). The evolution of love in humans. *The new psychology of love*, 42-63.
- Carter, K. R., Knox, D. i Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698-714.
- Dion, K. K. i Dion, K. L. (1993). Individualistic and collectivistic perspectives on gender and the cultural context of love and intimacy. *Journal of Social Issues*, 49(3), 53-69.
- Dush, C. M. K. i Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.
- Fergusson, D. M., Horwood, L. J. i Ridder, E. M. (2005). Partner violence and mental health outcomes in a New Zealand birth cohort. *Journal of marriage and family*, 67(5), 1103-1119
- Field, T. (2017). Romantic breakup distress, betrayal and heartbreak: A review. *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 5(2), 217-25.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science*, 11(5), 177-180.
- Halilović, M. (2015). *Preživjele govore: Osvrt na odgovore krivičnog sistema na nasilje u porodici u Bosni i Hercegovini*. Atlantska inicijativa: Udruženje za promicanje euroatlantskih integracija BiH.
- Hendrick, S. S. i Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships*, 2(1), 55-65.
- Heshmati, R., Zemestani, M. i Vujanovic, A. (2022). Associations of childhood maltreatment and attachment styles with romantic breakup grief severity: The role of emotional suppression. *Journal of interpersonal violence*, 37(13-14), 1-22
- Jakšić, J. (2003). Motivacija. Psihopedagoški pristup. *Kateheza: časopis za vjeronauk u školi, katehezu i pastoral mladih*, 25(1), 5-16.

- Kamphuis, J. H., Emmelkamp, P. M. i de Vries, V. (2004). Informant personality descriptions of postintimate stalkers using the five factor profile. *Journal of personality assessment*, 82(2), 169-178
- Kim, T., Lee, J. S., Peng, Z. i Ma, X. (2019). Love in lyrics: An exploration of supporting textual manifestation of affection in social messaging. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 3(CSCW), 1-27.
- Lacković-Grgin, K. i Čubela Adorić, V. (Ur.) (2005). *Odabrane teme iz psihologije odraslih*. Naklada Slap.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L. i Gottman, J. M. (1994). Influence of age and gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long-term marriages. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 56-68.
- McEwan, T. E., Mullen, P. E. i MacKenzie, R. (2009). A study of the predictors of persistence in stalking situations. *Law and human behavior*, 33(2), 149-159.
- Messing, J. T., Thaller, J. i Bagwell, M. (2014). Factors related to sexual abuse and forced sex in a sample of women experiencing police-involved intimate partner violence. *Health & social work*, 39(3), 181-191.
- Musikanski, L., Cloutier, S., Bejarano, E., Briggs, D., Colbert, J., Strasser, G., i Russell, S. (2017). Happiness index methodology. *Journal of Social Change*, 9(1), 5-31.
- Montgomery, B. E. E., Rompalo, A., Hughes, J., Wang, J., Haley, D., Soto-Torres, L., Chege, W., Justman, J., Kuo, I., Golin, C., Frew, P., Mannheimer, S., i Hodder, S. (2015). Violence against women in selected areas of the United States. *American journal of public health*, 105(10), 2156-2166.
- Neto, F. (2012). Perceptions of love and sex across the adult life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 760-775.
- Peterson, C. i Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Puljiz, V. (2005). Demografski trendovi u Europi. *Revija za socijalnu politiku*, 12(2), 263-271.
- Rathus, S. A. (2001). *Temelji psihologije*. Naklada Slap.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Naklada Slap.

- Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. IEP-D2.
- Roscoe, B., Diana, M. S. i Brooks, R. H. (1987). Early, middle, and late adolescents' views on dating and factors influencing partner selection. *Adolescence*, 22(85), 59-68.
- Rose, A. J. i Asher, S. R. (1999). Children's goals and strategies in response to conflicts within a friendship. *Developmental psychology*, 35(1), 2-31.
- Shaver, P. R. i Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in personal relationships*, 4, 29-70.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119-135.
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2018). *Global study on homicide: Gender-related killing of women and girls*. UNODC, United Nations Office on Drugs and Crime.
- Woźniakowska-Fajst, D. (2018). Why do men harass women? On the phenomenon of sex differences between victims and perpetrators of stalking and other forms of emotional abuse. *Papers of Social Pedagogy*, (10), 28-39.