

# Pogled na odnose moći u ljubavnim vezama kroz teoriju izbora

---

Andrić, Karla

Master's thesis / Diplomski rad

2019

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:062910>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2021-09-25**



*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ETNOLOGIJU I KULTURNU ANTROPOLOGIJU  
STUDIJ ANTROPOLOGIJE

**POGLED NA ODNOS MOĆI U LJUBAVNIM VEZAMA  
KROZ TEORIJU IZBORA**

Diplomski rad

Mentorica: dr. sc. Tihana Rubić, doc.

Studentica: Karla Andrić

Zagreb, srpanj 2019.

## IZJAVA O AUTORSTVU

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad „Pogled na odnose moći u ljubavnim vezama kroz teoriju izbora“ izradila potpuno samostalno uz stručno vodstvo mentorice dr. sc. Tihane Rubić. Svi podaci navedeni u radu su istiniti i prikupljeni u skladu s etičkim standardom struke. Rad je pisan u duhu dobre akademske prakse koja izričito podržava nepovredivost autorskog prava te ispravno citiranje i referenciranje radova drugih autora.

*Zahvaljujem svojoj mentorici dr. sc. Tihani Rubić na svom uloženom trudu, vremenu i predanosti. Svojim primjerom i vodstvom bili ste nezamjenjiv poticaj i ohrabrenje. Hvala Vam na tome!*

*Također, zahvaljujem svojoj obitelji, koja se čvrsto nalazi u mom svijetu kvalitete, na neizmornoj podršci i povjerenju tijekom studiranja.*

*Za kraj, posvećujem ovaj rad svim ljudima koji su svojom nesebičnom ljubavlju ostavili neizbrisiv trag u mom životu te tako postali vječna inspiracija mom radu i postojanju.*

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	5
2. METODOLOGIJA .....	7
3. USPOSTAVLJANJE PARA .....	10
4. TEORIJA IZBORA .....	12
5. OSNOVNE POTREBE I SVIJET KVALITETE .....	14
6. CJELOKUPNO PONAŠANJE .....	16
7. IZVANJSKA KONTROLA, UBOJITE I SKRBNNE NAVIKE .....	17
8. LJUBAV .....	19
8.1. Odnos zaljubljenosti i ljubavi .....	21
8.2. Partnerski ljubavni odnos .....	22
9. ISTRAŽIVANJE I GRAĐA .....	23
9.1. Istraživanje s kazivačicama u ljubavnoj vezi .....	23
9.2. Istraživanje i građa s parovima .....	30
9.3. Etnografija odnosa moći u ljubavnim vezama .....	34
10. ZAKLJUČAK .....	38
11. LITERATURA .....	42
12. SAŽETAK .....	44

## 1. UVOD

Kulturni antropolog William A. Haviland brak definira kao vezu između jedne ili više osoba u ulozi<sup>1</sup> muža koja može biti muškog ili ženskog spola te jedne ili više osoba u ulozi žene koja može biti muškog ili ženskog spola, pri čemu im društvo daje stalno pravo na međusobni spolni pristup (2002:209). Brak je univerzalan u brojnim kulturama, a razlog tomu je uspostava kontrole nad spolnim odnosima unutar društva : „tendencija prema monopoliziranju ženki uvela je u hominidne skupine element konkurencije i natjecanja (...) – element kojem se ne može dopustiti da razori skladne društvene odnose.“ (Ibid.214). Ono što razlikuje brak od ljubavnih ili spolnih veza jest da „brak podržavaju zakonske, ekonomske i društvene snage“, pri čemu ljubavne i spolne veze možemo svrstati u biološku kategoriju, a brak u kulturološku (Ibid. 220). Prema antropologu Bronislawu Malinowskom, ljubavne veze, udvaranje i zajednički život promatran su kao institucije produženog ciklusa razmnožavanja: „cjelokupno takvo regulirano ponašanje nepobitno je usmjereno ka potencijalnom bračnom ugovoru između dvoje partnera“(1970:132). Također, antropolozi John Monaghan i Peter Just kroz primjere vlastitih terenskih istraživanja opisuju narode Nuyoo i Dou Dongg u kojima je „brak vezan za prenošenje bogatstva između zainteresiranih strana“ (2003:77). No, jednako tako upozoravaju kako je brak kao univerzalnu instituciju zbog raznolikosti običaja, oblika i vrijednosti kojih ga prate, izuzetno teško jedinstveno definirati (Ibid.82).

U Republici Hrvatskoj se 1. prosinca 2013. godine održao referendum s pitanjem „Jeste li za to da se u Ustav Republike Hrvatske (RH) unese odredba po kojoj je brak životna zajednica žene i muškarca?“. Potvrдно je odgovorilo 65,87% birača od njih 37,90% koji su izašli glasati na referendum (prema Lajtman 2015:108). Navedeni referendum izazvao je brojne rasprave i borbe unutar društva, a razlog tomu je heteronormativni sustav vrijednosti koji ono njeguje. Prema etnologinji Sanji Đurin, heteronormativni sustav je sredstvo biopolitičkog upravljanja populacijom unutar kojeg su „heteroseksualni odnosi jedini prirodni oblik seksualnih odnosa ili moralno superiorni“ (2017:336). Takav sustav vrijednosti ujedno „fiksira brak kao vezu muškarca i žene, obitelj kao reproduktivnu zajednicu, a heteroseksualnost kao poželjan identitet s kojim se identificira većina građana“ (Ibid.), pri čemu „nereproduktivne seksualnosti i identiteti istodobno postaju nepoželjne devijacije i smještaju se na marginu društva“ (Ibid. 337).

---

<sup>1</sup> Prema Havilandu ovakve uloge muža i žene ne proizlaze iz biološkog spola već su kulturološki određene (2002:215).

Iako u središtu pozornosti ovog rada nije brak, niti odnosi u paru osim onih heteroseksualnih, da bismo mogli promišljati ljubavne i partnerske odnose. Važno je primijetiti kompleksnost, te u nekim segmentima jednoobraznost, sociokulturnog konteksta u okviru kojih se ljubavni i partnerski odnosi odvijaju i nastaju.

Cilj diplomskog rada je kroz (kulturno)antropološku perspektivu, oslanjajući se na psihološka i sociološka istraživanja te njihove teorijske prinose, problematizirati ljubavnu vezu i s njom povezane odnose moći. U radu ću ove kategorije problematizirati dominantno kroz teoriju izbora američkog psihijatra Williama Glassera. Predmet istraživanja ovog rada su odnosi moći u ljubavnim vezama koji se promatraju kroz *teoriju izbora*, odnosno, svakodnevne navike, ponašanja i strategije u pomirivanju psiholoških razlika između pojedinaca u paru i u rješavanju sukoba. Istražit ću i osobne doživljaje odnosa moći te prešutne, neosvijestene strategije u paru, partnerskom odnosu.

Teorijski dio rada sastoji se od dva dijela – prvi dio čine komponente teorije izbora, a drugi dio čini problematizacija te teorije kroz temu ljubavi. U radu pokušavam ispitati i problematizirati na koji način osobe u partnerskom odnosu oblikuju i razvijaju odnos zasnovan na „stvarnoj“ ljubavi te promotriti kako spomenuto djeluje na percepciju i realizaciju osobne slobode i izbora pojedinca. Stvarnu ljubav promatram kao odnos između subjekta i objekta koji uključuje bezuvjetno voljenje objekta, a koji se temelji na samoljubavi subjekta. Teorijski okvir koji je okosnica rada jest teorija izbora Williama Glassera unutar kojega promatram strukturu i funkcioniranje pojedinca te odnosa u ljubavnim vezama, fokusirajući se na odnose moći. Jedno od glavnih pitanja na koje se teorijom izbora pokušava iznaći odgovor jest kako živjeti vlastiti život, a pri tome se voljeti i imati skladan partnerski odnos. Takav pristup također u kliničkoj praksi pomaže uspješnom pomirenju razlika i sukoba između pojedinaca te zadovoljavanju potreba pojedinca u ljubavnoj vezi na način da se reguliraju odnosi moći (Glasser 2004:150).

Francuski sociolog Jean-Claude Kaufmann još je jedan autor na kojeg se oslanjam u radu, a koji kroz kvalitativnu paradigmu problematizira i istražuje život (heteroseksualnog) para - partnerski odnos i zajedničko stanovanje. U svojoj kvalitativnoj analizi uspostavljanja para kroz odnos prema rublju, kao procesa „društvenog usitnjavanja pojedinaca iza psihološkog jedinstva“ (2004:12), Kaufmann promišlja „što zadržati u ime onog ja? Što promijeniti u ime onoga mi? Kako promijeniti?“ (Ibid.10).

Prema Kaufmannu, danas se mladi, za razliku od prijašnjih generacija, ne žure uspostaviti zajednički život. Primjerice, žene ga odgađaju te „mu ublažuju oblike kako bi osigurale bolju priliku da se nametnu na tržištu rada.“ (Ibid. 9). Navodi kako je razlog takvih promjena „ideja o ravnopravnosti među spolovima, duboko ukorijenjena u pokret društvene demokratizacije.“ (Ibid.220). Stoga zahtjevi kvalitete bračnoga života utječu na destabilizaciju para, zbog čega on postaje složeniji i teže ostvariv (Ibid. 9). No, iako se snaga društvenog utjecaja na pojedinca očituje kroz njega samoga i njegovo djelovanje, „ključni dio osjećaja za granice, za klasifikaciju i vrijednosti od sad je u samome pojedincu“ (Ibid. 222).

Razlog zbog kojeg ljubavne veze i odnos moći u istima promatram kroz teoriju izbora je vrlo osoban, a nadam se da će čitatelje pomoći da kritički promisle o vlastitim partnerskim odnosima i potencijalno im ponuditi smjer prema nekim boljim izborima. Čvrsto vjerujući u djelovanje tradicionalne psihologije, odnosno, psihologije izvanjske kontrole<sup>2</sup>, susrela sam se sa propašću tadašnje vlastite ljubavne veze. Suočena s brojnim pitanjima i vlastitim neučinkovitim ponašanjima koja su uslijedila iz nerazumijevanja tadašnjeg ljubavnog odnosa, odlučila sam potražiti stručna objašnjenja vlastitog „neuspjeha“. Knjigu „Teorija kontrole“ Williama Glassera pronašla sam u Knjižnici Filozofskog fakulteta u Zagrebu i od tada se pojavilo moje zanimanje za temu *realitetne terapije* te za znanstveno promišljanje partnerskih odnosa, tako i za znanstveno-popularnu literaturu (za samopomoć). Poučena teorijom izbora, promjene koje sam uspjela postići na praktičnoj razini, nisu bile samo dijelom mojeg iskustva, već su pobudile interes i kod moje obitelji i prijatelja.

## 2. METODOLOGIJA

Terensko-istraživački dio rada odvijao se kroz kvalitativne metode i pristupe, tehnikom polustrukturiranih intervjua i promatranja sa sudjelovanjem. Na istraživanje me potaknulo zanimanje za slobodu, izbor i odnose moći u ljubavnim vezama. Iz toga su proizašla četiri temeljna istraživačka pitanja :

1. Koje navike i ponašanja pojedinci koriste, a pripadaju ubojitim navikama i neučinkovitim ponašanjima?

---

<sup>2</sup> Psihologija izvanjske kontrole temelji se na teoriji podražaja i odražaja, odnosno, da su ljudi motivirani podražajima izvana, a ne osnovnim genetskim potrebama. Ona je naučeno ponašanje, a produkt je potrebe za moći. Možemo je definirati kao „pokušaj prisile da učinimo nešto što možda ne želimo učiniti.“ (Glasser 2004:15).



2. Koje navike i ponašanja pojedinci koriste, a pripadaju skrbnim navikama i učinkovitim ponašanjima?

3. Kako pojedinci doživljavaju odnose moći u ljubavnim vezama?

4. Što se o odnosima moći može zaključiti na primjeru kazivanja parova?

Kako bih dobila što detaljnije podatke, po uzoru na etnologinju i kulturnu antropologinju Katarinu Lajtman (2015) koja je istraživala partnerske odnose, pitanja u intervjuu podijelila sam na četiri razine: imaginativnu, komparativu, opisnu i vrijednosnu. Imaginativnim pitanjima ispitujem promišljanja i stavove kazivača o tome što je za njih ljubav, što zaljubljenost, a što partnerski ljubavni odnos. Pitanja su bila usredotočena na usporedbu *svjetova kvalitete* između partnera te jakost njihovih *genetskih potreba*, bitnih odrednica partnerskog odnosa. Treća vrsta pitanja rezultirala je odgovorima na opisnoj razini pri čemu su kazivači opisivali načine rješavanja razlika i sukoba u vlastitim ljubavnim vezama, ali i navike i ponašanja koja koriste svakodnevno. Na vrijednosnoj razini kazivači su vrednovali učinkovitost vlastitih, ali i partnerovih navika i ponašanja pri rješavanju razlika i sukoba te kvalitetu vlastite ljubavne veze.

U istraživanju je sudjelovalo jedanaest kazivača, u rasponu od dvadeset i dvije do trideset godina. Kazivači su studenti različitih fakulteta u Osijeku i Novom Sadu, no dva ispitanika (I6 i I11<sup>3</sup>) su zaposleni. Izuzev jednog para (I10 i I11), svi kazivači su u trenutku istraživanja živjeli u domu svojih roditelja, a svi su bili u ljubavnim vezama (nedugo nakon završetka istraživanja I1 je prekinula ljubavnu vezu u trajanju od dvije godine). Kazivači su podijeljeni u dvije skupine. Prvu skupinu čini pet kazivačica (I1, I2, I3, I4, I9), starosti od dvadeset i dvije do dvadeset i šest godina, koje su u ljubavnim vezama u trajanju od šest mjeseci do dvije godine. Drugu skupinu čine tri para (I5 i I6, I7 i I8, I10 i I11) starosti od dvadeset i dvije do trideset godina, koji su u ljubavnim vezama u trajanju od dvije i pol do dvanaest godina. Svi sugovornici su heteroseksualnog opredjeljenja.

Putem različitih društvenih mreža uputila sam na samom početku istraživanja obavijest o provođenju istraživanja u nadi da bih mogla istraživački obuhvatiti i kazivače raznolikog socioekonomskog statusa, kulturnog i seksualnog opredjeljenja, no, nažalost, odaziv nije bio

---

<sup>3 3</sup> U svrhu zaštite identiteta kazivača koristim oznake I (ispitanik) te brojeve, stoga I11 označava ispitanika broj 11.

uspješan. Pretpostavljam, razlog tomu je karakter istraživačke teme te potencijalno iznošenje intimnih podataka i priča te s time povezanih osobnih stavova kazivača.

Stoga su u konačnici intervjuirani kazivači moji prijatelji i poznanici koji su na moj poziv pristali sudjelovati u istraživanju. Neke je parove sam naziv diplomskog rada toliko zainteresirao da su sami inzistirali da budu dio njegova istraživanja. Unatoč tomu, kod mene se u ulozi ispitivačice javljala pretpostavka da u intervjuima neću dobiti dublju, iskreniju sliku partnerskih odnosa, već da će kazivači na moja pitanja davati socijalno poželjne odgovore. Neki od parova koji su se javili za sudjelovanje u istraživanju su ubrzo odustali od susreta za intervju, kao i neki od partnera u ljubavnoj vezi, te su njihovi partneri intervjuu pristupili sami i naposljetku su svrstani u prvu grupu kazivača.

Pri početku intervjua svakom kazivaču sam objasnila cilj rada, zašto sam se odlučila na obradu ove teme te naglasila kako ih kroz ovaj intervju ne ocjenjujem, ne osuđujem i da nemaju potrebe osjećati se posramljeno ukoliko budu iskreni na neka njima „škakljiva“ pitanja. Također sam ih upozorila ukoliko ne žele, ne moraju odgovoriti na neko pitanje, no to nije bio slučaj niti kod jednog kazivača, iako sam ih tijekom intervjua podsjećala i na tu mogućnost. Takav je pristup neke kazivače umirio i opustio iako su bili vidno uzbuđeni, dok su neki i dalje s nelagodom iščekivali pitanja. Istraživanje se odvijalo na različitim lokacijama koje su birali sami kazivači, najčešće u njihovom domu ili nekom njima poznatom mjestu i u ugodnoj, razgovornoj atmosferi (primjerice učionica fakulteta ili kafić).

Prilikom ispitivanja kazivača i kazivačica koji su intervju pristupili zajedno u paru, ponudila sam im tablicu sa ispisanim ubojitim i skrbnim navikama prema Glasseru, te ih zamolila da promisle koje od navedenih navika koriste oni sami, a koje partner. Pored ispisanih navika označavali su „+“ ukoliko se navedena navika odnosila na njih te „-“ ukoliko se navika odnosi na njihovog partnera ili partnericu. Također sam ih zamolila da dodaju navike i ponašanja koja nisu navedena, ali su prisutna u odnosu. Prilikom označavanja navika svi su partneri bili tajnoviti, ali po završetku zadatka rado su podijelili svoje odgovore međusobno te ih prokomentirali.

U intervju s parovima, svaki par je bio zamoljen da se dogovori tko će prvi odgovarati na pitanja. Par I5 i I6 je takvu odluku donio igrajući „par-nepar“, pri čemu se nisu lako mogli dogovoriti tko će biti „par“, a tko „nepar“. Iako je sve djelovalo zaigrano, iz tog primjera vidljiva je interakcija para, onakva kakvu je Kaufmann (2004) opisao kroz principe davanja sebe na način da se partneru izlazi u susret, ali se pri tome izračunava dug, odnosno uzima se

u obzir da će partner u budućnosti morati učiniti *isto*. Par I7 i I8 su se pogledali očekivajući da će onaj drugi donijeti odluku, pa je I8 prepustio riječ I7 naglašavajući uz gestu otvorenog dlana „Dame imaju prednost“. Ova dva para su se gotovo strogo držala redosljeda odgovaranja, iako bi se povremeno redosljed prekršio ako bi tko ishitreno odgovorio na pitanje. Par I10 i I11 se nije dogovorio o redosljedu odgovaranja, već je na prvo postavljeno pitanje I11 odgovorio prvi, a potom zamolio I10 da nastavi dok on ne smisli konkretan odgovor. S obzirom da niti I10 nije znala odgovor, međusobno su se nadopunjavali i tako nastavili odgovarati na pitanja tijekom cijelog intervjua.

### 3. USPOSTAVLJANJE PARA

U fokusu ovog rada je ljubavna veza u sociokulturnom smislu, kako ju je opisao i analizirao francuski sociolog Jean-Claude Kaufmann u svojoj knjizi prevedenoj na hrvatski jezik: „Život u dvoje. Analiza uspostavljanja para kroz odnos prema rublju“. Kroz dvogodišnje kvalitativno istraživanje sa dvadeset parova, ispitao je „prakse zajedničkog življenja para na primjeru združivanja poslova u kućanstvu“ (Lajtman 2015:20). Istraživanje je provedeno u dva dijela. U prvome dijelu partneri su bili ispitani odvojeno. Temeljem njihova kazivanja ustanovljena su neslaganja i proturječnosti koja su bila temom drugog dijela istraživanja. Pri tome je autor pokušao shvatiti smisao tih razlika i suprotnosti u kazivanjima te je intervjuirao parove zajedno. Međutim, dogodilo se da su parovi „branili svoje jedinstvo koje je bilo postalo krhko pred napadima kojima su bili predmet, a neki su u tome čak išli tako daleko da su upitnim postavljali ono što su prije toga bili rekli“ (Kaufmann 2004:12). Specifičnost svakog odnosa je skrivena pa je Kaufmann prilagodio instrument istraživanja te koristio rublje „jer je ono ključni označitelj osobnog identiteta dotaknutog konstituiranjem bračnoga mi“ (Ibid.10), na način da „je red stvari preko posjedovanja tijela, matrica i odbljesak onoga što jesmo“ (Ibid).

Prema Kaufmannu, odnos para prema rublju iskazuje odnose moći i načine uspostave kontrole, jer nam „trag rublja konačno omogućuje da shvatimo zašto se zamisao o podjednakoj raspodjeli kućanskih poslova muškarca i žene uspijeva tek djelomično primijeniti, zašto dvoje supružnika iznova tvore nejednakost čak i kad to ne žele“ (Ibid.11). Osim toga, rublje pokazuje i različite načine formiranja para za razliku od prethodnih generacija, pri čemu je par „postao složeniji, teže ga je izgraditi“ (Ibid.9).

Stoga uz pomoć ove literature možemo analizirati uspostavljanje i održavanje ljubavnih veza u tri dijela.

Prvi dio odnosi se na *stvaranje para* za čije započinjanje su djetinjstvo i mladenaštvo ključni : „mladi se suprotstavljaju roditeljima uključujući se u ležernu kontrakulturu, a taj im prekid daje nešto prostora za inicijativom kako bi prema vlastitoj zamisli izgradili svoj budući život u paru.“ (Ibid.57). Upoznavanje partnera obilježeno je međusobnim tipiziranjem, gdje se partner otkriva kroz međusobnu interakciju para. Međusobno tipiziranje je važno jer : „već kod prvog susreta, čak i između stranaca, ta se pravila razvrstavanja odmah preoblikuju u pravila ponašanja. Što nema nikakvih posljedica po dvoje stranaca (...) No za buduće partnere posljedice su goleme.“ (Ibid.54). Razlog tomu je što pravila uspostavljena kroz interakciju para proizvode navike i ponašanja – pri čemu neki pružaju otpor i odupiru se nametnutim navikama ili njihovom stvaranju uopće, a nekih ih pak prihvaćaju. Jedan od opisanih primjera jest kazivanje para Bernard i Geraldine o nabavci perilice i njezinoj upotrebi gdje perilica „postaje socijalni i problematični predmet koji uvodi kolektivno u organizaciju koja još nije takva“ (Ibid.63).

Drugi dio nam pokazuje kako predodžba pojedinca o sebi i težina gesti u paru utječu na *interakciju parova* pri čemu „se ugrađena prošlost ponovno pojavljuje i zatvara fazu izmišljanja.“ (Ibid.13). Na pitanje što u paru ostaje od pojedinca kroz kazivanja se može uočiti problematika ne samog naloga<sup>4</sup>, već i zahtjeva pojedinaca koji najčešće „nije rezultat promišljenih pregovora, već odnosa snage: jedan ili drugi partner nameće svoje zamisli“ (Ibid. 94).

U trećem dijelu vidljivo je kako ideju jednakosti partnera unutar para istiskuju *prilagodbe i proturječnosti u paru* koje se rješavaju na neučinkovite načine. Opisano je darivanje sebe unutar para koje „dominira bračnom razmjenom, (...) ono je često proračunato i potkopano proračunavanjima“ (Ibid.160). Uočeno je u kazivanjima parova da je darivanje sebe najčešće pokrenuto osobnim interesima iza kojih stoji proračunavanje duga koje „omogućuje pronalaženje ravnoteže, ograničavanje pretjeranog darivanja, blago uzmicanje, izgradnju strategije“ (Ibid. 149). Ukoliko ravnoteža moći nije zadovoljena ispunjenjem nekog zahtjeva, kroz kazivanja parova uočeno je da se šutnjom postiže „odgađanje sravnjivanja računa (...) ili čekanje da oni ponovno dođu u ravnotežu“ (Ibid.175). No, u paru se i razgovara, ali zbog

---

<sup>4</sup> Nalog je „društvena konstrukcija koja je proizvela okvir očiglednosti koji tjera na djelovanje : to treba učiniti“. (Kaufmann 2004:23).

obrane vlastitih interesa, razgovor nerijetko završava prividom mira i zadovoljstva ili se odvija kroz kritiziranje partnera.

Kako bi se takav „negativan kapital“ prestao akumulirati u komunikaciji između parova, potrebno je razumjeti socijalnokulturnu pozadinu spolnih/rodnih uloga i društvenih okvira (normi, očekivanja), ali i biološko-psihološku strukturu i funkcioniranje pojedinca kako bi se što učinkovitije spoznali načini zadovoljavanja potreba oba partnera u ljubavnoj vezi.

#### 4. TEORIJA IZBORA

William Glasser tvorac je realitetne terapije, psihoterapeutske metode koja se temelji na teoriji izbora. Teorija izbora se sastoji od četiri velike komponente : osnovnih genetskih potreba, svijeta kvalitete, cjelokupnog ponašanja i skrbnih navika – koje su opisane u daljnjem radu. Glasser tvrdi „da su glavni ljudski problemi s kojima se borimo ... posljedica nezadovoljavajućih odnosa“ (2004:7). Razumijevanje navedenih komponenti, prema Glasseru, potencijalno nam omogućava odabiranje boljih izbora te ispunjenije međuljudske odnose i kvalitetnije mentalno zdravlje. (Ibid.13). Glasser opisuje deset aksioma teorije izbora kroz koje možemo (re)definirati svoju osobnu slobodu (2000:294) :

1. Teorija izbora je psihologija unutarnje kontrole koja objašnjava da možemo kontrolirati isključivo vlastito ponašanje. Ona poučava da drugi ljudi nas ne mogu kontrolirati, ali ne možemo niti mi kontrolirati druge.
2. Jedino što nam drugi ljudi mogu dati jest informacija. Kako se odabiremo ponašati kad primimo informaciju, ovisi o našem odabiru. Sama informacija nas ne može pokrenuti na djelovanje. Naše ponašanje se stvara u mozgu te je pokrenuto unutarnjim genetskim potrebama.
3. Dugotrajni duševni problemi proizlaze iz problema u odnosima sa drugima, to jest, iz našeg načina odnošenja prema nama važnoj vezi. Prema Glasseru (2004) nesretni ljudi se ne uspijevaju slagati s njima bitnim ljudima.
4. Problematicni odnos uvijek je sadašnji odnos. Problemi u odnosu nastaju kada druga osoba ne želi učiniti ono što se od nje očekuje. Tada posežemo za upotrebom prisile i *ubojitih navika* (Glasser 2004:176) u pokušajima da se partnera promijeni, umjesto da se pokuša unaprijediti odnos na zadovoljstvo obje strane.

5. Vraćanje na događaje iz prošlosti može učiniti jako malo ili ništa u sadašnjosti. „Mi nad svojom patnjom imamo veliku kontrolu. Rijetko smo žrtve onoga što nam se događalo u prošlosti“ (Glasser 2004:14). Ne postoji niti jedna potreba koja ima konstantnu kontrolu nad nama. Upravo zato nad patnjom imamo veliku kontrolu i možemo uvijek odabrati drugačije izbore.

6. Sve ljude pokreće pet osnovnih genetskih potreba. Opisane su kao snažne sile koje se javljaju u nama te nas pokreću na djelovanje. Upravo zbog toga se teorija izbora u potpunosti razlikuje od psihologija *izvanjske kontrole* (Wubbolding 1998, Lojk 2001) jer upućuje na to da je svaka misao, osjećaj, ponašanje ili fiziološka aktivnost pokrenuta pokušajima zadovoljenja osnovnih potreba koje se javljaju u nama samima.

7. Genetske potrebe možemo zadovoljiti samo ako zadovoljimo *slike* koje se nalaze u našem *svijetu kvalitete*<sup>5</sup>.

8. Naše cjelokupno ponašanje se sastoji od četiri komponente: fiziologije, osjećaja, mišljenja i ponašanja. Nije moguće ponašati se, a da pri tome sve četiri komponente nisu odabrane.

9. Svako cjelokupno ponašanje je izabrano. „Vi birate sva vaša značajna, svjesna ponašanja, sva ponašanja koja su u vezi sa zadovoljavanjem osnovnih potreba“ (Glasser, 2000:70). Teorija izbora objašnjava da je svako naše ponašanje zapravo usklađivanje naših genetskih potreba sa slikama koje se nalaze u našem svijetu kvalitete.

10. Cjelokupno ponašanje definirano je glagolima i imenovano prema njegovoj najprepoznatljivijoj komponenti. Uporaba imenica i pridjeva upućuje na narativne strategije kojima se osoba odmiče od odgovornosti za svoje ponašanje, kao da joj se ponašanje događa „samo od sebe“, stoga se u terminima teorije izbora koriste riječi koje označavaju ponašanje kao proces, poput „depresiranja“<sup>6</sup> i „ljućenja“.

---

<sup>5</sup> Svijet kvalitete je „željeni potpuno osobni unutarnji svijet koji precizno određuje kakav bi trebao biti vanjski svijet da bi zadovoljio potrebe pojedinca“ (Lojk, 2001:9). Ono je maleni dio pamćenja u koji pohranjujemo sva ponašanja (odnosno sličice) kojima smo uspjeli zadovoljiti vlastite genetske potrebe.

<sup>6</sup> Korištenjem termina *biti u depresiji* „ljudi misle da im se osjećaj patnje događa ili da je uzrokovan onim što netko drugi radi“ (Glasser 2004:296). Depresiranje ili odabrati depresirati su termini koje Glasser koristi kako bi naglasio da se radi o izabranim cjelokupnim ponašanjima.

## 5. OSNOVNE POTREBE I SVIJET KVALITETE

Prema Glasserovoj teoriji izbora razlikujemo pet čovjekovih osnovnih genetskih potreba: za preživljavanjem, ljubavlju i pripadanjem, moći, slobodom te zabavom (1997:5).

Iako je izvor naših potreba biološki, Glasser razlikuje fizičke i psihičke potrebe (Ibid. 9). Potreba za preživljavanje je fizička potreba, a potrebe za pripadanje i ljubavlju, moći, slobodom i zabavom spadaju u psihičke potrebe. Ne postoji jedna prevladavajuća potreba. Ukoliko neka potreba nije zadovoljena, postajemo je svjesni (Glasser 1997:5). Kada je zadovoljimo, osjećamo da je sve *pod kontrolom*, no nedugo nakon zadovoljenja jedne potrebe, može se javiti druga nezadovoljena potreba, ili više njih koje mogu biti isprepletene ili suprotstavljene, a koje nas pokreću na pokušaj njihova zadovoljenja: „ono što bilo tko od nas radi, misli ili osjeća, djelotvorno ili ne, uvijek je naš najbolji pokušaj zadovoljavanja sila u nama u tom trenutku“ (Ibid.4). Prema Glasseru razlikujemo dva aspekta u kojima se potreba za preživljavanjem odvija (2004:37): najprije ulažemo napor da bismo postigli sigurnost, a može se odnositi na zadovoljenje različitih potreba – hranjenje, zdravlje, pronalazak skloništa ili drugo, a drugi je aspekt vezan uz spolno zadovoljstvo povezano s našim psihičkim potrebama, a ne tek potrebom za preživljavanjem (Glasser 1997:8).

Da bi zadovoljili potrebu za pripadanjem, ljudi skrbe jedni o drugima te pokušavaju ostvariti zadovoljavajuće i ispunjavajuće odnose s drugim, njima značajnim ljudima. Ljubavna veza i brak su uvriježeni sociokulturni načini na koje se (između ostalih potreba) potreba za pripadanjem zadovoljava, a da bi odnos bio održiv potrebno je usklađivanje i ostalih (psihičkih) potreba. Ljudi ulaze u ljubavne veze zbog potrebe za ljubavlju i pripadanjem, a zbog potrebe za moći se međusobno sukobljavaju, pri čemu ljubav u tom odnosu postaje inferiornom. Prema Glasseru, potreba za moći je u izravnom sukobu s potrebom za pripadanjem i ljubavlju: „nitko ne želi da nad njim netko dominira, bez obzira na to koliko nas oni koji dominiraju uvjeravali u svoju ljubav“ (2004:46).

Potreba za moći je ono što nas razlikuje od drugih živih bića. Prema Glasseru životinje imaju poriv za moći koji je motiviran potrebom za preživljavanjem te je njihov poriv minimalan, dok su ljudi jedina vrsta koju moć pokreće radi same moći (1997:11, 2004:42). Žene se po potrebi za moći ne razlikuju od muškaraca, a „ono što je drugačije danas, u donosu prema prijašnjim vremenima jest to što je danas borba otvorena, a skrivena je postojala oduvijek“ (Glasser 2004:11).

Potreba za slobodom je, prema Glasseru, pokušaj evolucije da osigura dobru ravnotežu između tuđe potrebe nas, da nas pokuša prisiliti da živimo život kako taj netko drugi želi i naše vlastite potrebe da se oslobodimo uočene prisile“ (2004:44). Ljubavne veze u tom smislu, čini se, ograničavaju osobnu slobodu pa je intrigantno istraživačko i psihoterapeutsko pitanje „kako slobodno živjeti svoj život, onako kako želim, a ujedno se dobro slagati s ljudima koje trebam?“ (Ibid.14).

Potreba za zabavom je ona koju je najlakše zadovoljiti i to na mnogo načina. „Zabava je u braku najsigurnija aktivnost koja omogućuje odnos pobjednik - pobjednik.“ (Glasser i Glasser 2007b:42). Zabava u odnosu partnera nestaje zbog izvanjske kontrole i njezinih *ubojitih navika* (Glasser 2004:95) o kojima će biti više objašnjeno u daljnjem tijeku rada.

Da bismo mogli zadovoljiti osnovne genetske potrebe, nužno je da u dijelu pamćenja koji nazivamo *svijetom kvalitete* postoje ponašanja kojima te potrebe možemo uspješno zadovoljiti. Upravo zato „naš svijet kvalitete sadrži nama najvažnije znanje“ (Glasser 2004:49), jer svaki put kada neko ponašanje zadovolji našu potrebu, mi ga pohranjujemo u svijet kvalitete. Stoga je ono „posebni pokretač svih naših nastojanja da živite svoj život“ (Glasser 1997:22).

Prema Glasseru razlikujemo tri kategorije u koje svrstavamo sličice u osobne albume (usp 2004:48): prvu kategoriju čine ljudi s kojima volimo biti, drugu kategoriju čine stvari koje volimo doživjeti ili posjedovati, a treću kategoriju čini sustav vjerovanja, odnosno „naša religija, politička uvjerenja ili naš način života“ (Glasser 2004:57). Za svaku potrebu nužno je imati makar jednu sličicu koja je zadovoljava. Upravo zato nam nepostojanje slike ne predstavlja problem, već problem nastaje kada nas postojeće slike ne zadovoljavaju. Tada možemo odabrati prestati je željeti i zamijeniti je nekom drugom slikom koja će zadovoljiti istu potrebu. No, ponekad određene slike u osobnom albumu ne mijenjamo unatoč tome što ne zadovoljavaju naše potrebe. Takve slike zadržavamo jer bi njezino izbacivanje bilo bolno i frustrirajuće. Stoga takve slike zadržavamo kako ne bismo izgubili osjećaj kontrole nad određenom situacijom ili životom. Primjerice, ostanak u nesretnoj vezi koja je nekada bila izvor zadovoljstva. Prekid veze bio bi bolan i stvorio životne promjene nad kojima bi osoba morala tek stjecati kontrolu. No, nad osobnim albumom i sličicama koje „stavljamo u njega“, prema Glasseru, uvijek imamo kontrolu i mogućnost izbora.



## 6. CJELOKUPNO PONAŠANJE

Glasser često cjelokupno ponašanje uspoređuje sa upravljanjem automobila. Imamo kontrolu nad volanom (koji predstavlja naše izbore) i upravljamo njime. Prednje kotače automobila čine djelovanje<sup>7</sup> i mišljenje<sup>8</sup>. To su dvije komponente nad kojima uvijek imamo neposrednu kontrolu, odnosno njima putem volana uvijek možemo upravljati. Stražnje kotače automobila čine osjećanje i fiziologija<sup>9</sup>, nad kojima nemamo izravnu kontrolu. No, komponente osjećanja i fiziologije su nedjeljivo povezane s prednjim kotačima pa nam upravo to daje posrednu kontrolu nad njima jer uvijek moraju pratiti komponente djelovanja i mišljenja (Glasser i Glasser 2007a:57).

Cjelokupno ponašanje<sup>10</sup> je motivirano razlikom između onoga što u tom trenutku želimo (odnosno između slike u našem svijetu kvalitete) i onoga što se događa u svijetu realiteta: „ne samo da se stalno ponašamo, nego i stalno pokušavamo odabrati ponašanja koja nam omogućuju najdjelotvorniju kontrolu nad našim životima“ (Glasser 2004:70).

Cjelokupno ponašanje sastoji se od četiri nedjeljive komponente: djelovanja, mišljenja, osjećanja i fiziologije. Ono je uvijek izabrano, a nad svakom njegovom komponentom imamo neku vrstu kontrole – posrednu ili neposrednu. Ukoliko želimo mijenjati cjelokupno ponašanje, potrebno je promijeniti način na koji djelujemo i mislimo. Ako promijenimo način na koji djelujemo „ne možemo izbjeći, a da istodobno ne mijenjamo misaonu, osjećajnu i fiziološku komponentu“ (Glasser 1997:55).

Jednako često, prema psihologu i praktičaru realitetne terapije Robertu E. Wubboldingu (1998:14) promjena misaone komponente potaknut će promjene i ostalih komponenti cjelokupnog ponašanja. Promjenom samo jedne komponente nad kojom imamo izravnu kontrolu, nužno se mijenjaju i ostale, te tako mijenjamo cjelokupno ponašanje. Iz toga se može izvući teza da je čovjekovo ponašanje izabrano, da izbor postoji. Prema Carleen Glasser i Williamu Glasser ključno je da se automobil, odnosno mi, krećemo prema naprijed – u

---

<sup>7</sup> Djelovanje podrazumijeva „hotimično pokretanje svih ili nekih dijelova tijela na način kako to sami želimo ...“ (Glasser, 1997:50).

<sup>8</sup> Mišljenje je definirano kao „voljno stvaranje misli ili nesvjesno stvaranje misli (kao u snovima).“ (Glasser, 1997:50)

<sup>9</sup> Fiziologija označava „sposobnost da pokrenemo voljne ili nevoljne mehanizme našeg tijela koji su uključeni u sve ono što činim, mislimo i osjećamo.“ (Glasser, 1997:50).

<sup>10</sup> Ponašanje se definira kao „način na koji netko vlada sobom“ (Glasser 2004:71). Riječ  *cjelokupno* označava da se takvo ponašanje uvijek sastoji od četiri spomenute neodjeljive komponente.

smjeru teorije izbora i njezinih skrbnih navika, ukoliko želimo imati zadovoljavajuće i ispunjene odnose sa drugima i sobom samima (2007a:60).

Pogrešno je protumačiti „da je naše ponašanje odgovor na vanjska zbivanja ili podražaje“ (Glasser 1997:42). Zato je lakše kontrolirati stvari nego druga živa bića.

„Kontrolni sustav se prema svijetu i prema sebi ponaša kao dio tog svijeta, pokušavajući doseći sliku koju želi“ (1997:41). Kada kontrolni sustav funkcionira dobro – to znači da uspješno kontroliramo i izabiremo svoje cjelokupno ponašanje i ostvarujemo slike iz našeg svijeta kvalitete te tako zadovoljavamo naše osnovne genetske potrebe. No, važno je imati na umu da „kontrola nije potreba; to je način na koji moramo funkcionirati da bismo zadovoljili svoje potrebe“ (1997:47). Kontrolni sustav uvijek želi imati kontrolu, ali nikada ne želi biti kontroliran, upravo zato nastaju neprestani sukobi u međuljudskim odnosima : „naši su životi stoga neprekidna borba za kontrolu na način kojim zadovoljavamo svoje potrebe, a ne onemogućujemo druge, pogotovo nama bliske osobe, da zadovoljavaju svoje potrebe“ (1997:47).

## 7. IZVANJSKA KONTROLA, UBOJITE I SKRBNE NAVIKE

Izvanjska kontrola je psihologija koja se temelji na teoriji podražaja i odražaja te drži da su ljudi motivirani podražajima izvana, a ne unutarnjim, genetski urođenim potrebama. Možemo je definirati kao „pokušaj prisile da učinimo nešto što možda ne želimo učiniti“ (Glasser 2004:15). Ona nije genetski urođena, već je naučena, odnosno, svjesno odabrano cjelokupno ponašanje svojstveno isključivo ljudskom rodu. Izvanjska kontrola se očituje u korištenju verbalnih i neverbalnih ponašanja i gesti, a neke od njih su i *ubojite navike*. To su ponašanja koja narušavaju međuljudske odnose. Nerijetko smatramo da je njihova upotreba *zdravorazumna* pa stoga ne propitkujemo njihovo porijeklo, niti vrijednost. Njihovo korištenje uzrokuje probleme koje pokušavamo riješiti ponovnom upotrebom istih navika. Glasser i Glasser navode najvažnijih sedam navika: kritiziranje, okrivljavanje, žaljenje, prigovaranje, prijetnje, kažnjavanje i nagrađivanje radi zadobivanja kontrole (2007a:33).

Kritiziranje je najubojitija navika jer „ništa drugo ne može tako iznenadno i tako bolno kritizirane strane dovesti do tako jasne spoznaje o ogromnim razlikama koje među njima postoje“ (Glasser 1997:177). Kritiziranje može imati različite oblike, primjerice, može se nazirati kroz ismijavanje ili pak žaljenje i prigovaranje, a uvijek mu je u cilju poniziti drugog.

Osim verbalnih, kritiziranje se može očitovati i u drugim formama, primjerice „promatrati drugoga s odvratnošću, prezirom ili čak mržnjom“ (Glasser 1997:175).

Okrivljavanje ima funkciju odmicanja odgovornosti s jednog partnera na drugoga i time se ne rješava problem, već se samo povećava nezadovoljstvo u odnosu: „mnogo smo puta u životu jadni jer nastavljamo okrivljavati druge za svoju nevolju ili druge pokušavamo kontrolirati i onda kad nam to baš nema mnogo koristi“ (Glasser 2004:27).

Iz žaljenja slijede prijetnje i prigovaranje : „ono što ne možete učiniti, bez obzira na to koliko prijetili ili kažnjavali, jest utjecati na nekog da promijeni bilo koju sliku koju je stavio u svoj svijet kvalitete“ (Glasser 2004:57).

I nagrađivanje i kažnjavanje radi zadobivanja kontrole su ubojite navike koje se temelje na pretpostavci da se ljude može prisiliti na ono što ne žele učiniti jer „onaj koji nagrađuje ili kažnjava zna što onaj drugi želi...“ (Glasser 1997:45). U ljubavnim odnosima partneri si nerijetko međusobno uskraćuju ljubav i pažnju, što je samo jedno od kažnjavajućih ponašanja. Iako se kažnjavanje može činiti ispravnim, kada ne djeluje, nerijetko ga sve više primjenjujemo zbog vjerovanja da će riješiti nastale probleme i da ćemo uspjeti zadovoljiti svoje potrebe.

Kada partneri pokušavaju kontrolirati jedan drugoga ili izbjeći kontrolu, to dugoročno uvijek vodi do neuspješnog odnosa. Prema Glasser i Glasser, dugotrajna prijateljstva su jedna od najuspješnijih odnosa, dok su brak i ljubavni odnosi jedni od najmanje uspješnih. Razlog tomu je primjena ubojitih navika radi zadobivanja kontrole i moći koja je najčešća u ljubavnim vezama i braku, dok u prijateljstvu težimo korištenju *skrbnih navika* (2007a:24).

Glasser i Glasser navode najvažnijih sedam navika kojima je potrebno zamijeniti ubojite navike: slušanje, podržavanje, ohrabivanje, poštovanje, vjerovanje, prihvaćanje te stalno pregovaranje međusobnih razlika (2007a:34). Skrbne navike omogućavaju izgradnju kvalitetnog odnosa i učvršćivanje istog svaki puta kada ih primjenjujemo pri rješavanju neslaganja: „psihoterapeuti su se (...) uvjerali da u slučajevima kad su spona koje neki par drže zajedno jače od sila koje ih razdvajaju, ljudi obično ostaju zajedno“ (Fisher 2017:99). Kroz korištenje skrbnih navika oba su partnera ravnopravna te se ne prebacuje odgovornost samo na jednog partnera. Svakoj od skrbnih navika cilj je njegovati i jačati odnos, a ne taj odnos kontrolirati.

## 8. LJUBAV

„Ljubav ne postoji po sebi i za sebe, nego postoji samo biće koje voli i koje je voljeno“ (Milivojević, 2014:29). Rani autori se pozivaju na teoriju kanadskog psihologa Johna Leeja te navode šest različitih vrsta ljubavi: romantičnu, zaigranu, prijateljsku, logičnu, posesivnu i nesebičnu (Čudina-Obradović i Obradović 2006:22, Duck 2014:58, Fisher 2005:90). Svrha ljubavi je „da izaberemo one ljude koji su u skladu s našim željama i vrijednostima, da se vežemo za njih, da ih uvedemo i zadržimo u našem intimnom društvenom krugu, u našem intimnom dijelu svijeta“ (Milivojević, 2014:58). To potvrđuju i Glasser i Glasser koji tvrde da je brak najbolje sredstvo za dugoročno zadovoljavanje naše potrebe za ljubavi (2007b:34).

Rezultati istraživanja koje je provela psihologinja Andreja Bartolac pokazuju da „sudionici ljubav doživljavaju kao kompleksnu emociju, motiviranu tjelesnim i duhovnim potrebama, koja u partnerskom smislu započinje zaljubljenosti, a zatim se razvija u odnos obilježen jednostranim ili uzajamnim ponašanjima davanja i primanja“ (2010:177). U daljnjem radu prikazat će se točnost takvog shvaćanja ljubavi koju u radu poimam dinamički te iz etnološke i kulturnoantropološke perspektive, „kao kulturnu pojavu čije značenje je, za pojedinca, rezultat različitih diskursa o ljubavi“ (Lajtman 2015:107) te kao „pojavu koja je s kulturom u stalnom sukobu“ (Škokić 2011:15). Položaj ljubavi u današnjoj kulturi je dvojak jer „je ljubav između muškarca i žene jedna od najviših kulturnih vrijednosti koja je povezana sa samom osnovom naše civilizacije“ (Milivojević 2014:20), odnosno, sama ljubav se nalazi u središtu kulture, jer ona usmjerava par prema ostvarivanju braka koji je u našoj kulturi osnovna društvena jedinica. Istovremeno, „ljubav se tradicionalno shvaća kao pojava koja pripada oblasti poetskog i umjetničkog, mašti i mogućem, tako da joj nije mjesto u naučnom i racionalnom, u logičnom i stvarnom“ (Milivojević 2014:20).

*Predstave o ljubavi*<sup>11</sup> se stvaraju još od djetinjstva, kada osoba još nije dovoljno zrela za shvaćanje kompleksnosti ljubavi, iz čega nerijetko proizlaze iskrivljene ili idealizirane slike o istoj koje potencijalno kasnije doprinose disfunkcionalnosti ljubavnih odnosa: „kada subjekt voli, on ili ona *pokušava kroz svoje ponašanje oživiti vlastitu predstavu o ljubavi*, a kada je voljen, tada *pokušava natjerati partnera da se ponaša na takav način koji se uklapa u subjektovu predstavu o ljubavi jer će samo tada subjekt doista znati da je voljen*“ (Milivojević

---

<sup>11</sup> Predstava o ljubavi je sustav uvjerenja o tome što ljubav jest. Problemi nastaju kada osoba ne pravi razliku između svoje predstave o ljubavi i same ljubavi. (Milivojević 2014:377)

2014:19). Kulturno formiranje predstava o ljubavi je važno jer omogućava da subjekt i objekt uspostave kompatibilan odnos zbog sličnih predstava o ljubavi.

Prema srpskom psihoterapeutu Zoranu Milivojeviću, ukoliko ljubav promatramo kao osjećaj, tada se ona shvaća kao „vrlo ugodan osjećaj koji se osjeća prema određenoj osobi (objektu)“ (2014:46). Osim o (ne)postojanju ljubavi, na temelju ugone koja se javlja prepoznamo i kvalitetu ljubavi „na osnovu intenziteta i trajanja signala“ (Ibid.). Međutim, shvaćanje ljubavi isključivo kao osjećaja nije potpuno ispravno i ima nekoliko nedostataka. Primjerice, ljubav kao osjećaj se ne može stalno osjećati, jer se radi o osjetu<sup>12</sup>, a ne osjećaju: „neprestano osjećanje ljubavi nije ljubav, nego zaljubljenost, a zaljubljenost je po svojoj suštini (...) vrlo različita od stvarne ljubavi<sup>13</sup>“ (Milivojević 2014:49). Nadalje, ljubav se ne može definirati isključivo kao osjećaj jer osjećaj ugone možemo osjećati i prema ljudima koje ne volimo.

Shvaćanje ljubavi kao ponašanja može uključivati i shvaćanje ljubavi kao osjećaja, pri čemu „se osjećaj ljubavi mora objektivizirati kroz određenu akciju ili ponašanje prema voljenom objektu“ (Milivojević 2014:51). No, ljubav prihvaćena kao ponašanje koja isključuje ljubav, kao osjećaj podrazumijeva da će subjekt „znati da voli samo onda kada se ponaša na način ljubavi prema objektu, kao što će znati da je voljen samo onda kada se objekt na dati način ponaša prema njemu“ (Ibid. 52). Definiranje ljubavi kao ponašanja također je problematično iz nekoliko razloga. Pri takvom shvaćanju ljubavi, ista se konstantno mora dokazivati točno određenim ponašanjem. Prema Milivojeviću, „problem ljubavnih odnosa proizašlih iz takve definicije je u tome što mogu trajati samo dok postoji doživljaj voljenja i voljenosti, odnosno određeno ponašanje“ (Ibid. 54). Definirati ljubav kao osjećaj ili kao ponašanje je nepotpun prikaz onoga što ljubav jest. Iz tog razloga ljubav je potrebno opisati kao odnos, pri čemu ljubav definiramo kao „nešto što je stabilnije i trajnije – kao strukturu, a ne kao funkciju, kao odnos subjekta prema objektu“ (Ibid.). Takvo shvaćanje ljubavi daje joj postojanost i stabilnost čak i kada nema postupaka kojima se ljubav pokazuje.

Nekog zavolimo „kada počnemo smatrati da nam je vrijedan i važan kao ljudsko biće“ (Milivojević 2013:61). Nemoguće je voljeti objekt koji ne zadovoljava naše kriterije, iako je

---

<sup>12</sup> Pod osjetima podrazumijevamo tjelesne, biološke senzacije što nastaju nadraživanjem određenih receptora koji su u sastavu određenih osjetila. (Ibid. 39) Osjeti se osjećaju stalno, nisu odvojeni od svijeti, dok se osjećaji ne osjećaju stalno, nego u određenim situacijama koje osoba smatra bitnima.

<sup>13</sup>Subjektov odnos prema drugome koji je zasnovan na poznavanju stvarnosti druge osobe i na ocjeni da je drugi kao cjelina vrijedno ljudsko biće dostojno subjektova vezivanja i boravka u subjektovom intimnom svijetu. Stvarna je ljubav suprotnost *pravoj ljubavi* koja je zasnovana na iskrivljenim predstavama o sebi, drugome i o ljubavnom odnosu. (Milivojević 2014:383)

moгуće ostvariti patološki<sup>14</sup> odnos, ali nije moguće ostvariti ljubav. Upravo zato preduvjet svakog kvalitetnog ljubavnog odnosa čini *samoljubav*. Samoljubav je ljubav koju osoba osjeća prema sebi na temelju svojih stvarnih kvaliteta, a bitno se razlikuje od samozaljubljenosti<sup>15</sup>. Uz samoljubav se vežu pogrešna uvjerenja nastala kao tvorevina kulture da je „samoljubav potencijalno destruktivna za organizaciju društva“ (Milivojević 2014:85). Kulturna premisa koja degradira samoljubav opisuje da „za preživljavanje društva važnija je ljubav prema drugima, dok je za preživljavanje pojedinca važnija ljubav prema sebi“ (Milivojević 2014:86). Upravo zbog toga se samoljubav i ljubav međusobno često isključuju, čak i ako postoje istodobno – tada ona ljubav koje ima više znači nedostatak druge<sup>16</sup>.

### 8.1. Odnos zaljubljenosti i ljubavi

Zaljubljenost se nerijetko kod različitih autora (npr. Fisher 2005, 2017) naziva *romantičnom ljubavi*, iako ljubav i zaljubljenost nemaju puno poveznica. Različiti autori izjednačavaju *pravu* ljubav sa *stvarnom* ljubavi (prema Milivojević 2014:22), a sve to doprinosi kompleksnosti i izazovnosti bavljenja temom koju donosim u naslovu rada. Manjak razlikovanja zaljubljenosti i ljubavi uočava se među intervjuiranim parovima i u ovom radu.

Prema Milivojeviću, zaljubljenost je društveni osjećaj koji se javlja u ljudskim zajednicama, ali nije biološki, jer ne postoji u primitivnim društvima (2015:142). Američka antropologinja Helen Fisher smatra da je zaljubljenost jedan od mehanizama preživljavanja i *fiziološka potreba* koji nas fokusira na jednu osobu da bismo sačuvali vrijeme za razmnožavanje (2005:11). Prema Glasser i Glasser subjekt ima kontrolu nad slikom objekta koju stavlja u svoj svijet kvalitete (2007b:67). U stanju zaljubljenosti subjekt ostaje dok god „se projicirana predstava odupire stvarnosti druge osobe“ (Milivojević 2014:387).

Hrvatska psihologinja Mira Čudina – Obradović i hrvatski sociolog i psiholog Josip Obradović objašnjavaju *triangularnu teoriju ljubavi*, teoriju nazvanu Sternbergovom triangularnom teorijom ljubavi prema američkom psihologu Robertu Sternbergu, u kojoj se

---

<sup>14</sup> Patološki odnos se definira kao trajno opsesivno vezivanje za drugu osobu, neovisno o stvarnom odnosu između njih te pri čemu subjekt postaje ovisan o objektu ili o ljubavi (Zuckerman, Butorac i Ojdanić 2011).

<sup>15</sup> Osjećaj ljubavi prema sebi koji je zasnovan na idealiziranoj slici o samome sebi (ego-ideal) kojom se subjekt identificira... samozaljubljenost je zasnovana na umišljenim ili jako uveličanim kvalitetama (Milivojević 2014:380)

<sup>16</sup> Opisana je *zabluda konstantnosti*, pri kojoj „što više volimo drugoga, to manje volimo sebe i što više volio sebe, to manje volimo druge“ (Milivojević 2014:80).

ona sastoji od tri sastavnice: strasti, intimnosti te odanosti (privrženosti). Pri tome „razlike u vrstama ljubavi određuju različite odnose među sastavnicama“ (2006:24). Fisher pojašnjava kako seksualni nagon, romantična ljubav (ili zaljubljenost) te privrženost predstavljaju moždane sustave koji omogućavaju da lakše usklađujemo društveni i reproduktivni život. Seksualni nagon potiče na traženje više partnera, zaljubljenost utječe da se fokusiramo samo na jednog partnera, a privrženost da odnos sa partnerom traje dok nam je partner potreban radi lakšeg preživljavanja (2017:163).

„Dok se ljubav temelji na stvarnoj procjeni partnera, u zaljubljenosti postoji nestvarna, idealizirana procjena druge osobe “ (Milivojević 2013:31). Drugim riječima, idealizacija je iznimno važna sposobnost na kojoj se temelji zaljubljenost. No, sposobnost idealiziranja se gubi tijekom procesa psihičkog sazrijevanja. Iako zaljubljenost nije prva faza ljubavi, ponekad se nakon zaljubljenosti može razviti ljubav: „kada stvarnost naruši projiciranu sliku, zaljubljenost prestaje“ (Milivojević 2013:159).

## 8.2. Partnerski ljubavni odnos

Ljubavni odnos<sup>17</sup> uključuje svojevrsan psihološki ugovor između subjekta i objekta, koji se stvara (ne)svjesno, u početku razvoja odnosa i u razdoblju upoznavanja. Takav *psihološki ugovor* „obuhvaća uvjete pod kojima će par ostati zajedno“ (Milivojević 2013:135). Međutim, psihološki ugovor u ljubavnoj vezi, pa čak i u braku, nužno ne osigurava da će odnos trajati zauvijek. Različiti autori (Glasser 2004, 2007a, 2007b, Milivojević 2015, Fisher 2017) navode jednake elemente koji čini partnerski ljubavni odnos u kojem je par ravnopravan i dijeli međusobnu stvarnu ljubav.

Glasser navodi jakost osnovnih genetskih potreba kao iznimno važan faktor kompatibilnosti partnera. Snaga genetskih potreba „je određena rođenjem i ona se ne mijenja“ (Glasser 2004:87-88) te je definirana kao genetički profil jakosti potreba. Upravo zbog tog genetičkog profila svaka osoba ima jedinstvenu razinu zadovoljavanja osnovnih potreba, a prema Glasser i Glasser problem genetske nepodudarnosti utječe na brojne međuljudske odnose, a posebice bračne i prebračne odnose (2007b:71). Stoga je genetska kompatibilnost izuzetno važan

---

<sup>17</sup> Pod pojmom ljubavnog odnosa podrazumijevamo dvostranu ljubav koja se uspostavlja između dvaju subjekata. U odnosu nije riječ samo na relaciji, nego o korelaciji dvaju živih bića koja su u stanju uzvratiti ljubav i koja su istodobno i objekti i subjekti ljubavi. (Milivojević 2014:55).

element jer povećava šanse za stvaranje kvalitetnog i dugotrajnog partnerskog ljubavnog odnosa.

Kako bi partnerski ljubavni odnos nastao, a potom se i uspješno razvijao, Milivojević smatra da je potrebno da su partneri međusobno iskreni: „iskrenost je jedan od najvažnijih načela ljubavi, ali i svih prisnih odnosa“ (2015:101). Ona bi trebala podrazumijevati otvorenu komunikaciju o partnerima bitnim stvarima. Iako svaka osoba za sebe definira što iskrenost jest, za partnere u ljubavnom partnerskom odnosu je važno da imaju jednako, ili makar približno jednako, poimanje iskrenosti.

Pozivajući se na istraživanje koje je provedeno sa 459 žena, Fisher navodi da socioekonomski, vjerski i etnički čimbenici nemaju velik utjecaj na ishod ljubavne veze, već da „umjesto toga, slične osobnosti, zajedničke navike, paralelni interesi, zajedničke vrijednosti, isti način zabave i opuštanja te zajednički prijatelji najveći su jamac bračne stabilnosti“ (2017:99). Prema Fisher, za partnerski ljubavni odnos nije bitno slažu li se partneri u njima nevažnim stvarima, već da su njihova ključna života uvjerenja i vrijednosti slična.

## 9. ISTRAŽIVANJE I GRAĐA

### 9.1. Istraživanje s kazivačicama u ljubavnoj vezi

Kazivačice ljubav opisuju raznoliko: kao odnos, voljenje osobe unatoč njezinim manama, spremnost na kompromis, te kao *nešto* usmjereno prema roditeljima i prijateljima, ne samo prema partneru. Tako I2 navodi : „...*ljubav kreće kada osobu zavoliš i zbog njezinih mana, a stvari koje su ti na početku bile bitne – više nisu.*“. Pri svojim kazivanjima, kazivačice su nerijetko uzimale stanku prije odgovora i promišljale o tomu što žele reći. I1 je navela kako je ljubav „*odnos između dvije osobe koje su si međusobno potpora i koje znaju što znači kompromis i upotrebljavaju ga u praksi*“, što odgovara Milivojevićevoj definiciji ljubavi kao odnosa (2014:54). Međutim, u daljnjem kazivanju I1 navodi kako je ljubav „*veza u kojoj ti imaš ispunjenu drugu polovicu sebe (...), gdje netko ispunjava tvoj život, slobodno vrijeme, misli i drugo*“, što prema Milivojeviću (Ibid. 105) pokazuje potencijalno disfunkcionalnu predstavu o ljubavi, te je u konfuziji sa prvim dijelom kazivanja.



Tri kazivačice (I1, I2 i I9) iz vlastitog iskustva navode kako je ljubav uvjetna. I9 u svom kazivanju opisuje: „*Smatram da je ljubav između članova obitelji bezuvjetna (...) A mislim da je ljubav između mog partnera i mene uvjetna jer sve mora biti po njegovom*“, te se ovime uočavaju obrisi odnosa moći u ljubavnoj vezi. Dok I1 navodi: „*ljubav se ne bi ni dogodila da ti to nečime ne uvjetuješ, odnosno tražiš nekoga po nekim kriterijima*“, što je u skladu s predodžbom da je uvjetna ljubav ta „*koju treba zaslužiti, za koju je potrebno ispuniti neki uvjet da bi se dobila ili koja postoji sve dok objekt ispunjava neke uvjete*“ (Milivojević 2014:89). U svojem kazivanju I3 smatra da je ljubav bezuvjetna, jer u svojoj desetomjesečnoj vezi još nije stekla „*osjećaj da postoje neki određeni uvjeti*“. I4 u svom kazivanju govori kako bi ljubav trebala „*biti bezuvjetna, ali ukoliko su neki uvjeti razumni, mislim da ne mora biti problem ako je uvjetna. (...) Svatko ima svoja očekivanja i ako su očekivanja obostrana i obje strane se slažu oko njih, onda to nije problem. Odnosno, uvjet postoji, ali nekako se podrazumijeva, pa onda kao ne postoji*“. Time obuhvaća komponentu uvjetovanosti, ali i bezuvjetovanosti ljubavi, pri čemu „*bezuovjetno voljenje daje odnosu stabilnost, a uvjetno impuls za kretanje u željenom smjeru*“ (Milivojević 2014:97).

Tri kazivačice (I1, I3 i I4) navele su roditelje kao model koji je najviše utjecao na stvaranje njihovih predstava o ljubavi. Tako I1 navodi: „*Prva asocijacija na ljubav su mi moji roditelji jer ispunjavaju sve što ljubav zahtijeva – povjerenje i razumijevanje i vjernost*“. Kazivačica I2 navodi da su na njezino stvaranje ideja o ljubavi utjecali najviše prijatelji: „*S obzirom da sam ja jako kasno krenula u ljubavne veze (...), sve su moje prijateljice imale ozbiljnije veze pa sam vidjela kako funkcioniraju pa sam tako stvorila predodžbu što je ljubav*“. Iako je u svoje kazivanju navela utjecaj roditelja, kao najveći utjecaj I9 navela je španjolske telenovele, jer „*tamo se sve radi o pravoj ljubavi i kako prava ljubav pobjeđuje sve*“.

Sve kazivačice su se složile o samoljubavi kao važnom preduvjetu za zdrav ljubavni odnos. Tako I4 navodi: „*Ako sami nismo svjesni sebe i ne cijenimo sebe, ne možemo to ni dopustiti partneru. (...) Ako se ja osjećam dobro sa sobom, bit ću spremnija i partneru pomoći i pristati na kompromis*“. I9 u svojem kazivanju govori: „*Mislim da je to jako bitno zato što ako voliš i poštuješ sebe, onda će te i drugi voljeti i poštovati Vjerujem da jedno ne ide bez drugoga*“.

Tri kazivačice (I1, I2 i I3) su u svojim kazivanjima opisale zaljubljenost unutar okvira predstavljenog u teorijskom dijelu rada. I2 navodi da je zaljubljenost „*nešto površno (...), što nema veze sa stvarnom osobom i stvarnim karakterom*“, a I1 zaljubljenost opisuje kao šminku kojom „*želiš ostaviti pozitivan utisak, a možda u nekoj situaciji i ne bih tako reagirala*“. I4

navodi kako „je nekada zaljubljenost čak i važnija, a (...) zaljubljenost je nešto što nas pokreće svaki dan da ostanemo s tom osobom. Zato mi je možda i bitnija od ljubavi. (...) Onako i malo nerealno gledamo, pa smo spremniji na kompromise. Vjerujem da kroz ljubav izgubimo to i postanemo samo realni...“. Višeslojnost i određena kontradikcija u promišljanjima o zaljubljenosti vidljiva je i u kazivanju I9: „uvijek mislim da sam u zabludi i ne znam znam li što to znači voljeti nekog. (...) Uvijek sam govorila da nekoga možeš samo na početku voljeti. (...) A kada si zaljubljen to mi je nešto više od voljeti nekog. Ali ne znam, nisam sigurna, možda sam pogriješila. (...) Valjda zaljubljenost i ljubav dođu u istom trenutku.“ .

I4 navodi iste svjetonazore bitnima za stvaranje partnerskog ljubavnog odnosa, što potvrđuje Fisher kada ističe da su zajednički interesi, vrijednosti i navike jamci stabilnosti u vezi (2017:99). U svojem kazivanju I9 navodi podršku, razumijevanje, komunikaciju i neosuđivanje, a upravo one su skrbne navike i ponašanja koje Glasser i Glasser (2007a:34) navode ključnima za stvaranje partnerskog ljubavnog odnosa. I1, I2 i I3 u svojim kazivanjima navode kompromis kao bitan element. I2 objašnjava: „Ponekad razlike između mene i partnera rješavamo manipulacijama, a ako se ne može izmanipulirati, onda tek koristimo kompromis. Tako da mislim da je bitan kompromis.“. Takva kazivanja potkrepljuje Fisher: „Važno je i kako se supružnici prilagođavaju jedno drugom, kako pregovaraju, kako se svađaju te kako slušaju i uvjeravaju jedno drugo“ (2017:100).

Na pitanje kako doživljavaju odnose moći u vlastitim ljubavnim vezama, kazivanja su jasno podijeljena u dvije skupine. Tri kazivačice (I2, I3 i I4) navode kako su odnosi moći u vezi podjednaki „ovisno o situaciji“, iako I4 dodatno navodi: „Onaj tko pokreće stvari je moćniji, a onaj tko popušta je slabiji.“. Dvije kazivačice (I9 i I1) ističu kako su njihovi partneri moćniji u vezi. U svom kazivanju I9 objašnjava: „On smatra da ga se treba slušati jer je muško... “. Međutim, I9 nadalje kazuje na koji način ona preuzima svoju moć u vezi: „...iako ima situacija kada je drugačije, u smislu, ja slušam njega, ali napravim po svome. Pokušavam te metode kada se ne slažem s njim“. Takav primjer (ponovnog) zadobivanja moći, odnosno kontrole, opisao je i Kaufmann u odnosu para Sabine i Romaina, gdje je Romain „poslušno postao učenikom, slažući se uvijek u riječima, nešto rjeđe u djelima“ (2004:225). U svojem kazivanju I1 navodi kako je njezin partner moćniji: „...prvenstveno time što je muško, a onda zbog toga što je čvršći od mene, psihološki i emocionalno“.

Zanimljivo je kako su pri procjeni<sup>18</sup> jakosti vlastitih i partnerovih genetskih potreba, upravo I9 i I1 jedine navele odstupanje u čak dvije ocjene (njihova procjena jakosti potrebe je ocjenjena sa 3, a njihovih partnera sa 5) te su navele kako je kod njihovih partnera potreba za moći važnija od potrebe za ljubavi u vezi. Ostale kazivačice su procijenile jakost i važnost vlastitih i partnerovih potreba za ljubavi i moći kao podudarne.

Kroz naredna kazivanja kazivačice su govorile o tome što vole raditi zajedno s partnerom, a što njihov partner ne voli raditi s njima. Pokušala sam doznati kako rješavaju razliku u interesima. U svojim kazivanjima I2 i I3 su navele kako nagovaraju partnera da s njima nešto učini. I2 ponekad bude uspješna u svojim strategijama i namjerama, u nagovaranju, dok I3 navodi: *„Ja ga nagovaram da idemo u teretanu ili da vozimo bicikl. On to stalno odgađa, a ja onda pristajem na kompromis jer vidim da ništa od toga.“*. I1 navodi kako se vode principom ravnopravnosti: *„Pa idemo zajedno, uglavnom on meni popusti, pa kasnije radimo nešto njegovo“*. Takvu situaciju opisuje i Kaufmann u vezi Anne i Pata, kada ih ideja ravnopravnosti dovodi do toga da „neprestano treba odlučivati što dovodi do slabljenja naloga“, a time se stvaraju problemi koji su „neprekidni i često teško rješivi“ (2004:224).

Svih pet kazivačica se složilo da je moguće kontrolirati partnerovo ponašanje, što podržava vjerovanje psihologije izvanjske kontrole koje opisuje Glasser: „mogu utjecati na druge ljude da čine ono što želim, čak i ako ne žele to činiti“ (2004:24). Takvo se vjerovanje suprotstavlja ranije opisanom drugom aksiomu teorije izbora da „sve što od ljudi možemo dobiti ili im dati jest informacija“ (Ibid. 294). U svojem kazivanju I1 navodi: *„(...) ja svojim suzama kontroliram njega i ono što će on napraviti, pa uglavnom bude po mom. Međutim, kasnije, on je već navikao na moje plakanje i nema toliku vrijednost ili utjecaj kao što je imalo na početku veze. Pa onda ja moram neku drugu metodu koristiti. Ali sad baš da ti možeš kontrolirati nekoga, to ovisi o toj osobi, ovisi je li ta osoba čvrsta...“*. Kazivačice I2 i I3 su navele da mogućnost kontroliranja partnera ovisi o njemu, a kazivačica I9 kako to ovisi o situaciji: *„Mislim da možemo, ali ne u svim situacijama“*.

Kazivačicama su navedene četiri situacije korištenja izvanjske kontrole te su zamoljene u intervjuu da procijene u kojima su se pronašle te koju smatraju najštetnijom za njihov odnos:

1. Pokušali ste partnera prisiliti da učini ono što ne želi.

---

<sup>18</sup> Za potrebe procjenjivanja jakosti potreba partnera, ispitanice su dobile papir sa tablicom sa ispisanim genetskim potrebama u koje su trebale unijeti brojeve od 1 (najmanja vrijednost) do 5 (najveća vrijednost), odnosno procijeniti kolika je jakost njihovih vlastitih i partnerovih genetskih potreba.

2. Partner je pokušao prisiliti vas da učinite ono što niste htjeli.
3. Pokušali ste se međusobno prisiliti da drugi učini ono što ne želi.
4. Sami ste sebe pokušali prisiliti da učinite nešto što niste željeli učiniti.

Tri kazivačice (I1, I2, I4 i I9) su doživjele sve navedene situacije, dok je I3 navela kako je doživjela samo prvu i četvrtu situaciju. Sve kazivačice, izuzev I4 su navele kako je za njihov odnos štetno kad se s partnerom na nešto prisiljavaju, iako je kazivačica I9 navela: „(...) *ako je za dobrobit veze, onda je okej.*“ Za razliku od njih, kazivačica I4 je navela: „*Ovisi koliko to utječe na mene – je li to nešto ponižavajuće za mene ili je to nešto dobro za mene, ali u tom trenutku ja toga nisam svjesna. Mislim da je to najlošije, ali opet ovisno o čemu je riječ.*“.

Na pitanje kako pokušavaju utjecati na partnerovo ponašanje sve kazivačice navode da tomu služi razgovor, ali ga različito prakticiraju. Kazivačica I9 navodi: „*Pričam s njim dok ne posustane*“, dok kazivačica I4 to opisuje na ovaj način: „(...) *koristim razne argumente kada mislim da sam u pravu*“. Kazivačica I3 odgovara kako joj „*ne pada (...) ništa na pamet*“, iako je u intervjuu objasnila kako na partnera pokušava utjecati nagovaranjem. Kazivačica I2 je u svojem kazivanju jasno ukazala na postojanje različitih strategija pri rješavanju sukoba: „*Pokušavala sam razgovorom. Primjerice, kada se posvađamo, ja u tom trenutku želim smiriti i riješiti situaciju, no to neće ići. (...), on mora odspavati i onda se poslije moramo čuti. Međutim, kada se ja naljutim, rješavamo stvari odmah.*“. Stoga, na partnerovo ljućenje pokušava „*utjecati ne inatom nego hladnoćom. Glumim da sam hladna pa kad vidi da me boli briga onda uspijemo riješiti stvari. Nekad to ne funkcionira odmah, nekad moram tri dana biti takva da bi on nadošao*“. Kazivačica I2 je svjesna kako je takvo ponašanje loše po nju jer se, kaže, *kompromitira*, ali na to pristaje ukoliko se radi o situaciji u kojoj je ona „*krivac*“: „*Za mene je loše jer se moram praviti da sam nešto što nisam da bi on nadošao i da riješimo neke stvari. To mi se definitivno ne sviđa kod nas što tako funkcioniramo.*“. Ovo kazivanje može se usporediti sa Kaufmannovim nalazima, kada par Valerie i Didier prolaze kroz slično iskustvo: „*Između njih je razlika u zahtjevima i načinima postupanja tolika (...) da njemu rijetko kada uspijeva spontano pomisliti na neke geste koje Valerie od njega traži*“ (2004:238).

Četiri kazivačice (I1, I2, I4 i I9) složile su se u tome da je opravdano koristiti ubojite navike ako će to pomoći da se partner ponaša na način kakav one žele. Kazivačica I4 je to objasnila na ovaj način: „(...) *mislim da recimo kritiziranje, prigovaranje, to je opravdano. (...) Ako ih koristimo bez veze, onda to uništava odnos. No, ako je sve argumentirano i razumno, onda*

okej. Ovisi u kojoj mjeri u stvari i za što nas se proziva.“. Tako i I1 tumači: „(...) opravdano je ako se istoj ili u većoj mjeri koriste i neke pozitivne navike.“. Međutim, I3 navodi kako „(...) ne zna je li opravdano, ali sigurno nekad nije loše jer kada kažu ljudi da se nikada nisu posvađali, mislim da lažu ili nešto ne valja u odnosu“. Ovakva kazivanja potvrđuju premisu izvanjske kontrole koju navodi Glasser: „ti se ljudi osjećaju obveznima pokušati nas prisiliti na ono što oni znaju da je ispravno“ (2004:14).

Kazivačice su navele raznolika ponašanja i skrbne navike koje koriste pri rješavanju sukoba s partnerom. Čak četiri kazivačice (I2, I3, I4 i I9) navode podržavanje, a I4 navodi kako koristi svih sedam skrbnih navika, ali u različitoj mjeri. Tako I9 opisuje: „*Ja podržavam, ohrabrujem, pa vjerujem u i poštujem ga. I slušam ga uvijek. A partner me ohrabruje, poštuje, prihvaća i podržava.*“, što nije u potpunosti u skladu s njezinim prethodnim kazivanjima. Zanimljivo je kazivanje I2 koja navodi: „*Kod njega lijepo baš i ne djeluje. (...) Pokušam lijepo, pregovaram i sve, ali on to ne doživi. Mislim, realno, svađom isto zna ponoviti stvari, ali nekako u manjoj mjeri. Kao da se uplaši kada se posvađamo.*“. Nadalje pojašnjava: „*Iako njemu izgleda da sam slabija, ne mislim da sam slabija jer pokušavam stvari riješiti na lijep način*“. Kao najvažnije skrbne navike kazivačice najčešće navode poštovanje i podržavanje, ali navedene su i: brižnost, pažnja, vjernost, povjerenje, razumijevanje, ohrabivanje i dobra komunikacija.

Najčešće ubojite navike i neučinkovita ponašanja koja kazivačice koriste u odnosu su kritiziranje i okrivljavanje. Tako I4 navodi: „*(...) kritiziranje nekada daje dobre rezultate. Jučer me baš iskritizirao, ali nisam to doživjela na loš način. (...) Ali kritiziram i ja njega, iako nije urodilo plodom. No, kada on mene kritizira zašto nešto nisam odmah vratila na mjesto, mene to živcira i na to reagiram, tako da ni on nema rezultata. Osim ako i mene to isto ne smeta, onda to ne napravim*“. Odnos moći također se može iščitati iz kazivanja I1: „*On (koristi) kritiziranje. A ja, nemam pojma, baš sam samokritična. On kad u nešto smeta mi kaže, tj. kritizira, a kad on to isto napravi, onda mu ja pokažem što je napravio. Na primjer, on meni kaže što nisam češalj stavila na mjesto, a onda kad ga on ne stavi, ja uzmem taj češalj pa ga stavim pred njim na mjesto i pogledam ga (partnera)*“. Na pitanje znači li to da ona kritizira na neverbalan način, kazivačica I1 odgovara: „*Ne, ja samo ponavljam ono što on radi*“. Važno je uzeti u obzir da „*ako je kritiziranje ikada djelotvorno, onda je to na početku odnosa, kada se kritizirana osoba možda ne osjeća ravnopravnom kritizeru pa je u stanju i prihvatiti neke konstruktivne kritike*“ (Glasser 2004:180). Ubojite navike koje kazivačicama najviše smetaju u odnosu sa partnerom su također kritiziranje i okrivljavanje.

Kazivačica I3 navodi da iako je okrivljavanje najviše smeta u odnosu s partnerom, ono „(...) nije toliko jako, pa je dobro“. Kazivačica I4 navodi kako je najmanje smeta kritiziranje jer „treba navesti i dobre i loše strane, onda kritika nije loša. (...) moramo nekoga kritizirati jer male sitnice dovode do puno većih problema“. Iako se može raditi o konstruktivnom kritiziranju, prema Glasseru „osnovna mana kritiziranja (...) nije u tome da mu namjere nisu dobre, nego u tome što se te namjere gotovo nikada ne ostvare“ jer „mi se ponašamo tako suparnički, tako pomno održavajući svoju moć, da rijetko slušamo ono što često zvuči kao savjet“ (2004:182).

Iako su sve kazivačice navele kako bi njihova veza s partnerom bila kvalitetnija ukoliko bi ubojite navike zamijenili skrbnima, tri kazivačice smatraju da potpuna zamjena ne bi bila dobar odabir. Tako I2 u svojem kazivanju navodi: „Logično da bi, ali ne možeš protiv sebe. Možda bi izgledalo da je bolji odnos, ali bi zadržavala neke osjećaje u sebi. Glumila bih da je sve u redu, a sve bih držala u sebi“. Slično tome, I4 navodi: „Mislím da su skrbne i ubojite navike (...) povezane jer ukoliko nekoga podržavamo i poštujemo, moramo nekada prigovarati i kritizirati. (...) ako brineš za nekoga i nekoga podržavaš onda mora biti i jednog i drugog“. Ovakva kazivanja ukazuju na moguće nerazumijevanje kazivačica o načinu upotrebe skrbnih navika. Samo dvije kazivačice (I2 i I9) su voljne zamijeniti ubojite navike u ljubavnoj vezi sa skrbnima, ali I2 navodi i uvjet: „Ako je obostranom da. Apsolutno da.“. Kazivačica I9 nadalje pojašnjava: „(...) recimo ja sam svoje prigovaranje i kažnjavanje ponekad zamijenila time da prihvatim da je druga osoba takva kakva jest i da je ne mogu promijeniti“. Još jedan primjer nerazumijevanja načina korištenja skrbnih navika pokazuje kazivačica I3 koja navodi kako bi njezina veza bila kvalitetnija, ali uz zadržavanje ubojitih navika: „Ipak te to na neki način zna povezati s partnerom. Kada dođe do svađe (...) to nas zapravo i zbliži jer bolje upoznam drugu osobu“.

Kao cilj pregovora I1 i I2 navode kompromis, odnosno prema I1: „da budemo zadovoljni i on i ja“. Kazivačica I4 navodi kako je cilj pregovaranja razlika između nje i partnera: „mir u vezi koji utječe na to da smo oboje sretni“. Kazivačica I3 navodi: „Želim da sam u pravu i da je po mom“, a I9 spominje kako ona i njen partner ne pregovaraju ili to bude izrazito rijetko: „svatko kaže svoje i to je to. Poslije tko se prvi odljuti taj prvi propriča i gotovo“. Na upit kako riješe probleme u vezi, odgovara: „Pa ne riješimo, ostane pitanje neriješeno“. Prema Glasseru, cilj pregovora „je učiniti zajedničku prosudbu situacije i suradnjom je pokušati poboljšati, tako da obje strane budu zadovoljne. (...) Na ovaj način, ne samo da nitko ne gubi kontrolu, nego oboje imaju šansu dobiti čak i više“ (2004:183). Na pitanje kako se osjećaju

nakon pregovaranja, neke od kazivačica prije odgovaranja uzimaju pauzu i promišljaju. Tako I1 navodi kako se više kompromitira, a I2 opisuje: „*Očito samo ja budem zadovoljna, a on ne jer se ne drži kompromisa*“. Kazivačice I3 i I4 navode kako njihovo zadovoljstvo završenim pregovaranjem „*ovisi o situaciji*“. Postavlja se pitanje na koji način parovi pregovaraju i zašto po završetku pregovaranja dolazi do kompromitiranja. Prema Glasser i Glasser, „s obzirom da možemo kontrolirati jedino vlastito ponašanje, trebamo pregovarati govoreći što ćemo učiniti da bismo riješili problem, a ne što bi druga osoba trebala učiniti ili prestati činiti“ (2000:42).

## 9.2. Istraživanje i građa s parovima

Svaki od parova različito definira ljubav. Već kod prvog pitanja što je za njih ljubav, par I5 i I6 odražava svojim odgovorima odnose moći kroz situaciju sa sladoledom. I5 je navela brojne situacije i ponašanja koje ona poima kao ljubav: „*kada me on poljubi*“ ili „*kada izražava osjećaje*“, pri čemu je navodila kako partner to često ne radi, ali „*okej je*“. I6 odgovara da je za njega ljubav „*kada preko nekih stvari možeš prijeći, a da se ne slažeš s njima i možda su van tvojih nekih razmišljanja*“. Za I5 je ljubav „*kada se mrze, vole se*“, a za I6: „*kad ti je već toliko stalo do te osobe i ne možeš je baš tako riješiti i skinuti s uma*“. Kazivačica I7 je ljubav opisala kao „*najveći odnos bliskosti između dvoje ljudi*“, a kazivač I8 kao „*međusobno stavljanje tuđih prioriteta ispred svojih*“. Par I10 i I11 su se međusobno upotpunjavali i zajedno poistovjetili ljubav sa srećom, poštovanjem, sigurnošću, mirom i zadovoljstvom.

Kazivači I5, I6 i I11 se slažu da neki uvjeti moraju postojati da bi ljubav nastala, ali ona je prema njima također i bezuvjetna. Tako kazivač I11 navodi: „*može krenuti kao nešto uvjetno (...), ali mora završiti bezuvjetno, inače ne može opstati (...) Netko će onda trpiti u svemu tome ili će samo obitavati skupa, a svatko će imati svoj život dalje neki*“. Kazivačica I5 navodi: „*Rekla bih da postoje granice preko kojih ja me mogu prijeći zbog nekih svojih uvjerenja*“, što potkrepljuje Milivojevićeva tvrdnja da iako možemo nekoga bezuvjetno voljeti „*bezuovjetno prihvaćanje nije svojstvo stvarne ljubavi odraslih*“ (2014:96). Kazivačica I7 objašnjava: „*Ne bih rekla niti da je uvjetna, ni bezuvjetna. Mislim da trebaš znati što hoćeš od drugoga, ali (...) ne tražiš partnera da se mijenja zbog tebe*“. I10 navodi da je ljubav bezuvjetna bez dodatnog pojašnjenja, a kazivač I8 navodi da je ljubav uvjetna: „*recimo da ti voliš životinje, a on je pro lovac, mislim da se ne bih mogao zaljubiti u takvu osobu*“.

Na stvaranje ideja, odnosno predstava o ljubavi, jasno utječu dva modela: roditelji i filmovi. Kazivači I6 i I11 navode kako su od roditelja uvidjeli kakav model ne žele preuzeti, pa tako I6 navodi: „*ja sam uvijek govorio kako ne želim biti kao moji roditelji, da hoću biti drugačiji. Što god mi predlože ili daju savjet, ja napravim kontra*“. Kazivačica I5 također navodi kako zbog razvoda roditelja nije imala pozitivan primjer partnerskog odnosa iz stvarnog života te je svoje predstave o ljubavi stekla mahom kroz filmove i serije. Kazivači I7, I8 te I10 navode roditelje kao najveći utjecaj (I7 i I8 dodaju također i filmove), a I11 kazuje: „*Odnos mojih roditelja koji je (...) po meni osobno savršen. To je onaj dio gdje ja vidim njihov odnos ko neku ljestvicu koja je postavljena jako visoko*“. Snažan roditeljski utjecaj na stvaranje predstava o ljubavi Glasser objašnjava kroz svijet kvalitete jer u njega stavljamo slike „*ljudi s kojima najviše volimo biti*“ (2004:48).

O važnosti samoljubavi za razvoj i postojanje zdravog odnosa, svi su se kazivači složili da je važno. Tako I7 navodi: „*Mislim da ako sebe ne voliš, da onda ne možeš pustiti nikog drugog da te voli, ali zaista. (...) Mislim da je jako bitno prvo voljeti sebe da bi tebe netko drugi mogao voljeti*“.

Na pitanje kako razlikuju zaljubljenost od ljubavi, parovi odgovaraju slično u dijelu u kojem je riječ o zaljubljenosti, a ljubav najčešće definiraju kao prihvaćanje partnerovih mana i vrlina. Tako kazivačica I7 navodi: „*Mislim da je zaljubljenost kada ti je kod nekog sve savršeno, pa je onda on predivan što god napravi...*“, a kazivačica I10 navodi da u zaljubljenosti „*prelaziš preko nekih stvari, ne želiš se mijenjati, ne želiš da se netko drugi mijenja zbog tebe. Ako ti ne paše, okrenut ćeš se i otići, pa ćeš sutra opet doći i tako*“.

Na pitanje je li njihov odnos ljubavni te kako stvoriti takav odnos, kazivanje para I5 i I6 usmjerilo se prema odnosima moći u njihovoj vezi, ali oboje su se složili da je za partnerstvo u odnosu ključno zajedničko odlučivanje. Par I7 i I8 naveo je povjerenje i međusobno prijateljstvo, a par I10 i I11: „*Spremnost i prihvaćanje druge osobe i sebe*“.

Na pitanje tko je moćniji u vezi, oboje se slažu da je to I5, iako ona ne želi biti dominantna, ali voli preuzeti odgovornost. Kako se I6 nosi s tim objašnjava u kazivanju: „*ja se ne mogu opterećivati s nekim stvarima koje mi nisu bitne. A njoj je sve bitno i onda ja to njoj prebacim jer da ja krenem smišljati rješenja, onda bi to ispao cirkus*“. Ovakav odnos prema nalogima i zadacima podsjeća na par Marie – Helene i Henrija čiji zadaci, prema Kaufmannu, rijetko zahtijevaju napor te „*ostavlja slobodnoj inicijativi svakoga pojedinačno da odluči o tome tko mora izvršiti zadatak...*“ (2004:234). Upravo takav odnos omogućava „*uživanje u sposobnosti*



davanja bez računice“ (Ibid.). Par I7 i I8 se slaže da kazivačica I7 „više šefuje“, ali kazivač I8 objašnjava: „Više je do toga da je meni svejedno pa ona odluči“. Par I10 i I11 navodi kako „stvarno, sve nam je dogovor. (...) Mislim da smo ravnopravni na taj način“. I11 to potkrepljuje: „Zna se otprilike tko je u čemu bolji (...) Nema smisla da raspravljamo ako treba odmah odlučiti“.

Kao izuzetno bitnim u životu, ali i u samom ljubavnom odnosu, parovi su navodili elemente odnosa koji su podudarni s Glasserovim skrbnim navikama (2004:28), a to su poštovanje i povjerenje. Par I7 i I8 je naveo i da je važno „da je osoba liberalna (...), da ako i nemamo iste stavove da može razumjeti moj stav i prihvatiti ga kakav je“. Pri rješavanju razlika u interesima i hobijima, parovi I5 i I6 te I7 i I8 su se pridržavali skrbnih navika te poštivali razlike bez da su se međusobno prisiljavali na promjenu: „Rekla sam mu, čuj, je meni to okej, ali zbog toga i toga ja to ne mogu i on je rekao okej, on će sa prijateljima ići i to je to“. Međutim, par I10 i I11 imaju različito shvaćanje vrijednosti sportskog treninga, te kazivač I11 navodi: „Ja sam pristao na taj način da ću joj ja zauvijek pokušati približiti (...) fitness do te mjere da se ona s tim zaželi baviti ili sa mnom ili s kolegicama.“. Ili u nastavku kako pojašnjava: „(...) ona dođe kući i zadnjih mjesec dana kuka bole ju leđa, listovi (...) onda joj ja pokazem neke vježbe, ona se malo istegne i primijeti i sama da joj je bolje“.

Svi kazivači izuzev kazivačice I7 su se složili da mogu kontrolirati partnerovo ponašanje. I7 navodi: „Ja mislim da ne može. Mislim da ti može dati savjet, ali utjecati kao da će on tebe promijeniti, mislim da ne. Mislim da ti sam sebe mijenjaš... ako će tebi njegove riječi doći u glavu i onda kliknuti, onda ćeš se ti promijeniti, ali da te on može promijeniti, to ne.“. I10 navodi kako na ponašanje svog partnera utječe neizravno: „Ne kažem mu „Odi, baci smeće!“, nego „Joj, kako nešto smrdi!“ (...). Kod njega još pale okice i treptanja“. Na to kazivanje I11 se kroz osmijeh usprotivio i objasnio: „Znači to uopće nije do okica i treptanja. (...) Nego taj tvoj pristup i kako ti to kažeš i sve (...), bitno mi je da ona sad bude sretna. Ako ona tooooliko to baš želi, pa dobro, neće svijet propast“.

Parovi su naveli kako su se našli u sve četiri situacije pokušaja kontroliranja i prisiljavanja sebe i partnera te su naveli kako je nije dobro kada se međusobno prisiljavaju. Kazivač I8 to objašnjava: „Rekao bih da je najštetnije međusobno kontroliranje, mislim da... kad jedna osoba jednu kontrolira, druga joj može reći da prestane. Kada se međusobno, onda ti mene tjeraš na ovo, ja tebe tjeram na ovo, onda samo nastane prepucavanje i to najviše dovede do sukoba“. Kroz ove odgovore vidljivo je da partneri svoju potrebu za moći zadovoljavaju na

način da pokušavaju usmjeriti partnera da se ponaša onako kako to od njega očekuju. Prema Glasseru (2004:24) partneri se nalaze u navedenim situacijama jer vjeruju da znaju što je najbolje ne samo za njih same, nego i za drugog. Na pitanje je li korištenje izvanjske kontrole i ubojitih navika opravdano koristiti ukoliko će to doprinijeti da se partner ponaša na način na koji žele, svi kazivači (osim kazivačice I7) su odgovorili potvrdno. Tako I8 navodi: „*Ja bih reko ako je baš neka štetna navika (...) Ovako sada da se kritiziramo oko nekih gluposti, ne!*“. Kazivač I6 se slaže kako je važno „*ne pretjerivati*“, a kazivač I11 navodi da je opravdano samo ako je u pitanju „*(...) konstruktivna kritika. Ne kritiziranje da neko prigovara bez veze i samo da ukazujemo na stvari koje ne valjaju*“.

Svi kazivači i kazivačice su naveli kako koriste sve skrbne navike u ljubavnom odnosu. Kao najvažnije su izdvojili prihvaćanje, poštovanje i slušanje, a kazivačice I10 i I5 su navele i kompromis, odnosno kontinuirano pregovaranje razlika. Što se korištenja ubojitih navika tiče, kazivači I5 i I6 su naveli kako koriste sve ubojite navike osim prijetnji, kažnjavanja i nagrađivanja radi zadobivanja kontrole<sup>19</sup>, a najčešće koriste kritiziranje i prigovaranje. Međutim, I5 i I6 navode kako ponekad ubojite navike zamijene skrbnima: „*Nekad sam znala iskritizirati ga, a trebala sam ga sasušiti skroz*“. Par I7 i I8 najčešće koriste kritiziranje i prigovaranje (kazivačica I7 ponekad koristi i prijetnje, ali I8 na njih ne reagira). Kazivačica I7 navodi: „*ovo sa zadobivanjem kontrole sam zamijenila sa vjerovanjem*“. I10 navodi kako kažnjava i nagrađuje partnera radi zadobivanja kontrole: „*kad se dogode neki dani pa me poljubi, zagrlji, pomazi, tu se onda kod mene upali nešto... nekako sam bolje volje, ali ja to ne radim svjesno. Isto tako kad me ne pipne, ne pričam s njim baš nešto*“. Njezin partner, I11, smatra kako I10 koristi i žaljenje, a za sebe navodi: „*Moje kritiziranje je konstruktivna kritika. (...) ako nešto iskritiziram, iskritiziram na način da ti ukažem zašto ne valja to što sada radiš, i što možeš dobiti ako nešto promijeniš (...) iskritizirao sam te, ali sam ti dao i rješenje.*“ . Kazivačica I10 navodi kako „*to ne smatra problemom*“

Par I7 i I8 svoju vezu smatraju kvalitetnom te ne daju odgovor što bi mogli promijeniti da njihova veza bude još kvalitetnija. Kazivačica I5 navodi kako bi veza bila kvalitetnija kada bi ubojite navike zamijenili skrbnima: „*Ja čak mislim da se može, ako je ta osoba dovoljno uporna, s tim da su ove ubojite navike brže*“. Njezin partner, I6, se ne slaže te navodi: „*Sa ovim skrbnim navikama nema šanse da bi me natjerala da išta napravim*“. Dok kazivač I11

---

<sup>19</sup> Iako su oba partnera navela kako niti jedan ne koristi kažnjavanje i nagrađivanje radi zadobivanja kontrole, u opisu situacije „sladoled“ ljućenje partnerice I5 moguće je isčitati kao nači kažnjavanja partnera ne bi li ga se prisililo da promijeni ponašanje.

smatra kako bi veza bila kvalitetnija kada bi ubojite navike zamijenili skrbnima, kazivačica I10 na isto pitanje odgovara: „*Ne znam... ne mogu shvatiti, zašto njemu to moje kukanje smeta*“. Na pitanje bi li htjeli zamijeniti ubojite navike sa skrbnima, I11 odgovara: „*Zato što postoje, zato radimo na njima. Ali ovog će uvijek biti (gestom pokazuje kritiziranje)*“, a na to I10 odgovara: „*I ovog će uvijek biti (gestom pokazuje žaljenje)*“.

Na pitanje što je cilj njihovih pregovora- I5 i I6 su se složili da je odgovor – zajedničko rješenje. Međutim, I6 navodi: „*Nije uvijek da obje strane budu zadovoljne uvijek. Tako da netko sljedeći put dobije nagradu. Uvijek tako nekako gledamo... ili se ona sjeti „Zadnji put smo obišli pola Portanove, sad ćemo cijelu!*“““. Kazivač I8 opisuje kako oni rješavaju sukobe u vezi: „*ako su neke gluposti, samo se maknemo jedno od drugog i pustimo to. Ako je nešto bitno, maknemo se jedno od drugog i onda razmišljaš je li onaj drugi bio u pravu. Uvijek jedno popusti i prizna da je drugi bio u pravu*“. Kazivač I11 navodi kako je njihovo pregovaranje zapravo „*argumentirano prepiranje*“, a kazivačica I10 opisuje kako se pregovaranje odvija: „*On meni iznese pet stvari koje mu smetaju, a ja mu kažem (...) mogu na tri stvari poraditi. Četvrtu stvar ću riješiti odmah, petu stvar ne mogu ili ne želim. I onda ajmo probati tako da vidimo gdje će nas to dovesti. (...) Isto tako i on funkcionira. Reći ću mu (...) ovo me brutalno živcira, želim da se nešto dogodi od toga i onda on kaže što može, što želi*“. Način na koji par I10 i I11 pregovaraju, najbliži je Krugu rješenja i načinu pregovaranja koje Glasser poučava kroz realitetnu terapiju. Krug rješenja je tehnika rješavanja bračnih problema gdje unutar zamišljenog kruga par sjedi i pregovara. Prema Glasseru (2004:90), unutar kruga se nalaze tri entiteta – partneri i njihov odnos koji ima prednost nad njihovim pojedinačnim željama.

### 9.3. Etnografija odnosa moći u ljubavnim vezama

#### Situacija „sladoled“

(Partneri starosti 26 godina, u vezi su 12 godina)

Pri opisivanju što za I5 ljubav znači, značajno je pogledala partnera i navela kako je ljubav kada joj partner kupi sladoled, opisujući situaciju: „*nije me htio odvesti da mi kupi sladoled i onda sam se naljutila (...), time bi mi pokazao da mu je stalo do mene*“. Ovakvim verbalnim i neverbalnim znakovima kazivačica I5 želi utjecati na ponašanje partnera te daje primjer kada

partner nije učinio nešto u skladu s njezinim očekivanjima, a čime bi tada, i sada u razgovoru, nesvjesno zadovoljila potrebu za moći. I6 je rekao kako je išao po sladoled, ali trgovine nisu radile, ali I5 navodi kako je otišao tek nakon što ga je na to duže vrijeme nagovarala i poticala: „*ja bih htjela da ne moram njega toliko nagovarati, nego da on to sam napravi*“. I6 slijedom opisa ove situacije navodi kritički kako „*ne voli razmažene cure*“, kako je partnerica „*navikla da sve bude kako ona hoće i da sve dobije što hoće i sve mora biti uglavnom kako ona hoće*“. Ipak, nadovezuje se na to riječima kako mu i kao takva partnerica odgovara: „*dosta sam skeptičan i tako neke stvari prepustim njoj i onda ona savjetuje što da uzmem. Ali znam i ja biti glavni i reći - ne može to!*“. Međutim, kada osjeća manjak kontrole (moći), kazivač I6 mora kontrolu (moć) ponovno zadobiti, a on to čini na ovaj način: „*kad joj popustim, (...) par puta joj to znam napomenuti kroz neku zafrkanciju, ali uglavnom, nije ništa sada da budu neke hajke, negativni osjećaji*“.

#### Situacija „video-igrice“

(Partneri starosti 22 godine, u vezi su 7 godina)

Na pitanje bi li imali kvalitetniju vezu kada bi ubojite navike zamijenili sa skrbnima, par I7 i I8 navodi kako je njihova veza već sada kvalitetna te da im ubojite navike ne smetaju jer „*možda to nije intenzitet prigovaranja koji se ovdje traži*“. Nastavili su međusobno promišljati i razgovarati te je I8 naveo: „*Nije nas prigovaranje nikad dovelo do svađe*“. Upitala sam ih mogu li mi ponuditi primjer njihovog prigovaranja. Kazivačica I7 je objasnila: „*Danas je on bio kod mene, popili smo kavu, on je igrao igrice i to je bilo ujutro. Ja sam nešto pospremala, kasnije sam došla dolje, bila sam već gladna i vidjela da on još i dalje igra. I onda sam mu rekla: Što još to igraš, oči će ti ispasti?!, ne znam više što sam rekla*“. Na takvo prigovaranje I8 joj je odgovorio povratnim prigovaranjem: „*A ja sam joj rekao: Što si ti radila prekjucer cijeli dan?*“. Na to je, posramljena, ali još uvijek u dobrom raspoloženju, I7 odgovorila: „*Gledala serije, ha-ha!*“. Oboje su se nasmijali pa sam postavila pitanje kazivaču I8 zašto odustane od onoga što radi kada mu partnerica prigovori. Kazivač I8 je pojasnio: „*Zato što ona to misli dobronamjerno. Ne shvaćam kao da me napada, nego ona to gleda zbog mene, bolje da radim nešto korisno, ovako će mi otići vid*“. Na to kazivačica I7 nadodaje kako je s igricama danas prestao, ali da ne pristaje na završetak igranja video-igrice svaki put. Stoga kazivač I8 objašnjava: „*Nekad bude da ne prestanem, nekad mi ide na živce. Ili nekad prestanem kad me previše smeta, ali kad prestane, skužim da sam predugo igrao*“.

Iz zadnjeg navoda kazivanja I8 vidljivo je kako se partnerica ponaša poput kontrolnog sustava: „uvijek želi imati kontrolu, ali nikada ne želi biti kontroliran“ (Glasser 1997:47). Kada prestaje sa igranjem video-igrica, partner to nesvjesno čini kako bi pokušao doseći sliku kojom će zadovoljiti svoje genetske potrebe (Ibid. 42).

### Situacija „rublje“

(Partnerica ima 27 godina, partner 30 godina, u vezi su 2.5 godine)

Pri opisivanju pokušaja utjecanja na ponašanje partnera, par je međusobno tijekom intervjua razgovarao i raspravljao o toj temi. Tako je kazivačica I10 navela kako pokušaji izvanjske kontrole utječu pozitivno na njihovu vezu, pri čemu joj partner, I11, spočitava na njezinoj indirektnosti i navodi: „*Utječu, jer se priča*“. Na to kazivačica I10 odgovara: „*Kad ti ja tri puta indirektno kažem, ti četvrti put vidiš to*“. Kazivač I11 pokušava objasniti: „*Ali, ti meni moraš reći da si mi to sad indirektno rekla da ja shvatim da je to indirektno. Samo ti kažem za ubuduće, ha-ha*“. Nadovezujući se na njihov dijalog, postavila sam pitanje kazivačici zašto partneru nešto govori indirektno. Na to je kazivačica odgovorila: „*Zato što ne želim ispasti „bossy”. Ne želim ispasti kao osoba koja nešto naređuje (...) Ne želim da se stvori neka averzija ili da se povuče i kaže: dobro, šta ti glumiš? Ne želim imati tu moć, ne treba mi jer smatram da možemo ovako rješavati stvari*“. U ovom dijelu kazivanja vidljivo je kako u paru mogu postojati različiti načini i strategije komuniciranja (indirektni i direktni) i drukčije slike navika (obavljanja kućanskih poslova) u svojem svijetu kvalitete. Također, kazivačica I10 otkriva kako koristi indirektnu komunikaciju jer ne želi naređivati partneru. Nadalje, kazivač I11 navodi primjer: „*(...) stoji ti već na štriku pet dana i ne pokupim ga. Realno, vidim ja njega, kad mi treba nešto s njega – uzmem, stoji u kutu, meni ne smeta*“. Na to se kazivačica I10 nadovezuje: „*A ja ga ne želim pokupiti iz inata, ali meni to smeta*“. Kazivač I11 ponovno se osvrće na problem različitosti strategija u komunikaciji: „*A ja to nemam pojma. Meni je to ono: opet je sad nešto nadrždana, šta je sad?! A ono – već!*“. Kazivačica I10 navodi kako želi stvoriti navike sa partnerom da imaju „*neku svoju rutinu*“, odnosno kolektivizirati poslove.

## Situacija „bilježnica“

Nakon što su odgovorili na pitanje kako rješavaju međusobne razlike, opisali su situaciju koja se dogodila te zbog koje su promijenili način rješavanja problema. Iz prethodne Situacije „rublje“, vidljivo je kako pojedinci unutar para imaju različite pristupe izjašnjavanja potreba – kazivačica I10 se izjašnjava indirektno, a I11 direktno, te još uče kako prilagoditi pojedinca paru. Tako kazivač I11 opisuje: „*Bio je jedan period gdje je ona htjela da ja to sam skužim, a ja ne kužim i furam po svojim navikama*“. Kazivačica I10 nastavlja kazivanje: „*Bila je shema da sam malo odustala (...), mi smo tek počeli živjeti skupa i imali smo često razgovore, ja bih htio ovo, ti bi htio ono, usuglašavali se jedno s drugim. I onda je samo došao period gdje sam odlučila da više to neću raditi jer bi on trebao znati što meni odgovara (...), jer ja znam točno što njemu odgovara i što mu ne odgovara*“. Kao razlog zašto je odustala od obavljanja kućanskih poslova i prepustila partneru poslove, navodi kako je htjela vidjeti kako će partner reagirati. Partner I11 je reagirao tako da je: „*na dva papira napisao sve što me smeta, što bih htio onako, što se mora popraviti. Cijeli odnos, od fizičkih stvari, od psihičkih stvari, od ponašanja, čime se bavi, čime se ne bavi*“. Kazivačica I10 navodi: „*Bio je u pravu i napisao je sebi natuknice u bilježnicu o kojima želi razgovarati, ali nije bilo vrijeme pa je sakrio bilježnicu*“. Pospremajući, kazivačica I10 je pronašla bilježnicu te su nakon dva mjeseca kada je kazivač I11 pokušao pronaći bilježnicu, napokon razgovarali o sadržaju napisanom u toj bilježnici. Na moje pitanje zašto je odlučila promijeniti neke stvari navodi: „*Zato što nisam htjela da sve te neke stvari koje je napisao (...) Ja se ne bih trebala tako ponašati s toliko godina. Realno, kad sam to pročitala, to nije kakva osoba ja želim biti i on nije zaslužio da se ja tako ponašam prema njemu i okej. Trebao bi oko nekih stvari on preuzeti inicijativu, ali bolje da se dogovorimo nego da ja tako pustim*“.

Slična situacija dogodila se i paru Amelie i Danielu koju je opisao Kaufmann u knjizi „Život u dvoje“. U početku veze Daniel je „uložio stanovit napor. No, ubrzo se pokazalo da geste i poimanja jednoga nisu na razini gesti i poimanja drugoga“ (2004:233), a upravo to se dogodilo paru I10 i I11. Tako je kazivačica I10, poput Daniela, sve prepustila svojem partneru, a partner, baš poput Amelie, umjesto da „kritizira i tako započne kućanski rat“, preuzeo je sve na sebe.

## 10. ZAKLJUČAK

Prema teoriji izbora partneri u ljubavnim vezama su suvoditelji vlastitih osnovnih genetskih potreba. Stoga je napetost u odnosu pokazatelj da je odnos između njihovih genetskih potreba neuravnotežen, a takav poremećaj u odnosu dovodi do borbe partnera za moć i kontrolu. Teoriju izbora ovim sam radom predstavila kao objašnjenje strukture i načina funkcioniranja čovjeka kao pojedinca u partnerskom odnosu te pokušala sagledati temu ljubavi i partnerskih odnosa oslanjajući se na antropološke, psihološke i sociološke radove i pristupe. Kroz istraživački dio rada te prikaz građe, opisala sam i promotrla kako odnosi moći u ljubavnim vezama nastaju te kako način njihovog rješavanja djeluje na percepciju i realizaciju osobne slobode pojedinca.

Iako su se kazivači susretali s određenim teškoćama u verbaliziranju i promišljanju odgovora što ljubav jest, unatoč svojim nesigurnostima pokazali su znanje koje je potvrđuje promišljanja o ljubavi navedena u teorijskom dijelu rada. Njihova kazivanja mogu se podijeliti u dvije kategorije prema tomu kako kazivači definiraju ljubav: kao odnos u kojemu prihvaćamo partnera onakvim kakav jest, s manama i vrlinama, odnosno, kao odnos koji se oblikuje kroz skrbne navike i ponašanja kao što su: bliskost, povjerenje, komunikacija, potpora i kompromis. Kazivači su svjesni odnosa uvjetnosti i bezuvjetnosti ljubavi kakvog opisuje u literaturi psiholog Zoran Milivojević: „stvarna partnerska ljubav mora obuhvatiti i komponentu bezuvjetnosti i komponentu uvjetnosti“ (2014:97).

Na stvaranje ideja o ljubavi kazivači najčešće navode kako su na predodžbe o ljubavi na njih najviše utjecali roditelji vlastitim odnosom prema partneru - neovisno je li roditeljski primjer loš ili dobar, jesu li ga usvojili ili ne, sva kazivanja potkrepljuju da „roditeljski stil kontrole u obitelji može direktno utjecati na dijete i može pružiti model za djetetove kasnije socijalne odnose“ (Duck 2014:47). Oni kazivači koji model nisu preuzeli od roditelja navode kako svjesno čine sve suprotno u partnerskom odnosu ili su pak ideje o ljubavi stvorili na temelju filmova i telenovela.

Svi kazivači naveli su kako je samoljubav važna radi postavljanja granica u odnosu te dobivanja zasluženog poštovanja i ljubavi. Uz samoljubav, prijateljstvo i slične svjetonazore, za stvaranje partnerskog odnosa sugovornici navode jednake skrbne navike, kao i prilikom definiranja ljubavi, te prihvaćanje drugog, čime se može uočiti kako partnerski ljubavni odnos poistovjećuju sa samom ljubavi. Pored višeslojnosti i kontradiktornosti pojedinih kazivanja,

zaljubljenost je najčešće poimana kao nerealna slika odnosa partnera, a što je u skladu sa navodima u teorijskom dijelu rada.

Teorija izbora odnos između partnera tretira kao dva odnosa. Razlog tomu je što pojedinci moraju svoju individualnost prilagoditi paru i pristati na kolektivizaciju pri čemu se svjetovi kvalitete dvaju pojedinaca moraju uskladiti. Problem se javlja kad je potrebno riješiti međusobne razlike, jer partneri tjerani potrebom za moći nerijetko koriste izvanjsku kontrolu i prateće ubojite navike. Upravo zato je dinamika odnosa moći u ljubavnim vezama neizbježna. Kroz kazivanja vidljivo je kako ubojite navike nisu same po sebi problematične ukoliko se upotrebljavaju, bilo na svjesnoj, bilo na nesvjesnoj razini, umjereno. Također, kazivači upotrebu izvanjske kontrole smatraju opravdanom i prihvaćenom, bez da propitkuju njezino porijeklo ili dugoročne učinke. Iako kroz kazivanje vlastitih primjera mogu uočiti suprotno, kazivači odbijaju ideju da ne mogu utjecati na ponašanje svog partnera jer ponekad *uspiju* postići da bude po njihovom. Navode kako uspješnost kontroliranja partnerovog ponašanja ovisi o samom partneru ili o situaciji.

Načini na koje kazivačice pokušavaju utjecati na partnera su raznoliki: plač, nagovaranje, ignoriranje, pozivanje na ravnopravnost (*jednom na tvoj, drugi put na moj, način*), indirektno upućivanje poruka (šutnjom i ignoriranjem). Kazivači, s druge strane, češće direktno verbaliziraju svoje naloge. Oni koji su svjesni nedjelotvornosti ubojitih navika, prihvaćaju njihovo djelovanje i korištenje jer im kratkoročno pružaju dobitak, iako im potencijalno i dugoročno mogu uništiti odnos. Ubojite navike koje su naveli kao najčešće korištene su: okrivljavanje, prigovaranje i kritiziranje. U kazivanjima je vidljivo kako obje strane u odnosu koriste sve ubojite navike, ali s različitim intenzitetima.

Iako se većina kazivača složila kako im je veza kvalitetnija kada ubojite navike zamjenjuju skrbnima, mišljenja su podijeljena oko pitanja bi li bili voljni zamijeniti ubojite navike skrbnima u ljubavnoj vezi. Iako shvaćaju važnost skrbnih navika u komunikaciji i pregovaranju, istovremeno obostrano izražavaju sumnju u korisnost izbacivanja ubojitih navika iz odnosa. Vidljivo je kako kazivači najčešće ne razumiju način kako upotrebljavati i komunicirati svoje potrebe i zahtjeve koristeći skrbe navike te smatraju kako ne bi mogli dovoljno dobro i točno se izraziti, niti bi partner shvatio jačinu njihove potrebe i zahtjeva, kada ne bi posegnuli i za ubojitim navikama.

Kao i istraživanju sociologa Jean - Claudea Kaufmanna, na primjeru para Agnes i Jeana, kazivači su u ovom istraživanju u nekim situacijama svjesni da mogu kontrolirati samo



vlastito ponašanje pa ga mijenjaju umjesto da (i dalje) vrše prisilu nad partnerom. Međutim, neučinkovito ponašanje izvanjske kontrole nerijetko prelazi u kompromitiranje (koje je samo drugačiji oblik neučinkovitog ponašanja) zato što se razlika između partnera ne rješava pregovaranjem da oba partnera budu zadovoljna ishodom.

U opisivanjima situacija parova kao što su Situacija „Sladoled“ i Situacija „Video-igrice“ može se uočiti jednak obrazac ponašanja parova: međusobno prigovaranje kojima se održava reciprocitet u odnosima moći. Kada partneri na prigovaranje odgovaraju prigovaranjem, tada djeluju kao kontrolni sustavi. Međutim, to ne podrazumijeva da pokušaj uspostave kontrole nad partnerom nužno znači da će partner kojeg se želi kontrolirati, odgovoriti nametanjem svoje kontrole. U nekim situacijama partneri koje se pokušava kontrolirati ne reagiraju na prisilu, što potvrđuje aksiome teorije izbora da smo motivirani iznutra te da sami odabiremo vlastita ponašanja.

Tako u Situaciji „Rublje“ i Situaciji „Bilježnica“ možemo uočiti dva različita modela komunikacije koja produbljuju jaz među partnerima. Takva se razlika u komunikacijskim modelima može premostiti stalnim dijeljenjem slika u svijetu kvalitete korištenjem skrbnih navika te pregovaranjem koje će rezultirati kompromisom koji će zadovoljiti obje strane.

Kada koriste pregovaranje, kao cilj kazivači najčešće navode zadovoljstvo obje strane ili postupanje po načinu onog partnera koji je u pravu. Na pitanje kako se osjećaju nakon završetka pregovaranja sa partnerom, većina kazivača kazuje kako se ne osjećaju nužno zadovoljnima te kako primjećuju da njihov partner nije zadovoljan dogovorom jer ga u praksi ne poštuje. Stoga se postavlja pitanje kako, unatoč zastupanju važnosti o samoljubavi i navođenju skrbnih navika i kompromisa kao nužno potrebitih u ljubavnom odnosu, odnosi moći prevagnu u smjeru da se partneri u vezi nerijetko kompromitiraju i koriste neučinkovita ponašanja pri rješavanju problema.

Odgovori koje su ponudili kazivači pokazuju da se pri individualizaciji i borbi za moć unutar para, pojedinac nalazi između vlastitih predodžbi o ljubavi i partnerskom odnosu te, s druge strane, vlastite želje za povezivanjem i bliskošću sa partnerom. Prilikom provođenja istraživanja uočila sam nekoliko pitanja na koja bi valjalo pronaći odgovore, primjerice ona o uočenoj često kontradiktornosti ponašanja (praksa) i mišljenja (nativ) kazivača. Iako kazivači ističu važnost i vlastitu primjenu skrbnih navika i ponašanja te tumače kako razumiju koncept partnerskog ljubavnog odnosa i ljubavi, potvrđuju istodobno Kaufmannove primjere odnosa moći i Glasserove navode o "općeprihvaćenosti" i „zdravorazumskom“ korištenju

izvanjske kontrole. Stoga se postavlja pitanje zašto kazivači redovito ne zamjenjuju ubojite navike skrbnima? Je li mogući odgovor u Glasserovom objašnjenju da izvanjska kontrola moćnima omogućuje ono što žele, a oni manje moćni vjeruju da nemaju izbora ili se nadaju da će i sami jednom primijeniti izvanjsku kontrolu pa je prihvaćaju? Ili razlog prihvaćanja leži već u ranom odnosu djeteta i roditelja gdje su odnosi moći neravnopravni pa međuljudske odnose lako prihvaćamo kao neravnopravne i u odrasloj dobi? Ukoliko moć promatramo kao „unutarnji poriv koji se može mjeriti stupnjem unutarnjeg zadovoljstva koji osoba ima zbog vlastitih vještina, sposobnosti i postignuća“ (Wubbolding 1998b:31), zašto partneri odabiru ponašanja kojima si međusobno oduzimaju moć? I konačno, ako je upotreba izvanjske kontrole štetna za odnos, zašto je uvelike prisutna u međuljudskim odnosima? To su sve otvorena pitanja za daljnja, po mogućnosti interdisciplinarno usmjerena, istraživanja. Iako teorija izbora objašnjava kako pojedinac uvijek bira vlastita ponašanja te da je uvijek slobodan činiti bolje izbore, odnosi moći u ljubavnim vezama kompleksna su tema koju je potrebno sagledati iz više perspektiva različitih društvenih i humanističkih znanosti.

## 11. LITERATURA

- BARTOLAC, Andreja. 2012. „Za mene, ljubav je...: analiza studentskih stavova i doživljaja romantične ljubavi“. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 21:159-180.
- ČUDINA-OBRADOVIĆ, Mira i Josip OBRADOVIĆ. 2006. *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden Marketing – Tehnička knjiga
- DUCK, Steve. 2014. *Odnosi među ljudima*. Zagreb: Naklada Slap
- ĐURIN, Sanja. 2017. „O poststrukturalističkoj teoriji diskursa kroz raspravu o uvođenju pojma „brak“ u hrvatski Ustav“. *Studia ethnologica Croatica*, 29:331-355.
- FISHER, Helen. 2017. *Anatomija ljubavi*. Zagreb: Znanje
- FISHER, Helen. 2005. *Zašto volimo*. Zagreb: VBZ
- GLASSER, William. 1997. *Teorija kontrole: novo objašnjenje načina na koji kontroliramo svoje živote*. Zagreb: Alinea
- GLASSER, William. 2000. *Teorija zbora: Nova psihologija osobne slobode*. Zagreb: Alinea
- GLASSER, William i Carleen GLASSER. 2000. *What is this thing called love? The essential book for the Single Woman*. CA: William Glasser, Inc.
- GLASSER, William. 2001. *Realitetna terapija u primjeni*. Zagreb: Alinea
- GLASSER, William i Carleen GLASSER. 2007a, *Eight lessons for a happier marriage*. New York: Harper Collins
- GLASSER, William i Carleen GLASSER. 2007b. *Naći se i ostati zajedno*. Zagreb: Alinea
- HAVILAND, William. 2002. *Kulturna antropologija*. Zagreb: Naklada Slap
- KAUFMANN, Jean-Claude. 2004. *Život u dvoje, Analiza uspostavljanja para kroz odnos prema rublju*. Zagreb: Jesenski i Turk
- LAJTMAN, Katarina. 2015. „Veza i brak: javni diskurs i pojedinačno iskustvo“. *Etnološka istraživanja*, 20:107-117.
- LOJK, Leon. 2001. *Znanstvena utemeljenost realitetne terapije*. Zagreb: Alinea
- MALINOWSKI, Bronislaw. 1970. *Naučna teorija kulture*. Beograd: Vuk Karadžić.
- MILIVOJEVIĆ, Zoran. 2014. *Formule ljubavi*. Zagreb: Mozaik knjiga
- MILIVOJEVIĆ, Zoran. 2015. *Kako uloviti ljubav*. Zagreb: Mozaik knjiga
- MONAGHAN, John i Peter JUST. 2003. *Socijalna i kulturna antropologija*. Sarajevo: Šahinpašić
- PERNAR, Mirjana. 2010. „Ljubav i intimnost“. *Medicina Fluminensis*, 46/3:234-241.

WUBBOLDING, Robert. 1998. *Primjena realitetne terapije*. Zagreb: Alinea

ZUCKERMAN, Zora, Ksenija BUTORAC i Martina OJDANIĆ 2011. „Ovisnost o drugoj osobi“. *Magistra Iadertina*, 6/1:99-116.

## 12. SAŽETAK

U ljubavnim vezama odnosi moći i kontrole često su (ne)verbalno prisutni i komunicirani te su nerijetko (ne)osvijesteni. Nerijetko su i razlogom prekida ljubavne veze. Prema mnogim autorima društveno-humanističkih znanosti, potreba za moći i kontrolom ljubavnih odnosa proizlazi iz pokušaja pojedinca za zadovoljavanjem vlastitih potreba. U radu se odnosi moći promatraju kroz teoriju izbora Williama Glassera te istraživanje parova u ljubavnim vezama Jean - Claudea Kaufmanna. Teorijom izbora pokušava se dati odgovor kako živjeti vlastiti život, a pri tome imati skladan ljubavni odnos. Cilj diplomskog rada je kvalitativno promisliti ljubavnu vezu i partnerski odnos te problematizirati odnose moći i izvanjske kontrole u istoj, unutar postojećih društvenih okvira i kroz teoriju izbora.

Ključne riječi: teorija izbora, ljubavne veze, odnos moći, izvanjska kontrola

## ABSTRACT

In romantic relationships, power and control are often (non)verbally communicated, and can thus often be unseen factors leading to a relationship breakdown. According to many experts of social and humanities sciences, need for power and control in romantic relationships is generated by individual's attempts to satisfy his or her personal needs. In this paper, power relations are viewed and problematized through William Glasser's Choice theory and Jean – Claude Kaufmann's research of couples in romantic relationships. Using Choice theory, we attempt to provide answers as to how to live our on lives and thereby have harmonious romantic relationships. The purpose of this master's thesis is to analyze and define romantic relationships and to problematize their power relations and external control through the social frameworks and Choice theory.

Key words: Choice theory, romantic relationships, power relations, external control