

# Održivo zajedništvo

KVALITETNA POVEZANOST SA PARTNEROM PREDSTAVLJA SIGURNU BAZU ZAHVALJUJUĆI KOJOJ SE OSOBA OSEĆA DOBRO U SVOJOJ KOŽI I SAMIM TIM SE LAKŠE NOSI SA SVIM ŽIVOTNIM IZAZOVIMA I NEDAĆAMA. TERAPIJA ZA PAROVE DAJE UVIDE U NEGATIVNE CIKLUSE INTERAKCIJA, OTKRIVA ŠTA SU TO PRIMARNE, A ŠTA SEKUNDARNE EMOCIJE, I DAJE ALATE ZA PRODUBLJIVANJE RAZUMEVANJA I ISTINSKO POBOLJŠANJE U PARTNERSKIM ODNOSIMA



**E**mocionalno fokusirana terapija za parove (EFT-*Emotionally focused therapy*) bazirana je na tri psihoterapeutska pristupa, a osmislili su je početkom osamdesetih Kanadani dr Sue Johnson i Lee Greenberg. Ovaj pravac potekao je iz sistemske terapije koja pojedinca posmatra kao deo celine koju čine svi članovi porodice i koji su neodvojivi jedni od drugih. EFT je u sistemski model integrisala teoriju o povezanosti tj. privrženosti (*attachment theory*) i Rogerijansku terapiju – koja u svojoj osnovi pretpostavlja da svako

ponašanje može da se razume ako uočimo prave emocije koje se iza nje kriju.

Prof. Kyriaki Polychroni, vodeći EFT terapeut i trener u Evropi, tvrdi da je osnovna čovekova potreba da ima sigurnu emotivnu povezanost sa drugim ljudima. Kao što je za bebu važna povezanost sa mamom, tako je i odraslom čoveku važna povezanost sa partnerom i članovima porodice. „Nauka poslednjih godina dokazuje da ljubav u odrasloj dobi uključuje neodoljivu čežnju za bliskošću i potrebu za sigurnom lukom. To nas ne čini nezrelim i detinjastim, već je, naprotiv, pokazatelj naše snage. Svako se oseća bolje sa samim sobom kada ima sigurnu vezu.“

## POVEZANOST UMEMTO USAMLJENOSTI

U današnje vreme se insistira na individualnosti i nezavisnosti. Neretko nas, međutim, takva nezavisnost otuđuje jedne od drugih i čini da se osećamo prazno i usamljeno. Iako je izuzetno važno da se osećamo dobro sami sa sobom, da imamo unutrašnji mir koji ne zavisi od spoljnih okolnosti, ne možemo da poreknemo činjenicu da se osećamo mnogo bolje kada smo u sigurnoj vezi, kada smo podržani i prihvaćeni i kada imamo osobu s kojom razmenjujemo ljubav. I čuvena fraza „Iza svakog uspešnog čoveka stoji uspešna žena“ (koja važi i kada su uloge obrnute) ukazuje upravo na činjenicu da velike uspehe možemo da

*Svako se oseća bolje sa samim sobom kada ima sigurnu vezu*

## Ako postoji sigurna povezanost sa partnerom, osoba ima autonomiju koja joj omogućava da istovremeno kreira prostor za samu sebe

postizemo znatno lakše kada imamo na koga da se oslonimo. Kvalitetna povezanost sa partnerom predstavlja sigurnu bazu zahvaljujući kojoj se osoba oseća dobro u svojoj koži i samim tim se lakše nosi sa svim životnim izazovima i nedaćama.

„Osećaj sebe u velikoj meri oblikuju odnosi koje imamo sa bliskim ljudima, i ako smo sigurno vezani, sebe doživljavamo kao osobu koja ima unutrašnju vrednost i koja zaslužuje ljubav, uspeh, prosperitet, blagostanje... Istraživanja na polju neuronauke pokazuju da je ljubav, odnosno povezanost, preduslov razvoja mozga, pa ni ne čudi da je potreba za bliskošću i privrženošću, odnosno za pripadanjem, glavni ljudski instinkt koji je ujedno i najveći izvor snage“, objašnjava moja govornica.

Prof. Polychroni navodi da se takav stil povezanosti zove **sigurna povezanost**, a osoba koja je tako povezana sa drugima dobro rukovodi negativnim emocijama, sigurna je u sebe i uzemljena. „Zvuči paradoksalno, ali ako postoji sigurna povezanost sa partnerom, osoba ima autonomiju koja joj omogućava da istovremeno kreira prostor za samu sebe, a da ujedno ostane povezana sa partnerom.“

### PROGONITELJ I POVLAČITELJ

Međutim postoje još dva stila povezivanja koji spadaju u **nesigurnu povezanost**, a dele se na **anksioznu i izbegavajuću strategiju povezivanja** sa drugima.

Osoba sa anksioznom strategijom povezivanja je vrlo zahtevna, stalno misli da ne dobija dovoljno pažnje od partnera što je čini nezadovoljnom, ima jake izlive emocija koje ne ume sama da reguliše i stalno se „kači“ na partnera, i traži ono što misli da joj

pripada. Takav tip vezivanja je karakterističan za ljude koje u EFT-ju zovu „progonitelji“. Drugi oblik nesigurne povezanosti se zove izbegavajući, a osoba koja se na taj način vezuje je sklona da ignoriše probleme, blokira negativne emocije, fokusirana je na zadatke i rešenja, deluje rezervisano i nezavisno. Ovakvu osobu zovemo „povlačitelj“ i ona razvija strategije koje je zapravo odvajaju od drugih, a u odnosima je distancirana i uzdržana.

Stilovi povezanosti se stvaraju u detinjstvu kroz odnos sa roditeljima i prenose se na partnerske odnose. Srećom oni su promenljivi, a emocionalno fokusirana terapija deluje upravo na tom polju. „Empirijska istraživanja rađena 20 godina dokazuju da je EFT dala odlične rezultate kod 70-75 odsto parova koji su u potpunosti promenili svoj odnos i od jako lošeg odnosa došli do potpunog oporavka, dok je u 90 odsto slučajeva primećeno značajno poboljšanje. Jedini slučajevi u kojima EFT ne daje rezultate su parovi u čijim odnosima postoji kontinuirano zlostavljanje, prevare i afere, kao i razni oblici zavisnosti.“

### RANJIVE EMOCIJE PRODUBLJUJU BLISKOST

Jedna od bazičnih pretpostavki emocionalno fokusirane terapije je da su emocije ključni organizatori odnosa. Kada se osećaj povezanosti među partnerima prekine, podižu se emocije koje su u stanju da nas preplave i učine da se osećamo jako loše, i često nismo u stanju da upravljamo ovim emocijama. U pokušaju da se povežu jedni sa drugima, parovi koji nisu kvalitetno povezani uhvate sebe u negativnom, ponavljajućem ciklusu interakcija u kojima ispoljavaju reaktivne, a ne autentične emocije u kojima se kriju

prave potrebe.

„Negativne emocije dešavaju se na dva nivoa – primarnom i sekundarnom“, objašnjava profesorka Kyriaki. „U kontekstu partnerskog odnosa primarne emocije su dublje emocije koje nas čine ranjivim i koje se javljaju kada izgubimo povezanost sa partnerom. Primarni osećaji koji se tada dižu su strah, tuga, povređenost, usamljenost... Međutim, pošto ove emocije smatramo nepoželjnim i mislimo da je rizik da ih ispoljimo, mi reagujemo sekundarnim emocijama u koje spadaju ljutnja, ljubomora, frustracija, ozlojeđenost. Ne shvatamo da nas upravo primarne emocije, koje nas čine ranjivim, međusobno približavaju, a da nas sekundarne emocije vode ka sve većem udaljavanju i gubljenju partnerstva. „Ako smo navikli da koristimo strategiju anksioznog povezivanja kada smo emotivno udaljeni od partnera, to znači da ćemo kako bismo se približili partneru koristiti određena ponašanja u koja spadaju kritikovanje, vikanje i slično. Recimo da se vratim kući sa posla i zateknem partnera kako na TV-u prati fudbalsku utakmicu. Ako me ne pozdravi na način na koji ja to želim, već nastavi da gleda utakmicu, ja mogu da se osetim zapostavljeno i da izvedem zaključak da mu nije stalo do mene. Umesto da pokažem tu svoju primarnu emociju, ja reagujem sekundarnom emocijom ljutnje, i počnem da ga kritikujem što gleda fudbal umesto da je malo pospremio kuću, skuvao ručak i slično. Dok ga kritikujem, moj partner se oseća loše, razmišlja u sebi 'pa ona me uopšte ne voli, zar ne može da razume da bih sad malo da se opustim uz utakmicu, ni malo joj nije stalo do mene i do toga da mi je dobro...' i počinje ljutito da reaguje i da uzvraća napad.“

### KAKO PREKINUTI NEGATIVAN INTERAKCIJSKI CIKLUS?

I kod jednog i kod drugog partnera u osnovi se kriju emocije straha i tuge zbog toga što suprotna strana nema razumevanja za dubinske potrebe voljene osobe, ali umesto da izraze tu primarnu emociju, oni pokazuju frustriranost, bes, svađaju se i napadaju jedno drugo. Dakle, kada prema partneru idemo sa sekundarnom umesto sa primarnom emocijom mi „udarimo“ na partnerovu primarnu emociju, koju on takođe neće da izrazi, već reaguje svojom sekundarnom emocijom kao što je ljutnja, i tako se nađemo u vrtlogu onoga što u EFT-ju zovu negativni interakcijski ciklus.

„EFT terapeut pomaže parovima da prepoznaju svoj negativan ciklus, a u sledećoj fazi im pomaže da prepoznaju potrebu koja leži ispod i da izraze svoju primarnu emociju. Olakšava partnerima da otkriju svoje unutrašnje namere i da preoblikuju svoje ponašanje. To se radi kroz EFT proces promene koji se sastoji iz devet koraka i tri ključna trenutka promene, a terapija podrazumeva 20-25 sesija“, kaže prof. Kyriaki koja je proleto u Beogradu održala prvi nivo obuke za EFT terapeute.

Cilj ovakve terapije je da se ostvari dublji odnos u kom će se oba partnera osećati voljeno, sigurno, u kom će moći da se prepuste, oslone jedno na drugo, da se međusobno uvažavaju i podržavaju. U funkcionalnoj vezi partneri treba da budu dostupni jedno za drugo, da prihvataju i odgovaraju na potrebe druge strane, kao i da budu emocionalno prisutni i angažovani u vezi, a u kreiranju takvog partnerstva emocionalno fokusirana terapija može mnogo da pomogne. ☺



Osećaj sebe u velikoj meri oblikuju odnosi koje imamo sa bliskim ljudima, i ako smo u sigurnoj vezi, sebe doživljavamo kao osobu koja ima unutrašnju vrednost i koja zaslužuje ljubav...