

DOI 10.51558/2490-3647.2023.8.3.609

UDK 159.942

Primljeno: 07. 11. 2023.

Pregledni rad
Review paper

Danina Salihagić, Đenita Tuće

DRUGA STRANA LJUBAVI: TAKTIKE EMOCIONALNE MANIPULACIJE U ROMANTIČNIM VEZAMA

Emocionalna manipulacija u romantičnim vezama predstavlja suptilan oblik kontrolisanja partnera putem emocionalnog pritiska, izazivanja osjećaja krivnje, ucjene, ignorisanja, pasivno-agresivnih ponašanja i drugih manipulativnih taktika. Ipak, često je nevidljiva, neuhvatljiva i teško dokaziva, što dodatno čini ovaj oblik zlostavljanja veoma opasnim. Emocionalna manipulacija može imati ozbiljne posljedice na mentalno zdravlje pojedinca, uključujući povećane razine stresa, anksioznosti i depresije. Također, može dovesti i do sniženog samopouzdanja, te osjećaja bespomoćnosti i gubitka kontrole nad vlastitim životom. S ciljem podizanja svijesti o štetnosti emocionalne manipulacije, kako za kvalitetu partnerskog odnosa, tako i za mentalno zdravlje pojedinca, u ovom radu su prikazane naučno utemeljene spoznaje o ovom konstrukt, te su opisane neke od najuobičajenijih taktika emocionalne manipulacije, koje se koriste u romantičnim vezama. Kroz naučne i stručne rasprave i edukaciju društvo može postati bolje informisano o emocionalnoj manipulaciji i stvoriti okolinu u kojoj se žrtve osjećaju sigurno da izraze svoje probleme i potraže pomoć.

Ključne riječi: romantični odnosi; emocionalna manipulacija; zrela i nezrela ljubav

1. UVOD

Romantični odnos se opisuje kao dinamično stanje koje podrazumijeva potrebu i spremnost oba partnera da se povežu i uspostave emocionalnu i fizičku bliskost (Mikulincer i Goodman 2006). Iako pojedinci mogu ulaziti u romantične veze iz različitih razloga, kao što su zajednički interesi, seksualna privlačnost, društveni pritisak ili želja za partnerstvom s ciljem zajedničkog podizanja djece (Schaie i Willis 2001), glavni pokretač za formiranje partnerskog odnosa za većinu ljudi ipak je želja za zadovoljenjem osnovnih relacionih potreba, uključujući potrebu za bliskošću, pripadanjem, sigurnošću, ljubavlju i osjećajem zaštite (Knee, Hadden i Zachary 2016). Maslow je potrebe za ljubavlju i pripadanjem svrstao u univerzalne ljudske potrebe, tvrdeći da su te potrebe, baš kao i fiziološke potrebe, ključne za psihološku dobrobit pojedinca. Drugim riječima, kao što su ljudima potrebni određeni nutrijenti za fizičko zdravlje, tako su im potrebni međuljudski odnosi i ljubav za emocionalno i psihičko blagostanje (Maslow 1962; prema Ryckman 2008). Podršku ovim teorijskim razmatranjima daju i brojni empirijski nalazi, koji konzistentno potvrđuju da kvalitetni partnerski odnosi značajno doprinose mentalnom zdravlju, subjektivnom osjećaju blagostanja i optimalnom funkcionisanju pojedinca u gotovo svim sferama života (Beckmeyer i Cromwell 2019; Berscheid i Reis 1998; Gómez-López, Viejo i Ortega-Ruiz 2019; Myers 1999; Roberson, Norona, Lenger i Olmstead 2018).

Romantične veze, međutim, mogu biti i izvori distresa (Pernar 2010). Naime, iako kvalitetan partnerski odnos neosporno predstavlja značajan izvor životnog zadovoljstva, činjenica je da nisu sve romantične veze jednako blagotvorne za psihološko blagostanje pojedinca. Mnoge romantične odnose obilježava nedostatak komunikacije, nespремnost na kompromise, potreba za dominacijom i kontrolom, pretjerana ljubomora i česti konflikti, te kao takve mogu predstavljati značajan izvor stresa i nesigurnosti (Engel 2002; Johnson 2006). Emocionalna manipulacija je, također, česta pojava u romantičnim vezama. Manipulativna ponašanja u romantičnim odnosima ispoljavaju se na različite načine, a mogu imati ozbiljne posljedice na mentalno zdravlje pojedinca. Osobe koje su izložene manipulaciji u svojim vezama, često doživljavaju stres, anksioznost, depresiju i imaju nisko samopouzdanje. Također, manipulacija stvara osjećaj nemoći i gubitka kontrole nad vlastitim životom, što se negativno odražava na psihičko zdravlje pojedinca (Birch 2015; Braiker 2004).

Razlikovanje zrelih partnerskih odnosa od onih koji to nisu i razvijanje svijesti o manipulativnim oblicima ponašanja u romantičnim vezama, ključno je ne samo za izgradnju kvalitetnih partnerskih odnosa, nego i za očuvanje mentalnog zdravlja

pojedince. Iako je tematika manipulativnog ponašanja u romantičnim vezama danas obilno zastupljena u popularističkoj literaturi i brojnim internetskim izvorima, malo tih izvora se zasniva na naučnim saznanjima (Opat Jozić i Ombra 2018). S obzirom na navedeno, cilj ovog rada je pružiti naučno utemeljene i teorijski podržane informacije o emocionalnoj manipulaciji u romantičnim vezama, te prikazati neke od najuobičajenih taktika manipulacije, koje pojedinci koriste s ciljem kontrolisanja partnera. Shodno tome, u nastavku teksta ćemo najprije razmotriti šta se podrazumijeva pod pojmovima zrela i nezrela ljubav u psihološkom smislu, te koja su osnovna obilježja ova dva oblika ljubavi. Nakon toga detaljnije ćemo obrazložiti na šta se odnosi pojam emocionalna manipulacija u romantičnom odnosu, kako se manifestuje, koje obrasce ponašanja podrazumijeva i s kojim karakteristikama pojedinca se najčešće dovodi u vezu.

2. ZRELA I NEZRELA LJUBAV

Jedan od prvih autora koji je govorio o partnerskom odnosu u kategorijama zrele i nezrele ljubavi bio je američki psihoanalitičar njemačkog porijekla Erich Fromm. Fromm je promatrao ljubav kao kreativni kapacitet pojedinca, a ne samo kao emocionalnu reakciju. Prema Frommu, istinska ljubav sadrži četiri zajednička elementa, a to su briga, odgovornost, poštovanje i znanje. Fromm je isticao da se zrela ljubav gradi na tim osnovnim vrijednostima i zahtijeva kreativni doprinos oba partnera, umjesto da se temelji na pasivnoj ili nezdravoj privrženosti. Iz tog razloga, smatrao je da zaljublivanje, koje često obilježava intenzivna emocionalna privlačnost i ovisnost o drugoj osobi, nije dovoljno da bi se nešto smatralo pravom ljubavlju (Fromm 1965).

Prema Frommu, osnovna razlika između zrele i nezrele ljubavi ogleda se u tome da zrela ljubav odražava želju koja proizilazi iz samoostvarenja (“trebam te jer te volim”), dok nezrela proizilazi iz potrebe za ljubavlju (“volim te jer te trebam”). Fromm je nezrelu ljubav opisao kao simptom zavisnosti i potrebe za ispunjenjem praznine u vlastitoj egzistenciji. Prema ovom autoru, osoba koja doživljava nezrelu ljubav osjeća se nesigurno i nepotpuno bez partnera, te često ispoljava posesivnost i ljubomoru. Suprotno tome, Fromm zrele ljubav opisuje kao produkt zrele ličnosti. Zrela ljubav odražava sposobnost da se voli, brine i poštuje druga osoba, bez potrebe da se osoba posjeduje ili kontroliše. Prema Frommu, zrela ljubav je ona koja ne škodi i u kojoj niti jedan partner nije ni žrtva ni diktator. U zreloj ljubavi, kako navodi autor, strah od samoće i gubitka ne nestaje, ali se prevazilazi kroz duboko međusobno razumijevanje i podršku (Fromm 1965).

Slično određenje zrele ljubavi dao je i američki psiholog i psihoanalitičar Erik Erikson. Prema ovom autoru proces razvoja romantične bliskosti i intimnosti je posebno izražen tokom mlađe odrasle dobi, kada se osoba suočava s razvojnom krizom poznatom kao "intimnost-izolacija". Prema Eriksonu, uspješno razrješenje ove razvojne krize rezultira razvojem sposobnosti za formiranje zrelih partnerskih odnosa, pri čemu osoba može da se otvori i poveže s drugima na dublji način. Ovo uključuje razmjenu emocija, povjerenje i bliskost. Neadekvatno razrješenje krize intimnosti u ovoj razvojnoj fazi, s druge strane, može rezultirati izolacijom i strahom od intimnosti, te osjećajem usamljenosti i emotivne praznine, a ponekad i razvojem narcističke preokupiranosti samim sobom (Erikson 1980).

Slično kao i Fromm, koji je zrelu ljubav smatrao produktom zrele ličnosti, Erikson je isticao da je za uspostavljenje zrelog partnerskog odnosa ključno da pojedinac posjeduje prethodno razvijen stabilan identitet i integrisan osjećaj sebe. Prema Eriksonu, osobe sa stabilnim identitetom dobro balansiraju potrebu za ličnom nezavisnošću i potrebu za bliskošću, te se mogu prepustiti drugoj osobi u intimnom odnosu i pokazati svoju ranjivost, bez straha da će u tom odnosu izgubiti sebe. Također, takve osobe su manje sklone odbrambenim reakcijama i manipulaciji u partnerskom odnosu, a drugim ljudima pristupaju iskreno i otvoreno, poštujući i svoje i tuđe granice (Berk 2008; Erikson 1980; Vlajković 2005).

Nerazriješena kriza intimnosti, kako je već istaknuto, može rezultirati strahom od intimnosti, koji dovodi do poteškoća u uspostavljanju intimnih relacija s drugim ljudima. Pri tome osoba može ili se potpuno izolirati i povući, izbjegavajući da se uopće upusti u rizik formiranja intimnog romantičnog odnosa, ili se može djelimično izolirati na način da pravi psihološku distancu i održava odnos na površnoj razini, bez ličnog otvaranja i dubljeg povezivanja s drugom osobom (Erikson 1980). Prema Firestone i Catlett (1999), u oba slučaja su aktivirani različiti odbrambeni mehanizmi, koji otežavaju postizanje istinske intimnosti. Jedan od odbrambenih mehanizama je tzv. samoroditeljstvo (eng. *self-parenting*), koje se ispoljava kroz iluziju da je osoba samoj sebi dostatna i da joj nisu potrebni drugi ljudi. Drugi odbrambeni mehanizam uključuje formiranje imaginarnih i idealiziranih slika partnera, putem kojih se osoba distancira od stvarnosti i štiti od potencijalnih razočaranja. Ovaj odbrambeni mehanizam je poznat pod nazivom prividna povezanost (eng. *fantasy bond*), a temelji se na iluzijama i fantazijama o partneru, umjesto na stvarnoj emotivnoj povezanosti. Obično se manifestuje kroz obrasce izbjegavanja emocionalne ranjivosti, suzbijanja osjećanja, kontrolisanja partnera ili stvaranja distanciranog odnosa (Firestone i Catlett 1999). Nerazriješena kriza intimnosti može, također, rezultirati i narcističkom za-

okupljenošću sobom, koja dovodi do toga da osoba, umjesto razmjene ljubavi, stupa u romantične odnose s drugima samo da bi zadovoljila vlastite potrebe. Ovakvi pojedinci su u partnerskom odnosu fokusirani isključivo na sebe, te često degradiraju partnera kako bi održali visoko mišljenje o sebi (Firestone i Catlett 1999; Vangelisti i Back 2007).

Savremene naučne spoznaje podržavaju navedena teorijska razmatranja o zreloj i nezreloj ljubavi. Istraživanja općenito pokazuju da su otvorenost i smanjena defanzivnost ključni faktori za postizanje zrelih partnerskih odnosa. Otvorenost u izražavanju emocija, misli i želja obično se cijeni kao poželjna karakteristika u romantičnim vezama, dok se defanzivnost vrednuje negativno jer se povezuje sa zatvorenošću uma i sklonosti ka negativnim i konfrontirajućim reakcijama (Firestone i Catlett 1999). Iskrenost i lični integritet su, također, karakteristike koje se prepoznaju kao vitalne za ostvarenje zrelih partnerskih veza, a podrazumijevaju dosljednu usklađenost između riječi i postupaka (Firestone i Catlett 1999; Knapp 2006). Na koncu, kao važni elementi skladnih i uravnoteženih partnerskih odnosa navode se lična nezavisnost i autonomija, kao i poštivanje vlastitih i tuđih granica (Firestone i Catlett 1999).

S druge strane, igre i obmane u ljubavi se dovode u vezu s nezrelim oblikom ljubavi, koji karakteriše izražena sebičnost i tretiranje drugih osoba kao sredstava za ostvarivanje vlastitih ciljeva i želja. Kako ističe Goleman (2007), u odnosima gdje postoji obmanjivanje i manipulativno ponašanje, nema istinske povezanosti među partnerima. Nasuprot tome, pojedinci koji njeguju iskrenu komunikaciju, obogaćenu empatijom i razumijevanjem, grade sigurne i pozitivne odnose, u kojima se partneri osjećaju ugodno, uključeno i podržano u ličnom rastu i razvoju (Goleman 2007).

3. EMOCIONALNA MANIPULACIJA U ROMANTIČNOM ODNOSU I TAKTIKE MANIPULACIJE

Riječ manipulacija ima svoje korijene u latinskoj riječi manus, što znači ruka, a odnosi se na spretno rukovanje ili upravljanje nečim. Prema Bussu (1987), manipulacija predstavlja sredstvo putem kojeg pojedinci namjerno (premda ne nužno svjesno) mijenjaju i oblikuju ponašanje drugih ljudi u svom okruženju. Braiker (2004), međutim, naglašava da manipulacija nije isto i ne bi je trebalo miješati sa legitimnim, direktnim i otvorenim uticajem na druge ljude. Naime, kako navodi autorica, činjenica je da svaka osoba u nekom trenutku svog života nastoji da utiče na druge. Ipak, to nije isto što i manipulirati drugima. Za razliku od manipulacije, zdrav, prikladan uticaj

se obično ostvaruje kroz proces nagrađivanja i ne predstavlja nužno negativno i štetno iskustvo. Obilježen je otvorenom i direktnom komunikacijom, a strategije prijetnji i prinude se ne koriste. Također, agenda i svrha uticaja su jasno određeni i objelodanjeni svim uključenim stranama. Suprotno tome, manipulacija je gotovo po pravilu negativna i štetna. Ona se odvija u atmosferi indirektna, zlonamjerne, pa čak i obmanjujuće komunikacije. Pri tome, ciljevi i svrha manipulacije su često skriveni, a prijetnje, zastrašivanje i prinuda su uobičajene taktike. Osim toga, manipulatori svjesno traže priliku da svoju žrtvu uhvate u zamku, te često nastupaju na suptilan, lukav i prikriiven način, kako bi manipulativni karakter odnosa bio čvrsto uspostavljen dugo prije nego što njegova prava priroda postane žrtvi očigledna (Braiker 2004). Neki manipulatori su potpuno svjesni svojih postupaka i namjerno ih koriste kako bi potčinili tuđu volju vlastitim interesima. Neki, opet, manipulišu drugim ljudima nesvjesno i nenamjerno, potaknuti vlastitim strahovima i nesigurnostima. Ipak, neovisno o tome da li je manipulacija namjerna ili nenamjerna, jednom nagrađeni, manipulatori nastavljaju vršiti negativan uticaj na svoje žrtve (Birch 2015; Braiker 2004; Firestone i Catlett 1999).

Emocionalna manipulacija spada u prikrivene metode manipulisanja kojima se nastoji postići psihološka kontrola nad drugom osobom (Birch 2015), a definiše se kao sposobnost upravljanja emocijama drugih u svoju korist (Grieve i Mahar 2010). Primjenom emocionalne manipulacije manipulator sistematski i ciljano narušava samopouzdanje žrtve i njeno poimanje sopstvene vrijednosti, što rezultira time da osoba postepeno gubi povjerenje u vlastitu sposobnost adekvatnog prosuđivanja i donošenja odluka (Birch 2015; Braiker 2004). U literaturi se navode brojne taktike emocionalne manipulacije, a neke od najuobičajenijih su: tretman šutnjom, izluđivanje, triangulacija i racionalizacija, prebacivanje krivice i izazivanje osjećaja grižnje savjesti, prijetnje napuštanjem, invalidacija, bombardovanje ljubavlju, te isprekidano pozitivno potkrepljenje i negativno potkrepljenje (Birch 2015; Buss 1992; Firestone i Catlett 1999). Svaka od navedenih taktika ukratko je opisana u nastavku teksta.

Tretman šutnjom (eng. *silent treatment*) je široko rasprostranjen oblik socijalnog odbijanja, odnosno, ignorisanja, a ispoljava se kroz aktivno izbjegavanje kontakta i odbijanje verbalne komunikacije sa osobom koja želi komunicirati (Buss 1992; Sommer, Williams, Ciarocco i Baumeister 2001). Tretman šutnjom predstavlja oblik *socijalnog ostrakizma* (Williams 2007). To je pasivno-agresivna strategija koja se često primjenjuje kao taktika manipulativnog ponašanja u partnerskim odnosima, a obično se koristi kao vid emocionalnog kažnjavanja partnera, te može sadržavati

elemente emocionalnog zlostavljanja. Tretman šutnjom predstavlja kaznu, koju manipulator primjenjuje kako bi se žrtva osjećala nevažnom, bezvrijednom i potpuno odsutnom iz njegovih misli (Birch 2015). Istraživanja pokazuju da je čin ignorisanja ili isključivanja izuzetno štetan za mentalno zdravlje pojedinca, te da aktivira isto područje mozga koje se aktivira kod fizičke boli (Williams 2007). Također, utvrđeno je da se osobe koje su izložene tretmanu šutnjom od strane bliskih osoba često osjećaju usamljeno, tjeskobno i beznačajno, a sklone su i da razviju negativnu sliku o sebi (Sommer i sar. 2001). Ukoliko traje duže vrijeme, tretman šutnjom može dovesti i do depresije te osjećaja bespomoćnosti (Williams 2007). Važno je naglasiti da tretman šutnjom nije isto što i privremena šutnja, koja se može javiti nakon konflikta s partnerom, kada osoba uzima “predah”, kako bi se smirila i razmislila o svemu, a kasnije, nakon što se smiri, ponovo razgovara o problemu s partnerom. Naime, za razliku od tretmana šutnjom, koji sadrži svjesnu intenciju da se partneru nanese emotivna bol, u ovom slučaju se radi o konstruktivnom načinu rješavanja problema, koji može potaknuti uspostavljanje kvalitetnije komunikacije među partnerima (Schrodt, Witt i Shimkowski 2014).

Izluđivanje (eng. *gaslighting*) je još jedna zlonamjerna manipulativna taktika, a definiše se kao forma emocionalnog zlostavljanja koja ima za cilj izazivanje sumnje i zbunjenosti kod osobe. Ova manipulativna strategija obično uključuje umanjivanje i ismijavanje osjećanja druge osobe, umanjivanje njenih postignuća, poricanje ili prešućivanje važnih informacija, selektivno zaboravljanje, projekciju, izokretanje činjenica kako bi išle u korist manipulatora, ubjeđivanje osobe da je napravila nešto što nije, te optuživanje za preveliku emocionalnu osjetljivost (Birch 2015; Stern 2007). Osnovi cilj je navesti osobu da posumnja u ispravnost svojih uvjerenja, percepcije, doživljaja i mišljenja. Poljuljana uvjerenja o stvarnim događajima mogu izazvati kod žrtve nesigurnost i osjećaj zbunjenosti, a ponekad i strah od ludila, kojim se najčešće manipuliše (Stark 2019). U literaturi se navodi da je taktika izluđivanja posebno efektna ukoliko se osoba izoluje od grupe ljudi, koji čine njenu primarnu socijalnu mrežu, čime se povećava šansa da žrtva postane više ovisna o manipulativnom partneru i više vezana za njega (Sweet 2019).

Prebacivanje krivice i *izazivanje osjećaja grižnje savjesti* su, također, česti oblici emocionalne manipulacije u romantičnim vezama. Prebacivanje krivice se sastoji u tome da manipulator svoju žrtvu proglašava odgovornom za sve probleme koje imaju, te nepravedno i neopravdano na nju prebacuje krivicu za vlastito nezadovoljstvo. U literaturi je ova taktika poznata i pod nazivom *žrtveni jarac* (eng. *scapegoat*). Iskusni manipulatori obično namjerno izdvajaju partnera kao žrtvu kojoj će pripisati krivicu,

dok drugi nesvjesno projektuju svoje neželjene misli i osjećaje na partnera kako bi ga optužili za vlastite pogreške ili nedostatke, čime se oslobađaju vlastitog srama, krivnje i odgovornosti (Birch 2015). Postizanje kontrole nad partnerom kroz izazivanje osjećaja grižnje savjesti, s druge strane, obično uključuje samodestruktivne taktike i mehanizme, poput korištenje suza i plakanja, prijetnji da će osoba sebi nanijeti ozljedu ili oduzeti sebi život i sl. U partnerskim vezama osobe koje ispoljavaju veći stepen nesigurnosti obično su sklonije ovom obliku kontrole i manipulacije. Ipak, do koje mjere će im partner biti podložan, u značajnoj mjeri zavisi od toga koliko i on sam osjeća nesigurnost, strah ili krivicu (Firestone i Catlett 1999).

Prijetnje napuštanjem su, isto tako, efektan vid kontrolisanja partnera i često se koriste u romantičnim vezama. Imajući u vidu da biti ostavljen za mnoge ljude znači da nisu dovoljno adekvatni i vrijedni ljubavi, veliki broj pojedinaca upravo zbog straha od napuštanja ostaje u vezama u kojima nisu sretni i zadovoljni ili u vezama u kojima trpe psihičko i/ili fizičko nasilje (Firestone i Catlett 1999).

Invalidacija je oblik manipulacije koju obilježava odbijanje, umanjivanje, ignorisanje, prosuđivanje ili ismijavanje tuđih osjećanja. Ovaj izrazito štetan oblik emocionalne manipulacije često se koristi u partnerskim odnosima i čini se da postoji epidemija takvog ponašanja u društvu. Ljudi invalidiraju druge iz različitih razloga, ponekad namjerno, a ponekad ne. Manipulatori uglavnom koriste invalidaciju kao alat manipulacije. Ipak, u nekim drugim slučajevima, invalidacija može biti znak da osoba naprosto ima nedostatak empatije. Također, ponekad ljudi koriste invalidaciju zato što osjećaju nelagodu zbog boli druge osobe ili zato što se osjećaju nemoćnima da joj pomognu (Birch 2015).

Triangulacija se kao taktika manipulacije koristi u situacijama kada se partneri ne slažu, pa se u odnos uvodi treća osoba kako bi odredila koja strana "pobjeđuje". Manipulator strateški koristi triangulaciju kako bi osigurao da njegovi argumenti prevagnu, te odabire i uključuje treću osobu koja će se složiti s njim. Također, manipulator uz triangulaciju može koristiti i *racionalizaciju*, koja podrazumijeva prilagođavanje informacija kako bi bile povoljnije za njegov narativ. Ovo je poznato i kao opravdavanje ili traženje izgovora. Dakle, manipulator nalazi razloge za svoje loše ponašanje, koji zvuče logično i racionalno, kako bi svoje postupke učinio razumljivijim, prihvatljivijim ili primjerenijim. To radi kako bi ušutkao partnera i mogao nastaviti raditi ono što želi. Obje taktike obeshrabruje žrtvu da postavlja dodatna pitanja i na koncu dovode do potpune predaje žrtve na način da u potpunosti odustane od rasprave i traženja objašnjenja (Birch 2015).

Bombardovanje ljubavlju (eng. *love bombing*) je još jedna od taktika manipulacije koja se koristi u romantičnim vezama, naročito u početnoj fazi, a obično se sastoji od upotrebe pozitivnih potkrepljenja, kao što su laskanje, darivanje, iskazivanje ljubavi, površna saosjećajnost, uvažavanje, odobravanje i sl. Osnovni cilj ove manipulativne taktike je stvaranje lažnog osjećaja povezanosti, kako bi se osoba čvrsto vezala za manipulatora, koji onda preuzima moć i ima potpunu dominaciju u partnerskom odnosu (Birch 2015). Također, svrha joj je i izolacija partnera i povećavanje njegove ovisnosti spram manipulatora, bilo s ciljem da se od partnera kasnije izvuče neka korist ili da se naprosto zadovolji želja za moći, a koja obično proizlazi iz duboko ukorijenjenog osjećaja lične nesigurnosti. Budući da je na početku veze vrlo teško odoljeti obilju partnerove pažnje i iskazima ljubavi, Birch (2015) kao koristan mehanizam zaštite navodi važnost osvještavanja činjenice da se zdravi partnerski odnosi razvijaju postepeno i podrazumijevaju podjednaku razmjenu vremena i pažnje.

Isprekidano pozitivno potkrepljenje je, također, izuzetno moćna i efikasna manipulativna taktika. Korištenjem ove taktike, manipulator “motivše” žrtvu da se ponaša, razmišlja ili osjeća onako kako on ili ona želi. Isprekidano pozitivno potkrepljenje se događa kada manipulator svojoj žrtvi pruža pozitivno potkrepljenje (npr. pažnju, pohvale, nježnost, obožavanje, izjave ljubavi i sl.) samo povremeno i nasumično. Manipulatori mogu ovu taktiku koristiti kao odgovor na ponašanje koje žele potaknuti ili ga mogu uskratiti kako bi stvorili nesigurnost, tjeskobu i žudnju kod žrtve. Ovaj oblik manipulacije stvara atmosferu sumnje, straha i anksioznosti, koja prisiljava žrtvu da uporno traži oblike pozitivnog potkrepljenja od manipulatora, koji će ublažiti njenu tjeskobu. Kada se nagrada pozitivnog potkrepljenja pruži, vrlo je moćna. Preplavljuje mozak dopaminom i drugim hormonima, koji izazivaju osjećaj zadovoljstva. Shodno tome, ima potencijal da stvori ovisnost (Birch 2015).

Negativno potkrepljenje je, s druge strane, taktika koja se sastoji u tome da manipulator prestaje raditi nešto što se partneru sviđa, kako bi partner počeo raditi nešto što se manipulatoru sviđa. Time se povećava vjerovatnoću da će partner i u budućnosti činiti ono što manipulator želi. To može uključivati uskraćivanje nježnosti ili pružanje tretmana tihog odbijanja. Manipulator prestaje s povređujućim ponašanjem kada se partner počne ponašati onako kako on to želi. Na taj način manipulator na učinkovit način vrlo brzo “istrenira” drugu osobu da se ponaša onako kako on želi, te je čini sklonijom takvom ponašanju i ubuduće (Birch 2015).

4. FAKTORI POVEZANI S KORIŠTENJEM MANIPULATIVNIH TAKTIKA U ROMANTIČNOM ODNOSU

S obzirom da se emocionalna manipulacija dovodi u vezu s nizom negativnih ishoda po psihološku dobrobit i mentalno zdravlje žrtve, razumijevanje faktora koji povećavaju vjerovatnoću korištenja manipulativnih strategija u romantičnom odnosu je iznimno važno (Waddell, Van Doorn, March i Grieve 2020). Prema Golemanu (2007), glavni uzrok manipulacije unutar romantičnih i drugih međuljudskih odnosa je nedostatak empatije, koja predstavlja glavni inhibitor zlonamjernog ponašanja. U najširem smislu, empatija predstavlja sposobnost razumijevanja emocija drugih ljudi i adekvatnog reagovanja na te emocije. Imati razvijenu empatiju znači moći se staviti u poziciju druge osobe i zamisliti kako bismo se mi osjećali da smo u takvoj situaciji. Shodno tome, može se reći da empatija služi kao moralni kompas jer potiče osobu da saosjeća s drugima i preuzima odgovornost za posljedice svojih postupaka. Nedostatak empatije, s druge strane, dovodi do toga da pojedinac ne razmatra posljedice svojih postupaka i riječi, što čini manipulaciju i iskorištavanje drugih osoba lakšim (Goleman 2007). Osim empatije Goleman (2007) kao bitne faktore izdvaja i kajanje, stid i osjećaj krivice, koji, također, kada su izraženi u zdravoj mjeri, služe kao unutrašnji moralni kompas i smanjuju vjerovatnoću zloupotrebe povjerenja i korištenja manipulativnih taktika u partnerskom odnosu.

Budući da se manjak empatije, egoizam i emocionalna hladnoća često povezuju s konceptom poznatim kao mračna trijada (eng. *dark triad*), u dosadašnjim istraživanjima se najčešće ovaj konstrukt dovodio u vezu s emocionalnom manipulacijom u partnerskim vezama. Mračna trijada je termin koji su osmislili Paulhus i Williams (2002), a predstavlja povezan skup tri osobine ličnosti: narcizam (obilježava ga povišen osjećaj vlastite vrijednosti, osjećaj povlaštenosti, sebičnost i manjak empatije), makijavelizam (obilježava ga sklonost ka manipulaciji i iskorištavanju drugih, odsutnost morala i empatije te isključiva briga za vlastite interese) i psihopatija (obilježava je antisocijalno ponašanje, impulsivnost, sebičnost, bezobzirnost i manjak empatije). Brojni empirijski nalazi konzistentno potvrđuju da sve tri osobine mračne trijade predviđaju emocionalnu manipulaciju u romantičnim vezama (Brewer i sar. 2018; Grieve i Mahar 2010; Grieve i Panebianco 2013; Hyde i Grieve 2014; Jones i Figueredo 2013; Waddell i sar. 2020). Ovi nalazi, kako navode Waddell i sar. (2020), su sasvim razumljivi, budući da je upravo manipulacija drugih ključna karakteristika sve tri komponente mračne trijade.

Osobe sa izraženim osobinama narcizma su u ljubavnim vezama takmičarski nastrojene, izbjegavaju emocionalnu bliskost, nepovjerljive su i često iskorištavaju partnere (Goleman 2007). Takve osobe su sklone dominaciji i kontroli partnera, nisu spremne prihvatiti odgovornost za svoje postupke, te često pribjegavaju laganju i izvrtanju istine, prekranju zajedničke prošlosti, prebacivanju krivnje na partnera i predstavljanju sebe kao žrtve (Campbell i Foster 2002; Campbell, Finkel i Foster 2002). Pojedinci kod kojih su izražene osobine makijavelizma su, također, nezainteresovani za uspostavljanje dubljih emocionalnih odnosa, te općenito doživljavaju ljude kao potrošne, zamjenjive elemente, koji služe isključivo njihovim samoživim interesima (Goleman 2007). Makijavelizam se u partnerskom odnosu često povezuje sa promiskuitetom i raznim sebičnim manipulativnim taktikama, kao što su varanje partnera, zloupotreba partnerovog povjerenja i stvaranje lažnog osjećaja povezanosti (McHoskey 2001). Na koncu, osobe sa izraženim osobinama psihopatije karakteriše bezobzirnost i sklonost ka obmanjivanju, kao i ravnodušnost prema emocionalnom bolu drugih, uz odsustvo bilo kakvog kajanja (Goleman 2007). U partnerskom odnosu često koriste neprijateljski interpersonalni stil, koji uključuje ponižavanje, kritiku, umanjivanje, omalovažavanje i upućivanje prijetnji, a sve s ciljem poticanja straha kod partnera (Gurtman 1992). Istraživanja pokazuju da su sve tri osobine mračne trijade međusobno povezane, te da su u značajnoj mjeri genetski određene (naročito narcizam i psihopatija) (Furnham, Richards i Paulhus 2013). Ovo, međutim, ne isključuje mogućnost da se uzroci maladaptivnih oblika ponašanja u sva tri slučaja kriju i u nepovoljnim ranim iskustvima u primarnoj porodici, koja su rezultirala iskrivljenim uvjerenjima o svijetu, sebi samima i drugim ljudima općenito (Borović i Marković 2021).

Osim osobina mračne trijade, emocionalna manipulacija u romantičnim vezama se, također, dovodi u vezu i sa stilom privrženosti u ranom djetinjstvu, koji pojedinac kasnije prenosi u partnerski odnos. Prema Firestone i Catlett (1999), najveću povezanost s manipulativnim ponašanjem u partnerskom odnosu ima anksiozno-opirući stil rane privrženosti, odnosno, preokupirani stil partnerske vezanosti. Osnovna karakteristika ovog stila privrženosti je izražen osjećaj manje vrijednosti i pretjerana vezanost za partnera. Usljed toga, pojedinci sa ovim stilom vezanosti su skloni često provjeravati nivo partnerove odanosti i naklonosti kroz različite manipulativne strategije, a s ciljem preveniranja mogućnosti da budu ostavljeni (Micanović-Cvejić, Šakotić-Kurbalija i Kurbalija 2009). Istovremeno, osobe sa ovim stilom vezanosti su i najpodložnije manipulaciji od strane partnera, a ono što ih čini posebno ranjivim i podložnim različitim manipulativnim taktikama je lična

nesigurnost te izražen strah od samoće i napuštanja (Firestone i Catlett 1999; Stefanović-Stanojević 2011).

Prema Firestone i Catlett (1999), glavni razlog zašto su manipulativne taktike tako česta pojava u partnerskim odnosima jeste to da mnogi pojedinci nisu premostili strahove i bolna iskustva iz ranog djetinjstva, a da bi se zaštitili od tih negativnih osjećanja i novih potencijalnih negativnih iskustava, razvijaju različite odbrambene mehanizme. Odbrambeni mehanizmi, međutim, mogu biti i uzrok i posljedica manipulacije u partnerskom odnosu, na način da neke pojedince čine sklonijim upotrebi manipulativnih taktika, a druge podložnijim manipulaciji (Firestone i Catlett 1999). Prema ovim autorima, u osnovi svake manipulativne taktike stoji duboka lična nesigurnost i potisnuti osjećaj inferiornosti, koji dovode do uvjerenja da se samo kroz kontrolu drugih može ostvariti uspjeh u socijalnim relacijama. S druge strane, disfunkcionalni unutrašnji mehanizmi svojstveni su i žrtvama manipulacije, a kao najznačajniji navode se duboko ukorijenjeno osjećanje krivnje i stida, negativni stavovi o sebi i nedostatak samopouzdanja, koji u značajnoj mjeri narušavaju osjećaj lične vrijednosti i dovode do toga da osoba bira neadekvatne partnere, s kojima uspostavlja disfunkcionalne odnose (Firestone i Catlett 1999).

5. ZAKLJUČCI

U psihologiji je danas općeprihvaćeno stajalište da ljubav može imati zreli i nezreli oblik. Jedno od ključnih obilježja zrele ljubavi jeste da oba partnera zadržavaju svoju individualnost, te nema pokušaja da se manipuliše ili kontroliše partner, već se poštuje njegova autonomija i lični razvoj. Nadalje, zrela ljubav podrazumijeva duboko razumijevanje partnera, što uključuje prihvatanje njegovih mana i nedostataka. Također, partneri u zreloj ljubavi komuniciraju iskreno i otvoreno, te na taj način grade bliskost i povjerenje. Na koncu, zrela ljubav podrazumijeva da oba partnera prepoznaju svoju ulogu u odnosu, te preuzimaju odgovornost za očuvanje i unapređenje veze, kao i odgovornost za vlastite postupke i riječi. Nezrelu ljubav, s druge strane, obilježava niz karakteristika koje ukazuju na manjak emocionalne zrelosti i dubine u odnosu, uključujući nedostatak samostalnosti i zavisnost spram partnera, ljubomoru i potrebu za kontrolom, neiskrenost i manipulaciju, te nesposobnost za empatiju i razumijevanje partnera. Shodno tome, nezrela ljubav je nerijetko ispunjena brojnim konfliktima i nesporazumima, jer partneri ne rastu zajedno, već ostaju na nivou nezrelog emotivnog vezivanja (Braiker 2004; Firestone i Catlett 1999; Goleman 2007; Knapp 2006).

U kontekstu Frommovih i Eriksonovih teorijskih promišljanja o ljubavi upotreba taktika emocionalne manipulacije u romantičnom odnosu odraz je lične nesigurnosti i emocionalne nezrelosti pojedinca te se može dovesti u vezu s nezrelim oblikom ljubavi. Naime, prema Frommu, zrela ljubav zavisi od karakternog razvitka osobe, odnosno, produkt je zrele ličnosti. Prema ovom autoru, zrelu ličnost obilježava emocionalna zrelost, samosvijest, samopouzdanje, odgovornost i sposobnost empatije. To implicira da je osoba prevladala simbiotsku ovisnost, narcističku svemoćnost i želju da izrabljuje druge, te posjeduje samopouzdanje koje proizlazi iz vlastite unutrašnje snage i autentičnosti. U takvoj orijentaciji ličnosti, kako ističe Fromm, osoba posjeduje kapacitet da se poveže s drugom osobom u ljubavnom odnosu, uz očuvanje vlastitog integriteta i individualnosti, ali i uvažavanje integriteta i individualnosti drugog, te nema potrebu da kontroliše partnera upotrebom manipulativnih taktika (Fromm 1965). Slično određenje zrelog partnerskog odnosa dao je i Erikson. Prema ovom autoru, da bi osoba bila u stanju izgraditi zrelo partnerski odnos, zasnovan na bliskosti i povjerenju, ključno je da ima stabilan lični identitet i integrisan osjećaj sebe. Drugim riječima, Erikson, baš kao i Fromm, naglašava da kapacitet pojedinca za razvoj zrelog partnerskog odnosa proizilazi iz dubokog razumijevanja sebe i vlastitih emocionalnih potreba, te uključuje sposobnost pružanja pažnje i podrške partneru na zrelo i nesebičan način, bez intencije da se partner na bilo koji način obmanjuje ili kontroliše (Erikson 1980).

Razumijevanje razlika između zrele i nezrele ljubavi i povećanje senzibilnosti za tematiku emocionalne manipulacije u romantičnim vezama ima značajne praktične implikacije za izgradnju stabilnih i kvalitetnih partnerskih odnosa, ali i očuvanje mentalnog zdravlja pojedinca. Naime, razvijanje svijesti o manipulativnim obrascima ponašanja u romantičnoj vezi omogućava pojedincu da se odupre takvim uticajima na vrijeme i zaštiti lične granice i potrebe, te bira partnere koji imaju kapacitet za zrelu ljubav. Ovo može biti značajan protektivni faktor od toksičnih odnosa, koji mogu ozbiljno ugroziti i fizičko i psihičko zdravlje osobe. Nadalje, razlikovanje zrele od nezrele ljubavi može pomoći osobi da radi na unapređenju vlastite veze i postizanju većeg zadovoljstva u njoj. Kada je pojedinac svjestan svojih emocija i potreba, te zna kako ih ispravno komunicirati, veza ima veće šanse za uspjeh. Također, povećanje znanja o ovoj tematici može koristiti pojedincu i u radu na ličnom emocionalnom rastu i razvoju i pomoći mu da bolje razumije vlastite disfunkcionalne obrasce ponašanja i osjećanja u vezama, koji ga sprečavaju za uspostavljanje zrelih partnerskih odnosa, te uloži dodatne napore za njihovo prevazilaženje. Na koncu, kroz naučne i stručne rasprave i edukaciju, društvo može postati bolje informisano o

emocionalnoj manipulaciji i stvoriti okolinu u kojoj se žrtve osećaju sigurno da izraze svoje probleme i potraže pomoć.

Prevenција emocionalne manipulacije u romantičnim vezama zahtijeva kombinaciju edukacije, osnaživanja pojedinaca i podizanja svijesti u društvu o manipulativnim taktikama. Neki od programa prevencije, koji bi svakako mogli biti korisni, uključuju implementaciju različitih edukativnih programa usmjerenih na razumijevanje zdravih međuljudskih odnosa u škole i zajednice. U tom kontekstu, posebno značajno bi bilo staviti naglasak na prepoznavanje znakova emocionalne manipulacije (npr. edukacije o uobičajenim taktikama emocionalne manipulacije, razvijanje sposobnosti prepoznavanja nezdravih odnosa i sl.), razvoj socio-emocionalnih kompetencija kod djece i mladih (npr. razvijanje empatije, razvijanje svijesti o vlastitim emocijama i sposobnosti prepoznavanja emocija drugih, radionice o upravljanju emocijama i sl.) te podučavanje djece i mladih o asertivnosti i konstruktivnoj komunikaciji (npr. podučavanje kako da jasno i konstruktivno izraze vlastite osjećaje i potrebe, razvijanje vještina slušanja i postavljanja zdravih granica u odnosima s drugima i sl.). Jednako značajne za prevenciju emocionalne manipulacije u romantičnim vezama mogle bi biti i kampanje usmjerene na podizanje svijesti javnosti o štetnim efektima emocionalne manipulacije, kao i kampanje usmjerene na promjenu kulturalnih normi, koje podržavaju nezdrave obrasce ponašanja u vezama. Na koncu, poticanje mladih na kritičko prosuđivanje medijskih poruka u kojima se nerijetko promoviraju nerealistična slika ljubavi može imati značajnu ulogu u podizanju svijesti o utjecaju medija na percepciju ljubavi i ljubavnih odnosa, te doprinijeti izgradnji realističnije slike i očekivanja od partnerskog odnosa.

Intervencijski programi usmjereni na podršku žrtvama manipulacije, s druge strane, trebali bi integrisati individualne i grupne terapije u kojima bi se pružila adekvatna stručna pomoć onima, koji su već doživjeli emocionalnu manipulaciju, a za šta je neophodna podrška šire društvene zajednice. U tom smislu, partnerstvo i saradnja s organizacijama, koje se bave zaštitom mentalnog zdravlja, značajno bi doprinijele osiguranju adekvatne podrške i resursa. Neizostavan korak je svakako i uključivanje obaveznih edukacija o emocionalnoj manipulaciji za profesionalce, poput terapeuta, savjetnika i pravnika, kako bi se poboljšala prepoznatljivost i adekvatna reakcija na slučajeve emocionalne manipulacije.

Iako savremeni empirijski pokušaji u ovom području sve više stavljaju naglasak na proučavanje odnosa između specifičnih karakteristika pojedinca (poput manjka empatije, osobina "mračne trijade", nesigurnog ranog obrasca privrženosti i sl.) i sklonosti ka manipulativnom ponašanju u romantičnom odnosu, u budućim is-

traživanjima bi svakako bilo značajno razmotriti i pitanje društvenih uslova u kojima se razvijaju ovakve disfunkcionalnosti unutar romantičnih veza. Naime, osim ličnih dispozicija pojedinca neosporno je da i društveni uslovi imaju značajnu ulogu u oblikovanju međuljudskih odnosa, te mogu postaviti temelje za nezdrave obrasce ponašanja u romantičnim odnosima. Naprimjer, ukoliko društvo promovise određene oblike agresivnosti ili manipulacije kao legitimna sredstva za postizanje ciljeva, pojedinci mogu internalizirati te obrasce ponašanja kao prihvatljive i koristiti ih u odnosu s partnerom. Također, isticanje rodne neravnopravnosti unutar društva može dovesti do nesrazmjernih očekivanja unutar partnerskog odnosa, što olakšava emocionalnu manipulaciju. Uloga medija je, također, iznimno značajna. Naime, medijska reprezentacija romantičnih veza može oblikovati percepciju pojedinaca o tome šta je “normalno” ili “poželjno” u vezama. Također, medijski prikazi ljubavi mogu stvoriti nerealna očekivanja od partnerskog odnosa, a usporedba realne veze s idealiziranim prikazima ljubavnih odnosa iz medija može izazvati nezadovoljstvo i potaknuti manipulativno ponašanje, kako bi se održala slika “savršene” veze. Način na koji se podučavaju mlađi naraštaji o međuljudskim odnosima u obrazovnom sistemu isto tako može imati dugoročan uticaj na njihovo poimanje zdravih međuljudskih odnosa, uključujući i partnerski odnos. Na koncu, iznimno važan društveni aspekt za proučavanje i razumijevanje emocionalne manipulacije u romantičnim vezama je i društvena stigmatizacija oko pitanja mentalnog zdravlja, koja može otežati pojedincu izražavanje emocionalnih potreba ili traženje pomoći kada je potrebno.

Sve u svemu, pitanje emocionalne manipulacije u romantičnim vezama je vrlo kompleksno i slojevito, tako da istraživanje ove tematike zahtijeva multidisciplinarni pristup. U budućim istraživanjima ovog konstrukta, uz individualne faktore, svakako bi bilo značajno uključiti i socijalne faktore, odnosno uzeti u obzir i detaljnije ispitati doprinos šireg društvenog konteksta na pojavu i razvoj disfunkcionalnih obrazaca ponašanja u romantičnim vezama, uključujući i aktualne društvene promjene koje rezultiraju drugačijim poimanjem romantičnih veza u savremenom društvu. Također, provođenje longitudinalnih istraživanja, u kojima bi se osobe koje su bile izložene emocionalnoj manipulaciji pratile duži period, značajno bi doprinijelo razumijevanju dugoročnih efekata emocionalne manipulacije na mentalno zdravlje pojedinca i omogućilo razvijanje efikasnijih intervencija za pružanje podrške i pomoći žrtvama.

LITERATURA

1. Beckmeyer, Jonathon J., Shannon Cromwell (2019), "Romantic relationship status and emerging adult well-being: Accounting for romantic relationship interest", *Emerging Adulthood*, 7(4), 304-308.
2. Berk, Laura A. (2008), *Psihologija cjeloživotnog razvoja*, Naklada Slap, Jastrebarsko
3. Berscheid, Ellen, Harry T. Reis (1998), "Attraction and close relationships", In: D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed.), McGraw-Hill, New York, 193-281.
4. Birch, Adelyn (2015), *30 Covert emotional manipulation tactics: How manipulators take control in personal relationship*, Create Space Independent Publishing Platform, Scotts Valley, California
5. Borović, Luka, Jelena Marković (2021), "Unutrašnji radni modeli afektivne vezanosti kao prediktori mračne trijade", *Godišnjak za psihologiju*, 18, 41-58.
6. Braiker, Harriet B. (2004), *Who's pulling your strings?: How to break the cycle of manipulation and regain control of your*, McGraw-Hill, New York, NY
7. Brewer, Gayle, Charlotte Bennett, Lauren Davidson, Alisha Ireen, Amy-Jo Phipps, David Stewart-Wilkes, Bernadette Wilson (2018), "Dark triad traits and romantic relationship attachment, accommodation, and control", *Personality and Individual Differences*, 120, 202-208.
8. Buss, David M. (1987), "Selection, evocation, and manipulation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1214-1221.
9. Buss, David M. (1992), "Manipulation in close relationships: Five personality factors in interactional context", *Journal of Personality*, 60 (2), 477-499.
10. Campbell, W. Keith, Craig A. Foster, Eli J. Finkel (2002), "Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing", *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 340-354.
11. Campbell, W. Keith, Craig A. Foster (2002), "Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(4), 484-495.
12. Engel, Beverly (2002), *The emotionally abusive relationship: How to stop being abused and how to stop abusing*, John Wiley & Sons, New Jersey
13. Erikson, Erik H. (1980), *Identity and the life cycle*, W. W. Norton & Company, New York, NY

14. Firestone, Robert W., Joyce Catlett (1999), *Fear of intimacy*, American Psychological Association, Washington, DC
15. Fromm, Erich (1965), *Umijeće ljubavi*, Matica Hrvatska, Zagreb
16. Furnham, Adnri, Steven C. Richards, Delroy L. Paulhus (2013), "The Dark Triad of personality: A 10 year review", *Social and Personality Psychology Compass*, 7(3), 199–216.
17. Goleman, Daniel (2007), *Socijalna inteligencija: nova nauka o ljudskim odnosima*, Geopolitika, Beograd
18. Gómez-López, Mercedes, Carmen Viejo, Rosario Ortega-Ruiz (2019), "Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415–2446.
19. Grieve, Rachel, Doug Mahar (2010), "The emotional manipulation–psychopathy nexus: Relationships with emotional intelligence, alexithymia and ethical position", *Personality and Individual Differences*, 48(8), 945–950.
20. Grieve, Rachel, Laura Panebianco (2013), "Assessing the role of aggression, empathy, and self-serving cognitive distortions in trait emotional manipulation", *Australian Journal of Psychology*, 65, 79–88.
21. Gurtman, Michael B. (1992), "Trust, distrust, and interpersonal problems: A circumplex analysis", *Journal of personality and social psychology*, 62(6), 989-1002.
22. Hyde, Jane, Rachel Grieve (2014), "Able and willing: Refining the measurement of emotional manipulation", *Personality and Individual Differences*, 64, 131–134
23. Johnson, Michael P. (2006), "Violence and abuse in personal relationships: Conflict, terror, and resistance in intimate partnerships", In: A. L. Vangelisti & D. Perlman (eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*, Cambridge University Press, Cambridge, 557-578.
24. Jones, Daniel Nelson, Aurelio Jose Figueredo (2013), "The core of darkness: Uncovering the heart of the Dark Triad", *European Journal of Personality*, 27(6), 521–531.
25. Knapp, Mark L. (2006), "Lying and deception in close relationships", In: A. L. Vangelisti & D. Perlman (eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*, Cambridge University Press, Cambridge, 517-532.
26. Knee, C. Raymond, Benjamin W. Hadden, Zachary Baker (2016), "Optimal relationships as mutual fulfillment of self-determination theory's basic

- psychological needs", In: C. Knee & H. Reis (Eds.), *Positive Approaches to Optimal Relationship Development*, Cambridge University Press, Cambridge, 30-55.
27. McHoskey, John W. (2001), "Machiavellianism and sexuality: On the moderating role of biological sex", *Personality and Individual Differences*, 31(5), 779–789.
28. Mićanović-Cvejić, Živka, Jelena Šakotić-Kurbalija, Dragan Kurbalija (2009), "Ambivalentna afektivna vezanost u bračnim odnosima", *Psihijatrija danas*, 41(1-2), 43-53.
29. Mikulincer, Mario, Gail S. Goodman (2006), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*, The Guilford Press, New York, NY
30. Myers, David G. (1999), "Close relationships and quality of life", In: D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, Russell Sage Foundation, New York, NY, 374-391.
31. Opat Jozić, Nikolina, Jelena Ombla (2018), "Odnos emocionalne inteligencije i privrženosti romantičnom partneru s manipulativnim ponašanjem u ljubavnom odnosu", *Ljetopis socijalnog rada*, 25(2), 223-248.
32. Paulhus, Delroy L., Kevin M. Williams (2002), "The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy", *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–563.
33. Pernar, Mirjana (2010), "Ljubav i intimnost", *Medicina*, 46(3), 234-241.
34. Roberson, Patricia N. E., Jerika C. Norona, Katherine A. Lenger, Spencer B. Olmstead (2018), "How do relationship stability and quality affect wellbeing?: Romantic relationship trajectories, depressive symptoms, and life satisfaction across 30 years", *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2171-2184.
35. Ryckman, Richard M. (2008), *Theories of personality*, Thomson Higher Education, Belmont, CA
36. Schaie, K. Warner, Sherry L. Willis (2001), *Psihologija odrasle dobi i starenja*, Naklada Slap, Jastrebarsko
37. Schrod, Paul, Paul L. Witt, Jenna R. Shimkowski (2014), "A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes", *Communication Monographs*, 81(1), 28-58.
38. Sommer, Kristin L., Kipling D. Williams, Natalie J. Ciarocco, Roy F. Baumeister (2001), "When silence speaks louder than words: Explorations into the intrapsychic and interpersonal consequences of social

- ostracism", *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 225–243.
39. Stark, Cynthia A. (2019), "Gaslighting, misogyny, and psychological oppression", *The Monist*, 102(2), 221–235.
40. Stefanović Stanojević, Tatjana (2011), *Afektivna vezanost – razvoj, modalitet i procena*, Filozofski fakultet u Nišu, Niš
41. Stern, Robin (2007), *The gaslight effect: How to spot and survive the hidden manipulation others use to control your life*, Harmony, New York
42. Sweet, Pauge L. (2019), "The sociology of gaslighting", *American Sociological Review*, 84(5), 851-875.
43. Vangelisti, Anira L., Gary Beck (2007), "Intimacy and fear of intimacy", In: L. L'Abate (ed.), *Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice*, Springer, New York, NY, 395-414.
44. Vlajković, Jelena (2005), *Životne krize – prevencija i prevazilaženje*, Žarko Albulj, Beograd
45. Waddell, Chloe, George van Doorn, Evita March, Rachel Grieve (2020), "Dominance or deceit: The role of the Dark Triad, and hegemonic masculinity in emotional manipulation", *Personality and Individual Differences*, 166, 110-160.
46. Williams, Kipling D. (2007), "Ostracism", *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452.

THE OTHER SIDE OF LOVE: TACTICS OF EMOTIONAL MANIPULATION IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Summary

Emotional manipulation in romantic relationships is a subtle form of controlling a partner through emotional pressure, inducing feelings of guilt, blackmail, ignoring, passive-aggressive behaviors, and other manipulative tactics. However, it is often invisible, elusive, and difficult to prove, which additionally makes this form of abuse highly dangerous. Emotional manipulation can have serious consequences on an individual's mental health, including increased levels of stress, anxiety, and depression. It can also lead to reduced self-confidence, feelings of helplessness, and a loss of control over one's own life. To raise awareness about the harmful effects of emotional manipulation, both for the quality of the romantic relationship, and for the mental health of the individual, this paper presents scientifically-based information on this construct, and describes some of the most common tactics of emotional manipulation, which are used in romantic relationships. Through scientific and professional discussions and education, society can become better informed about emotional manipulation, and create an environment in which victims feel safe to express their issues and seek help.

Keywords: romantic relationships; emotional manipulation; mature and immature love

Adrese autorica
Authors' address

Danina Salihagić
samostalna istraživačica
danina.s@hotmail.com

Đenita Tuće
Univerzitet u Sarajevu
Filozofski fakultet
djenita.tuce@gmail.com