



# LJUBAV, SEKS I LAŽI

Može li ljubav, ako je prava, tek tako nestati? Što znači održati brak? Kako ostvariti uspješnu ljubavnu vezu? Što su to ljubav i dobar seks?

U mnogim velikim romanima, filmovima, operama i kazališnim predstavama opisane su priče o ljudima koje tražeći ljubav svojega života često dobro započnu, ali završe tragično ili jadno, obično onda kada kontroliranje, posjedovanje, laganje, ljubomora, kritiziranje ili sažaljenje počnu dominirati ljubavnim i seksualnim odnosom. Kontrola partnera, prisila, laganje, nevjera, duševni poremećaji, samoubojstva i ubojstva nerijetko su povezani s ljubavnim i seksualnim vezama koje se urušavaju.

U svijesti većine tzv. normalnih ljudi zadovoljavajući seksualni i ljubavni odnosi idu ruku pod ruku. Međutim, mnogi kada ulaze u brak i daju obećanje o vjernosti za cijeli život i ne slute kako će to biti teško. Održati brak ili vezu znači održati seks i ljubav. Hormoni nas približavaju jedno drugome, ali ne mogu vječno održavati našu vezu. Ljubav koja traje od životne je važnosti za svakoga od nas. Nažalost, čak i ono što vjerujemo da je ljubav našega života često se rasprši kao mjehur od sapunice. Tada mnogi postavljaju pitanje je li to bila prava ili lažna ljubav. Može li ljubav, ako je prava, tek tako nestati?

**Postoje li lažne (neiskrene) i prave (iskrene) ljubavi?**

Na pitanje što je najvažnije u životu, mnogi će odgovoriti prava i iskrena ljubav. Na pitanje što je to prava ljubav, dobit ćemo mnogo različitih odgovora koji odražavaju raznovrsne predodžbe i vjerovanja o ljubavi. A upravo ta vjerovanja često određuju hoće li netko biti uspješan ili neuspješan, sretan ili nesretan u ljubavi, hoće li lagati i varati i biti prevaren u ljubavnom odnosu. Iskrivljena i dis-

funkcionalna vjerovanja mnogima upropaste život u traženju prave ljubavi. Prava ljubav je potpuna iskrenost, prava ljubav je potpuno razumijevanja i prihvaćanje, može se voljeti samo jedna osoba, prava ljubav je potpuna ravnopravnost, što je veća ljubav veća je i ljubomora, za pravu ljubav nije nužan seks, u pravoj se ljubavi žrtvuje sve drugo, kad je ljubav prava seks je uvijek fantastičan - neke su disfunkcionalne predstave o ljubavi koje dovode do laganja i propadanja neke veze. Kada za nekoga prava ljubav znači potpuno duhovno stapanje s partnerom, tada ta osoba očekuje apsolutnu iskrenost, misli da ima pravo znati sve o čemu partner razmišlja, mašta ili što mu se događa. Za takvu osobu potpuna iskrenost znači pravu ljubav, a nedostatak iskrenosti znači nedostatak ljubavi. Iskrenost je u svakom slučaju bitna sastavnica prave ljubavi, ali apsolutna iskrenost jednostavno nije uvijek moguća i nije najvažnija. Temeljni razlog zbog kojega netko nešto krije od svojega partnera jest da ga ne povrijedi ili da izbjegne partnerovu negativnu reakciju. Stupanj iskrenosti u nekoj vezi jako ovisi o stupnju tolerancije partnera i njihovoj suosjećajnosti. Zanimljivo je da iskrenost može biti i način maltretiranja partnera kada netko radi ono što je partneru neprihvatljivo, pa mu sve priznaje očekujući razumijevanje, oprost i toleranciju. Čak nije nužno da takva osoba učini nešto konkretno loše, kao primjerice preljub, nego da partneru iskreno ispriča san u kojem je vodila ljubav s njegovim takmacom u nečemu ili šefom, ili pak sa svojim idolom, nekom zvijezdom iz javnog života.

Važno je voditi računa i o tzv. lažnim signalima ljubavi kojima jedna osoba nastoji stvoriti kod druge osobe iluziju da je voli kako bi je iskoristila za neke svoje sebične ciljeve. Privlačnost prema nekoj osobi može biti isključivo seksualne naravi koju ta osoba može krivo prepoznati kao ljubav. Isto tako treba znati da neke osobe jednostavno imaju smanjenu sposobnost voljenja i vezivanja za drugu osobu zbog čega mogu biti sklonije laganju i nevjeri.

## Kontroliranje i posjedovanje partnera dovodi do laganja u vezi

Psihologija kontrole, prisile i pritiska odgovorna je za krah mnogih ljubavnih i seksualnih veza. Kada se netko ne ponaša ili ne čini ono što njegov partner želi, mnogi vjeruju da je prisila ili kontrola sve što se tada može ili treba učiniti. Kontroliranje i nametanje svojega načina za mnoge je toliko normalna i logična reakcija da je primjenjuju automatski bez mnogo dilema i razmišljanja. Međutim, kontroliranje i dopuštanje drugima da nas kontroliraju djeluje pogubno na ljubavne i seksualne odnose koji su nam potrebni za sreću. Teško je voljeti osobu koja vas želi kontrolirati, prisiljava da joj udovoljate ili sili da se mijenjate. Isto tako pitanje je koliko i kako volite partnera kojega vi želite kontrolirati ili mijenjati. I sam seks u takvim vezama postaje kontrolirajući. Kada jedan ili oba partnera prakticiraju psihologiju kontrole i prisile, više ne pronalaze ljubav u braku ili vezi. Tako brak ili veza postaju ugroženi, partneri se međusobno optužuju, osjećaju se usamljeno, izigrano ili razočarano.

## Seks i ljubav ne idu uvijek zajedno

Povremene ili dugotrajne seksualne veze ne znače uvijek da seksualni partneri osjećaju i njeguju i ljubav. Seks pruža osjećaj ugođe, moći, zabave ili neke koristi bilo samo jednom partneru ili oboma. Možda jedan partner i voli, ali često onaj drugi ne osjeća isto. Da bi ostvarili seksualni odnos koji osigurava užitak ili neku korist, mnogi su spremni ponašati se kao da vole, premda je mnogo i onih koji se time uopće ne opterećuju. Naime, seks i ljubav dva su različita fenomena što se tijekom individualnog psihoseksualnog razvoja međusobno integriraju, obično u pubertetu i adolescenciji. Međutim, kada ne dođe do ove integracije, tada u neke osobe postoji rascjep između predodžbe o seksu i predodžbe o ljubavi tako da seksualnost može biti posve isključena iz predodžbe o pravoj ljubavi. Za takve osobe seks može prjati čistoću prave ljubavi. Ako osoba vjeruje kako ljubav ne postoji, već samo interes, tada joj seks primarno predstavlja samo izvor zadovoljstva ili neke dobiti.

Kada dođe do potpune integracije, tada nestaje granica između seksa i ljubavi, a seks je moguć samo ako je prisutna prava ljubav koja predmnijeva potpuno seksualno pripadanje. Za takove osobe dobar seks znači jaku ljubav, fantastičan seks znači pravu ljubav, a loš seks nedostatak ljubavi. Postoji i tzv. seksualna pseudoljubav kada neka osoba nađe dobrog seksualnog partnera pa vjeruje kako je našla pravu ljubav svojega života. Nerijetko takve osobe imaju loš međuljudski odnos s partnerom vjerujući kako je prava ljubav bol i patnja. Katkada su neke osobe seksualno ovisne o svojem partneru koji ih

ne voli, pa čak možda i one ne vole partnera, ali toga, dakako nisu svjesne. U ovakvim slučajevima laž je često prisutna među partnerima.

## Kako ostvariti uspješnu ljubavnu vezu?

Možemo li unaprijed znati koliko će neka ljubav trajati? Naravno, da ništa nije apsolutno sigurno, ali pravovremeno postavljanje nekih pitanja može pomoći da izbjegnemo kasnija razočarenja. Jedno izuzetno važno pitanje na početku svake veze jest: "Koliko imam zajedničkog s osobom s kojom započinjem ljubavnu i/ili seksualnu vezu?" To što nam je zajedničko određuje kako će naše temeljne potrebe biti iskreno zadovoljene. Drugo važno pitanje povezano je s prvim: "Koliko su nam podudarne i kompatibilne predodžbe o pravoj ljubavi i uspješnoj vezi?" Naime, ljubav i dobar seks su sve ono što ljudi vjeruju da jeste, a naše predodžbe o dobrom seksu i pravoj ljubavi oblikuju naše misli, osjećaje i ponašanje u ljubavnom životu. Treće je važno pitanje "Mogu li s tom osobom iskreno uživati kao u društvu dobrog prijatelja?" Ako odgovor nije potvrđan, nisu velike šanse da će veza ili brak biti uspješni. Naime, ako želimo održati ljubavnu i/ili seksualnu vezu preduvjet je postojanje iskrenog i prijateljskog odnosa koji uključuje postojanje povjerenja, zajedničkih interesa, ciljeva i životnih vrijednosti, a isključuje posjedovanje i izvanjsku kontrolu i prisilu. Za razliku od strastvenih ljubavnika, dobri prijatelji mogu održati svoje prijateljstvo cijeloga života jer ne pate od fantazama kontrole i posjedovanja partnera. Prava ljubav i dobar seks predstavljaju međusobno davanje, davanje i primanje.

prof. dr. Miro Jakovljević

**N**ajvažnije pitanje za budućnost veze odnosi se na zajedničke osobine i vrijednosti partnera



E. Manet: Balkon