

PATOLOGIJA

LJUBAVI

Ne velika djela.. Dovoljna su i ona mala, ali s puno ljubavi. (M.Tereza)

Ljubav je...

Ljubav je pozitivna emocija, a prema podjeli osnovnih emocija spada u emociju sreće.

Postoje različiti oblici ljubavi. Najraniji i najvažniji oblik ljubavi koju dobivamo je majčinska ljubav. Ona je bezuvjetna afirmacija djetetovih potreba (E. Fromm), a iz privrženosti na dijadi majka-dijete (kasnije roditelji-dijete) i tog odnosa čovjek tijekom daljnjeg života gradi sve ostale odnose, pa tako i ljubavni.

Ljubav je jedno od najpoželjnijih stanja, tražimo je cijeli život i rijetko kada je nalazimo u dovoljnoj mjeri. Ljubav je vječna tema, inspiracija mnogobrojnih književno umjetničkih djela, filmova i životnih zbivanja. Prava, autentična ljubav je ona u kojoj su dva ljudska bića ravnopravna, a njihov odnos se temelji na iskrenosti, povjerenju, reciprocitetu davanja i primanja. U tom odnosu zajedno pridonose realizaciji zajedničkih ciljeva i prevladavanju prepreka u ostvarivanju tog zajedništva.

Što ako... ? Što ako smo zaljubljeni, a osoba u koju smo zaljubljeni za nas ne pokazuje nikakav interes i osjeća je? Što ako nekoga volimo, a vezu ne možemo realizirati? Što ako ima drugoga ili drugu, a voli nas? Što ako ima ljubavnika ili ljubavnicu? Što ako nas ponekad tuče, ali ipak voli?

Ovaj članak dat će odgovore na gore navedena postavljena pitanja, kao i mnoga druga, a vjerujem da će postojati i kao poticaj za preispitivanje vlastitih osjećaja prema voljenoj osobi, odnosa kakvog imamo i kakav bi trebao biti.

Moguće je i da će promijeniti, poboljšati pa čak i prekinuti odnose koji nisu adekvatni i u kojima potrebe zbog kojih osoba i ulazi u jedan odnos nisu zadovoljene.

Od flerta, preko zaljubljenosti, do zrele ljubavi

Sumrak, zalazak sunca, šum valova koji se lagano lome na obali, pješčana plaža, vi u romantičnom raspoloženju, a on u šetnji. Prvo osjetite miris njegovog parfema (*rhinencephalon* ili nosni mozak je evolutivno najstariji dio mozga), a onda ugledate svog



F. Brescianini: Zadovoljstvo

princa (utjelovljenje fantazije idealnog muškarca). Rada se ljubav na prvi pogled, oko vas se stvara oblak feromona (kemijska supstanca odgovorna za raspoloženje). Adrenalin i serotonin (odgovoran za raspoloženje) su vam povišeni i započinjete flert. Postajete zaljubljeni. Odjednom volite cijeli svijet, sam pogled na vašeg princa izaziva vam formikaciju u abdominalnoj regiji i kroz kralježnicu, budite se veselog raspoloženja naizgled bez posebnog razloga, identificirate se s pojedinim odlomcima ljubavnih pjesama... Sve su to simptomi zaljubljenosti. Reći ćete, divno, ništa loše u tome. U toj fazi (koja ima svoj početak i vrijeme rezolucije) zjenice su vam šire, a to znači i da slabije vidite. Još ako k tome stavite i ružičaste naočale, postajete funkcionalno neobjektivni i nemate posve zdravo i zrelo viđenje okoline i odnosa s ljudima u njoj.

Divno je ako je to doista princ iz vaših snova, a što obično utvrdite kroz godinu do dvije koliko otprilike treba proći vremena od zaljubljenosti do zrele ljubavi. Tada se vaš odnos produbljuje, učvršćuje i spremni ste na kompromise iz ljubavi, a ne zato da bi ugodili. Brižni ste, zainteresirani za svog partnera, imate kvalitetan odnos, nadopunjujete se, seksualno se slažete i imate i zajedničke ciljeve, dugoročnije.

To je doista prava ljubav.

Ako nije tako, onda ste vjerojatno zaljubljeni u ljubav, a da toga niste ni svjesni. Tada posežete za novim načinima i izlikama koje vam pomažu u iskrivljavanju realiteta i funkcionalnoj neobjektivnosti, praveći svetinju od nepostojećeg, uzdižući u nebeske visine ono čega nema i ostajete lišeni ljubavi. Poput Scarlet O'Hare, koja je voljela i idealizirala Ashleya koji je bio daleko ispod njezinih kapaciteta, zatvorena za druge, moguće kvalitetnije odnose i ljubavi koje je bila lišena vlastitom odlukom.

Neurotična potreba za ljubavi i patologija ljubavi i odnosa

Prema Karen Hornay, psihoanalitičarki koja se bavila socijalnom psihoanalizom, neuroza proizlazi iz dva nagona: žudnje za ljubavlju i žudnje za moći i vlašću. Govoreći o potrebi za ljubavi, Karen Hornay tumači kako su kod neurotične organizacije ličnosti osjećaji i ponašanje prinudni i indiskriminirani.

To uključuje i seksualni nagon tj. seksualni čin koji se doživljava ili kao prinuda, bez zadovoljstva, ili pak proizlazi iz anksioznosti koja se umanjuje kroz seksualno i uglavnom bude prenatravan i učestao.

Kod neurotične organizacije ličnosti potreba za ljubavi je od životne važnosti i da bi je zadovoljila, neurotična osoba platit će bilo koju cijenu kako bi naizgled dobila ono što želi. Primjerice, izražavanjem kroz bezuvjetnu potrebu uslužnosti, bespotrebni ugađanjem, traženje samlitost ili emocionalno zavisni ponašanjem.

U isto će vrijeme svoju nesigurnost i nezadovoljnost za ljubavlju iskazivati patološkom ljubomorom, emocionalnim ucjenama, prijetnjama i drugim oblicima ponašanja koji ukazuju na sve osim da je to (zrela) ljubav. I bez obzira na svoje obrambeno ponašanje, tražit će bezuvjetno prihvaćanje. Čak i kada se osjeća dovoljno sigurno, duboko u sebi biti će sučeljena s vlastitim strahovima.

Takvi odnosi obično se temelje na projektivnim identifikacijama. Projektivne identifikacije su patološke sekvele poremećih objektnih odnosa u ranoj fazi razvoja. Kroz projektivnu identifikaciju (koja je nesvjesni mehanizam) drugu osobu se nesvjesno prisiljava misliti, osjećati i ponašati se na način koji je kongruentan selfu u kojem su utjelovljene projektivne fantazije osobe koja to čini i očekuje od druge osobe, najčešće partnera.

Npr. česte su projektivne identifikacije moći i ovisnosti o drugoj osobi ili moći i seksualizacije. Npr. odnosno stanje i ponašanje jedne osobe je moć i kontrola, a druge osobe bespomoćnost ili erotizacija.

Osoba koja ima moć odašilja poruku *bez mene si nitko i ništa*, a bespomoćna osoba odašilja poruku *bez tebe ne bih mogla preživjeti*, ili pak ako ima projektivnu identifikaciju seksualizacije, poruka je *ja ću te učiniti seksualno kompletnim*.

Želja osobe je obogatiti odnos, a to se ne događa, jer proizlazi iz projektivne fantazije, a ne iz realiteta. Kroz takav odnos osoba želi popraviti svoj manjkavi mehanizam ili osjećaj i postati boljom. U takvom se odnosu, na početku osoba osjeća izmanipuliranom. Kada osvijesti što se događa, javljaju se negativne emocije poput ljutnje i agresije, ili pak dolazi do prekida odnosa. Osoba s projektivnom identifikacijom će ponovo ući u odnos koji je isti kao prethodni

i neće ništa promijeniti tj. ponašat će se po istom obrascu ponašanja.

Osoba se može mijenjati u psihoterapijskom odnosu, koji je dugotrajan i težak (do tri godine). Psihoterapija projektivnih identifikacija zahtjeva iskusnog terapeuta i supervizora, a u psihoterapiji se radi na objektnim odnosima, mehanizmima obrane i samoj projektivnoj identifikaciji. Interpretacije i osvješćivanja dolaze u završnoj fazi psihoterapije.

Stockholmski sindrom ili misterij ljubavi prema zlostavljaču

Bilo je to 23. kolovoza 1973. godine. Dvojica naoružanih kriminalaca ušla su u jednu banku u Oslu, a jedan od njih rekao je zaposlenici *Party je upravo počeo*. Uzeli su četvero taoca, od kojih su bile tri žene. Talačka kriza trajala je 131 sat.

Taoci, među njima osobito jedna žena, počeli su prema kriminalcima razvijati pozitivan odnos, da bi ih na kraju čak šttilili od policije i općenito zauzeli obrambeni stav. Ovo emocionalno vezanje za zlostavljača nazvano je stockholmski sindrom. Puno prije ovog slučaja izražavali su ga taoci, zatvorenici, zlostavljana djeca i žene, žrtve incesta, članovi kulta, taoci kriminalaca, zatvorenici u koncentracijskim logorima i drugi.

Emocionalno vezanje za zlostavljača zapravo je strategija preživljavanja žrtve. Stockholmski sindrom može se prepoznati i u obiteljskim, ljubavnim i drugim odnosima. Zlostavljač može biti otac ili majka, muž ili žena, mladić ili djevojka. Uglavnom, osobe koje imaju moć i kontrolu, vjerojatno poremećaj osobnosti, a po strukturi ličnosti su psihopate.

Simptomi stockholmskog sindroma:

- pozitivan odnos žrtve prema zlostavljaču;
- negativan emocionalni odnos obitelji, prijatelja i drugih članova žrtve prema zlostavljaču;
- podržavanje razloga i ponašanja zlostavljača;
- pozitivan emocionalni odnos zlostavljača prema žrtvi.

Stockholmski sindrom, kao što je vidljivo iz simptomatologije, ne razvija se samo u talačkoj krizi ili u svakoj krizi.

Četiri se situacije mogu prepoznati kod žrtava stockholmskog sindroma:

- potreba fizičkog i psihološkog preživljavanja uz vjerovanje da zlostavljač vodi računa o žrtvi;
- prisutnost povremene ljubaznosti zlostavljača prema žrtvi;
- izolacija (iz perspektive doživljavanja drugih);
- vjerovanje žrtve da ništa ne može promijeniti i da nema izlaz iz navedene situacije i neadekvatnog odnosa.

Zvuči nelogično, ali studije su pokazale kako je osoba više lojalna u odnosu koji je težak i neugodan,



Sandro: *Vatrena zemlja*

čak ponižavajući nego u jednom normalnom odnosu. Sve što je u odnosu normalno - intimnost, emocionalno, socijalno, obiteljsko, financijsko i životno ulaganje, u odnosu zlostavljač-žrtva, je poremećeno. Podržavanje ovakvog odnosa može se objasniti i kognitivnom disonancijom žrtve koja vjeruje da odnos u kojem se nalazi nije adekvatan, ali je nužan za preživljavanje.

Puno je razloga, podsvjesnih i svjesnih zbog čega osoba ulazi i ostaje u jednoj takvom odnosu koji je determiniran s puno faktora. Brak i djeca još više otežavaju osobi donijeti odluku o napuštanju zlostavljača. Kada žrtva odluči prekinuti jedan takav odnos, važno je da to učini bez osjećaja pritiska, krivnje ili agresije. U tome joj treba podrška i njoj značajnih i bliskih osoba koje jednako pate i brinu zbog situacije u kojoj se nalazi. Žrtvu je (i članove nuklearne obitelji) nužno uključiti u psihoterapijski odnos.

Prikaz slučaja iz kliničke prakse (hitna psihijatrijska ambulanta)

Pacijentica N.N. u dobi od 24 godine, studentica Filozofskog fakulteta dolazi na pregled zbog iznenadnog napada panike kojeg obilježavaju srčane palpitacije, osjećaj nedostatka zraka, tremor, osjećaj gubitka kontrole i uopće generalizirane anksioznosti koju osjeća u posljednje vrijeme. Sa studijem je u zastoji, već godinu i pol nije položila niti jedan ispit. Na trećoj je godini studija. U vezi je s muškarcem od 30 godina, dr. vet. med, zaposlen. Žive zajedno. Opisuje ga kao hladnu, emocionalno distanciranu osobu koja ne pronalazi zadovoljstvo ni u čemu, sniženog libida. U vezi su dvije godine, a započela je nakon njegovih nagovaranja i dosađivanja. Ima osjećaj da je spitava, stalno joj nešto prigovara, konstantno je verbalno agresivan, ponekad i fizički, udaranjem po licu (acting out). Prigovara joj i govori

da je on za nju premija, bez njege ne bi mogla biti u Zagrebu, a pitanje hoće li uopće ikada i diplomirati. Na upit zbog čega je s njim, ako ne zadovoljava njezine emocionalne potrebe i nalazi se u neadekvatnom odnosu odgovara da u suštini nije loš, ponekad zna biti nježan i brine o njoj.

Pacijentici je određena adekvatna psihofarmakoterapija (anksiolitici i antidepresivi) uz preporuku da se svakako uključi u psihoterapijski tretman.

Voljeti i biti voljen

Biti zdrav, prema definiciji Erica Bernea (psihoterapeuta i utemeljitelja humanističke psihoterapije - transakcijske analize) znači imati kapacitet za spontanost, intimnost i bliskost.

Dozvolite si voljeti i biti voljeni. Uživajte u svakom trenutku. Prava ljubav je uzajamnost davanja i primanja, sjedinjenje dvaju osoba koje zajednički pridonose postavljenim ciljevima (nadanjima, željama) i ako to doista žele, nitko im i ništa neće stati na put. Nažalost, nitko vam neće moći garantirati da će vas doista voljeti cijeli život (jednakim intenzitetom), bez kriza u odnosu ili vas pak čak jednoga dana i napustiti (npr. umrijeti) ili otići iz znanih ili nezvanih razloga. Što učiniti tada?

"Kada je Mali princ pripitomio lisicu i ona njega, kada su prihvatili i zavoljeli jedno drugo sa svim dobrim i lošim značajkama svakoga od njih, onda su mogli podnijeti i odvojenost, jer su sliku voljenog bića uspjeli ugraditi u sebe i tako obogatili svoju nutrinu. Nakon toga svaki je pogled na zlatno žitno polje podsjećao lisicu na Maloga princa, premda je on bio daleko. I nije bila tužna."

Zaključio bih mislima Sharona Salzberga: "Nije važno koliko smo dugo bili blokirani i nije važno je li soba bila u mraku jedan dan, jedan tjedan ili tisuću godina; kada upalimo svjetlo, postaje prosvjetljeno. U trenutku kada opet pronademo kapacitet za voljeti i biti sretni, svjetlo je upaljeno".

LITERATURA:

- Exley, Helen: Words on Love and Caring, Watford, London, 1997.
- Exupery, Saint Antoinnes de: Mali princ, Školska knjiga, Zagreb, 1990.
- Fulgosi, Ante: Psihologija ličnosti - teorije i istraživanja, Školska knjiga, Zagreb, 1987.
- Hornay, Karen: Neurotična ličnost našeg doba, NIO Pobjeda, Titograd, 1997.
- Ogden, Tomas: Projective Identification, Maresfield Library, London, 1992.

dr. med. Igor Gašić, specijalizant psihijatrije, Neuropsihijatrijska bolnica Ugljan, Zadar

