

Prijateljstvo i ljubav su dvije biljke na jednom korijenu. Ljubav ima nekoliko cvjetova više.  
(Friedrich Klopstock)

# ZALJUBLJENOST, LJUBAV I LJUBOMORA

## ŠTO LJUBAV JEST, A ŠTO NIJE?

Čovjek je stvoren za ljubav, da voli i bude voljen. Pojam ljubavi ima najrazličitija vrijednosna i simbolička značenja. Predodžba o ljubavi stvara se i mijenja tijekom cjelokupnog života čovjeka. Mijenja se s razvojnom dobi, iskustvom, potrebama i očekivanjima. Uz ljubav se vežu i pojmovi zaljubljenost i seksualnost, koji jesu povezani, ali ne i istoznačni.

*Ako osjećaš da ti srce brže kuca kada susretniš neku osobu, to nije ljubav, to je osjećajnost. Ako te osoba osvojila svojim šarmom,*

*i ako se, očaran, prepustiš, to nije ljubav, to je slabost.*

*Ako se, uzbuđen, diviš njezinoj ljepoti i promatraš je uživajući, ako smatraš da ona ima duha i tražiš užitek u razgovoru s njom, to nije ljubav, to je divljenje.*

*Ako pod svaku cijenu želiš dobiti pogled, poljubac, zagrljaj, to nije ljubav, to je žudnja.*

(Marcel Quoišt)

Zaljubljenost je začecje ljubavi. Zaljubiti se znači radati se za ljubav. To je složen proces, a zaljubljenost i flert ne moraju rezultirati ljubavlju.

Ljubav nije svideanje, romantika, strast. To je zaljubljenost, a kasnije dijelovi ljubavi, ako do nje dođe. Zaljubljenost ili romantična ljubav, kako je još nazivaju, karakteriziraju:

➤ snažno fiziološko uzbuđenje posredstvom feniletanilama;

➤ emocionalna komponenta (praćena velikim promjenama raspoloženja sukladno tome jesmo li zaljubljeni sretno ili nesretno - od euforije do depresije);

➤ seksualno uzbuđenje;

➤ spoznajna komponenta (opsektivno mislimo na osobu u koju smo zaljubljeni, imamo bijeg misli, bez mogućnosti kontrole i teško nam se fokusirati na uobičajene sadržaje i aktivnosti) i

➤ komponenta ponašanja (pokušavamo otkriti što druga osoba misli i osjeća, ugađamo joj i stalno smo u njezinoj blizini).

Sve to popraćeno je smanjenom kritičnošću, idealizacijama i djelomično funkcionalnim poricanjem stvarnosti zbog iskrivljenosti percepcije pomoću ružičastih naočala, koje smo stavili u tom stanju koje i nije realno.

Zaljubljenost je divna, ali nije dovoljna. Iz nje se može, ali i ne mora izroditi ljubav. Postoje ljudi koji se često zaljubljuju, ali rijetko kada ili nikada nisu doživjeli pravu, autentičnu ljubav, a postoje i oni koji se boje bliskosti i intimnosti i ograđeni čvrstim bedemima najrazličitijih psiholoških mehanizama obrane ne daju doprijeti do sebe. Takvi umiru u vječnoj čežnji za onim čime su žudjeli cijeli život, ali si nisu dozvolili. Ljubav.



## LJUBAV – NAJVEĆE ČOVJEKOVO UMIJEĆE

Možete biti dobar sin ili sestra, ugledni biznismen, izvrstan sveučilišni profesor, najpoznatiji modni kreator... To govori o vašem izgrađenom obiteljskom ili profesionalnom identitetu. Kakav ste kao partner, ljubavnik, suprug? Što je s vašim emocionalnim tj. partnerskim identitetom? On obuhvaća ljubav prema drugome i za drugoga. Ljubav je najveća bliskost. I nije siljeпа.

Prema Erichu Frommu ljubav je umijeće. Dobro naučiti ovo umijeće najvažnija je stvar na svijetu. Voljeti nekoga znači poznavati ga onakvog kakav jest, prihvatiti ga kao takvog i doživljavati kao nekoga tko je jedinstven, veoma značajan i drag, kao nekoga tko nam je veoma blizak - dio nas.

Zrela ljubav sadrži elemente koji su zajednički svim oblicima ljubavi. To su briga, odgovornost, poštovanje i znanje.

Ključni pojmovi i osjećaji zrele ljubavi su privrženost (koja se razvija već od rođenja u odnosu s majkom, a kasnije u životu reflektira na sve druge odnose) i povezanost. Otrpيلة samo 50% ljudi ima razvijene navedene emocionalne kapac-

itete. Partnerska se ljubav temelji na uvažavanju kojega prati duboki osjećaj brige i privrženosti osoba u odnosu.

Preduvjet za autentičnu ljubav je afektivna zrelost. Takvu procjenu teško je napraviti, čak i stručnjacima. Ona znači ravnotežu između razuma i osjećaja, skladnost između hladnoće glave i topline srca. Afektivno zrela osoba voli sebe i drugoga i sposobna je kontrolirati nagonske težnje i impulse koje stavlja u funkciju ljubavi. Donosi slobodne i zrele odluke, djelujući po načelu realnosti i ne bježi od same sebe i svojih misli, fantazija, afekata, emocija i ponašanja. Upravo je u tome dostojanstvo i ljepota ljudskog bića: upoznavanje i prihvaćanje sebe i drugoga, te rast u slobodi neophodnoj za iskrenu i autentičnu ljubav dva ljudska bića koja su ravnopravna, a njihov se odnos temelji na iskrenosti i reciprocitetu davanja i primanja.

*Ljubav je strpljiva, ljubav je dobrostiva; ljubav ne zavidi, ne hvasta se, ne oholi se.*

*Nije nepristojna, ne traži svoje, ne razdražuje se, zaboravlja i prašta zlo... sve ispričava, sve vjeruje, svemu se nada, sve podnosi.*

*Ljubav nikada ne prestaje!*

*(sv. Pavao u novozavjetnoj 1. poslanici Korinćanima)*

## VARIJACIJE NA TEMU: VAŽNA JE LJUBAV, A NE SPOL

Jedna od bitnih odrednica partnerskog odnosa i njegove kvalitete je i seksualna komponenta. Seksualnost je umijeće i težnja jednog ja za komunikacijom s drugim ti, darujući mu se bez sustezanja. To je jedan od načina komuniciranja i izražavanja ljubavi. Humanistička definicija seksa poima ga kao čin dragovoljnog sjedinjenja osoba koje znaju što čine, žele to i tijekom kojega se ne izazivaju povrede. Seksualnost nije samo stvar tijela, nego dimenzija koja uključuje cjelokupnu čovjekovu osobnost. Seksualnost je integracija tjeles-

nog, duševnog i duhovnog.

Na izražavanje seksualnog nagona utječe nekoliko važnih čimbenika: biologijski, genetski i neurohormonalni, formiranje seksualnog identiteta, okolišni činitelji razvoja i predodžba o samome sebi – samopouzdanje i samopoštovanje. Kod nekih ljudi (prema nekim statistikama i do 10%, što manifestirano, što potisnuto) takav je nagon usmjeren prema osobama istoga spola.

Riječ je o homoseksualizmu. Homoseksualizam je složenica grčke riječi *homos* što znači *isti* i latinske riječi *sexus* što znači *spol*. Označava spolnu privlačnost i spolne odnose među osobama istoga spola. Između žena se još naziva i lezbijska ljubav ili safizam.

Od 50-ih godina XX. stoljeća počinju se mijenjati shvaćanja ljudi i znanstvenika o homoseksualizmu. 60-ih godina počinju se javljati radikalni pokreti u SAD-u pod geslom *Biti gay je u redu*. Promjenama shvaćanja homoseksualnosti doprinijela su istraživanja iz seksologije Alfreda Kinseya i psihologijska istraživanja Evelin Hooker koja su dokazala kako nema razlike u funkcioniranju ličnosti i psihopatologiji između heteroseksualno i homoseksualno opredijeljenih ljudi.

Nakon toga i psihijatrija mijenja svoje postavke i Američka Psihijatrijska Udruga (APA) s otprilike 70% glasova odlučuje 1973. godine *izbaciti* homoseksualizam kao dijagnostičku kategoriju iz psihijatrijske klasifikacije DSM-II, te ju prihvaća kao varijantu definiranog seksualnog nagona, opredjeljenja i življenja.

## LJUBOMORA I PRIJEVARA – SIMPTOMI I POSLJEDICE

Onaj koji nije ljubomoran, nije zaljubljen

*(sv. Aurelije Augustin)*

Čovjek može biti ljubomoran samo na osobu prema kojoj nešto

osjeća, stoga se ne dovodi bez razloga u vezi s ljubavlju. Javlja se kao strah od gubitka objekta, ali ne mora biti uvijek vezana uz ljubav, nego uz požudu i seksualnost u kojima ne mora biti ili nema ljubavi, nego se jedan takav odnos temelji na nagonskim dinamizmima. Čovjek kojim dominira samo seksualni nagon zapravo je razbijen čovjek, poremećene emotivnosti i potrebna mu je stručna pomoć.

Ljubomora je složena, negativna, psihološki bolna emocija u kojoj se miješaju ljubav, osjećaj ugroženosti, tjeskoba, strah i mržnja. Ona predstavlja obrambeni sustav ljubavi. Proizlazi iz misli, a reflektira se na emocionalne reakcije i postupke tj. ponašanje. Ponekad ide ruku pod ruku sa zavišću. U malim dozama može pospešiti održavanje emocionalnog odnosa (primjerice, može čak i imponirati kada izazovno obučeni izadete van s voljenom osobom i pritom izmamljujete uzdahe kod drugih muškaraca. Tada je ljubomora vašeg partnera normalna reakcija). Iako može obogatiti vezu, potaknuti i oživjeti seksualnu strast i pojačati povjerenje, najčešće djeluje destruktivno na partnerski odnos. Ljubomora je manipulativno sredstvo za ispitivanje partnerovog povjerenja, vjernosti i jakosti veze. Kao takvo sredstvo koriste je i muškarci (njih petina) i žene (njih trećina). Žene (njih oko 40%) najčešće manipuliraju svojim izgledom kako bi muškarca načinile ljubomornim, s ciljem jačeg vezivanja za sebe. Drugi način je ignoriranje partnera, koje je inače najgori oblik emocionalnog zlostavljanja.

Potpuni nedostatak ljubomore simptom je nedostatka emocionalne komponente u odnosu. Ljubomoru možemo podijeliti na realnu, neurotičnu i patološku.

• *Realna ljubomora* o kojoj ljudi govore i kao osjećaju zavisti ili duševne boli javlja se kod osobe koja se boji gubitka objekta ili neposredno prije razvoda partnera kada je to vrlo jasno vidljivo.

## Prikaz slučaja:

Dvadesetosmogodišnja profesorica književnosti i tridesetčetverogodišnja situirana privatna poduzetnica već tri godine žive zajedno, u Zagrebu. Iako žive u zgradi sa stanarima za koje je njihov odnos javna tajna, nikada nisu zbog toga imale problema. Upoznale su se prije pet godina u jednom baru tijekom ljetovanja na moru, a vezu su započele nakon dvogodišnjeg prijateljavanja, vrlo oprezno. Svoj odnos opisuju kao uglavnom skladan, dobro se nadopunjavaju, iako su karakterno i po interesima podosta različite. U odnosu i zajedničkom življenju nemaju strogo podijeljene uloge i obveze. Kreću se svaka u svom krugu poznanika, a malobrojni prijatelji su im zajednički. Do sada su imale jednu veću krizu u odnosu, kada su jedno kraće vrijeme bile razdvojene, nakon čega su se pomirile i ponovo započele odnos. U krizi su bile poprilično ogorčene i ljubomorne jedna na drugu iz straha da će ta veza u potpunosti završiti krahom. Nakon otvorenog razgovora i analize odnosa uslijedilo je pomirenje.

Ovdje treba reći da su lesbijske veze puno rjeđe od veza među muškarcima, drugačije su, kvalitativno čvršće, dugotrajnije, i u njima pršte iskre ljubomore, a

prekidi odnosa mogu biti maligno obilježeni. Veze među muškarcima su površnije, s jasnije određenim ulogama, s manje emocionalnog ekstenziteta i više seksualne slobode. Možda ih se zbog toga stereotipno doživljava kao osobe s reduciranim emocionalnim kapacitetima, mogućnošću vezivanja i kao više promiskuitetne.

Kod nas, ali i u drugim društvima i kulturama postoje još uvijek brojne predrasude i stereotipi o homoseksualizmu i homoseksualnim osobama. Iz tog razloga rijetki su oni koji se odluče na radikalni potez poput *coming out-a* tj. priznavanja i otkrivanja svojeg spolnog identiteta. Najčešće ga žive u tajnosti od obitelji i okoline, uz priznavanje tek manjem broju prijatelja. Zbog toga su homoseksualne veze labilne, a homoseksualci nesretni zbog nemogućnosti iskazivanja cjelokupnog identiteta i emocija bez straha, srama i posljedica. Iz tog razloga skloni su razvijanju anksiozno-depresivnih poremećaja, zbog čega potraže i stručnu pomoć. Psihijatar ne mijenja formirani seksualni identitet i opredjeljenje osobe, već joj pomaže suočiti se i nositi s njime i pronaći modus življenja kojim će zadovoljiti vlastite emocionalne potrebe u odnosu s partnerom u okruženju koje ne može mijenjati.

ponašanje partnera. Žene su inače izvrstan detektor za otkrivanje nevjere, jer su puno bolje i suptilnije u tumačenju neverbalne komunikacije (a čak 65% međuljudske komunikacije je neverbalno). Realna ljubomora proizlazi iz ljubavi.

• **Neurotična ljubomora** prolazi iz osobina ličnosti tj. psihopatologije. Najčešće se javlja kod emocionalno nestabilnih i nezrelih osoba (kod nekih poremećaja osobnosti) koje su nesigurne, bez samopouzdanja i pate od kompleksa manje vrijednosti. Mogu se prepoznati već na početku jednog odnosa jer vrlo iscrpno žele saznati sve o prethodnom ljubavnom i seksualnom životu svoga partnera / partnerice. Takva osoba zapravo muči i sebe i svog partnera i gotovo je paranoidno sumnjičava na svaku promjenu plana ili zakašnjenje partnera.

• Partner koji vam pretresa stvari, traži sumnjiva imena i telefonske brojeve, neočekivano vas zove kako bi provjerio jeste li tamo gdje ste rekli da ćete biti, diskretno prisluškuje vaše telefonske razgovore ili vas čak i potajno prati je

**patološki ljubomorna** osoba koja živi s vjerovanjem *svi su neprijatelji*. Najkonstruktivnija stvar koju možete učiniti za sebe je iz takvog odnosa *pobjeći glavom bez obzira* (iako nam iskustvo kazuje da su mnogi ljudi u ovakvom tipu neadekvatnog odnosa). Takve osobe zapravo spadaju u skupinu zlostavljača s poremećajem osobnosti i potrebno ih je liječiti.

## KADA JEDNA LJUBAV UMRJE...

Ljubav je izvor najveće radosti, ali i najveće boli. Koliko god prava ljubav bila kvalitetna, ne mora trajati vječno.

Evo nekih od vjerovanja tj. zablude: ljubav je najvažnija stvar u životu; samo jednom se ljubi; ljubav je bol; najveća ljubavna iskušenja doživljava se prije braka; prava ljubav mijenja ljude; prava ljubav je super seks; prava se ljubav osjeća stalno; prava ljubav je potpuno razumijevanje, žrtvovanje i traje do kraja života...

Nitko vam neće moći garantirati da će vas voljeti cijeli život, jednakim intenzitetom, bez kriza u odnosu ili vas jednoga dana

i napustiti. Dvogodišnje longitudinalno istraživanje na dvije tisuće parova pokazalo je kako prekid veze najčešće uzrokuje promjene interesa i dosada. Pet posto njih je u tom razdoblju prekinulo vezu, gotovo svi zbog dosade. Ostali razlozi za prekid su razlike u inteligenciji, obrazovanju, interesima, stavovima o seksualnostima, čestini i preferencijama seksualnih aktivnosti.

Nema prekida bez bolova. Izostanak žalovanja zbog separacije voljene osobe (bez obzira je li vas napustila ili umrla) izravno se reflektira na vaše psihičko zdravlje, ponašanje i buduće odnose. Neki pate više, neki manje. Patnja može biti afektivna (proživljavanje negativnih emocija poput tuge, tjeskobe, ljutnje, osjećaj gorčine, povrijeđenosti...) i kognitivna (racionalna interpretacija umjesto prepuštanju emocijama).

U takvim trenucima osobi treba podrška neke druge emocionalno značajne osobe (npr., prijatelja, sestre), koja će dijeliti s vama vašu bol i pomoći vam da se pomirite s činjenicom odbijanja i napuštanja. Važno je da ne gubite

samopoštovanje i ne vjerujete da ste napušteni jer niste dovoljno dobri i da s vama zbog toga nešto nije u redu. Nemojte reagirati naglo, dajte si vremena za oporavak i zacjeljivanje emocionalnih rana i nikako se ne ponašajte po načelu *klin se klinom izbija*. Time ćete nauditi sami sebi.

I za kraj, vjerujte u ljubav jer **LJUBAV UVIJEK IZNOVA NIČE POPUT CVIJEĆA.**

Stavi me kao znak na srce, kao pečat na ruku svoju, jer ljubav je jaka kao smrt...  
Mnoge vode ne mogu ugaziti ljubav, niti je rijeke potopiti.

(iz biblijske Pjesme nad pjesmama, kralja Salomona)

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

## LITERATURA:

Biblija (Stari i novi zavjet), Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 1990.; Fromm, Erich: Umijeće ljubavi, Naprijed, Zagreb, 1985.; Hudolin, Vladimir: Psihijatrijski rječnik, Školska knjiga, Zagreb, 1991.; Miljković, Dubravka: Psihologija lju-

○ Ljubomora se javlja i kod podsvjesnog prepoznavanja nevjere, a njezini simptomi su neobičan miris, iznenadne promjene u seksualnom ponašanju (koje partner zna interpretirati kao dotad zatamnjenu fantaziju ili inspiraciju pomoć filmom), sumnjivo izbjavanje, iznenadna druženja...

○ Medicinski fakultet Milano-Italija-Katedra za psihijatriju:

Prema najnovijem istraživanju provedenom u Italiji, na pitanje **ZNATE LI OPROSTITI NEVJERU**, 27% muškaraca i 50% žena odgovorilo je potvrdno. Kao razloge za opraštaj preljuba, prema učestalosti, muškarci su na to pitanje odgovorili: *to je bilo samo pitanje seksa, nema veze s ljubavlju ili učinio sam to kako bih osvežio monotoniju u odno-*

bavi - srce moje i tvoje u ljubavi stoji, IEP-D2, Zagreb, 2002.; Mineka, Susan: Sexual Variants, u: Abnormal Psychology and Modern Life, Harper Collins College Publishers, New York, 1996.; Narodni zdravstveni list n. 3/2003, Rijeka, 2003.; Psychology Magazine Italia, n.11, Milano-Italia, 2006.

su s dosadašnjom partnericom. Žene su odgovorile: *oprostila sam zbog straha da bih ga mogla izgubiti ili zbog toga što je to učinio u trenutku slabosti. (Zvuči kao opravdavanje, zar ne?)*

○ Čak 73% muškaraca i 50% žena nije spremno oprostiti preljub. 58% od navedenih muškaraca kao razlog za neopraštaje navode *povredu ponosa*, a žene preljub smatraju *posljedicom nedostatka ljubavi, poštovanja i povjerenja*.

Odgovori naslućuju različitost percepcije, doživljavanja i povezivanja seksa i ljubavi kod muškaraca i žena.

## Prikaz slučaja iz kliničke prakse: (iz hitne psihijatrijske ambulante)

U ranojutarnjim satima, nakon neprospavane noći na pregled u HPA dolazi tridesetdvogodišnja žena, nezaposlena laborantica. Povremeno radi honorarno, izvan struke (*jer je to ne zanima*), još uvijek živi s roditeljima. Izrazito je urednog vanjskog izgleda, sniženog osnovnog raspoloženja, regresivna i plačljiva. *Ne zna što bi učinila i ima potrebu s nekim povjerljivo razgovarati.*

U slobodnoj je vezi s kako navodi *uglednim slobodnim četrdesetčetverogodišnjim liječnikom* koji joj je rekao da *ne želi nikakvu ozbiljnu vezu* koju je ona naizgled kao takvu prihvatila, iako je jako zaljubljena u njega i kako kaže voli ga, mada nije podrobnije znala objasniti što toliko voli i što očekuje u odnosu koji je postavljen kao slobodan i neobvezujući.

Već su nekoliko puta prekidali vezu i opet je započinjali. Situacijski okidač njezinog problema bio je što ga je slučajno vidjela na parkiralištu kako se u automobilu ljubi s drugom. Ovdje je pritom iskazala izrazitu ljutnju i ljubomoru, afektivno - verbalno i motorički, prema *kradljivici dečka*. Doživjela ju je kao prijetnju, a odgovornost partnera u tom preljubu minimalizirala uz racionalizaciju *Sigurno je ne bi htio da mu se nije nametala* i fantaziju tj. pretpostavku *vjerojatno je pametna. To mu godi. Jasno je da je riječ o pomaku agresije tj. ljutnje koju bi trebala usmjeriti na partnera.*

Nije ga spremna s time suočiti. *Osjeća se paralizirano i ne zna što bi učinila. Pita se što to ima*

*njezina suparnica, a ona nema?* Svojim ponašanjem muškarac nije odavao da je još s nekim u paralelnom odnosu, a s njom se vida povremeno, uglavnom kada on to želi i kada ne ide van s prijateljima, osobito je stalno s jednim, za kojega tvrdi da *mu nije najbolji prijatelj (čak sumnja da je biseksualan, iako ne zna zašto)*. U odnosu je jako seksi i vrlo galantan. *Vidaju se dva do tri puta tjedno, vikendom putuju i lijepo joj je s njim.*

Iz daljnjeg razgovora zaključujem da je riječ o neizgrađenoj osobi, nekritičnoj spram realiteta, sklonoj anksiozno-depresivnom i somatoformnom načinu reagiranja, koja je u neadekvatnom partnerskom odnosu koji se temelji na projekivnim identifikacijama i preporučujem joj psihoterapijski tretman oko čega je ona jako zbunjena jer *ne vidi razloga za bilo kakvu terapiju.*

Muškarac u tom odnosu ima ulogu Don Juana, afektivno je nezreo, a takvu nezrelost karakterizira ponašanje po načelu ugone, bez racionalnog prosuđivanja. Iako siguran i izgrađen u profesionalnom identitetu, to nije i u emocionalnom. Vjerojatno ima emocionalni poremećaj kojeg karakterizira nemogućnost emocionalnog vezivanja za partnera, a što se vidi iz jasne i jake obrane koju postavlja na početku odnosa uz objašnjenje da *ne želi nikakvu vezu*, bez mogućnosti da vidi u kojem smjeru i kako će se taj odnos razvijati.

Medikamentozno, pacijentici je određen anksiolitički hipnotik nebenzodiazepinskog tipa.