

LJUBEZEN



LJUBEZEN

Človek je ustvarjen za ljubezen in harmonijo, za čustva in naklonjenost, ki naj bi ju delil s svojimi najdražjimi. Kaj pa je ljubezen? Definicije ljubezni pravzaprav ni. Je pa nedvomno eno najpomembnejših čustev. To ste najbrž že sami opazili. Spremlja nas tako rekoč povsod. Na njej temeljijo najpomembnejši medosebni odnosi, je podlaga partnerstvu, družinskemu življenju in zakonski zvezi. Za mnoge ljudi je to glavna gonilna sila. Nekateri izmed njih so umetniki, filozofi in verski voditelji. Ljubezen prevzema, navdušuje in tudi spravlja v obup. Tako je velik del umetnosti, zlasti literature, posvečen ljubezni.

Obstaja več vrst ljubezni: telesna in duhovna ljubezen, materinska in očetovska ljubezen, ljubezen otrok do staršev, ljubezen do bogov, ljubezen do bližnjega, romantična ljubezen, platonska ljubezen, prvošolska ljubezen... Tudi če se omejimo na ljubezen, ki zadeva odnose med spolnimi partnerji, najdemo velike razlike: ljubezen na prvi pogled, bežna romanca, strastna ljubezenska obsedenost, zvesta in predana ljubezen, globoka in vznesena ljubezen, neomajna ljubezen... Tudi med temi vrstami ljubezni so razlike – tako se na primer ljubezen komaj poročenih zakoncev razlikuje od ljubezni zakoncev, ki sta poročena nekaj let in ta od ljubezni zakoncev, ki sta poročena 30 let.

Nekateri psihologi menijo, da je ljubezen posebno intenzivna ali skrajna oblika privlačnosti ali ugajanja. Drugi zagovarjajo stališče, da je ljubezen posebno pozitivno čustvo, ki se po kakovosti razlikuje od ugajanja. Freud je mislil, da so ljubezen in spolna čustva izraz spolnega nagona oziroma psihične energije. Ljubezen je po Freudovih teorijah socialno sprejemljiv način izražanja spolnih želja. Romantična ljubezen lahko na primer pomeni obrambno preusmeritev prepovedane spolne težnje do staršev – ženska premesti svoje nagonске težnje od očeta na moškega v katerega se zaljubi. Moški pa premesti svoje težnje od matere k partnerki. Zelo verjetno je, da bo posameznik idealiziral lik svojega partnerja. Nezavedno identificiranje očeta ali matere v tem liku lahko povzroči probleme, če ne prej, pa potem, ko posameznik spozna, da se partnerjevo obnašanje ne ujema z idealizirano podobo. Maslow pa povezuje ljubezen s svojo teorijo motivov, kjer razlikuje potrebe pomanjkanja in bivanja. Ljubezen v smislu potrebe pomanjkanja se pogosto pojavlja kot odziv na nezadovoljeno potrebo po pripadnosti. Tu skuša posameznik s čustvenim navezovanjem na drugo osebo zadovoljiti lastna občutja negotovosti in primanjkljaje. Ta oblika dela človeka odvisnega in je lahko destruktivne narave (posameznik spremembo težko sprejeme in je pogosto razočaran). Ljubezen v smislu potrebe bivanja pa se pojavi pri ljudeh, ki imajo druge potrebe zadovoljene (so samoaktualizirani). Zato ne povzročajo občutij odvisnosti v odnosu do partnerja ampak uživanje v medsebojnem sprejemanju in spoštovanju. Te ugotovitve so morda utemeljene, vendar z njimi ne moremo razložiti razlik v ljubezenskih čustvih in lastnih doživljanjih. Ameriški psiholog Rubin je bil med prvimi, ki so skušali natančneje določiti psihološko vsebino ljubezni. Rezultat njegovih raziskovanj je bila lestvica ljubezni, v kateri najdemo predvsem 3 sestavine:

- Potreba po navezovanju in odvisnosti
- Podpora in pripravljenost pomagati
- Potreba po "posedovanju" in izključnosti v odnosu do ljubljene osebe

Ker so pri ljubezenskem odnosu odločilnega pomena čustva in medsebojno sporazumevanje oseb, ki se ljubijo, so največ pozornosti namenili raziskovanju dveh oblik ljubezni. To sta ljubezen z značilnimi intenzivnimi in strastnimi čustvi ter topla in globoka ljubezen med dvema tesno povezanimi partnerjema. Strastna ljubezen pomeni popolno vsrkanost v drugo osebo, ki vključuje močna ekstatična čustva (ljubezenski zanos, vznesenost), nežnost pa tudi močne spolne želje. Partnerska ljubezen pa pomeni globoka, topla in zaupna čustva do partnerja s katerim vežejo posameznika tesni in prepleteni odnosi. Oba tipa ljubezni se lahko pojavljata hkrati, vendar to ni nujno.

Pri ljubezni pa se lahko zgodi, da ljubljena oseba ne vrača ljubezni. Takšno ljubezen imenujemo usodna ljubezen. Osupljiva je prav njena intenzivnost in možna dolgotrajnost. Intenzivnost je delno posledica neizpolnjenih in nezadovoljenih čustvenih in spolnih potreb. Neizpolnjenost pa povečuje jakost želje in potrebe. Trajnost usodne ljubezni povzroča neizpolnitev teh potreb. Usodna ljubezen traja le, če ostaja neizpolnjena. Tako lahko vztraja leta in leta, lahko vse življenje. Če pa pride do zadovoljitve (ljubeča oseba doseže svoj cilj), se prav tako lahko zgodi, da usodna strast in privlačnost do ljubljene ugasneta. Usodna ljubezen se torej običajno ohrani le ob delnem in priložnostnem (ne pa stalnem) ojačevanju. Nedosegljivost cilja naredi to ljubezen tako močno in silovito.

Pomanjkanje ljubezni lahko povzroči čustvene in psihične težave. Te težave so: nespečnost, razdražljivost, težave z želodcem, depresija, glavobol, povišan krvni pritisk, motnje v delovanju srca in ožilja, čustvena otopelost, impotenca...

Teorije ljubezni

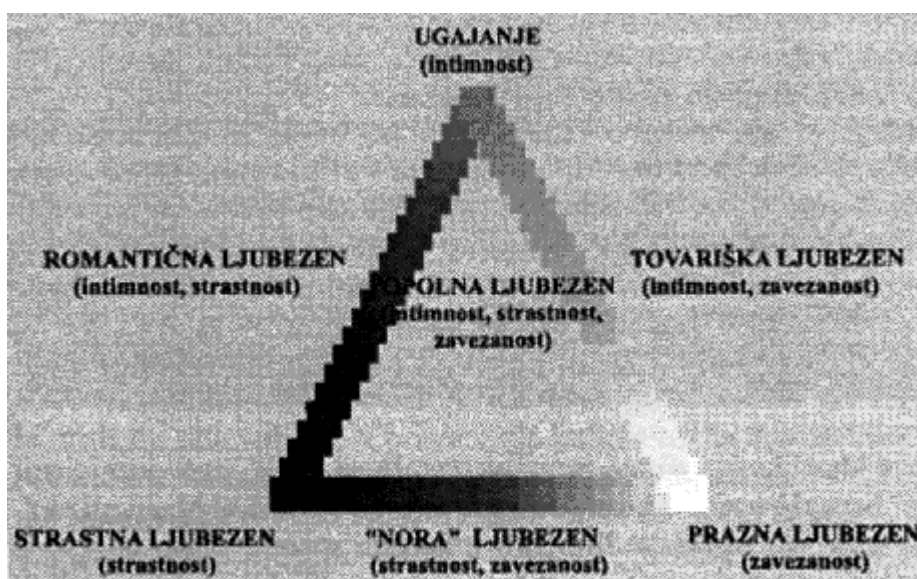
V psihološki literaturi je več opisov, razlag in teorij ljubezni. Angleški psiholog Lee je skušal razvrstiti različne oblike ljubezni v nekaj temeljnih tipov. Njegova teorija ljubezni obsega 6 ljubezenskih "slogov". Lahko se zgodi, da se v posameznikovem odnosu mešajo prvine različnih slogov, lahko pa se določen slog spremeni in preoblikuje v drugega.

<i>slog</i>	<i>opis</i>
EROS	Ljubezen do partnerja, ki ustreza telesnemu idealu, oseba ima pogosto miselno predstavo o tipu ljubezenskega partnerja, ki naj bi ustrezal in ki ga išče. V tem tipu ljubezni je spolnost navadno pomembna sestavina.
LUDUS	Igriva, zabavna, tudi manipulatorska oblika ljubezni. Odnos je vir zabave in uživanja. Oblika je pogosto brez globlje navezanosti.
STORGE	Oblika, ki se navadno razvije iz prijateljstva, se pa poglobi v intimnost, ljubezen in tovarištvo.
MANIA	Emocionalno močna ljubezen, vpletena oseba ima značilno posedovalen odnos in je zelo ljubosumna.
AGAPE	Nesebična ljubezen, kjer ljubimo partnerja, ne da bi pričakovali ali terjali povračilo (dejanje, ki ne pogojuje vračanja).
PRAGMA	Praktični slog ljubezni, kjer so objektivne informacije (partnerjev poklic, lokacija, imetje...) enako pomembni kot čustveni odnos.

Zelo zanimiva ugotovitev te klasifikacije je, da je slog ludusa najbolj nasproten našim predstavam o pristni in globlji ljubezni ter ga prav zato tudi najbolj negativno ocenjujemo. Nasprotuje moralnemu prepričanju, da je ljubezen preveč resna in vzvišena stvar, da bi se z njo igračkali. Najbolj se povezuje z agresivnostjo v spolnosti (spolnim nasiljem, verjetnostjo posilstva...).

Dimenzije ljubezni

Pomembne dimenzije in vrste ljubezni je skušal zajeti v enoten teoretski okvir tudi ameriški psiholog Sternberg. Po njegovem obstajajo tri osnovne dimenzije ljubezni: **intimnost**, **strastnost** in **zavezanost**. Intimnost je pretežno emocionalna komponenta, ki se kaže kot težnja po bližini partnerja, medsebojna povezanost, toplina in odkritost, iskanje stikov in komunikacije, vzajemna čustvena podpora in razumevanje, skrb za partnerja ter visoko vrednotenje partnerja. Strastnost je motivacijska komponenta. Izraža se kot zanosna čustvena usmerjenost k partnerju in kot telesna privlačnost partnerja, kot želja po zadovoljitvi različnih potreb v odnosu do partnerja, spolnih in tudi drugih. Zavezanost je pretežno kognitivna komponenta ljubezni, ki se povezuje z odločitvijo, da se na nekoga globoko navežemo, da ga ljubimo ter z njim ostanemo. Kaže se na primer v težnji, da se vztraja v odnosu s partnerjem kljub težavam. Različni tipi ljubezenskega odnosa se po Sternbergu lahko razložijo kot kombinacija navedenih treh sestavin.

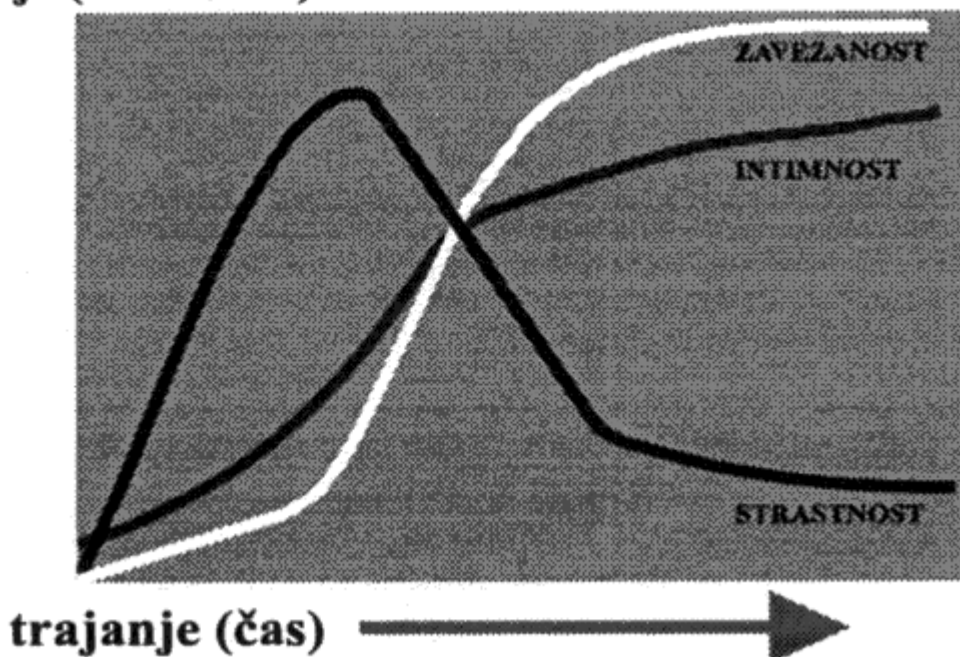


Sternbergov trikotnik ljubezni

Tip ljubezenskega odnosa	Kratek opis	Sestavine
Ugajanje	Občutek bližine, razumevanje, čustvena podpora, naklonjenost, toplina	Intimnost
Prazna ljubezen	Občutje zavezanosti brez strasti in prave intimne bližine (na primer po dolgem razmerju kjer ni več strastnosti in intimnosti, pri razumsko sklenjenih porokah...)	Zavezanost
Obsedenost	Pogosto kot "ljubezen na prvi pogled", z močno telesno in spolno privlačnostjo, lahko se vname in ugasne nenadoma, lahko pa tudi dolgo traja	Strastnost
Romantična ljubezen	Medsebojna telesna in čustvena privlačnost, občutje zbližanosti, topline in razumevanja	Strastnost, intimnost
Družna ljubezen	Dolgoročna zbližanost, privrženost, zvestoba in navezanost, ki traja tudi po tem, ko je telesna privlačnost zmanjšana (na primer po dolgem zakonu)	Intimnost, zavezanost
Viteška ljubezen	Dvorjenje; na podlagi telesne i spolne privlačnosti, se partnerja zavežeta, ne da bi se zares zbližala. Kljub začetni strastnosti navadno ni trajna	Strastnost, zavezanost
Popolna ljubezen	Hkratna čustvena, motivacijska (telesna in spolna) ter miselna predanost. Ker strastnost navadno hitro naraste in nato upade intimnost in zavezanost pa naraščata postopno, se ta tip ljubezni običajno spremeni v katerega drugega	Intimnost, strastnost, zavezanost

Ljubezenski odnos se spreminja v teku časa, ki ga preživita partnerja. Strastnost je značilna za zgodnejšo stopnjo ljubezni, vendar kmalu doseže vrh in nato razmeroma hitro upade. Razlog je morda v tem, da pomeni strastnost močno motivacijsko naravnost v odnosu do partnerja (predvsem nezadovoljenost spolnih in drugih potreb). Intimnost in zavezanost s časom naraščata, vendar vsaka komponenta malo drugače. Tako lahko ugotovimo, da intimnost in zavezanost v veliki meri vplivata na trajnost partnerskega odnosa.

stopnja (intenziteta)



Spreminjanje sestavin ljubezni s časom

Medosebna privlačnost in partnerstvo

Govorimo lahko o različnih vrstah, oblikah, slogih in tipih ljubezni. Kot smo že prej povedali, se slog ljubezni v času spreminja, torej smo lahko večkratno "zaljubljeni", vendar na različne načine.

Kaj vpliva, da se zaljubimo?

Gotovo mora biti pri tem prisotna visoka stopnja privlačnosti ljubljene osebe (predvsem spolna privlačnost).

Kaj pa ustvarja spolno privlačnost?

Definiramo jo lahko kot "posameznikov potencial, da vzbuja spolne želje in spolno vznburjenost pri drugih posameznikih". To sta poskušala utemeljiti tudi Byrne in Griffitt. Kljub temu pa še vedno ne znamo točno odgovoriti na to vprašanje.

Spolnost je bila v preteklosti "prepovedana tema". Petdeseta leta 20.stoletja bi lahko označili kot dobo "seksualne revolucije". Danes je pomen spolne privlačnosti še večji. Spolnost se najbolj pojavlja v zavesti današnjega človeka in je osrednja tema umetnosti, zabave, medijev ter vsakodnevnih pogovorov in razmišljanj. Standardi spolne privlačnosti in spolnosti se spreminjajo. Manjše zanimanje za "seks bombe" in "mačo" moške verjetno ni posledica manjšega pomena (pomen spolnosti in spolne privlačnosti je še vedno isti), temveč posledica drugačnih meril, ki so se uveljavila.

Partnerski odnosi

Navezovanje tesnih medosebnih stikov je med najpomembnejšimi dogodki vsakega posameznika. Partnerski odnosi se razvijajo v procesu, ki se začne s srečanjem in navezavo stika, nadaljuje z zmenki in se pogosto zaključi s skupnim partnerski življenjem. Takšen odnos je navadno tudi osnova za doseganje intimnosti in spolno partnerstvo pri oblikovanju skupnega življenja (zakonskega življenja). Pri tem ni nujno, da je to odnos med partnerji nasprotnega spola. Tesni partnerski odnosi se pogosto povezujejo z ljubeznijo.

Zanimivosti

Te zanimivosti niso znanstveno utemeljene!

Molekula ljubezni: ameriški znanstveniki v zadnjem času prisegajo na skrivnostno molekulo ljubezni. Uspelo jim je omajati tradicionalno prepričanje o izvoru ljubezni, ki se ne rodi v srcu, temveč v možganih. K nastanku ljubezni pripomore sinteza molekule ljubezni, PEA. To je substanca, ki v človeku sproži romantične želje, nagone, hrepenenje, strasti, čustva in občutke. Precejšnja količina PEA se nahaja tudi v čokoladi, dietnih pijačah in v sredstvih za hujšanje.

Spolnost za zdravje: Urejeno spolno življenje pospešuje delovanje obrambnega sistema organizma, ugodno deluje na pljuča, srce in ožilje, saj pospeši srčni utrip, dihanje, dvigne krvni pritisk, požene kri po telesu in s tem vsaki celici organizma pomaga, da se obilno oskrbi s kisikom in hranilnimi snovmi. Seks pomaga pri melanholiji, depresiji in stresu, saj se človek pri tem dejansko popolnoma sprosti in razbremeni. Tako naj bi človek z desetminutnim seksom porabil isto količino kalorij kot s polurnim tekom.

Viri:

- Psihologija; Janek Musek, Vid Pečjak (Educy, Lj. 1997)
- Delo & Dom; Priloga Dela in Slovenskih novic; št.8, letnik 7 (17.2.2000)