

LJUBEZEN MED PARTNERJI
(seminarska naloga)

KAZALO:

Kazalo	3
1.Kaj so čustva?	4
1.1 Naloge čustev	4
1.2 Kako natsane čustvo	5
2. Kaj je ljubezen?	5
2.1. Teorije ljubezni	7
2.2. Dimenzije ljubezni	8
2.3. Medsebojna privlačnost in partnerstvo	8
2.4. Partnerski odnosi	
9	
2.5. Zaljubljenost in ljubezen?	9
Viri	10

1. KAJ SO ČUSTVA?

Čustva so duševni procesi, s katerimi doživljamo naš vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Pojavljajo se ob dogodkih, situacijah, osebah, ki jih ocenjujemo kot pomembne za nas. S čustvi vrednotimo pojave. Glede na vrednostni vidik jih delimo na :

- ~ prijetna ali pozitivna (ljubezen)
- ~ neprijetna ali negativna (žalost).

Glede na njihovo jakost jih ocenimo kot :

- ~ močna
- ~ šibka.

Gleda na aktivnostni vidik :

- ~ vzbujajoča (strah, jeza, pričakovanje, zaljubljenost)
- ~ pomirjajoča (zadovoljstvo, žalost).

Čustva razlikujemo tudi na njihovo sestavljenost. Plutchik po svoji teoriji loči:

- ~ osnovna čustva
- ~ univerzalna čustva.

Osnovna čustva so prirojena in se pojavljajo kmalu po rojstvu. Po Plutchikovi teoriji jih je osem in jih lahko uredimo v nasprotno pare:

- ~ veselje – žalost,
- ~ strah – jeza,
- ~ sprejemanje – zavračanje,
- ~ pričakovanje – presenečanje.

Osnovna čustva se med seboj mešajo in tvorijo sestavljena čustva (ljubezen, sovraštvo, krivda). Pojavljajo se kasneje v življenju in se razvijejo različno (odvisno od okolja in kulture v katerem živimo). Sestavljena čustva so lahko sestavljena iz dveh ali treh osnovnih čustev. Ljubezen tako sestavljata veselje in sprejemanje, sovraštvo tvorita presenečenje in žalost, obup tvorita žalost in strah.

1.1. NALOGE ČUSTEV

Čustva aktivirajo organizem; nas motivirajo (pozitivni in negativno); pomembna so za uravnavanje medsebojnih odnosov, za komunikacijo; nas varujejo (strah); s čustvi vrednotimo in se prilagajamo.

1.2. KAKO NASTANE ČUSTVO?

Čustva so proces, ki poteka v različnih fazah in vključuje različne procese. Prve teorije čustev so pri nastanku čustev poudarjale fiziološke procese (James, Cannon), novejša teorija pa poudarja pomen kognitivnih dejavnikov (Schachter). Fiziološki odziv in čustva sta vezana na konkretno situacijo. Situacijo v zvezi s sabo, našimi mislimi ocenimo za pozitivno ali negativno. S temi mislimi sprožimo pomembnost situacije. Močna čustva (ljubezen) pogojujejo močnejši fiziološki in biološki odziv. Simpatični del AŽS opremi telo z energijo, zato:

- ~ srce hitreje bije,
- ~ dihanje se pospeši,
- ~ presnavljanje v notranjih organih se upočasni,
- ~ prebava se upočasni,
- ~ poveča se krvni tlak,
- ~ zaznavanje je boljše.

2. KAJ JE LJUBEZEN?

- LJUBEZEN:
1. močno čustvo naklonjenosti do osebe drugega spola
 2. s prilastkom močno čustvo naklonjenosti do koga, združeno s skrbjo za njegovo korist, dobro
 3. knjiž., ekspr kar je posledica teh čustev
 4. navadno v zvezi z do močen pozitiven odnos do česa
 5. raba peša dobri, prijateljski odnosi

(SSKJ, 1996)

V sedanje času se ljubezni zavedao in jo doživljamo vsi, pa naj bo to otroška ljubezen do staršev ali strasna ljubezen med dvema partnerjema. Kljub temu da vsi vemo kaj je ljubezen ni ene same obrazložitve ljubezni. Če bi od ljudi zahtevali naj nekomu razložijo kaj je ljubezen, bi dobili neskončno mnogo različnih odgovorov.

Najstnikom ljubezen največkrat pomeni, da se dobro počutijo v bližini neke osebe in da lahko tej osebi vse zaupajo. Ljubezen je za najstnike: »...nekja najlepšega kar se ti lahko zgodi.«

Odrasli ljubezen vse to doživljajo bolj umirjeno, njihovo življenje se ne vrti več le okoli ljubezni in zaljubljenosti, vendar je ljubezen tudi za njih najmočnejše čustvo kar ga premorejo.

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 nagnonske težnje od očeta na moškega v katerega se zaljubi. Moški pa premesti svoje težnje od matere k partnerki. 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 povzroča 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 toplá in globoka ljubezen med dvema tesno povezanima 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, toplá 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...

2.1 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 tovarišstvo.
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 igrčkali. Najbolj se povezuje z agresivnostjo v spolnosti (spolnim nasiljem, verjetnostjo posilstva...).

2.2 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.

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 naravnano 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.

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. ZALJUBLJENOST IN LJUBEZEN?

1. Zaljubljenost je trenutno čustvo, ki lahko mine v trenutku medtem, ko je ljubezen trajnejša in globlja.
2. Zaljubljenost je ponavadi osnovana le na zunanjem videzu in bežnih pogovorih z osebo, ljubezen pa je osnovana predvsem na pogovoru in poznavanju osebe same na pa na videzu posameznika
3. Zaljubimo se lahko v katerem koli življenskem obdobju medtem, ko 'pravo' oziroma 'resnično' ljubezen doživimo le nekajkrat v celotnem življenju.
4. Zaljubljenost je izraz, ki ga uporabljamo kadar občutimo ljubezen.

VIRI:

- ♥ Chapman, G. (1999). 5 jezikov ljubezni: kako pokažete, da ljubite. Ljubljana: Tuma
- ♥ Kompare, A. et al. (2004). Psihologija: spoznanja in dileme. Ljubljana: DZS
- ♥ Malin, S. (2004). Love at first sight, why you love who you love. London: Dorling Kindersley Limited
- ♥ de Rougemont, D. (1999). Ljubezen in Zahod. Ljubljana: Rdeča zbirka
- ♥ SAZU; ZRC SAZU (1996). Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana: DZS
- ♥ Musek, J.; V. Pečjak. (1997). Psihologija. Ljubljana: Educy
- ♥ Delo & Dom; Priloga Dela in Slovenskih novic; št.8, letnik 7 (17.2.2000)