



RAZLIČNI ODTENKI ENE LJUBEZNI?

Mateja Cvetek
Zakonski in družinski
inštitut Bohinj
Projekt najincenter.si
2019

Ste se kdaj pogovarjali o ljubezni in ugotovili, da sploh ne govorite o isti stvari? Nič nenavadnega, saj izraz ljubezen nosi več različnih pomenov.

Medtem ko imamo v slovenskem jeziku en sam izraz »ljubezen« za številne odtenke medosebnih odnosov, imamo v nekaterih jezikih besedišče o tem pojavu veliko bolj pestro. V starih jezikih, kot sta stara grščina in latinščina, bomo srečali izraze: philia, eros, ludus, mania, agape, philautia, pragma, storge, caritas. Vse te izraze v slovenskem jeziku prevajamo zgolj z izrazom ljubezen. Nič čudnega torej, da si potem pod izrazom ljubezen predstavljamo zelo različne stvari. V nadaljevanju si pogledjmo nekaj najbolj značilnih odtenkov, ki jih pripisujemo izrazu ljubezen.

1

VŠEČNA LJUBEZEN

Všečna ljubezen je kratkotrajnejše čustveno stanje, ki ga doživimo ob nečem, kar nam je všeč, kar nam prija in prebuja stanje ugodja. Doživimo ga na primer, ko rečemo: »Rad imam čokolado«. Všečna ljubezen, ki jo gojimo do stvari (predmetov, pojavov, dogodkov), nam lahko obogati življenje, saj v nas prebuja pozitivna čustvena stanja.

Problem nastane, če všečno ljubezen usmerimo na ljudi. Ker ta odtenek ljubezni temelji na ugodju, je izrazito usmerjen nase. Čokolada mi je všeč, ker to prija meni samemu. Drugi ima tukaj zgolj funkcijo predmeta, ki v meni prebuja stanje ugodja. Drugi me torej ne zanima kot tak, zanimajo me le pozitivne posledice, ki jih drugi povzroči meni. Če imamo tak odnos do predmeta, običajno ni nič narobe, razen če v tem pretiravamo (če pojemo preveč čokolade, porušimo fiziološko stanje našega organizma in to za naše zdravje vsekakor ni dobro) oziroma če predmete izkoriščamo zase do te mere, da imajo zaradi naše pohlepnosti po njih drugi škodo (če sam pojem vso čokolado, ki jo imamo doma, bodo drugi ostali brez nje in bodo zanjo prikrajšani). Všečna ljubezen do stvari torej zahteva zmernost in je v zmerni obliki povsem funkcionalna oblika ljubezni.

Všečna ljubezen do ljudi pa je lahko problematična že tudi v majhni meri. Če nam je drugi všeč zgolj zato, ker nam prinaša ugodje, smo drugega popredmetili, izkoristili in mu vzeli temeljno človeško dostojanstvo. Drugi ne sme postati predmet všečne ljubezni, lahko pa skupaj uživava v stvareh, ki so nama všeč.

Pomisliva na stvari, predmete, dogodke ipd., ki so nama všeč in jih imava rada. Privoščiva si trenutek za osebni razmislek in se zanje zahvaliva.

Kako všečno ljubezen vključujeva v najino razmerje?

V katerih stvareh, dejavnostih, dogodkih skupaj uživava in so nama všeč?



2

LJUBEZEN DO SEBE

Ljubezen do sebe (v latinščini se zanjo uporablja izraz »philautia«) se v prvi vrsti nanaša na zdravo obliko ljubezni do sebe. Značilno je občutje, da je posamezniku dobro v lastni koži in se globalno sprejema, da goji sočutje do sebe in je do sebe prijazen.

Že stari Grki so razlikovali dve obliki ljubezni do sebe. Sebičnost oziroma egoizem kot nezdrava oblika ljubezni do sebe teži sama k sebi in hkrati izključuje drugega: išče blaginjo le zase, grabi k sebi več kot potrebuje, kopiči. Če smo dosledni, pomeni egoizem odsotnost zdrave oblike ljubezni do sebe, saj je zdrava oblika ljubezni do sebe v svoji naravi odprta navzven k drugemu. Za zdravo obliko ljubezni do sebe je značilna preprosta drža sprejemanja sebe in svojih danosti kot darov, ki so nam podarjeni.

Ljubezen do sebe ni nasprotje ljubezni do drugega, saj gre v temelju za isto ljubezen: ljubezen, ki sprejema človeško bitje kot tako; ki ljubi drugega kakor samega sebe; ki dojema sebe in drugega kot neločljiva dela iste celote. Jaz ni izoliran od drugih, ampak je del skupnosti. Ljubezen do sebe nujno zahteva tudi ljubezen skupnosti, katere del sem. Ljubezen do sebe občasno vabi, da se umaknemo od drugih v samoto. Ne zato, da bi se izolirali od drugih in jih izključili, temveč da bi se na samem srečali s seboj in obnovili svoje globalno sprejemanje sebe.

3

PRIJATELJSKA LJUBEZEN

Prijateljsko ali bratsko ljubezen (v stari grščini se zanjo uporablja izraz »philia«) srečamo med prijatelji, ki so skupaj preživeli že številne življenjske izzive. To so lahko zelo osebni prijatelji (na primer par dveh oseb, ki si med seboj zaupata, se podpirata, drug drugega spodbujata in si pomagata), ali pa ljudje, ki pripadajo isti skupini (na primer glasbeni, kulturni, športni, religiozni skupini) in si delijo iste interese in vrednote, imajo skupne cilje in se med seboj podpirajo.

O prijateljski ljubezni lahko govorimo izključno med ljudmi. Ne najdemo je med človekom in predmetno stvarnostjo, ker je po svojem značaju izrazito vzajemna, obojestranska. Izjemoma jo lahko srečamo med človekom in živaljo, ki jo je človek posvojil in s katero je vzpostavil povezan odnos (tudi tukaj je prisotna neka oblika vzajemnosti). Zahteva vzajemnost: ti si všeč meni in jaz sem všeč tebi. Prav tako zahteva uravnoteženost med dajanjem in sprejemanjem. Vsak od prijateljev v odnosu nekaj prispeva in tudi nekaj prejema. Gre torej za vzajemno in uravnoteženo izmenjavo med vsemi, ki so v prijateljskem razmerju.

Pomisli vsak na svoje lastnosti, za katere sva lahko hvaležna, da jih imava. Privoščiva si trenutek za osebni razmislek in se zanje zahvaliva.

Kako v najinem življenju uspeva uresničevati ljubezen do sebe?

Kako lahko drug drugemu pomagava k večji in bolj pristni ljubezni do sebe?

Pomisli na najine prijatelje in se vsakemu zahvaliva za kaj, kar od njega prejema.

Kakšno prijateljstvo gojiva midva med seboj?

Privoščiva si trenutek za spominjanje dogodkov iz najine preteklosti, ko sva se skupaj soočila s kakšnim težjim življenjskim izzivom in sva si prijateljsko stala ob strani.



Značilna je za dolgotrajne odnose in pogosto vključuje občutja zaupanja, zvestobe in požrtvovalnosti. Na prijatelja se lahko zanesemo. Vemo, da lahko nanj računamo, ko se bomo znašli v težavah, stiskah ali drugih stanjih, ko potrebujemo pomoč. Po drugi strani smo tudi sami pripravljeni, da se za prijatelja žrtvujemo, da mu namenimo svoj čas, svoj trud in delež svojih sredstev, skratka, da tudi sami nesebično pomagamo, ga spodbujamo in podpiramo.

4

DRUŽINSKA LJUBEZEN

Družinska ljubezen (v stari grščini se zanjo uporablja izraz »storge«) je oblika ljubeznive naklonjenosti, ki jo značilno srečamo med starši in otroki. Starši ljubijo svoje otroke in otroci ljubijo svoje starše. V sodobni psihološki literaturi je za to obliko ljubezni pogosto uporabljen izraz navezanost.

Temelji na dolgotrajnosti, zavezanosti, zvestobi, medsebojnem zaupanju in intimnosti. Za razliko od prijateljske ljubezni družinska ljubezen ni vedno enakovredna in uravnotežena, saj se od staršev, ki so starejši in zrelejši (vsaj naj bi bili), pričakuje, da bodo v večji meri skrbeli za otroke, ki so mlajši, manj zreli in še ne zmorejo vračati v enaki meri kot prejemajo. Podobno se od odraslih otrok pričakuje, da bodo skrbeli za svoje ostarele in obnemogle starše in morda dajali več, kot bodo tedaj ostareli starši mogli njim dati nazaj.

Družinska ljubezen zagotavlja občutje varnosti, povezanosti in pripadnosti med družinskimi člani. Poskrbi za to, da otroci odraščajo v stabilnem okolju, ki jim omogoča razvoj, hkrati pa poskrbi za to, da odrasli lahko računajo, da bodo njihovi otroci poskrbeli zanje v času starosti, ko sami zase ne bodo mogli več v zadostni meri skrbeti. Ni vedno lahkotna, saj velikokrat zahteva trud, napor in žrtvovanje. Vsekakor pa je v svojem temelju pozitivna in koristna ne le za posamezne družinske člane, ampak tudi za celotno družbeno skupnost. Gre torej za odgovorno in zavezano obliko ljubezni, ki je nujno potrebna za funkcionalno družinsko življenje.

5

IGRIVA LJUBEZEN

Igrivo ljubezen (v latinščini se zanjo uporablja izraz »ludus«) srečamo v igrih dejavnostih. Opazili jo bomo, če bomo na primer opazovali skupino manjših otrok, ki se navdušeno igra igro skrivalnic. Povsem jasno se vidi, da otroci uživajo drug z drugim, hkrati pa uživajo tudi v dejavnosti, ki se jo igrajo.

Pomisli na najine družinske člane in se vsakemu zahvaliva za kaj, kar od njega prejemava.

Privoščiva si trenutke za spominjanje dogodkov, ki sva jih preživela v krogu svoje sedanje ali izvirne družine. Kateri spomini so nama še posebej dragoceni in jih želiva ohraniti v svojem spominu?

Morda si lahko vzameva čas in nekatere spomine zapiševa. Zlasti tisti spomini, ki pričajo o moči družinske ljubezni, bodo za najine otroke in vnuke še posebej dragoceni.

Pomisli na dejavnosti, ki jih počneva skupaj z drugimi ljudmi, in ki naju sproščajo, navdušujejo, razveseljujejo.



Gre torej za obliko ljubezni, ki združuje vsečno ljubezen do dejavnosti (igre) in naklonjenost do drugih, ki v tej dejavnosti (igri) sodelujejo.

Igriva ljubezen je kratkotrajne narave in ni vezana na dolgotrajne odnose, čeprav jo lahko srečamo tudi tam. V medosebnih odnosih jo pogosteje srečamo na začetku partnerskega razmerja, ko govorimo o zaljubljenosti. Za stanja igrive ljubezni so značilna občutja evforije, veselja in razigranosti, spogledljivost (flirtanje), spremljajo pa jo tudi intenzivna fiziološka stanja (na primer drhtenje srca, prijetna vznemirjenost). Vsekakor je za odnos dobro, če tudi v kasnejših obdobjih razmerja ohranimo dovolj veliko mero igrivosti in sproščenosti.

Če medosebni odnos temelji zgolj na igrivi ljubezni, bo to skoraj zagotovo le kratkotrajen odnos, saj igriva ljubezen sama po sebi ne teži k dolgotrajnosti in zvestobi. Če pa je igriva ljubezen v partnerskem razmerju dodana kot začimba, dodana dolgotrajni in zavezani ljubezni, prinese v partnersko razmerje veliko živosti, svežine, živahnosti, vedrine in pozitivnosti.

6

ROMANTIČNA LJUBEZEN

Za romantično ljubezen (v stari grščini se zanjo uporablja izraz »eros«) je značilna precejšnja čustvena in telesna vznemirjenost. Med najbolj značilnimi čustvenimi stanji bomo opazili strast, hrepenenje, nepotešeno željo biti v bližini drugega in izrazito privlačnost ter težnjo po združitvi. Če je združitev onemogočena ali na silo prekinjena, bomo opazili izrazito bolečino, trpljenje oziroma nelagodje, ki ga posameznik zelo težko prenaša.

Pri romantični ljubezni je pozornost bolj kot pri kateri koli drugi obliki ljubezni osredotočena na telesne vidike medosebnega razmerja. Prisotna je močna in hitra fizična privlačnost, ki dva posameznika motivira, da se fizično združita in povežeta. Pomembne so fizične značilnosti partnerja, ki se pogosto presojujejo z vidika fizične privlačnosti in spolne vznemirljivosti. Išče se telesna intimnost (npr. fizična bližina, dotiki, objemi, božanje) in spolna intimnost (npr. francoski poljubi, spolna združitev).

Zaradi izrazite čustvene in telesne vznemirjenosti v stanju romantične ljubezni je pogosto prisotna preokupiranost z romantičnim partnerjem. Ta je zelo splošna in se ne ukvarja s podrobnostmi ali s specifičnimi značilnostmi. Hrepenenje je usmerjeno na drugo osebo kot celoto (npr.: »Ne morem nehati misliti nanjo«). Po drugi strani pa je zelo izključujoča, saj poskrbi, da se človek združi le z enim romantičnim partnerjem, vse druge pa izključi.

Privoščiva si trenutek za osebni razmislek in se zanje zahvaliva.

Katere trenutke v najinem razmerju doživljala kot igrive in sproščene trenutke?

Bi si želela, da bi bilo teh trenutkov več?

Če pogledava na najin odnos od trenutka, ko sva se prvič srečala, vse do danes: kako se je najina romantična ljubezen izražala v različnih obdobjih najinega razmerja?

Kakšna je najina telesna intimnost (na primer dotikanje, božanje, objemanje, masaža)? Si na tem področju morda želiva še kaj?

Kakšna je najina spolna intimnost? Si na tem področju morda želiva še kaj?



Pri romantični ljubezni ne gre toliko za iskanje spolne potešitve (kar se včasih zmotno pripisuje erosu), temveč za iskanje drugega, s katerim bi se lahko združil. Spolna združitev je le del širše in bolj globalne romantične združitve. Spolni nagon (angl. lust), ki je primarno povezan s stanjem hormonov v človeškem organizmu, je sam po sebi zelo nespecifičen v smislu, s kom se spolno združiti. Fiziološki sistem privlačnosti, ki je tako zelo značilen za romantično ljubezen, pa teži k izbiri enega samega potencialnega partnerja.

Izrazita čustvena in telesna privlačnost, ki posameznika motivira k fizični in nenazadnje tudi spolni združitvi in spočetju potomcev, ima v razvoju človeške vrste ključno vlogo, saj omogoča nadaljevanje človeške vrste. Vendar z vidika nadaljnje vzgoje in skrbi za potomce ni dovolj: pomembno je, da se romantična ljubezen združi z družinsko ljubeznijo, ki bo strastni romantični ljubezni dodala vztrajajočo dolgotrajnost, ki bo potomcem zagotovila stabilno okolje za nadaljnji razvoj.

7

ZAŠČITNIŠKA LJUBEZEN

Zaščitniška ljubezen (v stari grščini in tudi latinščini se zanjo uporablja izraz »mania«) izhaja iz želje ohraniti vez z drugim človekom. Gradi na prepričanju, da posameznik lahko najde svojo osebo ljubezni in si hkrati zasluži biti ljubljen od te iste osebe. Gre torej za odtenek ljubezni, ki v zdravi obliki poskrbi, da se vzpostavljeno ljubezensko razmerje ohrani. V družinskih razmerjih bo na primer starš zaščitil in zavaroval otroka, otrok pa bo težil k ohranjanju pozitivne podobe svojega starša. V partnerskem razmerju zaščitniška ljubezen partnerja motivira, da zaščiti partnerski odnos in ga obrani pred morebitnimi tekmeci. Zaščitniška ljubezen ima tako izrazito varovalno funkcijo in ščiti pred delno ali popolno izgubo ljubljene osebe.

V negativni različici zaščitniška ljubezen preraste v obsesivno ljubezen, ki ne ščiti več odnosa kot takega, temveč izraža predvsem posameznikovo lastno nepotešenost. Značilna so občutja ljubosumnosti in brezupne potrebe po drugem človeku ter iskanje in potrjevanje samega sebe zlasti pri ljudeh z nizko samopodobo. Kadar zaščitniška ljubezen drugemu ne dopušča več svobode, postane nefunkcionalna in obsesivna, pretirano kontrolirajoča in omejujoča. Temelji na strahu, da bo posameznik ostal sam, hkrati pa na prepričanju, da sam ne more preživeti. Gre za izrazito čustveno obarvano različico, ki je prepredena z občutji negotovosti, nesproščenosti in tesnobe.

Pomisliva na ljudi, ki naju še posebej varujejo in skrbijo za naju. Četudi morda kdaj v tem pretiravajo, se jim vseeno zahvaliva za njihovo skrb.

Na kakšen način midva varujeva najino razmerje?

Katere izraze zaščite dojemava kot pomembne, potrebne in dragocene? Katere dojemava kot obremenjujoče in omejujoče?



8

PRAKTIČNA LJUBEZEN

Praktična ljubezen (v stari grščini se zanjo uporablja izraz »pragma«) je oblika ljubezni, kjer v osredje stopajo praktične koristi. Spremlja jo težnja služiti in biti drugemu v korist, hkrati pa tudi pričakovanje, da bo drugi enako koristen v povratni smeri.

Odnos, za katerega je značilna praktična ljubezen, je običajno dolgotrajen, ni pa nujno, da je večer. Praktična ljubezen običajno traja, dokler obstajajo skupni cilji in vrednote. Opazimo jo lahko v timu sodelavcev, ki so se povezali z namenom izvršitve skupnega projekta. V ospredju so cilji projekta, ki so vzajemni (vsi člani si jih med seboj bolj ali manj enakovredno delijo), povezanost med člani (ki je lahko zelo prijetna in pozitivna) je vezana na trajanje projekta in ni nujno, da se bo nadaljevala tudi potem, ko bo projekta konec.

Če je praktična ljubezen v partnerskem razmerju prevladujoča oblika ljubezni, lahko na odnos deluje tudi negativno, saj pretirano gleda zgolj na uporabno vrednost. Pojavijo se lahko občutja, da sta partnerja drug drugemu v breme, odnos napolnijo teme, povezane z vsakodnevnimi opravki, skrbjo za otroke, gospodinjskimi in hišnimi opravili, zaslužkom in podobno. Medsebojna podpora lahko postane pretežno tehnična. Čustvena povezanost se lahko izgubi, kar lahko vodi v občutja izčrpanosti, zdolgočasnosti in izpraznjenosti.

Pomisliva na ljudi, ki nama pomagajo pri praktičnih življenjskih opravilih in se jim za to zahvaliva.

Kako si midva deliva praktična opravila (na primer skrb za dom, prehrano, obleko, popravila v hiši, pomoč otrokom pri delu za šolo)?

Bi si na tem področju želela še kaj?

9

BREZPOGOJNA LJUBEZEN

Brezpogojna ljubezen (v stari grščini se zanjo uporablja izraz »agape«, v latinščini pa »caritas«) je označena kot najvišja oblika ljubezni. Nekateri jo imenujejo tudi duhovna ljubezen. Za to obliko ljubezni je značilno brezmejno sočutje in dobrosrčnost. Dobrobit drugega je postavljena pred svojo lastno dobrobit. To sicer ne pomeni, da gre za negiranje samega sebe, kar mnogi zmotno mislijo, ampak gre za uresničitev človekove najgloblje narave, ki je ljubezen sama.

Brezpogojna ljubezen je oblika ljubezni, ki je prosta želja in pričakovanj. Je vztrajna, dolgotrajna, zavezana oblika ljubezni, hkrati pa tudi povsem nenavezana, svobodna ljubezen. V polnosti sprejema tako samega sebe kot tudi drugega. Drugemu se daje na razpolago, za drugega se žrtvuje, a ne na način žrtve, podrejenega ali sužnja. V svojem podarjanju ostaja do kraja svobodna.

Pomisliva na trenutke, ko sva začutila, da se naju je dotaknilo nekaj presežnega in naju obogatilo. Zahvaliva se za vse te trenutke.

Kdaj sva imela drug ob drugem občutek, da se drugi nesebično žrtvuje zame? Lahko drug drugemu o tem pripovedujeva in se za to zahvaljujeva?



Brepogojna ljubezen ni pravljina ljubezen: čeprav se žrtvuje za drugega, drugemu hkrati postavlja tudi jasne meje in je do drugega tudi zelo zahtevna. Če se za drugega žrtvuje, se žrtvuje z namenom, da bi imel tudi drugi možnost spoznati brepogojno ljubezen in se zanjo odločiti. Kljub svoji zahtevnosti do drugega vseeno ohranja odnos svobode, saj drugega k ničemur ne prisiljuje, zgolj vabi.

Brepogojna ljubezen je med ljudmi redka, čeprav ne povsem nemogoča. Vsaj v določenih okoliščinah jo nekateri ljudje dosežejo in uresničijo. Pogosteje jo srečamo v duhovnem svetu, kjer jo pripisujemo Presežnemu. V krčanski religiji, na primer, je Bog imenovan kot Ljubezen (Bog = Ljubezen). Absolutna Ljubezen je temeljno počelo vsega: je enost, iz katere vse izhaja in v katero naj bi se vse vrnilo.

Brepogojna ljubezen, čeprav je velikokrat označena kot najvišja oblika ljubezni, ne negira drugih, nižjih oblik ljubezni. Nasprotno: druge oblike ljubezni dopušča (in spodbuja, da jih ohranimo v pozitivni različici), hkrati pa jih v kontekstu globalne, Absolutne Ljubezni, tudi osmišlja in postavlja na pravo mesto.

Teško bi rekli, kateri odtenek ljubezni je bolj pomemben in kateri manj. Vsak odtenek ima svojo vrednost in če katerega ni, postaja odnos osiromašen. Ključno je, da med vsemi odtenki vsakokrat vzpostavimo primerno ravnovesje.