***LJUBAV ILI KAKO SE VOLIMO***

Ljubav...veličanstvena, složena, jednostavna, samozatajna, uzvišena, blaga, neobuzdana, glasna, zvonka, tiha, spokojna, bezuvjetna, ponosna, topla, nježna, nesputana, sjetna, bezbrižna, vedra, razigrana, iskrena, slobodna, bezgranična....sve je to ljubav!

Ljubav...roditeljska, dječja, sestrinska, bratska, ljubav baka i djedova, romantična, strastvena, prijateljska...ljubav prema Bogu, ljubav prema domovini, ljubav prema životu...sve je to ljubav!

Ljubav je neiscrpno nadahnuće pjesnicima, književnicima, filozofima i znanstvenicima, kao i svima nama. Daje boju našem životu i pruža osjećaj blagostanja.

Što znanost kaže o ljubavi?

 Nerođeno dijete, i prije nego što dođe na ovaj svijet, reagira na različita emocionalna stanja svoje majke. Novorođenče, odmah po rođenju, razvija afektivnu ili emocionalnu privrženost s majkom ili osobom koja se o njemu brine. Emocionalna privrženost novorođenom djetetu daje osjećaj topline, nježnosti, sigurnosti i zaštite, uz neizostavni i nužno potreban dodir i tjelesni kontakt s majkom, te omogućuje pravilan tjelesni i psihički razvoj. Dojenče, vrlo brzo, uspostavlja emocionalnu privrženost i toplinu i s ostalim ukućanima i drugim osobama iz njegova neposrednog okruženja. Daljnjim psihičkim razvojem kroz razvojna razdoblja postupno se oblikuju, uče i usvajaju različite vrste ljubavi.

Postoje različiti pristupi i brojne teorije ljubavi u psihologiji koje nastoje objasniti ljubav, jednu od najvažnijih i najsloženijih ljudskih emocija. Predstavit ćemo samo neke od njih.

 U jednoj od starijih teorija koja nastoji protumačiti što je ljubav, i vjerojatno, najpoznatija široj populaciji, psiholozi razlikuju dvije vrste ljubavi:

* Strastvena (romantična) ljubav - intenzivne i nestabilne emocije, seksualna privlačnost, nedovoljno međusobno poznavanje, nepouzdanost i strah od napuštanja, visoka razina fiziološke pobuđenosti
* Prijateljska ljubav – emocionalno stabilna i smirena, uzajamni osjećaji bliskosti, poštovanja, pouzdanosti i povjerenja, međusobnog poznavanja i razumijevanja, bez seksualnosti ili strastvenosti

Teorija ljubavi: stilovi ljubavi – John Allan Lee

U psihologiji, početkom 70. godina prošlog stoljeća, John Allan Lee postavio je teoriju o šest ljubavnih stilova ili tipova ljubavi, koje je nazvao grčkim nazivima ( prva tri stila ljubavi su primarna, a njihovom kombinacijom nastaju još tri sekundarna stila ljubavi ):

* Eros - strastvena ljubav, intenzivne emocije s naglašenim fizičkim privlačenjem
* Ludus - zaigrana ljubav, površna, bez stvaranja jače emocionalne povezanosti
* Storge – prijateljska ljubav, osjećaji poštovanja i povjerenja
* Pragma – praktična i racionalna ljubav, privlače ih isključivo osobe sličnih interesa i osobina (kombinacija Storge i Ludusa)
* Mania – ovisna ili posesivna ljubav, izraženija nesigurnost i sklonost ljubomori, često karakteristična za mladenačku ljubav (kombinacija Ludusa i Erosa)
* Agape – nesebična ljubav, davanje, altruizam, ne traži se i ne očekuje ništa zauzvrat, svi su vrijedni ljubavi (kombinacija Storge i Erosa)

 Triangualrna teorija ljubavi – Robert Sternberg

Nešto kasnije, osamdesetih godina 20. stoljeća Robert Sternberg predstavlja svoju triangularnu(trokomponentnu) teoriju ljubavi. Sternberg smatra da se ljubav sastoji od međusobne kombinacije triju komponenti:

* Intimnost ( bliskost ) – osjećaji povezanosti i uzajamne brige, međusobna razmjena emocija
* Odanost – zaljubljenost, dugoročno naglasak na poticanje i održavanje ljubavi i međusobnog odnosa
* Strast – romantične emocije i seksualna privlačnost

Intimnost (bliskost) i odanost važnije su ili izraženije u trajnijim vezama, dok je komponenta strasti važnija ili izraženija u kratkotrajnim vezama.

Kombinacijom ovih triju komponenti u Sternbergovom triangularnom modelu ljubavi razlikuje se osam vrsta ili tipova ljubavi:

* Romantična ljubav (bliskost i strast) – međusobna bliskost i fizička privlačnost bez obveze
* Zanesenost (samo strast) – opsesivna i strastvena ljubav na prvi pogled, bez bliskosti
* Nezrela ljubav ili besmislena (strast i odanost) – odanost i međusobni odnos temeljen na strasti, nedovoljno zrela ljubav bez dovoljno bliskosti, nestabilne veze ili „plitki“ odnosi
* Prijateljska ljubav ili suosjećajna (bliskost i odanost) – dugotrajne veze u kojima je strast postupno prestala ili isčezla
* Prazna ljubav (samo odanost) – u međusobnom odnosu prisutna je odanost, ali bez intimnosti i strasti
* Naklonost (samo bliskost) – prava prijateljstva i prijateljske veze, temeljene na dugotrajnim pozitivnim emocijama
* Potpuna ljubav (bliskost, strast i odanost) – sadrži sve tri komponente, idealan oblik ljubavi koju većina ljudi želi ostvariti i doživjeti
* Nepostojanje ili izostanak ljubavi – ne sadrži niti jednu komponentu

Ljubav i kemija

Brojna istraživanja iz područja neuroznanosti potvrđuju nastanak različitih kemijskih reakcija koje se događaju u mozgu zaljubljenih osoba. Neurotransmiteri preplavljuju mozak kemijskim tvarima poput dopamina, serotonina i adrenalina. Ta preplavljenost, odnosno povišena razina hormona dopamina, serotonina i adrenalina pri zaljubljenosti i doživljaju ljubavi, pridonose osjećaju uzvišenosti, zanesenosti, lakoće, neopisivog zadovoljsta zaljubljene osobe i uzrokuju da zaljubljena osoba neprekidno, konstantno razmišlja samo o svom partneru, odnosno o osobi u koju je zaljubljena. Osim toga, povišena koncentracija dopamina, serotonina i adrenalina kod zaljubljenih osoba dovodi do navale uzbuđenja i dodatne energije, ubrzava se puls i smanjuje se potreba za spavanjem i hranom. Zaljubljena osoba sebe i sve oko sebe doživljava blistavo, divno, predivno, sve je lako i sve je moguće...Zvuči poznato, zar ne!

Volite i budite voljeni!

Vanja Vulić, prof. psihologije

Izvori:

Hennessy, K; Hemmings, J., edit. (2018) How psychology works, DK, Penguin Random House, G.B

Rathus, S.A. (2000) Temelji psihologije, Naklada Slap, Jastrebarsko

Šverko, B. i sur. (1992) Psihologija, Školska knjiga, Zagreb

Vanja Vulić, prof.