

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA
ROMANTIČNA LJUBEZEN ALI NEVROBIOLOŠKA
MOTNJA

SARA ZDRAVIČ

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

Romantična ljubezen ali nevrobiološka motnja

(Romantic love or neurobiology disorder)

Ime in priimek: Sara Zdravič

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: izr. prof. dr. Anton Grad

Koper, junij 2018

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Sara ZDRAVIČ

Naslov zaključne naloge: Romantična ljubezen ali nevrobiološka motnja

Kraj: Koper

Leto: 2018

Število listov: 34

Število referenc: 51

Mentor: izr. prof. dr. Anton Grad

Ključne besede: Ljubezen, nevrobiologija, zaljubljenost, možgani.

Izvleček: Če želimo dobro razumeti ljubezen, moramo najprej poznati njeno psihološko plat in vlogo možganov pri tem procesu. Ljubezen spada med čustvo, ki človeka osrečuje, po drugi strani pa ga lahko tudi razočara. Poznamo več vrst ljubezni, prav tako pa moramo razlikovati med zaljubljenostjo in ljubeznijo. Pri zaljubljenosti gre torej za popačene predstave o drugi osebi, ki se lahko konča z razpadom partnerske zveze. Pri pravi ljubezni pa gre za sprejemanje druge osebe take kot je z vsemi napakami. Ko doživljamo ljubezen so prisotni tudi naši možgani, kar se kaže z aktivacijo treh centrov v možganih, ki so odgovorni za spolno silo, romantično ljubezen in navezanost.

Key words documentation

Name and SURNAME: Sara ZDRAVIČ

Title of the final project paper: Romantic love or neurobiology disorder

Place: Koper

Year: 2018

Number of pages: 34

Number of references: 51

Mentor: izr. prof. dr. Anton Grad

Keywords: love, neurobiology, being in love, brains

Abstract:

If we want to understand love really good, we have to understand first her psychological side and role of the brain in this process. Love is emotion which makes happiness and on the other side can make disappointment. We know different types of love and we have to distinguish between being in love and loving. Being in love are usually distorted notions about other person which can lead to broken relationship. On the other side real love it is accepting other person as it is with all its mistakes. When we are in love are involved also our brains which triggers three centers who are responsible for sex drive, romantic love and attachment.

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila svojemu mentorju dr. Antonu Gradu za strokovno svetovanje ter pomoč pri izdelavi diplomske naloge. Hvala za ves čas in trud, ki je bil namenjen mojemu diplomskemu delu.

Iskrena hvala dragim staršem in celotni družini, ki so me tekom študija podpirali in kakorkoli pomagali.

Zahvala gre tudi sošolki Sanji za vso pomoč tekom študija ter za sklenitev pristnega in iskrenega prijateljstva.

Hvala tudi tebi Benjamin, ki me sprejmeš tako kot sem. V vseh mojih vzponih in padcih si verjel vame, me optimistično spodbujal ter mi nesebično pomagal.

Hvala tudi vsem prijateljem, ki ste mi tekom študija stali ob strani.

Zahvala gre seveda tudi Jeri Lenardič, katera je lektorirala mojo zaključno nalogo.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD.....	1
1.1 Namen dela in raziskovalna vprašanja.....	1
2 ZGODOVINA LJUBEZNI	2
3 KAJ JE LJUBEZEN?	3
3.1 Od zaljubljenosti do ljubezni	3
3.2 Objekti ljubezni.....	4
3.1.1 Bratovska ljubezen	4
3.1.2 Materinska ljubezen.....	5
3.1.3 Erotična ljubezen	5
3.1.4 Ljubezen do sebe	6
4 EVOLUCIJSKA TEORIJA LJUBEZNI	6
5 ROMANTIČNA LJUBEZEN	7
5.1 Stil varne navezanosti	7
5.2 Anksiozni stil navezanosti	8
5.3 Izogibajoči stil navezanosti.....	8
5.4 Plašljivo – izogibajoči stil navezanosti	8
5.5 Odklonilno izogibajoči stil navezanosti.....	9
6 IZBIRA PARTNERJA	9
7 LJUBEZEN IN SPOLNOST	10
7.1 Spolnost in spolna želja	10
7.2 Intimnost	11
7.3 Intimnost kot uvod v spolnost.....	11
8 ROMANTIČNA LJUBEZEN/SEKSUALNA LJUBEZEN.....	11
9 LJUBEZEN IN ZASVOJENOST	12
9.1 Zasvojenost	12
9.2 Ljubezen kot zasvojenost.....	12
9.3 Zdravljenje zasvojenosti z ljubeznijo.....	13
10 NEVROBIOLOGIJA LJUBEZNI.....	14
11 KAJ SE ZGODI V MOŽGANIH?	14
11.1 Možgani	14
11.2 Zaljubljenost in možgani.....	16
11.3 Ljubezen in možgani.....	16
11.4 Od zaljubljenosti do ljubezni v možganih	18

11.5 Razlike med moškim in žensko	18
12 HORMONI	19
13 ČUTILA	19
13.1 Vid	20
13.2 Voh.....	20
13.3 Okus	20
14 KAJ SE ZGODI PO PREKINITVI PARTNERSKE ZVEZE?	21
15 SKLEPI.....	22
16 LITERATURA IN VIRI.....	24

1 UVOD

Vsak posameznik na podlagi lastnih izkušenj ve, kaj je ljubezen. Ljubimo ali pa smo ljubljeni na takšen ali drugačen način, vendar je težko podati enotno definicijo ljubezni, saj jo vsak dojema drugače. Prav to pomanjkanje enotne definicije otežuje preiskovanje ljubezni. Poleg tega pa je zelo spektrovno tudi izhodišče, iz katerega lahko preiskujemo ljubezen. Izhodišča so lahko psihološka, medicinska, antropološka, filozofska, fiziološka in nenazadnje tudi alternativna in kulturna, saj ljubezen opisujejo tako v mitih kot tudi bogovi že vrsto tisočletij (Majerhold, 2014).

Zick Rubin je eden prvih psihologov, ki se je ukvarjal s psihologijo ljubezni. Po njegovem mnenju obstajajo tri osnovne sestavine ljubezni, in sicer: privrženost, skrb in bližina (Miljkovič in Rijavec, 2002). Abraham Maslow pa ljubezen opiše kot potrebo in jo uvrsti na tretjo raven hierarhije, kjer najdemo potrebo po sprejemanju in dajanju ljubezni (Pišek, 2016). Ljubezen ni le odnos do nekega človeka; ljubezen je stališče in usmerjenost značaja, ki določa povezanost človeka s svetom kot celoto in ne le z enim samim »objektom« ljubezni (Fromm, 1956). Vemo, da obstaja več vrst ljubezni: bratovska, materinska, erotična, romantična itd. Ko pa govorimo o romantični ljubezni, se ta ponavadi začne z zaljubljenostjo, ki pa se zaradi svojih popačenih idealov o drugi osebi, ne konča vedno z ljubeznijo (Brajša, 1982).

Ljubezen bi iz psihološkega in nevrološkega vidika lahko opredelili kot zelo izrazito izkušnjo, ki se zgodi vsakemu posamezniku v življenju. Vendar je izkušnja, ki se zgodi tudi v človekovih možganih. Študije psihologov z vsebino ljubezni so pripomogle k razumevanju pojma ljubezni kot fenomena. Vzporedno pa so k napredku pripomogle tudi študije, ki so se osredotočale na nevrobiološko ozadje ljubezni (Fisher, 2004). Danes lahko brez težav sledimo procesom v možganih budnega in aktivnega posameznika ter prikažemo spremembe opazovane funkcije v sliki. Uporabljamo dve metodi: funkcijsko magnetno resonančno slikanje (fMR) in pozitronsko-izsevno tomografijo (PET). Ti dve metodi nam pomagata pri raziskavah dogajanja v možganih. Gre večinoma za spremljanje aktivnosti v nevralnih sistemih, v odzivu na dražljaje, denimo snemanje možganov s fMR ali PET med spolnim vznburjenjem ali opazovanjem podobe ljubljene osebe (Bresjanac, 2010).

1.1 Namen dela in raziskovalna vprašanja

V svoji nalogi sem opisala ljubezen iz psihološkega nevrobiološkega vidika:

- kaj je ljubezen,
- zakaj se ljudje zaljubimo,
- na podlagi katerih lastnosti izberemo partnerja,
- razlikovanje med zaljubljenostjo in ljubeznijo,
- kaj se zgodi v naših možganih, ko smo pod vplivom ljubezni,
- kateri hormoni so prisotni v obdobju ljubezni,
- kaj se zgodi po prekinitvi partnerskega odnosa.

Namen diplomske naloge je raziskati, kaj se dogaja v našem telesu, ko smo zaljubljeni oziroma, ko ljubimo. Za popolno razumevanje ljubezni je potrebno poznati vlogo možganov pri zaljubljanju in njeno psihološko ozadje.

V starejših teorijah je pogosto vključen starogrški mit, ki se pojavlja tudi v modernih pojmovanjih. Aristofan torej govori o ljudeh, ki smo bili prvotno bitja z dvema obrazoma, štirimi rokami in nogami, a nas je bog (Zevs) zaradi naše neposlušnosti presekal na dvoje. Od takrat naprej prerezane oblike, po vsem svetu, iščemo svojo manjkajočo polovico. Pri tem naj bi nam pomagal Eros (Majerhold, 2014). Danes temu ni več tako, saj smo na podlagi številnih študij dokazali, da je ljubezen zelo kompleksen proces oziroma čustvo, kjer ne gre za iskanje svoje polovice, izgubljene nekje v zgodovini. Ljubezen je občutenje, ki se zgodi takrat, ko imamo »odprto srce«. Takrat se aktivirajo različni centri v naših možganih, ki so prisotni, ko se zaljubimo in ko ljubimo. Raziskovalce je zanimala prav ta povezanost možganov z zaljubljenostjo in sam vpliv možganov ob tem procesu (Fisher, 2017).

Da bi razumeli kako ljubezen vpliva na možgane, moramo razumeti možgansko aktivnost, ki se pokaže pri zaljubljenih ljudeh in ljudeh, ki trenutno ne doživljajo romantične ljubezni (Fischer, 2017).

2 ZGODOVINA LJUBEZNI

Najbolj znani koncepti ljubezni z različnih področij v zahodni zgodovini, ki še danes vplivajo na človeška intimna razmerja so:

1. **mitologija**, kjer gre za koncept iskanja prave polovice iz mita o Aristofanu. Ta govori o ljudeh, ki smo bili prvotno bitja z dvema obrazoma in štirimi rokami ter nogami, a nas je bog (Zevs) presekal na dvoje. Od takrat naprej prerezane oblike, po vsem svetu, iščemo svojo manjkajočo polovico. Pri tem naj bi nam pomagal Eros (Majerhold, 2014),
2. **filozofija**, ki predstavlja Platonovo ljubezen kot željo po tistem, česar nimamo in si zato želimo, pot k ponovni pridobitvi resnice, ki je opredeljena kot ključno gibalo spoznavanja duše. Aristotelova ljubezen prisega predvsem na pristno medčloveško prijateljstvo in definira ljubezen kot vez med ljudmi (Majerhold, 2014),
3. **teologija**, ki predstavlja Pavlov in Avguštinov koncept krščanske nesebične ljubezni; ta pelje grešnega človeka nazaj v osrčje Boga, kjer je njegov pravi dom (Majerhold, 2014),
4. **umetnost** predstavlja strastno in nemogočo ljubezen Tristana in Izolde oziroma Romea in Julije, ki se ne more uresničiti na zemlji, ampak zgolj v onostranstvu, zato morata oba lika najprej umreti (Majerhold, 2014).

3 KAJ JE LJUBEZEN?

Med vsemi čustvi ima eno samo prednost pred drugimi. V ljubezni od nekdanj vidimo gonilno silo človeškega zbliževanja. Za mnoge, od umetnikov do filozofov, je ljubezen najpomembnejše in najvišje kar človek zmore. (Musek, 1995).

Ljubezen je življenjska razširjenost s čustvenimi, razumskimi, motivacijskimi, socialnimi in transcendentnimi prvinami (O'Sullivan in O'Leary, 1992, v Musek, 1995). Čustvena in motivacijska razsežnja sta med vsemi najbolj bistveni sestavini ljubezni, vendar je pomembna tudi razumska razsežnja, saj šele ko si naše čustveno in motivacijsko stanje razlagamo in ga miselno opredelimo kot ljubezen, se pojavi ljubezen v pravem pomenu besede. Vsaka ljubezen je že sama po sebi socialni pojav. V naši kulturi je temelj zakonskega in družinskega življenja. Postala je družbena norma in zelo pomembna vrednota (Musek, 1995).

»Zick Rubin je eden prvih, ki se je ukvarjal s psihologijo ljubezni. Pravi, da je za ljubezen verjetno toliko razlogov kot je ljudi, ki ljubijo. V vsakem posameznem primeru je drugačen odnos med potrebami, ki jih skušata partnerja zadovoljiti, so drugačne lastnosti, ki jih cenita in so različni ideali, ki jih skušata doseči. Toda, če vse te razlike zanemarimo, nam po Rubinem mnenju ostanejo tri osnovne sestavine ljubezni: privrženost, skrb in bližina« (Miljkovič in Rijavec, 2002, str. 59).

Privrženost je potreba, da smo z ljubljeno osebo, da se nas dotika, nas razvaja in pazi na nas. Skrb je želja, da bi tej osebi dajali, vplivali na njen razvoj in jo osrečili. Brez te želje se prej omenjena potreba spremeni v sebične zahteve, ki so posledice človeškega obupa. Po drugi strani pa samo želja po dajanju spreminja odnos v človekoljubno dejavnost. Bližina vključuje izpoved najrazličnejših skrivnosti, ki si jih zaljubljenca povesta med seboj; zaupanje, medsebojno razkrivanje in odkrivanje (Miljkovič in Rijavec, 2002).

Pomembne dimenzije in vrste ljubezni je v teoretski okvir zajel ameriški psiholog, Robert Sternberg. Po njegovem mnenju obstajajo tri osnovne dimenzije ljubezni: intimnost, strastnost in zavezanost (Musek in Pečjak, 1997). Intimnost je emocionalna komponenta, ki se kaže kot želja po bližini partnerja, medsebojni povezanosti, toplini, odkritosti in iskanju stikov ter komunikaciji. Strastnost je motivacijska komponenta, ki se izraža kot čustvena usmerjenost in tudi kot telesna privlačnost partnerja; kot želja po zadovoljitvi različnih potreb do partnerja. Zavezanost je kognitivna komponenta, kjer gre zato, da se na nekoga globoko navežemo in ostanemo z njim (Musek, 2005).

Po Sternbergu se lahko različni tipi ljubezni kombinirajo z vsemi tremi sestavinami. Tako ugajanje vključuje samo komponento intimnosti, prazna ljubezen pa le komponento strastnosti. Popolna ljubezen vsebuje vse tri komponente, prepletanje zavezanosti in intimnosti pa tvori tovariško ljubezen. Preplet strastnosti in zavezanosti vodi do nore ljubezni. Ko pa pride do strastnosti in intimnosti, pa to tvori romantično ljubezen (Musek in Pečjak, 1997).

3.1 Od zaljubljenosti do ljubezni

Zaljubljenost in ljubezen sta dve različni čustvi. Ljudje ju enačijo, vendar pa je problem ta, da človek, ki ta čustva doživlja, ni v stanju, da bi lahko presodil, ali ljubi ali je zaljubljen.

Večina ljudi meni, da je zaljubljenost močnejše od ljubezni in da je to prva faza ljubezni, po kateri sledi umirjena ljubezen. Veliko ljudi zato pričakuje, da se morajo zaljubiti in da bo temu sledila ljubezen. Vendar pa prav zaradi nasprotujoče si narave čustev ljubezni in zaljubljenosti, tega največkrat ni mogoče uresničiti, ker se večina odnosov, ki se začno z zaljubljenjem, se ne konča z ljubeznijo (Milivojević, 2008).

Glavna razlika je, da ljubezen temelji na poznavanju realnosti druge osebe, zaljubljenost pa na izkrivljanju resničnosti zaradi nezavedne projekcije (Milivojević, 2008).

Po mnenju nekaterih avtorjev v knjigi Človek, spolnost, zakon (Brajša, 1982) je zaljubljenost projekcija sebe v drugega, precenjevanje sebe v drugega in maksimalno popačena percepcija sebe v drugega. Vse to pa spremlja izključitev lastnega razuma oziroma zatajevanje razumskega in kritičnega v nas ter izbruh emocionalnega, nagonskega in podzavestnega v nas. Peck (1992) pravi, da če hoče zaljubljenost učinkovito opraviti svojo nalogo, torej nas ujeti v zakon, nam mora pričarati iluzijo, da bo trajala večno. V našem okolju gojimo to iluzijo z mitom o romantični ljubezni. Ta ima svoj izvor v naših priljubljenih otroških pravljicah, kjer princ in princesa živita srečno do konca življenja. Po nekaj mesecih ali lahko tudi letih občutek romantične privlačnosti izzveni. Takrat se zdi, da se zadeva pretvori v nekaj izrazito določenega. Oseba, ki se vam je nekoč zdela tako popolna in čarobna, se je spremenila v človeka, ki vam ne daje vsega, kar želite (Deida, 2013). Tudi Varanelli (2013) pravi, da se zaljubljenost ne konča vedno z ljubeznijo. Pogosto opažamo, da se je naš partner spremenil. Mnenje našega partnerja je drugačno, kot takrat, ko smo bili še zaljubljeni. Psihološke strategije in obrambni mehanizmi, s katerimi smo idealizirali našega partnerja, počasi izgubljajo svojo učinkovitost in pod težo stvarnosti postanejo ohlapni. Razmerje, ki nam je polepšalo vse slabe dni, se v tem kritičnem obdobju konča. V večini primerov se zaljubljenost konča z ravnodušnostjo do prejšnjega partnerja. V spominu nam ostanejo lepi trenutki, ki smo ji preživeli s partnerjem, a so ti spomini običajno brez kakršne koli čustvene vsebine, za razliko od ljubezni, kjer Milivojević (2008) poudarja, da ljubezen temelji na čustvenih povezavah z drugo osebo in gre zato za sorazmerno trajen odnos.

Ena od stvari, ki se jih mora človek naučiti je razlikovati med ljubeznijo, ki je osnova za ljubezensko zvezo in zaljubljenostjo, ki je notranji ideal in lahko vodi do prekinitve partnerske zveze, zato bo ljubezen veliko močnejša, ko jo bomo znali ločiti od zaljubljenosti (Johnson, 1993).

3.2 Objekti ljubezni

»Ljubezen ni predvsem odnos do nekega človeka. Ljubezen je stališče, usmerjenost značaja, ki določa povezanost človeka s svetom kot celoto, ne z enim samimi »objektom« ljubezni. Usmerjenost ljubezni ni povezana le z enim človekom, temveč z vsakim. To pa ne pomeni, da tudi ni razlik med raznimi vrstami ljubezni, ki so odvisne od ljubljenega objekta« (Fromm, 2006, str. 42).

3.1.1 Bratovska ljubezen

Najbolj temeljna med vrstami ljubezni, je bratovska ljubezen. S tem mislimo na občutek odgovornosti, skrbi, spoštovanja, poznavanja vsakega drugega človeškega bitja, željo, da bi prispevali k njegovemu življenju. V bratovski ljubezni doživljamo združitev z vsemi

ljudmi, človeško solidarnost, človeško enost. Bratovska ljubezen je ljubezen med enakimi (Fromm, 2006).

3.1.2 Materinska ljubezen

Materinska ljubezen je brezpogojno potrjevanje otrokovega življenja in njegovih potreb. Potrjevanje otrokovega življenja ima dva vidika. Prvi vidik sta skrb in odgovornost, ki sta potrebni, da se ohranita otrokovo življenje in rast. Drugi sega dlje od gole ohranitve. To je odnos, ki ustvari otroku ljubezen do življenja, ki mu da občutek, da je lepo živeti in da je dobro biti na tem svetu (Fromm, 2006).

Odnos med materjo in otrokom je že po svoji naravi odnos neenakosti, kjer eden potrebuje vso pomoč in mu jo drugi daje. Zaradi svojega altruističnega, nesebičnega značaja je materinska ljubezen vedno veljala za najvišjo obliko ljubezni. Bistvo materinske ljubezni tiči v skrbi za otrokovo rast. Hkrati to pomeni, da si želi, da bi se otrok ločil od nje. Mati ne sme le dopustiti, temveč si mora želeti in podpirati otrokovo ločevanje. Šele na tej stopnji postane materinska ljubezen tako težavna naloga, da zahteva nesebičnost oziroma zmožnost, da vse da in ne želi ničesar razen sreče svojega otroka (Fromm, 2006).

3.1.3 Erotična ljubezen

Bratovska ljubezen je ljubezen med enakimi, materinska ljubezen je ljubezen do nemočnega. Naj se še tako razlikujeta, imata skupno lastnost, in sicer, da že po svoji naravi nista omejeni na enega samega človeka. Če ljubim svojega brata, ljubim vse svoje brate. Če ljubim svojega otroka. Erotična ljubezen je nasprotna obema tema ljubeznima; je hrepenenje po popolni spojitvi, po združitvi z drugim posameznikom (Fromm, 2006). Fromm (1956) pravi, da ljubezen ni le močno čustvo, pač pa tudi odločitev, razsodba, obljuba. Pri tem se navezuje na trditev, da erotična ljubezen ni ljubezen, saj bi bilo zanjo značilno, da nam je vseeno koga ljubimo, ker v osnovi ljubimo posameznika, ki je pri vseh istega izvora. Dogovorjene poroke zagovarjajo ravno to, da z močjo volje lahko ljubimo partnerja, ki ga nam izberejo drugi. Za zahodno družbo je ta koncept nesprejemljiv, saj ljubezen pogojujemo s čustvenim odzivom. Vsi smo eno, vendar je vsak med nami enkratno, neponovljivo bitje (Fromm, 1956).

Isto protislovje se ponavlja v naših odnosih do drugih. Ker smo vsi eno, lahko ljubimo vsakogar enako, namreč z bratovsko ljubeznijo. Vsi pa se tudi razlikujemo, zato erotična ljubezen terja neke posebne zelo individualne prvine, ki obstajajo med ljudmi, vendar ne vsemi (Fromm, 2011).

Fromm (1956) oblikuje dva vidika erotične ljubezni, pri čem en temelji na individualni privlačnosti med dvema posebnima človekoma, drugi pa na konceptu volje. Sam pa opozarja, da noben koncept ni pravilen, zato je prav tako napačna misel, da človek zlahka razveže svoj odnos, če nima sreče z njim, kot tudi mnenje, da odnosa v nobenem primeru ne sme razvezati (Fromm, 1956).

3.1.4 Ljubezen do sebe

Razumeti je treba, da imamo vsi, četudi se tega ne zavedamo, odnos do sebe, pri katerem gre velikokrat za ponavljanje nekaterih negativnih mehanizmov iz preteklosti. Večina negativnih stališč do sebe ima namreč svoje korenine v otroštvu (Milivojević, 2017).

Napačna stališča do sebe so hkrati izvor občutij, kot so samoprezir, sovraštvo do sebe, nesprejemanje ali pogojevanje, zaradi katerih smo lahko sami sebi največji sovražnik. Koren odnosa do sebe je odnos, ki so ga do nas imeli drugi, to pa so najprej naši starši. Ta odnos se naseli v nas in postane nekaj, kar lahko velikokrat reproduciramo. Pravzaprav ponotranjimo svoje starše, da ti postanejo del naše duševne strukture. Freud to poimenuje super ego (Milivojević, 2017).

Starši pogosto napačno pogojujejo vrednost otrokove osebnosti (namesto da bi pogojevali obnašanje). Ko otrok ponotranji takšen sistem pogojevanja, ta postane sistem pogojevanja lastne človeške vrednosti. Rezultat je ponos, ki se pojavlja takrat, ko ocenimo, da smo izpolnili neko visoko vrednost oz. sram, ko ocenimo, da je nismo izpolnili. Na teh temeljih poleg sramu nastajajo še občutki manjvrednosti, samoprezir, sovraštvo do sebe in depresija. Bistvo spremembe v odnosu do sebe je v prvi vrsti zamenjava stališč, ki jih gojimo do sebe. Cilj je brezpogojno sprejetje samega sebe, zato pa se je treba razmišljati o sebi in biti svoj prijatelj. Ko se človek brezpogojno sprejme, se začne ceniti, spoštovati in imeti rad na pravi način (Milivojević, 2017).

4 EVOLUCIJSKA TEORIJA LJUBEZNI

Evolucijska teorija ljubezni ne temelji na boju za preživetje, ampak na boju med moškimi za posedovanje žensk, pri čemer rezultat ni smrt neuspešnega tekmeca, ampak malo ali nič potomcev. »Spolni izbor je zato manj neizprosna kot naravni izbor,« se glasi prva definicija koncepta spolnega izbora Charlesa Darwina, kateri je kasneje predstavil koncept spolnega izbora v povezavi z razmnoževanjem vrste (Darwin, 2004). Trivers (1972) je Darwinov koncept pojasnil prek teorije starševske investicije v potomce. Starševska investicija je označena kot vsaka investicija starša v posameznega potomca, kateremu omogoča življenje in zmanjša možnost starševske investicije v drugega potomca. To je povezal s spolno izbiro, saj spola različno vlagata v potomce. Posamezniki spola, ki največ vložijo oziroma investirajo v potomca, bodo veliko bolj diskriminativni pri izbiri spolnega partnerja kot posamezniki drugega spola, ki vlagajo veliko manj v potomca. Ti bodo med seboj veliko bolj tekmovalni zaradi potrebe po razmnoževanju, saj minimalna investicija ženske v potomca znaša (okrog) devet mesecev do rojstva ter nadaljno vzgojo do osamosvojitve potomca, medtem ko moški minimalni vložek znaša ejakulacijo oziroma nekaj minut. To je tudi razlog, zakaj se moški in ženske razlikujemo glede na lastnosti, ki jih iščemo pri bodočem partnerju/partnerki (Grajfoner in Ogrizek, 2013).

Telesna privlačnost je še vedno ena od glavnih vzrokov za zanimanje pri moških in ima v vseh kulturah podobne preference – ozek pas, širši boki in večje prsi – kar predstavlja žensko plodnost. Fizična privlačnost je pomembna tudi za ženske, katerim so bolj všeč visoki moški s simetričnim obrazom in postavo, ki odseva moč. Vendar pa je ženski bolj pomembno izbrati partnerja, ki jo bo sposoben obraniti, vzgajati ter preživeti njo in njune potomce (Buss, 2008).

Med drugim evolucijska teorija pojasnjuje tudi občutek ogroženih moških v primeru, ko je njihova partnerka spolno nezvesta, saj ne morejo biti prepričani o očetovstvu otroka. Ženske pa se počutijo ogrožene tedaj, ko jim je partner čustveno nezvest, saj jih skrbi, da ne bi vlagal v njune potomce (Temenik, 2006).

5 ROMANTIČNA LJUBEZEN

V zgodovini je romantična ljubezen obstajala v mnogih kulturah. Za zahodno družbo je temelj romance poroka in ljubezenska zveza. V naši kulturi je prevzela mesto religije, v kateri moški in ženske iščejo smisel in popolnost. Romantična ljubezen vsebuje prepričanja, ideale, pričakovanja in nezavedno zahtevo, da nam naš partner vzbuja občutek intenzivnosti (Johnson, 1993).

C. Hazan in Shaver (1987, v Cagmas, 2014) sta med prvimi postavila tezo, da je romantična ljubezen proces navezanosti, tako imenovan biosocialni proces, pri katerem se oblikuje čustvena vez med odraslima človekoma, ki se imata rada, prav tako kot se oblikuje čustvena vez med dojenčkom in njegovimi starši. Raziskovalci (Ainsworth, Blehar, Waters in Wall, 1978, v Cagmas, 2014) so pri otrocih odkrili naslednje funkcije navezanosti: vzdrževanje bližine (otroci uživajo ob prisotnosti objekta navezanosti in se upirajo ločitvi od njega), varno izhodišče (otroci pri doživljanju distresa iščejo udobje in oporo pri objektu navezanosti) in varno osnovo (objekt navezanosti otroku nudi varnost za raziskovanje okolja). Vse tri omenjene funkcije navezanosti se razvijajo tudi med partnerjema v romantični zvezi (Hazan in Zeifman, 1994; v Markiewicz, Lawford, Doyle in Haggart, 2006, v Cagmas, 2014).

Ločimo tri faze razvoja navezanosti: prednavezanost (pri romantičnih partnerjih spogledovanje), nastanek navezanosti (pri romantičnih partnerjih zaljubljenost) in prava navezanost (pri romantičnih partnerjih prava ljubezen) (Erzar in Kompan Erzar, 2011, v Cagmas, 2014). Pri ločitvi objekta navezanosti tako pri otrocih v odnosu do staršev kot tudi pri partnerjih zasledimo iste faze odzivov: protest, brezvoljnost s pasivnostjo in odmik. Zadnja od omenjenih faz omogoči normalno funkcioniranje in novo navezovanje (Bowlby, 1973, 1980; v Sharpsteen in Kirkpatrick, 1997, v Cagmas, 2014). Erzar in K. Kompan Erzar (2011, v Cagmas, 2014) pravita, da romantični odnosi integrirajo tri socialno vedenjske sisteme: navezanost, spolnost in starševstvo. Poleg tega je navezanost med partnerjema dvosmerna. Obema se dogaja, da sta včasih anksiozna in pri partnerju iščeta varnost, oporo in zaščito oziroma jih partnerju nudita, ko jih le-ta potrebuje. Na kakovost romantičnih odnosov vplivajo modeli navezanosti, ki jih posamezniki razvijajo na osnovi ponavljajočih interakcij s predhodnimi objekti navezanosti, predvsem s starši. Poznamo različne stile navezanosti (Cagmas, 2014).

5.1 Stil varne navezanosti

Za take ljudi je značilno, da se brez večjih težav čustveno zblížajo z drugimi ljudmi, lahko se zanesejo na druge ter se tudi drugi zanesejo nanje. V odnosih se počutijo varne. Nimajo strahov, da bi jih ljudje zapustili, da jih ne bi sprejeli ali da bi se jim preveč približali. Zanje je značilno samovrednotenje. Imajo pozitivno predstavo o osebi (Bartholomew in Horowitz, 1991, v Žvelc, 2011). Za partnerske odnose oseb s takim stilom navezanosti je značilna intimnost, bližina, spoštovanje in zaupanje. Partnerske konflikte rešujejo

konstruktivno. Njihovi odnosi trajajo vsaj dvakrat toliko kot odnosi drugih dveh stilov (Bartholomew in Horowitz, 1991, v Žvelc, 2011).

S strani vrstnikov so ti ljudje opisani kot bolj vešči v socialnih situacijah, so bolj vedri in prijetni (Kobak in Sceery, 1988, v Žvelc, 2011).

5.2 Anksiozni stil navezanosti

Osebe s takim stilom navezanosti težijo k stikom z drugimi in se brez telesnih stikov ne počutijo dobro. Želijo se popolnoma čustveno zblížati z drugimi. Sebe vrednotijo nizko, druge pa pozitivno. V partnerskih odnosih so velikokrat zaskrbljeni in dvomijo o partnerjevi ljubezni. Želijo se popolnoma zlit z drugo osebo, vendar ta želja včasih preplaši drugo osebo. Take osebe doživljajo ljubezen kot obsesijo. V odnosih doživljajo veliko čustvenih vzponov in padcev, ekstremno seksualno privlačnost ter ljubosumje. Skozi spolne odnose skušajo zadovoljiti svoje potrebe po ljubezni in varnosti. Zaljubijo se hitro in enostavno. Zanje je pogosto značilna odvisnost in posesivnost (Hazan in Shaver, 1987, v Žvelc, 2011). Njihova samopodoba je negativna in kot že samo ime pove, v sebi nosijo konflikt med pozitivnimi in negativnimi lastnostmi osebe, na katero so navezani. Teh lastnosti ne zmorejo integrirati, zato zapadejo v začarane kroge jeze, strahu pred izgubo, osamljenostjo in krivdo ter dokazevanjem ljubezni (Žvelc, 2011).

5.3 Izogibajoči stil navezanosti

Takim osebam je bližina drugih ljudi neprijetna, drugim težko zaupajo in se zanesejo nanje, neugodno jim je če se jim kdo preveč približa. Strah jih je intimnosti (Hazan in Shaver, 1987, v Žvelc, 2011). V spolnosti želijo obdržati čustveno distanco. Tudi Kobak in Sceery (1988, v Žvelc, 2011) ugotavljata, da so v odnosih distancirani in osamljeni. Deležni so manj socialne podpore, kažejo višjo sovražnost do soljudi; njihova ego moč je šibka (Žvelc, 2011).

Bartholomew in Horowitz (1991, v Žvelc, 2011) delita izogibajoči stil navezanosti na dva stila, in sicer na plašljivega in odklonilnega. Glavna razlika je, da si plašljivi želi bližine z drugimi, vendar se tega boji. Odklonila oseba pa ne priznava potrebe po bližini drugega.

5.4 Plašljivo – izogibajoči stil navezanosti

Take osebe pri navezovanju telesnih stikov z ljudmi niso sproščene. Čeprav si želijo imeti tesne odnose z drugimi, le težko zaupajo in se težko zanesejo na druge. Sebe doživljajo kot da niso vredni ljubezni, druge ljudi pa kot nevredne zaupanja. Zelo so občutljivi, čustveno odvisni in ljubosumni. Zanje je značilna separacijska anksioznost (Bartholomew in Horowitz, 1991, v Žvelc, 2011). Lahko imajo nekaj tesnejših prijateljev, vendar so ta prijateljstva gradili več let. Tak stil pogosto razvijejo osebe, ki so jih starši zavračali, zato se prepričajo, da so drugi ljudje nevredni zaupanja ter da so tudi oni sami nevredni zaupanja. Razvijejo negativni model sebe in drugega (Žvelc, 2011).

5.5 Odklonilno izogibajoči stil navezanosti

Taki ljudje se dobro počutijo brez telesnih odnosov z drugimi. Pomembno je, da se počutijo neodvisne in samozadostne. Sebe vrednotijo pozitivno, na druge pa gledajo negativno. Zmanjšujejo vrednost odnosov, poudarjajo pomembnost svobode, neodvisnosti in dosežkov. Svoje življenje usmerjajo predvsem k dosežkom v delu ali hobijih (Bartolomew in Horowitz, 1991, v Žvelc, 2011).

Prijateljstva gradijo primarno na vzajemnih interesih in aktivnostih, manj pa na čustveni bližini. Pri partnerskih odnosih je značilno pomanjkanje intimnosti, bližine, majhno samorazkrivanje in majhna čustvena izrazitost. Taki ljudje so manj vpleteni v odnos kot njihovi partnerji (Barholomew, 2000, v Žvec, 2011).

Bartholomew (1990, v Žvelc, 2011) predvideva, da obstaja različno ozadje pri takem stilu navezanosti. Starši naj bi bolj direktno izražali negativna čustva do njih. To naj bi vodilo do plašnosti in izogibanje medsebojnega konflikta (Žvelc, 2011).

Nadaljne raziskave so pokazale, da je samopodoba ljudi s takim stilom navezanosti na videz res pozitivna, vendar je njena struktura zelo šibka, slabo integrirana in nekoherentna. V resnici je tako zelo slaba, da ne morejo tolerirati svojih slabih in nesprejetih delov. Njihova pozitivna samopodoba je kot idealizacija sebe, obramba pred izkušnjami zavračanja s strani drugih ter spoznanja lastnih pomanjkljivosti (Mikulincer, 1995, v Žvelc, 2011).

6 IZBIRA PARTNERJA

»Kar ljubim v svoji ljubljeni, je to, kar je ona. Ta izjemna lastnost ker je ona, ni nekaj, na kar lahko pokažem s prstom. V vsakem trenutku je za malenkost drugače taka, kot je. Njena takšnost, to, kar ona je, se večno spreminja in se izraža drugače. Razvija se kot ples, včasih je razvnet, včasih nežen« (Welwood, 1996, str. 198).

Sternberg in Barnes trdita, da preprosto izberemo osebo, ki v danem trenutku zadovoljuje vse naše potrebe. Če smo negotovi, potrebujemo močnega in dominantnega človeka. Nemara potrebujemo nekoga, ki je mlad, polen energije in zapeljiv – ker želimo samemu sebi potrditi, da kljub svoji starosti še vedno lahko privlačimo takega človeka. Če smo zaščitniško razpoloženi, nas privlači nekdo, ki je slaboten in ki se počuti varnega v naši bližini (Rijavec in Miljković, 2002).

Opozarjata, da se tega procesa največkrat ne zavedamo. Zdi se, da človeška bitja ves čas pregledujemo okolico in iščemo nekoga, za katerega menimo, da bi lahko zadovoljiv naše potrebe. Pa naj se jih zavedamo ali ne (Rijavec in Miljković, 2002).

Na izbor partnerja pa vplivajo tudi nekatere druge lastnosti in dejavnosti. Čeprav ste si vi in vaš partner podobni v številnih naštetih značilnostih, vseeno menite, da to niso bili dejanski razlogi, da ste se vanj zaljubili. Vendar bodo, potem ko si boste izbrali partnerja, prav to stvari, ki vam bodo govorile, ali je bila vaše izbira prava. Kajti vaša emocionalna izbira – iskra, ki ste jo občutili, je izhajala iz vaše ponotranjene romantične podobe. To podobo razvijemo že zgodaj v svojem življenju, temelji pa na močnih izkušnjah iz otroštva. Starši in drugi odrasli, ki so vključeni v našo vzgojo, vplivajo na razvoj naše

romantične predstave na dva načina: s tem, kako izražajo (ali ne izražajo) ljubezen do nas in s tem, kako izražajo (ali ne izražajo) ljubezen eden do drugega. Pomembno pa je predvsem, da imajo njihove slabe plati na našo romantično podobo večji vpliv kot dobre plati. Vzrok je v tem, da so to značilnosti, s katerimi imamo še vedno opravka (Zajc, 2010).

Oseba, ki ustreza naši romantični podobi, je tudi oseba, ki je najprimernejša, da nam pomaga pri spopadanju z našimi travmami iz otroštva (Zajc, 2010).

Zanimivo je omeniti tudi, da so osebe, ki trdijo, da ni nobene podobnosti med njihovimi bivšimi partnerji, v veliki zmoti. Vedno obstaja podobnost. Vprašanje je samo ali je očitna ali pa skrita, saj partnerjev ne izbiramo na slepo, temveč glede na svoje določene kriterije in vrednote. Pogosto lahko opazimo, da nekdo izbira za objekt svoje ljubezni take osebe, ki imajo nekaj skupnega. Ta resnica je že davno znana, v smislu, da ima vsakdo tip osebe nasprotnega spola, ki mu je posebej všeč (Milivojević, 2009).

Določene telesne lastnosti so samo eden od mogočih kriterijev, po katerih se išče pravega partnerja. Ljudje, ki razmišljajo o svojem tipu moškega ali ženske, najprej pomislijo na videz izbranih oseb in potem ugotavljajo kriterij za izbor partnerja. Sem prištevamo lepoto, obliko telesa ali posameznih delov telesa, višino, barvo las, barvo oči in podobno. Toda med telesne lastnosti spada tudi način kako se kdo premika, kako govori, kakšen ima glas ali vonj. Druga skupina pomembnih kriterijev so določene psihične lastnosti partnerja: nežnost, energičnost, doslednost, iskrenost, inteligenca, toplina itd. V tretjo skupino kriterijev spadajo socialne lastnosti partnerja kot so poklic, status, položaj, materialno bogastvo in podobno (Milivojević, 2009).

Tako kot celotna predstava o ljubezni je tudi predstava o pravem partnerju visoko individualizirana in zasebna (Milivojević, 2009). Vseeno pa obstajajo nekatere značilnosti oz. lastnosti, ki jih ženske bolj cenijo pri moških ter lastnosti, ki jih moški bolj cenijo pri ženskah. Ženske dajejo očitno večji pomen finančnemu stanju kot moški. Moški pa dajejo prednost fizični privlačnosti. Videz potencialnega partnerja je moškim v vseh raziskavah bolj pomemben kot ženskam. Dokazano je tudi, da moški iščejo mlajše partnerke, ženske pa starejše partnerje. Ko starost moškega narašča, se večja želja po vedno mlajši partnerki, sploh zaradi njene plodnosti (Gaulin in McBurney, 2004).

7 LJUBEZEN IN SPOLNOST

7.1 Spolnost in spolna želja

Zanimivo razlago spolne želje, osnovane na razmišljanju Scrutona (1990, v Rozman, 2009), zapisanega v njegovi knjigi *Sexual desire*, je podal Primorac (2002, v Rozman, 2009). Scruton trdi, da za razumevanje spolnosti kot človeške izkušnje potrebujemo filozofijo: razviti moramo koncepte fenomenološkega opisovanja in konceptualnega analiziranja, ki nam lahko pomagajo razumeti, kaj pomeni doživeti seksualno vznburjenje, občutiti seksualno željo in se spustiti v spolni odnos kot človeško bitje (Rozman, 2009).

Scruton (1990, cit. po Primorac, 2002, v Rozman, 2009) meni, da seksualno dejanje vključuje užitke samega čutenja, pri čemer gre za še veliko več. To ni gola izkušnja,

temveč dejavnost, ki vključuje namenski užitek in misli, ki sodijo zraven. Če nas nekdo vzburi, se ne odzovemo le na njegovo ali njeno telo, ampak nanj ali nanjo kot osebo. Telo drugega je gorišče vznburjenja, vendar ne preprosto kot telo, temveč kot utelešenje določene osebe, kar on ali ona je. Tako je tudi seksualna želja po njegovem mnenju osebna drža, ki je namenska in usmerjana k določenemu objektu, kjer je njen objekt drugi človek v svojem utelešenju. Vedno je usmerjena k določeni osebi v njegovi ali njeni individualnosti (Rozman, 2009).

Seksualna želja cilja k spolnemu aktu, vendar ne le preprosto k spolnemu odnosu. Njen cilj je »združitev z drugim« kot določenim posameznikom, kar on ali ona je (Scruton, 1990 cit. po Primorac, 2002, v Rozman, 2009).

7.2 Intimnost

Beseda intimnost pomeni najglobljo notranjost. Intimnost je pretežno čustvena komponenta v ljubezni. Kaže se kot težnja po bližini partnerja, kot medsebojna povezanost, toplina in odkritost, iskanje stikov in komunikacije, vzajemna čustvena podpora, skrb za partnerja in visoko vrednotenje partnerja (Musek, 1995, v Rozman, 2009). Tysoe (1997, v Rozman, 2009) je zapisala, da je intimnost proces, v katerem ena oseba drugi razkrije pomembna čustva in informacije o sebi in dobi na podlagi odziva druge osebe občutek, da jo druga oseba pozna, spoštuje in ima rada. Najpomembnejši element intimnosti pa je odprtost. Zaupni pogovori pa naredijo vez (Levine, 2003, v Rozman, 2009). Zaupanje je trdna vera v drugega in tudi v to, da bo skupna vez prestala prihodnje travme (Giddens, 2000, v Rozman, 2009).

7.3 Intimnost kot uvod v spolnost

Intimnost je torej močna čustvena povezanost. To je temelj, ki drži razmerje trdno in naredi prostor telesni ljubezni ali spolnosti. Če temelja ni, spolnost izpodrine vse ostale aspekte intimnosti. Napačna govorica spolnosti vedno prinese občutke kot so krivda, jeza, prezir in za temi čutenji občutek praznine, samote, žalosti, ter hrepenenja (Jančar, 2016).

8 ROMANTIČNA LJUBEZEN/SEKSUALNA LJUBEZEN

Romantična ljubezen je tako imenovan proces navezanosti, pri kateri se oblikuje globoka čustvena vez med dvema odraslima osebama, ki se imata rada. Romantična ljubezen integrira tri socialne vedenjske sisteme; navezanost, spolnost in starševstvo. Poleg tega je navezanost med partnerjema dvosmerna. Obema se dogaja, da sta včasih anksiozna in pri partnerju iščeta varnost, oporo in zaščito oziroma jih partnerju nudita, ko jih le-ta potrebuje (Cagmas, 2014). Medtem, ko gre pri seksualni ljubezni najprej za zapeljevalno vedenje osebe, ki ima skriti cilj. Ta cilj je spolni odnos. Značilno je, da se oseba po nekaj spolnih odnosih umakne iz zveze, ki je šele na začetku in to lahko privede, da se druga oseba počuti izdano, prevarano, izkoriščeno. To kar ljudje iščejo v takih razmerjih, pravzaprav ni seks, temveč občutek, da so privlačni, nekaj vredni in si zaslužijo biti sprejeti. Te ljudje bodo potrdili svojo lastno vrednost in se boljše počutili, če bodo pritegnili osebo, ki je nanje naredila vtis. Tudi kadar uspešno pritegnejo drugo osebo, jim ne uspe dalj časa obdržati občutka lastne vrednosti, saj ga iščejo tam, kjer ga ne morejo najti. Sklepajo, da partner ni zadostna motivacija in zato iščejo naprej. Čim manj vredno in privlačno se

počuti taka oseba, tem močnejši ima impulz, da se tako dokazuje. Take osebe torej želijo potrditi svojo privlačnost, vrednost in lastno ceno. V trenutku, ko dobijo kar želijo, pa se ne čutijo izpopolnjene in se »ohladijo« le zato, da bi se lahko spet ogrele za nekoga drugega (Milivojević, 2013).

9 LJUBEZEN IN ZASVOJENOST

9.1 Zasvojenost

Zasvojenost je bolezen, za katero je značilno ponavljajoče se škodljivo vedenje omamljanja. Zasvojeni se zaveda škode, ki nastaja zaradi bolezni na duševnem, telesnem, socialnem in duhovnem področju njegovega življenja, vendar je izgubil nadzor nad svojim vedenjem in z omamljanjem ne more prenehati, ne da bi doživel abstinenčno reakcijo (Rozman, 2007).

Zasvojenost je bolezen, ki jo ne povzročajo kemična sredstva, saj le-ta oziroma mamila povzročajo tudi telesno odvisnost. To pomeni, da se na poseben način vključijo v telesno presnovo in postanejo nujno potrebna. Če zasvojeni preneha jemati drogo, se pojavi abstinenčna reakcija; to je mučno telesno in psihično odzivanje, ki traja ponavadi nekaj dni. Ko reakcija izzveni, zasvojeni še ni ozdravljen (Rozman, 2007).

Temeljne značilnosti zasvojenosti so: škodljivo vedenje, omamljanje, ponavljanje in povečanje odmerka, vzponi in padci razpoloženja, kompulzivnost. Kljub temu, da se zasvojeni zaveda škodljivega vedenja, ga ne more opustiti ter še vedno prihaja do abstinenčnih reakcij (Rozman, 2007).

9.2 Ljubezen kot zasvojenost

Ljudje so lahko odvisni od raznih snovi, ki povzročajo omamo, vendar pa se lahko naučijo omamljati tudi z različnimi postopki, s katerimi izvajajo izločanje omamnih snovi iz svojih možganov. Nekaj takšnih postopkov je na primer: prenašanje, stradanje, bruhanje, intenzivna telesna aktivnost in podobno. Poznamo tudi odvisnost od odnosov, ki sodi med najpogostejše oblike zasvojenosti (Rozman, 2007).

»Preveč ljubiti« ne pomeni, da so take osebe sposobne dajati in sprejemati veliko ljubezni, ampak imajo pretirano potrebo po tem, da bi z nekim odnosom nadomestile svojo prikrajšanost na drugih področjih. Take osebe ponavadi izhajajo iz družin, v katerih so bile zelo osamljene in izločene, neljubljene ali pa izpostavljene grozečemu kaosu patoloških odnosov, da se je tako razvila zelo močna potreba po nadzorovanju ljudi in položaja. Oseba, ki je odrasčala v takih okoliščinah, se pogosto odloči, da bo v družini, ki si bo jo ustvarila, z ljubeznijo popravila vse krivice, ki so jo spremljale v otroštvu. To svojo potrebo lahko izpolni seveda samo s partnerjem, ki to dopušča. Zveže se s takim partnerjem, ki se vsaj na nekaterih bistvenih življenjskih področjih vede neodgovorno. Tak partner potrebuje pomoč, skrb in nadzor. Tako kot pri drugih zasvojenostih, začne sam pred sabo tajiti, kakšno je razmerje v resnici. Vsako razočaranje, neuspeh in izdajo v razmerju s partnerjem prezre, zavestno odrine ali celo opravičuje. Ko partner tako osebo pušča na cedilu, postane ta še bolj čustveno odvisna od njega. Misli samo še na partnerja, njegove težave in dobro počutje ter njegova čustva. Partner tako postaja merilo njenih čustev in hkrati skuša zunanji svet prepričati, da sta on in njuno razmerje boljša, kot sta v

resnici. Ne more se sprijazniti s tem, da so problemi partnerjevi in ne njeni. Pri vsem tem tako osebo prevzame občutek, da je odpovedala, kljub vsem poskusom, da bi spremenila partnerja. Tako se zavrtost sprošča v bes, prihaja do preprirov, včasih celo tepeža. Postane prepričana, da se samo ona zavzema za ohranitev njunega razmerja. Med premišljevanjem občutki krivde rastejo, saj je prepričana da jo partner ne ljubi dovolj in se zato noče spremeniti (Rozman, 1993).

Taka oseba tako nima časa za nič drugega. Če ima otroke, jih zanemarja v vseh pogledih. Opusti vse družbene dejavnosti. Vse njeno življenje se omeji na njeno zvezo s partnerjem. Enako kot pri drugih zasvojenostih tudi tu pride do kritične faze, v kateri se hitro slabša najprej duševno in potem telesno stanje. Oseba skuša na začetku svojo jezo in bes ublažiti, tako da začne, kot pomirjevalo, uporabljati hrano ali alkohol, pogosto pa začne uporabljati tudi pomirjevala. Lahko nastopi tudi depresija, ki jo je v lažji obliki taka oseba doživljala že kot otrok, zdaj pa lahko nastopi v dolgotrajni in hudi obliki (Rozman, 1993).

Na koncu nastopi še kronična faza, v kateri pride do omejene zmožnosti mišljenja. Takrat oseba ni več zmožna realno presojeti svojega položaja. V tej fazi ne zmore več dojemati nobenih alternativ za svoje sedanje življenje. Poskusi vse, da bi se rešila iz nevzdržne situacije, vendar je vse samo nov poskus nadzorovanja partnerja. Morda poišče terapevta, vendar je to pogosto le zato, da ob podpori zamenjala svojega partnerja. Če ji človek, na katerega se je obrnila, pomaga dojeti, da se mora sama spremeniti, tedaj je storjen odločilni korak. Pomemben je zato, saj drugače taka bolezen napreduje, kot vse zasvojenosti, v smrt. Umre lahko zaradi telesne bolezni ali motnje, ki jo povzroča stres, zaradi nasilja, ki postane del njenega življenja (Rozman, 1993).

9.3 Zdravljenje zasvojenosti z ljubeznijo

Tako kot pri vsaki drugi zasvojenosti je okrevanje od odvisnosti od ljubezni, dolg proces povezovanja s samim seboj in odkrivanje, kdo v resnici sploh je. Ta proces lahko traja več let. Zahteva razbijanje zidov zanikanja in priznavanja, da ima zasvojenost; priznava škodljive posledice zasvojenosti. Da se to zgodi, se mora odvisna oseba spremeniti. To zahteva veliko poguma, saj lahko pomeni, da mora končati nezdravo razmerje, ki mu sledi zelo boleč postopek umika (Smith, 2014).

Ključni del zdravljenja je delo s stranko, da odkrije in obravnava vzroke in psihološka prepričanja, ki podpirajo njihovo kompulzivno in obsesivno vedenje. Oseba mora odkriti otroške rane in obravnavati osnovne čustvene bolečine, ki so središče zasvojenosti. Ta proces je težak in boleč, vendar ni nemogoč. Pri zdravljenju osebe, ki trpi zaradi zasvojenosti z ljubeznijo, uporabljamo integrativen, prilagojen pristop. Ponavadi je to mogoče doseči z psihodinamičnim delom in vključevanjem tehnik kognitivne vedenjske terapije. Poznamo program SLAA (Sex and Love Addicts Anonymous), ki je sestavljen iz dvanajstih korakov, pomembnih za proces izboljšanja. Skozi program osebe skušajo razrešiti vzroke fantazij, se poglobiti vase in postaviti realno sliko sebe ter osebe, o kateri fantazirajo. Vzorci, ki so se jih učili vse otroštvo, so zelo močni in jih je težko spremeniti, zato taka oblika terapije ni enostavna. Pri delu s takimi odvisniki je pomembno, da jim pomagajo spremeniti nerealna pričakovanja glede svojih prepričanj o ljubezni in o sebi. Nato sledi spreminjanje lažnih ali izkrivljenih prepričanj, ki so jih že od otroštva ponotranjili in se uporabljajo kot obramba, da se zaščitijo pred občutkom bolečih

občutkov. Pomembno je, da si ustvarijo novo prepričanje tako, da se zavedajo, da so vredni več in da si zaslužijo boljše, kot da se zadržujejo v trenutni situaciji (Smith, 2014).

10 NEVROBIOLOGIJA LJUBEZNI

V zahodni kulturi smo vajeni razmišljati o pomembnosti in posebnosti posameznikovega notranjega duševnega doživljanja. Naši možgani se tako razvijajo v interakciji z drugimi ljudmi. Približno deset odstotkov naših možganskih povezav je zgrajenih že ob rojstvu (na primer temperament), ostalo možgansko mrežje pa se gradi v odnosu z drugimi ljudmi in s stimulacijo iz okolja. Na takšen način naši medosebni odnosi, tudi tisti, ki so povezani z ljubeznijo, vplivajo na razvoj naših možganov. Pravimo, da so možgani največji socialni organ, ki ga potrebujemo za prilagajanje svetu (Dekoven Fishbane 2007, v Rus Makovec, 2017). Brez dvoma smo evolucijsko oblikovani tako, da imamo lahko radi drug drugega (Rus Makovec, 2017).

Ljubezen je kompleksen proces, ki zajema tudi višje kognitivne funkcije (samoreprezentacije, vrednotenje), telesne predstave in motivacijske procese, kjer ne gre zgolj za enostavno čustvo (Matkovič, 2014). Tako romantično ljubezen povezujemo z aktivacijo serotonina, dopamina in noradrenalina (Fisher, 2004), ter nekaterimi območji v možganih, ki so vključeni v proces ljubezni, in sicer korteks, medialno insulo, anteriornim cingularnim girusom ter hipokampusom, v subkorteksu pa tudi delih ganglijev in verjetno tudi jedru accumbensov, ki skupaj tvorijo osrednjo regijo nagrajevalnega sistema (Zeki, 2007).

Pojavljajo pa se tudi različni fizični in čustveni odzivi kot so na primer: hitrejše bitje srce, prepotene dlani, rdeči obrazi, občutki strasti in tesnobe. Na vse to vpliva stopnja tako imenovanega stresnega hormona, ki je prisoten ob doživljanju ljubezni, to je kortizol, ki je povečan predvsem v začetni fazi romantične ljubezni. Sproščajo se nekateri drugi hormoni kot na primer oksitocin in vazopresin. Z uporabo drog ali alkohola pa se poveča sproščanje dopamina (Edwards, 2018).

11 KAJ SE ZGODI V MOŽGANIH?

11.1 Možgani

Človeški možgani so najbolj zapleten in najbolj zmogljiv obdelovalec informacij, kar jih človek pozna. So najbolj razvit sistem na tem planetu. Od tega, koliko uporabljamo njihove zmogljivosti, je odvisno, kako kot posamezniki in kot vrsta napredujemo. Raziskovanje možganov je danes v ospredju znanosti in zaposluje številne specialiste iz najrazličnejših ved. Veliko že vemo o možganih, vendar pa smo še vedno daleč od tega, da bi jih povsem razumeli (Russell, 1993).

Možgane sestavljajo živčne celice – nevroni in oporne celice, ki sestavljajo sivo substanco možganov. Nevroni med seboj vzpostavijo več tisoč povezav z dendriti in aksoni, ki so zaradi mielinske ovojnice bele barve. Možgani so največji del osrednjega živčevja, kamor sodi še hrbtenjača. Naše možgane sestavljajo veliki in mali možgani ter možgansko deblo. Mali možgani skrbijo predvsem za usklajevanje gibov. Veliki možgani, ki so sestavljeni iz možganskih režnjev, so središče višjih živčnih funkcij. V njih nastajajo informacije, poleg tega pa se tu informacije izmenjujejo iz okolja in našega telesa. Še najmanj raziskan, a zato

nič manj pomemben je limbični sistem, ki je zbran okoli talamusa in ga obkroža komisurno nitje – corpus callosum. Guba okoli tega nitja – gyrus cinguli, je sestavni del limbičnega režnja. Talamus je območje z mnogimi jedri, izmed katerih ena pošilja informacije čutov možganski skorji, druga pa posreduje informacije drugim delom možganske skorje. Tik pod talamusom leži hipotalamus; zelo majhna, vendar pomembna tvorba, ki nadzoruje delovanje avtonomnega živčevja in preko hipofize tudi endokrini hormonski sistem. Hipotalamus ima pomembno vlogo pri nadzoru spanja, čustev in spolnega vedenja. Limbični sistem ima pomembno vlogo pri čustvih in motivaciji. Možganska skorja ali korteks ima pomembno vlogo pri območjih za vid, sluh, vonj, okus, telesne občutke in gibe ter središča za jezik. Možganske ovojnice pokrivajo možgane. Zunanje so namenjene zaščitni, v notranjih pa se nahajajo arterije, ki možgane oskrbujejo z krvjo. Veliki možgani so parni organ, ki se razdeli na dve strani, in sicer levo in desno poloblo – hemisfero. Leva hemisfera deluje bolj analitično in zaporedno ter je povezana z govornimi sposobnostmi in logičnim mišljenjem. Desna polobla pa deluje vzporedno in sintetično ter je povezana s prostorskimi sposobnostmi in ustvarjalnim mišljenjem (Russell, 1993).

Povprečni možgani odraslega človeka tehtajo 1400 gramov. Ob rojstvu možgani donošenega, zdravega novorojenčka tehtajo 300 gramov. Tekom odrasčanja lahko opazujemo rast in razvoj ter tudi zorenje možganov. Ti procesi omogočajo pridobivanje in osvajanje veščin in znanj, ki so kasneje značilne za odrasle. Longitudinalne študije so omogočile vpogled v rast, razvoj in zorenje možganov (Giedd idr., 1999; Kraemer, Yesavage, Taylor, in Kupfer, 2000, v Bregant, 2012). Če je bil naš razvoj optimalen, smo v začetku 20 let sposobni in zdravi odrasli, z zreli možganskimi strukturami. Kljub končanemu razvoju možganov so ti še vedno sposobni novega učenja. Zaradi plastičnosti se lahko vzpostavljajo nove povezave; lahko nastanejo celo novi nevroni, vendar pa je to vezano na dolgotrajnejše procese. Pri človeku v ospredje pride vloga sprednjih delov možganov, ki so šele sedaj popolnoma dozori in lahko uravnavajo motivacijo in izvajajo izvršilne funkcije (Bregant, 2012).

Razlike se pojavijo tudi med moškimi in ženskimi možgani, čeprav imata moški in ženska več kot 99-odstotkov popolno enak genski zapis. Prav ta en odstotek vpliva na vse celice v telesu; od živcev, ki beležijo užitek in bolečino, do nevronov, ki prenašajo zaznave, misli, občutke in čustva (Brizendine, 2007).

Raziskave na področju spolnih razlik so pokazale, da največ razlik med spoloma najdemo v limbičnem sistemu, predvsem v hipotalamusu. To je pričakovano in razumljivo, saj je hipotalamus pomemben pri urejanju številnih avtonomnih procesov v organizmu, med drugim tudi pri delovanju spolnega sistema in posledično spolnega obnašanja (Majdič, 2012). Moški imajo tako v hipotalamusu dva in pol krat več možganskega prostora namenjenega spolnemu poželenju, vendar pa ko se uskladijo tokokrogu za ljubezen, se prav tako zaljubijo do ušes, kot ženske. Ko je na poti otrok, se moški možgani po posebnem vzorcu preoblikujejo v očetovske. Poleg tega imajo moški večja možganska središča za mišično aktivnost in agresivnost (Brizendine, 2010) ter bolj razvito prostorsko orientacijo (Majdič, 2012). Ženski možgani pa imajo boljše razvito govorno spretnost, zmožnost globokega povezovanja v prijateljstva, sposobnost razbiranja čustev in razpoloženja ter izraza na obrazu ali barve glasu in nadarjenost za miritev sporov (Brizendine, 2007).

11.2 Zaljubljenost in možgani

Zaljubljenost je eno izmed najbolj neracionalnih vedenj oziroma možganskih stanj, ki si jih moški ali ženske lahko predstavljajo. Možgani tako postanejo »nelogični« in dobesedno slepi za ljubimčeve morebitne pomanjkljivosti. Zaljubljenost ali tako imenovana ljubezenska zaslepljenost je možgansko stanje, ki si tokokroge deli z obsedenostjo, manijo, omamljenostjo, željo in lakoto. To ni čustvo, vendar pa lahko čustva okrepi ali oslabi. Tokokrogi zaljubljenosti so predvsem motivacijski sistemi, ki se razlikuje od možganskega središča za spolni nagon, vendar se z njim tudi prekrivajo. V stanju zaljubljenosti delovanje možganov napajajo hormoni in nevrokemične snovi kot so dopamin, estrogen, oksitocin in testosteron (Brizendine, 2007).

Možganski tokokrogi, ki se aktivirajo med zaljubljenostjo, so enaki odvisnikom od mamil, ko obupno hrepenijo po novem odmerku. Delovanje možganskega središča za strah – amigdala in sistema za zaskrbljenost in kritično razmišljanje – prednja cingularna skorja, se skoraj izključi, ko ljubezenski tokokrogi delujejo z vso močjo. Prav zaradi tega takrat nismo zmožni svojega objekta zaljubljenosti realno presoditi in si ustvarjamo idealne podobe te osebe (Brizendine, 2007).

Podatki iz raziskave, ki jo je opravila Helen Fisher v sodelovanju z nevroznanstvenico Lucy Brown, psihologom Artonom Aronom in drugimi sodelavci, ki so s funkcionalno magnetno resonanco slikali nekaj žensk in moških, ki so bili v povprečju 7,4 mesece noro in srečno zaljubljeni, so pokazali aktivnost v ventralno tegmentalnem območju možganov, kjer v tisti miniaturni tovarni v globokem predelu možganov izloča dopamin in ga pošilja v številne predele možganov. Ta miniaturna tovarna je del možganskega sistema za nagrajevanje, torej možganske mreže, ki v nas zbujajo hotenje, iskanje, močno hrepenenje, energijo, pozornost in motivacijo. Ugotovili so, da prihaja do aktivnosti v nucleus accumbens – predelu možganov, ki je del sistema za nagrajevanje, ki poganja dopamin in je povezan z vsemi oblikami zasvojenosti (Fisher, 2017).

Klasični simptomi zgodnje zaljubljenosti so tako podobni začetnim učinkom mamil, ker ti v možganih spodbudijo nagrajevalni tokokrog, saj se sprostijo podobne kemične snovi s podobnimi učinki kot jih ima zaljubljenost. V prvih šestih mesecih zaljubljenosti kadar so skupaj, hrepenijo po vznesenih občutkih, ki jih doživljajo. Lahko postanejo brezupno odvisni drug od drugega. Pri odvisnikih od drog pride do odtegnitvenega sindroma, ko poskušajo nehati jemati droge. Pri zaljubljenih osebah pa pride v času daljše fizične odsotnosti do možganskega stanja, ki je podobno odtegnitveni stiski. Čutimo globoko hrepenenje po ljubljeni osebi, ki je podobno močni lakoti. Ob ponovnem srečanju dopamin in oksitocin oživita vse sestavine prvotne ljubezenske vezi. Dejavnosti kot so ljubkovanje, poljubljanje, zrenje v oči, objemanje, orgazem v možganih ponovno vzpostavijo kemično vez ljubezni in zaupanja. Zaradi navala oksitocina in dopamina tesnoba in dvom skoraj izgineta in v možganih se okrepijo ljubezenski tokokrogi (Brizendine, 2007).

11.3 Ljubezen in možgani

Ljubezen je močno gibalno vedenje. Goni in čustva usmerjajo in motivirajo posameznika k uresničevanju zanj pomembnih ciljev. Tako je prefrontalni del možganske skorje

pomemben za čustveno delovni spomin. Amigdala ima vlogo pri zaznavanju čustvenih dražljajev in čustveno odzivanje. Ventralni del striatuma, sprednji deli skorje cingulatne vijuge ter skorja insule pa so dodatni predeli, ki so pomembni za procesiranje informacij o čustvenih dražljajih. Glavni centralni sistem, ki usklajuje in usmerja delovanje teh različnih predelov, je v kontekstu ljubezni osrednji možganski sistem za ugodje. Ta sistem je udeležen v motiviranem vedenju, učenju, spominu in zasvojenosti in je ključnega pomena za doživljanje ljubezenskega ugodja. Doživljanje ugodja oziramo tako imenovanega učinka nagrade je povezano z delovanjem dopaminskih nevronov, ki so zbrani v ventralnem tegmentalnem področju, ki segajo v ventralni striatum, predvsem v jedro nucleus accumbens. Te dopaminske povezave so osrednji del sistema za ugodje, ki ima pomembno vlogo pri doživljanju ljubezni. Nucleus accumbens je osrednji integrativni predel, ki usklajuje prilive iz skorje (področij v čelnem režnju in insuli), limbičnega sistema (amigdale in hipokampusa) ter debla (ventralno tegmentalno področje in substance nigre). Večanje dopamina v teh predelih je povezano z doživetjem ugodja in evforije. Prav tako pa vpliva na obveščanje lastnika možganov, kateri dražljaji so za nas pomembni in kaj je ključno za preživetje. Dopamin je tako pomemben za doživljanje ugodja, usmerjeno pozornost, učenje, motivirano vedenje, ki nas približa ugodnim dražljajem in nas umakne nevarnim. Delovanje tega sistema pa se poruši pri zasvojenosti in odvisnosti. Ti pojavi so hkrati pomembni pri partnerski navezi. Ljubezen je tudi motivacijska sila in gibalno vedenja, ki pogosto spodbuja vedenja v smeri velikih odločilnih življenjskih sprememb. Sistem ugodja je zato povezan s številnimi področji skorje čelnega, temenskega in srednjega dela senčnega režnja možganov ter z nekaterimi globokimi strukturami, na primer amigdalo. Te povezave omogočajo medsebojne vplive in usklajeno delovanje različnih predelov možganov, ki so povezani z vedenjem (Bresjanac, 2010).

Ko doživljamo ljubezen, se ta kaže v možganih z aktivacijo treh centrov, ki so odgovorni za spolno slo, romantično ljubezen in trajno navezanost. Skupaj tvorijo celoto. Spolno slo ali poželenje po spolni potešitvi je sestavni del romantične ljubezni. Pri večini gre za učinek moškega spolnega hormona (androgen) na možgane. Raven testosterona pozitivno korelira s spolno aktivnostjo pri obeh spolih (Bresjanac, 2010).

Pri magnetno resonančnem slikanju moških možganov med gledanjem erotičnega videa se je pokazala aktivacija v skorji desne insule, v levem kavdatusu in putamnu, desni srednji zatilni in srednji senčni vijugi, v skorji cingulatnih vijug obeh polobel, v desni senzorno – motorični skorji in desnem hipotalamusu. Povečano aktivacijo so zaznali tudi v limbičnih in paralimbičnih strukturah, vključno z desno amigdalo. Podobne rezultate so dobili tudi pri ženskah. Romantična ljubezen je povezana z zvečanim učinkom oksitocina in vazopresina ter z zvečanjem aktivacije stresne osi (hipotalamus – hipofiza – skorja nadledvične žleze). Spremljajoči občutki vsiljenih misli na subjekt naše strasti in želja po čustvenem zblizanju sovpadajo s povečano aktivnostjo v tistih predelih možganov, kjer sta nevrottransmitterja dopamin in noradrenalin. Dolgotrajna partnerska ljubezen, ki vključuje skrb za medsebojno dobrobit, tesnoba ob ločitvi in delitev starševskih dolžnosti, nas obdaja z občutki spokoja, varnosti in čustvene bližine. Tak sistem ima evolucijsko podlago pri ohranjanju navez, ki omogočajo uspešno dokončanje starševskih obveznosti. Pri trajni navezanosti se kaže povečana aktivacija v skorji sprednjega dela cingulatne vijuge in insule, od globljih struktur pa izstopa zvečanje aktivacije v ventralnem putamnu/palidumu, kjer je visoka gostota nevrnalnih receptorjev za vazopresin (Bresjanac, 2010).

11.4 Od zaljubljenosti do ljubezni v možganih

Vsi vemo, da čustva strastne zaljubljenosti ne trajajo večno in da lahko za nekatere izguba romantičnega vzdušja pomeni, da zveza propada. Toda v resnici lahko par samo vstopa v pomembno trdnejšo fazo odnosa, ki jo poganjajo dodatni možganski tokokrogi (Brizendine, 2007). Pri raziskavi, ki jo je izvedla Helen Fisher s sodelavci, so s funkcionalno magnetno resonanco slikali deset žensk in sedem moških, ki so bili že dlje časa poročeni in so trdili, da so še vedno zaljubljeni v svojega zakonskega partnerja. Rezultati so pokazali aktivacijo v ventralno tegmentalnem območju in drugih osnovnih delih možganov, ki so bili prav tako aktivirani pri zaljubljenosti. Vendar z eno spremembo: pri osebah, ki doživljajo zaljubljenost je prišlo do aktivnosti v specifičnem predelu možganov, ki je povezan z anksioznostjo. Pri že dolgo poročenih osebah pa je tesnobo nadomestila aktivnost, ki je povezana z umirjenostjo in zaviranjem bolečine. Tako lahko tudi dolgoletni partnerji občutijo intenzivnost, pozornost in spolno slo, ki je povezana z romantično ljubeznijo, vendar pa obsesivna ekstaza prvih tednov sčasoma pojenja (Acevedo, Aron, Brown in Fisher, 2011).

Stroka trdi, da se pri ljubezni omotična intenzivnost romantične faze nadomesti s trajnejšim občutkom miru, spokojnosti in povezanosti. Poleg dopamina, sistem za povezovanje in predanost redno izloča oksitocin, tako da partnerja za doživljanje radosti še vedno potrebujeta družbo drug drugega, tako možganski tokokrogi za predanost in vzdrževanje povezanosti postanejo aktivnejši. V raziskavi, narejeni na londonskem univerzitetnem kolidžu, so slikali možgane ljudi, ki so bili že dlje časa v razmerju. Pokazala se je aktivacija tudi tistega dela možganov, ki je povezana s kritičnim mišljenjem. To je normalen prehod iz zaljubljenosti v mirne partnerske vezi, saj drugače partnerja ne bi bila sposobna skrbeti za skupne otroke, če bi se osredotočila skoraj izključno le drug na drugega. Umirjanje ljubezenske manije in spolne intenzivnosti ne pomeni, da ljubezen pojenja, ampak je to znak, da razmerje postaja bolj mirno in dolgoročno, pri čemer vzajemne vezi krepita dva nevrohormona – vazopresin in oksitocin (Brizendine, 2007).

11.5 Razlike med moškim in žensko

Oba spola romantično ljubezen doživljata z enako intenzivnostjo, vendar pa so ženske včasih bolj obsesivne. Ko so ženskam slikali možgane, medtem ko so gledale v fotografijo svojega partnerja, so se aktivirali predeli v možganih, povezani s spominom, pozornostjo in čustvi. Pri moških pa je bilo te aktivnosti manj. Moški lahko že po zunanem videzu oceni, katera ženska je primerna za rojevanje njegovih otrok. Ženska pa mora moškega bližje spoznati, če želi ugotoviti, ali je primeren za to, da bo ščitil in skrbel za njune otroke. Ženske imajo rade pametne, pogumne in močne ter uspešne moške. Moški imajo radi privlačne in mlajše ženske, ki potrebujejo njihovo pomoč in ki jih lahko zaščitijo (Štaudohar, 2013).

Ženskam tako v ljubezni igrajo bolj pomembno vlogo čustva, moškim pa spolnost (Musek, 1995; Pereson in Hyde, 2010). Spolnost ne vodi vedno v ljubezen, a je za moške možgane nujna sestavina te poti. Tako moški kot ženski možgani, ko so zaljubljeni, se aktivirajo v ventralno tegmentalnem območju, vendar gre pri moških za večjo proizvodnjo dopamina preko nucleus accumbens, ki spodbudi del za motivacijo in nagrajevanje. Dopamin pa se pri moških meša še s testosteronom in vazopresinom. Taka mešanica moškega premakne v

stanje zaljubljenosti in ga usmerja k monogamiji in zaščiti partnerice. Pri ženskah se dopamin meša z estrogenom in oksitocinom (Brizendine, 2010). Oksitocin deluje na tokokroge zaupanja, estrogen pa dodatno okrepi te povezovalne učinke, ker se pod njegovim vplivom poveča raven oksitocina in dopamina (Brizendine, 2007).

12 HORMONI

Za občutke, ki nas obdajajo v času ljubezni, so krive kemične spojine, ki nastajajo v našem telesu. Pravimo jim hormoni. Fisher je tako ljubezen razdelila na tri dele. Najprej gre za poželenje, za katerega poskrbita moški spolni hormon testosteron in pri ženskah estrogen. Ta dva hormona sta odgovorna za spolno slo. S sproščanjem sprožita močne seksualne nagone. To je del osnovnega nagona, da bi našli potencialnega partnerja in bi z njim prenesli gene v naslednjo generacijo. Vendar poželenje ni ljubezen. Res je, da testosteron pri moških spodbudi k večjemu ljubljenu, vendar ni nujno, da se bodo zaljubili. Drugo fazo je Fisherjeva poimenovala privlačnost, kjer se naš spolni nagon skoncentrira na eno osebo. Te občutke ustvarijo dopamin, serotonin in noradrenalin. Povečanje dopamina je povezano z motivacijo, nagrado in s ciljno usmerjenim vedenjem, zato si želimo slediti svojemu ljubljenu ali ga ustvarjati v fantaziji, če že ne moremo biti z njimi. Dopamin ustvarja občutek novosti. Vaš ljubljene se zdi vznemirljiv, poseben in edinstven za vas in želite svetu povedati o njegovih posebnih lastnostih. Noradrenalin je odgovoren za dodatno energijo in hitrejša bitja srca ter izgubo apetita. Znanstveniki menijo, da se serotonin na tej stopnji verjetno zmanjša. Nizke ravni serotonina najdemo v obsesivno-kompulzivni motnji in mislimo, da povzroča obsesivno razmišljanje. Zadnja faza je faza navezanosti. Ta faza partnerja privede do poroke ter načrtovanja družine. V tej fazi pride do zmanjšanja dopamina in privlačnosti, to pa nadomestijo hormoni oksitocin in vazopresin (Greenberg, 2016).

Oksitocin, ki se sintetizira v hipotalamusu potem, pa se prenese do zadnjega režnja hipofize, od koder se potem izloča v kri, je pomemben predvsem pri ženskah v času nosečnosti in poroda, saj stimulira izločanje mleka in povzroča krčenje mišične maternične stene ob porodu (Štern, 2012). Poskrbi pa tudi, da se mama, med nosečnostjo in po njen, naveže na svojega otroka, da ga prepozna kot svojega, želi skrbeti zanj in ga želi zaščititi. Oksitocin pa ima pomembno vlogo tudi pri medsebojni povezanosti partnerjev (Majdič, 2017). Vazopresin je povezan s telesno in čustveno mobilizacijo ter podpira budnost in vedenje, potrebno za varovanje partnerja ali ozemlja ter druge oblike adaptivne samoobrambe. Torej služi za zaščito ali varovanje človeka, družine ali ozemlja. To se še posebej opazi pri moških. Kombinacija oksitocina in vazopresina natančno uravnava soobstoj nege in zaščitne agresije (Greenberg, 2016).

13 ČUTILA

Naša čutila zaznavajo informacije iz okolja v obliki dražljajev kot so svetloba, vonj in zvok ter jih pretvorijo v električne impulze. Impulze pretvorijo receptorji ali pa potujejo po živčnih vlaknih kot vzburjenje v možgane in se tam spremenijo v impulze. Takrat lahko rečemo, da nekaj slišimo, vidimo, vohamo ali okušamo. Človek ima tako pet čutil in šest čutov. Vendar je že ob ne delovanju enega, ravnovesje celotnega telesa porušeno (Schuler in Waldmann, 2011).

13.1 Vid

Področje vida se nahaja na celotnemu okcipitalnemu korteksu in zajema tudi večji del parietalnega in temporalnega korteksa (Pinel, 2012).

Tako dojenček ne more umakniti pogleda od svoje mame, ker je njegovo preživetje odvisno od nje. Pozneje v odraslosti nas spogledovanje seksualno vznburja. Zenice se razširijo, zaradi tega se nam zamegli pogled in drugi se nam zdijo še privlačnejši kot prej (Pesko, 2015). Tako lahko tudi vidni dražljaj, na primer slika ljubljene osebe, v nas vzpostavi misel na ljubljeno osebo (Fisher, 2017). Videz je torej pomemben za romantično ljubezen. Ljubezen tako povezujemo tudi z lepoto. Ženske in moške po vsem svetu privlačijo ljudje z lepo poltjo, z znaki čistoče. Moške privlačijo ženske s poudarjenimi oblinami in širokimi boki (Fisher, 2017).

13.2 Voh

Naš vohalni organ je zelo pozorna priprava za raziskovanje zraka, saj prepoznamo nekatere snovi v zraku, pa čeprav je v njem le majhna količina te snovi (Koval, 1967).

Feromoni so kemične snovi, ki jih v majhnih količinah izločamo in zaznavamo tako ljudje kot živali, in povzročajo značilne vedenjske odgovore pri drugih osebkih iste vrste. Feromone izločajo različne žleze. Najdemo pa jih v slini, znoju, iztrebkih in seču. Gre za substance, ki po kemični poti prenašajo informacije, opozarjajo na nevarnost in signalizirajo spolno privlačnost. Feromonov brez vonja ne zaznavamo z nosom, temveč s tako imenovanim vomeronazalnim organom, ki leži med nosno in ustno votlino. Živčne celice tega organa so povezane s hipotalamusom, ki uravnava številne fiziološke procese, med drugim tudi delovanje spolnih organov (Modic, 2004). V teh vonjavah pa se skrivajo tudi drugi podatki. Mešanica vonjev spodbudi naš imunski sistem, ki sporoča morebitnemu potencialnemu kandidatu za parjenje, kakšno je naše zdravstveno stanje. Ko vdihavamo feromone, sočasno jemljemo tudi vzorce genskega materiala in podzavestno ugotavljamo združljivost. Eden od genov pa je sposoben tudi razpoznavati tuje organizme, kot so bakterije in virusi, kar našim možganom pošlje podatek, v kakšnem sorodstvenem odnosu je ta oseba z nami. Poskus z rabljenimi majicami, kjer so skupini izbranih žensk dali povohati majice, ki so jih nosili različni moški, je to dokazal. Majice, ki so jih nosili bratje ali očetje, so imele močnejši vonj od drugih (Pesko, 2015).

13.3 Okus

Na jeziku ležijo tako imenovane okušalne brbončice, ki sprejemajo okus jedi in pošiljajo signale sedmemu in devetemu možganskemu živcu. Te dve poti možganom preneseta informacijo o okusu. Na jeziku so drobne odprtine, imenovane okušalne pore. Spremljajo jih okušalne palčice, ki potujejo k okušalnim celicam ali čutnicam, ki se vznburijo. Ti impulzi dosežejo živčna vlakna okušalnih živcev, nato pa še možganske živce (Schuler in Waldmann, 2011). Tako z okušalnimi brbončicami zaznavamo štiri osnovne okuse: sladko, grenko, slano in kislo (Koval, 1967).

V slini se, prav tako kot pri vonju, nahajajo feromoni, ki nam podajo podatke o imunskemu sistemu posameznika in njegovem genskem zapisu (Pesko, 2015).

14 KAJ SE ZGODI PO PREKINITVI PARTNERSKE ZVEZE?

Z namenom, da bi izvedeli več o živčnih sistemih, ki so povezani z zavrnitvijo v ljubezni, je bila narejena raziskava, ki je vključevala ženske in moške, ki so bili nedavno zavrnjeni s strani svojih partnerjev (Fisher, 2017).

Pri slikanju njihovih možganov s funkcionalno magnetno resonanco se je aktiviralo več predelov možganskega sistema za nagrajevanje. Med njimi so bili ventralno tegmentalno območje, ki ga povezujemo z občutki intenzivne romantične ljubezni; ventralni palidum, ki je povezan z občutki globoke navezanosti; insularni korteks in prednji cingularni korteks, ki sta povezana s telesno bolečino, tesnobo in trpljenjem. Ter nucleus accumbens in orbitofrontalna/prefrontalna skorja; predela možganov, ki sta povezana z bolešno potrebo in odvisnostjo. Podatki kažejo, da so bile te osebe še vedno noro zaljubljene in navezane na svoje bivše partnerje. Trpele so zaradi telesnih in duševnih bolečin (Fisher, 2017).

Zavrnjeni ljubimci grejo tako skozi različne faze. V prvi fazi, ki jo imenujemo protestna faza, se zapuščena oseba obsedeno trudi, da bi ponovno pridobila ljubezen partnerja, ki jo je zapustil. Ko se vanj naselita brezup in vdanost v usodo, ljubimec opusti upanje in pade v depresijo. Ta brezup je povezan z več možganskimi mrežami. Ko začne zavrnjeni partner verjeti, da nagrade nikoli ne bo, začnejo celice, ki proizvajajo dopamin v možganskem sistemu zmanjševati svojo aktivnost, kar v človeku povzroča duševno otopelost, pobitost in depresijo. Kratkoročni stres v možganih stopnjuje proizvodnjo dopamina in noradrenalina, dolgotrajni stres pa zavira aktivnost teh nevrokemičnih snovi in v človeku povzroči depresijo. Toda potem se mora človek soočiti z realnostjo, da njega ali nje ni več. Tukaj se začne faza tranzicije, kjer človekovo razpoloženje nenehno niha. Nekateri se zatečejo k alkoholu, drogam, športu ali prijateljem. Tako kot odvisniki od heroína, so tudi te ljudje kemično poročeni s svojim partnerjem. Nato začnejo obsesivno pregledovati svoje razmerje. Ure in ure si zavrnjeni ljubimec v mislih predvaja stare spomine. Ves čas išče namige, zakaj je on ali ona odšla iz njegovega življenja. Sčasoma si trpeči ljubimec pripravi zgodbo o tem, kdo je komu kaj storil. Naposled si sestavi zgodbo z začetkom, sredino in koncem. Ko je zgodba enkrat sestavljena, se jo lahko naslovi, obdeli in zavrže. Včasih ta faza tendence traja leto dni. Ko pa končno razvije koherentni način življenja, vstopi v fazo okrevanja. Postopoma si posameznik zgradi novo identiteto, si okrepi samozavest, najde nove prijatelje, nove interese in postane bolj trdoživ. Celoten postopek zavrnitve in okrevanja traja dve do štiri leta. Seveda pa je vsakdo izmed nas edinstvena zgodba zase. Ljudje, ki so bili v otroštvu varno navezani na svoje starše, tisti, ki zlahka sklepajo nova prijateljstva in tisti, ki so bolj samozavestni, se lahko hitreje poberejo po zavrnitvi. Toda vsi trpimo zaradi »zasvoljive« ljubezni. Samo na drugačne načine (Fisher, 2017).

15 SKLEPI

Čeprav vsi poznamo ljubezen in jo občutimo v življenju na takšen ali drugačen način (materinska ljubezen, partnerska ljubezen, bratovska ljubezen, itd.), pa vendarle v svetovni literaturi ne zaznamo enotne definicije ljubezni. Nekateri avtorji jo definirajo kot čustvo, drugi kot motivacijski proces, tretji pa kot kombinacijo različnih občutkov. Do tega pa pride, ker lahko na ljubezen gledamo iz več različnih področij, na primer psihološkega, duhovnega, nevrološkega, evolucijskega, itd.

Poznamo tudi več vrst ljubezni, ki jih lahko občutimo tekom življenja. Prva takšna je seveda brezpogojna materinska ljubezen, pri kateri gre za tesno povezanost med materjo in otrokom ter seveda njeno nesebično skrb za njega. Poznamo pa tudi bratovsko, erotično, ljubezen do samega sebe in ne nazadnje tudi partnersko ljubezen, katera naj bi se po prepričanju večine ljudi najprej začela z zaljubljenostjo in potem nadaljevala v pravo ljubezen. Pa ni vedno tako, saj se zaljubljenost od ljubezni loči predvsem po popačenih iluzijah, ki si jih ustvarimo o drugi osebi in jo prav zaradi tega vidimo kot popolno in edinstveno osebo. Ko pa občutki te čarobne zaljubljenosti popustijo, se veliko partnerskih zvez tudi konča. Prava ljubezen nastopi takrat, ko osebo sprejmemo z vsemi napakami in pomanjkljivostmi, ki jih ta ima. Ali bomo osebo sprejeli in ji znali izkazovati naklonjenost pa je odvisno tudi od stilov navezanosti, ki jih oblikujemo že v otroštvu in se navezujejo na naš odnos s starši.

V zaključni nalogi je podan poskus definiranja ljubezni in zaljubljenosti, tako s psihološkega kot tudi nevrobiološkega vidika. Pri nevrobiološkem vidiku zaljubljenosti gre za aktivacijo, ki se zgodi v možganih in je enaka aktivaciji, ki se zgodi pri odvisnikih od prepovedanih substanc. Te znaki zaljubljenosti so podobni začetnim učinkom prepovedanih substanc, ker v možganih spodbudijo nagrajevalni tokokrog in se sprostijo podobne kemične snovi kot pri zaljubljenosti. Tako zaljubljenosti hrepenijo po tistih občutkih, ki jih doživljajo, kadar so skupaj in tako lahko postanejo odvisni drug od drugega. To pa se zgodi tudi pri odvisnikih od drog, ko jo poskušajo nehati jemati in pride do odtegnitvenega sindroma. Podobno se zgodi pri zaljubljenosti v času daljše fizične odsotnosti, ko pride do podobnega možganskega stanja, ker čutimo hrepenenje po ljubljeni osebi. Ob ponovnem srečanju ljubljene osebe pa hormona oksitocin in dopamin spet narasteta in zaradi tega tesnoba in dvom skoraj izgineta. V možganih se ponovno okrepijo ljubezenski tokokrogi.

V obdobju zaljubljenosti se v možganih skoraj popolnoma izključi predel, ki je odgovoren za kritično mišljenje in prav zato se partnerja vidita kot idealna ter popolna. Ko pa stanje zaljubljenosti mine, se v možganih ponovno aktivira ta predel možganov, zato osebo vidimo z vsemi napakami in slabostmi, ki jih ima. Če osebo, kljub temu sprejmemo in jo imamo radi, je to ljubezen. Tako se pri ljubezni in zaljubljenosti aktivira ventralno tegmentalno območje, vendar z eno spremembo. Pri zaljubljenosti prihaja do aktivacije možganov, ki so odgovorni za anksioznost, pri pravi ljubezni pa tesnobo nadomesti aktivnost, ki je povezana z umirjenostjo in zavračanjem bolečine.

Nevrobiološke raziskave narejene na tem področju nam podajajo tudi podatke, kaj se zgodi v naših možganih ob prekinitvi partnerske zveze. Pomembno je omeniti, da še vedno prihaja do aktivacije istih centrov kot pri ljubezni; oseba, ki je bila zavrnjena s strani svojega partnerja, ga še vedno ljubi. Aktivirajo pa se tudi drugi centri, ki so povezani z

bolečino, tesnobo in trpljenjem. Zavrnjena oseba gre tako skozi različne faze prebolevanja. Celoten proces naj bi trajal kar štiri leta. Tako lahko vidimo, da se ljubezen ne zgodi le v našem srcu, ampak tudi v našem telesu in predvsem naših možganih.

16 LITERATURA IN VIRI

Acevedo, B.P. , Aron, A., Fisher, H.E., Brown L.L. (2011). *Natural correlates of long-term intense romantic love*. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7, 145-159.

Bašič Jančar, L. (2016). *Ljubezen je izbira. Ljubezen je dejanje volje. Vedno lahko izbereš ljubezen*. Pridobljeno februarja 2018 s <https://www.sensa.si/osebna-rast/odlocitev-za-ljubezen-in-odnos-je-zgolj-v-nasih-rokah/>.

Brajša, P. (1982). *Človek, spolnost, zakon: Psihodinamika odnosov, seksualnosti in zakona*. Delavska enotnost, Ljubljana.

Bregant, T. (2012). *Razvoj, rast in zorenje možganov*. Psihološka obzorja. 21(2), 51-60.

Brizendine, L. (2010). *Moški možgani*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Brizendine, L. (2007). *Ženski možgani*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Buss, M. D. (2008). *Evolutionary Psychology: The new science of mind*. Pearson education, Boston.

Cugmas, Z. (2014). *Kako pomembne so različne lastnosti romantičnega partnerja*. Časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved. 46(3/4), 11-33.

Deida, D. (2013). *Trening intimnosti in večne ljubezni*. Faceforce d.o.o., Ljubljana.

Edwards, S. (2018). *Love and the brain*. Pridobljeno marca 2018 s <http://neuro.hms.harvard.edu/harvard-mahoney-neuroscience-institute/brain-newsletter/and-brain-series/love-and-brain>.

Fisher, H. (2004). *Why we love: the nature and chemistry of romantic love*. Henry Hold, New York.

Fisher, H. (2017). *Anatomija ljubezni: Evolucija spolnosti, zakonske zveze in prešuštva*. UMco, Ljubljana.

Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. Harper & Row, New York.

Fromm, E. (2006). *Umetnost ljubezni in življenja*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Gaulin, S. J. C. in McBurney, D. H. (2004). *Evolutionary psychology*. Pearson Education, US.

Grajfoner, D. in Ogrizek, T. (2013). *Evolucijska razlaga izbire spolnih partnerjev*. Časopis za Psihologijo in Filozofijo ter za sodelovanje Humanističnih ved 45(1/2),139-158.

Greenberg, M. (2016). *The Science of Love and Attachment*. Pridobljeno marca 2018 s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201603/the-science-love-and-attachment>.

Johson, R. A. (1993). *Midva, psihologija romantične ljubezni*. Ganeš, Ljubljana.

Koval, V. (1967). *Svet naših čutov*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Majerhold, K. (2014). *Ljubezen skozi zgodovino*. Cankarjeva založba, Ljubljana.

Majdič, G. (2012). *Ali so moški in ženski možgani različni*. Pridobljeno marca 2018 s <https://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2012-4/43/Ali-so-mo%C5%A1ki-in-%C5%BEenski-mo%C5%BEgani-razli%C4%8Dni>.

Majdič, G. (2017). *Zaljubljenost je vsaj delno evolucijska prevara*. Pridobljeno marca 2018 s http://www.mladinska.com/gea/tekoca_stevilka/6168.

Matkovič, A. (2014). *Možgani: organ, s katerim ljubimo*. Pridobljeno marca 2018 s <https://www.sinapsa.org/eSinapsa/clanki/103/Mo%C5%BEgani:%20organ,%20s%20katerim%20ljubimo>.

Milivojević, Z. (2002). *Formule ljubezni*. Založba Noemi, Ljubljana.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije*. Psihopolis institut, Novi Sad.

Milivojević, Z. (2013). *Ulovimo Ljubezen: Kolumne o ljubezni iz časopisa Politika*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Milivojević, Z. (2017). *Dr. Zoran Milivojević o ljubezni do sebe*. Pridobljeno februarja 2018 s <https://www.sensa.si/osebna-rast/ko-se-sprejememo-zivljenje-postane-veliko-bolj-preprosto/>.

Modic, M. (2004). *Ljubezen na prvi voh*. Pridobljeno aprila 2018 s <http://www.mladina.si/96626/ljubezen-na-prvi-voh/>.

Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Educey. Ljubljana.

Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Educey, Ljubljana.

Musek, J. (2005). *Predmet, metode in področje psihologije*. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Ljubljana.

Pesko, M. (2015). *Biologija privlačnosti: Zakaj nas v resnici nekdo pritegne na prvi pogled?* Pridobljeno aprila 2018 s <https://www.aktivni.si/odnosi-in-seks/biologija-privlacnosti-zakaj-nas-nekdo-pritegne-na-prvi-pogled/>.

Pinel, J. P. J. (2012). *Biopsychology*. Pearson, Boston.

Porges, S. W. in Carter, C. S. (2012). *The biochemistry of love: an oxytocin hypothesis*. EMBO reports. 14(1), 12-16.

Rijavec, M. in Miljković, D. (2002). *Srce & ljubezen: Psihologija ljubezni*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Rozman, M. (2009). *Ljubezen, intimnost in spolna želja v partnerstvu*. Obzornik zdravstvene nege. 43(2), 130-135.

Rozman, S. (1993). *Sanje o rdečem oblaku*. DAN, Ljubljana.

Rozman, S. (2007). *Peklenska gugalnica*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Rus Makovec, M. (2017). *Ljubezen v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi*. V M. Rus Makovec (ur.), *Razumevanje ljubezni v psihiatriji* (str. 96 – 103). Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana, Ljubljana.

Russell, P. (1993). *Knjiga o možganih: Spoznajte svoj razum in se ga naučite uporabljati*. Državna založba Slovenije, Ljubljana.

Scott Peck, M. (1992). *Ljubezen in duhovna rast*. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana.

Schuler, M. in Waldmann, W. (2011). *Veliki atlas anatomije: Zgradba človeškega telesa in njegove funkcije v več kot 600 slikah*. Učila international, Tržič.

Smith, G.K. (2014). *The truth about love addiction*. Pridobljeno februarja 2018 s <http://drgeorginasmith.com/the-truth-about-love-addiction/>.

Štaudohar, I.(2013). *Do ušes zaljubljeni možgani*. Pridobljeno marca 2018 s <http://www.delo.si/zgodbe/sobotnapriloga/do-uses-zaljubljeni-mozgani.html>.

Štern, K. (2012). *Oksitocin, »hormon ljubezni«*. Pridobljeno marca 2018 s <http://www.dostop.si/Novica.aspx?ID=2120>.

Temenik, S. (2006). *Partnerska ljubosumnost v odnosu do čustvene navezanosti in seksualnosti*. Psihološka obzorja 15(3), 5-18.

Varanelli, L. (2013). *Vse, kar hočem vedeti o tebi: psihologija ljubezni in spolnega življenja*. Samozaložnik, Ljubljana.

Zajc, K. (2010). *V koga se zaljubimo*. Pridobljeno februarja 2018 s <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/5062/V-koga-se-zaljubljam>.

Zeki, S. (2007). *The neurobiology of love*. FEBS letters. 581(14), 2575-2579.

Žvelc, G. (2011). *Razvojne teorije v psihoterapiji: integrativni model medosebnih odnosov*. IPSA, Ljubljana.

Welwod, J. (1997). *Ljubezen in prebujanje*. Tangram, Ljubljana.