

2015

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

ZAKLJUČNA NALOGA

BIOPSIHOLOGIJA ZALJUBLJENOSTI,
PARTNERSKE LJUBEZNI TER ZASVOJENOSTI Z
ZALJUBLJANJEM IN LJUBEZNIJO

BAŽEC

MARTINA BAŽEC

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Biopsihologija zaljubljenosti, partnerske ljubezni
ter zasvojenosti z zaljubljanjem in ljubeznijo**

(Biopsychology of falling in love, love in relationship and love addiction)

Ime in priimek: Martina Bažec

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: izr. prof. dr. Gorazd Drevenšek

Somentor: asist. dr. Bogdan Polajner

Koper, september 2015

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Martina BAŽEC

Naslov zaključne naloge: Biopsihologija zaljubljenosti, partnerske ljubezni ter zasvojenosti z zaljubljanjem in ljubeznijo

Kraj: Koper

Leto: 2015

Število listov: 43 Število slik: 8 Število tabel: 1

Število referenc: 50

Mentor: izr. prof. dr. Gorazd Drevenšek

Somentor: asist. dr. Bogdan Polajner

Ključne besede: zaljubljenost, partnerska ljubezen, zasvojenost, nevrobiologija ljubezni

Izveček: Fenomena zaljubljenosti in partnerske ljubezni sta pomembno prisotna v življenju posameznika, a kljub temu v psihologiji ne najdemo enotne in celovite definicije. Ljubezen, v nalogi obravnavana kot partnerska, vsebuje poleg motivacijskih, kognitivnih in čustvenih komponent še nevrološko podlago. Biopsihološko definiranje zaljubljenosti in ljubezni tako v nalogi vključuje psihološko in nevrobiološko plat, ki ju hkrati povezujem z zasvojenostjo. Idealizirana predstava o subjektu zaljubljanja se namreč preko fantazij lahko razvije v zasvojenost z zaljubljanjem. Poleg zasvojenosti z zaljubljenostjo tudi zasvojenost z ljubeznijo človeku povzroča težave oz. vztrajanje v nefunkcionalnem partnerskem odnosu. Prav zaradi kompleksnosti in težje prepoznavnosti takšnih zasvojenosti sta potrebna destigmatizacija in pravi pristop. Gledano z nevrobiološke perspektive lahko nagrajevalni sistem v možganih, oz. delovanje predvsem določenih živčnih prenašalcev in hormonov obravnavamo kot skupni imenovalci zaljubljenosti oz. ljubezni in zasvojenosti.

Key words documentation

Name and SURNAME: Martina BAŽEC

Title of the final project paper: Biopsychology of falling in love, love in relationship and love addiction

Place: Koper

Year: 2015

Number of pages: 43

Number of figures: 8

Number of tables: 1

Number of references: 50

Mentor: assoc. prof. Gorazd Drevenšek, PhD

Co-Mentor: assist. Bogdan Polajner, PhD

Keywords: falling in love, love in relationship, addiction, love addiction, neurobiology of love

Abstract: The phenomenon of falling in love and love in relationship play an important role in an individual's life but despite this we cannot find common and comprehensive definition. Love, considered as love in relationship, in addition to neurological basis involves motivational, cognitive and emotional components. Biopsychological definition of falling in love and love involves both psychological and neurobiological aspects, which at the same time are associated with addiction. Idealization of a subject with whom a person fell in love can develop in love addiction through his/her fantasies. The same might happen with love in a relationship which causes relationship problems or persistence in a dysfunctional relationship. Because of the complexity and more difficult recognition of such addictions destigmatization and correct approach are required. From a neurological perspective we can assume reward system in brain (activation of some neuro transmitters and hormones) as a common denominators of falling in love or love in relationship and addiction.

ZAHVALA

Zahvala za uspešen zaključek diplomske naloge gre predvsem mentorju dr. Gorazdu Drevenšku ter somentorju dr. Bogdanu Polajnerju za usmerjanje in strokovno pomoč.

Največja zahvala pa gre družini in vsem tistim, ki so mi tekom študija prekržali pot, me nečesa naučili, spodbujali, verjeli vame ali pač preprosto bili - z nasmehom in pozitivnostjo.

*“In the beginning,
the most important part is biology,
then, as love matures,
psychology becomes the most important.»*

(dr. Zawia, v Chapman, 2011)

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	Namen in cilji zaključne naloge	2
2	ZALJUBLJENOST	3
2.1	Trajanje zaljubljenosti.....	4
2.2	Fiksirana zaljubljenost	5
3	LJUBEZEN	6
3.1	Ljubezen kot občutje, čustvo, odnos, vrednota ali potreba	6
3.2	Všečnost, želja in zadovoljstvo	7
3.3	Spolnost kot ljubezen	8
3.3.1	Platonska ljubezen.....	9
3.4	Evolucijski pogled na ljubezen	9
3.5	Opredelitev ljubezni.....	9
3.5.1	Opredelitev po Lee-ju.....	9
3.5.2	Opredelitev po Sternbergu	10
4	RAZLIKOVANJE MED ZALJUBLJENOSTJO IN LJUBEZNIJO	11
4.1	Teorije emocij	11
4.2	Navezovanje	12
4.2.1	Stili navezanosti v odraslosti.....	13
5	ZASVOJENOST	16
6	ZALJUBLJENOST IN LJUBEZEN KOT ZASVOJENOST	18
6.1	Zasvojenost z zaljubljenostjo	19
6.1.1	Zdravljenje zasvojenosti z zaljubljenostjo	20
6.2	Ljubezen kot zasvojenost.....	21
6.2.1	Odvisniška ljubezen	22
7	NEVROBIOLOGIJA ZALJUBLJENOSTI IN PARTNERSKE LJUBEZNI	23
7.1	Senzorični sistem	23
7.1.1	Vid	24
7.1.2	Vonj	24
7.1.3	Okus.....	25
7.2	Hormoni in živčni prenašalci	25
7.2.1	Moški in ženske.....	26
7.3	Limbični sistem.....	27
7.4	Nagrajevalni center v možganih	29
7.5	Čustveni spomin	30
7.6	Aktivacije možganskih centrov	31
8	SKLEPI	32
9	LITERATURA IN VIRI	33

KAZALO SLIK

Slika 1. Sternbergov trikotnik ljubezni.....	10
Slika 2. Razširjen shematični prikaz pogojenosti zasvojenosti	17
Slika 3. Prikaz osnovnih razlik med zasvojenostjo z ljubeznijo in izogibanjem ljubezni...	21
Slika 4. Dva modela organizacije senzoričnega sistema.	24
Slika 5. Limbični sistem.	28
Slika 6. Nagrajevalni sistem v možganih.	29
Slika 7. Nevronska podlaga emocionalnega spomina	30
Slika 8. fMRI primerjava aktivacije možganskih predelov partnerske ljubezni in materinske ljubezni	31

KAZALO TABEL

Tabela 1. Osnovne razlike med zaljubljenostjo in ljubeznijo.....	11
--	----

1 UVOD

Že stoletja pesniki opevajo ljubezen, filozofi razglablajo o njenem bitju, verski voditelji učijo o njej. Šele v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja so se tudi psihologi pričeli ukvarjati s fenomenom ljubezni. To široko področje zaljubljenosti in ljubezni se razteza od silovitih sunkov strasti in spolne privlačnosti, do sočutja in brezpogojne ljubezni. Zasedimo strastno ljubezen, romantično ljubezen, ljubezen na prvi pogled, romanco, globoko ljubezen, materinsko in očetovsko ljubezen, ljubezen do bližnjega, duhovno, platonsko ljubezen, itd. (Musek, 1995). Grantova petinsedemdeset let trajajoča študija o človeškem zadovoljstvu je pokazala, da je ravno ljubezen tista, ki jo ljudje enačimo z zadovoljstvom (Loyd, 2015).

Pri zaljubljenosti, ki ni posledica naše zavestne odločitve in volje, gre za spontano reakcijo zadovoljevanja predvsem spolnih potreb in evforičnosti z zmanjšano sposobnostjo razumskega vedenja. Šele ko zaljubljenost mine, se lahko partnerja naučita ljubezni do drugega brez evforičnega občutka zaljubljenosti (Chapman, 1998). Zaljubljena oseba je usmerjena vase in v zaljubljenosti išče svoj užitek in trpljenje. Prisotna so stalna in močna občutja in občutek, da ne moremo živeti brez partnerja. Glavne značilnosti so idealiziranje, privid resničnosti, fiktivnost in falsificiranje druge osebe, zasnovane na projekciji (Milivojević, 2011).

Partnersko ljubezen, ki jo v tej zaključni nalogi opisujem pod pojmom ljubezen, nekateri obravnavajo s komponento spolne privlačnosti ter navezanosti, ki pa ne delujeta vedno vzajemno. Zaradi nejasnih definicij in poimenovanj prihaja do zmede v stroki, ki partnersko ljubezen implicira na strastno, romantično in prijateljsko, vendar jih ne moremo enačiti (Matkovič, 2014).

Nevrobiološko se zaljubljenost povezuje z regijami, bogatimi z dopaminom in odgovornimi za željo (»wanting«), predvsem z željo po združitvi. Nič kaj drugače naj ne bi bilo z dalj trajajočo partnersko ljubeznijo, kjer se dodatno aktivira še všečnost (»liking«) kot oblika nagrade ter navezovanje in vzpostavljanje vezi med partnerjema (Acevedo, Aron, Fisher, Brown, 2011).

Vzrok ugodnemu počutju predstavlja pozitivno ojačanje, ki je posledica sprostitve dopamina iz dopaminergičnih nevronov v VTA. Snovi, ki povzročajo zasvojenosti, večinoma aktivirajo mezolimbicni dopaminergični sistem, ki izvira v *ventralnem tagmentalnem področju* (VTA) in se končuje v limbičnem sistemu in *nucleus accumbens*. Sproščanje dopamina iz *nucleus accumbens* sproži občutek ugodja in posledično željo po ponovnem uživanju učinkovine ali izvajanja aktivnosti (Šprah, n.l.).

Številni avtorji soglašajo, da je nevrobiološko delovanje zaljubljenih oseb primerljivo z aktivacijo možganskih centrov oseb, zasvojenih predvsem s kokainom in drugimi opiat

(Fisher, Brown, Aron, Stroong in Mashek, 2010; Chapman, 2011; de Boer, van Buel in ter Horst, 2012; Velasquez, 2013).

Oksitocin, poznan tudi kot »hormon ljubezni«, skupaj z vazopresinom sodeluje pri vzpostavljanju vezi s partnerjem in navezanosti (Matkovič, 2014).

1.1 Namen in cilji zaključne naloge

Na podlagi različnih teoretičnih in empiričnih pristopov k raziskovanju pojmov zaljubljenosti, partnerske ljubezni ter zasvojenosti sem v nalogi poskušala predstaviti tako psihološki kot nevrobiološki vidik, predvsem pa definicije teh pojmov. Želel sem raziskati odnos med zaljubljenostjo, partnersko ljubeznijo in zasvojenostjo z zaljubljanjem ter partnersko ljubeznijo s pomočjo naslednjih raziskovalnih vprašanj:

1. Kaj ugotavljajo biološke raziskave o zasvojenosti z zaljubljenostjo in partnersko ljubeznijo?
2. Kako biološke raziskave ločijo zaljubljenost in partnersko ljubezen?
3. Kako lahko obravnavamo zasvojenost z zaljubljanjem in ljubeznijo z nevrobiološkega vidika?
4. Kako sta s psihološkega vidika povezani zaljubljenost in (zrela) partnerska ljubezen?
5. Ali je s psihološkega vidika zasvojenost z ljubeznijo in zaljubljanjem podobna »zdravi« zaljubljenosti in partnerski ljubezni?
6. Ali lahko zaljubljenost, partnersko ljubezen in zasvojenost z njima obravnavamo biopsihološko?

Namen zaključne naloge je, da bi prispevala k poznavanju in definiranju zaljubljenosti, ljubezni in zasvojenosti z zaljubljanjem in ljubeznijo ter nevrobiološke odzive pri tem. Želja je, da z razumevanjem psihološkega kot tudi biološkega ozadja želim bolj razjasni te pojme. Delo lahko zaradi biopsihološkega vidika doprinese k nadaljnjim raziskavam zaljubljenosti in partnerske ljubezni kot tudi zasvojenosti z njima v več disciplinah, saj se področje zaljubljenosti in ljubezni intenzivneje raziskuje šele v zadnjih desetletjih. Prav tako omogoča širše in celovito biopsihološko razumevanje pri delu v terapevtski praksi. Vedenje zaljubljenih oseb in oseb, ki občutijo partnersko ljubezen ter zasvojenost z zaljubljenostjo ali partnersko ljubeznijo, lahko lažje razumemo s pomočjo razumevanja hormonskega delovanja, delovanja živčnih prenašalcev, vloge nagrajevalnega in limbičnega sistema ter seveda stilov navezanosti in psiholoških teorij.

2 ZALJUBLJENOST

Zaljubljenost Fromm (1956) klasificira kot eno izmed evolucijskih strategij premagovanja oziroma trenutnega pobega pred tesnobljnostjo osamljenosti, ki se je skozi človeško zgodovino pojavljala v vseh kulturah. Izoliranost je namreč pomenila smrt.

Fromm dalje v svojem delu »The Art of Loving« (sl. *Umetnost ljubezni in življenja*) (1956) intenzivnost čustev pri zaljubljenosti enači s stopnjo osamljenosti preden smo spoznali subjekt oziroma osebo, v katero smo se zaljubili.

Brizendine (2007) zaljubljenosti ne definira kot čustva, ampak kot spodbujevalca ali zaviralca čustev.

Zaljubljena oseba si prizadeva za čim daljše preživljanje časa v družbi subjekta zaljubljanja. O njem razmišlja in doživlja intenzivna čustva, ki so ob prisotnosti osebe pozitivna, ob odsotnosti pa neprijetna. Ob odsotnosti osebe lahko dražljaji iz okolice izzovejo prijetne občutke ali pa občutke hrepenenja po osebi (Milivojević, 2011).

Za jasnejšo razlago zaljubljenosti kot psihološkega fenomena moramo pojasniti psihične zakonitosti zaljubljenosti, ki so najintenzivneje izražene in posledično najlažje obravnavne pri burni čustveni reakciji, ko se oseba prvič sreča s subjektom zaljubljanja, t. i. »zaljubljenost na prvi pogled«. Prav pri takšni zaljubljenosti igra glavno vlogo videz in vedenje osebe, v katero se je oseba zaljubila. Velja, da videz pogosto povezujemo z osebnostjo in značilnostmi osebe zaljubljanja. Gre za pomen, ki ga oseba pripiše vedenjskim in zunanjim značilnostim objekta/subjekta, v katerega se zaljubi. Vendar pa ta zakonitost, ki sloni le na povezavi videza, vedenja in osebnostnih lastnosti ni dovolj specifična za razlago zaljubljanja, saj se isti mehanizem pojavlja tudi, ko se do neke osebe opredelimo z nenaklonjenostjo (Milivojević, 2011).

Kot dopolnitev psihološke zakonitosti zaljubljanja, Milivojević (2011) uporabi metaforo princa oz. princeske iz sanj. Ta naj bi izhajala iz nezavednega in sanjarjenja o predstavi o idealnem partnerju in v resničnosti predstavlja najboljši približek idealizirane osebe. Potemtakem »princ iz sanj« pomeni podobnost med predstavo o pravem partnerju in dejansko osebo, ki jo sreča. Ob takem srečanju steče celotna psihična zakonitost zaljubljanja, saj oseba na osebo zaljubljanja, v katero se je zaljubil in nanj projicira lastne predstave, ne vidi v realni luči. Zaradi idealizacije, ki deluje na nezavedni ravni, zaljubljena oseba resničnost popači z olepšanjem in pripisovanjem lastnosti osebe, v katero se je zaljubila.

Uvid in razočaranje ter tako razpad idealizacije pogosto vodi tudi v razpad zveze, ki je temeljila le na stanju zaljubljenosti (Fromm, 1956).

V svojem delu Milivojević (2011) poda naslednje sklepe o zaljubljenosti, ki slonijo na predpostavki, da oseba zaljubljenosti ne predstavlja nujno popolne osebnosti, temveč pravo, kompatibilno osebnost za zaljubljenega:

- *»zaljubljenost ni odnos, zasnovan na poznavanju resničnosti«¹*
Oseba, ki se zaljubi, ravna v skladu z nezavedno predstavo in subjektu zaljubljanja priredi osebnost.
- *»subjekt zaljubljenosti doživlja kot pravega ali idealnega partnerja«*
Osebi se zdi, da je našel tisto, kar je iskal (predstave projicira na osebo in tako ohranja ideal)
- *»zaljubljenost je najintenzivnejše občutje«*
Intenzivna čustva oseba občuti ob prisotnosti zanj idealne osebe in ob subjektivno pomembnih trenutkih (obratno se negativno čustvovanje kaže kot da idealizirana oseba pozornosti ne vrača) ter sklep
- *»zaljubljenost je stanje, ne proces«*
Zaljubljena oseba je obsedena s predstavo o pravem partnerju ter fantazijami, mislimi in spomini nanj (Milivojević, 2011).

2.1 Trajanje zaljubljenosti

Zaljubljenost traja vse dokler oseba ohranja idealizirano in popačeno predstavo o osebi, v katero je zaljubljena ter pri tem uporablja različne psihične zakonitosti (potlačitev, minimiziranje, redefiniranje, selektivno percepcijo, fantaziranje,..).²

Stanje strastne zaljubljenosti naj bi po besedah Brizendine (2007) trajalo od šest do osem mesecev. V tem intenzivnem času partnerjeve želje in potrebe postanejo celo pomembnejše od lastnih. Chapman (1998) v knjigi navaja ugotovitve raziskav dr. Dorothy Tennov, ki trajanje romantične obsedenosti podaljša na dve leti.

Ko projekcija popusti in se prične kazati realna slika osebe zaljubljanja, se mora oseba soočiti z zaključkom zaljubljenosti, ki večinoma vodi do razočaranja in sovraštva, lahko pa vodi v srečnejši konec, v prijateljstvo in ljubezen (Milivojević, 2011)

¹ Iz tega lahko sledi obraten sklep, da je zaljubljenost po Milivojeviću odnos, zasnovan na idealizaciji in nerealnosti.

² Pri tem opazimo podobnost z obrambnimi mehanizmi (potlačitev, projekcija, minimiziranje, substitucija, zanikanje, itd.), ki jih po Freudu splošno definiramo kot nezaveden del ega, ki nam nesprejemljive impulze želi prikazati v sprejemljivejši podobi. Tako tudi oseba vidi svojo osebo zaljubljenosti v lepši luči kot je ta morda v resnici. Pripisuje mu pozitivnejše lastnosti, spregleda ter zanika negativne.

.2.2 Fiksirana zaljubljenost

Fiksirana zaljubljenost, kot poseben izid po stanju zaljubljenosti, je podaljšano, večletno ali celo vseživljenjsko, kronično stanje zaljubljenosti v nedostopno osebo. Prav nedostopnost spodbuja kronično idealizacijo in posebnosti objekta ter posledično krepí zaljubljenost. Oseba, ki ni imela možnosti soočenja z realno podobo idealiziranega partnerja, ostaja vklenjena v projekcijah, predstavah in nenehnih fantaziranjih o hipotetičnem odnosu (Milivojević, 2011).

Čustvena odvisnost in obsedeno stanje zaradi zanemarjanja ostalih ciljev, edini cilj predstavlja biti z objektom zaljubljanja in zanemarjanje ostalih obveznosti ter družbene vloge, prekorači mejo, ko subjekt živi le po načelu zadovoljstva, ne pa realnosti in se zaradi zaljubljenosti socialno izolira (Fisher, Aron in Brown, 2006; Milivojević, 2011).

Fiksirano zaljubljenost bi lahko glede na strukturo opredelili kot patologijo, podobno nevrotičnosti (Milivojević, 2011). Tako zaljubljenost lahko opredelimo kot zasvojenost tako s psihološkega kot nevrobiološkega vidika. Podobnost z zasvojenostjo se namreč kaže v obsedenosti z osebo zaljubljanja, s hrepenenjem po njej v njeni odsotnosti ter odmaknjenem stanju, značilnem za nekatere psihoaktivne snovi.

Nekateri avtorji zaljubljenost definirajo in povzamejo kot: *»Stanje ohranjanja projicirane predstave o idealnem partnerju v resnični osebi, ki je objekt zaljubljenosti, spremljano z vtisom, da je druga oseba idealna ali prava, tako da se čutijo izjemno močna občutja do nje. Zaljubljenost je odnos privida, precenjevanja, stanja obsedenosti z lastno predstavo o pravem partnerju, ki se personificira v liku osebe, ki je objekt zaljubljanja. Zaljubljenost je kvalitativno različna od resnične ljubezni: medtem ko je zaljubljenost odnos, zasnovan na fantazmi, je ljubezen odnos, zasnovan na resničnosti. Prav tako se pogosto napačno domneva, da je zaljubljenost prva zelo intenzivna faza ljubezni, oziroma da se ljubezen začne z zaljubljanjem. Zaljubljenost traja tako dolgo, kolikor časa se projicirana predstava upira resničnosti druge osebe«* (Milivojević, 2011, str. 420)

3 LJUBEZEN

Ljubezen lahko opredelimo v več kategorij (materinska, prijateljska, brezpogojna, ljubezen do samega sebe, ljubezen do živali, ljubezen do domovine...) vendar bo termin ljubezni v tem delu naslovljen na (zrelo) partnersko ljubezen, povezano s spolnim partnerstvom.

Kratka definicija ljubezni po Frommu (1956)) ljubezen označuje kot most med nami in drugimi, preko katerega se zavedamo, da v tem svetu nismo sami.

Splošno sprejeta definicija ljubezni, pa ne obstaja, zato bi si potemtakem lahko vsak sam oblikoval lastno definicijo ljubezni kot prijetno čustvo do osebe, ki pripada našemu intimnemu svetu, pogojenemu s čustveno navezanostjo oz. internalizacijo (Milivojević, 2008). Pri definiranju (zrele) partnerske ljubezni se pojavi težava zaradi neenotnih definicij in neskladnosti v poimenovanju v različnih jezikih. V angleški literaturi se namreč velikokrat navaja »romantic love« oziroma romantična ljubezen, ki pa je ne moremo povsem enačiti s slovenskim poimenovanjem zaljubljenosti ali (zrele) partnerske ljubezni.

3.1 Ljubezen kot občutje, čustvo, odnos, vrednota ali potreba

Različni avtorji si niso enotni ali gre pri ljubezni za čustvo ali za občutje, sestavljeno iz več komponent ali odnos, zasnovan na čustvih (Milivojević, 2010b).³

Ljubezen kot eno najbolj opevanih čustev, ki skozi celotno zgodovino človeštva ostaja nekoliko skrivnostna, je tudi psihološko eno najzanimivejših in pomembnejših čustev.

Pojavlja se v življenju (skoraj) vsakega posameznika in je lahko ključ do sreče, izpopolnjenosti ali pa obupa. Kljub svoji kompleksnosti, ki vsebuje kognitivne, čustvene, socialne, motivacijske in erotične komponente, je dokaj pozno postala predmet raziskovanja v psihologiji (Bartels in Zeki, 2000; Musek, 1995; Musek, 2005).⁴

Nasprotno z opredelitvami, ki ljubezen uvrščajo med čustva, lahko pojem uvrstimo med vrednote, kajti ljubezen skozi odnos negujemo in vzdržujemo. Skozi nego ljubezni posvečamo sebe in svoj čas ljubljeni osebi ter s tem tudi sami rastemo v samospoštovanju in zadovoljstvu (Zalokar, 2001).

Ljubezen je Maslow (1954, v Musek, 1995) v svoji teoriji potreb razvrstil med potrebe bivanja in potrebe pomanjkanja, saj jo povezuje s težnjo in potrebo po pripadnosti.

³ Vlasta Nussdorfer v svojem delu ljubezen tudi opiše kot najlepše čustvo, katerega »metuljčke« v trebuhu, ki jih povzroča, gre obvezno doživeti (Nussdorfer, 2009). S tem poudari, da ljubezen dojema kot elementarno čustvo.

⁴ V definicijah lahko opazimo nagibanje k opredelitvi, da ljubezen ni zgolj čustvo. Nastavek za to se odraža tudi, na primer, v zgoraj povzeti definiciji Muska (Musek, 2005), ki pojav opredeli kot kompleksnost več komponent.

Takšna definicija globlji pomen ljubezni povsem zanika in se osredotoča le na hitro zadovoljitev potrebe, brez odgovornosti, celo s pričakovanji, da bo čustveno potrebo zadovoljil nekdo drug. Pri tem sodelujejo pričakovanja, ki pa večinoma vodijo v razočaranja (Zalokar, 2001).

Fromm (1956) (erotične) ljubezni ne obravnava zgolj kot čustvo, saj pravi: »Ljubezen mora biti v svojem bistvu dejanje volje, odločitve, ... Ljubezen ni samo močno čustvo, pač pa tudi odločitev, razsodba, obljava.«, pri tem se navezuje na trditev, da erotična ljubezen ni ljubezen. Za ljubezen bi namreč bilo značilno, da nam je vseeno, koga ljubimo, saj v osnovi ljubimo bit posameznika, ki je pri vseh istega izvora. Dogovorjene poroke zagovarjajo ravno to, da z močjo volje lahko ljubimo partnerja, ki nam ga izberejo drugi. Za zahodno družbo je tak koncept nesprejemljiv, saj ljubezen pogojujemo s čustvenim odzivom.

Tako Fromm (1956) oblikuje dva vidika erotične ljubezni, pri čemer en temelji na konceptu volje, drugi pa individualne privlačnosti med dvema posameznikoma. Sam opozarja, da ne en ne drugi vidik ni pravilen.

V sodobnem zahodnem svetu prevladuje koncept romantične ljubezni, ki naj bi postal temelj za osnovanje skupnega življenja in sklenitev zakonske zveze. Svobodno izbiranje partnerjev, s katerimi bi posameznik stkal ljubezenski odnos, in splošna ideja o svobodni ljubezni, sta povečala pomen objekta ljubezni in njegovih osebnostnih lastnosti kot potencialnega partnerja (Fromm, 1956).

Vzhodne kulture, ki ne temeljijo na judovstvu in krščanstvu, ljubezen dojemajo drugače. Koncept zaljubljenosti in t. i. svobodne izbire partnerja, ki bi ugajal našim lastnim kriterijem, se je oblikoval le na zahodu (Milivojević, 2010b). Vzhodne kulture, ki ne temeljijo na judovstvu in krščanstvu, tega pojma ne poznajo in ljubezen dojemajo kot nekaj elementarnega. Dogovorjene poroke tako predstavljajo ljubezen med dvema posameznikoma, zvezo, ki jo povezujejo otroci, skupno življenje in spolnost.

3.2 Všečnost, želja in zadovoljstvo

Fromm (1956) ljubezen s filozofsko-psihološke perspektive definira kot pozornost, vztrajnost in vero. Občutek ljubezni sestavljajo prijetni občutki všečnosti, želje in zadovoljstva (Milivojević, 2011). Že Rubin je želel definirati razliko med všečnostjo in ljubeznijo z lestvico (*Rubin's scales of liking and loving*) (Musek, 1995). Všečnost se pojavi že v zgodnjem otroštvu, ko otrok ob prisotnosti osebe, ki ni nujna za zadovoljitev katere od njegovih potreb, pokaže, da uživa. Ugodje se pojavlja le ob prisotnosti osebe. Občutek všečnosti, ki je enak pri odraslih, je tako pozitivna naravnost do osebe brez njegove internalizacije. Prav tu se pojavlja največja razlika med ljubeznijo in všečnostjo, saj je za

ljubezen značilna internalizacija osebe in njegova stalna prisotnost v zavesti, pri vsečnosti pa oseba ob odsotnosti subjekta iz percepcijskega polja na tega pozabi.

Želja se pojavlja takrat, ko smo sposobni mentalno predstavo osebe obdržati v zavesti tudi ob odsotnosti iz percepcijskega polja. Želja posameznika spodbudi, da se premakne k nečemu, zaradi česar sledi, da je ob uresničitvi želje prisotno zadovoljstvo. Močno in dolgotrajno željo, t. i. hrepenenje, raste sorazmerno s pomembnostjo osebe v subjektivem svetu (Milivojević, 2011).

Če je glavno razliko med ljubeznijo in vsečnostjo predstavljala internalizacija, pa prav ta predstavlja veliko podobnost med ljubeznijo in željo. Internalizacija ljubljenega oziroma želene osebe se namreč pojavlja pri obeh, prav tako tudi pojavnost prijetnih občutij ob prisotnosti in neprijetnih ob odsotnosti osebe. Pri ljubezni je ta odnos izrazitejši in ga imenujemo navezovanje. Obe občutji na subjekt delujeta tudi kot motivacija za pristop k ljubljenemu oziroma željeni osebi (Milivojević, 2011). Vseeno želje in ljubezni ne moremo enačiti, saj se pri ljubezni interes do ljubljene osebe ohranja tudi ko le-to že imamo (kar je posledica popolne internalizacije), medtem ko nasprotno pri želji interes po uresničitvi zaradi delne internalizacije izgine. Željo, ki stalno traja, bi potemtakem lahko opredelili kot ljubezen (Milivojević, 2011).

Željo in potrebo med seboj ločujemo predvsem po tem, da želja nima nujno biološke podlage oz. predmet želje ni nujen za preživetje, medtem ko je zadovoljitev potrebe življenjsko pogojeno. Potreba po drugi osebi bi tako pomenila, da brez njene prisotnosti posameznik ne more preživeti. Če upoštevamo, da gre za otroka, dejstvo ni sporno, saj je otrok za preživetje odvisen od odrasle osebe. V primeru da gre za odraslo osebo, ki naj bi v procesu odraščanja postala samostojna, neodvisna in avtonomna, pa je usmerjenost na druge iz potrebe prešla v željo (Milivojević, 2011).

3.3 Spolnost kot ljubezen

Spolna zadovoljitev je v prejšnjem stoletju še veljala za temelj zadovoljitve ljubezenskega odnosa. Izvor težav v partnerstvu so velikokrat pripisovali nekompatibilnosti partnerjev pri spolnem vedenju in spolni nezadovoljitvi partnerja, kar Fromm (1956) zanika in spolnost ne obravnava kot metodo reševanja odnosa, ampak posledico ljubezni.

Splošno velja zmotno dejstvo, da je ljubezen tista, ki spodbudi željo po telesni združitvi in da zatorej osebo, do katere čutimo spolno željo, ljubimo. Delno dejstvo drži, vendar pa je ljubezen le eno izmed občutij poleg strahu pred osamljenostjo, želje po osvajanju in osvojitvi ter nečimrnosti, ki vzbudi željo po spolnosti (Fromm, 1956).

3.3.1 Platonska ljubezen

Platonsko ljubezen na kratko definiramo kot ljubezen brez spolne prakse in je drugačna od fizične ljubezni. Danes lahko platonsko ljubezen apliciramo kot zdrav pristop v partnersko razmerje, za katerega zgrešeno velja ideja o potrebi po močni spolni privlačnosti in strasti. Posledično v razmerjih sledi upad strasti in razočaranja, ki se zrcalijo v velikem številu razpadlih zvez (Amir, 2001).

3.4 Evolucijski pogled na ljubezen

Evolucijska teorija zagovarja, da se sodobni človek dosti ne razlikuje od pračloveka, saj izbira potencialnega partnerja temelji na genski izbiri in preživetju vrste. Posameznik namreč teži k temu, da se njegova vrsta ohranja. Telesna privlačnost je še vedno ena poglobitnejših za uvod v zanimanje pri moških in ima v vseh kulturah podobne preference – ozek pas, širši boki in večje prsi, kar predstavlja žensko plodnost. Fizična privlačnost vsekakor ni izključena pri ženskah, ki pogledajo za visokimi moškimi s simetričnimi potezami in postavbo, ki odraža moč in atletskost. Ženska v primeru izbire dolgotrajnega partnerja želi izbrati partnerja, ki bo sposoben zaščititi, vzgajati ter preživeti njo in njune potomce (Buss, 2008).

3.5 Opredelitev ljubezni

Različni avtorji so ljubezen, ki se po besedah Nastran Uletove (1993) od prijateljstva ločuje predvsem po seksualni želji in medsebojni skrbi⁵, opredelili in razdelili na različne vrste. Ameriški psiholog Rubin spada med prve, ki so v 70. letih želeli ljubezen nekoliko bolj psihološko definirati in s svojo teorijo povzema predvsem tri pomembna področja: »potrebo po navezovanju in odvisnosti, potrebo in pripravljenost pomagati in potrebo po posedovanju in izključenosti v odnosu do ljubljene osebe« (Musek, 2005).

3.5.1 Opredelitev po Lee-ju

Tipologija ljubezni po Leeju (Lee, 1973 v Sternberg in Weis, 2006) obsega šest ljubezenskih stilov – *eros*, *ludus*, *storge*, *mania*, *agape* in *pragma* –, ki se v odnosu lahko med seboj prepletajo. Medtem ko *ludus* predstavlja igrivo, nezvesto ljubezen, *storge* prijateljsko ljubezen, *mania* obsesivno ljubezen, *agape* altruistično, nesebično ljubezen in *pragma*

⁵ V tem primeru se Nastran Ule najverjetneje navezuje na partnersko ljubezen, saj na primer Lee (Lee, 1973 v Sternberg in Weis, 2006) opisuje tudi *storge* ali prijateljsko ljubezen, ki ne vsebuje komponente spolnosti.

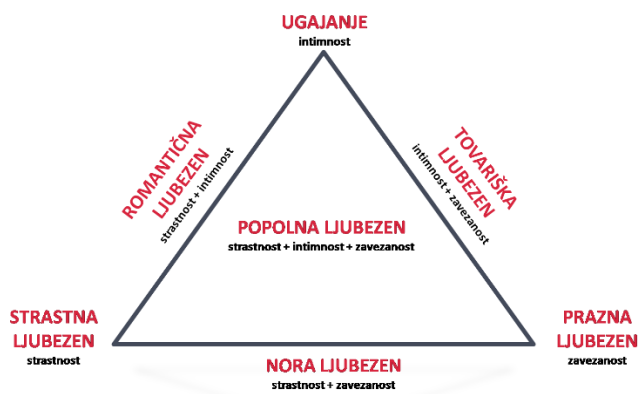
praktični slog ljubezni, se *eros*, ki predstavlja erotično in strastno ljubezen do partnerja v povezavi z *agape* najbolj približa (zreli) partnerski ljubezni, kot to meni tudi Rozman (2006).

3.5.2 Opredelitev po Sternbergu

Sternbergova razdelitev ljubezni na tri osnovne dimenzije zajema intimnost, strastnost ter zavezanost (odločenost) in tvori trikotnik ljubezni (Musek, 1995). Te tri komponente se ne izključujejo, temveč skupaj tvorijo različne tipe ljubezni (Sternberg in Weis, 2006). Intimnost, kot emocionalna komponenta, predstavlja toplino, odkritost in medsebojno povezanost, komunikacijo ter bližino, skrb in visoko vrednotenje partnerja. Strastnost, kot motivacijska komponenta, izraža telesno in čustveno usmerjenost k partnerju ter težnjo po zadovoljitvi spolnih in drugih potreb. Kognitivno komponento predstavlja zavezanost, ki označuje navezanost in pripadnost partnerju (Musek, 2005).

Ugajanje vključuje samo emocionalno oziroma komponento intimnosti, *prazna ljubezen* le kognitivno komponento in *strastna ljubezen* le strastnost, medtem ko *popolna ljubezen* vključuje vse tri komponente. Prepletanje intimnosti in zavezanosti tvori *tovariško ljubezen*, strastnosti in zavezanosti *noro ljubezen*, strastnosti in intimnosti pa *romantično ljubezen* s telesno in čustveno privlačnostjo (Sternberg in Weis, 2006).

Musek (2005) nakazuje, da naj bi na podlagi raziskav stopnji intimnosti in zavezanosti predstavljali dobrega napovedovalca trajnosti partnerskega odnosa.



Slika 1. Sternbergov trikotnik ljubezni.

Elaine Hatfield in Ellen Berscheid, ki sta prispevali pomembne raziskave na tem področju v zadnjih desetletjih, sta ljubezen razdelili na strastno in partnersko. Strastna ljubezen je opredeljena z idealiziranjem partnerja, s spolno privlačnostjo do partnerja, z željo po biti ljubljen in biti s partnerjem ter z obsedenostjo s partnerjem in z obupom in nesrečnostjo, če se pojavijo težave v odnosu (Musek, 2005).

4 RAZLIKOVANJE MED ZALJUBLJENOSTJO IN LJUBEZNIJO

Pojma zaljubljenost, ljubezen in stanje v ljubezni, ki ga v tem kontekstu prištevamo k pojmu ljubezni, je nujno ločiti za nadaljnje razlage in raziskovanja, saj ju pogosto napačno uporabljamo kot sinonima (Fromm, 1956).

Pojma se bistveno razlikujeta v svoji naravi, zaradi svoje podobnosti v kvaliteti, ki je vzrok spajanju teh dveh pojmov, ju želimo ločiti glede na kvantiteto – intenzivnost in trajanje (Milivojević, 2011). Ravno obratno je mnenje Zalokarjeve, ki z opredelitvijo ljubezni kot vrednote le-tej dodaja vrednost kvalitete, ki se razlikuje od kvalitete zaljubljenosti kot zgolj čustvene pogojenosti telesnih ali psihičnih lastnosti druge osebe (Zalokar, 2001).

Večina mnenj se vrti okoli opredelitve, da je zaljubljenost intenzivnejše in časovno krajše občutje od ljubezni (Milivojević, 2011).

Tabela 1.

Osnovne razlike med zaljubljenostjo in ljubeznijo (Milivojević, 2011).

ZALJUBLJENOST	LJUBEZEN
Privid resničnosti, zasnovan na projekciji	Resnični odnos
Falsificiranje druge osebe	Drugi se vidi tak, kakršen je
Kvaliteta prisilnega stanja	Kvaliteta svobodne volje
Avtomatizem in nezavednost	Odločanje
Ego, obseden s psihičnim kompleksom	Brez kompleksa, integrirani Ego
Brez distance do fantazij o partnerju	Distanca do fantazij
Stalna in močna občutja	Občasna močna občutja
Vtis, da ne more živeti brez partnerja, v katerega je zaljubljen	Zavest, da lahko samostojno živi tudi brez ljubljenega partnerja
Usmerjenost nase in na svoja občutja	Usmerjenost na drugega

4.1 Teorije emocij

Že Darwin je sklepal, da imajo čustva evolucijski pomen, ki odraža vedenje. Čustvo, ki bo pripomoglo k boljši komunikaciji, se bo z evolucijskega vidika ohranilo in razvilo (Pinel, 2014).

James-Lange-ova fiziološka teorija emocij, ki je nastala z neodvisnim raziskovanjem ameriškega psihologa in filozofa Wiliama Jamesa in danskega filozofa Langea trdi, da senzorični dražljaji povzročijo reakcijo najprej avtonomnega sistema ter nato somatskega živčevja. Šele nato se posledično sproži emocionalna izkušnja v možganih, kar bi pomenilo, da je čustveno doživljanje pogojeno oz. posledica

telesnih sprememb (dražljaj – fiziološka sprememba – korteks – emocija) (Musek, 2005).

- Kot odgovor na James-Langevo teorijo Cannon in Bard postavitava novo fiziološko teorijo *Cannon-Bardova teorija emocij*, ki v nasprotju s prvo zagovarja emocionalno izkušnjo in emocionalni izraz kot paralelna procesa. Čustveni dražljaji naj bi tako imeli dva neodvisna učinka - povzročajo občutek emocij v možganih preko korteksa) in izraz te emocije v avtonomnem in somatskem živčevju (preko hipotalamusa) (dražljaj – talamus – fiziološke spremembe/korteks – emocija). Talamus predstavlja jedro emocionalnega delovanja (Musek, 2005; Pinel, 2014). Telesne spremembe po mnenju Cannona niso nujne pri nastanku čustev in ne morejo vplivati na duševnost (Musek in Pečjak, 1997).
- *Kognitivna teorija emocij*, h kateri je veliko prispeval Stanley Schachter, integrira ideje obeh fizioloških teorij in sicer, da je fiziološko vzburjenje nujno za doživljanje emocij ter da le na podlagi fiziološkega vzburjenja ne moremo razlikovati čustev. Kognitivna teorija poudarja, da je intenzivnost in vsebina čustvovanja močno odvisna od subjektivne kognitivne interpretacije telesnih občutkov in dražljajev, ki povzročajo emocionalno doživljanje (Musek in Pečjak, 1997; Musek, 2005).
- *Biopsihološki model emocij* Pinel (2014) opiše kot prepleteno in povezano delovanje zaznave dražljajev, ki vsebujejo emocije, odgovor avtonomnega in somatičnega živčevja na te dražljaje ter emocionalne izkušnje.

4.2 Navezovanje

Ljubezen je nujno razumeti kot strukturo in ne kot funkcijo, torej kot odnos med subjektom in objektom. Navezovanje nastopi, če se pojavlja dvojno definiran odnos do ljubljene osebe – prijetnost v navzočnosti in neprijetnost ob odsotnosti. V nasprotnem primeru, ko bi občutili samo prijetnost ob prisotnosti, ne pa neprijetnosti ob odsotnosti, bi šlo za všečnost, torej izključenost internalizacije (Milivojević, 2011). Ljubezen je torej posledica čustvenega navezovanja (Milivojević, 2010a).

Navezovanje je proces, ki ne traja le v otroštvu, temveč se oblikuje skozi celo življenje. Jedrne značilnosti ostajajo enake, čeprav se morda vedno znova navežemo na nove ljudi (Žvelc in Žvelc, 2006).

Internalizacija in navezovanje sta medsebojno pogojena, saj popolno internalizacijo definiramo kot navezanost na osebo. Iz tega lahko impliciramo, da če ljubezen dojemamo kot sistem občutenja ljubezni, ki vsebuje kompleksen nabor čustev, potem prav tako tudi

navezanost vsebuje prijetna in neprijetna občutenja (ljubezenske frustracije, strah pred izgubo ljubezni, ljubosumje, žalost,..) (Milivojević, 2011). Tudi Hazan in Shaver (1987, v Žvelc in Žvelc, 2006) romantično ljubezen dojemata kot proces navezovanja, v katerem se oblikujejo vezi med partnerjema, podobno kot čustvena navezanost v otroštvu s starši.

Ko raziskujemo stil navezanosti v odraslosti, vključujemo stile navezanosti v medsebojnih odnosih, vpliv stila navezanosti na partnerski odnos, korelacijo stila navezanosti posameznika v otroštvu in odraslosti ter stila navezanosti staršev in otrok (Žvelc in Žvelc, 2006).

Hazan in Shaver (1987) v svojem delu trdita, da se stil navezanosti, vzpostavljen v zgodnjem otroštvu do tretjega leta, ki temelji na odnosu s starši, celo ohranja skozi odnose v odraslosti in pomembno vpliva na kasnejše intimne odnose. Nekateri drugi avtorji ne spregledajo možnosti spremembe stila navezanosti, ki je lahko posledica večjih sprememb v družini, terapevtskem ali partnerskem odnosu (Kobak in Hazan, 1991; Siegel, 1999, v Žvelc, 2011). S pomočjo vprašalnika o stilu navezanosti v odraslosti sta Hazan in Shaver (1987, v Žvelc in Žvelc, 2006) ugotovila, da je porazdeljenost različnih stilov v populaciji v otroštvu sorazmerno s stilom navezanosti v odraslosti; tako se približno 56% ljudi opredeli kot varno navezane, 24% kot izogibajoče in 20% kot anksiozno-ambivalentno navezane ter da imajo posamezniki z različnimi stili navezanosti različne izkušnje v ljubezni.

Pri navezovanju na drugo osebo doživljamo pripadnost in povezanost, zato sledi občutek, da z ljubljeno osebo predstavljamo neko nadindividualno celoto (Milivojević, 2011).

4.2.1 Stili navezanosti v odraslosti

Žvelc in Žvelc (2006) v svojem delu navajata, da se tip navezanosti v odraslosti odraža kot rezultat zaznave odnosa med posameznikom in staršem ter staršev med seboj. Povezanost in podobnost med navezanostjo v otroštvu in kasneje na partnerja Nastran Ule (1993) nakaže s prisposodbo otroškega govora, ki ga posamezniki uporabljajo pri intimnih pogovorih s partnerjem.

Na podlagi vprašalnika sta Bartholomew in Horowitz (1991) opisala štiri tipe navezanosti, pri čemer sta izhajala, da navezanost pogojujeta dve dimenziji, in sicer, odnos posameznika do sebe, imenovan tudi model sebe, ki je lahko negativen ali pozitiven ter odraža prepričanje o lastni vrednosti ljubezni ter t. i. model drugih, ki je prav tako lahko negativen ali pozitiven in odraža prepričanje o tem, koliko so drugi vredni zaupanja.

Stile navezanosti sta tako opredelila kot varno navezan, preokupiran (anksiozno-ambivalenten) in izogibajoče navezan. Izogibajoč stil s pomočjo modela sebe in modela drugih razdelita na plašljivo-izogibajoč in odklonilno-izogibajoč, pri čemer slednji vztraja pri neodvisnosti in prepričanju o nepomembnosti odnosov, plašljivo-izogibajočega pa je

splošno strah navezanosti, saj kljub želji po odnosih ljudem zelo težko zaupa (Bartholomew in Horowitz, 1991).

- *Stil varne navezanosti* se najpogosteje pojavlja v populaciji oz. največ ljudi se opredeli kot varno navezane. Značilnost takih ljudi je, da drugim zaupajo in se nanje zanesejo ter jih posledično ni strah zapustitve. Opišemo jih lahko kot prijetne in družabne. Vzpostavljanje odnosov in emocionalno zблиžanje jim ne predstavlja večjih težav, vendar pa istočasno ohranjajo individualnost in realno predstavo o sebi, ciljih, načrtih in lastnih problemih (Bartholomew in Horowitz, 1991). Tako kot druge probleme, tudi partnerske težave rešujejo aktivno in konstruktivno. V partnerskih odnosih vzdržujejo intimnost, zaupanje, bližino in spoštovanje. Zmožnost dobrega prilagajanja in odprtosti delovnega modela navezanosti, ki se vzpostavi v otroštvu, sprejemajo nove informacije in izkušnje vgrajujejo v model ter s tem ohranjajo in gradijo partnerske odnose, ki povprečno trajajo dlje kot odnosi posameznikov drugih stilov navezanosti (Kobak in Sceery, 1988; Kobak in Hazan, 1991, v Žvelc, 2011).

- *Preokupiran (anksiozno-ambivalenten) stil navezanosti* teži k čustvenemu zблиžanju z drugimi in s tesnim stikom, pri čemer se v nasprotnem primeru osebe počutijo nelagodno. Velikokrat s svojo željo po popolnem zlitju z drugo osebo izzovejo nasprotni učinek, ki druge prestraši oziroma niso pripravljeni na tolikšno bližino kot si jo sami želijo (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Pogosto v partnerskem odnosu dvomijo v partnerjevo ljubezen in željo po razmerju zaradi značilnih čustvenih nihanj in ljubosumja. Značilna je tudi močna seksualna privlačnost, kajti preko spolnih odnosov velikokrat zadovoljujejo potrebe po varnosti in ljubezni (Hazan in Shaver, 1987). Hitro se zaljubijo in ljubezen doživljajo kot obsesijo s posesivnostjo in odvisnostjo.

Sebe vrednotijo negativno, medtem ko je model drugega pozitiven, čeprav so nezadovoljni s podporo, ki jo prejema od drugih. Podpore iščejo pri partnerjih v anksioznih situacijah, ki pa lahko izzove nekonstruktivno jezo z odražanjem strahu pred izgubo in zapuščenostjo, če podpora ni v skladu z njihovimi pričakovanji (Rholes in dr., 1999, v Žvelc, 2011). Neprestano so v notranjem konfliktu pozitivnih in negativnih lastnosti partnerja oziroma osebe, na katero so navezani. Zaradi nezmožnosti integriranja teh lastnosti se srečujejo s strahom pred izgubo, zapuščenostjo, osamljenostjo, dokazovanjem ljubezni, krivdo in že omenjeno destruktivno jezo (Žvelc, 2011).

- Osebe z *izogibajočim stilom navezanosti* lahko v splošnem definiramo s strahom pred odnosi in intimnostjo. Neprijetnost v družbi drugih in nezaupanje drugim jih naredi bolj sovražne do ljudi in osamljene ter distancirane v odnosih (Rholes in dr., 1999, v Žvelc, 2011).

V partnerskih odnosih si partnerji želijo več intimnosti kot oni sami in pri spolnosti skušajo ohraniti čustveno distanco. Neradi sprejmejo dejstvo, da potrebujejo druge tako kot drugi potrebujejo njih, kar ustvari notranji konflikt z izražanjem prek nefunkcionalne jeze (Rholes in dr., 1999, v Žvelc in Žvelc, 2006).

Že zgoraj omenjena delitev izogibajočega stila na plašljivo-izogibajoč in odklonilno-izogibajoč navaja, da si osebe s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti želijo stika in bližine z drugimi, vendar se bojijo. Osebe z odklonilno-izogibajočim stilom pa si potrebe po bližini ne priznavajo in želijo delovati samostojno in samozadostno (Bartholomew in Horowitz, 1991).

- Ljudje s *plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti* ne zaupajo drugim in jih imajo za nezanesljive, saj se bojijo, da jih bo približanje čustveno ranilo, saj so zelo ranljivi in krhki, z nizkim samozaupanjem (Bartholomew in Horowitz, 1991).

V nadaljevanju avtorja navajata, da se takšne osebe težko spustijo v partnerski odnos, če pa se že, prevzamejo pasivno vlogo. Kljub strahu pred zavrnitvijo in izogibanju socialnih odnosov, si partnerskih odnosov želijo.

- Neodvisnost, samostojnost, samozadostnost in zmanjševanje pomembnosti odnosov so lastnosti, značilne za *odklonilno-izogibajoči stil navezanosti*. Pozitivno vrednotijo sebe, do drugih imajo vzpostavljen negativen model drugega, vendar je tudi pozitiven odnos do sebe večinoma le površinski in se v resnici skriva nizka samopodoba. V partnerskih odnosih je zaznano pomanjkanje intimnosti, bližine, majhna čustvena izraznost in samorazkrivanje, s čimer se zaščitijo pred razočaranjem in ranjenostjo (Bartholomew in Horowitz, 1991).

5 ZASVOJENOST

»Zasvojenost je primarna, kronična, nevrobiološka bolezen, na razvoj katere vplivajo tako genetski kot psihosocialni dejavniki ter dejavniki okolja. Za zasvojenost so značilni: uporaba določene snovi kljub negativnim posledicam, kompulzivna (prisilna) uporaba in hrepenenje po učinkovini« (The Science of Drug Abuse and Addiction, 2014).

Ameriško združenje za medicino zasvojenosti ASAM (*American Society of Addiction Medicine*), podaja naslednjo definicijo: »Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom« (Definition of Addiction, 2011).

Zasvojenost vedno vsebuje telesno in biološko komponento, zaradi česar med zasvojenosti poleg kemičnih, prištevamo tudi nekemične, kamor spada tudi zasvojenost z odnosi (Polajner, 2010).

Poleg nagrajevalnega sistema, ki vključuje amigdalo, nucleus accumbens, anteriorni cinguladni korteks in bazalna jedra, se zasvojenost dotika tudi nevronskih povezav in živčnih prenašalcev možganske skorje ter hipokampus. Hipokampus, vpleten v spomin, posamezniku s spominjanjem na pretekle prijetne izkušnje sproži hlepenje po zasvojitveni substanci/vedenju in s tem vedenjske ter biološke odzive (Definition of Addiction, 2011). Hipotalamus pa nevrobiologi šele zadnjih nekaj let povezujejo, poleg delovanja vegetativnih in nevrohormonskih procesov, z delovanjem motivacijskih procesov (Rebula, 2007).

Še ena možganska struktura, vključena pri zasvojenosti, je frontalna možganska skorja, ki vpliva na disfunkcionalno iskanje užitka in spremembo v nadzorovanju impulzov (Definition of addiction, 2010).

Simptome zasvojenosti prepoznamo kot zvišano toleranco do substance ali željene aktivnosti, abstinenčno krizo ob odtegnitvi, hlepenje po omami, disfunkcionalno čustveno vedenje in predvsem nenadzorovano kompulzivno ponavljajoče vedenje. Pomembno dejstvo pri patološki zasvojenosti je, da kljub negativnim in destruktivnim posledicam oseba nadaljuje z vedenjem zasvojenosti oz. z željo ugodju in nagradi (Definition of Addiction, 2011).

Vzroke nastanka zasvojenosti Cancrini (1981, v Polajner, 2010) opredeli v štiri skupine pogojenosti zasvojenosti:

i. *Nevrotični tip zasvojenosti*

Predstavlja nezmožnost reševanja čustvenih konfliktov in se velikokrat pojavlja pri nefunkcionalni vključenosti v družbo, pri čemer osebe poskušajo ubežati nesmiselnosti vsakdana.

ii. *Psihotični tip zasvojenosti*

Pojavlja se pri osebah, ki nujno potrebujejo pobeg od realnosti, tesnobe in strahov in morda nikoli niso zmožni abstinence, ampak lahko delujejo le s substitucijsko terapijo.

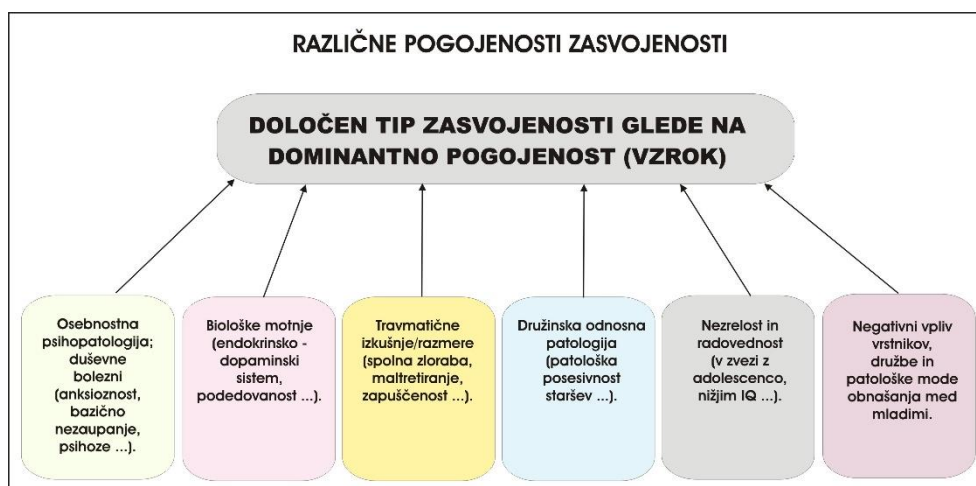
iii. *Psihopatski/sociopatski tip zasvojenosti*

Odraža motnje osebnosti z nasilnostjo, sovražnostjo in družbeno samo-izolacijo.

iv. *Osebnostno nezreli tip zasvojenosti*

Pojavlja se pri adolescentih in čustveno nezrelih osebah in je velikokrat odraz pritiska sovrstnikov (Polajner, 2010).

Pri zasvojenosti je vključenih več dejavnikov, ki jih je potrebno obravnavati celostno. Razsežnosti zasvojenosti, kot jih opredeli Kooyman, obsegajo: vedenjsko (in biološko), osebnostno-patološko, družinsko-patološko in družbeno ter vrstniško razsežnost (Kooyman, 1993, v Polajner, 2010).



Slika 2. Razširjen shematični prikaz pogojenosti zasvojenosti (Polajner, 2010).

6 ZALJUBLJENOST IN LJUBEZEN KOT ZASVOJENOST

Že predhodno omenjeni nekateri avtorji povezujejo stanje zaljubljenosti s stanjem omamljenosti in zasvojenosti, predvsem od opiatov (Musek, Milivojević...), prištejemo pa lahko še učinke amfetaminov, kokaina, heroina, morfija in oksikontina (Brizendine, 2007). V tem primeru bi tudi simptome, povzročene z jemanjem ekstazija, lahko enačili z romantično zaljubljenostjo, saj se ob sprostitvi teh kemičnih snovi nagrajevalni sistem v možganih enako aktivira kot pri zaljubljenosti (Brizendine, 2007).

Razlogi za podobnost med zaljubljenostjo in občutjem ljubezni (partnerske ljubezni) ter zasvojenosti se skrivajo v naslednjih značilnostih:

- usmerjena pozornost
- hlepenje (»craving«)
- čustvena in fizična odvisnost
- euforija
- kompulzivnost
- obsesije
- izguba samonadzora
- simptomi odtegnitve
- spremembe osebnostnih značilnosti

Vse te lastnosti so značilne tako za zaljubljenost, partnersko ljubezen in zasvojenost (Bartels in Zeki, 2000; Fisher 1998; Fisher, 2004; Ecke, 2012).

V svojih raziskavah sta Bartels in Zeki (2000) primerjala srečno zaljubljene posameznike z osebami, ki so jemale kokain ali druge opioide ter s pomočjo fMRI slik možganov ugotovila aktivacijo enakih predelov v obeh skupinah.

Prav zaradi nagrajevalnega sistema in reprodukcije se romantična ljubezen v biološkem kontekstu povezuje z zasvojenostjo in si deli podobne značilnosti (Fisher, Brown, Aron, Strong in Mashek, 2010).

Kot navaja Brizendine (2007), so v stanju zaljubljenosti možganska stanja primerljiva s stanji obsedenosti, manije, lakote in žeje ter omamljenosti. V nadaljevanju pojasnjuje, da so možganski tokokrogi zaljubljene osebe enako odzivni kot pri odvisnikih od mamil, ki hlepijo po odmerku.

Motivacija se pojavlja tako pri definiciji zasvojenosti, kot ljubezni, saj Fisher (2004) ljubezen bolj kot k čustvenemu, pripisuje k motivacijskemu sistemu ter gonu po partnerstvu in parjenju. Ljubezni ne vidi kot čustvo, saj se, v primerjavi z drugimi osnovnimi čustvi, ne

kaže v specifični obrazni mimiki in jo je težko kontrolirati. Definira jo stremljenje k specifični nagradi in se povezuje z regijami, bogatimi z dopaminom.

6.1 Zasvojenost z zaljubljenostjo⁶

Razloge za razvoj zasvojenosti z ljubeznijo v odraslosti Pia Mellody (Mellody, 2011) in Stephanie Ecke (2012) vidita v dogodkih iz otroštva. Bodisi zapustitve, fizične, čustvene ali besedne zlorabe, zavrnitve ali zanemarjanje lahko zaznamujejo posameznika in dirigirajo vedenje v partnerskih odnosih v odraslosti.

To nekoliko težje prepoznano vrsto zasvojenosti lahko definiramo kot zasvojenost s fantaziranjem o ljubezni ali osebi kot predmetu ljubezni (Ecke, 2012). Mellody (2011) dopolnjuje, da se pri zasvojenosti z zaljubljenostjo osebe zaljubijo v nekoga, ki je čustveno nedostopen in namesto vračanja naklonjenosti odnosa ne sprejema.

Na zanemarjanje Pia Mellody v intervjuju (Mellody, 2011) opozarja kot na največjega povzročitelja patologije zasvojenosti z ljubeznijo. Krog motnje se začne z že omenjenim občutkom zavrnitve in zanemarjenja. Oseba se v takšni situaciji umakne vase in ji tako občutje povezanosti z drugimi ostane tuje. Veliko časa preživi sama, v kreiranju fantazij in sanjarjenju, ki ji zaradi kemijskih sprememb izzovejo občutek ugodja in olajšanja. Fantaziranje je tako v prvi vrsti glavni akter in povzročitelj zasvojenosti, saj se oseba zasvoji z učinkom ugodja, ki ga povzroči fantazija o partnerskem odnosu z neko drugo osebo.

Zasvojeni z zaljubljanjem na ljubezen gledajo kot na potešitev potrebe, njihova motivacija se ne skriva v osebni rasti, ampak v užitku oziroma begu iz realnosti (Katehakis, 2014). Pojem zasvojenosti z ljubeznijo biološko povezujemo s sproščanjem feniletilamina (PEA), čigar kemijska struktura naj bi povzročala zasvojenost v možganih osebe, zasvojene z ljubeznijo. Ta sodeluje pri sproščanju noradrenalina in dopamina, v večjih količinah poveča čustveno ter telesno energijo in je tisti »krivec« zaradi katerega npr. čokolado povezujemo z romantično ljubeznijo. Raje kot med živčne prenašalce ga uvrščamo med živčne modulatorje (Kudasheva, n.l.). Podobnosti odtegnitvenih simptomov oseb, ki v razmerju odvisniške ljubezni izgubijo partnerja ter odtegnitvenih simptomov narkomanov, odvisnih od opiatov, so podobni (Milivojević, 2011).

Fantazije se v poznejšem obdobju nanašajo na druge, ki predstavljajo junake, ki jih bodo rešili osamljenosti, skrbeli zanje in tako osebo osvobodili občutka manjvrednosti. Problematika se stopnjuje, ko fantazije projicirajo na osebe, ki sicer vstopijo v njihovo življenje, vendar pa so nepripravljene in nezainteresirane za odnos, kar zasvojeno osebo

⁶ Terminologija ni povsem jasno definirana. Besedna zveza »addicted to love« se namreč v angleški literaturi večinoma navezuje na zasvojenost z zaljubljenostjo in ne na zasvojenost z ljubeznijo. Zato je ustrezen pomen velikokrat mogoče pravilno prepoznati le iz konteksta besedila.

potisne v umik. Krog zasvojenosti se sicer lahko tako prekine s terapijo oziroma nadaljuje z nekonstruktivnim reševanjem problema z zapadanjem v alkohol, kajenjem, prenajedanjem ali spolnostjo (Mellody, 2011).

Osebe, zasvojene z ljubeznijo, lahko več let v sebi negujejo fantazijo o partnerskem odnosu z drugo osebo, ki se ji o tem morda nič ne sanja (Mellody, 2011).

Osebe, zasvojene z ljubeznijo, zaradi strahu pred zapustitvijo izvajajo agresijo in obsesivno vedenje nad osebo poželenja, zaradi česar se zgodi ravno tisto, česar se zasvojenci bojijo in podzavestno pričakujejo – partnerja odrivajo in s tem podoživljajo negativna občutja iz otroštva, ki so povzročila takšno duševno stanje (strah, zapustitev, bolečino, praznino, jezo, itd.) (Ecke, 2012).

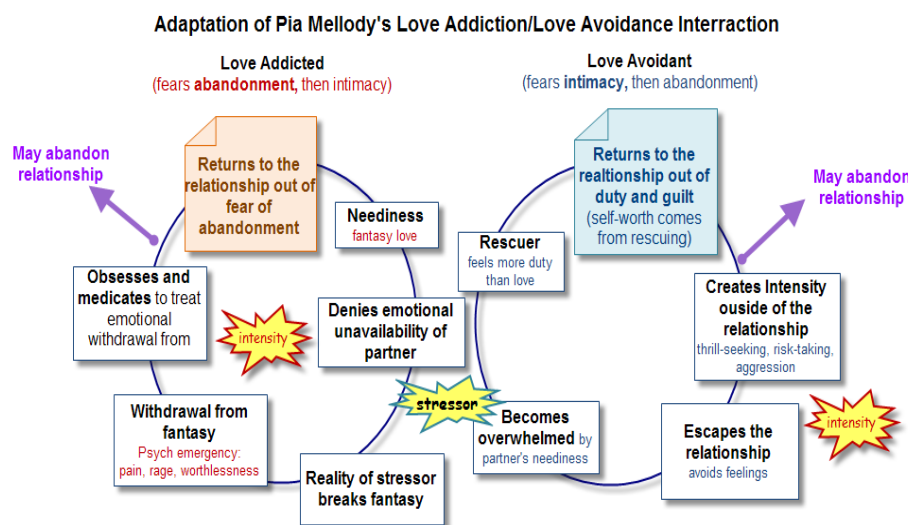
6.1.1 Zdravljenje zasvojenosti z zaljubljenostjo

Zasvojenci z ljubeznijo svoj lasten občutek ugodja imenujejo ljubezen, saj se jim dozdeva, da so ljubljene oziroma da ljubijo. Fantazija, ki predstavlja njihovo učinkovino zasvajanja, vzdržuje stanje omame. Posledice, kot je psihični zlom s paničnimi napadi ali celo samomorilnostjo in morilskimi nagnjenji, se pojavijo v trenutku, ko se fantazija o t. i. partnerju in odnosu, razblini. Pogosto se simptomi, ki se pojavijo ob umiku, zamenjujejo s simptomi depresije in je tako zasvojenost velikokrat napačno diagnosticirana in zdravljena. Najbolj dovzetni za zdravljenje so ob umiku, ki bi ga lahko primerjali z abstinenco, kot je podobno pri zdravljenju vseh vrst zasvojenosti (Mellody, 2011).

Program zdravljenja zasvojenosti, SLAA (*Sex and Love Addicts Anonymous*), je sestavljen iz dvanajstih korakov. Skozi program osebe skušajo razrešiti vzroke fantazij, poglobiti se vase in postaviti realno sliko sebe ter osebe, o kateri fantazirajo. V primeru, da se oseba, o kateri fantazirajo, ponovno pojavi v njihovem življenju, dobijo nov zagon, ponovno vstopijo v krog s fantazijo, da jih je oseba ves čas ljubila in se z razlogom vrnila – nadaljujejo se fantazije o odnosu, sledi razočaranje in prekinitev fantazije, obup (Mellody, 2011).

Ob zahtevnem in dolgotrajnem zdravljenju te vrste zasvojenosti se pogosto dogaja, da subjekt pride v kontakt z novo osebo, ki ima podobne lastnosti kot oseba, zaradi katere se zdravi ter zapusti terapijo. Dokler pacient sam ne uvidi, da resnično potrebuje pomoč in mora rešiti življenje pred razpadom, ponavlja stare vzorce fantaziranja.

V primerjavi z zdravljenjem drugih vrst zasvojenosti, npr. psihoaktivnih snovi in alkohola, se posamezniki pri tej kompleksnejši zasvojenosti pogosto srečujejo s preteklimi travmatskimi dogodki zapuščenosti in zanemarjenosti (Mellody, 2011).



Slika 3. Prikaz osnovnih razlik med zasvojenostjo z ljubeznijo in izogibanjem ljubezni po Pii Mellody (Kunsmann, 2008).

6.2 Ljubezen kot zasvojenost

Ko ljubezen postane patološka, zasvojene osebe največkrat pretirano pozornost in energijo vlagajo v spreminjanje partnerja. Lastne probleme potlačujejo, odnos pa predstavlja nadomestek za (pretekle) neuspehe, saj močno hrepenijo po priznanju, toplini, varni navezanosti in ljubečemu odnosu. Izraža se značilna pretirana potreba po trpljenju in pomoči drugemu, saj jim večinoma ugaja vloga rešitelja. Takšne osebe večinoma vztrajajo v slabih partnerskih odnosih in partnerju, ki predstavlja negativen vzorec iz otroštva, želijo nuditi vse, česar so bile tudi same v otroštvu prikrajšane. Vzpostavi se čustvena odvisnost do partnerja, njegovih napak oseba ne prizna, temveč krivi sebe za propadajočo zvezo (Rozman, 2006).

Dokler se oseba ne zaveda, da psihično bolečino, ki je vzrok pomanjkanja ljubezni, topline in samozavesti v otroštvu ne more rešiti z vztrajanjem in reševanjem propadajočega odnosa, se iz krize ne bo rešila. Sama mora namreč priti do tega, da je vir rešitve v njej in ne zunaj nje. S svojo ljubeznijo ne more nobenega spremeniti in drugim lahko pomaga le, če jo ti sami prosijo ter so pomoč zmožni sprejeti (Rozman, 2006).

Kot v svojem delu navaja Rozman (2006), »preveč ljubiti« poteka enako destruktivno kot katerakoli druga zasvojenost in se jo je potrebno lotiti temeljito.

6.2.1 *Odvisniška ljubezen*

Odvisniška ljubezen je zasnovana na potrebi po ljubljeni osebi. Odrasli, ki niso čustveno dorasli in v sebi ohranjajo infantilno prepričanje, da jim preživetje omogoča le nekdo, ki skrbi zanje, ostajajo odvisni od drugih tudi v partnerskih zvezah. V ljubezenskem odnosu govorijo o fizični potrebi po partnerju (Milivojević, 2011).

7 NEVROBIOLOGIJA ZALJUBLJENOSTI IN PARTNERSKE LJUBEZNI

Brizendine (2007) zaljubljenost enostavno definira kot najbolj neracionalno vedenje oziroma možgansko stanje izven človekove volje.

Čeprav je partnerska ljubezen kompleksno čustvo, ki ga težko ločujemo od drugih občutij (npr. poželenja), so aktivni možganski centri specifični in se kljub bližini ostalih možganskih struktur vpletenih v emocije, pomembno razlikujejo (Zeki, 2007).

Romantično ljubezen v grobem povezujemo z delovanjem monoaminov, natančneje aktivacijo dopamina, serotonina in noradrenalina (Fisher, 1998; Fisher, 2004; Chapman, 2011). Vendar pa je, tako kot druga čustva, uravnavana preko endokrinega in nevrofiziološkega sistema, ki vključuje še vazopresin, oksitocin, testosteron, živčni rastni dejavnik (NGF-nerve growth factor) in kortizol ter druge stresne hormone (Zeki, 2007; de Boer, van Buel in ter Horst, 2012).

V možganih se oblikujejo nevrološki ljubezenski tokokrogi, ki se v puberteti pod vplivom hormonov in živčnih modulatorjev aktivirajo in predstavljajo predvsem motivacijski sistem (Brizendine, 2007).

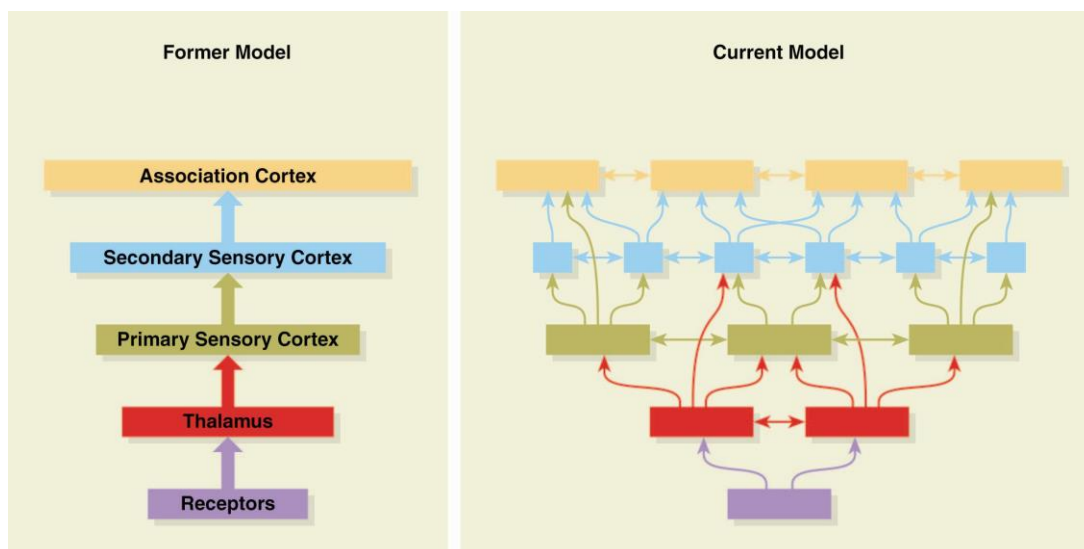
Po mehanizmu delovanja zasvojenost z ljubeznijo glede na odzivnost tako vasopresina kot oksitocina in dopamina v nagrajevalnem sistemu možganov vsekakor lahko enačimo z drugimi vrstami zasvojenosti (Velasquez, 2013).

7.1 Senzorični sistem

Raziskovanja senzoričnega sistema so večinoma izhajala iz raziskav vida, saj so potem, ko je ta bil najbolj razumljen, ugotovili podobnosti zgradbe vseh senzoričnih sistemov (Pinel, 2012).

Senzorični korteks delimo na tri dele: *primarni senzorični korteks*, do katerega pride največ signalov iz talamusa, *sekundarni senzorični korteks*, do katerega pride največ informacij iz primarnega korteksa ali drugih delov senzornega sekundarnega korteksa istega sistema ter *asociacijski senzorični korteks*, do katerega pride največ informacij iz sekundarnega korteksa in lahko sprejme signale iz več senzoričnih območij (Pinel, 2012).

Značilna za senzorični sistem je hierarhična organizacija glede na specifičnost in kompleksnost. Poleg tega senzorični sistem deluje paralelno in je funkcionalno segregiran (Pinel, 2012).



Slika 4. Dva modela organizacije senzoričnega sistema. Prvotni hierarhični model, funkcijsko homogen in zaporeden ter sedanjí hierarhični model, paralelen in funkcijsko ločen (Pinel, 2012).

7.1.1 Vid

Vidni dražljaji najpomembneje sodelujejo pri vzpostavitvi in ohranitvi romantične ljubezni (to ne izključuje tudi drugih fizioloških in socialnih dejavnikov), čeprav le malo vemo o nevroloških mehanizmih tega kompleksnega čustva. Posledično so prve raziskave s področja ljubezni slonele na vizualnih dražljajih (Bartels in Zeki, 2000; Zeki, 2007). Ker večina raziskav s področja ljubezni temelji na vidnih dražljajih, Matkovič (2014) opozarja, da čeprav vidni dražljaj lahko spodbudi npr. misel na ljubljeno osebo, pa vsekakor ni isto, kot če bi ljubljeno osebo videli v živo.

Celotno področje vida se razteza čez celoten okcipitalni korteks in prav tako večji del parietalnega ter temporalnega korteksa (Pinel, 2012).

Lepoto že od nekdaj povezujemo z ljubeznijo in ni naključje, da lep obraz, ki vzbudi v nas zanimanje, privlačnost in spolno vzburjenje, v možganih aktivira prefrontalni korteks. Insula in anteriorna cingulata sta namreč tako dve strukturi, ki upravljata prefrontalni korteks in sta vpleteni v romantično ljubezen ter spolno vzburjenje (Bartels in Zeki, 2000; Zeki, 2007).

7.1.2 Vonj

Človeški vohalni sistem lahko zazna na tisoče vonjev preko vohalnih receptorjev. Njihova zaznava je mogoča tudi ob zelo nizkih koncentracijah molekul (Siegel in Sapru, 2011). Posebne kemijske molekule, ki jih povezujemo z zaljubljenostjo, so feromoni. Ti preko vohalnih poti preidejo do hipotalamusa, v katerem se aktivira spolni gon, zaradi česar lahko rečemo, da se zaljubimo tudi v vonj posameznika. Vonj, torej feromoni, pa odražajo posameznikov imunski sistem, preko katerega zaznavamo partnerjevo genetsko raznolikost

in tako poskušamo izbrati najboljšo kombinacijo različnih genov in dobrega imunskega sistema za potomce (Buss, 2008; Pincott, 2008, v Chapman, 2011).

7.1.3 Okus

Receptorji za okus se nahajajo v celotni ustni votlini v brbončicah, ki so locirane v okušalnih mešičkih. Osnovno razlikujemo med sladkim, kislim, grenkim in slanem ter unami okusom (Pinel, 2012).

Brbončice, oživčene z VII. možganskim živcem, se nahajajo na prvih dveh tretjinah jezika in zaznavajo predvsem sladko, kislino in slano. Za grenak okus so odgovorne brbončice na zadnji tretjini, oživčene z IX. možganskim živcem in stenah ustne votline, oživčene z X. možganskim živcem. Signali se preko treh možganskih živcev zberejo v *solitarno jedro* in končajo v ventralno postero-medialnem (VPM) delu talamusa, od koder projekcija signala potuje do okušalnega predela v cerebralnem korteksu, ali pa gredo do amigdale (Siegel in Sapru, 2011).

Tudi preko slin zaznamo posameznikov imunski sistem in se prav tako kot pri vonju na podlagi všečnosti orientiramo o drugačnosti genetske kombinacije, ki bi bila primerna za genetsko raznolikost pri potomcih (Buss, 2008).

7.2 Hormoni in živčni prenašalci

Dopamin kot glavni akter pri zaljubljenosti je prisoten tako pri maničnih obdobjih zaljubljenosti, kadar je njegova raven višja, kot tudi pri žalovanju ob izgubi ljubezni, ko je njegova raven nizka in oseba kaže simptome depresije (Chapman, 2011).

Poleg že omenjenega nagrajevalnega sistema, ki vključuje dopamin, pri zaljubljenosti in partnerski ljubezni sodeluje tudi *serotonin*. Posledično z višanjem ravni dopamina se raven serotonina v možganih niža. Po raziskavah imajo osebe v fazi zaljubljenosti podobno raven serotonina kot osebe z obsesivno-kompulzivno motnjo. Zaljubljenost je namreč neke vrste obsesija, pri čemer so dejanja usmerjena v osebo zaljubljenosti (Zeki, 2007).

Prav tako je v zgodnji fazi zaljubljenosti prisotna povišana raven živčnega rastnega dejavnika (NGF) (Zeki, 2007; Emanuele, 2011). Ta naj bi se povezovala z značilnimi občutki evforije in čustvene odvisnosti v stanju zaljubljenosti. NGF, kot nevrotrofični peptid, aktivira HPA stresno os in prav tako sodeluje pri sproščanju hipotalamičnega vasopresina, ki je odgovoren pri vzpostavljanju medosebnih vezi ter modulira endokrine funkcije (Emanuele, 2011).

Na podlagi raziskav ravni NGF lahko jasno opazimo, da je nevrokemijsko dogajanje v fazi zaljubljenosti drugačno kot kasneje v daljših razmerjih, saj se kasneje raven NGF ni izkazala kot značilna (Emanuele, 2011).

V hipotalamusu nastajajoča oksitocin in vasopresin sta prisotna predvsem pri vzpostavljanju vezi med partnerjema. Enako vlogo imata tudi pri vzpostavljanju vezi med materjo in otrokom pri materinski ljubezni. V kri se sproščata predvsem med orgazmom in v primeru materinske ljubezni med rojevanjem in dojenjem (Brizendine, 2007; Zeki, 2007).

Običajne laboratorijske živali za proučevanje romantične ljubezni so prerijske voluharice, za katere je značilno vseživljenjsko tkanje monogamnih partnerskih vezi. Nasprotno so njihovi sorodniki, gorske voluharice, nekoliko bolj promiskuitetne. V eksperimentih primerjave ene in druge vrste so rezultati pokazali pomembno razliko v večjem sproščanju oksitocina in vasopresina pri prerijskih voluharicah (Zeki, 2007; Velasquez, 2013). Oksitocin in vasopresin, povezana z ljubeznijo in vzpostavljanjem partnerskih vezi, nastajata v hipotalamusu (Zeki, 2007). Ob izpostavitvi antagonistu vasopresina pri moških osebkih, vez med partnerjema ni bila več tako trdno vzpostavljena, saj partner ni preživel več toliko časa s partnerko, iskal je druge partnerice in agresija proti drugim samcem za zaščito partnerice je upadla (Velasquez, 2013). Podobno raziskavo z ženskimi osebki prerijskih voluharic opisuje tudi Gingrich s sodelavci (2000), ki ob paritvi voluharic z moškimi osebki izpostavlja 50% višjo porast dopamina v *nucleus accumbens*. Ob prisotnosti antagonista dopamina preferenca do partnerja upade ter zraste pri naključnih moških osebkih, pri katerih ni bilo prisotno parjenje.

Endorfini, ki se sproščajo ob dotiku, povzročajo evforično stanje posameznika in skupno delovanje vseh živčnih prenašalcev ter hormonov telesu sporoča občutek zaljubljenosti (Chapman, 2011).

7.2.1 Moški in ženske

Doživljanje zaljubljenosti in ljubezni je nekoliko drugačno pri moških in ženskah. Za moške je značilnejš večja proizvodnja dopamina v VTA preko *nucleus accumbens*, ki spodbudi vznemirjenje za nagrado in motivacijo. Testosteron in vasopresin, ki moške usmerja k monogamiji in zaščiti partnerice, moškega premakneta v stanje zaljubljenosti (Brizendine, 2010).

V ljubezni je moškim vsekakor pomembnejša komponenta spolnosti, medtem ko je pri ženskah izpostavljena čustvena plat. Evolucijske teorije trdijo, da ženske v ljubezni stremijo k občutku varnosti in ekonomski preskrbljenosti (Musek, 1995; Peresen in Hyde, 2010).

Farmakološko je za vzpostavitev zaupanja med dvema osebama odgovoren oksitocin. Sprostitev oksitocina ob poljubljanju, objemanju, ljubkovanju, gledanju v oči in orgazmu omogoča vzpostavljanje vezi zaupanja med posameznikoma. Ta, za ženske zelo značilna sprememba v možganih, vodi do romantične ljubezni. Raven oksitocina in dopamina pri ženskah namreč še bolj spodbudita estrogen in progesteron (Brizendine, 2007).

Sčasoma se hormonsko divjanje stanja zaljubljenosti umiri in preide v možganski sistem predanosti in povezovanja, v katerem igra oksitocin še vedno pomembno vlogo s povzročanjem sproščenosti, povezanosti, odsotnosti strahu in partnerskega zadovoljstva pri ženskah. V tem obdobju se izloča tudi vasopresin, ki prav tako sodeluje pri bolj umirjeni fazi

ljubezni, povezovanju partnerjev (Brizendine, 2007). Pri moških vasopresin povežujemo z agresivnim vedenjem do ostalih moških (Zeki, 2007).

7.3 Limbični sistem

Strukture limbičnega sistema, ki obkrožajo talamus in nadzirajo motivacijska vedenja, so *amigdala*, *forniks*, *hipokampus*, *mamilarna telesca*, *septum* in *cingularni korteks* (Pinel, 2012).

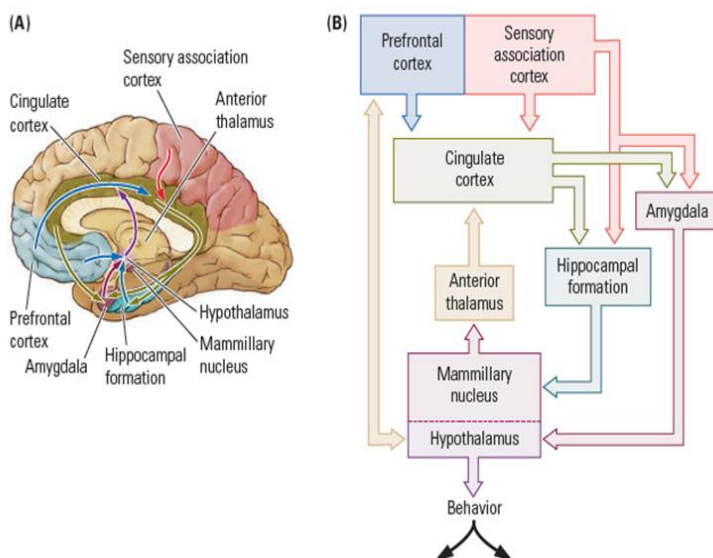
Kortikalne strukture naj bi sodelovale pri predelavi emocij, občutju sreče, humorja in zadovoljstva ter celo pri religioznih čustvih (Musek, 2005).

Amigdala, *striatum* in *globus pallidus* skupaj tvorijo bazalne ganglije (Pinel, 2012).

Limbični sistem prejema dražljaje iz vsaj enega ali več senzoričnih sistemov, ki jih limbični nevroni direktno ali indirektno projicirajo v hipotalamus (Siegel in Sapru, 2011).

Hipotalamus nadzira sproščanje hormonov iz hipofize, npr. dopamina, ki vpliva na vegetativni sistem in razpoloženje in je direktno vpleten tako v vedenje kot tudi v spolne funkcije, zaradi česar pomembno sodeluje pri zaljubljanju (Rebula, 2007; Chapman, 2011). Prav tako tudi amigdala sprejema monoaminergične in senzorične dražljaje – slušne dražljaje iz temporalnega neokorteksa, signale vonja in okusa direktno ali indirektno preko *olfaktorne* bulbusa in *solitarne* jedra ter iz prefrontalnega korteksa integrativne dražljaje (Siegel in Sapru, 2011).

Z limbičnim sistemom kot pomembnim dejavnikom pri doživljanju čustev povežujemo tudi PAG (območje *periakveduktne sivine*), ki ga številni avtorji povežujejo predvsem z materinsko in brezpogojno ljubeznijo oziroma navezanostjo matere in otroka, medtem ko Acevedo, Aron, Brown in Fisher namigujejo, da je to območje v splošnem povežvano z navezanostjo, saj se aktivacija kaže tudi pri stiku s prijatelji in v dolgoletnih partnerskih zvezah (Acevedo, Aron, Brown in Fisher, 2012, v Matkovič, 2014).



Slika 5. Limbični sistem. (A) Medsebojno povezane strukture – korteks, talamus, hipotalamus, hipokampalni del ter amigdala – sodelujejo pri emocionalnem izkustvu. (B) Shematski prikaz povezav v limbičnem sistemu – prefrontalni in senzorični korteks se povezujeta s cingularnim korteksom, hipokampalno formacijo in amigdalo. Preko talamusa slednji dve strukturi skleneta zopet krog s cingularnim korteksom (Kolb in Whishaw, 2009).

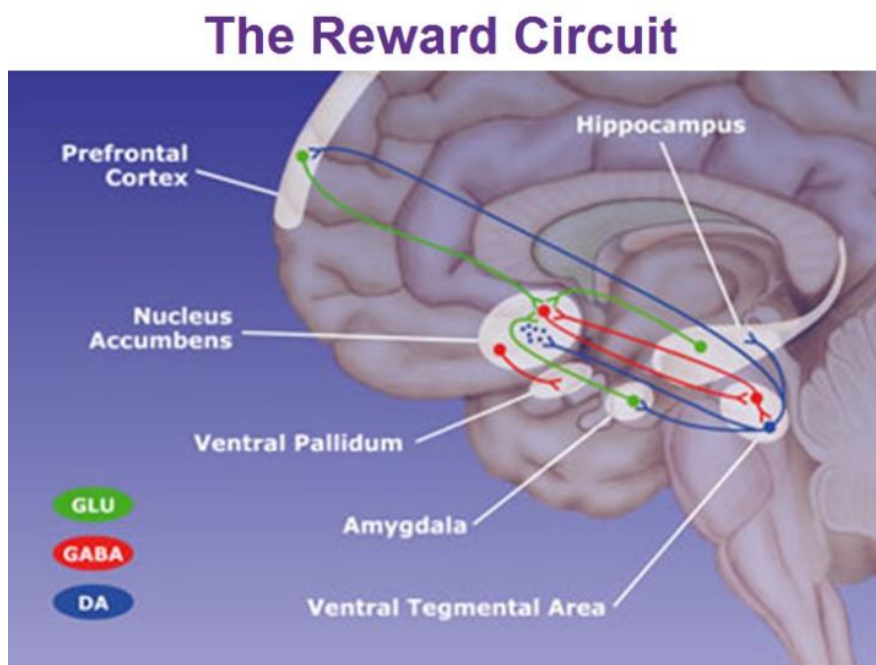
7.4 Nagrajevalni center v možganih

Snovi, ki povzročajo zasvojenost, aktivirajo mezolimbicne dopaminergične nevrone v nagrajevalni poti in z njimi povezane inhibitorne GABA internevrone. Preko hiperpolarizacije dopaminskih nevronov je inhibirano izločanje GABA in vodi v dezinhibicijo dopaminskih nevronov (Boben Bardutzky, n.l.; Adermark, Söderpalm in Burkhardt, 2014).

Zelo pomembno vlogo pri nagrajevanju igra dopamin. Ta nastaja v *substantii nigri* in *ventralnem tagmentalnem področju* (VTA). Pot, po kateri gredo aksoni iz VTA v limbicni sistem ter *nucleus accumbens*, ki igra veliko vlogo pri zvišanju dopamina ob pričakovanju učinkovine zasvojenosti, imenujemo mezokortikolimbicna pot (Pinel, 2012).

Možganske strukture, vpletene v nagrajevalni sistem, predstavljajo *anteriorna cingulata*, *medialna insula*, *hipokampus*, *nucleus accumbens* ter deli *striatuma* (Zeki, 2007).

VTA kot centralna nagrajevalna regija poleg nagrajevanja sodeluje še pri usmerjeni pozornosti, zadovoljstvu in seveda motivaciji. Informacije pošilja v *kavdatno jedro*, v katerem se združujejo senzorični dražljaji, tvorijo se pričakovanja in željeni cilji ozirna nagrade (Schultz, 2000; Martin-Soelch in drugi, 2001; Lauwereyns in drugi, 2002 in O'Doherty, 2002, v Fisher, 2006).



Slika 6. Nagrajevalni sistem v možganih.

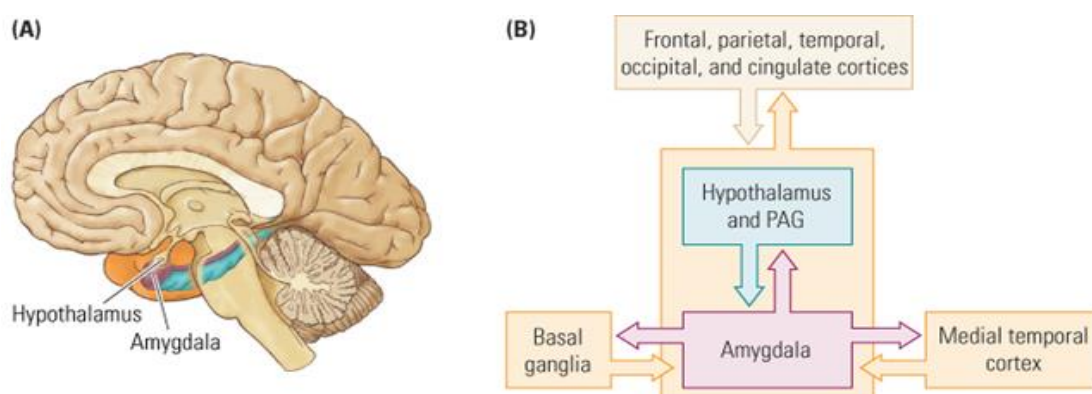
7.5 Čustveni spomin

Pinel (2012) navaja, da naj bi bil dorzalni hipokampus odgovoren za spomin, medtem ko ventralni sodeluje pri procesiranju emocij.

Čustveni spomin je zaradi večjega hipokampusa veliko bolj razvit pri ženskah kot pri moških oziroma si veliko bolje zapomnijo tako pozitivne kot negativne čustvene izkušnje od moških (Brizendine, 2007).

Amigdala predstavlja glavni člen emocionalnega spomina, ki se, ko je enkrat vzpostavljena emocionalna povezava, težko spremeni ali izbriše. Človek lahko čustveni spomin sicer ozavesti, s pomočjo terapij zmanjša intenziteto čustvenega odziva, vendar pa večinoma, zaradi hitrega odziva delujemo nezavedno (Dolenc, 2010).

Amigdala hrani spomine izkušenj, ki so določene kot emocionalno pomembne in prehajajo iz kratkoročnega v dolgoročni spomin. Posledično si čustvene izkušnje bolje zapomnimo za dlje časa (Musek, 2005; Pinel, 2012).

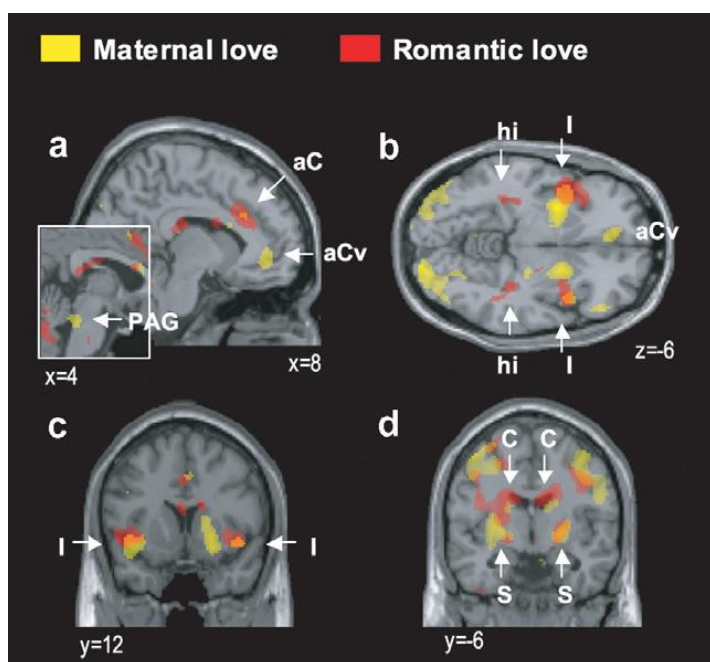


Slika 7. Nevronska podlaga emocionalnega spomina. (A) Hipotalamus in amigdala kot značilna centra v možganih, povezana z emocionalnim spominom poleg talamusa, neokorteksa, rinalnega korteksa, prefrontalnega korteksa in prednjih možganov. (B) Shematski prikaz tokokroga z začetnim dražljajem v senzoričnem/motoričnem sistemu preko korteksov, hipotalamusa in PAG do amigdale, preko katere informacija iz bazalnih ganglijev in medialnega temporalnega korteksa potuje nazaj (Kolb in Whishaw, 2009).

7.6 Aktivacije možganskih centrov

Materinska in partnerska ljubezen delita aktivacijo skupnih možganskih regij predvsem v *striatumu*, v nagrajevalnem možganskem sistemu, saj so jima skupne regije, bogate z dopaminom. Aktivacija nagrajevalnega sistema je udeležena predvsem pri vzpostavljanju vezi tako pri materinski kot pri partnerski ljubezni (Zeki, 2007). Poleg skupnih možganskih centrov, anteriornega cingulatnega korteksa, insule in kaudalnega jedra, aktivacija hipotalamusa pri materinski ljubezni ni izrazita, saj je predvsem zaradi njegove vloge spolnega vzbujenja aktiven le pri partnerski ljubezni (Zeki, 2007; Caciopo, Bianchi-Demicheli, Hatfield in Rapson, 2012). Nasprotno pri materinski ljubezni izstopa aktivacija PAG, ki je zaradi nasičenosti z vasopresinom pomemben dejavnik pri vzpostavitvi vezi med materjo in otrokom (Caciopo, Bianchi-Demicheli, Hatfield in Rapson, 2012).

Čeprav si ljubezni evolucijsko in funkcijsko delita enake lastnosti, t. j. ohranjanje vrste in združitev posameznikov za določen čas, je opazna razlika pri centrih za zaznavanje obrazov, ki je aktivnejši pri materinski ljubezni (večja pozornost mater do obraznih mimik otrok, ki sporočajo otrokovo počutje) (Zeki, 2007).



Slika 8. fMRI primerjava aktivacije možganskih predelov partnerske ljubezni in materinske ljubezni. aC – anteriorni cingulatni korteks, aCv – ventralni aC, C – kaudalno jedro, I – insula, S – striatum, hi – hipocampus, PAG – periaqueductalna (centralna) sivina (Zeki, 2007).

8 SKLEPI

Od nekdanj ljubezen velja za najbolj opevano, poviševano, vsemogočno in tisto, ki človeka odrešuje. V svetovni literaturi ne moremo najti enotne definicije kaj je ljubezen, saj na ljubezen lahko gledamo z različnih področij – filozofskega, duhovnega, biološkega, nevrološkega, psihološkega,.. Prav tako obstaja veliko različnih tipov ljubezni, ki jih nekateri avtorji delijo glede na lastnosti in različne komponente. Zrela partnerska ljubezen, ki je v tej nalogi obravnavana pod splošnim pojmom ljubezen, sloni na brezpogojni ljubezni, spoštovanju, navezanosti in spolnosti.

Zaljubljenost naj bi se od ljubezni razlikovala predvsem po intenzivnosti doživljanja zaljubljenosti osebe in časa trajanja. Psihološke definicije so si glede zaljubljenosti nekoliko bolj enotne. Večinoma soglašajo, da gre za prvo fazo, ki sloni bodisi na telesni ali kateri drugi privlačnosti, ki s časoma zbledi in lahko vodi v propad zveze ali začetek neke globlje ljubezni.

V zaključni nalogi je podan poskus definiranja zaljubljenosti in ljubezni ter povezanja z nevrobiološko definicijo. Nevrobiološko lahko zaljubljenost, s hormonskim delovanjem, delovanjem živčnih prenašalcev, aktivacijo predvsem limbičnega in nagradevalnega sistema, povezujemo z zasvojenostjo. Podobnosti se kažejo pri fMRI slikah možganov oseb, ki so se opredelile kot zaljubljene, ter zasvojencev s kokainom. Izločanje dopamina iz VTA v nagradevalnem sistemu povzroča občutek lagodja, ki ga zaljubljeni občutijo ob stiku z ljubljeno osebo, zasvojenci pa ob stiku z zasvojitveno substanco. Oksitocin in vazopresin sodelujeta pri vzpostavljanju vezi s partnerjem in navezanosti, katere stil se psihološko oblikuje že v otroštvu. Različni stili navezanosti različno sprejemajo in dojemajo koncept partnerske ljubezni.

Ko je govora o zasvojenosti z zaljubljenostjo in partnersko ljubeznijo, vzroki za takšna ponavljajoča destruktivna dejanja največkrat izvirajo iz otroštva. Pri zasvojenosti z zaljubljenostjo oseba išče lastno potrditev zaradi zlorab in zanemarjanja v otroštvu preko fantaziranja o potencialnem partnerju ali odnosu in s tem zapade v začaran krog iluzij in trpljenja. Pri zasvojenosti z ljubeznijo, pa osebe vztrajajo v dejanskem, a razpadajočem odnosu in sebe vidijo v vlogi rešitelja, saj lastno čustveno praznino iz otroštva projicirajo na spreminjanje partnerja.

Nevrobiološke raziskave, ki temeljijo predvsem na primerjavah romantične in materinske ljubezni ter prijateljstva, podajajo dokaj natančne podatke o aktivnosti določenih centrov ob občutju ljubezni. Kljub temu so nadaljnje raziskave še potrebne in to področje raziskovanja vidim kot perspektivno v naslednjih letih. Z raziskovanjem ljubezni biopsihološko bi lahko potrdili laičen rek, da je ljubezen zasidrana v srcu, razumska plat pa se dogaja v možganih. Biopsihološko razumevanje in vzajemno obravnavanje ljubezni kot zelo kompleksnega pojava ter zasvojenosti kot zelo razširjeno patologijo sodobnega časa, vodi v boljše ozaveščanje in delovanje tako na raziskovalnem kot terapevtskem področju.

9 LITERATURA IN VIRI

- Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., Brown L. L. (2011). Neural correlates of long-term intense romantic love. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7, 145-159.
- Ademark, L., Söderpalm, B., Burkhardt, J. M. (2014). Brain region specific modulation of ethanol-induced depression of GABAergic neurons in the brain reward system by the nicotine receptor antagonist mecamylamine. *Alcohol*, 48 (5), 455-461.
- Amir, L. (2001). Plato's theory of love. *Practical philosophy*, 6-14.
- Bartels, A. in Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *NeuroReport*, 17 (1), 3829-3834.
- Bartholomew, K. in Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- de Boer, A., van Buel, E. M., ter Horst, G. J. (2012). Love is more than just a kiss: a neurobiological perspective on love and affection. *Neuroscience*, 201, 114-124.
- Brizendine, L. (2007). *Ženski možgani*. Modrijan, Ljubljana.
- Brizendine, L. (2010). *Moški možgani*. Modrijan, Ljubljana.
- Buss, M. D. (2008). *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind*. Pearson Education, Boston.
- Cacioppo, S., Bianchi-Demicheli, F., Hatfield, E., Rapson, R. L. (2012). Social neuroscience of love. *Clinical Neuropsychiatry*, 9 (1), 3-13.
- Chapman, G. (1998). *Pet jezikov ljubezni*. Tuma, Ljubljana.
- Chapman, H. M. (2011). Love: A Biological, Psychological and Philosophical Study. *Senior Honors Project*, 254.
- Dolenc, S. (2010). *Biologija strahu*. Pridobljeno 12.6.2015 s <http://www.kvarkadabra.net/biologija-strahu>.

Definition of Addiction. (19.4.2011). ASAM. Pridobljeno 19.7.2015 s
<http://www.asam.org/for-the-public/definition-of-addiction>.

Ecke, S. (2012). *The Toxic Cycle of Love Addiction.* Pridobljeno 10.7.2015 s
<http://www.thetraumaqueen.com/?p=420>.

Emanuele, E. (2011). NGF and romantic love. *Archives Italiennes de Biologie*, 149, 265-268.

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

Fisher, H. E., Aron, A., Brown, L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 361, 2173-2186.

Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Stroong, G., Mashek, D. (2010). Reward, addiction and emotion regulation system associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104, 51-60.

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

Gingrich, B., Liu, Y., Cascio, C. Z., Insel, T. R. (2000). Dopamine D2 receptors in the nucleus accumbens are important for social attachment in female prairie voles (*Microtus ochrogaster*). *Behaviour Neuroscience*, 114, 173-183.

Hazan, C. in Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment proces. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.

Katehakis, A. (2014). The difference between love and love addiction. *Psych Central.* Pridobljeno 16.6.2015 s <http://psychcentral.com/blog/archives/2014/08/14/the-difference-between-love-and-love-addiction/>.

Kudasheva, D. (n.l.). *Chemistry of love.* ADSN. Pridobljeno 12.6.2015 s
http://www.asdn.net/asdn/chemistry/chemistry_of_love.shtml.

Kunsman, C. (2008). *A Diagram/Adaptation of Pia Mellody's Love Addiction/Love Avoidant Cycle.* Pridobljeno 19.7.2015 s

<http://undermuchgrace.blogspot.com/2008/08/diagramadaptation-of-pia-mellodys-love.html>.

Matkovič, A. (2014). *Možgani: organ, s katerim ljubimo*. Pridobljeno 16.6.2015 s <http://www.sinapsa.org/eSinapsa/clanki/103/Mo%C5%BEgani:%20organ,%20s%20katerim%20ljubimo>.

Mellody, P. (2011). *What is Love Addiction? - Pia Mellody interview Powerful!*. Pridobljeno 12.7.2015 s <https://gloria.tv/?media=209878>.

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

Milivojević, Z. (2010a). *Čustveno opismenjevanje: ljubezen*. Pridobljeno 5.7.2015 s <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3257/%C4%8Custveno-opismenjevanje-ljubezen?index=1>.

Milivojević, Z. (2010b). *Čustveno zreli ljudje se ne zaljubijo*. Dnevnik. Pridobljeno 23.7.2015 s <https://www.dnevnik.si/1042333960/vec-vsebin/1042333960>.

Milivojević, Z. (2011). *Formule ljubezni*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

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

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

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

Nastran Ule, M. (1993). *Psihologija vsakdanjega življenja*. Znanstveno in publicistično središče. Ljubljana.

Nussdorfer, V. (2009). *Vrednote na odru življenja*. Planet GV, Ljubljana.

Petersen, J. L. in Hyde, J. S. (2010). A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993–2007. *Psychological Bulletin*, 136, 21–38.

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

Polajner, B. (2010). *Podpora za civilni dialog in partnerstvo pri spoprijemu s problematiko drog*. Inštitut za zasvojenosti Eksodus-Z, Piran.

Rebula, A. (2007). Hipotalamus in čustva. Pridobljeno 15.7.2015 s <http://www.alenkarebula.com/alenkadrupal/node/54>.

Rozman, S. (2006). *Sanje o rdečem oblaku*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Siegel, A. in Sapru, H. N. (2011). *Essential Neuroscience*. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.

Sternberg, R. J. in Weis, K. (2006). *The New Psychology of Love*. Yale University Press, London.

Šprah, L. (n.l.). Možgani-droge-odvisnost. Neobjavljeno delo.

The Science of Drug Abuse and Addiction. (2014). NIDA. Pridobljeno 19.7. 2015 s <http://www.drugabuse.gov/publications/media-guide/science-drug-abuse-addiction-basics>.

Velasquez, J. (2013). *Why Prairie Voles Fall in Love: A Chemical Romance*. Pridobljeno 21.7.2015 s <http://knowingneurons.com/2013/02/13/why-prairie-voles-fall-in-love-a-chemical-romance/>.

Zalokar Divjak, Z. (2001). *Jaz in ti: medosebni odnosi v sodobnem času*. GORA s.p., Krško.

Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. *FEBS Letters*. 581, 2575-1579.

Žvelc, G. in Žvelc, M. (2006). Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka obzorja*, 15 (3), 51-64.

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