



## Logoterapijski pogled na ljubav

### *Ljubav je...*

Ljubav je dio svakog čovjeka odnosno njegove duhovne dimenzije – dio onog specifično ljudskog.

Frankl kaže da je čovjek u punom smislu čovjek, tek kad se preda nekoj osobi ili nekoj stvari kojom se bavimo – pri čemu zaboravljamo na sebe. Dakle autotranscendiramo se, nadrastamo sami sebe.

Ljubav traži samonadranje. Nema prave ljubavi ako je ona egocentrična.

Ljubav je jedan osnovni ljudski fenomen. Frankl govori o prafenomenu. Dakle, ne može se reducirati na psihološki ili nagonski nivo. Niti se iz njih može deducirati

### *troslojna ljubav*

Kad govorimo o ljubavi najčešće mislimo na ljubav između muškarca i žene. Ta ljubav je troslojna kao što je i čovjek trodimenzionalno biće (duh, duša i tijelo).

Ona ima svoju seksualnu (nagonku), erotičnu (psihičku) i duhovnu dimenziju.

**Tjelesni – nagonski nivo**, seksualni nagon iz kojeg dolazi do izražaja naša spolnost koja je važna za održavanje ljudskog roda, njegov nastavak, razvoj, za rađanje. Međutim u društvu u kome do izražaja dolazi želja za brzim užitkom, taj se doživljaj ugone zloupotrebljava što na neki način dovodi do rascjepa između seksualnosti i čovjeka kao cjeline. Umjesto da tjelesni odnos bude vrhunac jednog predanja između dvije osobe koje se vole – to je često jedan čin u kome dvije osobe žele samo uživati u tom samom činu seksualnog odnosa bez ovih drugih dimenzija.

- Bijeg od obvezanosti prave ljubavi, od odgovornosti, od prave povezanosti sa partnerom
- Traži se „tip“ partnera, a ne bira se određena osoba – osoba postaje „ne – osoba“ prema kojoj ne treba imati ljubav, a niti joj biti vjeran
- Ne- osobi odgovara nevjera
- Nekvalitetni odnos mora se nadoknaditi kvantitetom seksualnog užitka
- Osoba se doživljava kao predmet užitka, kao nešto što se „ima“
- Takav odnos ostavlja – prazninu!
- Prostitucija – daj/dam odnos
- Obezvrijeđena, depersonalizirana seksualnost

Na **psihološkom nivou** razvijaju se osjećaji, razvija se zaljubljenost. Govorimo dakle o erotici. Zaljubljujemo se u to što osoba ima, u njezin vanjski izgled, u njezine talente, u njezinu sposobnost na nekom području. To može biti i nešto materijalno - drago nam je da je osoba nekako osigurana. Tako da i to materijalno doprinosi toj zaljubljenosti. Međutim to nije dovoljno, to još uvijek nije prava ljubav. To je još uvijek jedan pod-humani dio.

- Osoba je zamjenjiva - moguće je pronaći drugu sa sličnim ili boljim duševnim karakteristikama
- Ne prodire do srži druge osobe do njezine jedinstvenosti i neponovljivosti
- Još uvijek nam se sviđa ono što druga osoba "ima", a ne ono što ona "jest" u svojoj jedinstvenosti i neponovljivosti
- Zaljubljenost nužno prolazi - puka zaljubljenost "osjeća ć jno stanje" kontraindikacija sklapanju braka

Tek **duhovni dio** je odnos između dvije osobe. Frankl govori o osobi isključivo kao o duhovnoj osobi. Tek nas duhovna dimenzija čini osobom. Tek je ta duhovna dimenzija specifično ljudska i tada nije važno što ta osoba ima (njezin vanjski izgled, šarm, talenti, itd...), nego što ta osoba u svojoj biti jest. Iz duhovne dimenzije dolazi jedna bezuvjetna ljubav, ljubav prema osobi u njezinoj cjelovitosti. Mi dakle prihvaćamo tu osobu!

**Ljubav je odluka!** Mi se odlučujemo. Odlučujemo se u kompletu za jednu osobu sa svime što se njoj može dogoditi. A što će se dogoditi? Za desetak godina će ona fizički izgledati drugačije. Možda će se i razboljeti - pa će pogotovo izgledati drugačije. Ali mi prihvaćamo sve to unaprijed, dakle širimo tu svoju duhovnu dimenziju i u nju puštamo osobu u njezinoj cjelovitosti, jedinstvenosti i neponovljivosti - takvu kakva jest.

- Prava ljubav - Agape - prodire do srži druge osobe i vidi je u svojoj jedinstvenosti i neponovljivosti
- Osoba se ne može zamijeniti
- Ljubav je vječna i prelazi granice smrti jer ono što jest ne može jednom "ne biti"
- Ljubav je ekskluzivna - traži sposobnost odlučivanja za jednog partnera i zahtjeva sposobnost da mu se ostane vjeran.

## *Ljubav je isključiva*

Frankl naglašava isključivost - dakle ja volim tu osobu i nitko ju ne može nadomjestiti. Muž može umrijeti i žena može sresti nekog drugog, koji je simpatičan i ima puno dobrih kvaliteta - ali to nikada neće biti njen muž, odnosno ta ista osoba. Dakle ne može ju nadomjestiti.

## *Ljubav je odluka*

Ja se odlučujem da ću usrećiti drugu osobu. Ja širim granice svoga JA i u svoju najintimniju duhovnu blizinu primam drugu osobu. To je nešto vrlo lijepo ali i vrlo zahtjevno i nosi sa sobom i puno rizika ali sve to prihvaćam jer želim tu osobu učiniti sretnom. S tom osobom se povezujem dotle da ta veza ne nestaje ni nakon smrti jednoga od nas dvoje. Prema tome ljubav je jača od smrti!

voljeti znači moći drugog čovjeka vidjeti onakvim kakvim ga je Bog stvorio  
(Dostojevski)

- U duhovnom činu ljubavi ne samo da spoznajemo ono što druga osoba "jest" u svojoj jedinstvenosti i neponovljivosti već i ono što ona "može biti"
- U uzajamnoj ljubavi u kojoj partneri žele biti dostojni jedan drugoga i postati onakvima kakvima ih vidi onaj drugi, na neki način se razvija dijalektički proces tako što se partneri u ostvarivanju svojih mogućnosti **međusobno tako reći nadmeću** - izuzetno stvaralački odnos!
- Ako netko živi sam onda to ne znači da je njegova ljubavna sposobnost upitna ili nije mogla doći do izražaja.
- Prava ljubav ostvaruje se – u krugu prijatelja, poznanika, kolega, prema štíćenicima, djeci, itd.

"Nesretna" ljubav - ne može biti! "Nesretna" ljubav po sebi je proturječnost. Jer ili stvarno ljubim - tad se moram osjećati obogaćenim, neovisno o tome hoće li mi ljubav biti uzvraćena ili neće; ili zapravo ne ljubim, ne "mislim zapravo osobu nekog drugog čovjeka, već gledam mimo nje samo nešto tjelesno "na" njemu ili, možda, kakvu (duševnu) crtu karaktera koju "ima".

Ljubav je troslojni dar....

Ljubav je MILOST:

Radi toga jer nam dolazi kao jedan dar, za koji mi ne moramo napraviti ništa. Druga osoba te prihvaća takvim kakav jesi, nepotpun, sa možda puno nekih mana. Ali te prihvaća u cjelini sa ljubavlju. Ljubav ne možemo kupiti, niti ju možemo uzeti, ljubav ne očekuje zahvalnosti, ali ju podrazumjeva. Ljubav ne podrazumjeva očekivanje, ne podrazumjeva ni uzvraćanje. Ljubav ne predstavlja *ni pravo, niti dužnost*. Ljubav nije dobitak nego dar, ne možemo učiniti ništa protiv toga da budemo nečiji objekt ljubavi, isto tako ne možemo nekoga natjerati da ljubav uzvratí. Ljubav je namjeren odabir dvije osobe, ali je ona i dar koji se nudi na izbor.

Ljubav je ČAROLIJA:

Utoliko što u osobi u koju se zaljubljujemo, koju volimo vidimo sve njene potencijale. Vidimo što ona u sebi nosi, čega možda ni sama nije svjesna, ali ima jednu klicu i ta klica će se razviti zbog naše ljubavi. "*Ljubav nije slijepa, nego jasnovidna – vidovita*" (Frankl). Ona vidi više od onoga što je trenutačno prisutno.

Ljubav je ČUDO:

Čudo ljubavi je zapravo dijete koje se rađa iz veze muškarca i žene. Rađa se jedna nova osoba, netko koga nikad prije nigdje nije bilo..i to je jedno pravo čudo. "*Odakle sad ovo malo stvorenje meni?*" (pitamo se). Začeće kao čudo ljubavi nije posebna zasluga čovjeka, ono je dar u kojemu čovjek samo sudjeluje. Kroz dijete i novi naraštaj, ljubav i osoba autotranscendiraju..

## Logoterapijski čovjek i ljubav...

Frankl ističe da je čovjek posve čovjek zapravo tek onda kad se posve posvećuje nekoj drugoj osobi, posve on sam postaje onda kad ne vidi i zaboravlja samog sebe.

Iz te tvrdnje nužno proizlazi kako je čovjeku za očuvanje vlastitog **duševnog zdravlja** potrebno:

- biti usmjeren ka nečemu što je izvan njega samog.

Zbog toga je jasno da je ljubav:

- **intencionalan akt**, jer se za ljubav čovjek odlučuje, ona mu nije nametnuta, nego ju čovjek prihvaća. Jednako kao i smisao, čovjek traži ljubav jer mu je potrebna za pronalazak njegovog specifično humanoq u vlastitnoj egzistenciji koja pronalazi ispunjenje u vlastitoj autotranscendenciji.
- **ljubav je samonadranje**, jer pojedinac svjesno prihvaća različitu individuu radi nje same kako bi upotpunio vlastitu trodimenzionalnost.

U ljubavi se pitamo:

- Što ja mogu napraviti da se ljudi oko mene osjećaju dobro?
- Što ja mogu napraviti da se obitelj koja se okuplja oko stola, osjeća opušteno, zadovoljno..itd

Dakle, ne **"Što ću ja dobiti?"**, nego **"Što ja mogu dati?"**.

*To je jedan kopernikanski obrat..ne što ću dobiti, nego što mogu dati..*

*biti ljubavi je usrećiti nekoga..*

Ljubav je važno znati pokazati, a ne samo o njoj govoriti. To nije tako jednostavno i traži zapravo jednu vježbu koja počinje već u ranom djetinjstvu – gdje mi vidimo načine ponašanja naših roditelja i u biti smo osbe koje se učimo oponašajući modele ponašanja svojih roditelja i odgojitelja. Tako da malo dijete onda zapravo doživi što je to ljubav.

*"Ako sam jednom shvatio da je  $2 \times 2 = 4$ , tada sam to shvatio jednom zauvijek: "to ostaje tako".*

*Ako sam pak uistinu shvatio biće drugog gledajući ga s ljubavlju, tada ta ista istina mora vrijediti i dalje, tad moram ostati kod te ljubavi i ta ljubav u meni". (Viktor Frankl)*

*Ljubav i sreća se postižu otvarajući vrata prema van, a ne zatvarajući ih prema unutra...*



Tko se fiksira na ono što ljubav nije.. pokušava provaliti ona vrata do sreće koja se otvaraju prema van ...i tako se nasilniku samo zatvaraju.

Ako je ljubav izbor onda su vjenčani parovi (i svi drugi) u stanju voljeti i nakon što je opsesija zaljubljenosti "izdahnula, a oni se vratili u stvarnost.

Ta vrsta ljubavi započinje stavom koji kaže:

***"S tobom sam u braku i odlučujem se zalagati za tvoje interese".***

**A onaj koji odabere voljeti, pronaći će načine da očituje vlastitu odluku.**

## *Ljubav je jača od smrti...*

Ljubav je dominantna vrijednost koja je nešto što ljudskom biću treba od njegova početka pa sve do kraja životnog puta. Ona je snaga koja traje izvan ovog vremena i prostora – jača je od smrti. Prelazi granice smrti i ne može umrijeti, jer spada u duhovno, a ne u materijalno.

Ljubav je tako malo usmjerena na tjelesnost voljene osobe da bez daljnega može nadživjeti njezinu smrt i trajati do vlastite smrti.

Onome koji zaista voli nikada nije shvatljiva smrt voljene osobe.

**Ljubav daje ljudskom životu smisao, pa čak i u najtežim trenucima u kojima se čovjek može naći.**

## *Ljubav je....*

- **MOTIVACIJSKA SNAGA**

Ljubav je zapravo najjača motivacijska snaga da izdržimo naš životni put koji nije jednostavan.

Pored iskustva o mnogim lijepim događajima, postoje vrlo zahtjevne situacije, kada ponestaje snage ali gledajući dalje u cilj, u smisao zapravo toga puta - onda dobivate snagu.

- iz ljubavi prema nekome ili nečemu možemo promijeniti sebe, a time i okolinu i društvo u kome živimo.
- upravo iz ljubavi prema voljenima mi se odlučujemo na život.

Kao što bi rekao Nietzsche: ***"Čovjek može izdržati svaki kako, ako zna zašto".***

- **LIJEK**

Ljubav je najbolje zaštitno sredstvo protiv bolesti i najbolji lijek koji vraća zdravlje kako pojedincu tako i zajednici koja ga okružuje:

- U ovom vremenu ispunjenom ***društvenom patologijom***, jednim ubrzanim tempom života, hiperseksualiziranošću, ovisnostima svih vrsta, gubitkom moralnih vrijednosti.

- Ona nam pomaže otkriti smisao u bolesti, patnji i gubitku.. i
- U situacijama beznađa kada nam se čini da ništa nema smisla jer ćemo svejedno umrijeti te od našeg cijeloživotnog napora neće ostati ništa. Uvijek se treba sjetiti osoba koje nas trebaju. Netko nas treba. Našim odlaskom s ovoga svijeta nekome ćemo faliti.

## *Što ljubav nije....*

- Nasilje, pritisak, želja za moći nad drugom osobom
- Strah pred samoćom
- Umirivanje osjećaja manje vrijednosti
- Rješavanje financijskih problema
- Osjećaj dužnosti – očekivanja okoline
- Osjećaj zahvalnosti za ono, što je osoba učinila za mene

Govoreći o bračnoj vezi, bračna ***ljubav nije***:

- bijeg iz primarne porodice. Bračna ljubav ne može počivati na ulogama „utopljenika“ i „spasioca“. Netko se „utapa“ u svojoj primarnoj obitelji, bježi iz nje i uhvati se za prvu osobu na koji naleti, zaljubi se, sklopi brak, a poslije kratkog vremena shvati da to nije bio dobar izbor, nije bio pravi izbor, da je ta osoba samo trebala nekakvu sigurnost da bi izašla iz te primarne porodice.
- Strah pred samoćom. Da bi čovjek sklopio jednu *kvalitetnu vezu*, treba biti *sposoban živjeti sam*. Treba biti sposoban znati što sa svojim životnim vremenom. Treba biti sposoban poznavati samog sebe. Treba znati što želi u toj zajednici. Želi li samo nekoga tko će mu činiti društvo kada mu je dosadno? Ili nekoga tko će mu nuditi materijalnu sigurnost da ne mora obavljati sve sam? Ili nekoga tko će mu raditi kućanske poslove jer on to sam ne zna?

### ***Ljubav nije Ljubomora***

- Ljubomori nema mjesta u pravoj ljubavi
- Strah pred gubitkom
- Drugu osobu doživljavamo kao svoje vlasništvo

**Prava ljubav** mora sadržavati elemente prave ljubavi - a to je jedno *potpuno povjerenje* u takvu osobu. Ono uključuje vjeru da nas ta osoba neće zamijeniti s nekom drugom osobom. U osnovi ljubavi treba postojati jedno povjerenje da nas ta ljubljena osoba neće zamijeniti za neku drugu. Da neće poslije tri ili pet godina nekoga sresti i dogoditi se ljubav s tom drugom osobom. To povjerenje treba biti nešto na što računamo i nešto što dajemo drugoj osobi kao našu kredibilitet da ćemo i mi ostati vjerni.

Računamo da će nam ostati vjerna, isto kao što *i mi možemo garantirati* za svoju *vjernost*. To povjerenje, ili je ili nije. Ne može biti 95% povjerenja, a 5% ne. Ili je to potpuno povjerenje ili ga nema. U svakom slučaju, to je jedan cement ili fuga u temelju ljubavi, a koja je bitna, jer se inače takva veza može vrlo brzo raspasti.

# Problemi u ljubavi...

S logoterapijskog aspekta 5 je najvećih **problema** s kojima se ljubav susreće, **a sve ih je moguće prevenirati.**

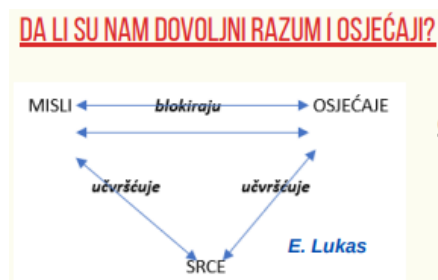
- *vezivanje u emocionalno nestabilnom i nerazvijenom razdoblju*
- *vezivanje uz prolazne vrijednosti poput novca, utjecaja, nasljeđa, spolnih odnosa i slično,*
- *nespojivi kompromisi.*
- *strah od samoće.*
- *rigidnost.* Opiranje partnerovim promjenama ujedno je i odbijanje partnerske osobe.

## Živjeti iz srca..

O ljubavi je napisano puno pjesama, puno romana, i ono što je najdublje, najljepše, najiskrenije u nama imenujemo riječju srce..

- Hvala ti od srca \* Želim ti od srca..\* Čestitam ti od srca...

Pjesnici, književnici, pa i u društvu kada nekome žele nešto lijepo i dobro, neće spominjati mozak, nego će spominjati srce. Dakle iz srca dolazi jedan osjećaj – što bi bilo potrebno.



Iz ove sheme od **E. Lukas** vidimo pitanje koje je postavljeno:

**Da li su nam dovoljni razum i osjećaji?** – da bi se mi kao ljudi izrazili u komunikaciji s drugom osobom. Često razum blokira naše osjećaje..ili osjećaji blokiraju naš razum.

-> **SRCE je to koje povezuje i učvršćuje razum i osjećaje.**

- \* OSJEĆAJI nam odgovaraju na pitanje: **Što si ja želim?**
- \* RAZUM nam govori **Što je potrebno?..**a jedino
- \* SRCE nam sasvim sigurno govori **Što sigurno treba napraviti.**

Istraživanje provedeno na Institutu HeartMath, pokazuje da naša srca nose svoju posebnu vrstu **intuitivne inteligencije**. Kada smo odgajani u društvu kojim dominira um, postajemo vrlo zbunjeni kada su naša **srca** uključena u dnevne aktivnosti.

- Vrlo je lako slušati **um**, bezumno se pokoravati onome što nas **drugi uče** i logično planirati svoj život.
- Ali naša **srca** nose svoju posebnu vrstu **inteligencije** koja je nelinearna, sofisticirana i često vrlo apstraktna. *Ne postoji formula, niti skup pravila koji su povezani s inteligencijom srca: moramo se prilagoditi unutarnjem glasu koji nas često toliko zbunjuje.*

Naša inteligencija (razum) je ono što daje strukturu, smjer i smjer našim životima: praktičnu upotrebu. Ali inteligencija srca je ono što udahnuje život i istinu u okvir našeg putovanja. **Ne slušajući svoje srce, živimo bezdušne, nezadovoljne i nepouzdana živote. Ali, ne slušajući glavu, živimo u apsolutnom kaosu.** Ranije otkriće Instituta Heartmath je da se oko svakog ljudskog srca nalazi **energetsko polje** koje ima oblik zavojite cijevi. Zove se "tubular torus" i proteže se negdje između 1,5 i 2,5 metara izvan srca.

Još je Aristotel govorio: *"Odgoj uma bez odgoja srca, nije nikakav odgoj"*

---

## Radionica

1. Koje kvalitete čine osobu koju voliš i zbog kojih ti je jedinstvena i neponovljiva?
2. Što si iz ljubavi spremna/spreman učiniti kako bi vaš odnos bio bolji?
3. Što činim, a znam da nekoga nerviram sa time?
4. Čega sam se od navedenog iz ljubavi spremna odreći kako bi drugome bilo lakše?