

Peter Lauster / LJUBAV
Psihologija fenomena ljubavi

Biblioteka PSIHOTERAPIJSKE STUDIJE

Urednik

Zoran Kolundžija

Stručna redakтура

Branislav Milakara

Prevod sa originala

Zlata Vlajković

Naslov originala

Peter Lauster: Die Liebe – Psychologie eines Phänomens
Rowohlt, Nemačka, 1988.

Na korici

Louis Soutter (1872–1942): *Volagie*, grafika (detalj)

Peter Lauster

LJUBAV

Psihologija fenomena ljubavi

Drugo izdanje



PROMETEJ

Novi Sad

Voleti – voleti, to je to. Ljubav je sve.

Ingeborg Bahman

*Mesec prosipa blago,
kao mleko blede svetlo po moru,
za one koji se vole.*

*Dan im je pun cveća,
veče tiho,*

*a noć, puna zvezda,
donosi im smirenje!*

Albert Erenštajn

SADRŽAJ

PREDGOVOR 11

I deo U BAŠTI OSEĆANJA

- 1 DEVET MITOVA O LJUBAVI 15
 - Mit 1 »SEKSUALNOST OSLOBAĐA« 18
 - Mit 2 »REŠENI SEKSUALNI PROBLEMI –
REŠENI SVI PROBLEMI« 20
 - Mit 3 »ORGAZAM JE CILJ LJUBAVI« 21
 - Mit 4 »TEHNIKA JE VAŽNA ZA
ZADOVOLJAVAJUĆU SEKSUALNOST« 23
 - Mit 5 »LJUBAV U MLADOSTI JE DRUGAČIJA
NEGO U STAROSTI« 26
 - Mit 6 »VELIKA LJUBAV TRAJE VEČNO« 28
 - Mit 7 »LJUBOMORA IDE UZ LJUBAV« 31
 - Mit 8 »LJUBAV ODREĐUJE SUDBINA« 34
 - Mit 9 »ČOVEK MOŽE DA DOŽIVI SAMO JEDNU
ILI NAJVIŠE DVE VELIKE LJUBAVI« 37
- 2 LJUBAV JE VIŠE NEGO ŠTO SMO DOSADA ZNALI 40
 - Ljubav je posvećenost 43
 - Ljubav je meditacija 46
 - Ljubav je pronalaženje sebe 48
 - Ljubav je psihičko zdravlje 51
 - Ljubav je život 54
- 3 SPOSOBNOST ZA LJUBAV 57
 - Ljubav i društveni odnosi 60
 - Frustracija žudnje 63
 - Ljubav i samopouzdanje 66
 - Otvorenost čula 68
 - Šta je lepota? 70

Pravilno ophođenje sa mišljenjem	73
Pravilno ophođenje sa vremenom	75
Umeti biti sam	78
Uživanje i bol	80
Kako se može podstaći sposobnost za ljubav	82

II deo ŠTA SE ZBIVA S LJUBAVLJU?

4 LJUBAVNI ODNOS SE ODVIJAU FAZAMA	89
Prva faza: Pažnja	91
Druga faza: Fantazija	93
Treća faza: Samospoznaja ili samoostvarenje	95
Četvrta faza: Prva i jedina kriza	97
Peta faza: Razdvajanje ili produbljivanje odnosa	99
5 KAD LJUBAV PROĐE	102
Razapet vlastitim prisilama	105
Ljubomora	107
Kada se ljubav pretvori u mržnju	108
Dalja psihološka saznanja o mržnji	110
Nestalnost ljubavi	113
Neuroza uz neurozu	115
6 POSLEDICE RAZOČARANJA U LJUBAVI	118
Gubitak ljubavi je najteži psihički bol	120
Izneverena ošekivanja su uzrok duševnih poremećaja	123
Razočaranje u ljubav vodi duševnoj obamrlosti	126

III deo U UMETNOSTI DA SE VOLIJE SMISAO ŽIVOTA

7 IZ PRAKSE PSIHOLOGA	131
„Potreban mi je alkohol da bih se osećao slobodnim”	132
Strah od osećanja da se voli	134
Kako nastaje ljubav	137
Ljubav fiksirana na jednu osobu	140
„Ja više ne volim svoju ženu”	142
„Osećam se strano i usamljeno”	144
„Mi se često svađamo”	147
Koliko je važna ljubav prema drugom polu?	148

	„Ljubav je za mene veoma problematična”	150
	„Kada sam se jednom osvestio sve je postalo lako i jasno”	153
8	PUT KA ISPUNJENOJ LJUBAVI	158
	Kakav značaj ima seksualnost?	160
	Inteligencija i ljubav	162
	Ljubav leči	164
	„Sve što činiš, čini iz ljubavi” <i>Reči upućene prijatelju</i>	166
	BIBLIOGRAFIJA	169

PREDGOVOR

Ova knjiga o ljubavi nastala je kroz jedan dugotrajan proces. Bavim se već više od dvadeset godina razjašnjenjem fenomena ljubavi. Pokušao sam da sakupim sva lična iskustva i naučna saznanja praktičnog psihologa i istraživača. Ipak, ova knjiga nije naučni rad.

Ljubav je psihički fenomen i zbog toga teško dostupna danas poznatim istraživačkim metodama prirodnih nauka. To međutim ne znači da se o ljubavi ne bi moglo izreći nešto opštevažeće. Ljubav se može otkriti samo kroz doživljaj. Doživljaji se ne mogu meriti instrumentima u laboratoriji, ali se mogu opisati. Ta opisivanja, razumljivo, uvek su subjektivna. Ali u „subjektivnom” – ne sme da nas ovo zavede na pogrešan zaključak – nije uvek neminovna neistina ili iskrivljavanje stvarnosti. Treba da imamo hrabrosti da ostanemo pri svojim subjektivnim iskustvima, jer je „subjektivno” osnov našeg ličnog doživljavanja.

Nakon što sam dvadeset godina kao psihoterapeut pomno posmatrao i zapisivao subjektivna zapažanja mnogih osoba, verujem da će mi biti moguće da sažeto iznesem i utvrdim ono što je zajedničko u subjektivnim iskustvima i doživljajima.

Ustanovio sam da je kod većine ljudi razvoj sposobnosti da vole, blokiran i sputan. Zato ne bih hteo ovom knjigom da apelujem samo na razum i da pružim takozvani „naučni materijal” nego, šta više, da kod čitaoca pokrenem jedan proces spoznaje. Hteo bih da vas navedem da se suočite s tim spoznajama jer se one, sasvim individualno, vas lično tiču. Vaša lična zbunjenost oko teme ljubavi treba da vas podstakne da subjektivno proradite ovu knjigu. Pojedine reči i teze su beznačajne ako im ne možete naći značaj u vašem ličnom životu. Nemojte se distancirati sta-

vljučujući sve samo na intelektualni nivo. Hteo bih da vas ohrabrim da pažljivije posmatrate sopstvena iskustva i doživljaje i želeo bih da izazovem subjektivni proces saznanja koji bi vas približio sopstvenoj sposobnosti da volite. Radi se o tome da treba više voleti, a manje ravnodušno i tupo ići kroz život.

Ova knjiga ne sadrži neke jednostavne i lake recepte, niti donosi jednostavne trikove kako da navedete nekoga da se u vas brzo i bez problema zaljubi. Ja knjigu shvatam mnogo više kao podstrek za samospoznaju. Ona treba da ohrabri da dostignete više duševne slobode, da češće i intenzivnije volite nego do sada.

Tajna ljubavi je duševna budnost i sloboda, a tajna budnosti i slobode je hrabrost. Potrebno je mnogo hrabrosti da bi se vlastita osećanja mogla budno i bez predrasuda tačno posmatrati.

Ne bih želeo da vam prenesem „samo” znanje ili pružim „materijal za diskusiju”, hteo bih da što dublje uđete u ovu tematiku. Ljubav je put ka sreći, zadovoljstvu, zdravlju i mudrosti. Ako mi uspe da kroz ovu knjigu to shvatite, osetite i spoznate, tada ova knjiga nije uzalud napisana.

Ovo je izjava ljubavi – upravo ljubavi i životu. Ali to nije dovoljno, hteo bih da vam ova knjiga oslobodi dušu i zapali svetlost saznanja. U tom smislu ovo je korisna knjiga.

Keln, mart 1980

I deo

U BAŠTI OSEĆANJA

1

DEVET MITOVA O LJUBAVI

*Što manje mogu da imam poverenja u naše vreme,
što mi se više čini da čovečanstvo dublje propada
i deformiše se, to manje verujem da bi revolucija
mogla sprečiti ovo propadanje, a sve više verujem
u magiju ljubavi!*

Herman Hese

U knjižarama ćete naći mnoge knjige o seksualnosti, ali vrlo malo knjiga o ljubavi. Lekari i psiholozi naučno su istraživali i istražuju seksualnost, ali ne i ljubav.

Zašto je to tako?

Dok sam 1961–1968. godine u Tbingenu studirao psihologiju, mislio sam da ću naučiti nešto i o „psihologiji ljubavi”. Ali kroz tih sedam godina nikad nisam naišao na listi predavanja na obaveštenje o ovoj ili sličnoj temi. Umesto toga sve se odnosilo na psihološka testiranja, eksperimentalnu psihologiju opažanja, statistiku, kliničku psihologiju, psihologiju tržišta, karakterologiju, razvojnu psihologiju, psihologiju rada itd.

Psihologija je mlada nauka i još se uvek bori da je priznaju kao „punopravnu nauku”. Kao student sam stalno imao utisak da univerzitetski obrazovani psiholozi pokušavaju da proglase psihologiju empirijsko-eksperimentalnom naukom, isto kao fiziku. Da li je to psihologiji potrebno? U Tbingenu sam tako malo čuo o ljubavi jer se ljubav ne može istraživati empirijski-eksperimen-

talno. Ljubav se ne može meriti, testirati ili kvantitativno prikazati i kompjuterski izračunati, pa su ozbiljni naučnici u Tbingenu odustali od toga.

Zato što se ljubav ne može meriti ni do danas je nema u psihološkim istraživanjima. Ovo je veoma žalosno jer, iako se ne može meriti, ljubav ipak postoji i moguće je istraživati – ali svakako ne sa takozvanim prirodnonaučnim metodama. O ljubavi se mora razmišljati, ona se mora iskusiti i to tada opisati – pa tako ljubav ulazi u područje filozofske psihologije, a upravo time ne žele da se bave naučno orijentisani psiholozi. I zato se psiholozi nerado dotiču teme ljubavi iako ona po sebi zauzima centralno mesto na području istraživanja duše – a gde inače? Možda na području religije? Ona se takođe bavi problemima duše i ljubavi – ali „nenaučno”!

Na sledećim stranicama ću se pozabaviti analiziranjem ljubavi – kako ja to shvatam – nikako nenaučno, ali takođe ne empirijsko-statističkim metodama. Razmišljaću o ljubavi i izneti svoja lična iskustva i doživljaje, a naravno i doživljaje mojih bližnjih koje ja, kao psihoterapeut sa sopstvenom praksom (od 1971), dobro poznajem.

Proteklih godina pažljivo sam slušao šta su mi govorili o ljubavi, pažljivo sam čitao šta se sve u ime ljubavi svakodnevno događa i neprekidno sam se pitao: Šta je prava ljubav, a šta lažna? Šta se skriva pod imenom ljubavi, a zapravo je nešto sasvim suprotno? Zašto se ljubav tako zloupotrebljava?

Ako pažljivo pogledamo, to je centralni psihički događaj. Kao student interesovao sam se za psihologiju ljubavi jer su me moja lična ljubavna osećanja jako apsorbovala. Zatim sam otkrio da se i drugi ljudi bave tom temom, a kao terapeut sam shvatio da se psihičke tegobe i poremećaji mogu svesti na tu centralnu temu. Bio sam prisiljen da se suočavam sa tom tematikom u najrazličitijim vidovima.

Psihoterapeut pokušava da pomogne drugima da lakše izađu na kraj sa svojom psihom. Pokušavamo da suzbijemo strah, da

učvrstimo samopouzdanje, da izgradimo duševnu ravnotežu, da pružimo duševni mir, da probudimo volju za životom. Kako da živim? Kako da budem srećniji? Zašto sam depresivan? Zašto me ne prihvataju? Kako da postanem opušteniji i da se oslobodim straha? Kako da suzbijem unutarnju napetost? Kako da se osećam slobodnijim?

Sva ova pitanja okreću se oko duševnog zdravlja i, kao što sam malo po malo spoznao, oko ljubavi. A da bi se taj komplikovani psihički proces shvatio nije dovoljno napisati par mudrih rečenica ili sastaviti članak za novine. Da bih to rastumačio, potrebno mi je više od dve stotine strana i naravno čitalac otvorenog duha. Ali nema smisla očekivati da ću vam preneti mehanički – funkcionalno znanje koje će od ljubavi načiniti jednostavnu stvar, koja se može razumom shvatiti i potom manipulirati.

Ljubav nije stvar razuma, već stvar osećanja. Ma koliko vi razmišljali i čitali o ljubavi, ako je samo shvatite mišlju i razumom, tada je to za vas bez vrednosti. Ljubav je elementarno stanje koje se ne može razjasniti mišljenjem.

Pre svega bih hteo da raščistim mnoge zablude i mitove koje su u vezi sa ljubavlju. Kada svaki pojedinac ukloni te mitove iz svog ličnog života, tada će odjednom moći da sagleda ono pravo. Za nekoga izroni istina iz magle samo na kratko, pa se opet izgubi, za nekog drugog je jasnoća tu i on uspeva da je i zadrži. Život ima smisla kada je ljubav prisutna, inače je pun bola, straha i nesigurnosti. Zašto je to tako, pokušaću da vam osvetlim na sledećim stranicama. Svako može spoznati istinu i ja se nadam da će mnogima uspeti da je zadrže.

Mit 1

»SEKSUALNOST OSLOBAĐA«

Seksualnost i ljubav su dva procesa koji doduše idu zajedno, ali se ipak ne smeju jedan sa drugim mešati. Seksualnost je moguća i bez ljubavi, a i ljubav se može razviti bez seksualnosti. To je svima poznato, a ipak se neprestano mešaju.

Zigmund Frojd, osnivač psihoanalize, pridaje veliki značaj razvoju i oslobađanju seksualne nagonске energije za duševno zdravlje. Pri lečenju i analizi svojih pacijenata, Frojd je uočio potisnute seksualne nagonске impulse koji su bili toliko tipični za njegovo vreme početkom prošlog stoleća, a i kasnije, i on seksualnost postavlja na odgovarajuće važno mesto u duševnom životu čoveka.

On je otkrio revolucionarnu novost za ono vreme: da već de te prolazi kroz seksualne faze – oralnu, analnu i genitalnu fazu i da su te faze veoma važne za kasniji seksualni život odraslog.

Zigmund Frojd se usprotivio licemerju svog vremena i na taj način otvorio put ka „oslobađanju seksualnosti” u ovom (20.) veku.

Najpre je Vilhelm Rajh, oslanjajući se na Frojda, funkciju seksualnosti postavio kao središte nastanka svih psihičkih poremećaja. Po Rajhu je oslobađanje energije seksualnog nadražaja putem orgazma preduslov telesnog i psihičkog zdravlja, dok blokirani nadražaj vodi ka napetom stanju, opštem i specijalnom grčenju mišića, duševnoj napetosti kao i reakcijama frustracije. Rezime Frojdovog i Rajhovog učenja: Potpuno seksualno zadovoljenje je od velike važnosti za duševno zdravlje. Nedostajuće seksualno zadovoljenje vodi napetosti koja frustrira. Frojd je verovao da je moguća sublimacija seksualnog nagona, dok je Rajh bio više biološki orijentisan i smatrao da je zadovoljenje nagona apsolutno potrebno da bi se izbegla neuroza ili psihoza. I Frojd i Rajh stvorili su važne preduslove za oslobodenje (u smislu pri-

znavanja) seksualnosti, tako da je posle drugog svetskog rata proces oslobađanja mogao stalno da napreduje.

Pornografske slike i tekstovi danas su dozvoljeni u Nemačkoj. Mladi parovi mogu zajedno da stanuju, a da nisu venčani. Homoseksualnost nije više kažnjiva. Ovo su sve simptomi opšteg društvenog oslobađanja. Bilo bi međutim pogrešno verovati da sve veće oslobađanje seksualnosti od tabua, pojedinca ili društvo čine slobodnijim. Sigurno da je seksualni razvoj važan preduslov da se individua oseća slobodnije i zdravije, ali ovo je samo jedan deo. Mnogi su verovali da bi oslobađanje seksualnosti bio veoma važan i odlučujući deo i da bi se svi društveni odnosi promenili liberalizacijom seksualnosti prema formuli: Oslobodena seksualnost oslobađa društvo!

Mnogi su se psihijatri u prošlih pedeset godina slagali sa shvatanjem Frojda i Rajha da oslobađanje seksualnosti oslobađa pacijenta i donosi mu zdravlje i opuštenost sa motom: „Seksualni razvoj donosi individui unutarnju slobodu”. Ali to nije istina jer je seksualnost samo jedan deo duševnog života i može izazvati delimičan razvoj pozitivnih uticaja i procesa ozdravljenja, ali ne može automatski da oslobodi čoveka svih problema.

Ko razvije samo svoju seksualnost, a sposobnost da voli ostane nerazvijena, taj ne može da doživi puno zadovoljenje i jedan deo frustracije ostaje u njemu. Zašto je to tako i kakve posledice ta činjenica donosi za psihi, biće detaljnije razjašnjeno u drugom poglavlju.

Gledano civilizacijski, danas seksualnost koja je odvojena od ljubavi, dominira i potiskuje ljubav, tako da se gubi veza seksualnosti i ljubavi, kako u smislu sličnosti tako i u smislu razlike. Seksualnost je postala tako važna da je često pobrkaju sa ljubavlju i veruju da je seksualni doživljaj značajan preduslov za ljubav. Granice su često izbrisane tako da pojedinac, ponekad ne zna da li voli ili ne voli.

Seksualnost se konzumira kao svaki drugi užitek ili nadražaj ali se u potpunosti ne doživljava. Potrošački mentalitet ukazuje na