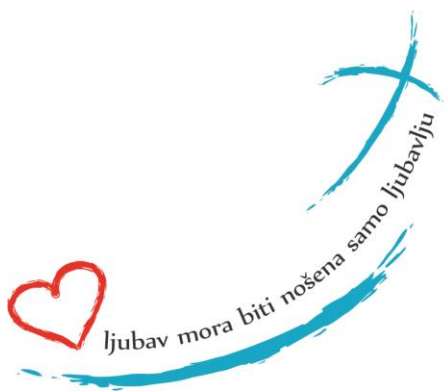


zaljubljenost

Cilj: upoznati značenje zaljubljenosti sa psihološkog, sociološkog i teološkog aspekta te razumijevati vlastito i tuđe viđenje zaljubljenosti



Trajanje: uvod 20 minuta; radionice po manjim skupinama

Dob: srednjoškolci/studenti

Sredstva: listovi sa zadacima

Metodički postupci: razgovor, izražavanje

MOLITVENI POČETAK

>>> Moli animator ili netko od sudionika.

Bože, ti si ljubav. Svaka je prava ljubav od tebe. Tvoj je Sin sve zapovijedi sažeo u zapovijed ljubavi prema tebi i bližnjemu. Potrebna mi je snaga tvoje ljubavi. Zato izlij na mene Duha svoje ljubavi, da po meni u svijetu bude više ljubavi, da budem sposoban/sposobna primati i nesebično davati ljubav. Pomozi mi da prepoznam tvoju ljubav i da prepoznam osobu koju stavljaš na moj životni put s kojom se u ljubavi trebam po tvom naumu ostvariti. Amen.

UVODNO IZLAGANJE

Vjerojatno već po samom uvodu možete zaključiti da ćemo danas razmišljati i razgovarati o zaljubljenosti. Kada netko spomene tu riječ, onda se uz to vrlo često javljaju osjećaji leptirića u trbuhu, neke prpošnosti, radosti koja zrači na van... Međutim, što se zapravo događa sa

čovjekom koji je zaljubljen, koje se sve promjene događaju u njemu? Kako zaljubljenost utječe na ljudsku psihu, na ponašanje? Da li zaljubljenost čovjeka pokreće ili ga sputava? Što se događa u „zaljubljenoj glavi“? Kako se mogu razumijeti osjećaji koji se u čovjeku javljaju? Ima toliko toga o čemu ćete danas progovoriti.

No, na početku moramo biti iskreni. Tko uopće tko je zaljubljen razmišlja o tome što mu se događa? Tko vodi računa uskladiti glavu i osjećaje? Teško je o tome razmišljati kada je čovjek zaljubljen. Kao da ga preplave neke struje koje mu oduzmu onu moć rasuđivanja koju je osoba do tada imala. Do kuda nas zaljubljenost dovodi? Ima li ona uvijek sretan završetak?

Evo, neka svatko od vas sada pokuša izreći svoju definiciju zaljubljenost. Započnite rečenicu ovako: **Zaljubljenost je...**

>>> Nakon što sudionici kažu svoje rečenice, možemo ih prokomentirati pa nastaviti.

Vidjeli ste da svatko od nas ima neku svoju definiciju. Kada bismo ih sve skupili i morali napisati, vjerojatno bismo dobili jednu kompleksnu definiciju koja bi sadržavala sve što zaljubljenost jest.

RADNI ZADATAK

>>> Neka animatori podijele grupu na manje skupina. Preporuka je da su skupine manje, a da ih je više.

Sada ćete se podijeliti u manje skupine. Svaka skupina dobit će list s pitanjima. Vaš je zadatak da skupina pokuša odgovoriti na postavljena pitanja. Nemojte se služiti internetom niti ikakvim pomagalima koji bi vam pomogli odgovoriti na pitanja. Samo puno razgovarajte i zapišite one najvažnije zaključke vaših razgovora i razmišljanja.

RADNI LIST

Uputa za rad: Pred vama se nalaze pitanja o kojima trebate razgovarati. To nisu pitanja na koja treba dati odgovor *da, ne, možda, ponekad...* Ona su duboka i o njima treba promišljati. To je i vaš zadatak. No, za svako pitanje morate napisati neko vaše zajedničko viđenje. Tijekom popodnevnog dijela izmijenit ćemo mišljenja. Za kraj napišite molitvu za zaljubljene ili molitvu zaljubljenih! Sretno u promišljanju i neka vas prati Duh Sveti!

- Zašto se čovjek zaljubljuje? Zašto (za)ljubljenost?
 - Je li zaljubljenost temelj ljubavi?
 - Što je zaljubljenost?
 - Kako zaljubljuvanje utječe na psihi?
 - Može li se zaljubljenost povezati sa duhovnošću?
 - Kako se i kada zaljubljenost može pretvoriti u ljubav?
-

DRUGI DIO

>>> Animator postavlja pitanje, sudionici izriču svoja promišljanja i komentiraju, a nakon toga animator pročita ili prepriča što stručna literatura o tome govori.

- **Zašto se čovjek zaljubljuje? Zašto (za)ljubljenost?**

Ljubav - povijest svakog bića na zemlji... Stvoreni smo iz ljubavi i za ljubav, i stoga svatko od nas ima čežnju voljeti i biti voljen. No, ponekad se u toj potrazi za ljubavlju lako zanesemo onim snažnim osjećajima i pomiješamo lončice do te mjere da brkamo ljubav i zaljubljenost. Nije svaka zaljubljenost ljubav i ne mora k njoj voditi. Sjetite se samo koliko ste se puta zaljubili tijekom osnovne ili srednje škole... No, ipak – iz takvog se vrtloga emocija može roditi skladna i toliko očekivana – ljubav! Ljubav koja ljubi unatoč realnosti, koja traje, ne traži svoje, koja nikad ne prestaje!

Zašto onda ljubljjenost tražimo u zaljubljenosti? Zaljubljenost je zasnovana na nestabilnom – stvarnom ili očekivanom odnosu, to je izuzetno stanje koje se odlikuje preokupiranošću drugom osobom, bujicom osjećaja i – kako to znanstvenici vole reći – vodopadom hormona.

Kao da nakon te oluje napokon može doći ona: ljubav! Nježna kao povjetarac nakon pljuska, kao duga nakon proloma oblaka, kao harmonija usred bujice različitosti karaktera. Možda bismo na prvu rekli da je zaljubljenost negacija ljubavi, no ona nas mnogočemu može naučiti ako iz nje ispravno sagledamo stvari i ne zanosimo se osjećajima. Umjesto toga, iz nje možemo naučiti kontrolirati sebe i usmjeriti u tom vrtlogu svu svoju snagu na ono što će doći – na ljubav. Zaljubljenost nam može pomoći u sazrijevanju, da iz sanjarenja o savršenoj osobi dođemo do radosnog prihvaćanja nesavršene osobe; da od ugađanja svojim emocijama dođemo do istinskog darivanja drugome te da iz onog htijenja oblikovanja druge osobe pomoću vlastitih snaga dođemo do odluke da ćemo se sami mijenjati kako bismo osobi koju volimo bili bliži u Kristu. Ta je transformacija čudesna!

- **Je li zaljubljenost temelj ljubavi?**

Zaljubljenost ne mora biti temelj svake ljubavi – to može biti bilo kakvo emocionalno vezivanje iz odnosa koji počinju sviđanjem, prijateljstvom, ravnodušnošću, ali i konfliktom. No, ako se ipak dogodi taj izvanredni događaj koji dubinski povezuje dva bića među kojima su prije bile samo površne veze, stvorit će se neobična povezanost koja izbija iznenada, ponekad iznenađujuće i za nas same. Ponekad se pojavi i nestane, a ponekad i traje. Kao nekakav unutarnji poziv koji sve isprevrće, razbija našu osamljenost i želi nas povezati s drugom osobom. Poziv koji je teško razumijeti i njime vladati dok u isto vrijeme taj poziv osnažuje tjeskobno ili izgubljeno srce. No, u periodu prolazne mladenačke nesigurnosti zaljubljeno srce može nositi iskru ljubavi! Bila povijest ljubavi između djevojke i mladića kratka ili duga, neizbježno mora proći kroz razne etape. Neprestano se mijenja, preobražava. Bilo da je to trenutačni udarac groma ili duboko prijateljstvo. Stoga zaljubljenost u ljubljnosti ima svoje mjesto kao jedna od etapa.

- **Što je zaljubljenost?**

Na pitanje „Što je zaljubljenost?“ pomislili bismo da nema lakšeg odgovora, no znanstvena je i duhovna stvarnost da je zaljubljenost višeslojni splet bioloških i kemijskih procesa, navale emocija te duhovnih pitanja. Biblijska Pjesma nad pjesmama, najdublji zov ljubavi koji počinje od opisa „ludog“ susreta pokazuje nam da su ljudi prije 2.500 godina snagu zaljubljenosti mogli vidjeti u raznim etapama kao i danas. Čežnja, traganje, bijeg, divljenje; izraženi su svi vidovi nježnosti. A opet završava u – ljubavi. Ljubav nikada neće postati

znanstveni teorem, ma koliko ju mi promatrali. Uvijek će biti bujni izvor u kojem će se susretati, diviti i suživljavati dvije osobe. No, za razliku od nje zaljubljenost je bila predmetom mnogih istraživanja u posljednjih nekoliko desetljeća, te su znanstvenici došli do zaključaka koji idu u prilog kršćanskom tumačenju ljubavi. Naime, znanstvenici su došli do zaključka da je zaljubljenost genetski uvjetovana radi nastavka vrste te da ju mogu objasniti biologija i kemija, igra hormona u našem tijelu koja traje oko 18 mjeseci do dvije godine. Nakon toga nestaje euforija i sljepoća te se ljudi počinju voljeti na „realnijem“ nivou ili se razidu (ako su uopće bili u vezi). Znanstvenici kažu - zaljubljanje je prirodan razvojni proces kojim osoba integrira i neutralizira sliku o idealnom partneru i postiže zrelost. Kroz cikluse možebitnog zaljubljanja i odljubljanja, osoba postaje sposobna sagledati realnosti osoba koje „bira“. Iako je zaljubljenost karakteristika puberteta i adolescencije, dovodi do postizanja psihičke zrelosti!

- **Kako zaljubljanje utječe na psihu?**

Zaljubljanje se događa vrlo brzo, bili mi toga svjesni ili ne. Osjećaj koji vas obuzme kad se istinski zaljubite stvara komplicirana i brza moždana aktivnost. Prema novim istraživanjima, zaljubljenost nije jednostavna, kako se prije mislilo, nego taj proces uključuje čak 12 područja mozga koji rade zajedno kako bi se ostvario taj osjećaj. Osim toga, istraživanjem je otkriveno da ta prva moždana aktivnost počinje za jednu petinu sekunde nakon što vas netko očara. Konkretna supstanca koja nas čini zaljubljenima i uvelike sudjeluje u procesu jest hormon euforije - dopamin. Naime, u krvi zaljubljenih upravo se taj hormon nalazi u uvećanoj količini. Dopamin djeluje na „primitivni dio“ našeg mozga, tzv. limbički sustav, i kad do njega stigne dovoljna količina, postajemo euforični. Štoviše, osjećaj koji se javlja ima na mozak gotovo jednak učinak kao korištenje kokaina i nikotina. Aktivnosti u tom području potiču proizvodnju tvari koje uključuju još i oksitocin, adrenalin, vazopresin te smanjuju proizvodnju serotonina pa upravo pod utjecajem tih tvari razmišljamo o voljenoj osobi, žudimo za zagrljajem, osjećamo euforiju te veliku količinu energije.

Sam proces zaljubljanja i nije neka tajna, budući da je u većini slučajeva predvidljivog tijeka te s minimalnim utjecajem voljne komponente. Kad nam se netko sviđa, mreža neurona između čeonog režnja i moždanog debla počinje proizvoditi hormone ugođe, čija je aktivnost to jača što nam je predmet sviđanja bliže. Jedan od bitnih hormona koji čine da nam se netko sviđa zove se feniletilamin (kratica PEA), koji, među ostalim, smanjuje apetit i potrebu za

snom. Ubrzo nakon nastanka privlačnosti otkrivamo da nam prisustvo dotične osobe ili neki znak da se i mi njoj sviđamo pojačava osjećaj ugone, a da nam njezina odsutnost uzrokuje osjećaj duševne boli. U muškaraca se uz testosteron budi i hormon stresa adrenalin, koji nas čine spremnima na borbu da bismo ustrajali u udvaranju i odagnali eventualne suparnike koji također pretendiraju na istu osobu. S feniletilaminom, taj nam hormonalni koktel smanjuje potrebu za hranom i spavanjem jer za ljubavnog osvajanja nije svrhovito gubiti vrijeme na manje bitno. U organizmu zaljubljene žene događa se srodna biokemijska reakcija, s tim da kod nje jače radi ženski spolni hormon estrogen. Zatim je tu noradrenalin - hormon stresa, koji uzrokuje znojenje i ubrzani rad srca; pa serotonin - kad je u ravnoteži daje osjećaj zadovoljstva i mentalne opuštenosti. Previše ili premalo serotonina dovodi do abnormalnih mentalnih stanja, poput depresije kad serotonina fali ili euforije kod viška. Sposobnost doživljavanja ljubavi ovisi o funkcioniranju živčanog sustava, a ono je u najvećoj mjeri uvjetovano genima.

Doktori znanstvenici laički bi nam približili zaljubljenost ovom usporedbom: „Za mnoge ljude iskustvo zaljublivanja jednako je kao da se nalaze u pustinji i onda iznenada ugledaju izvor vode.“ Stoga sa psihološke strane možemo izdvojiti, pored osećaja da zavisimo od voljenog bića, simptom duge (čak i opsesivne) preokupacije njime. To stanje zaljubljenosti možemo promatrati kao stanje alternativne svijesti, ili iskrivljene svijesti. Emocije dominiraju našim umom, što je u suprotnosti s običnim, svakodnevnim stanjem. Psiholozi mladima poručuju da budu „spremni“ i „sposobni“ prihvatiti to stanje, kako bi ono moglo voditi zrelost, da o tome ovisi kvaliteta i kvantiteta zaljubljenosti.

- **Može li se zaljubljenost povezati sa duhovnošću?**

Psihofizička stvarnost na mnogim je projektima dokazivana, ali kažu da nema jačeg dokaza od životnog iskustva. Stoga, o zaljubljenosti možemo u vidu duhovne stvarnosti saznati iz prve ruke u okrilju Crkve, braće i sestara. Zaljubljenici kao da su vječiti optimisti, entuzijasti koji tek obećavaju ljubav, premda se ona ne razvije uvijek iz zaljubljenosti. Ali budući da joj ne možemo odoljeti, koračamo svijetom mašte poput djeteta. I tako već generacijama... Od pamtvijeka ljudi su kroz umjetnost pokušali objasniti duhovnu stvarnost zaljubljenosti. I kao da su se svi složili u jednome: zaljubljenici u očima voljenih vide svoj odraz (sjetite se Adamovog oduševljenog čuđenja u pogledu na Evu), neki ideal i emociju koju nose. To je potreba da budemo potrebni. Čežnja za ljubavlju, za nečim dubljim i višim. Zaljubljenost

stoga kao put ka ljubavi ne možemo nazvati potpunim prividom (jer nas Bog zaista i vidi takve savršene) već samo uvidom u stvarne vrijednosti čovjeka.

I sami znamo što nas to razlikuje od drugih živih bića, biljaka i životinja. Bila bi to duhovna duša, vrhunac Božjeg stvaranja koju je čovjek imao privilegiju dobiti. To nas razlikuje, primjerice, od životinja kojima vladaju nagon i biokemijski procesi. Zaljubljenost stoga valja posvijestiti, ne se prepustiti struji raspoloženja (jer su osjećaji varljivi i prolazni, a Bog uvijek ostaje!), već živjeti dostojno čovjeka, djeteta Božjeg, Kralja. Svaka zaljubljenost uz usmjeravanje, učenje i pravi odabir (za koji znamo kod koga tražimo savjet!) može dovesti i do osobnog duhovnog rasta, jer zrelost se kroz zaljubljenost ne postiže samo, kako su to psiholozi rekli, na psihofizičkom nivou. Duhovni rast kao najviša instanca značit će i kontrolu psihofizičkog (bez da se oko toga posebno „trudimo“), te primjeren stav prema osobi u koju smo zaljubljeni i prilaženje dostojno njegove duše. Prvenstveno je potrebno imati osobni odnos s Bogom, temeljen na istinskoj i iskustvenoj ljubavi, a zatim će zaljubljenost naići na plodno tlo jer nećemo tražiti savršenu ljubav u čovjeku, već u Bogu. Tako nećemo imati ni nerealna očekivanja, niti manična ponašanja, niti povrijeđenost koja može biti produkt odbijanja. Ako se razvije obostrana zaljubljenost, osobni odnos s Bogom ne smije se zanemariti već, dapače, privesti na novu razinu. To znači, uz osobnu svakodnevnu molitvu, čitanje Biblije, duhovne razgovore, valja i Isusa pustiti u taj dio svog života! Treba dati da Bog zaljubljenost pretoči u ljubav, da On bude taj koji će tkati neraskidive niti različitosti, koje vas neće sputavati, nego vezati i podsjećati na svaku pojedinost koja vas je učinila snažnijima. Iskustvo mi govori da su veze povezane zajedničkom (ponovno naglašavam, uz osobnu) molitvom i djelima ljubavi – neraskidive. Nisu lake, nisu otporne na kušnje ili nagone, ali su neraskidive, snažne, a istovremeno nježne.

Nova saznanja samo su potvrdila ono što Crkva naučava već stoljećima: osjećaj ljubavi snažniji je od samog poriva za seksom (Sveučilište Rutgers, SAD), spolni odnosi tijekom zaljubljenosti stvaraju fizičku, psihičku (a dodala bih i duhovnu) ovisnost iz kojih u slučaju raskida mogu ostati „ožiljci“, rane te da je osjećaj ispunjenosti u življenju nagona tijekom zaljubljenosti – kratkotrajan, jer je baziran na prethodno spomenutoj – iluziji. Svatko od nas je pozvan živjeti svoje poslanje u vremenu i prostoru koje mu je dano. I to odgovorno, dostojanstveno i radosno. Zaljubljenost stoga treba gledati kao što su znanstvenici i predložili

– kao predivno razdoblje života - dio života kada je sve moguće, kada je svijet lijep a ptičice cvrkuću samo za nas... ali s nogama čvrsto na zemlji i mislima uperenim u Nebo!

- **Kako se i kada zaljubljenost može pretvoriti u ljubav?**

Zaljubljenost. Dogodi se kad joj se najmanje nadamo. Najednom nam se učini da smo to biće dugo, možda i kroz sav život, očekivali, sanjali, o njemu maštali. Stoga nikako ne možemo reći da je zaljubljenost pogrešna ili štetna – ona je osobna, subjektivna, prirodna i iznenadna. Svatko od nas ima vlastitu maštu, želje, sjećanja koje smo oblikovali tijekom godina i pomoću koje smo stvorili sliku o idealnom partneru. Kod zaljubljenosti vidimo drugog kroz prizmu snažnih osjećaja, gotovo poluslijepi od tolikih emocija vidimo voljenu osobu – idealnu, onakvu kakvom bismo je željeli vidjeti. Nesposobni smo vidjeti realnost (sjetite se reakcije bilo koje zaljubljene osobe kad biste joj rekli neku negativnost ili manu na osobi kojom je zalučena) te – ako ju i uočimo – redovito ju opravdavamo jer se bojimo eventualnog razočaranja!

Ipak, zaljubljenost se treba polako pretočiti u ljubav. A kao što smo već spomenuli – to sa sigurnošću može učiniti onaj koji je sama Ljubav, onaj koji vam je te čežnje usadio u srce. Tada ćemo drugog željeti realno upoznati bez obzira hoće li to srušiti našu idealiziranu sliku o njemu. Tada ćemo se otvoriti bez bojazni o povredama; tada će drugi dopustiti da ga upoznamo i prihvatimo kao osobu nama značajnu. Zato se kaže da se ljubav rađa polako kroz upoznavanje, otkrivanje i odgovorno prihvaćanje drugog sa željom i voljom da taj drugi uz mene raste, dozrijeva do punine i savršenosti, a da ne bude iskorištavan. To znači da nećemo gubiti vrijeme i osjećaje na planiranje kako promijeniti onoga do sebe, već ćemo svatko u osobnom odnosu s Bogom tražiti načine kako dozrijeti uz voljenu osobu do punine. Na tom će se putu naći zapreke, teškoće, kušnje, tjeskobe, sumnje, žrtve, pa i suze. Ali znamo da je ljubav jača i od smrti – Krist nam je to dokazao na križu. Ocrtavanje požrtvornosti na tom putu je stoga – ispravno. Samo treba prepustiti vodstvo onome tko ima atlas života i krenuti putem zaljubljenosti naoružan odgovornošću, spremnošću, otvorenošću i strpljivošću. Zaljubljenost će tada postati ljubljnost, a u ljubavi će ostati onaj žar zaljubljenosti koji podsjeća na snagu zajedništva. A ljubav više neće biti apstraktna riječ jer ćete voljeti i biti voljeni, osjetit ćete ljubav – ona je stvarna, autentična i struji u svakom našem dahu... Bože, hvala Ti!
