

Ljubomora razaračka energija veze

Piše: Dr. sc. **Dubravka Šimunović**, prof.
v. šk., Zdravstveno veleučilište u
Zagrebu

Postoje različiti oblici ljubomore, za neke bi prije rekli da spadaju u zavist. Granica između jednog i drugog je vrlo tanka i ponekad je teško odrediti pripadnost. Zbog ljubomore osjećamo negativne emocije prema strancima, bližnjima. Ljubomora je čest problem u privatnim vezama, neki će reći da su njihovi partneri ljubomorni, dok će drugi tvrditi da ono što oni proživljavaju zbog ljubomore graniči s patologijom. Stoga su opravdano razni teoretičari u povijesti pristupali ljubomori na raznolike načine.

Što je ljubomora?

Najuobičajenije i najklasičnije je značenje "da je to osjećaj koji se pojavljuje iz toga da je netko zaljubljen, a koji je proizveden strahom da bi voljena osoba mogla više voljeti nekoga drugoga" (francuski rječnik iz 19. st.). Ljubomoru uglavnom poznajemo kao razaračku energiju koja donosi bol mnogim obiteljima, uznemiruje susjede ili puni stupce crne kronike. Rjeđe je srećemo u suptilnom obliku u kojem će nas razbuditi iz učmalosti i potaknuti na ponovno osvajanje ljubavnog partnera.

Klasično značenje ovog termina upućuje na to da je ljubomora "strah od toga da voljeni može voljeti više nekoga drugog".

Znači također mogući strah da nećemo biti voljeni, ili također strah od slomljenog srca. Zapravo, srce nije slomljeno u smislu da srce zapravo i ne postoji prije ovog slamanja, nego je sam slom ono što čini srce. Mi uvijek strahujemo od slomljenog srca. Strahujemo da nećemo održati obećanje ljubavi – obećanje dano drugom ili naše vlastito obećanje. To znači da osjećamo strah od drugoga, strah da će on/ona možda slomiti naše srce. To je strah od ljubavnog neuspjeha, ili možda strah od ljubavi kao takve. Uprkos tome što može uzrokovati golemu bol, ljubomora također ugrožava "ja" kao takvo, budući da ne postoji "ja" bez drugoga koga prisvajamo, da bismo tako ponovno prisvojili sebe. Štoviše, ako se vratimo pojmu ljubomore, možemo zaključiti da je ljubomora kao strategija bitno povezana sa strahom, da je ljubomora zapravo taj strah da ne možemo biti samo-proizvedeni prisvajanjem drugoga; da je ljubomora strah od toga da se bude subjekt. Ovo je paradoks, i kao svaki paradoks, to je argument koji "ne želi" dospjeti do zaključka. Paradoks je u tom smislu argument koji nikada ne dopijeva do vlastitog kraja. Ljubomora se tako pojavljuje kao strategija koja otkriva "nesretnu" istinu subjekta.

Ljubomora - strah od gubitka ljubavi ili strah od odvajanja

Ljubomora je vrsta straha da će nas voljena osoba prestati voljeti zbog nekog drugog ili da će nekog drugog voljeti više nego nas. Preduvjet za postojanje ljubomore su ljubav i postojanje osobe koja bi mogla ugroziti našu poziciju. U ljubavnom odnosu mi ne želimo imati bilo kakvu poziciju, zanima nas samo ekskluzivna.

Ljubomora se vrlo često brka s nekim sličnim emocijama. Moguće je da osoba ne voli partnera, a ipak strepi od njegovog napuštanja. Tada je riječ o strahu od odvajanja, egzistencijalnom strahu ili strahu od gubitka imidža. Vjerujemo da sami nećemo moći preživjeti, snači se ili održati ugled i poziciju, no to nije ljubomora.

Isto tako, moguće je da se bojimo da će ljubav naše voljene osobe prema nama prestati kad se u našem odnosu izgubi nešto važno, ili ako se razvijemo u različitim smjerovima, ili izgubimo zajedničke interese, iako se nije pojavila nikakva nova osoba. Možda ćemo zbog toga biti tužni, očekivati gubitak, možda će nas to ljutiti, no ni tada se neće pojaviti ljubomora.

Ljubomora nam je također potrebna. Ona nas motivira da brinemo o voljenom i poduzmemo akcije kojima ćemo sačuvati kvalitetu ljubavnog odnosa. Ona je "alarm na granici ekskluziviteta" ljudi koji su u ljubavnom odnosu. Kako oko nas uvijek postoje zanimljivi ljudi koji zaslužuju pozornost, određena doza straha te vrste opravdana je. Ona nas podsjeća da nam je stalo do voljene osobe, daje nam potrebnu

energiju da svoj ljubavni odnos sačuvamo i zaštitimo kao posebnu vrijednost. Zbog ljubomore nećemo mirno gledati kako nam netko osvaja partnera ili to naš partner nekome čini. Uložit ćemo napor da vratimo svog partnera i odnosu obnovimo "stari sjaj". Tako nas ljubomora motivira na ulaganje u kvalitetu ljubavnog odnosa, kako bi bio konkurentan kad se pojave druge ponude.

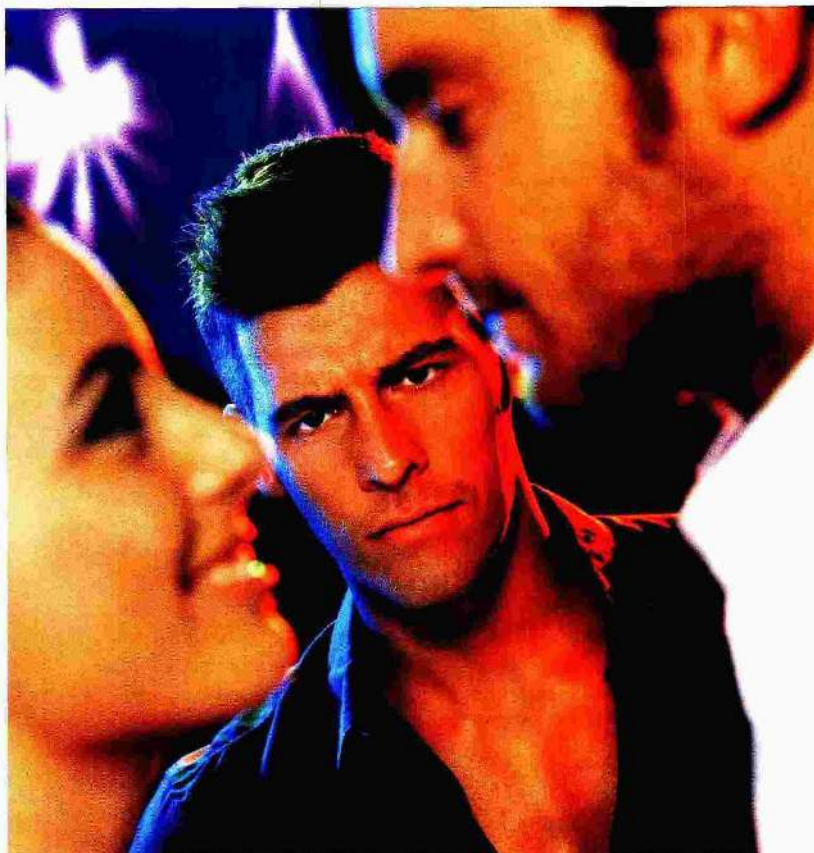
No kao i sve druge emocije, ta može imati ekstremne intenzitete, biti neopravdana ili je možemo potpuno potisnuti kao neprihvatljivu. Tada će postati izvor životnih problema.

Pokretači ljubomore

Kada postajemo izrazito ljubomorni? Kad nismo sigurni da nas voljena osoba stvarno

voli i da smo joj stvarno na prvom mjestu, tada u svim njenim kontaktima i ljubaznostima s drugim osobama možemo vidjeti prijetnju svom odnosu. Tu nesigurnost ponekad potiče ponašanje voljene osobe i izrazit interes za nekog drugog, a nekad naša vlastita mašta, vjerovanja i osjećaji.

Jedan je od najutjecajnijih osjećaj manje vrijednosti ili inferiornosti. Njime možemo sami sebe ugroziti više no što bi to mogla bilo koja druga osoba. Inferiorna osoba vjeruje da je izabranik njegova srca puno vrijedniji od nje same i da ih okružuje čitav niz ljudi koji su također kvalitetniji i vrijedniji od nje. Može ih smatrati pametnijima, ljepšima, šarmantnijima, uspješnijima, zavodljivijima ili im na neki drugi način davati prednost pred sobom. Ona vjeruje da će je njen partner kad tad usporediti s



ostalim ljudima koje upozna i zaljubiti se u nekog boljeg. Tako je gubitak partnera za nju sasno pitanje vremena. Iako je u njihovom odnosu možda sve u redu i nema znakova koji bi upućivali na postojanje druge osobe, ona u sebi stvara ljubomornu strepnju pred budućnošću, u kojoj će se gubitak zasigurno dogoditi. Strepnja u njoj potiče stalno uspoređivanje s drugima, izrazitu kontrolu i svog i partnerovog ponašanja, sumnjičenja i ljubomorne scene, koje na kraju i otjeraju partnera.

Drugi je razlog *pretjerana posesivnost*. Svi mi voljenu osobu na neki način smatramo svojom. Ona je upravo po tome drugačija od ostalih. Prema njoj upravo zato primjenjujemo drukčije kriterije: nekad smo stroži jer joj želimo dobro, nekad smo pretolerantni pa dopuštamo i ono što drugima ne bismo. No kad voljenu osobu shvatimo kao produžetak sebe, tada ona na neki način postaje "naš teritorij" koji pokušavamo kontrolirati. Brinemo o njoj kao da ona sama to nije u stanju, odlučujemo umjesto nje, biramo

umjesto nje, znamo što je za nju najbolje. Istodobno taj "svoj teritorij" pokušavamo zaštititi od mogućih vanjskih ugrožavajućih utjecaja, pa s netrpeljivošću gledamo na izbjivanja voljene osobe ili na njene kontakte s drugima. Ti bi joj drugi mogli podgrijati želju za izmicanjem kontroli. Posesivne osobe tako svoju voljenu osobu izoliraju od svijeta, a pojavu samoinicijativnosti i kontakte s drugim ljudima interpretiraju kao iznevjerivanje zajedništva i pomanjkanje ljubavi. Postaju ljubomorne na svakoga tko podržava partnerovu različitost i individualnost. Malo je ljudi koji pristaju na toliku kontrolu, pa se ponovno dogodi baš ono od čega se posesivne osobe žele zaštititi: njihova voljena osoba odabere nekog manje sklonog kontroli.

Postoje i tzv. *paranoidne ljubomore*, koje se temelje na nepovjerenju prema bilo kojoj osobi, pa tako i partneru. Osoba neprestano sumnja u iskrenost partnera, očekujući da bude prevarena, iskorištena ili na neki drugi način zlopotrijebljena. I opet se to i dogo-

di, ali ne zato što su ljudi u svojoj biti zli, već zato što se "spašavaju od proganjanja".

Druga su varijanta tzv. *projektilne ljubomore* u kojima ljubomorna osoba od svog partnera očekuje ono što sama čini ili priželjkuje.

Postoje *psihotične ljubomore*, koje se temelje na fiksnim idejama koje ne moraju imati nikakve veze s realnošću. To su vrlo ozbiljni poremećaji, koji rezultiraju agresivnim ispadima, pa je ponekad potrebna i prisilna hospitalizacija.

Potiskivanje ljubomore

Ponekad nam se dešava da negiramo ljubomoru. Ina li doista osoba koje se mogu pohvaliti osjećajem koji im je stran ili se radi o nečem puno složenijem? To se događa kada smo pomalo narcisoidni, kad se osjećamo nezamjenjivima i presigurni smo u naš odnos pa u njemu sve dopuštamo. Tada možemo previdjeti da se netko bori za naklonost naše voljene osobe i ne reagirati na vrijeme. Isto se ponašamo i kad nam do partnera zapravo nije stalo.

Ljubomora može biti i zabranjena emocija. Često je sami sebi zabrane ljudi odrasli u obiteljima u kojima im je ona zagorčavala život. Smatraju je glavnim neprijateljem ljubavi i zajedništva, pa je samima sebi ne dopuštaju ni u najmanjem intenzitetu. Ona se tada transformira u neku drugu dopuštenu emociju, somatizira ili pretvara u noćne more. Ljudi sa zabranom na doživljavanje ili izražavanje ljubomore ne dopuštaju je niti svojim partnerima. Ljute se na njih, kritiziraju ih, podcjenjuju, i ne razumiju da može biti izraz voljenja i brige o ljubavnom odnosu.

Kako "liječiti" ljubomoru

Mnogi smatraju da je ljubomora izraz ljubavi – u vrlo malim količinama to može biti točno. Međutim, kada je netko stalno ljubomoran, to je prije izraz nesigurnosti nego ljubavi, ma kakva se opravdanja ("on me voli, zato je ljubomoran") i slatki opisi ("Ljubomorna je kao mačka") nalazili za to. Takva nesigurnost može opteretiti partnera jer

Ljubomornoj osobi sve smeta i stalno postavlja neke uvjete. Ljubomora, na kraju, vezu čini nesnosnom i uništi je. Zato, ako osjetite ljubomoru, razgovarajte s dobrim prijateljem ili prijateljicom. Oni vas dobro poznaju, a situaciju koja vas muči vide iz drugačijeg kuta. Naravno, ni oni nisu nepogrešivi, ali je svakako korisno čuti i tuđe mišljenje.

Potrebno vam je više samopouzdanja. Svi smo mi skloni, kad se zaljubimo, s tom osobom provoditi sve raspoloživo vrijeme, ali to nije baš najbolja ideja. Time zapostavljamo prijatelje i postajemo ovisni o partneru, pa se automatski bojimo da ga ne izgubimo te preuveličavamo ili čak potpuno pogrešno vidimo sve što se dešava. Uz podršku prijatelja osjećat ćete se mnogo samouvjereniji, pa samim time i manje ljubomorni.

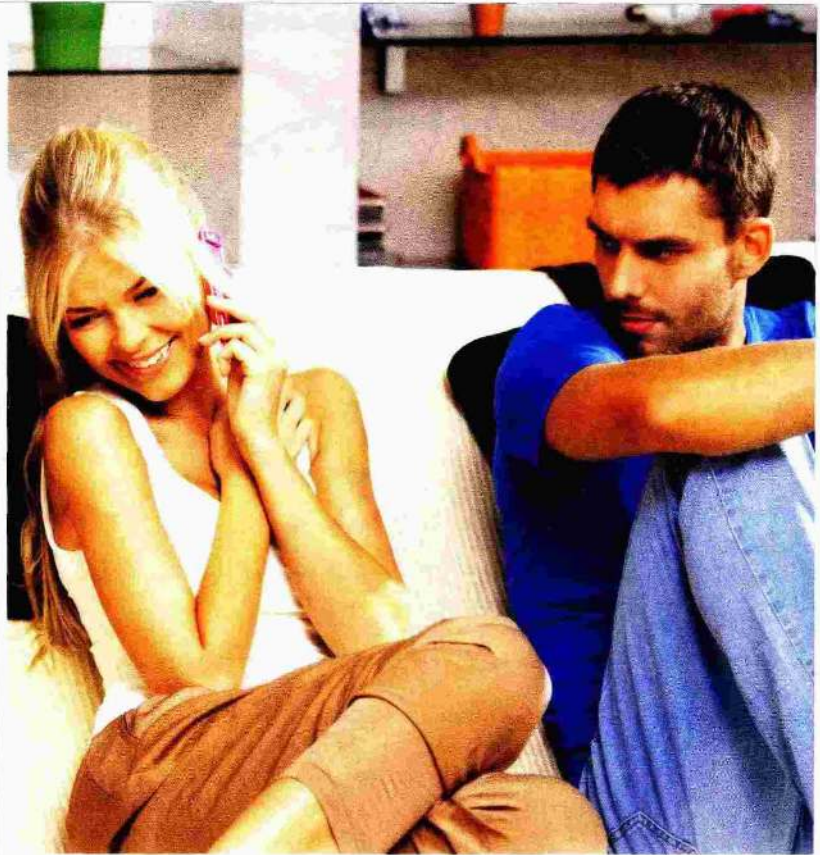
Ako vam se čini da vam partner ne posvećuje dovoljno pozornosti, nipošto nemojte odmah jadikovati i praviti scene. Duboko udahnite i smireno kažite: "Ljubomorani (Ljubomorna) sam jer se bojim da ću te izgubiti". Time postizete mnogo više nego optužbama i neopravdanim optuživanjem.

Nikada, ali nikada ne igrajte "igrice". Ljubomorni ste i zato se svetite partneru uz ljubomorne ispade? Nipošto to ne činite! Pored toga što takav postupak proizvede kompletni kaos u vašoj vezi, poslije takvog postupka neće vas više voljeti. U "igrice" spada i špijuniranje – ne radite to. Ako vas uhvati na djelu, a prije ili kasnije sigurno hoće (ne postoji "samo ovaj put" u špijuniranju, to ćete ponavljati i ponavljati), kako da vam poslije toga vjeruje? Bez povjerenja veza ne može opstati.

Razmišljajte pozitivno! Kad god osjetite ljubomoru i pomislite da vas partner ne voli, sjetite se svih malih pažnji (npr. slatke SMS poruke koje vam stalno šalje) i domišljatih darova – bi li se netko kome nije stalo do vas toliko trudilo? Naravno da ne bi! Dakle, voljeni ste i nemate razloga za ljubomoru. Uživate u vezi!

Jesu li žene ljubomornije?

U javnosti je mišljenje da su žene sklone većim ili "opasnijim" (gorim) izljevdima



ljubomore od muškaraca. Tako primjerice stari Heleni su smatrali da ženska ljubomora predstavlja veću opasnost po muškarca od najgoreg neprijatelja. U duhu ovakvog načina shvaćanja, postoji uvjerenje da je ljubomorna žena u stanju muškarcu nanijeti nevideno zlo, čak ga uništiti, makar i ona sama u tome stradala. Ona je izuzetno osvetoljubiva i prema svojim suparnicama, stvarnim ili zamišljenim.

Ljubomora se, kao oblik destruktivnijeg ponašanja u najtežoj kategoriji, ne može više vezivati za određeni spol, tj. za žene. Naravno, žene i muškarci samo različito reagiraju i izražavaju svoje osjećaje, ali to vrijedi i za sva ostala emocionalna stanja ili raspoloženja kroz koja prolaze. Spolna pripadnost ne određuje jačinu nečije ljubomore, već na to isključivo utječu: genetika, struktura ličnosti, mentalno stanje i zdravlje, obrazovni nivo, socijalna svijest, okruženje.

Nezavisno od toga postoji li razlog za ljubomoru ili ne, ona nikada ne može biti bezazlena. Izražavanje ljubomore uvijek

dovodi do određenih neugodnosti, koje se mogu završiti ili progresivno napredovati do različitih faza kulminacije, koje u svom epilogu donose i teže posljedice.

Interesantna razlika u izražavanju ljubomore između žena i muškaraca je da muškarci predano kriju moguće tragove i da na najrazličitije načine izbjegavaju davanje povoda svojim partnericama, dok su žene sklone da smišljenom igrom ili s namjerom izazivaju muškarca na ljubomornu reakciju.

Naravno, ako osoba koja ima visoko izgrađeni integritet, samopouzdanje i povjerenje u sebe i u svog partnera, kao i povjerenje u zajednički odnos neće praviti probleme, čak ako rođenjem i nosi sklonost k ljubomori, pravilno će kanalizirati trenutačne emocije koje ga preplavljuju.

Najbolji način da izgradite zid koji će vašu vezu zaštititi od ljubomore je da pažljivo oslušujete vaš ljubavni odnos, svakodnevno izgrađujete povjerenje i trudite se činiti sretnim jedno drugo. ◻