



# Kemija ljubezni

Poglavje obravnava ljubezen, od najzgodnejše ljubezni med starši in otrokom do ljubečih odnosov v odraslem življenju. Da lahko ljubimo, je eno od daril narave. Ljubezen ustvarja simfonijo kemičnih snovi v možganih. Zaradi te simfonije nam je toplo pri srcu, radi bi objeli ves svet, ustvarjalni smo, občutek imamo, da zmoremo vse, in smo neskončno zadovoljni. Kadar zares ljubimo, smo tudi izjemno živi. Velja pa tudi obrnjeno: če ne moremo zares ljubiti, ne moremo polno živeti.

# Vse o ljubezni

V vsakem od nas so osnovni genski sistemi sposobnosti za ljubezen, vendar pa so odvisni od izkušenj. Kako se bodo ti geni izražali, je odvisno od izkušenj, ki jih imamo, še zlasti od izkušenj, pridobljenih v otroštvu.

V tem poglavju se bom ukvarjala z znanostjo o ljubezni med starši in otrokom in o vplivu ljubezni na otrokovo sposobnost za ustvarjanje izpolnjujočih odnosov v poznejšem življenju. Izkušnje, ki jih vaš otrok dobi v odnosu z vami, odločilno vplivajo na to, kako se bodo pri njem razvijali osnovni genski sistemi za ljubezen in človeško toplino.

## Dve vrsti ljubezni

Ljubimo lahko v miru ali v mukah. Ljubiti v miru pomeni, da povežemo ljubezen z globokimi stanji dobrega počutja. Človek, ki ga ljubimo, prinaša v naše življenje varnost, tolažbo in smisel. Vidimo ga stvarno in imamo osnovno zaupanje vanj. Ljubiti v mukah pa pomeni doživljati vrhunec vznemirjenja, ki jih kvarijo ljubosumje, razdiralen bes in strah tako pred odvisnostjo od osebe, ki jo ljubimo, kot pred tem, da nas bo zapustila. Do nje čutimo osnovno nezaupanje. To lahko vodi do nemogoče potrebe po nenehnem pomirjanju, da je vse v redu, pa tudi do tega, da se ljubljene osebe oklepamo kot klop. Ljubezen lahko uničimo ali pred njo pobegnemo. Na to, ali bo vaš otrok ljubil v miru ali mukah, odločilno vplivajo način, kako otroka ljubite zdaj, ter kemični procesi v njegovih možganih in sistemi, ki se ob tem sprožijo.

### ■ Ljubiti v miru pomeni, da se otrok zaradi ljubezni staršev počuti zelo varnega.

Takšna ljubezen je namreč trajna, ne pa presihajoča. Z drugimi besedami, ne prelevi se kar na lepem v hlad, brezbriznost, sram ali prezir.

Starši bodo disciplinirali otroka tako, da mu bodo postavljali jasne meje, vendar pa ga ne bodo strašili in mu odtegovali ljubezni, da bi otrok postal poslušen.

Takšna ljubezen od otroka ne zahteva nenehnega izpolnjevanja čustvenih potreb staršev, otroku pusti dihati, tako da ni na milost in nemilost prepuščen nezadovoljenim čustvenim potrebam staršev. To je brezpogojna ljubezen, saj ni odvisna od tega ali onega otrokovega dosežka ali lepega vedenja, pa tudi določenih občutij otroku ni treba zatirati, da bi si jo 'prislužil', na primer besa ali ljubosumja. Takšna ljubezen temelji na starševski sposobnosti sprejemati otroka ne glede na to, ali otrok zelo trpi ali pa je vesel. Otrokova ljubezen do staršev ni nekaj samodejnega. Tako kot ne moremo ukazati oblakom, naj se premikajo tako, da bo sijalo sonce, tudi starši ne morejo prisiliti otroka, da bi jih imel rad.

“Vaš odnos z otrokom bo odločilno vplival na sisteme za ljubezen in človeško toplino v njegovih možganih.”

### ■ Ljubiti v mukah pomeni, da se otrok zaradi ljubezni staršev ne počuti varnega.

Za to lahko obstaja veliko razlogov. Otrok ima lahko občutek, da bi ljubezen staršev zlahka izgubil ali da je čustvena vez z njimi krhka ali negotova. Če otrok ljubi v mukah, tudi ko odraste, lahko to trajno vpliva na njegovo sposobnost za ohranjanje ljubkih odnosov v poznejšem življenju. Lahko se pojavi vsaj ena od navedenih težav:

- **Ujet je v ljubezensko razmerje**, ki povzroča neskončno bolečino in tesnobo.
- **Sposoben je imeti** samo kratkotrajne intimne odnose, ki po koncu 'medenih tednov' propadejo.
- **V partnerskih odnosih** se drži pravila "ljubi, potem pa pobegni"; z drugo osebo se lahko zelo hitro zbliža, potem pa se tudi enako hitro umakne iz odnosa.



## KORISTNO JE VEDETI

Če bo vaš otrok odrasel tako, da bo sposoben ljubiti v miru, bo pozneje v življenju sposoben:

- dobro izbirati partnerje; približal se bo ljudem, ki so dobri zanj, in se izogibal tistim, ki niso;
- razviti in ohranjati dolgotrajne, izpolnjujoče intimne odnose;
- imeti v sebi življenjsko pomembne vire nežnosti, prijaznosti, sočutja in strasti;
- drugega poslušati, pomirjati ter ga čustveno potolažiti in podpirati;
- spontano se predajati ljubljeni osebi in trenutku;
- biti ljubeč in seksualen hkrati;
- utrjevati intimni odnos s komplimenti, hvaležnostjo, prijetnimi presenečenji in biti pripravljen zaupati svojemu notranjemu svetu misli in občutkov, celo kadar se to zdi težko.

## KORISTNO JE VEDETI

**Sposobnost za ustvarjanje** ljubečih odnosov se pogosto ustvari že zelo zgodaj. Vaši otroci se bodo o ljubezni in prijaznosti do drugih učili iz vašega doslednega zgleda. Na fotografiji je štiriletna Liza tako pozorna do bratca, ker jo imajo starši radi in so pozorni do nje.

“Ljubiti v miru pomeni, da nas tok zavesti, misli in občutij vsak trenutek vodi v naš notranji svet, poln topline.”

- **Ni sposoben ljubiti** nežno ali pa ga je strah intimnosti in že najde kakšen razlog za to, da odnos propade.
- **Njegova ljubezen** bo tako nenasitna in obsedena, da bo z njo odganjal ljudi, celo lastne otroke.
- **Ljubezen bo pomešal** z oblastjo in nadzorom, podreditvijo in prevlado.
- **Morda si sploh** ne bo upal ljubiti.

### Kemične snovi za ljubezen

Če otroku omogočite, da ljubi v miru, se mu v možganih močno aktivirajo čudoviti kemični sistemi. Čeprav je ljubezen pojem, o katerem je težko govoriti z nevroznanstvenimi izrazi, znanstveniki menijo, da sproži močan slap številnih pozitivnih nevrokemičnih snovi za vzburjenje, med katerimi so določeni opiodi, oksitocin in prolaktin; po mnenju znanstvenikov so vse te kemične snovi ključne pri navezovanju na drugega človeka.<sup>1</sup>

Videti je, da imajo vsi odnosi, za katere je značilna toplina, opraviti s procesi v možganih, ki temeljijo na opiodih. Na splošno sesalci (tudi ljudje) raje preživijo več časa s tistimi, ki jim v možganih sprožajo veliko oksitona in opiodov.<sup>2</sup> Opiodi so v kombinaciji z oksitocinom in drugimi kemičnimi snovmi, ki naravno nastajajo tako v možganih kot v telesu, brez dvoma odločilne kemične snovi za dobro počutje in globoka stanja zadovoljstva. Kadar je v možganih zelo aktivirana takšna mešanica kemičnih snovi, lahko vplivajo na našo zaznavo: zaradi njih imamo občutek, da je svet v najlepšem redu. Največ pozornosti ne namenjamo več skrbem.

Ljubiti v miru pomeni tudi, da nas tok zavesti, misli in občutij vsak trenutek vodi v naš notranji svet, poln topline. To se dogaja zaradi opiodov, ki nam oblivajo možgane in zaradi katerih svet doživljamo kot zelo prijetnega. Vsi sesalci imajo v možganih ta čudovit opiodni sistem.

Zelo verjetno je, da tudi najplemenitejše človeške lastnosti – velikodušnost, prijaznost, sočutje, odprtost do drugih (ki tako zlahka vrejo na dan iz ljudi, ki so sposobni ljubiti v miru) –, temeljijo na opiodih. Še več, ljudi, ki nam močno aktivirajo



“Rad sem s tabo.”

**Način, kako ljubite svojega otroka zdaj,** ter čustvene energije in lastnosti te ljubezni se neposredno prenašajo v odnose, ki jih ima vaš otrok z drugimi. Če ljubite na spontan način in ste pozorni, boste otroka ‘usposobili’, da bo imel enak

odnos do drugih. Če ste veseli otrokove družbe in to odkrito kažete, se bo zato tudi on sposoben veseliti družbe drugih. Če kažete toplino v zabavnih igrah z njim, se bo naučil tudi on biti dober družabnik pozneje v življenju.



## KAKO JE PRI ŽIVALIH

Ni pomembno, ali ste neverica, zajec ali velika mačka. Vsi sesalci imamo v možganih čudovit opioidni sistem. Zato nas vse lahko prevzame izjemni občutek dobrega počutja in zadovoljstva. Opravili so nekaj pionirskih raziskav o kemičnih procesih v možganih, ki sprožajo povezovanje z drugimi. Sesalce, pri katerih oksitocin v možganih ni bil zelo dejaven, so primerjali s sesalci, pri katerih je bil zelo dejaven. Živali, pri katerih se oksitocin ni zelo aktiviral, niso imele tesnih odnosov in so raje živele same. Po paritvi so partnerje zapustile.

Drugi sesalci, pri katerih se je oksitocin v možganih veliko bolj aktiviral, so bili zelo naklonjeni samo enemu partnerju. Uživali so v socialnih stikih in so bili veliko manj agresivni. Ko so oksitocin vbrizgali v možgane agresivnih, samotarskih sesalcev, se je njihova agresivnost občutno zmanjšala.<sup>5</sup>

opioide v možganih, v življenju izjemno cenimo. Če se izrazim metaforično, nam zaradi njih sije sonce. Misli in občutja teh ljudi nas spodbujajo in bodrijo v obdobjih naporov in trpljenja. Kadar ljubimo v miru, se zaradi sproščanja opioidov in oksitocina občutno zmanjšajo naši negativni občutki, še posebej osamljenosti in ločenosti, negativnost in jeza.<sup>3</sup>

## Psihološka moč

Bolj ko je odnos z vašim otrokom poln toplote, brez pogojevanja, stalen in bolj ko mu telesno kažete naklonjenost, bolj se mu v možganih sproščajo opiodi, oksitocin in prolaktin. Posledica tega je, da se otrok počuti pomirjenega in dobro v svoji koži. In ko bo pomislil na vašo toplino, se bo v svetu počutil zelo varnega. Skratka, zaradi odnosa, ki ga imate z njim, lahko razvije psihološko moč. Znanstveniki so odkrili, da je psihološka moč povezana z močnim aktiviranjem opioidov v možganih.<sup>4</sup>

To pomeni, da bo vaš otrok, ko bo odrasel, v večini primerov sposoben:

- razmišljati, kadar bo v stresu, in se pomiriti;
- biti v socialnih stikih samozavesten, topel in prijazen;
- spremeniti neugoden položaj v priložnost;
- se na osebne pripombe odzvati z razmišljanjem o izrečenih besedah, ne pa se jezno znašati ali zapustiti prizorišče;
- poiskati rešitev, ne pa obtoževati drugo stran v sporu.

“Ljudi, ki nam močno aktivirajo opioide v možganih, v življenju izjemno cenimo ... zaradi njih nam sije sonce.”

Kakor koli, optimalno aktivirani opiodi in oksitocin v možganih so (v kombinaciji z drugimi pomembnimi kemičnimi snovmi) temelj čustvenega zdravja in lahko vplivajo na našo sposobnost, da uspevamo v življenju pri katerih koli dejavnostih, v službi ali prostem času. Ko so strokovnjaki za možgane v neki raziskavi

eni skupini živali dali manjše odmerke opioidov, drugi pa zaviralca opiatov, ki je v njihovih možganih zaviral opioide, so tiste živali, ki so jim dali opioide, v igri vedno zmagale.<sup>6</sup>

## V širšem svetu

Znanost o varnih, ljubečih odnosih med starši in otrokom nas lahko veliko nauči o grozotah na svetovnem prizorišču. Na podlagi raziskav, ki so jih izvedli pri drugih sesalcih, vemo, da močno aktiviranje opioidov, oksitocina in prolaktina v možganih povzroči, da postanejo nenasilni in izgubijo željo po spopadanju. Iz tega lahko sklepamo, da so opiodi in oksitocin zelo učinkovite molekule proti agresiji.<sup>7</sup> Odsotnost želje po spopadanju, besednem ali telesnem, ni pomembna samo v družini; vpliva tudi na to, kako se bodo otroci vedli in živeli v odrasli dobi, pa tudi na to, kakšen pečat bodo pustili v svetu, v katerem živijo.

### ■ Posledici pomanjkanja ljubezni sta slab občutek lastne vrednosti in zmanjšana socialna samozavest v širšem svetu.

Če se otrok ne počuti ljubljenega ali meni, da lahko starševska ljubezen presahne, je psihološko ranljiv. Strah pred izgubo starševske ljubezni je lahko tako ogrožajoč, da pri otroku včasih sproži odziv ‘bojuj se ali zbeži’ v njegovih plazilskih možganih. Če zbeži, postane potrta ali socialno zavrt. Če pa se bojuje, postane jezen in antisocialen.

Raziskave kažejo, da se otrok, katerega starši nimajo posluha zanj, na to odzove z zmanjšanim delovanjem leve sprednje možganske poloble (zgornji možgani).<sup>8</sup> Ta del možganov je povezan s pozitivnimi občutki in vedenjem, naravnanim k navezovanju socialnih stikov. Otrok, ki ima čustveno neodzivne starše za njegove potrebe, poleg tega pa ima še premalo dejavno levo sprednjo možgansko poloblo, bo verjetneje gojil negativne občutke do sebe in drugih. Morda se ne bo hotel približati staršem, kadar bi si želel ljubkovanja, ali drugim otrokom, kadar bi si želel prijateljev, ker se preveč boji zavrnitve. Za takšne načine bivanja v svetu je značilna ogroženost, ki se lahko nadaljuje še v odrasli dobi.



**Močna vez ‘Ljubezni v miru’**, ki jo otrok razvija s svojimi starši, je neposredno povezana z njihovimi skupnimi trenutki, ki v otrokovih možganih sprožajo opioide, oksitocin in prolaktin. Starši, ki objamejo otroka, kadar ta joka ali je vesel, ki ga mečejo v zrak in prijetno žgečkajo ter mu pritisnejo ustnice na trebušček in pihajo zrak, s tem poskrbijo za nastanek zelo velike povezanosti. Takšni preprosti odzivi lahko močno aktivirajo kemične snovi, ki krepijo vez med otrokom in starši.