

Erich Fromm: Umetnost ljubezni.

Ljubezen - večna tematika. Verjetno je število obstoječih različnih definicij ter pogledov na ljubezen enaka številu ljudi, ki teptajo površino našega modrega planeta. Nanjo lahko gledamo kot na blagoslov ali prekletstvo, na nekaj kar vedno pride ob nepravem času ali nikdar takrat, ko bi to želeli, na osnovno gonilo človeštva, zaradi katerega je posameznik zmožen preseči samega sebe, narediti neverjetno lepe in tudi najbolj uničujoče stvari. S tematiko ljubezni se srečujemo na vsakem koraku: ponuja se nam iz reklamnih oglasov, skriva se v besedilu popevk in samo poskusite si zamisliti film brez enega samega poljuba! Tudi umetnost je brez ljubezni težko predstavljava.

Kaj pa ljubezen kot umetnost?

Če se vam takšna perspektiva zdi zanimiva, na glavo postavljena, ali pa bi radi izvedeli kaj novega o ljubezni, partnerstvu in sorodnih temami, vas vabim na krajši izlet po Frommovi teoriji ljubezni, v kateri pa (v vnaprejšnje opozorilo) bralec ne bo našel praktičnih napotkov in navodil v stilu "Doseči srečo v partnerskem odnosu v desetih korakih", temveč obravnavo pojma ljubezni z različnih zornih kotov ter v različnih pojavnih oblikah.

K pojmu ljubezni lahko po Frommu pristopimo z dveh



Sodobno zahodnjaško kulturo ocenjuje kot slabo podlago za nastanek ljubezni oz. celo onemogočajoč faktor za oblikovanje pravega ljubezenskega odnosa.

opredelitev: pojmovanje ljubezni kot prijetnega občutja, ki se nam zgodi spontano in slučajno ali pa z vidika umetnosti, ki zahteva znanje in trud. Kljub temu da je splošno razširjena prva predpostavka, pa Fromm svojo teorijo osnuje na drugi predpostavki. Sodobno zahodnjaško kulturo ocenjuje kot slabo podlago za nastanek ljubezni oz. celo onemogočajoč faktor za oblikovanje pravega ljubezenskega odnosa. V sodobni družbi se pojavlja več problemov, ki povzročajo težave v ljubezni: problem biti ljubljen in šele potem problem ljubiti-problem se kaže predvsem kot problem objekta: **postati moraš vreden ljubezni skozi uspeh, popularnost in seksipil; ne pa kot problem sposobnosti ljubiti.**

Proces izbiranja partnerja lahko primerjamo z vidika tržne izmenjave, pri čemer vsak posameznik išče partnerja dostopnega svoji lastni zmožnosti izmenjave oz. tržni vrednosti, ki jo določata njegova fizična in osebna privlačnost, njegove prikriti in očitne

While lovers laugh and music plays ... I stumble by and I hide my pain ... The lights are lit, the moon is gone ... I think I've crossed the Rubicon ...

I walk the streets of love and they're full of tears ... And I walk the streets of love and they're full of fears

prednosti in potenciali. Tudi v ljubezenskih odnosih pride do odraza družbe v kateri živimo, v kateri ima najvišjo vrednost materialni uspeh.

Za razumevanje problematike ljubezni v sodobnem času je dobro poznati spreminjanje tega pojava skozi zgodovino. Verjetno so premiki v pojmovanju ljubezni iz zgodovine v sedanost dobro znani. Zakonska zveza v preteklosti ni bila sklenjena pod vplivom spontane osebne izkušnje ljubezni, ampak kot konvencija, sklenjena predvsem iz socialnih motivov, ljubezen pa naj bi se preoblikovala tekom skupnega življenja zakoncev. V sodobnem zahodnem svetu pa je prevladal koncept romantične ljubezni, ki naj bi postal temelj za osnovenje skupnega življenja in sklenitev zakonske zveze. Ideja svobodne ljubezni je tako doprinesla k povečanju pomena objekta ljubezni, saj je posameznik začel svobodno izbirati partnerje, s katerimi bo vstopal v ljubezenski odnos, v ospredje pa so stopile osebne lastnosti potencialnih partnerjev.

Drugi problem ljubezni, specifičen za družbo v kateri živimo je, da se je zbrisalo razlikovanje med zaljubljenostjo in ljubeznijo oziroma ostajanjem v ljubezni.

Da bi bolje razumeli razliko med omenjenima pojmovoma (in morda nasploh bolje razumeti pojem ljubezni) se je potrebno ozreti daleč v zgodovino, v čas ko se je človek ločil od narave, v čas ko je instinkte pri človeku zamenjala kognicija. Človek je razvil zavest, samozavedanje, cena za to pa je bila, da se je zavedel svoje negotove usode v ogrožujočem okolju. Zavedel se je, da je ločen od drugih ter da mu življenje ponuja edino gotovost rojstva in smrti. Človek se, da bi ubežal tesnobi, ki mu jih omenjena zavest povzroča, zateka k različnim strategijam med katerimi Fromm navaja: npr. doseganje orgijastičnih stanj (bodisi preko jemanja drog ali skupinskih seksualnih združevanj, konformizem, ustvarjalnost, ...) Iskanje odgovora na vprašanje človekove negotove eksistence ter tesnobi naj bi bilo značilnost vseh kultur, ki naj bi pod vplivom tega vprašanja oblikovale svoje različne običaje, verovanja, obrede. Pod enega izmed začasnih pobegov lastni tesnobi in negotovosti, uvršča Fromm tudi zaljubljenost. Zaljubljenost je namreč v primerjavi z ljubeznijo kratkotrajnejša, spremljajo pa jo zelo intenzivna čustva do določene osebe, ki ne temeljijo na dobrem poznavanju te osebe, ampak pogosto zgolj na predstavah, ki jih o tej osebi imamo. Intenzivnost čustev, ki jih doživljamo v obdobju zaljubljenosti, naj bi bila sorazmerna s stopnjo osamljenosti, ki jo je posameznik doživljal predhodno, torej preden je spoznal ali stopil v partnerski odnos z osebo, v katero je zaljubljen. Ker pa je tak odnos na začetku večinoma zasnovan na predstavah, ki jih partnerja gojita drug o drugem, prihaja ob postopnem spoznavanju partnerja do uvida v odstopanja njegovih dejanskih lastnosti od naše slike o njem. Idealizacija partnerja ter intenzivnost čustev ob tem upadeta, kar pogosto vodi v razpad zveze, ki je imela za kriterij delovanja stanje zaljubljenosti.

Ljubezen pa je v nasprotju



s kratkotrajno zaljubljenostjo in z zgoraj naštetimi načini pobega pred lastno tesnobo; edini pravi način, da tesnobi, osamljenosti ter negotovosti resnično ubežimo. Ljubezen je most, ki nas obkrožajo ter nam daje zavest, da v krutem svetu nismo sami.

Vendar Fromm opozarja, da doseči ljubezen v takšni obliki, da postane vredna svojega imena, ni tako lahko kot se zdi na prvi pogled. Od človeka zahteva pozornost, vztrajnost in vero.

Pa si pogledajmo te tri pogoje natančneje. Če izhajamo iz predpostavke, da je potrebno za uspešnost v resničnem doseganju ljubezni obravnavati ljubezen kot umetnost, potem ji moramo, kot v vsaki dejavnosti, v kateri želimo doseči stopnjo mojstrstva, posvetiti vso svojo pozornost, jo narediti za smisel svojega življenja. **To zahteva vztrajnost, vajo ter**

potrpežljivost. V knjigi navaja Fromm primer enoletnega otroka, ki se uči prvih korakov in se kljub mnogim začetnim padcem, pobere in nadaljuje s poskušanjem dokler ne usvoji nove veščine.

Vera, navedena kot tretji pogoj, pa ni mišljena kot vera v religioznem smislu besede, ampak predvsem kot vera, ki jo imamo npr. v prihodnost, v jutrišnji dan, smiselnost določenega dejanja – čeprav morda za to nimamo neke objektivne gotovosti; saj brez take oblike vere ne bi bilo mogoče izvesti nobenega dejanja. V kontekstu ljubezni je mišljena vera v partnerja, ki vsebuje zaupanje vanj, v njegove zmožnosti in poštenost.

Kot osnovni temelj za oblikovanje ljubezni do drugega pa izpostavlja Fromm prvenstveno ljubezen do sebe. Brez ljubezni do sebe, zmožnosti biti sam s seboj, ni mogoča nobena oblika ljubezni do kateregakoli živega bitja, temveč prihaja zgolj do oblikovanja različnih oblik psevdo-ljubezni. Ljubezen do sebe pa ni tako samoumevna kot se zdi. Zaradi načina življenja v sodobni družbi, se je človek navadil živeti predvsem kot stroj, ki je osredotočen predvsem na pasivno konzumacijo dražljajev, ki mu prinašajo ugodje in s katerimi je obkrožen z vseh strani (npr. glasba, materialne dobrine,...). Človek, ki pa hoče razviti ljubezen do sebe, se mora naučiti aktivno usmerjati pozornost nase, na svoje duševno dogajanje – se spoznati. Ta proces naj poteka v tišini in samoti brez vsake dejavnosti, ki bi nam lahko odvrgla pozornost od sebe. Priporočljiva je uporaba npr. različnih meditacijskih tehnik.

Poskusite. Namestite se v udoben, vendar hkrati ne preveč sproščen položaj ter zaprite oči. Poskusite si zamisliti pred seboj sproščujoč prizor, hkrati pa poskusite odgnati vse morebitne misli, ki se vam bodo porajale. Pozorni bodite predvsem na svoje dihanje, ki naj bo sproščeno in spontano.

Ne glede na to, ali lahko s tehnikami sproščanja dejansko okrepimo, izboljšamo ljubezen do sebe in svojih bližnjih, je zagotovo res, da vsakomur prija nekaj časa porabljenega zgolj zase.

Tamara Mijatović

Zaljubljenost je namreč v primerjavi z ljubeznijo, kratkotrajnejša, spremljajo pa jo zelo intenzivna čustva do določene osebe, ki pogosto ne temelji na dobrem poznavanju te osebe ampak pogosto zgolj na predstavah, ki jih o tej osebi imamo. Intenzivnost čustev, ki jih doživljamo v obdobju zaljubljenosti naj bi bil sorazmeren s stopnjo osamljenosti, ki jo je posameznik doživljal predhodno torej preden je spoznal ali stopil v partnerski odnos z osebo, v katero je zaljubljen.