



Zaljubljenost i ljubav su dva različita i uprkos veoma raširenoj zabludi, suprotstavljena osjećaja. Razlog za izjednačavanje ove dvije vrste emocija jeste taj što osoba koja ih osjeća nije u stanju da samo na osnovu analize svog emocionalnog doživljaja, zaključi da li voli ili je zaljubljena. Većina ljudi smatra da je zaljubljenost mnogo snažnije osjećanje od ljubavi i da je to prva, početna faza ljubavi, nakon koje slijedi nekakva smirena ljubav.

Zbog toga mnogi očekuju da se moraju prvo zaljubiti, da bi nakon toga uslijedila ljubav prema toj osobi. Međutim, upravo zbog različite i suprotstavljene prirode tih osjećaja (ljubavi i zaljubljenosti), to je najčešće nemoguće ostvariti. Najveći broj odnosa započetih zaljubljenosti ne završava ljubavlju.

Glavna je razlika što se ljubav zasniva na poznavanju realnosti druge osobe, a zaljubljenost na iskrivljenju stvarnosti zbog nesvjesne projekcije. Ljubav je osnovana na emocionalnom vezivanju za drugu osobu i zbog toga je relativno trajan i konstantan odnos, a zaljubljenost je osnovana na stvarnom ili očekivanom užitku, tako da je potencijalno nestabilan odnos. Ljubav je normalno stanje, jer je normalno da svaki čovjek voli i bude voljen tako da omogućuje istovremenu usmjerenost na druge aspekte života. Zaljubljenost je izuzetno, vanredno i ekstremno stanje koje se odlikuje preokupiranošću drugom osobom, fiksiranošću za nju i nezainteresošću za druge aspekte života.

Sve to čini da je zaljubljenost, po svojim osobinama, ne vrhunac ljubavi, već njena negacija. Fantazija o zaljubljenosti koja vječno traje jeste oličenje hedonističkih, infantilnih i narcisoidnih težnji. Emocionalno vezivanje koje je psihološka osnova ljubavi, ne samo da ne mora nastati putem zaljublivanja, već se to dešava u rijetkim slučajevima. Ono može nastati u odnosima koji počinju svidanjem, prijateljstvom, ravnodušnošću, ali i konfliktom.

Zaljubljanje je prirodan razvojni proces kojim osoba integrira i neutralizira predstavu o idealnom partneru i postiže psihičku zrelost. Upravo kroz cikluse zaljubljanja i odljubljanja, osoba postepeno postaje sposobna da sagleda realnosti osoba koje bira za erotske partnere. Kako je fantazmatski odnos prema drugima, povezan sa fantazmatskim odnosom prema sebi, zaljubljanje je karakteristika puberteta i adolescencije, sve do postizanja psihičke zrelosti. Kada se ostvari zrelost i kada se integrira identitet ličnosti, zaljubljanje postaje prava rijetkost.

(Obiteljski.com / Obiteljskilijecnik.com)