



Zdrava ljubav kao preduvjet zdravlja

VUKOJA I., BAGARIĆ L., NJAVRO L., ANTUNOVIĆ R., BRIZAR I., ŠULC I.
UDRUGA NARODNOG ZDRAVLJA ANDRIJA ŠTAMPAR, ZAGREB, CROATIA

SAŽETAK:

Ne postoji jedinstvena definicija ljubavi, ali je nedvojbeno da je zdrava ljubav preduvjet fizičkog, psihičkog, duhovnog i socijalnog blagostanja, a samim time i preduvjet cjelokupnog zdravlja. S logoterapeutskog stajališta postoje tri dimenzije ljubavi. Fizička komponenta predstavlja nagonsku komponentu koja brine o produženju ljudske vrste, psihička komponenta je prisutna u fazi zaljubljenosti u kojoj vidimo bitne odlike ljudske osobe te se približavamo psihičkoj unutrašnjosti osobe u koju smo zaljubljeni. Ljubav se u potpunosti očituje kroz duhovnu dimenziju koja svjesno uključuje tjelesnu i psihičku komponentu, te se kroz duhovnu dimenziju odlučujemo za osobu u svim njenim dimenzijama radi njezine jedinstvenosti. Pošto je logoterapijska premisa da je duhovna komponenta čovjeka neovisna o bolestima te nužno zdrava, tako je i ljubav doživljena kroz duhovnu dimenziju nužno zdrava. Duhovna dimenzija ljubavi je svezremenska i neovisna je o svim promjenama fizičke i psihičke komponente koje se protokom vremena događaju. Logoterapija ističe pet izrazitih opasnosti za ljubav. Ubrzan životni tempo ističe pitanje gubitka životne orijentacije i smisla uz stvaranje osjećaja egzistencijalnog vakuuma, uz zatvoren krug tempa kao uzročnika ovisnosti i neuspjela pokušaja samoizlječenja. Pretjerana seksualiziranost je neuspjeli pokušaj ostvarivanja ljubavi kroz samo fizičku dimenziju što dovodi do psihičke patnje i izoliranosti duha. Dosada je jedan od vodećih faktora u razvoju psihičkih smetnji i destrukcije ljubavi, jer čovjek u besmislu provodi vrijeme. Negativističan stav i pretjerano potenciranje negativnog u potpunosti prožimlje čovjeka izravno ugrožavajući sve njegove dimenzije. Manipulirana nemoć nastaje produbljenjem egzistencijalnog vakuuma u potpun gubitak osjećaja za vrijednosti općenito. Frankl navodi da je ljubav je najvažniji element za očuvanje ljudskog života i najvažniji element za očuvanje zdravlja u psihohigijenskom smislu.

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2041](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2041)