

Ljubav kao duhovna i egzistencijalna snaga u psihoterapiji – dijalog između Hellingera i Fromma

Valentina Ričković*

valentina.rickovic@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-2644-7049>

<https://doi.org/10.31192/np.24.2.7>

UDK: 177.61

615.851:2-188

159.9Fromm, E.

159.9Hellinger, B.

Prethodno priopćenje /

Preliminary communication

Primljeno: 15. rujna 2025.

Prihvaćeno: 16. prosinca 2025.



U kontekstu krize odnosa, gubitka duhovnih orijentira i porasta individualizma, ljubav se sve češće svodi na psihološki konstrukt ili emotivni impuls. Ovaj rad polazi od pretpostavke da je ljubav višedimenzionalan fenomen koji uključuje psihološku, etičku i duhovnu dimenziju. Usporedba dvaju autora, Berta Hellingera i Ericha Fromma, pruža komplementarne uvide koji pridonose dubljem razumijevanju odnosa između psihoterapije i duhovnosti. Hellinger ljubav promatra kao pokret duše unutar obiteljskih sustava, dok je Fromm opisuje kao etički čin koji zahtijeva volju, samospoznaju i predanost. Unatoč teorijskim razlikama, oba autora smatraju da ljubav nije emocija, već unutarnja orijentacija prema istini i cjelovitosti. Analiza se temelji na hermeneutsko-komparativnom pristupu kojim se razmatraju različita tumačenja ljubavi kod Hellingera i Fromma. Poseban je naglasak stavljen na mogućnosti integracije sistemskog i individualnog pristupa u suvremenoj psihoterapijskoj praksi. Cilj je omogućiti dijalog o ljubavi kao iscjeljujućoj snazi koja povezuje psihoterapiju, duhovnost i humanističku misao.

Ključne riječi: duhovnost, Fromm, Hellinger, ljubav, psihoterapija.

* Valentina Ričković, klinički psiholog, doktorandica, Sveučilište u Zagrebu, Fakultet filozofije i religijskih znanosti, Jordanovac 110, HR-10000 Zagreb.

Uvod

Kriza međuljudskih odnosa, gubitak zajedničkih duhovnih orijentira i sve izraženiji porast individualizma pojam ljubavi sve češće reduciraju na psihološki konstrukt, emocionalnu reakciju ili prolazno subjektivno stanje. U popularnoj kulturi, ali i u dijelu psihološke literature, ljubav se interpretira kao osjećaj koji dolazi spontano i koji ima primarno funkciju zadovoljenja osobnih potreba. Primjerice, Bauman opisuje suvremenu ljubav kao izraz emocionalne koristi u kojoj odnos traje dok zadovoljava individualne interese,¹ dok Beck i Beck-Gernsheim ističu da ljubav postaje oblik samoterapije i sredstvo samoostvarenja.² Takvo shvaćanje zanemaruje dublju antropološku, etičku i duhovnu dimenziju ljubavi te doprinosi površnom pristupu odnosima. Nasuprot tom shvaćanju, ljubav se u mnogim filozofskim, teološkim i psihološkim tradicijama promatra kao višedimenzionalan fenomen. Očituje se kao osjećaj, odnos, vrlina, duhovna snaga i etički čin te nadilazi okvire isključivo psihološke interpretacije.

Brojne znanstvene teorije pokazuju da je riječ o složenom fenomenu s dubokim psihološkim, odnosnim i duhovnim učincima. Psihološki modeli uključuju biološke teorije, psihoanalitičke pristupe, razvojne teorije te humanističke modele. Biološke teorije govore o neurokemijskoj podlozi ljubavi, osobito uloga dopamina i oksitocina koji reguliraju osjećaj nagrade, raspoloženja i interpersonalne povezanosti.³ Ljubav se u psihoanalizi tumači kao projekcija nesvjesnih sadržaja, razvojne teorije je povezuju s potrebom za sigurnom bazom, a humanistički modeli ističu njezinu ulogu u bezuvjetnom prihvatanju i osobnom rastu.⁴ Među najpoznatijim suvremenim teorijama su teorija ljubavi Roberta Sternberga prema kojoj ljubav čine bliskost, strast i odanost,⁵ dok stilovi ljubavi Johna Leeja uključuju Eros, Ludus, Storge, Pragmu i druge.⁶

U suvremenoj psihoterapiji, osobito unutar integrativnih i transpersonalnih pristupa, ističe se potreba za uključivanjem emocionalnih, etičkih i duhovnih

¹ Usp. Zygmunt BAUMAN, *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*, Cambridge, Polity Press, 2003, 12.

² Usp. Ulrich BECK, Elisabeth BECK-GERNSHEIM, *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*, London, SAGE Publications, 2002, 115.

³ Usp. Goran ŠIMIĆ, *Uvod u neuroznanost emocija i osjećaja*, Zagreb, Naklada Ljevak, 2020, 173-177.

⁴ Usp. Gerald COREY, *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*, Jastrebarsko, Naklada Slap, 2004.

⁵ Usp. Robert J. STERNBERG, A triangular theory of love, *Psychological Review*, 93 (1986) 2, 119-135, 119.

⁶ Usp. Biljana TRIFUNOVIĆ, Jelena ŠAKOTIĆ-KURBALIJA, Milena KLJAJEVIĆ, Stilovi ljubavi i partnerska afektivna vezanost, *Godišnjak Filozofskog fakulteta u Novom Sadu*, 46 (2021) 1, 119-137. <http://dx.doi.org/10.19090/gff.2021.1.119-137>.

aspekata u rad s osobom.⁷ Ljubav se više ne tumači samo kao emotivna reakcija, već kao temeljna snaga osobne promjene i unutarnjeg sazrijevanja. Viktor Frankl je tvrdio da je sposobnost za ljubav jedna od osnovnih dimenzija čovjekove duhovne egzistencije, te da je »ljubav (...) jedini način da se drugo ljudsko biće pojmi u najdubljoj srži njegove osobnosti«.⁸ Sličnu misao razvija i Irvin Yalom, jedan od najutjecajnijih autora egzistencijalne psihoterapije, koji ljubav vidi kao susret dviju cjelovitih osoba koje se usuđuju biti viđene u svojoj istini. Takva ljubav ne služi bijegu od usamljenosti, već omogućuje autentičan odnos u kojem pojedinac preuzima odgovornost i ublažava egzistencijalnu izolaciju kroz ranjivost i slobodu.⁹ Slično Franklu i Yalomu, i Carl Rogers isticao je važnost autentične ljubavi u terapijskom odnosu. Njegov koncept bezuvjetnog pozitivnog prihvatanja (engl. *unconditional positive regard*) naglašava prihvatanje klijenta upravo takvog kakav jest, što odražava elemente zrele i slobodne ljubavi prisutne i kod Fromma i Hellingera.¹⁰

Recentna istraživanja potvrđuju važnost ljubavi za psihičku i duhovnu dobrobit. Studija na uzorku od 1499 odraslih osoba, pokazuje da religijska i duhovna ljubav koreliraju s višim razinama životne dobrobiti te nižim razinama depresije i anksioznosti.¹¹ Također, potvrđena je klinička učinkovitost obiteljskih konstelacija, osobito u smanjenju emocionalne nelagode, jačanju samopouzdanja i poboljšanju odnosa.¹² Učinkovitost se bilježi i smanjenjem psihopatoloških simptoma,¹³ uključujući i pandemijski prilagođene verzije sistemske terapije.¹⁴ Dobiveni nalazi dodatno ukazuju da ljubav, osim emocionalne komponente, ima i važnu egzistencijalnu i terapijsku funkciju u kontekstu psihološkog i duhovnog razvoja čovjeka.

Polazeći od takvih nalaza, nameće se potreba za dubljim promišljanjem o ljubavi, osobito kroz prizmu autora koji je interpretiraju kao egzistencijalnu i

⁷ Usp. David J. TACEY, *The Spirituality Revolution: The Emergence of Contemporary Spirituality*, Hove & New York, Brunner Routledge, 2004, 1.

⁸ Viktor Emil FRANKL, *Čovjekovo traganje za smislom*, Zagreb, Planetopija, 2005, 102.

⁹ Usp. Irvin D. YALOM, *Existential Psychotherapy*, New York, Basic Books, 1980, 421-422.

¹⁰ Usp. Carl ROGERS, A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships. As Developed in the Client-Centered Framework, u: S. Koch (ur.), *Psychology. A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context*, New York, McGraw Hill, 1959, 184-256.

¹¹ Usp. Fabio Cezar De SOUOZA MARCOVSKI, Lisa MILLER, A love supreme, *Religions*, 16 (2025) 6, 741. <https://doi.org/10.3390/rel16060741>.

¹² Usp. Barna KONKOLY THEGE i dr., The effectiveness of family constellation therapy in improving mental health, *Family Process*, 60 (2021) 2, 409-423. <https://doi.org/10.1111/famp.12636>.

¹³ Usp. Barna KONKOLY THEGE, Benedek SOMOGYI, Gergely Sandor SZABÓ, The effectiveness of family constellation therapy in reducing psychopathological symptoms, *Psychiatria Danubina*, 34 (2022) 3, 497-505. <https://doi.org/10.24869/psyd.2022.497>.

¹⁴ Usp. Barna KONKOLY THEGE, Gergely Sandor SZABÓ, The efficacy of pandemic-adjusted family/systemic constellation therapy, *Journal of Psychiatric Research*, 177 (2024), 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.07.027>.

duhovnu snagu. U ovom kontekstu ističu se pristupi Berta Hellingera¹⁵ i Ericha Fromma,¹⁶ autora koji, iako dolaze iz različitih teorijskih i metodoloških okvira, donose komplementarne uvide o prirodi ljubavi. Hellinger, kroz svoju metodu obiteljskih konstelacija, razvija koncepciju ljubavi kao pokreta duše (njem. *Bewegung der Seele*) koji djeluje unutar sustava i vodi prema priznanju stvarnosti, pripadnosti i reda.¹⁷ Fromm, s druge strane, ljubav definira kao čin volje i zrelosti, ističući da je ljubav umjetnost koja zahtijeva posvećenost, znanje i praksu, jednako kao i druge umjetnosti.¹⁸

Usporedbom Hellingerove systemske i duhovne paradigme te Frommove humanističko-psihoanalitičke koncepcije, rad se temelji na hermeneutsko-komparativnoj analizi radi rasvjetljavanja ljubavi kao temeljne snage osobne zrelosti i duhovnog sazrijevanja. Glavno istraživačko pitanje odnosi se na način na koji se ljubav, kao egzistencijalna i duhovna kategorija, tumači u njihovim pristupima. Naglasak je stavljen na interpretaciju značenja koje autori pridaju ključnim pojmovima poput pokreta duše (Hellinger) i čina volje (Fromm) te se oni promatraju unutar šireg teorijskog i antropološkog okvira svakog autora. Komparativna metoda koristi se za analizu ključnih pojmova zajedničkih obojici autora: ljubav, istina, volja, zrelost i sloboda. Cilj je utvrditi sličnosti i razlike u načinu na koji ovi pojmovi doprinose razumijevanju osobne i duhovne integracije. Temeljna literatura obuhvaća primarne izvore Hellingera (osobito radove o redovima ljubavi i obiteljskim konstelacijama) i Fromma (posebno djelo *Umijeće ljubavi*), dok se sekundarna literatura koristi za kontekstualizaciju, tumačenje i aktualizaciju njihovih uvida. Uz radove iz područja psihoterapije i filozofske antropologije, uključena je i literatura iz područja psihologije i duhovnosti, čime se dodatno naglašava interdisciplinarni karakter teme.

U ovom radu, duhovnost se ne promatra kroz teološku doktrinu, već kao antropološki i psihološki fenomen koji se očituje u iskustvu ljubavi, pripadnosti i smisla, bez pretpostavke specifičnog svjetonazora.

¹⁵ Bert Hellinger (1925.-2019.) bio je njemački psihoterapeut i osnivač metode obiteljskih konstelacija. Njegov je rad oblikovan utjecajima psihoanalize, systemske terapije, fenomenologije i duhovnih tradicija, a usmjeren je na istraživanje nesvjesnih dinamika unutar obiteljskih sustava.

¹⁶ Erich Fromm (1900.-1980.) bio je njemačko-američki psihoanalitičar i socijalni filozof te jedan od ključnih predstavnika humanističke psihoanalize. U svojim radovima povezuje psihoanalizu, etiku i društvenu kritiku, promatrajući ljubav kao središnji izraz zrele i slobodne osobnosti.

¹⁷ Usp. Bert HELLINGER, Gunthard WEBER, Hunter BEAUMONT, *Love's Hidden Symmetry. What Makes Love Work in Relationships*, Phoenix, Zeig, Tucker & Theisen, 1998, 54.

¹⁸ Usp. Erich FROMM, *Umijeće ljubavi*, Zagreb, Školska knjiga, 1989, 13-14.

1. Ljubav kao terapijski fenomen u djelu Berta Hellingera

Obiteljska konstelacijska terapija i dalje zaokuplja znanstvenu pažnju, a recentna istraživanja ukazuju na značajno smanjenje psihopatoloških simptoma nakon konstelacija prilagođenih pandemijskim uvjetima,¹⁹ kao i učinkovitost metode u unapređenju mentalnog zdravlja opće populacije.²⁰ U suvremenom kontekstu, Hellingerova teorija dobiva novu dimenziju primjenjivosti i relevantnosti.

Bert Hellinger, njemački psihoterapeut i osnivač metode obiteljskih konstelacija, razvio je jedinstven pristup ljubavi koji nadilazi uobičajene psihološke kategorije i usmjerava se prema dubinskim, duhovnim i sistemskim razinama čovjekova postojanja. Obiteljske konstelacije (njem. *Familienaufstellungen*) su fenomenološka metoda kojom se u terapijskoj situaciji prikazuje unutarnja slika obiteljskog sustava, najčešće pomoću predstavnika koji zauzimaju mjesto članova obitelji. Kroz njihove položaje, neverbalnu komunikaciju i osjećaje koji se pojavljuju, razotkrivaju se nesvjesne dinamike, isključenja i lojalnosti koje djeluju unutar sustava. Cilj metode nije racionalna analiza, nego stvaranje uvida i unutarnjeg pomaka prema većoj jasnoći, redoslijedu i povezanosti. Njegova metoda proizlazi iz uvjerenja da ljudski odnosi, osobito obiteljski, funkcioniraju unutar skrivenih zakonitosti koje određuju tijek ljubavi i njezin iscjeljujući ili destruktivni učinak.

Za Hellingera, ljubav nije primarno osjećaj ni emocionalna privrženost, već pokret duše i temeljna egzistencijalna sila koja teži povezivanju, pripadanju i priznavanju istine.²¹ Ona se očituje kroz težnju duše da ostane u skladu sa zakonima koji vladaju u obiteljskom sustavu. Kada su oni narušeni, bilo isključenjem pojedinog člana, poremećajem hijerarhije ili neravnotežom u odnosima, ljubav može poprimiti slijepu i destruktivnu formu. U tom kontekstu Hellinger uvodi koncept redova ljubavi (njem. *Ordnungen der Liebe*) koji obuhvaća tri temeljna principa: pravo na pripadnost, poštivanje hijerarhije i ravnotežu između davanja i primanja.²² Kada su ti redovi narušeni, nastaje fenomen nesvjesne lojalnosti kojeg Hellinger objašnjava kroz psihodinamski obrazac u kojem osoba preuzima tuđu krivnju, osjećaje ili sudbinu da bi očuvala povezanost s obiteljskim sustavom.²³ Primjerice, dijete može emocionalno zamijeniti odsutnog roditelja ili preuzeti teret nerazjašnjene traume prethodne generacije. Iako može biti motiviran ljubavlju, takav obrazac vodi prema patnji. Hellinger ističe da do iscjeljenja dolazi kada klijent vidi stvarnost odnosa onakvom kakva jest, osvijesti narušene redove i prihvati svoje mjesto u sustavu. U tom trenutku

¹⁹ Usp. Konkoly Thege, Szabó, *The efficacy of pandemic-adjusted...*, 271-278.

²⁰ Usp. Julia GYIMESI, Family constellation therapy in the context of esotericism, *Perspectives on Psychological Science*, 18 (2023) 4, 749-761. <https://doi.org/10.1177/17456916221120424>.

²¹ Usp. Hellinger, Weber, Beaumont, *Love's Hidden Symmetry...*, 91, 164.

²² Usp. Bert HELLINGER, *Mein Leben. Mein Werk*, München, Ariston Verlag, 2018, 140-162.

²³ Usp. Hellinger, Weber, Beaumont, *Love's Hidden Symmetry...*, 329.

ljubav prestaje biti sila koja veže i postaje pokret koji oslobađa. U tom smislu, Hellingerov koncept ljubavi nije sentimentalni ni terapijski idealiziran, već stvaran, odgovoran i usmjeren prema istini. Ljubav koja poštuje redove ima potencijal za duboku transformaciju i pomirenje, jer se ne temelji na nesvjesnoj identifikaciji ili žrtvovanju, već na prihvatanju onoga što jest.²⁴

Hellingerov pristup ljubavi otkriva njezinu duboku sistemsku i duhovnu funkciju: ona djeluje kao pokret duše koji traži red, pripadnost i istinu unutar obiteljskog sustava. Ovaj model otvara prostor za razumijevanje ljubavi kao snage koja istovremeno veže i oslobađa te ima snažan terapijski potencijal u radu s dubinskim obrascima unutar obitelji.

2. Ljubav kao čin volje u djelu Ericha Fromma

Slično kao i Hellinger, i Fromm ostaje predmet interesa suvremene znanosti. Recentna istraživanja potvrđuju da njegova teorija ljubavi i etike zadržava aktualnost u suvremenim psihološkim i društvenim kontekstima. Analizira se kao odgovor na duhovnu krizu suvremenog društva,²⁵ kao trajna vrijednost u razumijevanju aktualnih društvenih izazova²⁶ te kao mogućnost autentične ljubavi u kapitalističkoj modernosti.²⁷

Erich Fromm, njemačko-američki psihoanalitičar, socijalni filozof i jedan od najznačajnijih predstavnika humanističke psihologije 20. stoljeća, u djelu *Umijeće ljubavi* (*The Art of Loving*, 1956.) razvija duboko razrađenu viziju ljubavi kao aktivne snage koja zahtijeva zrelost, odgovornost, disciplinu i sposobnost nadilaženja vlastitog ega.²⁸ Za njega, ljubav nije prolaazn osjećaj, već umijeće koje se uči i njeguje tijekom cijelog života poput umjetnosti, zanata ili duhovne prakse. Najveća zabluda suvremenog čovjeka, prema tome, jest vjerovanje da je ljubav nešto što se pronalazi, umjesto nešto što se gradi i razvija.²⁹ Fromm ljubav definira kao »aktivno davanje vlastite energije i brige za drugo biće, a ne pasivno stanje emocije«. ³⁰ Ona se temelji na spremnosti da se nadvlada vlastita izolacija i ostvari istinsko zajedništvo kroz slobodnu i zrelu vezu. Razlikuje nekoliko osnovnih oblika ljubavi: majčinsku, očinsku, bratsku, erotsku i ljubav prema Bogu.

²⁴ Usp. Bert HELLINGER, *Priznati ono što jest*, Zagreb, VBZ, 2006, 104.

²⁵ Usp. Dustin J. BYRD, Can Religion Be Rescued in the 21st Century?, *Journal of Psychosocial Studies*, 17 (2024) 3, 266-282. <https://doi.org/10.1332/14786737Y2024D000000027>.

²⁶ Usp. Mauricio CORTINA, Prologue: Erich Fromm's Relevance for Our Troubled World, *Psychoanalytic Inquiry*, 44 (2024) 1, 1-9. <https://doi.org/10.1080/07351690.2024.229633>.

²⁷ Usp. Robbie SPIERS, Love, Actually? Theodor Adorno, Erich Fromm, and the Possibility of Love in Capitalist Modernity, *New German Critique*, 51 (2024) 3, 45-68. <https://doi.org/10.17863/CAM.106983>.

²⁸ Usp. Fromm, *Umijeće ljubavi...*, 25-27.

²⁹ Usp. *isto*, 13-14.

³⁰ *Isto*, 23.

Svaka od njih posjeduje vlastitu psihološku dinamiku, ali sve dijele zajednički temelj koji se odnosi na unutarnju orijentaciju prema dobru, povezanosti i razvoju drugoga.³¹ Majčinska ljubav pruža bezuvjetno prihvaćanje, očinska nudi vodstvo i strukturu, bratska izražava solidarnost, erotska obuhvaća čežnju za sjedinjenjem, dok ljubav prema Bogu odražava najviši oblik ljubavi povezan s transcendencijom i jedinstvom sa svijetom.³² Središnji kriterij zrele ljubavi nije potreba, nego sposobnost darivanja bez očekivanja, očuvanje vlastite individualnosti i kontinuirana predanost. Fromm ističe da je zrela ljubav »jedinstvo (...) pod uvjetom očuvanja vlastite individualnosti«. ³³ Upozorava da suvremeni čovjek često zamjenjuje ljubav s posjedovanjem, strast s ovisnošću, a sigurnost s kontrolom. Kritizira društvo u kojem ljubav poprima oblik tržišne razmjene, gdje se osobna vrijednost temelji na sposobnosti da se postane privlačan partner – emocionalno, društveno i ekonomski.³⁴ Objašnjava da je riječ o pseudo-ljubavi, odnosno obliku prividne ljubavi koji prikriva strah od usamljenosti.³⁵ Fromm u svom pristupu naglašava osobnu odgovornost i zrelost kao temelj autentičnih odnosa.

3. Usporedba: dvije paradigme ljubavi

3.1. Temeljne sličnosti i razlike

Usporedba između sistemskog i humanističko-psihoanalitičkog koncepta ljubavi otkriva niz značajnih podudarnosti, ali i ključnih razlika koje mogu obogatiti razumijevanje psihoterapijske i duhovne dimenzije ljubavi. Iako dolaze iz različitih teorijskih i metodoloških okvira, obojica autora nastoje prevladati jednostrane psihološke pristupe koji ljubav svode na emocije ili idealizirane predodžbe odnosa. Za obojicu, ljubav je djelatna sila, usmjerena prema rastu, istini i povezanosti. Tako Hellinger ljubav tumači kao pokret duše, duboki impuls koji djeluje unutar obiteljskih sustava i traži red, pripadnost i priznavanje stvarnosti.³⁶ S druge strane, Fromm ljubav vidi kao čin volje i zrelosti, koji se razvija kroz unutarnju disciplinu, etičku odgovornost i sposobnost davanja bez posjedovanja.³⁷

Zajednički nazivnik ovih pristupa jest odbijanje shvaćanja ljubavi kao pasivne emocije. Za obojicu, ljubav proizlazi iz unutarnje orijentacije prema istini,

³¹ Usp. isto, 39-60.

³² Usp. isto, 40-60.

³³ Isto, 40.

³⁴ Usp. isto, 81-90.

³⁵ Usp. isto, 74-80.

³⁶ Usp. Hellinger, Weber, Beaumont, *Love's Hidden Symmetry...*, 5-6.

³⁷ Usp. Fromm, *Umijeće ljubavi...*, 40.

bilo da je riječ o dinamici obiteljskog sustava (Hellinger) ili istini o drugome i sebi (Fromm). Autentična ljubav, kako je shvaćaju obojica, zahtijeva rad na sebi, sposobnost suočavanja s realnošću i prepoznavanje vlastitih granica, potreba i projekcija. Ona nije konačno stanje, već proces unutarnjeg rasta prema cjelovitosti bilo kroz pomirenje s vlastitim sustavom ili kroz etičko sazrijevanje pojedinca. Ovakav pogled otvara prostor za suvremene integrativne pristupe psihoterapiji koji pokušavaju objediniti emocionalnu, sistemsku i duhovnu dimenziju odnosa.

3.2. Ljubav, istina i zrelost

Zanimljivo je da Hellinger i Fromm inzistiraju na tome da ljubav nije dovoljna ako nije povezana s istinom, redom i osobnom zrelošću. Kod Hellingera, to znači poštivanje redova ljubavi i priznavanje stvarnosti sustava, dok kod Fromma znači rad na vlastitoj unutarnjoj strukturi i odgovornost prema drugome kao slobodnom subjektu. Oba autora ukazuju na nužnost unutarnje slobode i osobne odgovornosti kao temelja autentične ljubavi. Hellinger polazi od pokreta duše koji prethode volji, dok Fromm ljubav vidi kao svjesnu odluku i etičku orijentaciju volje. Fromm naglašava da je spremnost za ljubav povezana s kapacitetom za istinu o sebi i drugome, a Hellinger terapijsku promjenu vidi kao rezultat prihvatanja stvarnosti odnosa, bez iluzija ili osuda.

3.3. Antropološka vizija čovjeka koji ljubi

Glavna razlika između ovih dvaju pristupa proizlazi iz razine analize. Hellinger ljubav promatra prvenstveno kroz sistemski okvir, naglašavajući nesvjesne lojalnosti, transgeneracijske obrasce i fenomenologiju kolektivne duše. Njegov pogled je duboko fenomenološki i spiritualan, a terapijsko djelovanje temelji se na postavljanju konstelacija u kojima se otkrivaju narušeni redovi ljubavi i aktivira potencijal za iscjeljenje.³⁸ S druge strane, Fromm svoj pristup temelji na psihoanalitičkom i socijalnom okviru, fokusirajući se na oblikovanje karaktera, dinamiku suvremenog društva i etički razvoj pojedinca. Ljubav za njega nije uvjetovana sustavom, nego unutarnjim kapacitetom osobe za odnos, predanost i transcendenciju vlastitog ega. Tako Fromm u ljubavi vidi najviši izraz čovjekove slobode i zrelosti, dok Hellinger ističe povezanost s nevidljivim sustavnim silnicama koje oblikuju osobne odnose. U oba pristupa ljubav nije shvaćena kao fiksni cilj ili emocionalno ispunjenje, već kao put duše ili volje kojim se čovjek približava vlastitoj istini i drugome. U tom smislu, cilj terapije

³⁸ Usp. Bert HELLINGER, *Orders of Love. A Manual for Living and Dying*, Heidelberg, Carl-Auer-Systeme Verlag, 2005, 9, 15, 28.

nije samo olakšanje simptoma, nego oblikovanje osobe koja može svjesno i slobodno ljubiti unutar odnosa ili prema samome sebi.

3.4. Transcendencija i sloboda: implikacije za psihoterapiju

Hellinger naglašava dubinske pokrete duše koji nisu pod kontrolom ega, ali ih je moguće osvijestiti i usmjeriti. S druge strane, Fromm razvija koncept voljne, svjesne ljubavi koja proizlazi iz osobne odgovornosti i etičke svijesti. Jedan polazi od sustava koji uvjetuje pojedinca, a drugi od pojedinca koji oblikuje svoj odnos prema drugome. Iako različiti, njihovi pristupi mogu se promatrati kao komplementarni. Zajednički im je stav da ljubav ima zakonitost i strukturu te da njezina autentičnost ne ovisi o emocionalnoj intenzivnosti, nego o usklađenosti s istinom, osobnom razvoju i odgovornosti. Hellinger transcendenciju uvodi kroz pojam duhovnog reda koji nadilazi individualnu svijest, dok Fromm transcendenciju smješta u etički čin nadilaženja vlastitog ega radi susreta s Drugim. Obojica inzistiraju na unutarnjoj slobodi kao uvjetu za stvarnu povezanost, čime pomiruju dimenzije duhovnog i psihološkog u iskustvu ljubavi. Ovakva integracija može biti osobito vrijedna u radu s klijentima čija patnja nadilazi psihološke uzroke, uključujući transgeneracijske obrasce, duhovne konflikte ili traženje životnog smisla.

Njihov dijalog otvara mogućnost za integraciju sistemске i individualne psihoterapije, ali i za razvoj holističkog razumijevanja ljubavi kao temeljne sile koja nosi duhovnu, etičku i iscjeljujuću dimenziju odnosa.

Iako se Hellinger i Fromm razlikuju u metodološkom pristupu, njihova se shvaćanja ljubavi susreću upravo na duhovnoj razini koja nadilazi psihološke kategorije i upućuje na stvarnost veće povezanosti, smisla i transcendencije. Uspoređujući ove autore primjećuje se da ljubav, iako različito shvaćena, nadilazi afektivnu reakciju i uključuje zrelost, istinu i duhovni rast. Njihovi pristupi mogu biti shvaćeni kao komplementarni modeli koji upućuju na potrebu integracije duhovnog i psihološkog u psihoterapijskoj praksi.

4. Duhovna dimenzija ljubavi

Suvremena istraživanja potvrđuju da religijsko-duhovne orijentacije imaju zaštitnu ulogu u prevenciji depresije³⁹ i anksioznosti,⁴⁰ kao i u smanjenju suicidalnosti kod psihijatrijskih pacijenata,⁴¹ čime se dodatno potvrđuje aktualnost Frommove i Hellingerove etike ljubavi.

Premda Hellinger i Fromm ne pripadaju izričito teološkim školama, njihovi pristupi ljubavi jasno pokazuju da ljubav nije samo psihološki ili emocionalni fenomen, već i duhovni proces koji uključuje transcendiranje ega, priznavanje misterija života i otvaranje višeg smisla postojanja. Kod Hellingera, ona nadilazi individualne granice i povezuje osobu s vrstom duhovne sile koja, iako djeluje izvan svijesti snažno utječe na osobne i obiteljske odnose. Ne izražava se sentimentalnošću, nego dubokom odgovornošću prema redu, pripadnosti i istini.⁴² Fromm, s druge strane, ljubav uzdiže do duhovne i etičke vrline objašnjavajući je kao sposobnost da čovjek prepozna vlastitu usamljenost i slobodno izabere povezanost s drugima. Njegova koncepcija *agape* ljubavi,⁴³ oblikovana brigom, poštovanjem, znanjem i predanošću, nije vezana uz religioznu instituciju. Čovjekova ljubav prema drugome odraz je njegove slobode i cjelovitosti.⁴⁴ Slične misli nalazimo kod Tome Akvinskog, središnje osobe skolastičke teologije, koji ljubav (lat. *caritas*) opisuje kao čin volje usmjeren prema dobru drugoga, proizašao iz Božje ljubavi prisutne u čovjeku. On smatra da je ljubav vrhunska teološka krepost jer povezuje čovjeka s Bogom i bližnjim, a ljubiti znači željeti dobro drugome radi njega samoga, što upućuje na zrelost i duhovnu slobodu.⁴⁵

Uz Hellingera i Fromma koji tematiziraju ljubav kroz terapijski i egzistencijalni okvir, brojni suvremeni autori dodatno razvijaju njezinu duhovnu

³⁹ Usp. Shilpa AGGARWAL i dr., Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people, *BMC Psychiatry*, 23 (2023) 1, 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.

⁴⁰ Usp. Angie CUCCHI, Walid M. QORONFLEH, Cultural perspective on religion, spirituality and mental health, *Frontiers in Psychology*, 16 (2025) 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568861>.

⁴¹ Usp. Bart van den BRINK i dr., Religiosity, spirituality, meaning-making, and suicidality in psychiatric patients and suicide attempters, *Harvard Review of Psychiatry*, 32 (2024) 6, 195-206. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000409>.

⁴² Usp. Hellinger, Weber, Beaumont, *Love's Hidden Symmetry...*, 111-112.

⁴³ U klasičnoj filozofiji i kršćanskoj teologiji razlikuju se tri temeljna oblika ljubavi: *eros* (požuda, tjelesna ljubav), *philia* (prijateljska ljubav) i *agape* (bezuwjetna, duhovna ljubav usmjerena prema dobru drugoga). Ova podjela potječe iz grčke misli, a teološki ju je sustavno razradio Anders Nygren u djelu *Agape and Eros*, gdje tumači *agape* kao temeljnu novost kršćanske objave u odnosu na antički *eros* (usp. Anders NYGREN, *Agape and Eros*, London, SOCK, 1930, 61-101).

⁴⁴ Usp. Fromm, *Umijeće ljubavi...*, 25-27.

⁴⁵ Usp. Toma AKVINSKI, *Izabrano djelo*, izabr. i prir. Tomo Vereš, Zagreb, Nakladni zavod Globus, 1981, 266 (Sth II-II, q. 23, a. 1).

dimenziju.⁴⁶ Iskustveno razumijevanje ljubavi moguće je naći i kod Anselma Grūna, benediktinca i duhovnog pisca, koji u kontemplativnoj tradiciji vidi terapeutski put prema slobodi i istini. On ističe da je ljubav unutarnji pokret koji dolazi iz Božje slike u nama. Smatra da ljubav nije projekcija potrebe, nego put prema vlastitoj nutrini, u kojoj se susrećemo s božanskim u sebi i u drugima. Tu misao dodatno produbljuje riječima:

»Ljubav je odlučujuća stvarnost našeg života. U tvojoj ljubavi (...) svijetli uvijek nešto od duhovne ljubavi koja ispunjava tvoju najdublju čežnju za ljubavlju. Uz-daj se u svoju ljubav, ali idi i na dno svoje ljubavi kako bi ondje našao Boga kao njezin stvarni izvor.«⁴⁷

Još jedan autor koji piše iz perspektive integracije kliničke psihologije i katoličke duhovnosti, isusovac i psiholog Mihaly Szentmártony, u svojim radovima o odnosu psihoterapije i duhovnosti naglašava da ljubav nije moguća bez duhovne dimenzije. Za njega, duhovna ljubav označava sposobnost da se čovjeka vidi u njegovoj neponovljivoj vrijednosti i prihvati njegova istina, bez potrebe da ga se mijenja ili posjeduje. Ljubav je, prema njemu, temeljno iskustvo smisla jer »u ljubavi znamo da postojimo, što je sinonim za smisao«.⁴⁸

U duhovnom smislu, ljubav nadilazi afektivnu razinu i postaje egzistencijalni i duhovni pokret. Povezuje se s antropološkim temeljima istine, slobode i volje, koji omogućuju osobni rast. Postaje izraz unutarnjeg kapaciteta čovjeka da bude u istinitom odnosu sa sobom, drugima i Transcendentnim. Duhovna ljubav podrazumijeva sposobnost nošenja s vlastitim granicama, prihvaćanje boli i drugoga u njegovoj nesavršenosti te samopožrtvovnost kao čin slobode. U tom smislu, ljubav nije samo psihološka kategorija, nego i put sazrijevanja – što ističe i Tomislav Ivančić, osnivač hagioterapije. On bezuvjetnu ljubav smatra temeljnom snagom duhovnog iscjeljenja, koja čovjeku omogućuje nov početak, vraća ga istini i izvodi iz tame. Ivančić smatra da »samo bezuvjetna ljubav omogućuje čovjeku da se vrati i započne nov život. Bezuvjetna ljubav je svjetlo koje rasvjetli tamu i najvećeg zločinca, te ga vrati na pravi put«.⁴⁹

Neovisno o tome dolazi li iz psihoterapijske, filozofske ili teološke tradicije, ljubav se prepoznaje kao snaga koja oblikuje čovjekovu duhovnu zrelost. Otvara prostor za unutarnje jedinstvo i prihvaćanje drugoga, ali ne iz slabosti, nego iz duhovne punine. Kada se promatra kao duhovna stvarnost, ljubav postaje

⁴⁶ Odabir suvremenih autora u ovom radu nije usmjeren na iscrpnu teološku razradu pojma ljubavi, nego na njegovo razumijevanje u kontekstu konkretnog ljudskog iskustva i pastoralno-terapijske prakse. Njihovi pristupi naglašavaju iskustvenu, egzistencijalnu i relacijsku dimenziju ljubavi, povezujući duhovnost s procesima osobnog sazrijevanja, odgovornosti i traženja smisla.

⁴⁷ Anselm GRÜN, *Knjiga o umijeću življenja*, Zagreb, Glas Koncila, 2024, 167.

⁴⁸ Mihaly SZENTMARTONI, Ljubav i smisao života, *Obnovljeni život*, 39 (1984) 3-4, 242-253, 252. <https://hrcak.srce.hr/54454>.

⁴⁹ Hrvatska katolička mreža, Duhovnost: Tomislav Ivančić o bezuvjetnoj ljubavi, (08.01.2024) <https://hkm.hr/duhovnost/tomislav-ivancic-o-bezuvjetnoj-ljubavi/> (15.09.2025).

temelj čovjekove egzistencijalne zrelosti i unutarnje slobode. U tom kontekstu, ona nije samo terapijski cilj, već duhovni put koji uključuje istinu, ranjivost i transcendenciju.

Implikacije za interdisciplinarni dijalog

Sinteza pristupa Berta Hellingera i Ericha Fromma omogućuje dublje razumijevanje ljubavi kao ključne snage u psihoterapijskom procesu, osobito kada se promatra u svjetlu duhovne dimenzije. U praksi, to znači pomak od isključivo kognitivno-emocionalnih intervencija prema pristupima koji uzimaju u obzir unutarnji svijet klijenta, njegov odnos prema istini, slobodi i povezanosti. Primjerice, u radu s obiteljskim temama, Hellingerov naglasak na redu, pripadnosti i prihvaćanju može pomoći terapeutu u prepoznavanju transgeneracijskih dinamika koje blokiraju ljubavni tok. Frommov koncept ljubavi kao čina volje i odgovornosti, s druge strane, nudi orijentaciju prema razvoju autentične povezanosti, osobne zrelosti i etičke orijentacije.

Integracija ovih koncepata potiče razvoj terapijskog prostora koji nije samo usmjeren na simptome, već podupire unutarnju transformaciju i duhovno sazrijevanje klijenta. Takav pristup može biti posebno koristan u radu s osobama koje traže dublji smisao, osjećaju se duhovno izgubljeno ili se suočavaju s egzistencijalnim pitanjima.

Ova komparativna analiza pokazuje tri teorijska dobbitka: (1) konvergenciju u shvaćanju ljubavi kao usmjerenja prema istini i cjelovitosti, pri čemu Hellinger ističe sustavne zakonitosti, a Fromm etičku orijentaciju volje; (2) razlikovanje razina analize – sistemske (red, pripadnost) i personalno-etičke (odgovornost, darivanje) bez reduciranja jedne na drugu; (3) mogućnost integracije na razini pojmovnog okvira ljubav se može promišljati kao strukturalno-duhovni pokret i kao svjestan čin volje, uz zajedničko uporište u zrelosti i istini. Time rad ne nudi terapijske preporuke, nego teorijsku matricu koja omogućuje dijalog između psihoterapije i duhovnosti.

Zaključak

Usporedba Hellingera i Fromma pokazala je da ljubav nije prolazna emocija, nego egzistencijalna i duhovna sila usmjerena prema istini, slobodi i zrelosti. Kod Hellingera se ona očituje kao pokret duše unutar sustava, dok je kod Fromma shvaćena kao etički čin volje i umjetnost odnosa. Različite teorijske pozicije pritom se ne isključuju, nego se nadopunjuju: prva otvara pogled na kolektivne i nesvjesne dinamike, a druga na osobnu odgovornost i svjesnu orijentaciju prema drugome.

Rad time ne nudi metodološku sintezu, nego teorijski okvir koji otvara prostor za dijalog između psihoterapije i duhovnosti. U tom okviru ljubav se ne shvaća kao prolazna emocija, nego kao unutarnji proces sazrijevanja u kojem se susreću osobna zrelost, istina i sloboda. Ona se pokazuje kao snaga koja istodobno povezuje i nadilazi, jer upućuje čovjeka na cjelovitost odnosa i na stvarnost koja ga transcendirira.

Valentina Ričković*

*Love as a Spiritual and Existential Force in Psychotherapy: A Dialogue
between Hellinger and Fromm*

Summary

In the context of relational crises, the loss of spiritual orientation, and the rise of individualism, love is increasingly reduced to a psychological construct or emotional impulse. This paper begins from the assumption that love is a multidimensional phenomenon encompassing psychological, ethical, and spiritual dimensions. The comparison between two key authors—Bert Hellinger and Erich Fromm—offers complementary insights that deepen our understanding of the relationship between psychotherapy and spirituality. Hellinger views love as a movement of the soul within family systems, while Fromm defines it as an ethical act requiring will, self-awareness, and commitment. Despite their theoretical differences, both authors argue that love is not merely an emotion but an inner orientation toward truth and wholeness. The analysis employs a hermeneutic-comparative approach to explore their respective conceptions of love. The paper highlights the potential integration of systemic and individual approaches to love. The aim is to foster dialogue on love as a healing force that bridges psychotherapy, spirituality, and humanistic thought.

Keywords: Fromm, Hellinger, love, psychotherapy, spirituality.

(na engl. prev. Valentina Ričković)

* Valentina Ričković, Clinical Psychologist, PhD student, University of Zagreb, Faculty of Philosophy and Religious Studies; Address: Jordanovac 110, HR-10000 Zagreb, Croatia; e-mail: valentina.rickovic@gmail.com.