

„Gdybym mówił językami ludzi i aniołów a miłości bym nie miał ...”

1 Kor 13,1

Większość z nasz pewnie w swoim życiu przeżywała, może nawet niejednokrotnie stany uczuciowe, które nazywamy zakochaniem, zauroczeniem, a nawet miłością.

W pamięci każdego z nas pozostała ta „jedyna” lub ta „pierwsza” miłość, jaka nam się przytrafiła. Jakie uczucia kryją się za hasłem MIŁOŚĆ? Jedni powiedzą, że to motyle w brzuchu, inni, że euforia, radość, ekstaza, podniecenie (miłość erotyczna), jeszcze inni, że cierpienie i ból – jeśli jest to miłość nieodwzajemniona. Uczucie miłości odróżnić należy od innych również pozytywnych emocji, np. od lubienia czy przyjaźni. Miłości nie należy również sprowadzać wyłącznie do fizjologii, jaką staje się zaspakajanie potrzeb seksualnych.

Dlaczego więc miłość przeżywana przez 14-latków, 40-latków i 60-latków to różny rodzaj miłości? Wszystkie te osoby z pewnością doświadczają głębokiego uczucia, nazywają je miłością, ale jednocześnie każda z nich mówi o czymś zupełnie innym. Ponieważ każda z tych osób doświadcza innego rodzaju miłości.

Powodem jest to, że miłość jest pojęciem wielowymiarowym złożonym z trzech elementów:

Intymność - to inaczej bliskość między osobami, zaufanie, (np. uważam, że między mną i moim partnerem jest pełne zrozumienie)

Namiętność - wyraża się stopniem pobudzenia (również seksualnego) wobec partnera (np. w ciągu dnia ciągle myślę o moim partnerze)

Zaangażowanie - myśli i zachowania świadczą o tym, iż chcemy utrzymać związek jak najdłużej (np. jestem przekonana, że nasza miłość będzie trwać przez całe życie).



Miłość jest więc uczuciem złożonym. W jej charakterystyce znajdziemy więc zarówno bliskość z drugim człowiekiem, namiętność jak i głębokie, długotrwałe zaangażowanie w związek. Zgodnie z takim trójelementowym rozumieniem miłości, łącząc te składniki w różne kombinacje - możemy wyróżnić wiele rodzajów miłości. Zatem doświadczana przez nas miłość może zawierać tylko jeden element, może także składać się z dowolnych połączeń tych trzech aspektów. Harmonijny związek wszystkich trzech elementów to MIŁOŚĆ DOSKONAŁA.

Zakochani młodzi ludzie najczęściej przeżywają MIŁOŚĆ ROMANTYCZNĄ, która zawiera tylko dwa elementy: namiętność (która często sprowadza się do pociągu seksualnego) oraz bliskość. Taka miłość jest pomiędzy osobami, które są sobą zafascynowane, chcą ze sobą spędzać każdą wolną chwilę, czują do siebie pożądanie, dążą do bliskości i namiętności. Taki związek jest jednak pozbawiony zaangażowania. Są to związki krótkotrwałe. Rzadko udaje się partnerom przetrwać w tych związkach dłuższy czas.



30-40-latki dążą najczęściej do MIŁOŚCI PEŁNEJ - DOSKONAŁEJ. Osoby takie poszukują nie tylko namiętności w związku, czy wspólnych zainteresowań, ale potrzebują rozmów o wspólnym życiu, o rodzinie, o wyznawanych wartościach. Istotnym elementem zaczyna być zaangażowanie w taki związek.

Dla osób doświadczających miłości w średniej i późnej dorosłości, większe znaczenie ma bliskość drugiej osoby, jej zaufanie oraz zaangażowanie w ten związek a mniejsze namiętność, której może również nie być wcale. Wtedy mówimy o miłości braterskiej.

W miłości przyjacielskiej (braterskiej) możemy dostrzec bliskość, zaufanie, poczucie bezpieczeństwa oraz wysoki poziom zaangażowania w związek. Miłość braterska często pojawia się podczas przyjaźni. Dlatego możemy mówić o przyjaźni między kobietą a mężczyzną wtedy, gdy jest bliskość i intymność, ale bez namiętności. Gdy pojawia się ten ostatni element w takiej relacji, miłość przyjacielska przeradza się w miłość erotyczną. Również miłość rodzicielska ma charakter miłości braterskiej.

Ostatnim, niezbyt szczęśliwym rodzajem miłości jest miłość fatalna. Z takim rodzajem miłości mamy do czynienia, gdy pojawia się namiętność, pożądanie oraz zaangażowanie, ale nie ma między partnerami bliskości, zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

Co możemy zrobić by zwiększyć szansę na miłość?

- ♥ Jak najczęściej przebywać w pobliżu osoby, która nam się podoba, aby miała okazję nas bliżej poznać (i pokochać).
- ♥ Należy tę osobę nagradzać komplementami, aby doceniła korzyści płynące z naszej obecności obok niej.
- ♥ Należy jak najczęściej podkreślać nasze podobieństwo do wybranki/ wybranka.

Jeśli jestem w związku, po czym poznać, że jest to MIŁOŚĆ DOSKONAŁA?

 Zastanów się jak bardzo satysfakcjonujący jest dla ciebie ten związek? Pomyśl, czy zarówno u siebie jak i partnera dostrzegasz zaangażowanie w związek, czy rozmawiacie, planujecie swoją przyszłość? Czy oboje jesteście w podobnym stopniu usatysfakcjonowani ze wspólnego życia seksualnego? Orz jak bardzo jesteś otwarty/a w stosunku do partnera, czy darzysz go zaufaniem, czy mówisz mu o swoich problemach, lękach i trudnościach.

 Czy myślisz o innych możliwościach? Pomyśl, jak często myślisz o tym, że może z kimś innym byłoby ci lepiej? Czy bierzesz pod uwagę zdradę obecnego partnera? Jeśli tak, zastanów się, czego brakuje Ci w obecnym związku?, Czy nie warto o tym wspólnie porozmawiać?

 Ile inwestujesz w utrzymanie tego związku? To pytanie dotyczy tego jak bardzo jesteś zaangażowany w ten związek? Czy tylko Ty pragniesz stabilności i długotrwałości tego związku, czy dostrzegasz również takie starania i zachowania swojego partnera? Pamiętaj, że im więcej inwestujesz w związek, tym mniejsze ryzyko, że go opuścisz.

Aby dowiedzieć się, jakie elementy dominują w Twojej miłości – możesz rozwiązać **TEST MIŁOŚCI** (zamieszczony na ostatniej stronie)

