

O lásce a o zamilovanosti

Pavel Roubal

Kdo „hledá lásku“ a myslí tím zamilovanost, je odsouzen ke střídání partnerů a často i k dlouhodobé nespokojenosti, protože „láska“ (potvora) v jeho pojetí vždy „zmizí“.

Ten, kdo porozumí významu těchto pojmů, má šanci využít období zamilovanosti pro start k dlouhodobému vztahu, který je ale udržován jinými věcmi, než jsou (byť úžasné) pocity zamilovanosti.

Většina dnešních autorů textů „o lásce“ slovem „láska“ myslí zamilovanost, a pouze někteří se snaží odlišit zamilovanost od lásky např. slovním spojením „romantická láska“. Čímž ještě více matou své čtenáře 😊.

Pokud nechcete být (z)mateni, přečtěte si pozorně tento text, zkuste mu porozumět a samozřejmě, kriticky si ho zhodnoťte a zvažte, co z něho přijmete a co ne, co z něho je pro váš život užitečné a co nikoliv...

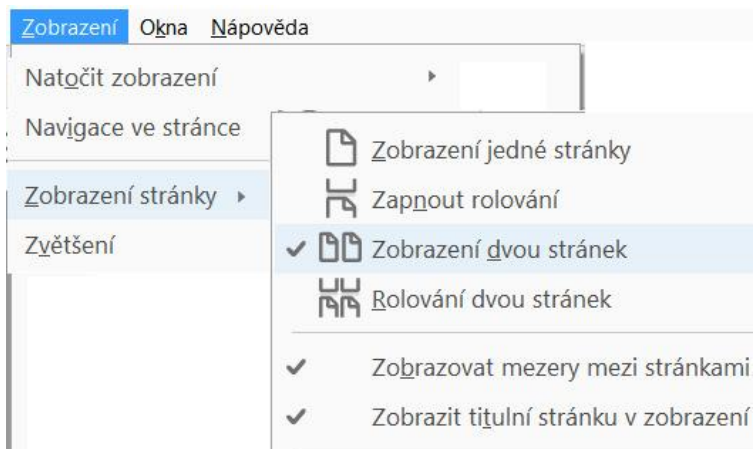
Licence tohoto textu

Licence CC – Creative Commons – Uveďte autora – Nezasahujte do díla – Zachovejte licenci 3.0 Unported

http://cs.wikipedia.org/wiki/Creative_Commons

Pavel Roubal, www.pocitaceprosamouky.cz

Příjemné čtení tohoto textu v programu Adobe Reader zajistí třeba toto nastavení jeho zobrazení:



Je rozdíl mezi láskou a zamilovaností?

Zamilovanost a láska jsou prostě dvě zcela odlišné věci (stavy mysli, chování), které se v určité chvíli **projevují podobně**.

Proto si je lidé (rádi) pletou. A protože lidé obecně nevěnují přesnému významu pojmů pozornost, směšují tyto dvě věci dohromady, i když spolu vlastně vůbec nesouvisí. Bylo by to vcelku zábavné, kdyby to ovšem poměrně často pro ně nemělo nepříjemné (dlouhodobé, celoživotní) důsledky. Proč?

Hodně zjednodušená rovnice lidské spokojenosti by se dala napsat takto:

$$\text{Spokojenost} = \frac{\text{skutečnost}}{\text{očekávání}}$$

Spokojenost člověka tedy nezávisí na tom, co skutečně prožívá/dostává, ale na tom, *v jakém je to poměru vůči jeho očekáváním/představám*. Jestliže očekávám od zamilovanosti to, co nabízí pouze láska, budu určitě zklamán... A naopak to platí také.

(Základním problémem reklamy je to, že reklama v nás vytváří nereálná očekávání. A je-li velké očekávání ve jmenovateli, z matematiky plyne, že i velmi příjemná skutečnost nemusí znamenat spokojený život.)

Láska je...

- *Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá.*
- *Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy.*
- *Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy.*
- *At' se děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá. Láska nikdy nezanikne.*

(Bible, První list Korintským 13. kapitola)

Stručně: **Láska je schopnost jednat nesobecky**, vidět potřeby druhého a reagovat na ně, a to i tehdy, pokud to mně způsobí nepohodlí, újmu nebo dokonce velké nepříjemnosti (nebezpečí, smrt).

Opakem lásky tedy není nenávisť, ale sobectví.

(Dokonalý) sobec vidí (hlavně/pouze) jen sebe a vše co dělá, přizpůsobuje svému prospěchu. Podle své inteligence pak více či méně okatě a více či méně otevřeně a hrubě. Uvědomte si také, že sobec vám většinou *nezapomene* pomoci. Jeho prostě *vůbec ani nenapadne*, že by měl (někomu) pomáhat.

Z této definice lásky je dobře vidět, že lásku můžeme mít i ke svým dětem či rodičům, dokonce i ke zvířatům nebo k přírodě.

Chovat se k někomu či k něčemu s láskou znamená pečovat, pomáhat, chránit, zvelebovat nebo minimálně neublížovat či neničit.

Lásky má většina lidí alespoň „kousek“

Je také zřejmé, že jen výjimeční lidé mají schopnost chovat se s láskou ke každému a vždy za všech okolností. Normální (běžní) lidé většinou mají více či méně této schopnosti a chovají se více či méně sobecky.

Láska nevzniká (a naštěstí většinou ani nezaniká)

Také je zřejmé, že **láska nevzniká.**

Láska je schopnost, pohled na svět, hluboká vnitřní vlastnost každého člověka, se kterou se rodí a která se rozvíjí (či ubývá) v prvních letech jeho života. Od určitého věku (10–12 let) se toto zásadní nasměrování již nemění a očekávat změnu sobce v člověka schopného lásky je marnost, která se svému nositeli vždy vymstí. Na druhou stranu člověk, který osvědčil schopnost lásky, tuto schopnost většinou neztrácí, někdy je pouze časem opatrnější a nedůvěřivější, protože zjistí, že lidé jeho ochotu pomáhat zneužívají.

Zamilovanost

Zamilovanost je pocit, zvláštní stav, který vyvolá pomocí hormonů naše podvědomí v okamžiku, kdy někoho vyhodnotí jako ideálního partnera pro nás.

Jeho cílem je smazat obrannou vzdálenost, kterou normálně cítíme vůči cizím lidem, a umožnit nám přijmout do své blízkosti (úplně) cizího člověka.

Utlumí proto naše (logické) myšlení a naopak zesílí příjemné pocity vždy, když objekt své zamilovanosti vidíme, cítíme, když se ho dotýkáme... Jsme ve stavu lehkého (drogového) omámení. A pokud objekt naší zamilovanosti reaguje pozitivně, je nám skvěle. Ovšem pokud ne, cítíme se často hodně špatně.

Zamilovanost a MY

MY se cítíme. MY chceme získat osobu, do které jsme se zamilovali. MY chceme svého ideálního partnera. A proto děláme vše proto, abychom ho získali (Češi mají hezké úsloví: chceme někoho „sbalit“.). Zamilovanost posílí pozitivní jednání vůči svému protějšku – chceme s ním trávit čas, mluvíme s ním, dáváme mu dárky... Ale také na něj žárlíme, pokud ho vidíme ve společnosti cizích lidí, protože se bojíme, že bychom ho mohli ztratit...

Zamilovanost časem přejde...

Zamilovanost je zvláštní (pocitový) stav. (Kdyby trval stále, nebyl by zvláštní 😊.) Hormonální aktivity časem klesá a my se začínáme chovat (a cítit) „normálně“. (Čas zamilovanosti je individuální, od několika měsíců do několika let, ale u většiny lidí ne více než rok.)

A co dále?

Zamilovanost smazala odstup od druhého člověka a sblížila nás s ním. **Dala nám ČAS ho lépe poznat, dala nám čas s ním něco (pěkného) zažít, dala nám třeba čas začít s ním vytvářet vztah na celý život.**

A pokud to nevyšlo, nic se neděje, časem se zamilujeme do někoho jiného.

Lehce se to řekne, ale o něco hůře realizuje, protože zamilovanost nepřejde ze dne na den a pokud objekt své (dřívější) zamilovanosti potkáváme (a připomínáme si společné chvíle), způsobuje to z počátku většinou trápení. Časem však získáme odstup a nadhled a mnoho zamilovaností končí i přátelstvím. I tento čas je subjektivní (u každého jiný).

A pokud zamilovanost přejde (vůbec nenaštane) u jednoho z aktérů, tak máme téma, kterému se věnuje nemalá část knih a filmů 😊.

Mnoho věcí, například toto:

- Zamilovaní se k sobě *v čase zamilovanosti* chovají hezky. Lidé, kteří v sobě mají lásku, se chovají hezky *vždy a ke každému*.
- **Zamilovanost je ze svého principu sobecká.** Zamilovaný sobec se projevuje někdy ještě úžasněji (romantičtější), než zamilovaný laskavý („obyčejný“) člověk, což zakrývá jeho skutečné vlastnosti. Jestliže se váš přítel k vám chová úžasně (nosí dárky, opečovává až hlídá) a k druhým je neurvalý nebo lže a podvádí (rodiče, učitele atd.), **až jeho zamilovanost přejde, bude se přesně takto chovat i k vám.**
- Zamilovanost „neví“, že jste v dlouhodobém vztahu (manželství) a proto se můžete klidně zamilovat do někoho jiného, než s kým právě žijete. (Časem to ale přejde 😊)
- Konečným cílem zamilovanosti je dítě, nový člověk, který se díky této zamilovanosti má narodit. Je to tedy výborný start i do trvalého vztahu, ale zamilovanost sama o sobě trvalý vztah nezaručuje.

Kvůli mně přestane...

Takto se jmenoval psychology vytvářený seriál, který běžel v československé televizi ještě v době ČSSR. Ukazoval jednání zamilovaných lidí, kteří jsou na něčem závislí (na drogách, alkoholu, kouření, žárlivosti atd.). Všechny díly bohužel vyzněly stejně: Ano, **zamilovaný skutečně přestane** brát drogy (kouřit, pít...), **ALE** jak jeho zamilovanost vyprchává a abstinenční příznaky rostou, **vždy přijde okamžik**, kdy opět **začne**...

Zamilovat se je super...

Varuji před zamilováním se? Kdo pozorně četl, pochopil snad, že ne. Zamilovanost je skvělé zažívat, prožívat, užívat atd., ale z jejích vlastností plyne, že **to není dobré období na zásadní životní rozhodnutí**. Třeba koho si vzít nebo s kým se rozvést 😊.

Dělat zásadní rozhodnutí ve stavu lehké drogové závislosti prostě není efektivní a každý jen trochu rozumný člověk by si měl uvědomovat, že jeho život neskončí za rok a že bude chtít spokojeně prožít CELÝ život, ne jenom ten rok, kdy je zamilován.

Zamilovanost fyzická a osobnostní

Zamilovanost mívá **fyzickou stránku**, danou vzhledem milované osoby. Nemusí to tak být však vždy.

Často (většinou) také má stránku, kterou jsem nazval **osobností**, kdy nás osobnost (inteligence, smysl pro humor, komunikace, psychologické naladění, rodina...) protějšku buď dále přitahují, nebo původní fyzické okouzlení potlačí. U každého je poměr těchto složek jiný, individuální a je nesmyslné posuzovat, co je „správně“.

Neposuzujte a nesrovnávejte

Je zamilovanost v tomto pojetí něco „nižšího“ než láska? Proč? Protože vychází z pocitů (pudů) člověka? Evoluční biolog by nejspíše vysvětlil, že i láska pochází ze stejných důvodů a příčin. Pro lidskou společnost (populaci) je výhodné, pokud spolu lidé spolupracují, nemstí se sobě navzájem a dokáží si něco odepřít pro dobro celku, proto se toto jednání evolučně prosadilo. Odborník na teorii her by pak možná řekl, že jediné trvale udržitelné hry jsou typu win-win, tedy hry, ve kterých vítězí (získávají) oba „hráči“ a které tedy přinášejí něco pozitivního oběma účastníkům lidských vztahů.

Zamilovanost má své (skvělé a většinou snad příjemné) místo v životě člověka, jak již bylo zmíněno, je to výborný start do (dlouhodobého) vztahu, nebo alespoň příjemné zpestření života.

Shrnutí:

- **K lásce patří vyjádření: „mám Tě rád“.** Je vhodné pro vašeho partnera i pro vaše děti/rodiče...
- **K zamilovanosti patří slova: „miluji Tě“.** Ta jsou vhodná pouze pro člověka, do kterého jste právě zamilováni.

Obojí je (stejně) hodnotné, lidské, úžasné. Ale obojí je něco jiného, má to jiné vlastnosti i cíle, a pokud od zamilovanosti očekáváme nesobectví a trvalost (dlouhodobost), tj. vlastnosti lásky, a od lásky to, že vznikne, že ji budeme cítit atd. (tj. vlastnosti zamilovanosti), budeme zklamáni.

Jestliže většina dnešních autorů slovem „láska“ myslí zamilovanost, a pouze někteří se snaží odlišit zamilovanost od lásky např. slovním spojením „romantická láska“, není možné dospět k porozumění.

Kdo „hledá lásku“ a myslí tím zamilovanost, je odsouzen ke střídání partnerů a často i k dlouhodobé nespokojenosti, protože „láska“ (potvora) v jeho pojetí vždy „zmizí“. Ten, kdo porozumí, má šanci využít období zamilovanosti jako start k dlouhodobému vztahu, který je ale udržován jinými věcmi, než jsou (byť úžasné) pocity zamilovanosti. (Viz mé další texty.)

Pár slov na závěr

Většinou píší o počítačích, o tom jak fungují a jak se s nimi pracuje. Za léta svého působení ve školství vím, že pokud někdo nechápe *princip práce počítače*, nemůže s ním rozumně pracovat. A kdo nerozumí základním pojmům (nerozlišuje například operační paměť a pevný disk), je odsouzen k laické práci a k mnoha (většinou nepříjemným) překvapením.

(Více na www.pocitaceprosamouky.cz)

Proto mne často překvapuje zjištění, jak málo studentů/lidí chápe *princip práce člověka*, jak málo lidí chápe rozdíl mezi láskou a zamilovaností, jak moc jsou tyto pojmy zmateny současnými filmy a médii. **A kolik lidí je zbytečně nešťastných a nespokojených, protože „láska“ nesplnila jejich očekávání...**

Protože jsem zvyklý věci definovat a popisovat svými vlastnostmi, pokusím se o totéž v oblasti, ve které nejsem (studovaný) odborník. Tento článek si proto nečiní ambice na úplnost a „vědeckou“ přesnost, je to spíše můj pohled, názor... Je ale také podložen poměrně velkým množstvím přečtené literatury a zejména mojí životní zkušeností.

Zdroje:

Bible, 1. Korintským 13. BibleNet. [online]. [cit. 2014-11-11]. Dostupné z: <http://www.biblenet.cz/app/b/Cor1/chapter/13>

Lidská interakce. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2014-11-19]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Lidsk%C3%A1_interakce

FROMM, Erich. Umění milovat. In: [online]. [cit. 2014-11-19]. Dostupné z: <http://www.klubslunicko.cz/slunce/fromm.htm>

A dalších několik desítek knih a webů.