

# Zakochanie czy miłość?

Data publikacji: 14.02.2012 14:30

Z neuropsychologicznego punktu widzenia zakochanie to po prostu zestaw reakcji fizjologicznych przebiegających w naszych mózgach. Są pewne objawy, pewne reakcje na pewne bodźce. Dorota Kochman zasięgnęła w tej sprawie porady u specjalisty, bo to właśnie dziś czerwone serca kipią miłością, a zakochanych możemy spotkać prawie na każdej ulicy.

**Jednak jak rozpoznać, że to właśnie zakochanie? Jak rozróżnić miłość od chwilowej fascynacji? Na pytania o zakochanie i miłość odpowiedział mgr Łukasz Jach z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Śląskiego.**

## *Jakie są objawy zakochania?*

W zależności od wieku różnie to wygląda. Po raz pierwszy można się zakochać w przedszkolu i wtedy do objawów może należeć pociąganie koleżanki za warkocze albo porównywanie kolegów do postaci z bajek. Zresztą, z tych bajek nie do końca się wyrasta, o czym świadczy nieustająca popularność komedii romantycznych, opowiadających historie współczesnych księżąt i księżniczek napotyających na swojej drodze wielkie uczucie. Choć większość osób przeżywających miłość uważa, że spotkało ich coś jedyne w swoim rodzaju, niepowtarzalnego i wyjątkowego, z naukowego punktu widzenia sprawa wygląda zgoła inaczej. Zachowanie osoby zakochanej może przypominać sposób funkcjonowania człowieka znajdującego się pod wpływem substancji odurzających: z trudnością przychodzi mu zasypianie, nie czuje potrzeby jedzenia, jego myśli wciąż są skoncentrowane na obiekcie uczuć, a gdy nie ma go w pobliżu pojawia się niepokój i inne nieprzyjemne odczucia. W jego organizmie pojawiają się niespotykane dotąd reakcje, takie jak przyspieszony rytm serca i oddechu oraz charakterystyczne „motylki” w brzuchu. Dlaczego tak się dzieje? Cóż, zakochanie to z neuropsychologicznego punktu widzenia po prostu zestaw reakcji fizjologicznych przebiegających w naszych mózgach. Gdy się zakochujemy, organizm wydziela związki chemiczne, dzięki którym polepsza się nasze samopoczucie, a świat wokół nas wydaje się być lepszym miejscem.

## *Czym się różni zakochanie od prawdziwej miłości?*

Według amerykańskiego psychologa Roberta Sternberga prawdziwa, pełna miłość zawiera w sobie trzy komponenty: namiętność, intymność i zaangażowanie. Namiętność to część najbardziej emocjonalna, która pojawia się stosunkowo szybko i charakteryzuje wysokim poziomem intensywności przeżyć. To ona jest najbardziej podobna do tego, co zwykle nazywane jest stanem zakochania. Jednak silne przeżycia i gwałtowne reakcje fizjologiczne potrafią zniknąć równie szybko, jak się pojawiły, jeżeli relacja między dwojgiem ludzi sprowadza się do samej tylko namiętności. Pełna miłość wymaga również intymności (przejawiającej się np. szacunkiem do partnera, wspieraniem go, dzieleniem się problemami i drobnymi życiowymi radościami) oraz zaangażowania (polegającego na utrwalaniu relacji np. poprzez wspólne zmaganie się z trudami codzienności i branie odpowiedzialności za drugą osobę). Racjonalny namysł nad tym, czy to jeszcze zakochanie, czy już miłość jest jednak dosyć trudny między innymi dlatego, że doświadczane emocje są w stanie bardzo zniekształcać spostrzeżaną przez nas rzeczywistość.

## *Jak odróżnić czy to zakochanie, czy prawdziwa miłość?*

Kluczową rolę odgrywa tutaj czas. Towarzysząca zakochaniu namiętność potrafi równie szybko osiągać punkt szczytowy, co gwałtownie opaść w momencie wyczerpania się napędzającego ją paliwa z neuroprzekazników. Często zmagamy się wtedy z pytaniem, co właściwie widzieliśmy w osobie, która jeszcze niedawno wydawała się nam być wymarzoną idealną. Prawdziwa miłość (czyli namiętność+intymność+zaangażowanie) nie rodzi się z dnia na dzień i wymaga od nas sporego wysiłku. Ma też niewiele wspólnego z potocznymi wyobrażeniami na jej

temat. Choć często słyszymy, że „przeciwieństwa się przyciągają”, w rzeczywistości jest dokładnie odwrotnie – wspólne zainteresowania i światopogląd stanowią dobre podstawy udanego związku.