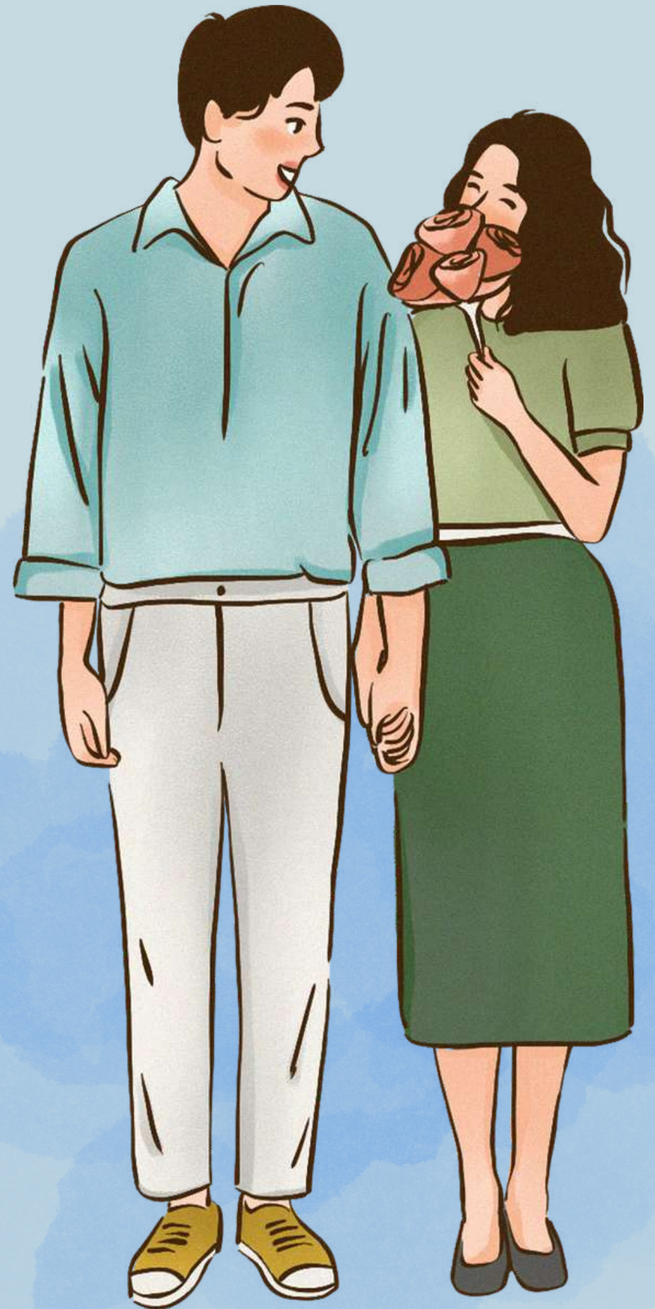
Czym jest miłość?

Z różnych stron słyszymy o miłości - możemy znaleźć ją w piosenkach, wierszach czy filmach, przez co wydaje nam się, że dobrze wiemy czym ona jest. Często jednak zdarza się, że szukając bliskości mylimy prawdziwe uczucie z czymś co nim nie jest. Dziś spróbujemy przyjrzeć się bliżej temu czym miłość jest, a co może ją jedynie przypominać.

Czym jest miłość?

Najpewniej większości z nas miłość kojarzy się z uczuciem. Nie jest to całkiem niepoprawne skojarzenie, ponieważ dojrzała miłość w istocie opiera się na głębokim uczuciu. Jest ona jednak czymś więcej niż poczuciem - jest także decyzją o wzięciu odpowiedzialności za budowanie i pielęgnowanie relacji z osobą, którą tym wyjątkowym uczuciem darzymy.

Miłość pozwala nam wzrastać. Miłość to akceptacja - to przyjęcie osoby taką jaka jest, bez prób ulepszania jej, czy zmieniania w taką wersję, którą chcielibyśmy zobaczyć. Nie jest uzależnieniem od drugiej osoby i realizowaniem jej pomysłów na nas, ale pozwala nam się rozwijać, odkrywać siebie, to co lubimy i czego potrzebujemy. Jest związana z tym, że chcemy wszystkiego co najlepsze dla drugiej osoby. Chcemy, by rozwijała swój potencjał i czuła się dobrze. Miłość to także troska i wrażliwość na potrzeby drugiej osoby - potrzebę wysłuchania, wsparcia, wspólnego przebywania i doceniania nawet małych kroków.

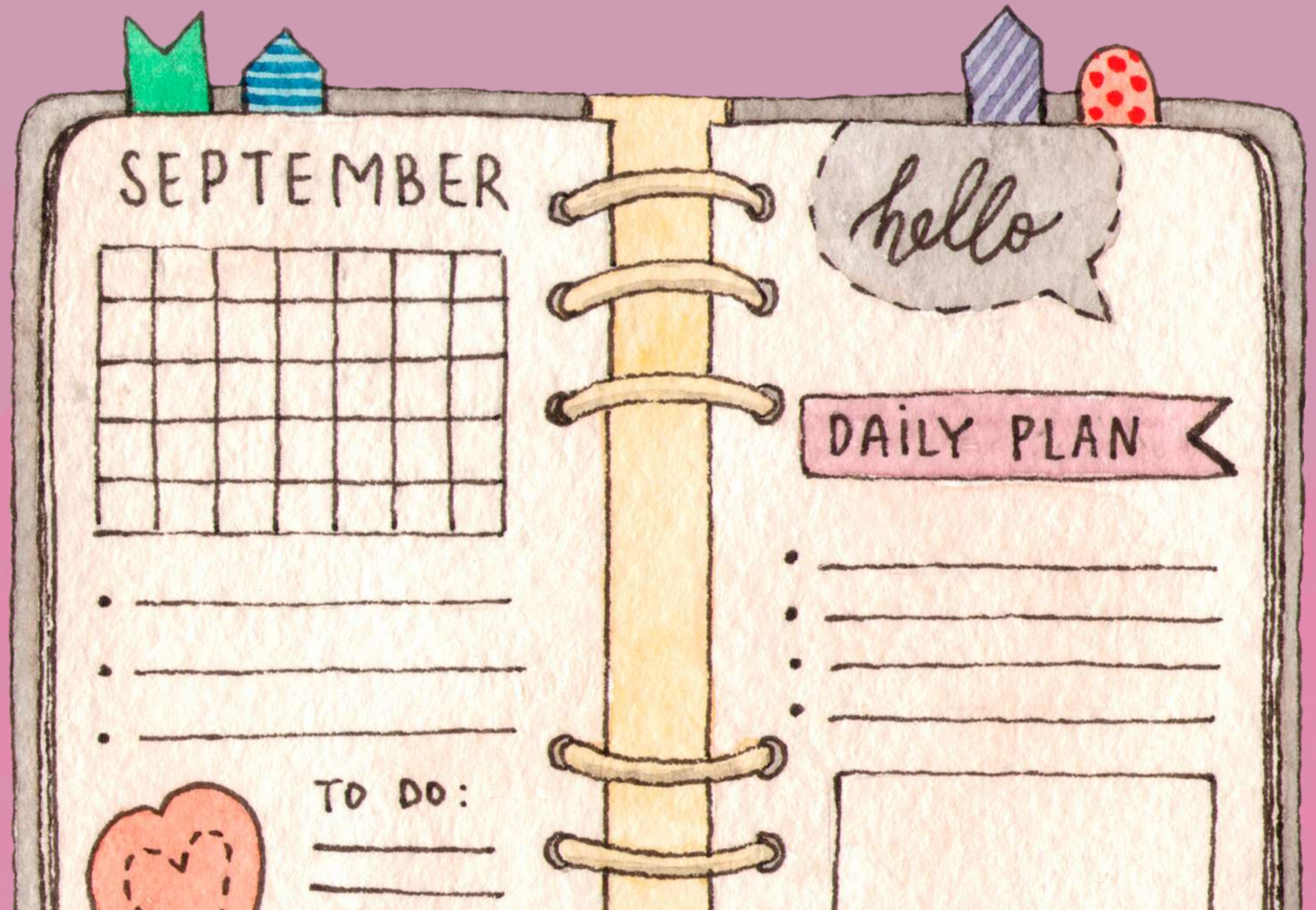


Z czym możemy pomylić miłość?
Może nam się wydawać, że miłość to spędzanie ze sobą 24 godzin na dobę, poświęcanie siebie i swoich pasji dla drugiej osoby, rezygnowanie ze swoich obowiązków lub bycie na zupełną wyłączność. Biorąc pod uwagę różne obrazy miłości, które możemy oglądać w kulturze, nie jest trudno pomylić ją z innymi, podobnymi jej uczuciami. Choć każde z tych uczuć jest pewnym elementem dojrzałej miłości, to nie stanowi całej prawdy o tym, czym ona jest w rzeczywistości. Z czym zatem najczęściej możemy pomylić miłość?

1. Zauroczenie - Opiera się głównie na tym jak wyobrażamy sobie tę osobę, a nie jaka jest ona naprawdę. Jesteś zapatrzony w kogoś jak w obrazek, podziwiasz w nim absolutnie wszystko - wydaje Ci się, że jest idealny i bez skazy. Często zauroczenie rozgrywa się przede wszystkim w naszej głowie - raczej myślimy o obiekcie naszych uczuć, niż podejmujemy realne kroki do pogłębienia relacji.

2. Pożądanie - Można je poznać po tym, że myślimy przede wszystkim o tym, że chcielibyśmy przytulić, pocałować, być blisko osoby, którą jesteśmy zafascynowani. Prawdziwa miłość nie jest kwestią fizyczną ani erotyczną. Owszem, najczęściej jest związana z tym, że ktoś pociąga nas w sposób fizyczny, jednak wykracza poza zwykłe pożądanie. Dostrzega drugą osobę w pełni - jej osobowość, głębię i wyjątkowość. Pożądanie jest istotnym elementem relacji romantycznych, jednak gdy jest oderwane od miłości, zazwyczaj szybko się wypala po zaspokojeniu naszej potrzeby bliskości albo gdy znajdziemy inną atrakcyjną osobę, która zdominuje nasze myśli.

3. Zakochanie - tak, zakochanie to jeszcze nie miłość! Zakochanie jest niezwykle intensywne, obecne są w nim elementy pożądania i zauroczenia, a samo uczucie nierzadko potrafi spędzić nam sen z powiek. To stan, w którym widzimy świat przez różowe okulary i jesteśmy przekonani, że jak w komediach romantycznych, wielkie uczucia, które żywimy do drugiej osoby pokonają wszelkie przeszkody. Zakochanie zazwyczaj jest jednak dopiero wstępem do miłości - nie zawsze musi do niej prowadzić i często mija w momencie, gdy zaczynamy widzieć drugą osobę taką, jaka naprawdę jest, ze wszystkimi jej wadami, dziwactwami i niekoniecznie fascynującą codziennością.

Miłość buduje się w czasie.
Nikt z nas nie jest idealny - wszyscy mamy różne doświadczenia, pochodzimy z różnych domów i może się okazać, że mamy zupełnie odmienne pomysły na budowanie relacji. Dlatego właśnie, by mówić o głębokim i trwałym uczuciu niezbędny jest czas. Potrzebne jest poznawanie się, wspólne przebywanie i rozmowy, dzięki którym między partnerami może wytworzyć się przywiązanie.

ZAPISZ ODPOWIEDZI