

Certyfikat z miłości - uczucia

Jak już zauważyliśmy uczucia są obecne przy narodzinach miłości, której początkiem jest zakochanie. W skrócie możemy powiedzieć, że doświadczanie uczuć polega na doznawaniu poruszeń wywołanych tym, na co jesteśmy szczególnie wrażliwi. Np. z dwóch mężczyzn widzących tę samą kobietę, jeden zakocha się w niej od pierwszego wejrzenia, a drugi nawet jej nie zauważy.

Dlaczego tak się dzieje? Mają na to wpływ cechy wrodzone (np. temperament), odziedziczone po naszych rodzicach, dziadkach oraz cechy nabyte, będące wynikiem zarówno wpływów zewnętrznych (np. moda), jak i efektów naszych własnych działań, naszej pracy nad sobą. Dla uczuć nie bez znaczenia są też takie czynniki jak: wiek, nastrój, pogoda, miejsce itp.

W zależności od tego, co szczególnie wzbudza nasze uczucia, kształtują się relacje z ukochaną osobą. Jeśli tym czynnikiem jest przede wszystkim np. ciało, styl ubierania czy poruszania się, to takie relacje bywają dużo płytsze niż wtedy, gdy urzekają nas zalety charakteru, inteligencja czy hierarchia wartości. Jednak w obu tych przypadkach, kiedy w polu naszego doświadczenia pojawia się ktoś inny budzący w nas o wiele większe poruszenie, to często przenosimy nasze zakochanie na „lepszy model”. Gdyby zatem uznać miłość wyłącznie za uczucie, to musielibyśmy leczyć się z marzeń o miłości na całe życie.

Istnieje również inna trudność. Uczucia i wyobrażenia wychodzą naprzeciw naszym pragnieniom (także tym nieuświadomionym), budując idealny obraz ukochanej osoby, który jednocześnie łączy z żywym człowiekiem. Druga osoba staje się w tym momencie tylko „okazją do miłości” – przypisujemy jej wartości, których ona nie posiada, a które dla nas są niezwykle istotne. A kiedy zaczyna się zachowywać w sposób ewidentnie nie dający się pogodzić z naszym idealnym obrazem, często zakochanie zamienia się w nienawiść. Warto wiedzieć, że idealizacja działa szczególnie silnie, kiedy przez długie okresy czasu nie mamy bezpośredniego kontaktu z osobą, na której nam zależy lub zaczyna zależeć, czyli np. gdy poznajemy kogoś przez Internet.

Z czasem, jeśli temu nie przeciwdziałamy, nasze postrzeganie i wartościowanie zostaje całkowicie zawładnięte przez uczucia, które zamykają nas w naszym własnym świecie. Na pytania: czy to, czego doświadczam jest prawdziwe? czy ta osoba posiada rzeczywiście takie cechy? czy to, co chcę zrobić jest dobre?, odpowiadamy sobie: to jest prawda, to jest dobre, bo ja tak czuję. A im mocniej czujemy, tym jest to prawdziwsze i lepsze. W ten sposób zaczynamy żyć w warunkach, które w rzeczywistości obiektywnie nie istnieją. To tak, jakby dyskutować o kolorach w okularach przeciwsłonecznych na nosie.

Podsumujmy: samo zakochanie to za mało na miłość, ale może być jej cennym składnikiem, jeśli zapobiegniemy deformującym skutkom ekspansji uczuć. Jak wzmocnić słabe strony zakochania? O tym jutro

Pozdrawiam

Agnieszka Rogalska (www.przeznaczeni.pl)