

## Do przyjaźni i miłości warto dorosnąć

Do udanego życia nie wystarczy dobre wykształcenie, dobry zawód, mieszkanie, nowy samochód i inne dobrodziejstwa techniki, współczesnej cywilizacji - należy żyć po ludzku, czyli razem z ludźmi. Przyjaźń, miłość, rodzina dają nam siłę do walki o lepsze jutro. W procesie rozwoju człowieka musimy przyswoić wymagania, jakie musimy spełnić chcąc pozostać czyimś przyjacielem, bycia obdarzonym miłością, czy znalezienia osoby, która zechce z nami tworzyć rodzinę. **W procesie rozwoju społecznego musimy nauczyć się układać relacje z innymi ludźmi.** Poprzez **koleżeństwo** – czyli więzi, które wynikają z okoliczności od człowieka niezależnych, które łączą ludzi czy tego chcą czy nie - do związków bardziej wymagających, takich jak **przyjaźń** czy **miłość**.

### **Najlepsze rzeczy w życiu są za darmo**



## Jakie wymagania stawia koleżeństwo?

Od kolegi oczekujemy udzielenie pomocy w razie potrzeby, solidarności, współpracy, życzliwości, tolerancji, szacunku. To niektóre z oczekiwań.

### Przyjaźń



Bardziej wymagająca jest **przyjaźń**, gdyż oczekuje większego skupienia na drugiej osobie. Wymaga otwartości i zdolności przyjaciół do dzielenia się własnymi myślami i przeżyciami. **Przyjaciół to ktoś, kto rozumie mnie bardziej niż inni ludzie.** Ale to nadal „tylko” człowiek, od którego nie mogę wymagać, aby „czytał” w moich myślach i w moim „sercu”. Przyjaciele dostarczają nam „emocjonalnego wsparcia”, tzn. mogą pomagać nam w radzeniu sobie ze stresami, są osobami zaufanymi, mogą dostarczać pewnej

pomocy materialnej, organizacyjnej. Bycie z przyjaciółmi wprawia nas w dobry nastrój, często mamy podobne potrzeby, wartości i preferujemy podobne formy spędzania czasu.

Z tego względu przyjaźń potrzebuje słów i widzialnych znaków. Przyjaźń to wyjątkowy sposób komunikowania. To mówienie z odwagą i prostotą. Wobec przyjaciela nie muszę silić się na wyszukane słowa. Nie muszę też obmyślać sposobu, w jaki mam opowiedzieć mu o tym, co dzieje się ze mną, albo co dostrzegam w jego życiu. W przyjaźni stać nas na wyjątkową szczerłość i spontaniczność w wyrażaniu siebie.

**Przyjaźń może przybierać różne oblicza.** Może być przyjaźń między małżonkami, między rodzicami a dziećmi, a także między ludźmi, których nie łączą więzy krwi. W przyjaźni nie ma zaborczości ani zazdrości. Przyjaźń w rodzinie między rodzicami a dziećmi polega na wzajemnej trosce oraz na pielęgnowaniu wspólnych zainteresowań, intelektualnych, religijnych, zawodowych, politycznych. Budowanie związków przyjaźni rodzica z dzieckiem winno zacząć się możliwie jak najwcześniej.

**Przyjaciół szukają wyłącznie ludzie dojrzały.** Niedojrzali szukają raczej kumpli, którzy będą usprawiedliwiać ich błędy, albo ludzi naiwnych, którymi będą mogli manipulować i ich kosztem będą żyć.

## Miłość

W jeszcze większym stopniu człowiek potrzebuje **miłości**. Przecież nie da się funkcjonować, jeśli nie towarzyszy nam poczucie życzliwości i ciepła. O to najłatwiej w kochającej się rodzinie, gdzie każdy ma jasno określone zadanie do spełnienia i równocześnie spotyka się z szacunkiem i zrozumieniem. W takim świecie pełnym wyrozumiałości łatwiej się wzrasta. Wśród uczuć miłość jest najważniejsza. Gdy samemu się kocha i ma się silne poczucie bycia kochanym, to łatwiej ułożyć sobie życie. Wiele czynności nabiera dodatkowego sensu, gdy wykonujemy je z myślą o drugiej osobie. Tam, gdzie zabraknie miłości, dzieją się rzeczy nieludzkie.

**Miłość ma różne wymiary;** jako uczucie między mężczyzną a kobietą, miłość rodzicielska, miłość do ojczyzny, do Boga, do innych aspektów życia.

Czy miłości łatwo sprostać? Przez całe życie rozwijamy się emocjonalnie, najpierw tylko bierzemy jako rozkoszne dzieci, które rodzice kochają za to, że „są”, ale z wiekiem pojawiają się wymagania, aby zacząć miłością obdarzać. Miłość stawia oczekiwania, wymaga rezygnacji, poświęcenia; nie wszyscy potrafią im sprostać.

Mijają stulecia, świat staje w obliczu nowych możliwości technologicznych, a wymagania i oczekiwania wobec tego uczucia wciąż pozostają takie same: postawa, działanie dla dobra innych. Uczucie miłości zawiera też poświęcenie, a nie tylko sentymenty czy zauroczenia, własne potrzeby ustępują miejsca na rzecz służenia, niesienia pomocy innym.

Biologiczną podstawą miłości między kobietą a mężczyzną jest przyciąganie, niektórzy nazywają je „fluidami”. **Każdy kocha inaczej, miłość - miłości nierówna.** Niektórzy zachowują się jak ogarnięci szałem, inni nie odczuwają tak silnego pobudzenia emocjonalnego. Organizm każdego człowieka również w zależności od wieku wytwarza inne dawki **hormonów miłosnych** i dlatego na miłość reagujemy tak różnie. Stężenie i współpraca hormonów zmieniają się też w miarę, jak przeżywamy wzloty i upadki miłości. Po zauroczeniu, zakochaniu budujemy związek, który ma na celu utrzymanie partnera, posiadanie z nim potomstwa. Zakochiwanie się, przeżywanie przygód miłosnych może, choć nie musi, prowadzić do małżeństwa. Wiele związków miłosnych ulega zerwaniu, ze względu na; znudzenie związkiem, różne zainteresowania lub pochodzenie, bądź odmienne poglądy na życie seksualne. Mniejsze szanse przetrwania mają pary, w których występuje duża różnica wieku, wykształcenia, inteligencji albo atrakcyjności fizycznej. Psychologowie podają, że mężczyźni zakochują się szybciej, natomiast kobiety wcześniej się odkochują.

Opracowała Grażyna Samson

Z wykorzystaniem:

Stanisław Stawiński – Dojrzewać do miłości, Pax Instytut Wydawniczy 1998

Ewa Glińska, Anna Srokosz-Sojka - Jak wygrać przyjaźń?, Edycja Świętego Pawła, 2004 Częstochowa

<http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zwiazki/chemia-milosci-co-sie-dzieje-w-organizmie-w-czasie-zakochani>