**Miłość doskonała. Jak nauka tłumaczy najważniejsze uczucie?**

**Marzenie o wielkiej romantycznej miłości towarzyszy ludziom od zarania. Uskrzydlające uczucie jest natchnieniem dla poetów i artystów, ale to pojęcie próbują też zdefiniować i zgłębić badacze. Dlaczego kogoś kochamy? Czy istnieje miłość od pierwszego wejrzenia? Jak długo możemy być zakochani? O naukowych podstawach miłości mówi prof. Tomasz Grzyb, psycholog z Uniwersytetu SWPS.**

Dla wielu badaczy to najważniejsze ludzkie uczucie, ale też jedno z najbardziej złożonych. Wciąż brakuje spójnej definicji miłości, z którą zgodziliby się nie tylko naukowcy z różnych dziedzin, ale nawet większość psychologów.

*Wszystko zależy od tego, kto będzie miłość definiował. Czym innym będzie dla neurobiologa i psychologa społecznego, a jeszcze czym innym dla psychologa klinicznego. W nauce zastanawiamy się, czy miłość jest stanem, emocją, czy raczej typem relacji łączącej ludzi* – mówi prof. Tomasz Grzyb, psycholog społeczny i dziekan Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

**Twór ewolucji**

Miłość pełni istotną rolę w procesie doboru naturalnego. Z biologicznego punktu widzenia zakochujemy się więc i łączymy w pary, by się rozmnażać, choć takie wytłumaczenie odziera opiewane w poezji uczucie z romantyzmu.

*Istnieje teoria – lansuje ją m.in. Helen Fisher z Uniwersytetu Rutgersa – która mówi, że miłość jest naturalną konsekwencją tego, że w procesie ewolucji przechodziliśmy do coraz bardziej wyprostowanej sylwetki. Kiedy jesteśmy wyprostowani, a nie mamy narzędzi na przykład takich, jak chusta, w której można trzymać dziecko, to potrzebujemy drugiej osoby do opieki nad malcem. U małp, które poruszają się na czterech łapach, mała małpka siedzi na grzbiecie mamy. Z oseskiem na plecach można robić właściwie wszystko. Jednak kiedy ssak się wyprostuje, tak jak człowiek, to dziecko spada mu z pleców. Ktoś jeszcze musi wtedy opiekować się maluchem, by można było oddać się jakimkolwiek innym zajęciom* – opowiada prof. Grzyb.

**Od zakochania do związku**

W trójczynnikowej koncepcji miłości (R. Sternberg) to uczucie składa się z trzech elementów: namiętności, intymności i zaangażowania. Udane i trwałe związki zaczynają się zwykle od zakochania, w którym między dwojgiem ludzi rodzi się namiętność. W okresie zakochania w organizmie następuje eksplozja hormonów. Mózg zalewają substancje odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności i szczęścia: dopamina, serotonina i fenyloetyloamina.

*Stan zakochania można nazwać krótkim epizodem psychotycznym. Ludzie robią wtedy rzeczy, na które nigdy nie porwaliby się w innym momencie swojego życia* – zauważa psycholog.

Taki etap trwa zwykle kilka, najwyżej kilkanaście tygodni. Nie dłużej, bo dla organizmu jest ogromnym obciążeniem. Zakochani mogą nie jeść, nie pić i nie spać, pochłania ich wyłącznie myślenie o tej drugiej osobie. Po pewnym czasie burza hormonalna ustaje, a namiętność słabnie. Niekiedy osoby, dla których najważniejsze są „motyle w brzuchu”, uznają, że miłość wówczas się kończy. Jednak wtedy związek może przejść w kolejną fazę – pogłębiającej się intymności. Na tym etapie w relacji coraz ważniejsze stają się przywiązanie, zaufanie, gotowość do dzielenia się najgłębiej skrywanymi tajemnicami. W końcu w dojrzałym związku pojawia się również zaangażowanie, które oznacza świadomą decyzję o spędzeniu z drugą osobą wielu lat, a może całego życia.

*W modelu miłości Roberta Sternberga zaangażowanie jest jedynym elementem, który jest związany z naszym świadomym wyborem. Możemy powiedzieć: angażuję się ten związek, jestem gotów coś dla niego poświęcić, chcę nad nim pracować. Jeżeli brakuje zaangażowania, a relacja opiera się tylko na namiętności, to po jej wygaśnięciu związek się kończy. Ale po wielu wspólnych latach trzeba spojrzeć na to, co zrobiliśmy razem, zwrócić uwagę na błędy, przyczyny kryzysów i ich rozwiązania. Po prostu nad związkiem trzeba pracować* – wyjaśnia prof. Tomasz Grzyb.

**Oblicza miłości**

Zdaniem eksperta idealne romantyczne uczucie, w którym nie pojawiają się problemy i które nie będzie wymagało żadnego wysiłku, istnieje tylko w filmach. Ale psycholog wierzy w miłość doskonałą.

*Powinniśmy rozumieć ją jako związek pomiędzy ludźmi, którzy zdecydowali, że chcą być razem. Podjęli decyzję, że trudności, które ich spotkają, będą raczej zadaniem do wykonania, a nie przeszkodą skłaniającą do rozstania. Miłość doskonała to także taka, w której mamy wszystkie składowe, czyli namiętność, intymność i zaangażowanie* – uważa prof. Grzyb.

Psychologowie, antropolodzy i neurobiolodzy badają nie tylko fazy dojrzałego związku, ale też uczucie od pierwszego wejrzenia. Z badań naukowych wynika, że jesteśmy w stanie zakochać się w kimś w ułamku sekundy, chociaż wytłumaczenie i tego zjawiska może być zaskakujące.

*Badania neurobiologiczne wskazują, że za zakochanie od pierwszego wejrzenia odpowiadają sygnały, jakie wysyłają nasze ciała, na przykład zapach. Świadczy on m.in. o kondycji układu odpornościowego, ludzie mogą podświadomie kierować się właśnie zapachem podczas wyboru partnera lub partnerki. Ma to sens: potomstwo dwojga ludzi doskonale dobranych pod względem immunologicznym będzie miało wyjątkowo silny układ odpornościowy* – wyjaśnia psycholog.

**Zagrożenia technologiczne**

Dziś wiele par dobiera się za pomocą aplikacji randkowych. Okazuje się, że o ile nowe technologie pomagają w poznaniu potencjalnego partnera lub partnerki, mogą być przeszkodą w budowaniu trwałych związków. Dowodzą tego badania psychologiczne (B. Schwartz), w których opisano zjawisko fear of a better option, czyli efekt strachu przed utratą lepszej opcji.

*Polega to na tym, że przeglądając aplikacje randkowe typu Tindera albo OKCupid, wybieramy jedną ofertę, ale jednocześnie tracimy możliwość skorzystania z innych. Wyobraźmy sobie, że spotykamy kogoś za pośrednictwem aplikacji i zaczyna między nami iskrzyć. Wszystko wskazuje na to, że może się nam ułożyć, ale mamy poczucie, że być może wśród użytkowników aplikacji jest jeszcze ktoś lepszy. Taki lęk dotyczy zwłaszcza mężczyzn* – tłumaczy prof. Grzyb.

I dodaje, że relacje męsko-damskie są dziś dla mężczyzn prawdziwym wyzwaniem.

*Jeszcze pokolenie naszych babek miało niezbyt wygórowane oczekiwania w stosunku do mężczyzny – jak nie pił, nie bił i łożył na rodzinę, to był w porządku. Teraz mężczyzna powinien być partnerem w pełnym znaczeniu tego słowa: przyjacielem, kochankiem, oparciem, osobą, która zajmie się dzieckiem. Wszystko to sprawia, że współczesne dobieranie się w pary jest skomplikowane. Ale, jak w pierwszej polskiej encyklopedii „Nowe Ateny” pisał o smoku Benedykt Chmielowski, „smoka pokonać trudno, ale starać się trzeba”* – mówi prof. Tomasz Grzyb.