

# Zakochanie: rola uczuć i namiętności (1)

Jak pomaga wiara chrześcijańska, by zakochanie towarzyszyło szczęśliwemu życiu? Nowy artykuł o miłości ludzkiej.

06-04-2017

## **Co oznacza zakochać się?**

Uczucia są najczęstszym sposobem doświadczania życia emocjonalnego. Możemy zdefiniować je następująco: *są to niejednoznaczne stany*

*samopoczucia, zawsze o zabarwieniu pozytywnym lub negatywnym, które nas przybliżają lub oddalają od tego, co mamy przed sobą.* Postaram się wytłumaczyć proponowaną przeze mnie definicję:

1. Wyrażenie *samopoczucie* oznacza coś, co przede wszystkim jest subiektywne. Doświadczenie natomiast jest przeżyciem wewnętrznym danej osoby.
2. Słowo *niejednoznaczne* oznacza, iż otrzymany przekaz nie jest całkiem czytelny ani dokładny, lecz wręcz odwrotnie: cechuje go nieprzejrzystość, ulotność, niewyraźne kontury, które z czasem nabierają kształtu w miarę poznawania drugiej osoby.
3. *Zabarwienie* zawsze jest *pozytywne lub negatywne* i, w konsekwencji, przybliża lub odrzuca to, czego szukamy. Nie

istnieją uczucia neutralne:  
znudzenie, które mogłoby się  
wydawać przejawem  
afektywnym bliskim  
neutralności, w rzeczywistości  
jest zjawiskiem negatywnym,  
pokrewnym stanowi depresji.  
Wszystkie uczucia mają dwa  
przeciwstawne oblicza: miłość –  
nienawiść; radość – smutek;  
szczęście – rozpacz; pokój –  
niepokój itd.

Zakochanie jest pozytywnym  
wyrazem zauroczenia drugą osobą,  
której towarzystwa usilnie się  
poszukuje. Jest ono zjawiskiem  
powszechnym wielkiej wagi, jako że  
z niego rodzi się miłość, która  
stworzy podwaliny pod... przyszłą  
rodzinę.

Jeśli uważalibyśmy zakochanie za  
swego rodzaju „chorobę”, to  
powinniśmy uwzględnić symptomy

dwojakiego rodzaju. Wstępne objawy są jego początkowymi oznakami.

Aby zakochać się w kimś, muszą uprzednio wystąpić pewne warunki o podstawowym znaczeniu.

Pierwszym jest podziw, który może być efektem różnych zbiegów okoliczności: spójności życia drugiej osoby, jej ducha pracy, umiejętności zwalczania przeciwności losu, zdolności rozumienia innych itd.

Drugim warunkiem jest atrakcyjność partnera lub partnerki, która – w przypadku mężczyzn – przybiera charakter bardziej fizyczny, zaś u kobiet – bardziej psychologiczny. Oznacza to dążenie do szukania tej drugiej osoby, do nawiązania jakiejś formy kontaktu, do przebywania z nią[1]. Taka postawa doprowadza do zmiany zachowań: do ustawicznego myślenia o tej osobie lub, mówiąc w sposób trywialny, do jej bezustannej obecności w umyśle zakochanego

bądź zakochanej. Przestrzeń intelektualna zostaje całkowicie zajęta przez tę postać, która nieprzerwanie panuje nad myślami partnera czy partnerki.

W tym momencie pragnę poczynić dwie obserwacje, które wydają się szczególnie interesujące: czas psychologiczny nabiera ogromnego tempa, co oznacza, że obecność drugiej osoby jest taką radością, iż czas ulatuje. Nagle wszystko dzieje się zbyt szybko: jest tak dobrze z nim (z nią), że człowiek delektuje się tym obcowaniem i w konsekwencji pojawia się potrzeba dzielenia go z wybraną osobą. Robi wrażenie, że wszystko ześlizguje się po równi pochyłej, której meta jest pragnienie realizacji planu wspólnego życia.

Być może sekwencja ta nie zawsze jest liniowa, aczkolwiek nabiera takiego aspektu, dzięki różnym zabarwieniom uczuciowym, które

implikuje; stają się one realne, w taki czy inny sposób. Mogą to być: podziw, zauroczenie cechami psychofizycznymi drugiej osoby, myśli stale krążące wokół niej, poczucie, że czas subiektywny biegnie w pozytywnym kierunku bądź też chęć dzielenia wszystkiego z wybraną istotą.

Ale, jak dotąd, na tej drodze uczuć, nie pojawiły się oznaki, które ja nazywam podstawowymi symptomami zakochania, tworzące ukorzenie i podstawę tego, co nadejdzie później i co będzie powiedzeniem drugiej osobie: *Nie wyobrażam sobie życia bez Ciebie. Nie ma ono sensu, jeśli Ty nie stoisz przy moim boku. Ty stanowisz zasadniczą część mojego życiowego planu. Potrzebuję Cię.* Osoba ta staje się wówczas niezbędna.

Zakochanie jest najbardziej wysublimowaną formą naturalnej

miłości, kształtującej jakby prywatną mitologię wokół konkretnej jednostki. Uzmysławia, że spotkało się właśnie tę osobę, a więc, człowieka odpowiedniego do przejścia z nim (z nią) przez życie. Wydaje się jakby nagłym objawieniem rozświetlającym egzystencję jednostki[2]. Jest to specyficzne spotkanie mężczyzny i kobiety, stającymi wobec siebie twarzą w twarz. W tym odkryciu siebie wyłania się główna idea: dzielić wspólnie życie we wszystkich jego aspektach.

### **Trzy podstawowe elementy miłości małżeńskiej**

Co rozumiemy przez miłość? Czy jest to tylko stan uczuciowości lub pewna faza psychofizyczna? Jeśli tak jest, to z pewnością nie uda się na tej bazie wznieść niczego solidnego.

Natomiast jeśli miłość jest prawdziwym związkiem, to jest

rzeczywistością stale rozwijającą się, niczym nowo budowany dom. A ten, na ogół wznoszony jest wspólnymi siłami, a nie samotnie! „Zbudujcie go na skale prawdziwej miłości; miłości, która pochodzi od Boga”[3].

Jednym z błędów, najczęściej popełnianych w odniesieniu do miłości, jest przekonanie, iż polega ona, przede wszystkim, na uczuciu, które stanowi jej podstawowy wymiar. Ale powiedziano już też, że afekty przychodzą i odchodzą, przemieszczają się, oscylują, ewoluują przez wiele wzlotów i upadków w ciągu życia. Ten błąd koncepcyjny funkcjonował przez prawie cały XX wiek.

„Przejście od stanu zakochania do narzeczeństwa, a potem małżeństwa, wymaga podjęcia wielu decyzji i przemyśleń i przeżyć wewnętrznych (...). Oznacza to, że zakochanie powinno przekształcić się w

prawdziwą miłość, angażując wolę i umysł w okresie narzeczeństwa, które jest drogą oczyszczenia i pogłębienia; dzięki temu, każda osoba, w pełni swoich możliwości, rozróżniając umysł i siłę woli, jest w stanie powiedzieć: „Tak, to jest moje życie”[4].

Nikt nie wątpi, że miłość rodzi się z uczucia, jakim jest zakochanie i związane z nim przeżywanie pozytywnych doznań, powodujących pragnienie pójścia za drugą osobą. Aby sprecyzować bardziej przedmiot naszych rozważań, pragnę uciec się do zasad Rytuału Rzymskiego, dotyczących Obrzędu Sakramentu Małżeństwa[5], który stawia trzy pytania o kluczowym znaczeniu:

- *Czy chcecie... zawrzeć związek małżeński?*
- *Czy chcecie wytrwać...?*
- *Czy chcecie z miłością przyjąć... potomstwo?*

Zatrzymam się krótko na tych kwestiach, ponieważ to z nich właśnie wyrasta *prawdziwy tryptyk miłości*, stanowiący ukoronowanie zakochania. Odpowiedź na każdą z nich prowadzi nas w ściśle określonym kierunku, a mianowicie:

Pierwsza fraza zawiera słowo *chcesz*, czyli jest *przede wszystkim aktem woli*; inaczej mówiąc, oznacza to, iż w dojrzałej miłości wola zajmuje miejsce pierwszoplanowe i nie wyraża nic innego, jak *zdecydowane postanowienie pracy nad wybraną miłością*. Wola działa jak sztylet, który przycina krawędzie, poleruje je, eliminuje negatywne elementy zachowania, a przede wszystkim te, które szkodzą zgodnemu współżyciu. Wola obiera konkretny kierunek[6]. Dlatego też powinna ona odgrywać główną rolę i być realizowana z radością[7]. Wiedzą o tym dobrze małżeństwa z wieloletnim stażem, o

ustabilizowanych, pozytywnych reakcjach.

Drugie pytanie to: *Czy chcecie wytrwać?* Implikuje ono, oprócz woli, również rozsądek, który jest niczym innym jak *aktem inteligencji*. Winna ona oddziaływać na młodych ludzi *przed* małżeństwem i *w czasie jego trwania*. *A priori* (przed) wskazuje na umiejętność wyboru odpowiedniego partnera. Rozsądek winien być w stanie odróżnić, czy to właśnie jest ta najlepsza z osób, dotychczas poznanych i ta najbardziej adekwatna do podjęcia z nią wspólnej podróży przez życie[8]. Inteligencja przejawia się wszystkimi pięcioma zmysłami, stale czuwającymi i dlatego też polega ona na umiejętności rozróżnienia tego, co nieistotne, od tego, co stanowi podstawę; jest to zdolność syntezy. Inteligencja znajduje swój wyraz w potencjale uchwycenia rzeczywistości, ze wszystkimi jej

powiązaniami i w całej kompleksowej złożoności. Musi jednak działać również *a posteriori* (potem), posługując się kryteriami rozumowymi, aby harmonijnie i subtelnie pokierować drugą osobą. Ta właśnie wiedza przepełniona jest treścią, która nazywana jest *inteligencją emocjonalną*, polegającą na umiejętności przeplatania i wzajemnego przenikania się inteligencji i uczuciowości[9]. Jest to cecha niezbędna dla zorganizowania zgodnego i zrównoważonego współżycia małżeńskiego, czyli w konsekwencji – szczęśliwego.

Trzecim elementem składowym miłości małżeńskiej są *uczucia*, o czym już wspomniano na początku niniejszego artykułu. Kolejne pytanie zadawane przez Obrzęd Sakramentu Małżeństwa brzmi: *Czy chcecie z miłością przyjąć?* i sugeruje gotowość, czyli nasze wewnętrzne *nastawienie*, dzięki któremu jesteśmy

skłonni podjąć się jakiegoś zadania. W ścisłym rozumieniu tego sformułowania nasza pozytywna predyspozycja uzależniona jest od stanu uczuciowości, ukształtowanej przez cały zespół zjawisk o charakterze subiektywnym, które powodują ludzkim zachowaniem i, jak już wspomniano, zazwyczaj wyrażają się one poprzez *uczucia*[10].

Jak to należy więc rozumieć i jakie okoliczności winny wystąpić? Kobieta i mężczyzna powinni zawrzeć związek małżeński, kiedy są *w sobie głęboko zakochani*. Nie chodzi o to, aby pozostawać tylko pod urokiem czy wrażeniem partnera lub partnerki. Musi być w tym znacznie więcej treści. Dlaczego? Otóż chodzi o *zasadę fundamentalną*. Nie istnieje przecież żadna inna decyzja tak ważna i spełniająca tak kluczową rolę w życiu człowieka; chodzi o osobę, z którą będziemy

kroczyć po wspólnej drodze naszej doczesnej wędrówki.

Istnieje wiele przykładów niepowodzeń w wypadku osób, które, nie będąc prawdziwie zakochane, pobrały się tylko dlatego, że np. pozostawały w narzeczeństwie przez wiele lat lub dlatego, iż „już nadeszła pora, aby zawrzeć związek małżeński” bądź też poszły śladami osób z grona najbliższych znajomych, które już to zrobiły, albo też wreszcie po to, aby nie pozostać w staropanieństwie lub w starokawalerstwie. Można by mnożyć przykłady nieudanych małżeństw, startujących z mało solidnych fundamentów i par, które od początku oparły swoje relacje na słabym budulcu, rokując, wcześniej lub później niedobre perspektywy.

Miłość małżeńska winna opierać się na trzech filarach o pierwszorzędym znaczeniu: *na*

*miłości, woli oraz inteligencji,*  
tworzących silny, zwarty tryptyk.  
Każdy z tych elementów ma własny  
zakres działania, wkraczając  
równocześnie w obszar drugiego.  
„Jest to przymierze małżeńskie,  
przez które mężczyzna i kobieta  
tworzą ze sobą wspólnotę całego  
życia, skierowaną ze swej natury na  
dobro małżonków oraz do zrodzenia  
i wychowania potomstwa”[11]. W ten  
sposób realizuje się dążenie do  
osiągnięcia *jaknajgłębszej wspólnoty  
życia i miłości*, tej świętej więzi, która  
nie może zależeć od ludzkiego  
arbitrażu[12], ponieważ jest  
zakorzeniona w nadprzyrodzonym  
sensie życia, jako że jego głównym  
architektem jest sam Bóg.

*Enrique Rojas*

---

[1] Istnieją dwa typy atrakcyjności: *uroda zewnętrzna*, z jednej strony, i *wewnętrzna* z drugiej. Pierwsza opiera się na harmonii rysów twarzy i wszystkiego, co ona reprezentuje; cała reszta ciała zależy od twarzy, która odzwierciedla wewnętrzne życie danej osoby. Natomiast ciało istnieje jako jednostka całościowa. Obydwa te aspekty tworzą układ dwumianowy. *Wewnętrzne piękno* człowieka odkrywa się poprzez poznawanie go, odgadując posiadane przez niego cechy charakteru, które wielokrotnie pozostają ukryte w zakamarkach osobowości i które należy odnajdywać stopniowo: szczerłość, wzorowość, stałe wartości ludzkie, duchowy sens życia itd.

[2] Św. Jan Paweł II wyraził to przy pomocy bogactwa argumentów w książce *Miłość i odpowiedzialność*. Miłość małżeńska jest podstawową opcją, obejmującą całą osobę.

[3] Papież Franciszek, *Audiencja generalna*, 14 lutego 2014 r.

[4] Benedykt XVI, *Wystąpienie podczas VII Światowego Spotkania Rodzin*, Mediolan, 2 czerwca 2006 r.

[5] Por. *Obrzędy Sakramentu Małżeństwa*.

[6] Należy wiedzieć, jak rozróżnić, w tym kontekście *cele i zadania*. Obydwa terminy wydają się zbliżone, tym niemniej, istnieją między nimi różnice. *Cele*, zazwyczaj, są ogólne i szerokie, podczas gdy *zadania* są wymierne. Na przykład w małżeństwie przeżywającym trudności, celem byłoby ich przezwyciężenie, na bieżąco, co na ogół nie jest wcale łatwe. *Zadania*, jak to zobaczymy później, są bardziej konkretne: nauczyć się przebaczać (i zapominać) to, co negatywne, skierować priorytety na drugą osobę i na sprawy codzienne, nie wyciągać z przeszłości listy zarzutów itp. W

momencie konieczności poprawy życia małżeńskiego decydujące jest ustalenie odpowiednich zadań i ich konsekwentna realizacja.

[7] Celem odpowiedniego wykształcenia jest radość. Edukować to znaczy przekształcić kogoś w osobę, przekazywać nieprzemijające wartości i w końcowym rezultacie sponsorować radość.

[8] Don Kiszot, w pewnym momencie wypowiada pełne zdanie: „ten, który trafił z małżeństwem, już na nic innego nie musi trafiać”.

[9] Autorem tej koncepcji był Daniel Goleman w swojej książce *Inteligencja emocjonalna*. Dziś jest to najbardziej aktualny temat w nowoczesnej psychologii.

[10] Istnieją cztery sposoby przeżywania uczuciowości: *uczucia, emocje, pasje i motywacje*. Każdy z nich reprezentuje coś innego.

*Uczucia* stanowią szczyt uczuciowości, najczęściej spotykany. *Emocje* są stanami przejściowymi, intensywnymi ale krótkotrwałymi, którym towarzyszą objawy somatyczne (bezgraniczna radość, płacz, ucisk w żołądku i w klatce piersiowej, trudności w oddychaniu itp.). *Pasje* charakteryzują się większą intensywnością i wydają się ograniczać zdolność rozumienia i tłumić wpływ inteligencji i jej zasobów. I, wreszcie, *motywacje*, pojęcie wywodzące się z łacińskiego: *motus*, to co porusza, popycha do wykonania czegoś, są celem ale i motorem ludzkich zachowań dedydującym, dlaczego należy zrobić to, a nie tamto. Między tymi czterema pojęciami istnieją ściśle związki.

[11] Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 1601. Na innych stronach znajdują się definicje miłości między kobietą i mężczyzną,

jako uczucia *ludzkiego, pełnego, wiernego i płodnego*. I jeśli każda z tych cech otworzyłaby się przed nami jak wachlarz, to zaprezentowałyby całe swoje bogactwo (zob. tamże, 1612-1617).

[12] Ważne jest, aby umieć chronić miłość; unikać emocji psychologicznych prowadzących do poznania innych osób i nawiązania z nimi relacji. W pierwszej fazie mogą to być stosunki o *niewielkiej intensywności zaangażowania*, ale z czasem zdolne są one przekształcić się w zakochanie, niechciane na początku, które jednakże w miarę upływu czasu, może stać się poważnym zagrożeniem dla małżeństwa. Dlatego też dbałość o wierność w jej najmniejszych detalach, jest kluczowa. I ma wiele wspólnego z *wolą* – z jednej strony, i z *silnym życiem duchowym* – z drugiej.

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-  
pl/article/zakochanie-rola-uczuc-i-  
namietnosci/](https://opusdei.org/pl-pl/article/zakochanie-rola-uczuc-i-namietnosci/) (02-04-2026)