

# MOJE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH / ÚNOR 2018 / 69 Kč

12 TYPŮ  
OSOBNOSTI  
PODLE  
CELEBRIT

15  
kroků  
k minimalismu  
v bytě  
v kariéře  
ve vztazích

Je to  
láska?  
Kolikrát  
se v životě  
zamilujeme?

Martina  
Formanová

„Být feministkou  
pro mě neznamena,  
že budu sama tahat těžké věci.“

Váš šestý  
mysl  
Máte ho!  
Naučte se  
ho používat

JAK SE  
PŘESTAT  
SROVNÁVAT  
S DRUHÝMI

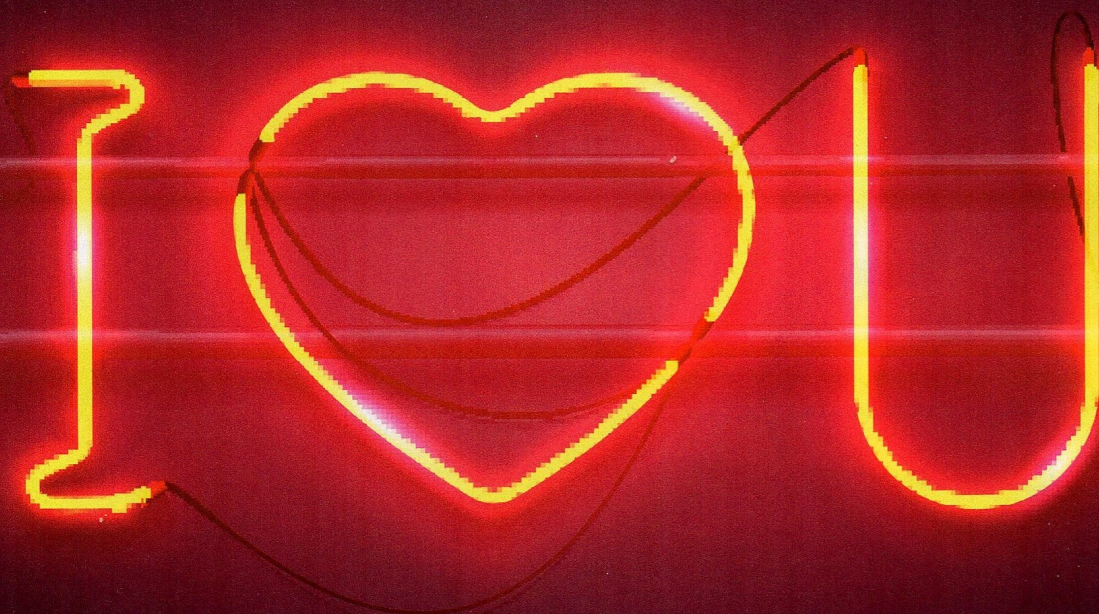
Méně je více!

JEDNODUŠŠÍ A SVOBODNĚJŠÍ ŽIVOT UŽ DNES



9 771802 207003 02





## KOLIKRÁT SE ZAMILUJEME?

V pohádkách má princezna vždycky jednoho prince. Potká ho, zamiluje se a tečka. Na celý život. Jenže život není pohádka. Takže – kolik princů nám na vlnách lásky propluje životem? Kolikrát se doopravdy zamilujeme?

TEXT: JANA POTUŽNÍKOVÁ

**K**dyž konejšíme někoho, kdo je dlouho single, říkáme, že „jednou toho svého pravého (pravou) určitě potká“. Mluví se také o jedné osudové lásce, osudovém muži či ženě... Ano, možná máme každý „v osudu“ jednoho nezávadnějšího partnera. Ale co to zamilování? To je také jen jedno, to skutečné? Před pěti lety dělala společnost Siemens průzkum u 2000 respondentů a zeptala se jich: Kolikrát v životě jste měli pocit, že jste skutečně zamilovaní? Ukázalo se, že v průměru dvakrát! Zajímavá byla i ostatní data. Celých 73 % odpovídajících přiznalo, že svého dlouholetého partnera potkali ve chvíli, kdy jim proklouzla mezi prsty „osudová láska“. Mnozí dokonce uvedli, že se životním partnerem stal někdo,

o kom to vůbec nepředpokládali (nebyl jejich typ, šli do vztahu rozumem), a 17 % potkalo skutečnou lásku až ve chvíli, kdy už partnera (z rozumu) měli. Jak to tedy je? Zamilujeme se jen jednou jako v pohádce a s dalšími už je to z nouze ctnost, když s námi ten osudový nezůstane? Nebo se zamilujeme dvakrát, jako lidé z průzkumu Siemens? Nebo to číslo může být mnohem vyšší, protože každé zamilování je v daný okamžik skutečné, ať už je na týden o letní dovolené, či na celý život?

### LÁSKA JE DROGA

Když si to tak procházím, říkám si, že u každého zamilování jsem měla pocit, že se z příválu zamilovanosti snad zblázním. Ať už to bylo ve školce, na vysoké, nebo

tehdy, když jsem před devíti lety potkala svého muže. Ať už jsem byla zamilovaná jen já, nebo i ten druhý, pokaždé to byly pocity o intenzitě vichřice. A kdybyste se mě u každé té vichřice ptali, nezapochybuju a řeknu: jsem skutečně zamilovaná. Pro tu konkrétní chvíli, pro ten konkrétní vztah a konkrétního muže. Pokaždé pocit, že jsem jako omámená! No, aby také ne: „Akutní fáze zamilovanosti je v podstatě stav intoxikace, kdy člověk a jeho mozek podlehne látkám, které jsou mu vlastní. Hlavní úlohu přitom hraje FEA (fenylethylamin), což je látka svou strukturou podobná pervitinu. Díky ní cítíme euforii i větší nabuzenost a středobodem vesmíru se stává ‚dealer‘, tedy objekt zájmu,“ vysvětluje



Julie Gaia Poupětová, sexkoučka a odbornice na partnerské vztahy ([www.sex-koucink.cz](http://www.sex-koucink.cz)) s tím, že k utlumení produkce FEA dojde teprve po dvanácti až třiceti měsících. (Což vysvětluje, proč i nešťastné zamilování trvá tak dlouho: nedostávat v tu chvíli „dávku“ přítomnosti svého „dealera“ totiž vede k silnému abstínenci a dalšímu toužení!)

### ZAMILOVANOST NEZNAMENÁ VZTAH

Aby se pak ze zamilovanosti stala láska a také ten jeden osudový vztah, chce to další faktory. Nejen mezilidské, ale i ty uvnitř nás. „Když se ze zamilovanosti stává mnohem silnější cit, vstupuje na scénu další neurohormon, oxytocin. Ten přispívá k prohloubení důvěry, pocitu spojení a blízkosti mezi partnery. Počáteční, někdy až maniackální závislost a obsesivní posedlost nahrazuje silnější oxytocinová vazba. S ní přicházejí pocity něžnosti, uspokojení a naplnění z blízkosti a sdílení života s tím druhým,“ vysvětluje sexkoučka a zdůrazňuje, že láska a ona počáteční zamilovanost jsou opravdu dvě odlišné věci, přestože paradoxně – když mluvíme o opravdové, silné lásce – říkáme to obvykle právě o té, která nás v počátku silně omámila, „zdrogovala“. „Tím spíš, pokud byl vztah ukončen předčasně druhou stranou, ať už ve fenylethylaminové fázi, nebo v oxytocinové fázi. Jestliže ve vás biochemie ještě pracuje, ale objekt zájmu už není k dispozici, máte přirozeně sklon posuzovat míru ‚opravdovosti lásky‘ na základě toho, jak velkou bolest a devastaci vám způsobil rozchod.“

### ROZUM BEZ ŠANCE

Chemické reakce jsou také důvodem toho, proč opravdu každé za-

milování cítíme jako to jedinečné, dechberoucí, opravdové, osudové, silné, bláznivé, okouzující, skutečné. Když do toho „padáte“, od každého zamilování očekáváte navíc potenciál, že přeroste v lásku, což ho ještě posiluje! Je to pošetilé, ale nemůžete jinak. Nedokážete do toho rozumem vstoupit a situaci racionalizovat. Že je za dotyčným třeba špatná pověst, čtyři opuštěné ženy nebo že je proti vám fakt, že se za týden, po dovolené, vydáte každý jinam? Jakmile jsou tam hormo-

## V PRŮMĚRU PROŽIJEME DVĚ VELKÉ LÁSKY ZA ŽIVOT.

ny, tedy chemie, nemá rozum šanci. A nemá ji kupodivu ani tehdy, když najednou zjistíte, že jste se zamilovala do chlapíka, u něhož byste to nikdy nečekala, protože ho znáte třeba dvacet let nebo je to blondák, přičemž od školky jste bláznila po Italech... Chemie je zkrátka mocnější a pobláznit vás může – stejně jako to vyplynulo z výše uvedeného průzkumu – nakonec i někdo úplně jiný, než byste si byla pomyslela.

### NA MNOŽSTVÍ NEZÁLEŽÍ

Kolikrát zamilování ve vašem životě přijde, můžete jen odhadovat, ale nemůžete tušit, čím v životě projdete, koho potkáte. Možná se zamilujete jednou, na základce, a vydrží vám to celý život. Možná svého prince potkáte až po třicítce a do té doby se na vlnách euforie ze zamilovanosti svezete snad stokrát. Jedním z faktorů, který

může ovlivnit četnost zamilování i následných vztahů, je možná to, nakolik jste nasycení z původní rodiny onou základní, bezpodmínečnou láskou. Mluví o tom Marek Herman v knize Najděte si svého manžana, kde mimo jiné říká, že když jsme z dětství nasyceni zmíněnou základní, bezpodmínečnou, rodinnou láskou, neženeme se pak jako blázní do každého náznaku emocí, abychom se „dokrmili“. Umíme lépe poznat tu „skutečnou“ lásku, více vyčkáváme, neženeme se do milostných dobrodružství, nepodléháme zamilovánímu omámení na setkání, jsme sami v sobě více ukotvení.

### STO DALŠÍCH DŮVODŮ...

Možná opravdu ano. Možná to, jak moc velký deficit lásky jako takové v sobě nesete, nejvíc rozhoduje o tom, kolikrát do toho spadnete. Daleko spíš je ovšem četnost zamilování daná také tím, jakou máte povahu, jestli jste spíše samotář, nebo společenský tvor, jestli vás baví klid, nebo život na horské dráze, jestli se emocí bojíte, nebo emocemi žijete, jestli jste momentálně, právě teď, ve vztahu, nebo sami, jestli jste sami krátce, nebo spoustu let, zda za sebou máte rozvod plný bolesti, nebo rozchod klidný tak, že vám umožní další starty vlastně vzápětí, jestli máte svůj život obecně spokojený, nebo čekáte, že vám jej spokojeným udělá láska, kterou právě hledáte (a tedy se ochotněji zamilováváte). Možná jde i o to, které pohlaví milujete, kolik je vám let. A možná se zamilovanost nedá vůbec vtěsnat do tabulek, statistik, spočítat ani nijak racionálně odůvodnit. Což by nakonec vlastně vysvětlovalo fakt, proč pro nás má tak silné kouzlo. Ať už přijde jednou, nebo stokrát. ■