

PSYCHOLÓGIA LÁSKY PSYCHOLOGY OF LOVE

Kristína KOPPANOVÁ
koppanovakristina@gmail.com



PANEURÓPSKA VYSOKÁ ŠKOLA

Fakulta psychológie

Láska. Tak komplexné slovo, ktoré nachádzame použité v mnohých témach od evolúcie, cez neurobiológiu až po kultúru či náboženstvo. Ale čo na to psychológia?

Lásku ako jednu zo základných ľudských potrieb postulujú teórie psychosociálneho vývoja. Ústredné postavenie má problém lásky v humanistickej psychológii. Spája sa s pojmom Eros, ako personifikovaná sila alebo princíp. Sigmund Freud hovorí o konflikte medzi dvoma základnými pudmi — sebazáchovným pudom Eros a deštruktívnym pudom Thanatos. Podľa Linharta (1987) láska podľa neho patrí medzi „vyššie city“ a je taktiež spojená s uspokojovaním špecifických ľudských, spoločensky determinovaných potrieb. Walsterová s Walsterom (1987) to pripisujú ku stavu fyzického aj psychického vzrušenia, z čoho vychádzajú dva obecné druhy lásky: vášnivé a partnerské (companionate). Ak sa vyskytujú spoločne, takmer vždy prechádzajú podľa autorov do dlhodobého, úzko blízkeho vzťahu.

Láska v zmysle zamilovanosti sa taktiež považuje za evolučnú stratégiu prežitia a má teda poslúžiť k silnejšiemu reprodukčnému úspechu. Neskôr zamilovaní ľudia venujú svoje zdroje milovanej osobe a citovo sa o ňu starajú a neskôr taktiež aj o svojho potomka, ktorý vyjde zo spomínanej párovej väzby.



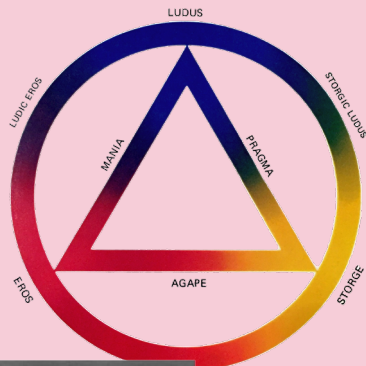
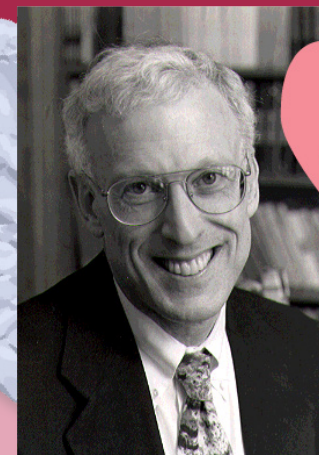
Michael Balint (1970), maďarský psychoanalytik prišiel s konceptom „primárnej lásky“ dieťaťa k matke (rodičovi). Odmietal teórie, ktoré opisujú dieťa ako pôvodne narcisticky založené a akoby až neskôr nadväzovalo vzťah k objektom. Podľa neho sa dieťa už od narodenia vzťahuje k objektom a jeho hlavná snaha je byť milované a opatrované. Subjekt očakáva, že objekt mu bude bezo zvyšku k dispozícii v napĺňaní všetkých jeho potrieb a prianí. Toto očakávanie lásky naďalej zostáva „terminálnym cieľom všetkých erotických túžob“. Dieťa a matka sú podľa neho pudovo priťahované. Subjekt (dieťa) má tendenciu splynúť s objektom (matkou), čo má charakter „všetko zahŕňajúcej harmónie so svetom“ (metafora: ryba vo vode).

Robert J. Sternberg prišiel s takzvanou trojuholníkovou (triangulárnou) teóriou (1986). Trojuholník predstavuje metaforu niekoľkých komponentov lásky, ktorá ale stále predstavuje jednotný celok. Za kľúčové zložky Sternberg označil: vášň (sexuálny drive), intimitu (emočne saturovaná zložka) a oddanosť/závazok (kognitívne saturovaná zložka), pričom v každej sa prejavuje iný aspekt lásky.

Trojuholníková teória lásky

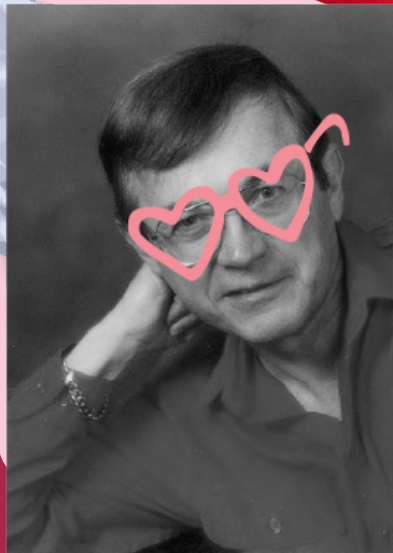
Táto teória patrí do oblasti blízkych interpersonálnych vzťahov. Podme si podrobnejšie prejsť jeho tri základné zložky:

- **vášň** (passion) – tzv. „horúci“ komponent, motivačná zložka, charakterizovaná ako zložka sexuálnej príťažlivosti, pocitov zamilovanosti, je zdrojom túžby
- **intimita** (intimacy) – tzv. „hrejivý“ komponent, emočná zložka, charakterizovaná potrebou blízkosti, zdieľaním pocitov a porozumenia
- **oddanosť/závazok** (commitment) – tzv. „chladný“ komponent, charakterizovaný zámerom človeka vo vzťahu zotrvať, odráža oddanosť



John Alan Lee, predstaviteľ farebného kruhu lásky (Color wheel theory of love) často využíva pre priblíženie tejto metafory aj sady farebných pasteliek (1998). Vymedzil šesť základných štýlov lásky (lovestyles), tri primárne sú Éros, Ludus a Storgé a tri sekundárne sú Mánia, Pragma a Agapé (1977):

- **Éros** je poňatie lásky založenej na intenzívnej emocionálnej a fyzickej príťažlivosti k milovanej osobe – milenec či milienka, v erotickom štýle lásky
- **Storgé** je starogrécke slovo pre starostlivú náklonnosť, u Leea označuje kľudnú a priateľskú väzbu, ktorej síce chýba intenzita, zato sa vyznačuje hĺbkou a pokojom. Ide o druh lásky medzi dlhoročnými priateľmi.
- **Ludus** je latinský pojem znamenajúci hru. Tento štýl vníma lásku ako hru danú pravidlami, ktoré sa menia s kultúrou. Dotyčný očakáva, že s tým druhá osoba počíta, ide o lásku bez žiarlivosti, alebo záväzku k jedinému partnerovi. Láska je tu braná ako zábava, nie úzkosť alebo utrpenie. Charakterizuje ho neúprimnosť.
- **Mánia** v gréčtine označuje posadnutosť. Ako sme už vyššie naznačili, ide o kombináciu štýlov Éros a Ludus, podobne ako zo zmiešania červenej a žltej vzniká oranžová, približuje Lee. Ide o posadnutosť, privlastňovaciú, nadmieru intenzívnu a úzkostnú koncepciu lásky.
- **Pragma** znamená čin, konanie; láska je v tomto poňatí praktická záležitosť hľadania vhodného partnera pre vzťah. Pragma radí Lee medzi sekundárne štýly, vznikol kombináciou vybraných vlastností Ludu a Storgé. Ide o vedomé „zaistenie“ priateľstva, hoci za bežných okolností by sa títo dvaja ľudia dohromady nikdy nedali.
- **Agapé** je tretí sekundárny štýl v ktorom sa miešajú aspekty Éros a Storgé – ide o altruistickú, intenzívnu a priateľskú lásku, kde nehrajú rolu emócie.



Erich Fromm (1995) hovorí, že každá teória lásky musí začať teóriou človeka, teóriou ľudskej existencie. Jediniec sa vymanol z pudového prispôsobenia sa prírode a nachádza rozum a teda harmóniu. Začal si uvedomovať samého seba, svojich blízkych, svoju minulosť a budúcnosť a najhlbšou potrebou sa stáva potreba milovať a byť milovaný. Ďalej hovorí, že zrelá láska je spojenie za podmienky zachovania vlastnej celistvosti a vlastnej individuality. Láska je podľa neho silou v človeku, ktorá dokáže preraziť bariéry, ktoré ho delia od ostatných ľudí a zjednocuje ho s nimi. Že človek prekoná pocit izolácie a odlúčenosti, ale i napriek tomu môže byť sám sebou a môže si zachovať svoju celistvosť. Dochádza k paradoxu - dve bytosti splnú v jedno, a predsa zostávajú dve. No ďalej tvrdí, že láska nie je stav, ktorý môže ľahko dosiahnuť každý, bez ohľadu na to, ako je pre lásku zrelý. Ak sa človek nepokúsi čo najaktívnejšie rozvinúť celú svoju osobnosť, všetko úsilie o lásku zlyháva. Najst úspokoje v individuálnej láske je nemožné bez schopnosti milovať svojho blízkeho, bez skutočnej pokory, odvahy, viery a disciplíny. Dodáva, že ak sa človek chce naučiť milovať, musí postupovať rovnako, ako keď sa chce vzdelávať v ktoromkoľvek odbore. Napríklad ako aj v hudbe, maliarstve, medicíne či inžinierstve, kde je potrebné najprv zvládnuť teóriu a až potom prax. Avšak okrem teoretického a praktického učenia existuje ešte ďalší činiteľ: pre človeka nesmie byť nič dôležitejšie ako umenie milovať. Jeho zvládnutie musí byť pre človeka vecou najväčšej priority a dôležitosti.



Helen Fisherová (1996) sa opiera o výskumy mozgu zamilovaných ľudí využitím dotazníku, čím zbierala údaje o pocitoch ľudí voči milovanej osobe, vypracovala rebríček ktorý nazvala „Passionate Love Scale“, teda Stupnica vášnivej lásky a následne pomocou magnetickej rezonancie dosiahla veľmi pozoruhodné výsledky. Fisherová bola svedkom neobvyklej aktivity v časti mozgu, ktorá sa nazýva chvosté jadro. Toto jadro je súčasťou bazálnych ganglií, ktoré prijímajú „rôznorodé signály z početných zdrojov“ hlavne z oblastí mozgovej kôry. Čím vyššie skóre na stupnici zamilovaní jedinci dostali, tým viac bolo chvostové jadro aktívne. Ďalej bola tiež svedkom vysokej aktivity v oblasti mozgu známej ako area ventralis tegmenti, ktorá je hlavným zdrojom produkcie dopamínu. Dopamín v mozgu spôsobí zvýšené sústredenie rovnako ako prudký nárast energie, nabudí našu motiváciu dosiahnuť odmeny a pocity eufórie dokonca až mánie, teda pocity spájané so zamilovanosťou. S párovou atraktivitou pracuje vo svojej teórii ako s vyšším vývojovým systémom vzídeným zo sexuálneho pudu, ktorý zaistuje časovo dostatočné pripútanie sa dvoch vhodných partnerov na splnenie úlohy reprodukcie a rodičovstva. A práve o ľudskej forme partnerskej príťažlivosti hovorí ako o romantickej láske.

Zoznam použitej literatúry:

- Fromm, E. (1995). The Art of Loving, 15—17.
Čagalová, R. (2005). Klasifikácia emócií a vyšších citov. I-PSYCHOLOGIA. <https://www.i-psychologia.sk/view-726.php>
Kolařík, M. (2015). Mýty romantické lásky psychologické a mediální, Bakalárska diplomová práca, 19-21. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. https://theses.cz/id/d0yk22/BP_Kutek_Psychologiekombi_2015.pdf
Hašto, J. (2005). Vzťahová väzba. Ku koreňom lásky a úzkosti, 37-38.
Pávková, E. (2018). Láska, magisterská diplomová práca, 26-30. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra výtvarné výchovy. https://is.muni.cz/th/azzaq/Laska-Ellen_Pavkova.pdf

