



## ETAPY MIŁOŚCI

„...Miłość może przyjść do ciebie jak letnia burza...”, „Miłość pojawia się, kiedy najmniej się tego spodziewasz...” - **słyszeliście to** już na pewno wiele razy, i choć te zdania wydają się banalne, to często są też prawdziwe. Może tak się bowiem zdarzyć, że nie będziesz w ogóle szukać miłości, ale nagle, niespodziewanie, przyjdzie ona do Ciebie, właśnie tak jak letnia burza.

*Majka jest moją koleżanką z klasy. Zawsze mi się podobała, ale odkąd za-  
tańczyliśmy razem na dyskotecę, ciągle o niej myślę. Nie wiem, jak się za-  
chować, żeby mnie nie wyśmiała. Jeszcze nigdy nie miałem dziewczyny.*

Janek, 14 lat

*Ja i Marcin chodzimy do tej samej klasy. Od pół roku jesteśmy ze sobą.  
Razem spędzamy wszystkie przerwy, siedzimy też w jednej ławce. On nigdy  
nie był dobrym uczniem, raczej miał słabe stopnie, ale odkąd się spoty-  
kamy i pomagam mu w nauce, to Marcin ma coraz lepsze oceny. Rodzice  
wiedzą o nas i nie mają nic przeciwko temu. Chyba jestem w nim zakochana.*

Zosia, 15 lat

*Rafała poznałam na obozie wędrownym. Oboje byliśmy harcerzami i szli-  
śmy przez dwa tygodnie wzdłuż wybrzeża Bałtyku. Bardzo dobrze nam się  
rozmawiało. Od początku mi się podobał i ja chyba jemu też, bo po powro-  
cie z obozu ciągle do mnie dzwonił. Spędzaliśmy ze sobą dużo czasu.  
W sumie można powiedzieć, że początkowa przyjaźń z czasem zamieniła  
się w miłość. Jesteśmy już dwa lata po ślubie. Rafał każdego dnia wspiera  
mnie w trudnych chwilach, a kiedy on ma jakieś problemy, ja też staram się  
mu pomóc. A teraz, całkiem niedługo, przyjdzie na świat nasze dziecko.*

Anna, 26 lat

Trzy różne listy, trzy odmienne sytuacje. Wszystkie jednak mówią o tym samym - o **fascynacji** inną osobą, o **zakochaniu**, miłości...

O uczuciu, którego doświadczają wszyscy ludzie.

Jednym przytrafia się to wcześniej, kiedy są jeszcze w szkole podsta-  
wowej. Innym nieco później, kiedy są już dojrzałymi ludźmi. Bywa, że  
miłość wybucha nagle, „od pierwszego wejrzenia”. Bywa też, że rozwija  
się niezauważalnie, powoli.

I choć miłość to najpotężniejsze uczucie, nadające życiu sens, to i ono  
ma różne oblicza i kolory. Od delikatnych westchnień i ukradkowych  
spojrzeń, po szaleńczy zawrót głowy i bicie serca. Od szczęścia po  
rozpacz.

Nie zawsze łatwo jest odróżnić zauroczenie od prawdziwej miłości,  
szczególnie gdy się ma kilkanaście lat, a wokół pachną bzy.

## Ćwiczenie 1

Czy dostrzegasz różnice w uczuciach opisywanych przez Janka, Zosię i Annę?

---

---

Czym szczególnie różni się miłość Anny i Rafała od pozostałych?

---

---

## Ćwiczenie 2

Porównaj opisy w tabelce i wpisz słowa: **MIŁOŚĆ** oraz **ZAKOCHANIE** we właściwe miejsca:

.....

---

Jest powszechne u nastolatków.  
Nie trwa długo.  
Często ma związek z atrakcyjnością fizyczną.  
Nieporozumienia, niepewność i zazdrość występują dość często.  
Ważne są opinie innych osób (rówieśników).  
Może opierać się na przyjemności fizycznej.

.....

---

Trwa przez długi czas.  
Związek rozwija się i dojrzewa wraz z upływem czasu.  
Poszanowanie uczuć drugiej osoby.  
Opinie innych ludzi nie są takie ważne.  
Zaufanie, radość, gotowość do poświęceń.  
Nie ma pośpiechu w podejmowaniu decyzji.

Miłość zaczyna się zwykle łatwo i beztrudno. Kiedy jednak wkracza rzeczywistość, okazuje się, że te dwie osoby są w pewnym sensie podobne, ale i znacznie się różnią. Dlatego, aby uczucie przetrwało, muszą znaleźć sposoby porozumiewania się i wyrażania wzajemnej miłości pomimo istniejących różnic. **Miłość to praca**, ale jak się domyślasz praca, którą musisz wykonać dla kogoś, kogo kochasz, nie jest wielkim problemem. Praca, którą wykonujesz dla miłości, staje się naturalna, ponieważ miłość jest warta wszelkich wysiłków.

**Z prawdziwą miłością przychodzi również szacunek, zaufanie, uczciwość i przebaczenie.** Te działania to po prostu dbanie o związek.

## ZASADY DOBREGO ZWIĄZKU

Większość ludzi przechodzi przez kilka związków uczuciowych, zanim odnajdą osobę, z którą chcą związać się na całe życie. Te zasady nie zagwarantują Ci, że nigdy nie będziesz mieć „złamanego serca”, ani że nie popełnisz błędu w wyborze partnera/partnerki. Możesz się spodziewać, że kilka razy możesz mieć „złamane serce”, a także że i Ty „złamię serce” komuś innemu. Jest to trudne do uniknięcia w życiu. Są to jednak bardzo ważne doświadczenia, które mogą Cię przygotować do dojrzałego i satysfakcjonującego związku, jeśli nauczysz się wyciągać z nich wnioski. **Im lepiej zatem będziesz świadoma/świadomy własnych uczuć oraz podejmowanych decyzji, tym większa szansa na udaną relację miłosną.**

W związku z tym jednej rzeczy możesz być pewien/pewna - jeśli odłożysz seks na później, na czas, kiedy będziesz już dojrzałą osobą, unikniesz wielu problemów związanych, na przykład, z ciążą, chorobami przenoszonymi drogą płciową, przedwczesnym i niedobranym małżeństwem, a ból złamanego serca będzie mniejszy. Także Twój bagaż przykrych doświadczeń będzie mniej dotkliwy.

**Na razie najlepszą radą jest cieszyć się z młodzieńczych relacji, które pomogą Ci w rozwijaniu dojrzałej osobowości. Świat jest wypełniony wspaniałymi ludźmi, a niektórzy staną się dla Ciebie odpowiedni w pewnych okresach życia.**

**PRZYJDZIE TEŻ CZAS, ŻE SPOTKASZ TĘ JEDNĄ,  
JEDYNĄ OSOBĘ, KTÓRĄ POKOCHASZ I KTÓRA  
POKOCHA CIEBIE.**