**Partnerský vzťah**

Partnerský vzťah je vzťahom dvoch osôb. Zaraďujeme ho medzi interpersonálne vzťahy, pod ktorými rozumieme vzájomné pôsobenie dvoch a viacerých osôb. Vznikajú medzi nimi pozitívne alebo negatívne emócie, záväzky a zodpovednosť. Partnerský vzťah má okrem daných všeobecných charakteristík aj špecifické znaky, ktorými sa líši od ostatných interpersonálnych vzťahov. Ide o vzťah vždy len medzi dvoma osobami s existenciou určitých špecifických, blízkych emocionálnych väzieb medzi nimi. V priebehu času sa pridružujú záväzky a zodpovednosť. Do partnerského vzťahu vstupujú dvaja ľudia s individuálnymi vlastnosťami. Zo vzájomnej individuality môžu partneri ťažiť a obohatiť svoj vzťah, na jej základe však vznikajú aj konflikty oslabujúce vzťah. Pojem vystihujúci podstatu jedinečnosti každého človeka je osobnosť.

Vytvorenie partnerského, blízkeho vzťahu je jednou z vývinových úloh stojacich pred každým jedincom v adolescencii, dospelosti i v seniorskom veku. Človek je tvor spoločenský a skutočne v každej životnej fáze usiluje o partnerský vzťah. Kvalitný partnerský vzťah pomáha zdieľať problémy, umocňuje radosť z dosiahnutého úspechu. V prvom rade je nenahraditeľnou základňou pre optimálny psychický, fyzický a sociálny vývin detí. Jedinci fungujúci v partnerskom vzťahu sú psychicky a fyzicky zdravší a výkonnejší v práci. Už len tieto dôvody tvoria dostatočný základ preto, aby sme osobným vzťahom venovali dostatočnú pozornosť. Partnerské vzťahy sú nanajvýš osobné. Pod osobnými vzťahmi rozumieme individuálne významné vzťahy človeka k jemu najbližším osobám.

Zamilovanost a láska majú spolocného menovatela, ktorý stazuje ich rozlisovanie, a to SILNÝ CIT NÁKLONNOSTI k parnerovi.Príznaky sa prekrývajú a podobajú.Vrelá a slepá zamilovanost moze obsahovat aj trocha pravej lásky a, naopak, skutocná láska zase v sebe zahrna istú dávku zamilovanosti.
Rozdiel medzi láskou a zamilovanostou je v stupni, respektíve v hlbke a stálosti citu.

ZAMILOVANOST je krásny, ale velmi nestály cit.Zriedka vydrzí v nezmenenej podobe viac ako 18 mesiacov.Zamilovaný clovek nie je schopný odpútat sa od partnera ani v myslienkach.Casto k nemu vsak býva nekritický.Ak partneri uzavrú manzelstvo v tomto období, po odznení búrlivej citovosti zistia, ze si zobrali celkom iného cloveka, nez akého si predstavovali.Problém spocíva v tom, ze zalúbený clovek sa nespráva autenticky (tak, ako mu je vlastné), ale podla toho, ako si predstavuje, ze ho partner chce.To býva zdrojom mnohých sklamaní a rozchodov.Preto je dolezité este pred manzelstvom mat istotu, ze cit, ktory nas viaze k partnerovi, je pravá láska.

Kazdá láska je individuálna, má mnhoho podob.Je to zrejme najintenzívnejsie kladné citové prezívanie, akého je clovek schopný.Je to hlboký, úprimný, nezistný a trvalý vztah k milovanému cloveku.Existuje desat faktorov, ktoré nám pomáhajú odhalit rozdiel medzi zamilovanostou a láskou.

1.Láska sa vývija pomaly, zamilovanost zvycajne vzplanie rýchlo.
2.Koniec lásky býva nenáhlivý, zatial co zamilovanost sa niekedy konci zo dna na den.
3.Láska motivuje cloveka skor k pozitivnemu konaniu,zamilovanost máva destruktívne úcinky.
4.Láska sa sústreduje len na jedného partnera, objektom zamilovanosti mozu byt súcasne viacerí.
5.Láska umoznuje poznávat druhého vrátane jeho chýb a nedostatkov, zamilovanost vsak nedostatky ignoruje.
6.Láska vydrzí aj v odlúcení (bez fyzickej prítomnosti), zamilovanost nie.
7.Láska je nezistná a nesebecká (orientovaná predovsetkým na dobro partnera ), zatial co zamilovanost je egoistická (orientovaná skor na vlastné pocity a prezívanie, chce viac brat, nez dávat )
8.Láska väcsinou upevnuje putá s príbuznými a priatelmi, zamilovanost tieto vztahy rusí.
9.Láska vedie k istote, zamilovanost vyvoláva neistotu.
10.Láska berie do úvahy realitu, zamilovanost ju ignoruje.

Ak chceme, aby nám láska k jednému partnerovi vydrzala celý zivot, musíme ju vedome pestovat a kultivovat, pretoze neustále mení svoje podoby v súvislosti s tým, ako sa mení a rozvíja sám clovek i jeho okolie.
Kazdý clovek by mal emocionálnej oblasti venovat viac pozornosti a úsilia smerujúceho k sebazdokonalovaniu, sebaformovaniu a sebavýchove.Obohatí to jeho citový zivot a láska sa stane základom vsestrannej, produktívnej, hodnototvornej a cinorodej aktivity ludí.

**Zamilovanosť**

Zamilovanosť je duševným prejavom sexuality človeka. Býva často taká intenzívna, opojná, že človeka zaslepuje a on potom nie je schopný objektívneho hodnotenia. Láska je naopak vidiaca a zvyšuje naše hodnotiace schopnosti. Zamilovanosť je svojím spôsobom chorobou, do ktorej človek upadá. Do lásky nikto neupadá, láske sa musí každý človek svojou vôľou otvoriť, prijať ju a vyžarovať ju. Zamilovanosť je prchavý cit, ktorého hladina sa v človeku ľahko zdvihne a rovnako ľahko poklesne. Je to cit nestály, nevydrží odlúčenie. Charakteristikou pravej lásky je trvalosť, stálosť. V odlúčení neslabne, mnohokrát ešte zosilnie. Zamilovanosť je vášeň, ktorá je v konečnej fáze nasmerovaná na vlastnú pohlavnú slasť. Láska je naopak zameraná na toho druhého a prejavuje sa službou a dobrými činmi. Zamilovanosť nevidí u druhého potrebu duchovného rozvoja – naopak, vníma ho ružovými okuliarmi ako bytosť dokonalú..Naproti tomu je láska zameraná na dobro druhého, predovšetkým na jeho duchovný rozvoj.

Je len jedna skutočná láska, a to láska bez podmienok. Nie je ľahká, aj keď sa k nej každý môže vzchopiť, každý sa v nej môže učiť, rásť a naučiť sa ju. Táto láska je podmienkou šťastného života a tiež jeho cieľom.

Vo vzťahu muža a ženy táto láska hovorí: „Milujem ťa celého i s tými chybami, ktoré poznám, i s tými možnými chybami, ktoré sa doteraz v našich vzťahoch neprejavili. Budem ťa milovať neustále, nech sa s tebou stane čokoľvek.“ Takáto láska je schopná dávať sa pre každého – aj pre toho celkom bezvýznamného človeka. Toto dávanie môže byť zdrojom veľkej radosti. Vo vzťahoch takej lásky nie je prílišný strach či obavy, veľká neistota, žiarlivosť, nátlak.. Taká láska sa podstatne líši od lásky s podmienkou.

Najväčšia životná múdrosť je láska. Ľudia však väčšinou potrebujú celý život, aby na to prišli. (P. Strauss)