

Tyranie lásky

(originální název: The Tyranny of love : Love addiction – An Anthropologist's View)

Zdroj:

FISHER, Helen E., 2014. The Tyranny of Love: Love Addiction—An Anthropologist's View (kapitola 10) In *Behavioral addiction : Criteria, Evidence and Treatment*. USA : Academic press, 2014. 237 – 266 ps. ISBN 978-0-12-407724-9.

Přeložila:

Mgr. Petra Majerová, K13

Anotace:

Článek pojednává o několika aspektech lidské lásky, zamilovanosti, reprodukčních strategiích (monogamie, nevěra, cizoložství ...), evoluční teorii vzniku zamilovanosti, evoluci lidského párování a problematice „zlomeného srdce“. Romantická láska (rozuměj vášnivá láska, zamilovanost, *pozn. autora*) je zde srovnávána s látkovými závislostmi. Autorka se na několika místech snaží doložit, že zamilovanost může být svým průběhem, projevem i neurochemickým podbarvením v mozku to stejné jako klasická závislost.

Úvod

Použitím funkční magnetické rezonance na screening mozku se dochází k poznatku, že ve stavu zamilovanosti se lidem aktivují stejné oblasti mozku jako při látkové závislosti. Zamilovaný člověk vykazuje tyto následující znaky: craving (bažení), tolerance (ve smyslu zvykání si organismu na dávku), emoční a fyzická závislost, abstinenční příznaky, relaps, včetně intoxikace (pocit blaženosti). Zamilovanost, láska, je veskrze příjemný fenomén, avšak jen tehdy, pokud je opěťovaná, vhodná; tehdy můžeme mluvit, jak autorka označuje, o tzv. pozitivní závislosti (*positive addiction*). Pokud se však jedná o neopěťovaný cit, zažívá člověk nepříjemné pocity, obdobně jedná-li se o nechtěný rozchod s milovaným protějškem (*rejection*). Tehdy mluvíme o tzv. negativní závislosti (*negative addiction*). Někteří autoři o zamilovanosti také hovoří jako o přirozené závislosti, která umí být jak nádherná, tak silně poškozující.

Pozitivní závislost - opěťovaná zamilovanost

Zamilovanost je typický rys pro lidský druh. Nápadná je ona vášnivost, obsesivnost. Zamilovaný člověk z pohledu závislostní terminologie oplývá těmito znaky: hypománie; extáze, či totální zoufalství; obecná úzkost; separační úzkost, při odloučení; aktivace sympatických drah (tedy pocení, koktání, motýlci v břiše, tlukot srdce, obtíže s jídlom i se spánkem (= emoční a fyzická závislost)); je schopen pro milovaného umřít; projevuje zvýšenou empatii k milovanému; pociťuje žárlivost, majetnickost, intenzivní sexuální touhu, která je však zastíněna intenzitou emoční touhy; dále intruzivní myšlení na druhého člověka; potřeba být s druhým stále v kontaktu; nízká sebekontrola; je schopen dělat věci, které by běžně nedělal, aby udržel vztah s milovaným partnerem; dochází ke změně osobnosti a to vše jen proto, aby s druhým splynul v jedno. V případě rozchodu se - jako u závislého - začnou objevovat abstinenční příznaky jako nespavost nebo naopak zvýšená potřeba spánku, protest, plačtivé období, letargie, úzkost, ztráta chuti k jídlu nebo naopak záchvatovitě přejídání, podrážděnost a chronická osamělost. A stejně jako u závislých, i zde platí, že i dlouho po rozchodu dokáže nějaký vnější podnět spojený se ztraceným protějškem spustit celý systém závislosti počínaje cravingem znovu.

Veškeré poznatky také podporují závěry biochemických výzkumů v neurální rovině našeho fungování v mozku. Aktivují se neurochemické dráhy obdobné jako u závislostí, tedy oblast insuly (centrum úzkosti) a také caudate nucleus a dopaminergní dráha VTA (intenzivní pocity lásky).

Negativní závislost – rozchod, nenaplněná láska, „zlomené srdce“

Výzkumy ukazují, že po nechtěném rozchodu zamilovaný na svého milého dokáže myslet až 85 % bdělého času a přát si, aby se k němu vrátil. Zažívá trýznivé pocity a pocit ztráty. Pouhý pohled na předloženou fotografii vyvolává opět romantickou vášeň, zoufalství, radostné i bolestné vzpomínky. V myšlení se objevuje ruminace typu „proč se tak stalo“ a dotýčný také zvažuje pro a proti z prožité zkušenosti. Z neurálních systémů jsou aktivní dráhy VTA, dále oblasti ventral pallidum (budování vazby, tzv. attachment), insula cortex a anterior cingulate

(fyzická bolest, úzkost, distres). Nucleus accumbens spolu s prefrontálním kortexem umožňují zvažovat pro a proti. Stejně tak jak se obdobně projevuje u látkové závislosti.

Odmítnutí jako negativní závislost

Jendů z možných reakcí na rozchod, odmítnutí může být fáze tzv. *protestu*, kdy je zamilovaný zaměřen na získání svého milovaného zpět. U savců se jedná o běžnou reakci na porušení jakékoli sociální vazby (attachment). Někdy se ovšem může spustit naopak reakce odlišná, nazývaná jako „*frustration-attraction*“, kdy se zamilovanému ztrátou jeho objektu zintenzivní atraktivita jeho protějšku. Ztrátu vnímá jako překážku, která jen navyšuje pocity zamilovanosti. Naopak, lze také pozorovat tzv. „*frustration-agression*“, kterou autorka nazývá jako „*abandonment rage*“, tedy něco jako zuřivost z nenaplněného očekávání, z opuštění.

Další fenomén, který k lásce neodmyslitelně patří, je žárlivost. Žárlivost zintenzivňuje pocity majetnictví a to jak u savců, tak i ptačích druhů. Zde se vyskytuje jako tzv. „*mate guarding*“, strážení vlastního protějšku. Žárlivost také stojí za vysokým podílem vražd z vášně, popouzí zamilované páchat násilí, kriminální chování a stejně jako závislost ohrožuje ve svém důsledku jedince na zdraví (stres a vliv na srdeční soustavu, krevní tlak, imunitní systém).

Zamilování po odmítnutí také propadají mimo protestu, do stavu *zoufalství a rezignace*. Je to obdobný průběh jako u závislostního chování. Častými pocity jsou letargie, zoufalství, beznaděj, melancholie, rezignace až deprese. Jak dokládají výsledky výzkumů, až u 40 % respondentů se i po 8 týdnech po rozchodu vyskytovala klinická deprese. Autorka také poukazuje na známý fakt, že na zlomené srdce lze umřít – infarkt myokardu, náhlá mozková příhoda (stres, deprese).

Evoluce lidského párování

K čemu je vlastně tato pozitivní a negativní závislost v lásce u lidí dobrá a jak se vyvíjela? Rozvinutím pozitivní závislosti dochází k posílení motivace k výběru partnera, zůstat s ním ve svazku tak dlouho, aby bylo možné zplodit a přivést na svět potomka a posléze se o něj během jeho rané fáze postarat jako spolupracující rodičovský tým. Autorka uvádí několik čísel ze statistik¹.

Tendence k vyhledávání jednoho exkluzivního partnera (monogamie²) je podle vědců biologicky podmíněna. Souvisí s teorií attachmentu. Vazba k rodiči dítě stimuluje tak, aby dítě hledalo bezpečí a pohodlí, které mu umožní přežít u rodiče, nejlépe matky. Vědci se domnívají, že tato potřeba vazby nezaniká a trvá po celý život. V dospělosti jako rodiče takto zajistíme výchovu svým dětem. Attachment je spojován s pocity šťastné pospolitosti s tím, s kým máme úzce provázaný život. To nám dodnes umožňuje investovat a zaměřovat svou energii do hledání vhodného partnera, udržet si jej na podstatně dlouhou dobu – vytvořit si k němu vazbu, což je nesmírně důležité pro zvládnutí rodičovské role, vychovávání a péči o mláďata, potažmo děti.

Ve stavu zamilovanosti je aktivita v našem mozku nápadně podobná aktivitě mozku savců při námluvách. Ptáci, savci i lidé bojují o jednoho exkluzivního partnera (ostatní znevažují, nebo se jim vyhýbají). Toto naše chování máme také zakotvené v jazyce známé jako pojmy: ženský výběr, favoritismus, sexuální výběr, selektivní perceptivita, námluvy... V praxi to vypadá tak, že vykazujeme zvýšenou energii, vyostřenou pozornost, nutkavé pronásledování, typické postoje při dvoření, ochranné mužské chování, chování orientované na cíl, motivace vyhrát a když partnera vyhrájeme, chceme si ho ponechat i na později.

Neurochemicky jsou námluvy podmíněny zvýšenou sekrecí dopaminu. Zajímavé je mimo to, že ze všech živočišných druhů, u nás lidí zamilovanost a dvoření trvá nejdelší dobu, 12 – 18 měsíců, někdy i déle!

¹ V naší společnosti se vyskytuje monogamie, polygynie a polyandrie. Polyandrie je zaznamenána jen asi u 0,5 % všech kultur, polygynie je naopak velmi rozšířená (84 %), ale skutečně praktikovaná je jen u 5-10 %. Mít více žen je totiž finančně, materiálově náročné. Ovšem drtivá většina, kolem 85 – 95 %, v dnešní době chce udržovat monogamní svazek. Údaje z USA.

² Nutno podotknout, že mezi ostatními savci je reprodukční styl monogamie, párování, vlastně vcelku ojedinělý a asi jen u 3 % můžeme pozorovat obdobnou péči o potomky jako u lidí. Naopak u ptačích druhů je pozorovatelná asi u 90 % z 8.000 druhů ptactva, kteří volí párování jako výhradní strategii. U všech je patrné typické chování a to: vzájemná ochrana teritoria, stavění hnízda, vzájemné krmení, čištění kožichu, (emoční) intimita, afiliativní chování, či rodičovská spolupráce v péči o potomstvo.

Nevěra

Přes to všechno, co jsme si doposud uvedli, je také velmi rozšířený fenomén nevěry a rozvodu, což obojí vyvolává výše zmíněnou negativní závislost. Nevěra zintenzivňuje prožitek a průběh negativní závislosti. Výzkumníci uvádějí, že nevěra se vyskytuje napříč všemi kulturami, vyskytovala se historicky vždy. Je běžnou součástí naší hlavní monogamní rozmnožovací strategie³. Nevěra probíhá i v manželstvích, kde manželé svůj svazek a žití v něm označují za šťastné či dokonce velmi šťastné. Známy experiment se zpocenými tričky přivedl vědce také k jiným závěrům. Ženy, co si vzali muže s podobným genovým fondem (tolik jim nevoněli), byly častěji nevěrné, než naopak. Neurochemicky je tendence k nevěře spojována s výskytem určitého druhu alel vasopresinu v genovém fondu. Jednoduše, čím více těchto alel vasopresinu se u muže vyskytuje, tím vykazují nižší tendenci k vytváření attachmentu (vede k partnerské nestabilitě). Muži s oběma alelami mají velkou pravděpodobnost, že se jejich svazek bude potýkat s velkými partnerskými krizemi oproti mužům s jednou, nebo žádnou alelou. Muži s oběma alelami pravděpodobně ani nebudou žít v manželství a zároveň platí, že jejich protějšky vykazovaly menší spokojenost ve vztahu s nimi.

Naše reprodukční chování zajišťují tři neurální okruhy, jednak pro vznik attachmentu, sexuálního zájmu o protějšek a zamilovanosti. Ovlivňují naše emoce, kognici, motivaci a chování. Tyto okruhy spolu vzájemně interagují, ale ne zcela vždy stejnou měrou a mohou vytvářet různé kombinace. Proto je možné, že někdy jsme zamilovaní do někoho, kdo sexuálně blouzní po někom jiném, který však chová hluboké city k někomu úplně jinému. Tato vzájemná a rozličná relativní nezávislost okruhů umožňuje život jak monogamní, tak prožívat utajovanou nevěru. Promiskuita je nejrozšířenější reprodukční strategií mezi námi lidmi, nejbližšími primáty a šimpanzy. Nevěra se pravděpodobně vyvíjela ruku v ruce s naší monogamní strategií. Již v minulosti zajišťovala lepší genetickou variabilitu potomstva, ženy získávaly také ekonomické zdroje ze svého okolí, podporu, když jejich protějšek zemřel, nebo je opustil.

Rozvod

Také zintenzivňuje prožitky negativní závislosti. Rozvody jsou také zaznamenány historicky i dnes⁴ napříč všemi kulturami. Zdá se, že existuje souvislost mezi touto párovou nestabilitou a rozvinutím negativní závislosti po opuštění (*rejection addiction*). Rejection addiction má své opodstatnění. Pokud by odmítnutý nebo opuštěný partner dále setrval emočně na partnerovi, plýtvat by čas, tělesnou energii. Rozchodem ztrácí ekonomické zdroje a finanční zdroje, společenské spojenectví, měnní denní rituály a zvyky, ztrácí majetek a zažívá destrukci osobního štěstí, sebevědomí a ztrácí reputaci, v reprodukčním věku ztrácí reprodukční příležitost nebo rodiče pro dítě, které již zplodil (tzn. forma snížení životaschopnosti dítěte). Rozchod, rozvod má tedy vážné sociální, psychické, ekonomické a genetické dopady. Lidé mají vtíštěný neurální systém pro přežití, který napomáhá rozhodnout se, zda za vztah bojovat, nebo z něj naopak odejít, což je klíčové z hlediska reprodukční strategie. Zmiňované fáze protestu, stresové odpovědi, frustration attraction mohou naopak ztraceného partnera nalákat zpět a přimět ho svým chováním k přehodnocení vztahu. Nadto, je možné, že opuštěný partner rozchodem dostane impuls k nalezení vhodnějšího partnera⁵.

Osobnostní charakteristiky a závislost na lásce

Víme, že s láskou a naším chováním a reagováním na odmítnutí ze strany našeho partnera, do kterého jsme zamilovaní, souvisí v základu neurochemické dráhy dopaminu, vasopresinu, testosteronu, estrogenu. Podle toho, můžeme rozlišit mezi 4 typy⁶. Typ Průzkumníka – s převahou dopaminové a epinephrinové dráhy. Jsou to laicky

³. Uvádí se, že asi až polovina Američanů jsou někdy nevěrní. 20 - 40 % mužů a čtvrtina žen v manželství jsou také nevěrní. Za cizoložství se vnímá manželův sexuální styk s jiným manželem. Ovšem je nutné rozlišit také nevěru sexuální, romantickou a smíšenou (sexuální a romantickou). Poté dostáváme jemnější pohled na problematiku nevěry. 31 % mužů a o polovinu méně žen někdy zažilo sexuální nevěru, 13 % mužů a 21 % žen nevěru citovou a 20 % mužů i žen nevěru kombinovanou. Zajímavé je, že vyšší číslo nevěrnosti (70 %) uvádějí lidé žijící v páru ve fázi „randění“, nesezdaných.

⁴ Téměř polovina manželství končí rozvodem, nejvíce jsou ohrožené rodiny s jedním dítětem, páry v reprodukčním věku kolem 25 – 29 lety a manželství v prvních 4 letech. Tyto 4 roky jsou průměrná a potřebná doba pro seznámení, vyvedení mladých a jejich základní zaopatření napříč všem druhům.

⁵ Prožívaná anhedonie, zoufalství a rezignace napomáhají vyslat k druhým lidem upřímný a jasný signál žádosti o pomoc a podporu v čase intenzivní fyzické i emoční bolesti, získat čas k odpočinku a naplánování další strategie k naplnění reprodukčních a sociálních cílů. Jemně depresivní lidé mají sklon efektivněji hodnotit druhé lidi.

řčeno partneri známí jako „donjuanové“, kteří potřebují zažívat dobrodružství a ve vážných vztazích se cítí nedobře. Mají velký sklon k nevěře a v partnerství hledají neustálé vzrušení. Budovatel, je partner s převahou vasopresinu, který je orientován na budování attachmentu, typický smyslem pro spolehlivost, spolupráci apod. V období odmítnutí je schopen vztah kontrolovat, pronásledovat, vytvářet nátlaky. Ředitel je jedinec s převahou testosteronu. Jeho nastavení je spojené s dominancí, vysoce androgenními vlastnostmi, včetně snížené schopnosti projevat emoce, empatii, oční kontakt apod. Ten je v období rozchodu schopen páchat domácí násilí, impulsivní násilí, vraždy, tzv. emočně krvácí, páchat sebevraždu (2-3x častěji). Typické pro muže. Poslední typ, Vyjednač, zde je znatelná převaha estrogenové dráhy, typické spíše pro ženy. Vyznačuje se sklonem k depresím, vysokou empatií, intuicí, velkorysostí, důvěrou. V období opuštění nutkavě a neproduktivně introspektují příčiny rozpadu vztahu, páchají sebevražedné pokusy. Ženy obecně mají tendenci o svém utrpení mluvit, čímž se mohou opakovaně retraumatizovat.

Typ reakce na rozchod souvisí nejen s hormonálním pozadím a typem osobnosti, ale také s attachmentovou vazbou a ranou dětskou zkušeností. Podobně jako u ostatních doprovodných jevů zamilovanosti jako sexuální žárlivost, hájení si druhého, pronásledování, zneužívání druhého, zabití z lásky, sebevražda z lásky a klinická deprese

První pomoc při „zlomeném srdci“

Všichni pomáhající, ať už duchovní, terapeuti, psychologové, poradci a jiní, by měli kromě ujišťování a nabízené podpory, také své klienty seznámit s tím, že kromě hezkých pocitů, je v lásce nevyhnutelné zažít úzkost, obsesi, závislost, bažení, a podobné aspekty zamilovanosti, jelikož je to přirozená součást procesu. Je dobré je varovat, aby nedělali životně důležitá rozhodnutí ve stavu zamilovanosti, jelikož nejsou schopni střízlivě uvažovat a zhodnotit, co je dobré a co ne, měli by počkat, až toto opadne. V první řadě se jeví jako efektivní odstranit z dosahu (z očí, z doslechu...) všechny věci, které mají nějakou emocionální hodnotu a připomínají ztraceného miláčka, jako jsou fotky, upomínkové předměty, dopisy, písničky, pohledy apod. V opačném případě se vždy spustí celý systém zamilovanosti v mozku nanovo od začátku a uzdravovací proces se tím výrazně zpomalí.

Někteří mohou zažívat pocity viny, někteří se stydí. Nevědí, jak zacházet se svým smutkem, žalem, a všemi doprovodnými emocemi okolo rozchodu. Ačkoli kontakt se ztraceným miláčkem může být z jeho strany přátelský, pravda je, že se většinou cítí naštvaní a zlostní, že se jim odmítnutý zase vrací do života. Autorka zmiňuje 12krokový program na odvykání si zamilovanosti⁷.

Prožitkové stavy deprese jsou negovány hormony oxytocin, prolaktin a norepinephrin. Podobně jako léky zvyšující hladinu serotoninu potlačují rozvinutí deprese ze zlomeného srdce, ulevují fyzické i psychické bolesti, obsesi. Léky na bázi stimulace serotoninu také dokáží podporovat růst nervových vláken a buněk, takže fakticky napravují fyzické poškození nastalé v hippocampu (centrum paměti), případně dokáží zvrátit škodu napáchanou v mozku působením dlouhodobého stresu. Bohužel však léky, míníme především antidepresiva, mají také negativní dopad na sexuální stránku lidského života, způsobují apatii, emoční utlumenost, což v důsledku člověka činí dysfunkčním. Na druhou stranu, jakmile se člověk se zlomeným srdcem začne uzdravovat, potřebuje mít aktivní a zdravý emoční systém, aby dokázal správně vyhodnotit potenciálního nového partnera, poté provést výběr, a vybudovat nový stabilní vztah. Krátkodobým užíváním antidepresiv, dochází k vychytávání inhibitorů (SSRIs), ovšem problém tkví v tom, že léky bývají předepisovány naopak dlouhodobě. Jako vhodné se jeví zkombinovat krátkodobou farmaceutickou léčbu spolu se slovní terapií. Mozek je primárně nastaven k tomu, že mu mluvení pomáhá na „syndrom zlomeného srdce“. Aktivují se v mozku centra, která nám umožňují zhodnocovat prožité události systémem pro a proti. To naznačuje, že muži i ženy se snaží ze své situace poučit. Existují vědecky podložené poznatky, že samotná terapie dokáže navodit stejné změny v mozku jako užívání antidepresiv a mít tak vliv i na léčení klinické deprese. Při prožívání deprese (stavy apatie, melancholie,

⁷ Ten doporučuje držet se hesla: Pro dnešek žádný kontakt! Ve významu, že pokud nechceš uklouznout, nesmíš chodit do kluzkých míst. Doporučují vyhýbat se lidem, místům, hudbě a všem podnětům, které mohou vyvolat vzpomínky a tedy znovu spustit craving po ztracené osobě. Podle hesla „Je to první panák, kterým se opiješ“ v programu také doporučují neuskutečňovat tzv. první telefonát, psát první e-mail, natož osobní kontakt návštěvou třeba doma. Vše vede akorát k zvýšení úsilí v navazování kontaktu se ztraceným partnerem, což povede k ještě většímu zklamání a mizérii. Zapojením se do 12krokového programu se klientům umožňuje také poznat nové tváře, vybudovat si nové zájmy, zvyky, přečkat trýznivé dny a noci intrusivního myšlení a zvládnout craving, dokud jejich negativní závislost na lásce nepoleví. Poté je možné znovu začít hledat vhodnějšího partnera k založení rodiny a péči o děti.

beznaděje) jsou aktivovány oblasti prefrontálního kortexu, caudata a thalamu. Srovnáním skupin, kde se buď podávaly léky k navýšení serotoninu, nebo lidé podstoupili terapii, se došlo k těmto výsledkům. U obou skupin došlo k poklesu činnosti těchto oblastí a u skupiny absolvující terapii i ke zvýšení činnosti oblasti insula, což odpovídá za inhibici pocitů deprese.

Mezi další tipy, jak postupovat při léčbě zlomeného srdce, vědci doporučují, že léčivý vliv má také práce a být něčím zaměstnán, respektive vyhledávat jakékoli nové podněty, jelikož to stimuluje sekreci v dopaminové dráze, tedy navozuje pocity optimismu a energie. Fyzická námaha obdobně stimuluje dopaminové dráhy, vyvolává pocit štěstí. Namáhavá fyzická práce a cvičení zvyšuje produkci látky BDNF v oblasti hippocampu, kde chrání a napomáhá vytvářet nové nervové buňky. I samotné tělesné cvičení dokáže naopak zase aktivovat produkci endorfinu, který, jak je známo, má tu schopnost tlumit bolest a naopak navyšovat pocit klidu. Někteří odborníci dokonce tvrdí, že jakékoli cvičení, ať už aerobní či anaerobní, vykoná obdobnou práci jako užívání antidepresiv či psychoterapie. Konečně i pobyt venku na slunci stimuluje oblasti, které odpovídají za řízení biorytmu a souvisí se zlepšováním nálady. Dokonce úmyslným usmíváním zapojujeme takové tvářové svaly, které skrze aktivaci center v mozku napomáhají zlepšit náladu, a my se opravdu cítíme o něco šťastnější. Podobně působí i meditace, díky níž je člověk schopen snížit úzkost, zvýšit schopnost koncentrace a celkově svou pozornost vylepšit. Na závěr je ještě nutné dodat obligátní poznatek a to že největším lékem na zlomené srdce je čas. Mozek je sám vystaven tak, aby hojil sám sebe.

Závěr

Může být nelátková závislost závislostí? Mají podobné rysy, a těmi jsou obsese, tolerance, emoční a fyzická závislost, abstinenční příznaky, relaps atd. I u těchto závislostí (jídlo, sex gambling) je aktivována dopaminová dráha stejně jako u látkových závislostí a zároveň se vyskytuje nekontrolované užívání. Podobnost v relevantních rysech s látkovou závislostí je signifikantní, avšak s jednou výjimkou. Klasická látková závislost postihuje jen určité menší procento populace, ovšem láska postihuje prakticky v jakékoli formě každého a je jen minimum těch, kteří se zlomenému srdci, zklamání, či nechtěnému rozchodu a bolesti z toho, vyhnou.

Zamilovanost, vášnivá láska, je tedy přirozenou závislostí, můžeme ji považovat za normální, změněný stav, zažívaný všemi, který se vyvíjel během lidské evoluce proto, abychom soustředili a investovali naši energii do vyhledání toho jediného vhodného partnera, šetřili čas i energii, zahájili reprodukci, vytvářeli si pocity spojené s budováním attachmentu nezbytné pro vzájemné rodičovství, zajistili si budoucnost pro naše DNA. Pokud se jedná o lásku opěťovanou, je to vztah netoxický, vhodný, mluvíme o pozitivní závislosti. Pokud naopak se jedná o vztah bez reciprocity, toxický, škodlivý, či formálně odmítnutý, mluvíme o negativní závislosti.

Medici by měli pochopit, že koncept zamilovanosti má svou nespornou sílu, náboj a je přirozenou závislostí se všemi psychologickými, sociálními, ekonomickými a genetickými souvislostmi. Kliničtí pracovníci a výzkumníci by se měli zabývat nastavením konceptu, jak lépe a vhodněji zacházet s tímto pravěkým mechanismem. I přesto, že je zamilovanost veliké potěšení a radost, dokáže se přeměnit i v tyranii lásky.