

Kinek és mikor mondjuk ki, hogy szeretlek?

Létrehozás: 02/11/2026 - 07:52

Szerző: Melano

 [1]

Valentin-nap közeledtével a figyelem óhatatlanul a romantikus kapcsolatok felé fordul: szívecskés dekorációk, virágcsokrok és vacsorafoglalások emlékeztetnek arra, milyen fontos szerepet játszik az életünkben a szerelem.

De vajon milyen gyakran mondjuk ki a hétköznapiakban azt az egyszerű, mégis sokat jelentő szót, hogy „szeretlek”? Az NN Biztosító kutatása* szerint a magyar felnőttek közel fele (46%) egy hónapon belül legalább egyszer mondta valakinek, vagy neki mondták, hogy „szeretlek”. Ez a szó azonban nem kizárólag a párkapcsolatok privilégiuma: ugyanúgy szólhat a gyerekeknek, a szülőknek, a barátoknak – mindazoknak, akik fontosak számunkra. Éppen ezért érdemes Valentin-nap környékén nemcsak a romantikus kapcsolatokat, hanem minden szeretetkapcsolatot ünnepelni.

A kép azonban nem teljesen rózsaszín. Miközben minden második embernek kimondják, hogy szeretik, vagy maga fejezi ki érzelmeit a szeretlek szóval, a felnőtt lakosság több mint egytizede (12%) vallja azt, hogy legtöbbször magányosnak érzi magát. Számukra kevés vigaszt nyújt az a tény, hogy a megkérdezettek 37 százaléka összességében elégedett a társas kapcsolataival, beleértve a párkapcsolatát is.

A kapcsolatok dinamikáját jól mutatja, hogy az NN kutatása szerint egy éven belül a megkérdezett felnőttek 7 százaléka szakított a szerelmével (beleértve a válásokat is), de ugyanennyien kezdtek új párkapcsolatot is. Vagyis sokan vagyunk mozgásban érzelmileg – keresünk, elengedünk, újrakezdünk. Közben azonban vannak olyan kapcsolataink is, amelyek hosszabb távon velünk maradnak: családi kötelékek, barátságok, mélyebb emberi kapcsolódások, amelyek stabilitást adhatnak az életünknek.

„A társas kapcsolatok kiemelt szerepet játszanak a mentális jóllétben. A kutatásunk alapján az emberek elengedhetetlennek tartják ezeket ahhoz, hogy az életük értelmes és kiegyensúlyozott legyen. A kapcsolódás – legyen szó szerelemről, barátságról vagy családi kötelékről – hozzájárul a longevity-hez, vagyis a hosszabb, egészségesebb élethez is. Nemcsak a romantikus kapcsolat számít: minden ápol, figyelemmel gondozott emberi kapcsolat hozzáad valamit az életünkhöz”– mondta Holló Bence, az NN Biztosító elnök-vezérigazgatója.

Valentin-nap tehát jó alkalom lehet arra, hogy ne csak egyvalakinek, hanem több irányba is kimondjuk: „szeretlek”. Mert a magány nemcsak lelki, hanem fizikai egészségünkre is hatással van – a törődés és az odafigyelés viszont valódi védőhálóként működhet a mindennapokban.

Tags:

[Valentin nap](#) [2]

[szerelem](#) [3]

[újdonság](#) [4]

Szórakozás:

[Szex](#) [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/kinek_es_mikor_mondjuk_ki_hogy_szeretlek

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/kulvarosi_fenyek.jpg

[2] https://www.melano.hu/tags/valentin_nap_0

[3] <https://www.melano.hu/tags/szerelem>

[4] <https://www.melano.hu/tags/ujdonsag>

[5] <https://www.melano.hu/szorakozas/szex>