

MIŁOŚĆ – tym razem psychologicznie

Wprowadzenie

Głupia, szalona, pierwsza, platoniczna, ślepa... Czy można wyobrazić sobie lepszy temat na artykuł, niż właśnie miłość?!

Poeci często opisują silne, pozytywne uczucie do drugiej osoby jako coś wyjątkowego, a nawet magicznego. Dla neurobiologów sprawa wygląda jednak o wiele bardziej banalnie. Według nich za szalone porywy serca odpowiadają bowiem zachodzące w mózgu procesy chemiczne. Stan zachowania to sprawka takich substancji, jak dopamina i serotonina. Natura „wyposażyła” nas w miłość, byśmy mogli realizować się jako „zwierzęta” społeczne” wchodzące w bliskie związki w celu bardziej efektywnej opieki nad potomstwem.

Czy oznacza to, że miłość jest tylko grą rozgrywaną przez chemikalia w naszych głowach? Choć ujęcie takie przekonująco wyjaśnia nagłość i gwałtowność odczuć towarzyszących doświadczaniu zakochania, nie rozjaśnia jednak wszystkiego. Po kilku latach komórki nerwowe przyzwyczajają się do podwyższonego stężenia neuroprzebieżników i nie reagują już tak samo intensywnie. Dlaczego więc wokół nas jest tak wiele trwałych i przynoszących satysfakcję związków kochających się ludzi? Pewnych wyjaśnień dostarcza w tej kwestii teoria amerykańskiego psychologa Roberta Sternberga, opisującego miłość jako zjawisko złożone z trzech elementów: namiętności, intymności i zaangażowania. Każdy z nich cechuje się inną siłą i trwałością, inne są także ich funkcje.

Trójskładnikowy przepis na miłość

Namiętność jest tym elementem miłości, który w bliskich związkach międzyludzkich pojawia się najwcześniej i szybko osiąga apogeum swojej intensywności. Gdy ludzie zakochują się w sobie zaczynają doświadczać rzeczy niezwykłych, takich jak np. specyficzne odczucia fizjologiczne. Powszechnie spotykany na tym etapie jest bezkrytyczny stosunek do partnera i brak zainteresowania innymi osobami, które w odmiennych warunkach zostałyby uznane za atrakcyjne. Gdy rządzi nami namiętność często tęsknimy oraz jesteśmy skłonni do zaborczości i pasji podobnych tym, jakimi charakteryzował się Sienkiewiczowski Bohun. Nieco później pomiędzy dwojgiem ludzi pojawia się intymność, dzięki której związek wchodzi w fazę romantycznych początków. Do fascynacji fizycznej dołącza zainteresowanie sferą

psychiczną partnera – jego osobowością, zainteresowaniami i światopoglądem. Wykształca się również zaufanie, przejawiające się nie tylko w gotowości do powierzania drugiej osobie swoich tajemnic, ale również dzielenia się własnymi obawami i informowania o swoich słabościach, problemach czy dylematach. Intymność nie rozwija się tak szybko i gwałtownie jak namiętność. Jest też znacznie mniej „automatyczna”. Kiedy do intymności i namiętności dołącza zaangażowanie, według Sternberga mamy do czynienia ze związkiem kompletnym. Cechuje go nie tylko fizyczne i psychiczne poczucie więzi między partnerami, ale również podejmowanie działań świadczących o wzajemnej odpowiedzialności i chęci budowania wspólnej przyszłości. Zaangażowanie wzrasta wolno, ale stabilnie, a jego apogeum może się utrzymywać przez długi czas.

Związek kompletny z racji opierania się na wszystkich trzech składnikach miłości można uznać za jej idealną formę. Życiem nie kierują jednak baśniowe reguły i dlatego kompletne stadium miłości ma swój kres. Z czasem poziom namiętności pomiędzy dwojgiem ludzi obniża się. Wciąż obecne intymność i zaangażowanie tworzą teraz związek przyjacielski, który może trwać bardzo długo (niekiedy nawet do końca życia) i dostarczać jego uczestnikom wiele satysfakcji. Niewykluczone też, że w związku takim sporadycznie wybuchają będą nowe porywy namiętności przypominające o tym, co pomiędzy partnerami działo się kiedyś. Gdy na placu boju pozostanie jedynie zaangażowanie (związane np. z wychowywaniem dzieci, prowadzeniem wspólnej firmy czy zobowiązaniami prawnymi) związek przyjmuje formę pustą i utrzymywany jest niejako „na siłę”. Stadium to jest zwiastunem rychłego końca związku. W sytuacji, gdy relacja pomiędzy dwojgiem ludzi składa się wyłącznie z namiętności i zaangażowania, mówić można o związku niedorzecznym. Pojawiająca się gwałtownie i pozbawiona wszelkiej racjonalności namiętność jest zbyt słabym fundamentem, by budować na niej poważne deklaracje pociągające za sobą długofalowe konsekwencje, np. prawne.

Związek pod lupą

Charakterystyka miłości oparta o pojęcia namiętności, intymności i zaangażowania może niektórym burzyć dotychczasowe podejście do tego uczucia albo wręcz zniechęcić do angażowania się w bliskie relacje. Po co przywiązywać się do innych ludzi i składać im trudne do zrealizowania obietnice? Przecież to, co w miłości najfajniejsze szybko znika, zostawiając jedynie szereg zobowiązań i rutyny składających się na zwyczajną „prozę życia”. Z rezultatów badań sondażowych zaprezentowanych przez Davida G. Myersa wynika jednak, że wchodzenie w bliskie relacje międzyludzkie dostarcza korzyści czyniących nasze życie



bardziej satysfakcjonującym. W grupie osób pozostających w związkach małżeńskich, w porównaniu do osób nigdy nie będących w takim związku, rozwiedzionych lub pozostających w separacji, można zaobserwować najwyższy odsetek ludzi bardzo szczęśliwych. Ponadto wśród małżonków odnotowuje się niższe wskaźniki depresji niż w grupach rozwodników i osób pozostających w związkach nieformalnych. Jak widać, związek o długim stażu może czynić życie ludzkie bardziej komfortowym, nawet pomimo spadku napięcia pewnych jego aspektów. Z drugiej strony można zapytać, czy ludzie szczęśliwi nie są po prostu z reguły bardziej skłonni do budowania stałych, długotrwałych relacji partnerskich?

Stare porzekadło mówi, że przeciwieństwa się przyciągają. Czy jest to jednak prawdą z punktu widzenia psychologii? Otóż niekoniecznie. Okazuje się bowiem, że wspólne zainteresowania, podobny światopogląd i wartości są jednymi z najistotniejszych czynników przyczyniających się do wzrostu poziomu zadowolenia ze związku. Po szybko przemijającej fascynacji innością przychodzi wszak moment refleksji nad tym, ile naprawdę łączy nas z daną osobą i czy naprawdę chcemy związać się z nią na dłużej (a może nawet na całe życie?). Innym powodem, dla którego warto wybierać partnerów w pewnym stopniu do nas podobnych jest fakt, że związek jest w pewnym sensie transakcją polegającą na dawaniu i otrzymywaniu. Według Davida M. Bussa czynnikiem istotnie wpływającym na ludzki poziom zadowolenia z życia jest subiektywne poczucie wysokich kompetencji w danym obszarze i otrzymywane w związku z nimi społeczne uznanie oraz podziw. Utrzymywanie bliskich relacji (w tym relacji partnerskich) z ludźmi o podobnych zainteresowaniach zwiększa nasze szanse na bycie docenionym za to, co potrafimy lub wiemy. W momencie gdy osoby z otoczenia nie dostarczają nam takich komunikatów, uznajemy siebie za „szarych” i nijakich. Pociąga to za sobą spadek samooceny oraz obniżenie się poziomu zadowolenia z życia. Istnieją przesłanki by w spadku poczucia własnych kompetencji upatrywać czynnika zwiększonego prawdopodobieństwa zapadania na zaburzenia nastroju, takie jak depresja. Czy nie dobrze więc dla własnej higieny psychicznej szukać „drugiej połówki” wśród tych, których kręci to samo co nas?!

Zarówno trójskładnikowa teoria Sternberga, jak i relacyjne ujęcie miłości stoi w sprzeczności z popularnymi, przesyconymi romantyzmem poglądami na temat tego uczucia, zachęcającymi do samopoświęcenia i szukania szczęścia w realizacji potrzeb partnera. Z psychologicznego punktu widzenia w dobrym związku jesteśmy zarazem i altruistami, i egoistami. Będąc otwartym na potrzeby drugiego człowieka, nie można



zapominać o własnej satysfakcji. W przeciwnym razie gorące uczucie szybko może się przerodzić w zlepek niespełnienia, frustracji i wzajemnego niezrozumienia.

A co, jeśli jeszcze nigdy nie byliśmy zakochani i nic nie zapowiada by stan ten miał się wkrótce zmienić? Tym, którzy utracili już nadzieję na miłość słowa otuchy niesie Erich Fromm, uznający miłość za sztukę podobną do muzyki albo malarstwa. Na wzór Sokratesa znany psychoanalityk uważał, że aby wchodzić w relacje miłosne najpierw należy zdobyć wiedzę o tym, czym jest sama miłość. Według Fromma, warunkiem koniecznym doświadczania prawdziwej miłości w stosunku do drugiego człowieka jest umiejętność ograniczania narcystycznych uczuć do samego siebie. Inna osoba ma być dla nas podmiotem, a nie przedmiotem służącym podwyższaniu własnego statusu lub samooceny. Chcąc kochać należy zastanowić się więc nad tym, czy chce się *mieć* partnera, czy raczej z nim *być*.

Podsumowanie

Bez względu na to jak wiele o miłości zostanie powiedziane, trudno marzyć o całkowitym wyczerpaniu tego tematu. Na podstawie tego, co zostało napisane wcześniej sformułować można jednak kilka punktów, służących pomocą we własnych zmaganiach z uczuciami:

1. Chcąc przeżyć miłość trzeba otworzyć się na drugiego człowieka. Miłość pojawia się tam, gdzie osoba-ja nawiązuje kontakt z osobą-ty.
2. Choć miłość wymaga wsłuchania się w potrzeby partnera nie oznacza to, że mamy się dla niego w całości poświęcać. Uciekając przed własnym egoizmem nie należy wszak pielęgnować egoizmu cudzego.
3. Miłość zmienia się w czasie i żaden jej etap nie trwa wiecznie. Wiara w baśniowe scenariusze nie tylko nijak się ma do prawdziwego życia, ale również jest najprostszą drogą do frustracji.

POLECANA LITERATURA:

1. Buss D. M. (2003), Ewolucja pożądania, przeł. B. Wojciszke, A. Nowak, Gdańsk: GWP
2. Fromm E. (2007), O sztuce miłości, przeł. J. Karłowski, Poznań: Rebis
3. Nettle D. (2005), Szczęście sposobem naukowym wyłożone, przeł. E. Józefowicz, Warszawa: Prószyński i S-ka
4. Wojciszke B. (2009), Psychologia miłości, Gdańsk: GWP

