

prof. UKSW, dr hab. Maria Ryś

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
Warszawa

WYCHOWANIE DO MIŁOŚCI

Uczucie miłości należy najpiękniejszych uczuć w życiu człowieka. Najpiękniej i najgłębiej miłość ujmuje literatura piękna, czy dzieła sztuki. Miłość - zwłaszcza erotyczna, ale także macierzyńska, przyjacielska, miłość ojczyzny - jest częstym tematem twórczości ludzkiej.

Miłość jest największym pragnieniem człowieka - kochanie drugiej osoby i bycie kochanym.

Termin „miłość” stał się dzisiaj słowem często używanym, a także często nadużywanym, któremu różni ludzie, różne środowiska, nadają zupełnie różne znaczenia. Słowo „miłość” obejmuje szerokie pole semantyczne: mówi się o miłości ojczyzny, o umiłowaniu zawodu, o miłości między przyjaciółmi, o zamiłowaniu do pracy, o miłości pomiędzy rodzicami i dziećmi, pomiędzy rodzeństwem i krewnymi, o miłości bliźniego i o miłości Boga¹.

W rzeczywistości ludzkiej miłość zajmuje centralne miejsce w życiu człowieka, nadaje mu sens, jest głównym dynamizmem motywującym jego zachowanie, stanowi siłę, która organizuje jego życie i osobowość.

I. Ujmowanie miłości i jej znaczenie w rozwoju osobowym

1. Istota miłości

Jak podkreśla wielu naukowców podanie pełnej wyczerpującej definicji miłości jest niezmiernie trudne. W dużej mierze upraszczając można przyjąć, że miłość jest to forma pozytywnego ustosunkowania się uczuciowego do kogoś czy czegoś, którego głębia zależna jest od poziomu rozwoju psychicznego osoby

¹ Benedykt XVI w Encyklice *Deus est caritas* stawia pytanie: czy wszystkie te formy miłości w końcu w jakiś sposób się jednoczą i miłość, pomimo całej różnorodności swych przejawów, ostatecznie jest tylko jedna, czy raczej używamy po prostu tylko tego samego słowa na określenie całkowicie innych rzeczywistości

ustosunkowującej się i od obiektu ustosunkowania. Każda jednostka ludzka jest niepowtarzalna w swej osobowości, więc to ustosunkowanie się nawet do tej samej kategorii obiektów (np. miłość rodziców do swoich dzieci), może być bardzo różne. Również bogactwa oraz różnorodność obiektów miłości może być różna u różnych ludzi. Szeroki jest więc zakres ustosunkowań pozytywnych nazywanych miłością.²

Miłość, będąc szczególnego rodzaju pozytywnym ustosunkowaniem się człowieka do danej osoby, czy zjawiska, wyraża się w upodobaniu sobie w przedmiocie tej miłości i w dążeniu do niego, aż do zjednoczenia się, utożsamienia, całkowitego z nim zespolenia. Najbardziej znamiennej cechą tego ustosunkowania jest bezinteresowność, bez której nie można mówić o prawdziwej miłości³.

Karol Wojtyła w książce „Miłość i odpowiedzialność” pisze, że w prawdziwej miłości urzeczywistnia się zjednoczenie osób, nie będące utratą ich tożsamości. Konsekwencją miłości jest dar – ofiarowanie samego siebie⁴.

Autentyczna miłość jest zawsze odpowiedzią na wartości.

Miłość do wartości ponadosobistych nie tylko czyni prawdziwie ludzką miłość do najbliższych, ale rozszerza te ustosunkowania alterocentryczne na znacznie szerszy krąg osób, a więc na społeczeństwo, naród, ludzkość, na każdego człowieka jako bliźniego⁵, a także na Boga.

2. Miłość jako przeżycie i jako postawa

W potocznym rozumieniu słowo „miłość” często odnosi się do sfery przeżyć człowieka, zwłaszcza tych przeżyć, które powstają w relacji kobieta-mężczyzna. I tu najczęściej wstępną fazą miłości jest zakochanie się - zauroczenie drugą osobą⁶. Ale prawdziwa miłość zaczyna się od spostrzeżenia jakiejś wartości w drugim człowieku, piękna zewnętrznego i wewnętrznego, które pociąga. Pojawia się wtedy życzliwość, autentyczne pragnienie dobra dla drugiej osoby, troska o nią i o jej

² M. Grzywak-Kaczyńska, Wychowanie do miłości. Miłości trzeba się uczyć, w: Wychowanie personalistyczne, red. F. Adamski, Kraków 2005, s. 363.

³ Tamże, s. 363.

⁴ K. Wojtyła, Miłość i odpowiedzialność, Lublin 1986.

⁵ Tamże.

⁶ Dużą rolę w przeżywaniu zakochania się odgrywa wzajemna atrakcyjność osób. Warto tutaj sięgnąć po książkę: Z. Nęcki, Atrakcyjność wzajemna, Kraków 1996.

rozwój. Z postawą miłości nieodłącznie wiąże się odpowiedzialność - nie ma miłości bez odpowiedzialności, za siebie i za drugiego człowieka. Największym sprawdzianem prawdziwej miłości jest gotowość do poświęceń, do ofiary. Prawdziwa miłość nie stawia warunków, nie pragnie ukształtowania drugiej osoby według własnych oczekiwań.

Naukowcy w miłości dwojga ludzi odmiennej płci rozróżniają trzy elementy: *seks*, *eros* i *caritas*. Występują one w różnym nasileniu w różnych okresach życia człowieka⁷.

Seks jest miłością zmysłową, którą cechuje potrzeba fizycznego zbliżenia, posiadania partnera i oddania się fizycznego. Ta potrzeba bywa przeżywana silniej przez młodego mężczyznę, niż przez młodą kobietę. Miłość tylko zmysłowa jest miłością egoistyczną, nastawioną na zaspokojenie i rozładowanie napięcia seksualnego oraz przeżycie przyjemności.

Eros jest miłością uczuciową, pragnieniem bycia razem, poczucia bliskości, zapatrzenia się w ukochanego człowieka. Miłość erotyczna wiąże ludzi ze sobą, pozostaje jednak na płaszczyźnie zainteresowania drugą osobą raczej ze względu na siebie, na własne zadowolenie, czy radość, która jest odczuwana pod wpływem drugiej osoby. Nie może ona zapewnić trwałości związku dwojga ludzi.

Caritas jest miłością osobową, dojrzałą, życzliwą, głęboką. Wyraża się ona w całościowym ustosunkowaniu do osoby, a nie tylko do jej ciała, czy w pragnieniu przeżywania uczuć.

Tak więc pojęcie miłości nie może być zawężane tylko do przeżyć człowieka, obejmuje ono coś znacznie szerszego - postawę, określaną jako postawa miłości. Postawa ta zakłada poznanie, umiłowanie i działanie w kierunku przedmiotu miłości.

Miłość jako postawa jest więc złożoną strukturą poznawczo-emocjonalno-behawioralną, która predysponuje jednostkę do określonych zachowań w stosunku do osób, sytuacji, rzeczy. Jest więc ona czynnikiem motywującym zachowanie, postępowanie człowieka⁸.

Jako postawa miłość kształtuje się w psychice człowieka w strukturze

⁷ Por. E. Wójcik, *Rozwój miłości w małżeństwie*, *Chrześcijanin w Świecie*, 1978 nr 76, s. 362–375.

poznawczo-emocjonalnej w formie utrwalonych śladów różnych przeszłych przeżyć, doświadczeń poznawczych i emocjonalnych. Te utrwalone ślady mają wpływ na określone przeżycia, które określa się jako uczucie miłości. Tu trzeba odróżnić przeżywanie uczuć (tkliwości, czułości itp.), a więc aktualny proces uczuciowy, od stałej dyspozycji do takich przeżyć, czyli odpowiedniej postawy miłości. Postawa jest więc czymś bardziej stałym od przeżyć uczuciowych⁹.

Maria Grzywak-Kaczyńska zwraca uwagę na fakt, że jakość przeżyć uczuciowych zależy od kształtowania postaw (struktur), te zaś zależą od wszelkich przeszłych przeżyć związanych z obiektami miłości. Rozróżnienie między miłością ujmowaną jako przeżycie, a miłością-postawą (strukturą) jest ważne, gdyż pozwala uświadomić sobie zależność różnych form miłości od doświadczeń życiowych danej jednostki. Wyjaśnia różnorodność form miłości, nawet do tej samej kategorii obiektów, np. do dziecka, do matki, do ojczyzny itp., w zależności od postaw ukształtowanych przeszłymi przeżyciami¹⁰.

Postawa miłości oparta jest na życzliwości, dobroci, wybaczeniu, tolerancji, przewyciężaniu słabości, na nadziei. Jest nastawiona na tworzenie dobra, na darowanie przewinień, na wyciąganie konstruktywnych wniosków z każdej, także trudnej czy przykłej sytuacji. Jej wyrazem jest radość, świeżość przeżyć, umiejętność cieszenia się z małych, drobnych spraw¹¹.

Postawa miłości pozwala na nawiązywanie serdecznych relacji z innymi. Warto tu przytoczyć powiedzenie Leonarda da Vinci: „Człowiek kocha taką miłością, na jaką go stać”. A więc rodzaj postawy miłości wynika z głębi osobowej człowieka.

Dojrzałość osobowa człowieka tworzy się na podłożu głębokiego, serdecznego i trwałego powiązania z małym gronem osób (rodziną, przyjaciółmi), a także jest związana z postawą życzliwości wobec wszystkich ludzi świata. Postawa ta, oparta na poszanowaniu godności człowieka, pozwala zawsze oddzielić zachowanie ludzkie od samej osoby, a więc umożliwia akceptację człowieka niezależnie od jego zachowań. „Poprzez miłość człowiek wychodzi poza siebie, identyfikuje się z coraz

⁸ M. Grzywak-Kaczyńska, *Wychowanie do miłości...*, dz. cyt.

⁹ Tamże.

¹⁰ Tamże.

większą liczbą osób i zespołów ludzkich, a więc coraz więcej i głębiej przeżywa. Rozrasta się jego świat i on sam rozwija się duchowo¹². Istotnym czynnikiem służącym budowaniu postawy miłości jest umiejętność porozumiewania się z innymi, wyrażania uczuć, odczuć oraz wzajemnych oczekiwań, a także ich spełniania¹³.

Francuski myśliciel, personalista M. Nedoncell¹⁴, ujmuje miłość jako wzajemną promocję osób¹⁵. Promocja jest tu synonimem pragnienia dobra i jego realizowania. To ujęcie miłości dowartościowuje aktywne działanie w kierunku dobra na rzecz drugiej osoby.

Tylko miłość, która angażuje całego człowieka - jego ciało, psychikę i duszę jest miłością prawdziwie ludzką. Jest ona tak głębokim zaangażowaniem w świat drugiej osoby, tak bardzo integruje świat kobiety i mężczyzny, że staje się wyłączna. Wyłączność leży u podstaw wierności w miłości. Miłość ludzka wierna i wyłączna staje się otwarta na nowe życie, na przekazywanie owocu miłości.

2. Miłość warunkiem rozwoju i dojrzałości osobowej

Zdolność do miłości i potrzeba miłości stanowią jedną z najgłębszych, najbardziej pierwotnych potrzeb ludzkich, a przeżywanie uczuć miłości na różnych etapach rozwoju człowieka, od dziecka począwszy, jest najbardziej powszechnym ludzkim doświadczeniem.

Osiągnięcia naukowe z zakresu psychologii dobitnie wskazują, że potrzeba miłości warunkuje rozwój człowieka bardziej niż inne potrzeby psychiczne¹⁶.

¹¹ M. Ryś, Ku dojrzałości osobowej w małżeństwie. Rozwijanie dojrzałej osobowości, Warszawa 1997.

¹² M. Grzywak-Kaczyńska, Psychologia dla każdego, Warszawa 1975, s. 128.

¹³ Por. M. Ryś, Konflikty w rodzinie. Niszczą czy budują? Warszawa 1994.

¹⁴ M. Nedoncell, Wartości miłości i przyjaźni, Kraków 1993

¹⁵ Wśród różnych znaczeń słowa „promować” (oprócz *szerzyć, propagować, krzewić*) - jest także *posuwanie naprzód*, a więc *rozwijanie*.

¹⁶ Każde dziecko, to mniej i to bardziej inteligentne, a nawet niedorozwinięte umysłowo oczekuje miłości. Stąd miłość nazywa się często *witaminą M*. Właściwa postawa matki zaspokaja potrzebę miłości dziecka już w okresie prenatalnym. Rodząc się, dziecko potrzebuje do swego rozwoju czułych i troskliwych ramion matki i ojca. Potwierdzeniem potrzeby *witaminy M* (miłości) dla rozwoju dziecka były badania psychologa Rene Spitzza przeprowadzone już w 1945 roku. Obserwował on dzieci urodzone przez matki w więzieniu i wychowywane przez nie w bardzo skromnych warunkach oraz wychowane we wspaniale wyposażonych amerykańskich żłobkach, tu dziećmi zajmowały się wykwalifikowane pielęgniarki. Okazało się, że dzieci „więzienne” rozwijały się lepiej. Dziś znane jest powiedzenie *dziecko niekochane źle rośnie*.

Człowiek, aby móc kochać innych, musi najpierw sam doświadczyć miłości¹⁷. Świadomość miłości, poczucie, że jest się kochanym J. Pieper nazywa „prazaufaniem”¹⁸. Poczucie bliskości, więzi, przynależności, świadomość tego, że człowiek kocha i jest kochany jest „energiją duchowego rozwoju”.

Można przyjąć, że podstawą miłości jest dojrzałość osobowa. Ale z drugiej strony, aby człowiek mógł osiągać dojrzałość osobową konieczne jest doświadczenie miłości.

W kształtowaniu postawy miłości szczególne znaczenie ma akceptacja samego siebie.

Samoakceptacja leży u podstaw wszystkich relacji międzyludzkich. Człowiek o obiektywnie wysokiej samoocenie jest pogodny, zadowolony z życia, zdolny do emocjonalnej równowagi i spokoju. Ma zdrowe pragnienie właściwego zaspokajania swoich potrzeb, stawiania czoła wyzwaniom, ma właściwe podejście do popełnianych błędów, z których potrafi wyciągać konstruktywne wnioski dla dalszego życia, potrafi zachować dystans w stosunku do nieuczciwej krytyki oraz korzystać twórczo z krytyki uzasadnionej¹⁹.

Obraz samego siebie może być obrazem adekwatnym i nieadekwatnym²⁰. Człowiek dojrzały nie jest egocentrykiem ani egoistą, nie czuje się wobec ludzi nieśmiały i zakłopotany, nie chce też nad innymi dominować. Jest nastawiony na życzliwe przyjęcie własnej osoby przez innych, nie obawia się dezaprobaty i odrzucenia. Jego obraz samego siebie jest realistyczny, nie przejawia zbyt wielkiego mniemania o sobie, nie ma zbyt wyidealizowanego obrazu siebie, nie pragnie realizować nieosiągalnych dla siebie celów życiowych. Człowiek taki zna swoje

¹⁷ Erich Fromm w znanej swojej książce o miłości używa bardzo trafnej metafory o *mleku i miodzie*. *Mleko* symbolizuje to, co człowiek potrzebuje do zaspokojenia zwykłych potrzeb życiowych, *miód* zaś to opis słodczy życia i szczęścia istnienia. Zdaniem Fromma wśród ludzi łatwo poznać tych, którzy otrzymali tylko *mleko*, od tych, którzy pili *mleko z miodem*. Ci, którzy nie byli w dzieciństwie właściwie kochani często w późniejszym życiu mają poczucie mniejszej wartości, osamotnienia, odrzucenia, różnego rodzaju lęki. E. Fromm, *O sztuce miłości*, Warszawa 1971, s.63; por. także np. wyniki badań zamieszczone w książce M. Ryś, *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie człowieka w małżeństwie i rodzinie*, Warszawa 1992.

¹⁸ J. Pieper, *O miłości*, Warszawa 1975, s.38.

¹⁹ Por. J. Leonard, *Twoje najskrytsze marzenie, czyli jak włączyć własną mocą twórczą*, Warszawa 1995.

²⁰ Czasem z domu rodzinnego wynosi się nieprawidłowy obraz samego siebie - poczucie małej wartości (jako rezultat despotycznych postaw rodziców, bezpodstawnej krytyki, wyśmiewania) lub zbyt wysokie mniemanie o sobie (szczególnie w przypadku nadopiekuńczych lub bezkrytycznych rodziców). Jak wynika z badań²⁰, osoby niewłaściwie kochane w dzieciństwie mają skrzywiony obraz siebie, który może utrudniać prawdziwe przeżywanie szczęścia (Por. np. S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Warszawa 1992; M. Ryś, *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie człowieka w małżeństwie i rodzinie*, Warszawa 1992).

możliwości, swoje mocne i słabe strony, swoje prawdziwe motywy działania, pragnienia. Traktuje siebie jako osobę równie wartościową, jak inni ludzie. Akceptuje siebie, jest dla siebie życzliwym i pomocnym „przyjacielem”.

Postawa miłości wynika z wewnętrznej integracji człowieka, z jego dojrzałości emocjonalnej, z realistycznej oceny świata. Osoba kierująca się w swoich wyborach postawą miłości jest autonomiczna w swoim myśleniu, dążeniach, decyzjach, w postępowaniu kieruje się swoimi przekonaniem i uznanym systemem wartości. Nie traktuje innych instrumentalnie, ale potrafi szanować każdego jako osobę, to znaczy jako wartość samą w sobie. Osoba taka ma rzetelny wgląd we własne motywacje, to znaczy, że rozumie i akceptuje motywy swojego postępowania i nie stosuje prymitywnych mechanizmów samooszukiwania się²¹.

Jedną z istotnych cech konstruktywnej postawy miłości jest optymizm, nadzieja, radość życia, pasja działania²².

Człowieka o kierującego się w życiu postawami miłości cechuje wysoka empatia, a więc zdolność widzenia problemów oczyma drugiego człowieka. W razie potrzeby osoba ta potrafi zrezygnować z własnych interesów i preferencji na rzecz innych, potrafi wczuwać się w stany wewnętrzne drugiego człowieka, wyrwać go z poczucia samotności, izolacji. Tego typu umiejętności zjednują przyjaciół, uczą otwartości, dają poczucie wewnętrznego zadowolenia. Działania wypływające z postaw miłości powinny zawsze wynikać z tego typu wewnętrznej mądrości, która uwzględnia największe dobro drugiego człowieka, a więc ostatecznie służy jego rozwojowi.

II. Miłość pomiędzy małżonkami

Miłość między mężczyzną i kobietą, wyłania się jako wzór miłości w całym tego słowa znaczeniu²³.

²¹ Z. Chlewiński, *Dojrzałość: osobowość, sumienie, religijność*, Poznań 1991.

²² M.E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Poznań 1993, s. 72 - 84.

1. Miłość małżeńska jako zjednoczenie dwojga osób

Miłość jest jedną z pierwszych wartości jaką najczęściej wnoszą młode pary w zawierany związek małżeński. Jest ona źródłem cennych pozytywnych przeżyć, rodzi pragnienia utożsamiania się z osobą kochaną, skłania do pokonywania pragnień egoistycznych.

Miłość małżeńska jest tym szczególnym rodzajem więzi, dzięki której małżeństwo staje się najgłębszym zjednoczeniem dwojga osób.

Miłość małżeńska jest rzeczywistością dynamiczną, podlegającą ciągłemu rozwojowi²⁴.

W miłości małżeńskiej uczucie staje się bardzo silnym elementem, najgłębiej wpływającym na przywiązanie do siebie małżonków, na pragnienie wzajemnego dobra i wzajemnej identyfikacji. Miłość małżeńska jest stanem intensywnego zaangażowania się wobec drugiego człowieka, prowadzącym do głębokiego zjednoczenia z nim i do pragnienia całkowitego dopełnienia ze współmałżonkiem swego życia.

Małżeństwo jest dynamiczną wspólnotą pogłębiającą się dzięki współdziałaniu małżonków, poprzez wszelkie działania rozwijające miłość, dążenie do osiągnięcia wartości, wspólne wypełnianie zadań.

„Małżeństwo tworzy jedność dwu różnych indywidualności, dwu niepowtarzalnych osobowości, które decydują się dalsze życie spędzić razem”²⁵. Wynika stąd, że powodzenie małżeństwa w dużej mierze uwarunkowane jest dzisiaj zdrową i dojrzałą osobowością małżonków. Nigdy w historii małżeństwo w swoim istnieniu nie było tak bardzo uzależnione od osobowości małżonków jak obecnie. Trafnie oddaje to stwierdzenie, że małżeństwo „wczoraj było ustaleniem, dziś jest zaangażowaniem we dwoje, czyli zaangażowaniem interpersonalnym” dwojga osób mających takie same prawa i obowiązki²⁶.

Prawdziwa miłość małżeńska jest nieodwołalna i trwała. Jest to miłość ofiarna,

²³ Encyklika Benedykta XVI, Bóg jest miłością.

²⁴ Warto tutaj sięgnąć do książki M. Dziewieckiego Miłość pozostaje, Częstochowa 2001.

²⁵ M. Ziemska, Rodzina a osobowość, Warszawa 1975, s. 55.

²⁶ J. Rostowski, Zarys psychologii małżeństwa, Warszawa 1987, s. 6.

wierna i wyłączna²⁷.

Miłość obejmuje zrozumienie potencjalnych możliwości rozwojowych współmałżonka i dążenie do pełni jego rozwoju. Miłość małżeńska zakłada również pragnienie wspólnego tworzenia²⁸. Codzienne troski dotyczące mieszkania, urządzenia się, środków utrzymania, posiadania i wychowania dzieci stanowią zwykle część perspektywy wspólnej twórczości.

2. Znaczenie współżycia seksualnego małżonków

Istotnym czynnikiem wpływającym na rozwój miłości i więzi pomiędzy małżonkami jest współżycie seksualne. O znaczeniu jakie małżonkowie, szczególnie młodzi, przypisują satysfakcji seksualnej świadczy fakt, że 80% młodych małżeństw, w których występuje brak satysfakcji seksualnej ocenia swój związek jako nieszczęśliwy²⁹.

Seks w małżeństwie spełnia wielorakie funkcje:

- jest przeżywany jako wyraz miłości;
- zaspokaja podstawowe potrzeby psychiczne (np. miłości, więzi, poczucia własnej wartości),
- potwierdza poczucie swojej męskości i kobiecości;
- stanowi podstawę potrzeby rodzicielstwa³⁰.

Współżycie seksualne może być przeżywane na różnym poziomie³¹. Na najniższym poziomie dominuje potrzeba rozładowania napięcia seksualnego i doświadczania intensywnej doznań zmysłowych. Taka forma współżycia opiera się na bardzo powierzchownej więzi pomiędzy partnerami, w której najważniejsze jest pragnienie zaspokojenia własnych potrzeb. Na wyższym poziomie we

²⁷ Jan Paweł II, *Familiaris Consortio*, nr 19.

²⁸ Robert J. Sternberg wyróżnia w miłości trzy tworzące ją makroskładniki: intymność, namiętność i zaangażowanie w utrzymanie związku. Intymność, jako składnik miłości wyraża pragnienie dbania o dobro partnera, szacunek dla niego, przekonanie, że można na niego liczyć, wzajemne zrozumienie, wymianę intymnych informacji, dawanie emocjonalnego wsparcia. Intymność jest istotnym czynnikiem dla poczucia szczęścia małżonków. Jest ona związana ze specyfiką każdego związku, decyduje o jego odrębności, jedyności. Jest ona związana z ujawnianiem siebie, zaufaniem (za: B. Wojciszke, *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zaangażowanie*, Gdańsk 1999).

²⁹ Cyt. za M. Braun-Galkowska, *Rozmowy o życiu i miłości...*, dz. cyt., s. 39.

³⁰ M. Ryś, *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa 2000.

³¹ Z. Lew-Starowicz, *Współżycie seksualne jako wyraz miłości.*, w: *Erotyka w aspekcie zdrowia psychicznego*,

współżyciu dominują potrzeby psychiczne - bezpieczeństwa, więzi, afirmacji swojej męskości i kobiecości, samorealizacji. Na najwyższym poziomie istotną staje się potrzeba uszczęśliwiania drugiego człowieka, dawanie mu siebie, fascynacja nim. Takie współżycie wyzwala altruizm, twórczość, płodność. Współżycie seksualne może wyzwalać twórczość, pielęgnować i podtrzymywać miłość. Jest ono źródłem silnych doznań zmysłowych, poczucia przyjemności i radości, która promieniuje także na innych.

Psychologowie podkreślają fakt, że prawidłowa realizacja pożycia seksualnego wpływa na stabilizację i powodzenie związku małżeńskiego. Współżycie seksualne może stać się pełnym kontaktem, którego istotą jest troska o szczęście, o wspólne przeżywanie radości ze wspólnych przeżyć z partnerem. Życie seksualne człowieka, jako wyraz miłości, jednocześnie utrwala tę miłość poprzez ustawiczne udzielanie wzajemne i obdarzanie się³².

Człowiek nosi w sobie głębokie pragnienie nawiązania duchowego kontaktu w najgłębszej istocie własnego „ja”. Miłość nie może być wynikiem kontaktów seksualnych, ale kontakty seksualne są wynikiem miłości. Współżycie seksualne jest znakiem miłości małżeńskiej. Znakiem ważnym, ale nie jedynym. Jeśli małżonkowie nie potrafią sobie również w inny sposób okazywać miłości, to takie małżeństwo narażone jest na poważny kryzys³³.

Udane życie seksualne w małżeństwie wymaga:

- znajomości odmienności psychoseksualnej kobiety i mężczyzny³⁴,
- umiejętności podejmowania szczerego dialogu,
- przekazywania sobie informacji o potrzebach, oczekiwaniach,
- wspólnego respektowania podstawowych norm w tym zakresie.

Ważną rolę odgrywa tutaj postawa wobec własnej płodności, postawa otwartości na życie, warunkująca przyjęcie z miłością każdego poczętego dziecka³⁵.

red. M. Grzywak-Kaczyńska, Warszawa 1985.

³² E. Sujak, Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie, Warszawa 1985, s. 131.

³³ Por. np. W. Półtawska, Przygotowanie do małżeństwa, Kraków 2000.

³⁴ Spośród wielu pozycji omawiających ten problem warto tu sięgnąć do książki J. Graya, Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus, Warszawa 1993.

³⁵ Problem ten jest bardzo ważny w życiu małżeńskim. Wymaga on szerokiego omówienia i głębokich analiz. Warto tu polecić np. np. J. Pulikowski, Warto żyć zgodnie z naturą, Wrocław 1997.

3. Rola intymności w rozwoju dojrzałej miłości

Istotną rolę w rozwoju miłości pomiędzy małżonkami odgrywa intymność. Naukowcy rozróżniają intymność poznawczą i intymności fizyczną. Dzięki intymności poznawczej partnerzy osiągają bliskość intelektualną, wzajemne zrozumienie. Intymność ta związana jest z obrazem samego siebie. Intymność fizyczna jest związana z obrazem i przeżywaniem własnego ciała. Wzrost ujawniania siebie może dokonywać się tylko w atmosferze miłości. Wtedy zachodzi proces dowartościowania siebie, wzrostu pozytywnej oceny własnej osoby, przeżywania własnej autentyczności. Jeśli w trakcie trwania związku wzrasta wzajemne poznanie, umiejętność komunikowania się, udzielania wsparcia i pomocy - wzrasta też intymność. Dynamika jej wzrostu jest powolna i łagodna. Wzrost intymności związany jest z osiąganiem większych nagród, ale także z ponoszeniem większych kosztów. Ujawnienie siebie, poznanie mocnych i słabych stron niesie większe ryzyko głębokiego zranienia współpartnera³⁶.

W młodym małżeństwie pragnienie intymności jest bardzo intensywne. Wypływa ono z potrzeby bycia razem, wspólnego przeżywania, wzajemnego należenia do siebie. W rozwoju miłości następuje stopniowe przechodzenie z postawy biorcy do postawy dawcy. Proces ten wymaga postawy współpracy i ofiarności, świadomego starania się o pogłębienie i rozwijanie miłości.

Dojrzała miłość małżeńska:

- jest głęboko życzliwa,
- wrażliwa na potrzeby współpartnera,
- zawiera akceptację,
- wzajemne uznanie,
- zrozumienie,
- porozumienie,
- pomoc w rozwoju i realizacji dążeń, oraz pragnień³⁷.

Miłość dojrzała staje się spokojniejsza, głębsza, stanowiąca podstawę zaufania. Jest to miłość odpowiedzialna za kształt i jakość wzajemnych więzi, za wspólną

³⁶ Por. np. M. Ryś, Psychologia małżeństwa w zarysie... dz. cyt.

przyszłość. Taka miłość leży u podstaw potrzeby tworzenia, rozwija pragnienie samorealizacji i osiągnięcia pełni rozwoju. Ludzie zbliżeni do siebie duchowo, kochający się, odnajdują we wzajemnej realizacji wiele wyrazów miłości. Im bogatsza miłość, tym tych wyrazów więcej³⁸. Małżeńska miłość, w miarę trwania związku powinna przekształcać się w kierunku coraz bardziej zadowolających interakcji, wzrastającego zaufania i bezpieczeństwa³⁹. Miłość ta musi się rozwijać, gdyż w przeciwnym przypadku zostanie zniszczona przez czas.

4. Miłość jako otwartość na wspólne realizowanie wartości

Postawa miłości jest postawą otwartą na wspólną afirmację wartości. Zgodność w afirmacji wartości wzmacnia i pogłębia przyjaźń i więź międzyosobową w każdej relacji międzyludzkiej, szczególnie w relacji pomiędzy małżonkami, zwiększa poczucie wzajemnej atrakcyjności, a także pozwala na przetrwanie kryzysów.

Proces tworzenia wspólnej hierarchii wartości prowadzący do budowania głębokiej więzi, przebiega wtedy prawidłowo, gdy dane osoby uznają jako wspólne wartości najważniejsze, w mniej istotnych uznają swoją odmienność, jak również szanują różnorodność wartości najniższych w swych hierarchiach wartości, mając świadomość ich ubogacającego wpływu na wzajemne relacje⁴⁰.

Dzięki wspólnie uznawanym podstawowym wartościom osoby mają podobną wizję życia, mówią jednym językiem i wobec tego lepiej się rozumieją. Wspólne wartości są czynnikiem trwałości i rozwoju relacji międzyosobowych. Spełniają także funkcję motywów działań, kształtujących sposób myślenia, wyzwajających energię, wyznaczających kierunek postępowania. Wspólne wartości umożliwiają ustalenie pewnej hierarchii spraw poprzez określenie tego, co jest naprawdę ważne i cenne.

Decyzje podejmowane na podstawie własnej, głęboko przemyślanej hierarchii wartości ułatwiają odnalezienie swojego miejsca w świecie, a więc pomagają

³⁷ Tamże.

³⁸ W. Półtawska, Przygotowanie do małżeństwa, w: Miłość małżeństwo, rodzina, F. Adamski red., Kraków 1981.

³⁹ J. Rostowski, Psychologia małżeństwa, Warszawa 1987, s. 46

kształtować życie, rozwijać poczucie odpowiedzialności, osiągać cele bez błędzenia, z zachowaniem wewnętrznego spokoju i szacunku dla siebie i innych. Szczególną rolę hierarchia wartości odgrywa w trudnych sytuacjach, a także przy próbach nacisku innych osób w celu wymuszenia określonych decyzji.

Z odkryciem własnej hierarchii wartości wiąże się także posiadanie koherentnego, spójnego systemu norm i zasad etycznych służących obronie tych wartości i ich afirmacji w postawach i działaniach.

III. Rodzice jako wychowawcy kształtujący u dzieci postawę miłości

Wychowanie do miłości nie tylko wymaga od rodziców odpowiedniego przygotowania, odpowiedniej dojrzałości, ale – poprzez wiele uwarunkowań wpływa na pogłębianie ich osobowej dojrzałości. Właściwe wychowanie do miłości to nie tylko zdobyta wiedza teoretyczna, czy praktyczna, ale przede wszystkim praca nad sobą i dawanie przykładu postaw miłości. Aby wychowywać w miłości, ku miłości i dla miłości rodzice muszą stworzyć prawdziwą wspólnotę miłości⁴¹.

1. Dojrzałość osobowa rodziców jako podstawowy warunek wychowywania dzieci w miłości

Tylko człowiek wewnętrznie wolny, akceptujący siebie i innych, podejmujący trud rozwoju samego siebie, może w sobie ukształtować postawę miłości.

Warto zastanowić się, jakie postawy cechują matkę i ojca jako dojrzałe osoby wychowujące w miłości i do miłości.

Warto podkreślić, że podstawą wychowania jest świadomość rodzica, iż każdy, także najmniejszy człowiek jest kimś jedynym, wyjątkowym, niepowtarzalnym, godnym szacunku. Dla prawidłowego rozwoju dziecka konieczne jest także zaakceptowanie i pokochanie go. Każdy człowiek potrzebuje miłości. Małe dziecko musi więc doświadczać miłości, powinno wciąż słyszeć, że jest kochane i to

⁴⁰ M. Ryś, Psychologia małżeństwa w zarysie... dz. cyt.

⁴¹ Por. G. Malcher: Wychowanie do miłości - Rodzina szkołą miłości, w: Wychowanie w rodzinie, red. F. Adamski. Kraków 1982, s. 216.

niezależnie od swojego postępowania⁴².

Miłość jest postawą, która - jak każda postawa - zawiera trzy elementy: intelektualny (wiedza o kochanej osobie); emocjonalny (pozytywne uczucia, pragnienie dobra dla tej osoby) i działaniowy (podejmowanie działań dla czyjegoś dobra).

Zdolność do przeżywania miłości kształtuje się w okresie dzieciństwa, dzięki kochającym rodzicom, którzy potrafili tę miłość okazać. Rodzice są więc najważniejszymi nauczycielami emocjonalności swoich dzieci. Emocjonalność ta rozwija się i dojrzewa, jednak poważne błędy rodziców mogą pozostawić w sferze uczuć trwałe ślady⁴³.

Aby być dobrym rodzicem, trzeba być przede wszystkim człowiekiem odpowiedzialnym. Rodzicielstwo wymaga odpowiedzialności na każdym etapie jego realizacji - począwszy od planowania liczby dzieci (przy uwzględnieniu warunków mieszkaniowych, materialnych rodziny, stanu zdrowia rodziców oraz wszystkich okoliczności, które mogą wpływać na właściwe wypełnienie funkcji rodzicielskiej), poprzez decyzję o poczęciu dziecka, aż przez wszystkie etapy jego rozwoju (okres przed narodzeniem, czas narodzin, niemowlęstwo, czas przedszkolny, okres szkolny, okres dorastania). Rodzicielstwo wymaga także mądrej miłości w stosunku do dorosłych dzieci odchodzących z rodzinnego domu.

Dobry rodzic to ten, który:

- kocha dziecko, akceptuje je takim, jakim ono jest,
- potrafi współdziałać z dzieckiem, rozumie jego problemy,
- daje dziecku rozsądną swobodę, dostosowaną do wieku i poziomu jego rozwoju
- dziecka,
- szanuje autonomię dziecka przyznając mu godność równą wszystkim ludziom.

Aby być dobrym rodzicem trzeba się także troszczyć o własny rozwój

⁴² Bardzo szkodliwe dla rozwoju dziecka jest mówienie mu np. Mamusia będzie Cię kochała, gdy ...zjesz zupkę, wyrzucisz śmieci, zrobisz zakupy. Dziecko nabywa wtedy przekonania, że miłość to coś typu handlowego, co się kupuje, traci.

⁴³ Problematyce wychowania dzieci i młodzieży poświęcono wiele publikacji. Wśród nich polecić warto: E. Sujak, O wychowaniu dzieci i młodzieży, Pelplin 1993.

osobowy, właściwe relacje z innymi, realizowanie w życiu istotnych wartości.

2. Prawidłowe zaspokajanie potrzeb warunkiem kształtowania postaw miłości

Najważniejszymi potrzebami, które trzeba zaspokoić u dziecka, aby odczuwało, że jest osobą kochaną, godną miłości są: potrzeba przynależności do kogoś i związana z tym potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba miłości, czułości i opiekuńczości, szacunku, uznania ze strony najbliższego otoczenia, potrzeba bycia podziwianym, potrzeby bliskości i więzi, afirmacji, kontaktu.

Tymczasem nie zawsze można mówić o zaspokojeniu potrzeb samych rodziców jako tych, którzy – mając zaspokojone swoje potrzeby – we właściwy sposób będą się troszczyć o zaspokojenie potrzeb swoich dzieci. Każdy z rodziców wkracza w małżeństwo z własną hierarchią potrzeb, ukształtowaną indywidualnie w toku dotychczasowego życia. Inne więc potrzeby mogą u nich dominować; potrzeby niezaspokojone w dzieciństwie mogą w życiu małżonków szczególnie silnie dojść do głosu, angażując całą energię w kierunku ich zaspokojenia. Istnieje więc konieczność rozwoju rodziców, także w dziedzinie zaspokajania potrzeb. Rozwój będzie tu polegał na nabywaniu określonego dystansu wobec potrzeb niższych, dystansu, który umożliwia pojawienie się potrzeb wyższych, w swych przejawach o wiele subtelniejszych⁴⁴.

Miłość, jako postawa służenia innym, staje się głównym źródłem rozwoju uczuć w rodzinie⁴⁵. Rozwój miłości może nastąpić jedynie z chwilą zaspokojenia potrzeby miłości⁴⁶. Zdolność kochania musi się ukształtować w psychice człowieka, aby stać się ośrodkiem jego życia, nadawać mu sens i wartość. Człowiek, który pragnie miłości sam nie umiejąc kochać i pragnie brać nie umiejąc dawać, popada w stałe konflikty z innymi, prowadząc do cierpień i załamań życiowych, zarówno u współmałżonka, jak i wychowywanych w takich warunkach dzieci⁴⁷.

Najściślej z zaspokojeniem potrzeby miłości wiąże się realizacja potrzeby

⁴⁴ M. Ryś, Psychologia małżeństwa w zarysie... dz. cyt.

⁴⁵ S. Sławiński, Ślubuję ci miłość. Przygotowanie do życia w rodzinie, Warszawa 1986, s. 55.

⁴⁶ M. Braun-Gałkowska, Rozmowy o życiu i miłości, Warszawa 1986, s. 90.

bezpieczeństwa. Potrzeba ta według P. Poręby⁴⁸ ma swoje znaczenie zwłaszcza w obecnym świecie, gdy rodzina może stać się dla każdego pewnego rodzaju azylem, dającym schronienie przed samotnością, jak i przed zagubieniem w anonimowym otoczeniu.

W kształtowaniu postawy miłości dużą rolę odgrywa możliwość całkowitego otwarcia się wobec drugiego człowieka, możliwość przeżycia nieskrępowania i odprężenia, kiedy we rodzinie człowiek może być niezależnym od nacisków społecznych, ról, czy zajmowanych stanowisk. Zaspokojenie potrzeby bliskości i miłości sprawia, że świat wspólnoty rodzinnej staje się światem dającym poczucie bezpieczeństwa, zaufania⁴⁹.

Szczególne znaczenie wśród potrzeb ważnych w kształtowaniu miłości odgrywa potrzeba kontaktu. W życiu każdego człowieka potrzeba kontaktu najżywiej przejawia się w poszukiwaniu miłości i przyjaźni. W kontakcie z innymi ludźmi i dzięki nim człowiek zdobywa wiedzę o sobie, przeżywa poczucie własnej wartości. W relacjach z innymi stopniowo zarysowuje się, kształtuje i koryguje kształt osobowości. W nawiązanym kontakcie dokonuje się akceptacja drugiego człowieka. Z zaspokojonej potrzeby kontaktu rodzi się dobre samopoczucie psychiczne. Przyjaźń i miłość stwarza takie formy kontaktu, które wzbogacają osobowość poprzez szczerą akceptację i przeżywanie wartości zarówno własnej, jak i drugiego człowieka, a także zmuszają do stopniowego wyrastania z egocentryzmu psychicznego. W postawie miłości realizacja potrzeby kontaktu osiąga szczególną wielkość we wzajemnym oddaniu⁵⁰.

3. Rodzina szkołą miłości

Jak podkreśla M. Grzywak-Kaczyńska⁵¹ wychowania do miłości nie można zostawić własnemu losowi, tzn. naturalnym warunkom życia.

Podstawowym i najważniejszym środowiskiem wychowania człowieka do

⁴⁷ M. Grzywak-Kaczyńska red., *Erotyka w aspekcie zdrowia psychicznego*, Warszawa 1973.

⁴⁸ P. Poręba, *Psychologiczne uwarunkowania życia małżeńskiego*, Lublin 1978, s. 240.

⁴⁹ M. Ryś, *Psychologia. Małżeństwa w zarysie...* dz. cyt.

⁵⁰ E. Sujak, *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie...* dz. cyt., s. 18.

miłości jest rodzina. Zdaniem wielu badaczy rodzina to interpersonalny system stosunków wewnątrzgrupowych, system społeczny, czy też swego rodzaju instytucja społeczna, o unikalnym związku pomiędzy jej członkami. Relacje w rodzinie tworzą niespotykane w innych instytucjach i grupach społecznych ilości bodźców do rozwoju i dojrzewania psychicznego – nie tylko dzieci, ale również rodziców i pozostałych jej członków⁵².

Trzeba tu podkreślić, że szkołą miłości jest rodzina kochająca, prawidłowa. Określana jest ona jako wspólnota życia i miłości, ponieważ powstaje w oparciu o miłość małżonków i jej zadaniem jest tworzenie, a także pogłębianie tej miłości. Wspólnototwórcza funkcja rodziny odnosi się do małżonków i do dzieci. Jest zadaniem każdego członka rodziny na wszystkich etapach rozwoju życia rodziny⁵³.

Rodzina prawidłowa powstaje na bazie kochającego się związku małżeńskiego dwóch osób o dojrzałej osobowości. Silny związek małżeński tworzy harmonijną całość, a dobre porozumiewanie się, właściwe zaspokajanie potrzeb, troska o siebie dają solidną podstawę wychowywania dzieci⁵⁴.

Pozytywne relacje rodzinne i wzajemne, właściwe więzi emocjonalne łączące członków rodziny oraz prawidłowe style wychowawcze przyczyniające się do ukształtowania u dzieci systemu wartości, norm i sposobów zachowania, są najważniejszymi czynnikami w kształtowaniu postawy miłości.

Wielu psychologów podkreśla, że o efektach wychowania dzieci nie decydują specjalne metody, lecz więzi rodziców z dziećmi. Carl Rogers⁵⁵, znany amerykański psycholog twierdził, że prawdziwe relacje z innymi prowadzą do wzrastania, ulepszania się osób, dojrzewania rozwoju. U podstaw takich relacji leży autentyczność – czyli to, czy wchodząc w relacje z innymi człowiek jest sobą, szczerym, otwartym, prostolinijnym.

W prawidłowo funkcjonującej rodzinie zaspokajane są podstawowe potrzeby psychiczne dziecka, takie jak doznawanie i odwzajemnianie miłości, potrzeba

⁵¹ M. Grzywak-Kaczyńska, Wychowanie do miłości... dz. cyt.

⁵² K. Pospiszyl, O chronieniu więzi rodzinnych, które są siłą niezwykłą, Niezależny Kwartalnik Naukowy, Małżeństwo i Rodzina, 2002 nr 2, s. 43-52.

⁵³ Na uwagę zasługuje tutaj książka pt. Rodzina, myśl i działanie, red. G. Soszyńska, Lublin 2004.

⁵⁴ Por. np. M. Ryś, Psychologia małżeństwa w zarysie... dz. cyt..

⁵⁵ C.R. Rogers, Client Centered Therapy: Its Current Practice Implications and Theory, Houghton-Mifflin, Boston 1951.

akceptacji i afiliacji, bezpieczeństwa, uznania i współdziałania. Ważną rolę odgrywa nie tylko przeżywanie przez rodziców uczuć do dziecka, ale także ich okazywanie, które pozwala dziecku na ukształtowanie postawy wiary w to, że jest osobą kochaną, osobą godną miłości. Istotne znaczenie ma poszanowanie praw dziecka, jako pełnoprawnego członka rodziny, stawianie mu rozsądnych wymagań dostosowanych do jego możliwości rozwojowych, współdziałanie z nim w jego aktywności, a także dawanie dziecku właściwej swobody zgodnej z jego poziomem rozwoju. Dziecko kochane wierzy, że jest osobą wartościową, godną miłości, wierzy w siebie, w swoje zdolności i chce się rozwijać.

W prawidłowej rodzinie kształtowane są postawy życzliwości i miłości wobec innych. Postawa miłości oparta jest o życzliwość, dobroć, wybaczenie, tolerancję, przewyższanie słabości, nadzieję. Jest ona nastawiona na tworzenie dobra, na darowanie przewinień innym i sobie, na wyciąganie właściwych wniosków z każdej, także trudnej, czy przykrew sytuacji. Jej wyrazem jest radość, świeżość przeżyć, umiejętność cieszenia się z małych, drobnych spraw. Postawa miłości pozwala na nawiązywanie serdecznych relacji z innymi.

Prawidłowy system rodzinny stwarza możliwość rozwoju każdemu członkowi rodziny, zaspokaja potrzeby emocjonalne, zachowuje właściwą równowagę pomiędzy zależnością i autonomią.

Prawidłowa, kochająca się, spójna rodzina, poprzez wpływ na kształtowanie właściwej samooceny, interioryzację systemu wartości, ucząc radzenia sobie ze stresem, może przeciwdziałać wpływom grup dewiacyjnych, może niwelować wpływ niepowodzeń szkolnych

Stabilność środowiska rodzinnego stanowi bardzo istotny czynnik równowagi i zdrowia psychicznego dziecka. Dzieci w tego typu rodzinie mają wystarczająco dużo swobody, aby być sobą, i dużo ciepła, aby czuć się kochanym. Dziecko, które przekracza wyznaczone normy i zasady jest szybko dyscyplinowane, a rodzice stosując określone środki dyscyplinujące nie obawiają się utraty miłości dzieci. Rodzice zachęcają dzieci do wyrażania swojego zdania w sprawach dotyczących całej rodziny, a szczególnie w tych, które odnoszą się do samego dziecka; rezerwują sobie jednak prawo weta, gdy decyzja dziecka jest niewłaściwa. Rodzice zachęcają

dzieci do kontaktów z innymi ludźmi, dbają o to, by dzieci utrzymywały bliskie więzi z dziadkami. Dzieci są wdrażane do samodzielności i odpowiedzialności⁵⁶. Znając silne i słabe strony dziecka, rodzice pomagają dzieciom w rozwoju.

W prawidłowej rodzinie rodzice wdrażają w rodzinie właściwy model komunikacji, wzajemnego odnoszenia się; problemy są ujawniane zaraz po pojawieniu się i są właściwie rozwiązywane⁵⁷. Konflikty w rodzinach prawidłowych są rozwiązywane zaraz po pojawieniu się problemu, w sposób szanujący godność uczestniczących w konflikcie osób, zawsze z troską o dobro wspólne. Rodzice chronią dzieci przed wszystkim, co niszczyłoby świat wartości przyjęty przez rodzinę⁵⁸.

Rodzina kształtuje podstawowe zręby osobowości dziecka, m.in. system postaw i potrzeb, sposoby ich zaspokajania oraz niezwykle ważny mechanizm samooceny⁵⁹. Ukształtowanie się prawidłowego obrazu siebie jest podstawowym warunkiem dostrzeżenia świata wartości innych ludzi. Poczucie wartości oraz wiara w siebie samego mogą rozwinąć się u dziecka tylko w atmosferze aprobaty i zachęcenia do pokonywania trudności⁶⁰.

⁵⁶ Por. także np.: G. Malcher, Wychowanie do miłości - rodzina szkołą miłości, w: Wychowanie w rodzinie, red. F. Adamski, Kraków 1982, s. 216-246.

⁵⁷ Warto tutaj sięgnąć do książki M. Dziewieckiego, Psychologia porozumiewania się, Kielce 2000.

⁵⁸ M. Ryś, Konflikty w rodzinie... dz. cyt.

⁵⁹ Z. Zaborowski, Kształtowanie się osobowości dziecka, Rodzina jako grupa społeczno-wychowawcza, Nasza Księgarnia, Warszawa 1980, s. 115.

⁶⁰ B. Strojnowska, Rola rodziny w uczuciowym i społecznym rozwoju dziecka, w: Spojrzenie na współczesną rodzinę w Polsce, red. A. Podsiad i A. Szafrąńska, Warszawa 1986, s. 192-226.