

Marta Bryk, Anna Gala
Bogusława Kamińska, Magdalena Plasota
Ewelina Sęk
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
Wydział Filozofii Chrześcijańskiej
Instytut Psychologii

ROZWÓJ WIĘZI I MIŁOŚCI MAŁŻEŃSKIEJ

Artykuł ten obejmuje dwie części. W pierwszej z nich przedstawiono psychologiczne ujęcia małżeństwa, miłości i więzi. W części drugiej zaś przeanalizowano rozwój miłości i więzi w poszczególnych etapach trwania związku małżeńskiego.

I. Psychologiczna analiza pojęć małżeństwa, miłości i więzi

1. Definicja małżeństwa

Problematyka małżeństwa wzbudza zainteresowania specjalistów wielu dziedzin, z różnych punktów widzenia. Wieloaspektowe zainteresowanie małżeństwem wynika z jednej strony z jego powszechnego występowania, natomiast z drugiej – z jego wielowymiarowości i wielopostaciowości. Istotne tutaj jest także, iż małżeństwo pociąga za sobą określone skutki psychiczne, prawne, ekonomiczne oraz kulturowe.

Socjologiczne podejście akcentuje znaczenie społeczne małżeństwa. Moment zawarcia małżeństwa oznacza tu powstanie nowego swoistego związku społecznego (Liberska i Matuszewska, 2001). Według L. Saxstona instytucję małżeństwa charakteryzują trzy uniwersalne cechy. Po pierwsze, małżeństwo jest prawnie dozwolonym związkiem seksualnym między dwiema osobami zgadzającymi się na pewną formę cywilnego lub kościelnego kontraktu. Kontrakt ten weryfikuje oczekiwania dotyczące związku, ponadto ustala wzajemne zobowiązania społeczne pary względem siebie i względem jej ewentualnego potomstwa. Po drugie, małżeństwo i kontrakt są publicznie zarejestrowane. Z momentem zawarcia kontraktu łączy się zwykle określona kulturowo ceremonia. Po trzecie, związek małżeński implikuje szereg kulturowo ustalonych zadań i ról, z których muszą się wywiązać oboje lub jedno z małżonków (za: Liberska i Matuszewska, 2001).

Psychologowie bardziej skupiają się na wspólnotowych cechach małżeństwa. Wspólnotowy charakter małżeństwa opiera się na jego celach i funkcjach. Należą do nich m.in.:

- wzajemne zaspokojenie potrzeb psychicznych, seksualnych oraz społecznych,
- wzajemna pomoc w realizacji celów indywidualnych małżonków,
- wspólne dążenie do poprawy warunków materialnych, zagospodarowanie się i zabezpieczenia podstaw ekonomicznych rodziny,
- wspólne pragnienie posiadania i wychowania dzieci, przekazania im określonych wartości, własnego dorobku i tradycji kręgu kulturowego małżonków (Ziemska, 1975).

Małżeństwo według M. Ryś (1999) to między innymi integralne połączenie miłością dwojga osób. Owe połączenie może zaistnieć jedynie przy pomocy więzi jednoczącej męża i żonę. Ryś miłość oraz więź traktuje jako aspekty będące podstawą małżeństwa.

2. Wiąż małżeńska

Zdaniem K. Szopińskiej oraz J. Szopińskiego (1980) więź małżeńska jest podstawowym elementem scalającym małżeństwo, warunkiem zdrowia psychicznego małżonków i ich pełnego funkcjonowania w społeczeństwie i w świecie.

B. Łobodzińska (1970) więź psychiczną między małżonkami przedstawia jako bazę oraz cel małżeństwa. Istotnymi elementami tej więzi są: relacje między małżonkami, wspólne pasje, życiowe cele, czy zobowiązania związane z zaspokajaniem potrzeb ekonomicznych, społecznych, psychologicznych, zawodowych. Przy czym Łobodzińska podkreśla, iż zarówno więź psychiczna jak i wspólne cele życiowe nie występują w małżeństwach rozbitych oraz nieudanych.

Zdaniem L. Diakowicz (1988) na integralność więzi małżeńskiej wpływa więź osobowa, kulturalna oraz strukturalno- funkcjonalna. W zależności od występowania określonych więzi i ich połączeń stopień spójności może osiągać różny poziom. Występowanie wszystkich więzi bez większych różnic jest najbardziej optymalne dla więzi małżeńskiej. Brak którejkolwiek z więzi prowadzi do małej spójności.

M. Ryś (1999) wskazuje na fakt, iż rozwój więzi dokonuje się poprzez wartości intelektualne, estetyczne, religijne, allocentryczne. System wartości, zawierający wartość naczelną bardziej wpływa na spójność więzi małżeńskiej w porównaniu do systemu wartości, w którym wartości wybierane są w zależności od danej sytuacji.

Według L. Niebrzydowskiego (1988) więź małżeńska ponadto zależy od: otwartości małżonków na powstawanie intensywniejszej więzi między nimi. Co więcej, Z. Tyszka (1979) podkreśla istotę zależności więzi od psychofizycznego uznania i akceptacji partnera, będącego współtowarzyszem dzielącym troski, radości; zaangażowania w utrzymanie domu; pełnienia roli partnera seksualnego, roli ojca bądź matki, funkcji gospodarza, gospodyni domu, partnera w spędzaniu czasu wolnego.

Burgass i Schultz (za: Ryś, 1999) wymieniają czynniki, które są wymagane dla wspólnoty więzi. Do tych czynników należy między innymi:

- wzajemne okazywanie sobie uczuć,
- seksualny kontakt,
- emocjonalna zależność między współmałżonkami,
- zgodność, jeśli chodzi o temperament oraz cechy osobowościowe,
- kulturowe podobieństwo,
- wspólne cele, zainteresowania,
- chęć aktywnego uczestniczenia w życiu domowym,
- wiara w trwałość małżeństwa,
- wspólne podejmowanie decyzji.

H. Izdebska (1986, za: tamże) podkreśla, iż w tworzeniu więzi małżeńskich ma znaczenie przestrzeganie zasad:

- wzajemnego szacunku, poczucia odpowiedzialności za powzięte zobowiązania, spokoju, bezpieczeństwa, zadowolenia partnera,
- poszanowania praw, poglądów, zainteresowań, zawodowej i społecznej pracy partnera,
- zrozumienie, tolerancja wobec współmałżonka,
- empatia w stosunku do współmałżonka,
- opanowanie negatywnych emocji, nawet w sytuacjach spowodowanych lekkomyślnością, czy nieuwagą partnera,
- powstrzymanie się od „poważnych” rozmów będąc w stanie podenerwowania.

J. Szopiński (1989) przedstawił proces tworzenia się więzi na zasadzie osobowej relacji na trzech poziomach: na poziomie emocjonalnym, poznawczym, dążeń i motywacji będących w sprzężeniu zwrotnym. Wynikiem tego sprzężenia zwrotnego jest rozwój współodczuwania, współrozumienia oraz współdziałania.

Podstawową płaszczyzną kontaktu osobowego w małżeństwie jest więź emocjonalna. Jej istnienie objawia się w wiedzy oraz uczestniczeniu w radościach i smutkach drugiej osoby, które jest możliwe poprzez postawienie siebie w jej roli, bądź wyobrażeniu sobie przeżyć tej osoby. Powoduje to powstawanie głębokich związków emocjonalnych między małżonkami. Daje również możliwości ubogacenia wewnętrznego o nowe przeżycia, sprzyjając rozwojowi osobowemu partnerów. Ze względu na to, że współodczuwanie pozostaje w sprzężeniu zwrotnym z sferą emocjonalną, w jej skład wchodzi takie czynniki jak: zaspokajanie potrzeb, empatia, otwartość w wyrażaniu uczuć, konflikty. Wybór współmałżonka jest zaspokojeniem potrzeby związanej z przeżywaniem przez człowieka własnej wartości (Zalewska, 2002).

Równie ważnymi potrzebami są: potrzeba miłości, bezpieczeństwa, szacunku, czułości, opiekuńczości, podziwu, samorealizacji, bliskości, uznania, więzi, twórczości, afirmacji, potrzeby religijne (tamże). Potrzeba bezpieczeństwa jest istotna przez cały czas trwania małżeństwa, a w okresie gdy dzieci opuszczają dom nabiera szczególnego charakteru. „Zdani są na wzajemną pomoc i szukają w sobie oparcia by na nowo przyzwyczać się do życia tylko we dwoje. Mają także świadomość ograniczoności swoich lat i myślami często sięgają do kresu swego życia. Dlatego tak bardzo jest im potrzebne oparcie w drugim człowieku. Często szukają potwierdzenia swoich uczuć, akcentując słownie i bezsłownie potrzebę miłości” (tamże, s. 15). Świadomość obecności współmałżonka, który otacza opieką i czułością w czasie, gdy problemy zdrowotne nasilają się zacieśnia i pogłębia więź, sprawia, że staje się ona dojrzalsza. Małżonkowie o długim stażu często odnajdują się w roli dziadków, czują się potrzebni mogąc służyć swoim doświadczeniem. Wzrasta także aktywność małżonków w religijnych grupach wspólnotowych (tamże).

„Empatia w małżeństwie stanowi ważny element pożycia kobiety i mężczyzny. Pojawia się wtedy, gdy jest się dla drugiej osoby i ze względu na nią. Małżonkowie wyrabiają w sobie umiejętność wczuwania się w potrzeby, kłopoty i stany psychiczne partnera. Cechuje ich wtedy takt, opanowanie, bardziej wyrozumiały i tolerancyjny stosunek do współmałżonka, aniżeli do siebie. Małżonkowie czują się za siebie odpowiedzialni. Wysoki stopień empatii u małżonków sprawia, że lepiej się rozumieją i sytuacje konfliktowe są rzadsze” (tamże, s. 16).

W świetle badań powodzenie i zadowolenie pozostają w ścisłym związku z empatią. O wiele większe znaczenie ma empatia kobiet, która pozwala prawidłowo funkcjonować związkowi małżeńskiemu. „Empatia jest więc warunkowana różnymi aspektami życia małżeńskiego, a zarazem jest czynnikiem, który wywiera znaczny wpływ na inne płaszczyzny życia pary małżeńskiej. Im bardziej mąż i żona mogą empatyzować, czyli sprawniej komunikować się wzajemnie i adekwatnie rozumieć jedno drugie, tym wyższą jakość osiąga małżeństwo, a więc dostarcza partnerom więcej zadowolenia, sprawniej funkcjonuje, czyli jest bardziej dobrane” (tamże, s. 16). By wystąpiła empatia nie wystarczą tylko specjalne uzdolnienia psychiczne. Na pojawienie się empatii mają wpływ zewnętrzne okoliczności, w jakich przypada związkowi małżeńskiemu istnieć i funkcjonować m. in. poziom zadowolenia ze stanu ekonomicznego rodziny. Poziom empatii w małżeństwie dojrzałym jest wysoki, gdyż małżonkowie znają siebie dobrze i potrafią reagować bardziej empatycznie, a to sprzyja pogłębianiu się relacji między kobietą a mężczyzną. Istnieje ścisły związek między otwartością a satysfakcją z małżeństwa. Wraz ze wzrostem otwartości wzrasta satysfakcja. Na otwartość składają się wzajemne: zażyłość stosunków, zaufanie, oraz troska o partnera. Otwartość małżonków można charakteryzować dwojako: zamknięcie w odrębnych światach skutkujące rozluźnieniem więzi (zwłaszcza gdy dzieci opuszczają dom), oraz pełna otwartość wyrażająca się prawidłową komunikacją uwzględniającą przeżycia zarówno własne jak i współmałżonka. Konflikty pojawiające się w życiu małżonków mogą pełnić funkcje negatywne jak i pozytywne. Najczęstszymi przyczynami konfliktów małżeńskich są: niewłaściwe postawy wobec współmałżonka, nieudane życie seksualne, konflikt ról, złe warunki mieszkaniowe, oddziaływanie osób trzecich. Niekiedy stają się one przyczyną rozpadu małżeństwa. Z drugiej strony dają możliwość głębszego zastanowienia się i przeanalizowania problemów. Gdy małżonkowie szukają dróg rozwiązania nieporozumień konflikty prowadzą do integracji małżonków. „Wyeliminowanie sytuacji konfliktowych z życia małżeństwa nie jest możliwe. Konflikty w małżeństwie pojawiają się, nawet jeśli dotychczas się nie pojawiły, są po prostu nieuniknione i należą do tego, co nazywa się normalnym życiem. Przyjmując zatem konflikt, przyjmuje się jednocześnie odmienne dążenie drugiego człowieka” (tamże, s. 19). Więzy intelektualna, czyli współrozumienie pozwala na wymianę spostrzeżeń, doświadczeń i refleksji. Inspiruje poznawczo, ułatwia dostrzeganie i rozwiązywanie problemów. Komunikacja w bliskich związkach obejmuje sprawy uczuć i trosk. „Zamiast mówić o tych uczuciach otwarcie i szczerze, pozwala się często, by przeradzały się one we wrogość, co tylko zaostrza urazę i brak poczucia bezpieczeństwa, które przede wszystkim zapoczątkowały komunikację. L. Grzesiuk i E. Trzebińska (1978) podkreślają dodatnie i ujemne konsekwencje bezpośredniej komunikacji. Z jednej strony stwarza ona jasność sytuacji, wzrasta poczucie tożsamości osoby i rozwija się zdolność odbioru i przekazu przeżyć człowieka, wyładowania negatywnych emocji. Z drugiej strony niesie ryzyko negatywnej oceny przez partnera. Otwartość stwarza możliwość głębszego zranienia w przypadku braku zrozumienia lub odrzucenia. Gdy istnieje więź w sferze emocjonalnej i intelektualnej możliwe jest współdziałanie. Podstawą działania jest współodczuwanie i współrozumienie. Współdziałanie objawia się w trosce o istnienie i trwałość domu rodzinnego oraz w

zaspokajaniu potrzeb partnera i dzieci. Więż współdziałania obejmuje: podział ról, realizowanie wartości oraz wspólnotę zainteresowań (tamże).

Współodczuwanie, czyli współodczuwanie przeżyć to główny wyraz więzi emocjonalnej, obejmujący sferę emocjonalną, odpowiedzialnej za kontakt osobowy w małżeństwie. Współodczuwanie pozwala na przeżywanie radości, smutków drugiej osoby. Wynikiem stawiania siebie w roli drugiej osoby, bądź uzmysławianie sobie przeżyć drugiej osoby prowadzi do pogłębiana związków emocjonalnych w małżeństwie, co więcej, wzbogaca życie wewnętrzne partnerów, rozwija ich osobowość (Ryś, 1999).

Aby współdoznawanie miało swe miejsce w relacji małżeńskiej, konieczne jest spełnienie określonych wymagań, takich jak: emocjonalna wrażliwość, spostrzegawczość, określony poziom doświadczenia, współdziałania, określony poziom inteligencji.

Współrozumienie stanowi kontakt werbalny i pozawerbalny między małżonkami na poziomie intelektualnym. Kontakt ten prowadzi do wymiany doświadczeń, refleksji, spostrzeżeń, motywuje do rozwoju poznawczego, umożliwia dostrzeganie oraz poszukiwanie rozwiązania problemów. Współrozumienie jest niezbędne w osobowym kontakcie. Tolerancja, aktywne słuchanie i rozumienie wzmacniają zagadnienie współrozumienia (tamże).

Współrozumienie pozwala na: lepsze poznanie współmałżonka; na pogłębienie wiedzy na temat umiejętności postępowania i przewidywania zachowań partnera; na akceptację współmałżonka; na wzmocnienie zdolności do przebaczenia. Im lepiej zaspokojony poziom podstawowych potrzeb małżonków, tym bardziej wzrasta stopień współrozumienia współmałżonków (tamże). Współdziałanie jest efektem istnienia współodczuwania oraz współrozumienia. Współdziałanie polega na: trosce o partnera; trwałości rodzinnego domu; dbałości o zaspokajanie potrzeb współmałżonka oraz dzieci.

K. Godorowski (1987) przedstawia trzy typy współdziałania w małżeństwie :

- Współdziałanie partnerskie polegające na wspólnym podejmowaniu ważnych decyzji. Relacja małżeńska opiera się na wzajemnym szacunku, zaufaniu, tolerancji. Priorytet stanowi dobro oraz poczucie odpowiedzialności za rodzinę.
- Współdziałanie polegające na tym, iż wszelkie podejmowanie decyzji czy działań spoczywa na jednym współmałżonku, druga osoba jest podporządkowana. Takie współdziałanie może być udane pod warunkiem, iż małżonkowie akceptują taką sytuację.
- Współdziałanie oparte na nieustannej walce o przewagę jednego z partnerów. Często takiemu współdziałaniu towarzyszy poczucie krzywdy, wrogości.

Współdziałanie małżonków to przede wszystkim realizacja celu, postawionego przez dane małżeństwo. Cel ten łączy się między innymi z realizacją potrzeby sensu życia. Ponadto współdziałaniu sprzyja wspólne zapatrywanie na życie, wspólne wartości, ideały (Ryś, 1999).

Ryś (1999) podkreśla także, iż ważnym aspektem w powodzeniu pożycia małżeńskiego jest określony podział ról. Jakość związku wzrasta wraz z satysfakcją z pełnionych ról oraz zadowoleniem z oczekiwań odnośnie do pełnionych ról. Współdziałanie w codziennym życiu, w tych samych zadaniach pogłębia uczucie oraz zbliża współmałżonków do siebie. Słabe współdziałanie czy jego brak powoduje, iż

małżonkowie żyją obok siebie, nie ma między nimi głębokiej przyjaźni, sympatii oraz solidarności (tamże).

Brak współuczestniczenia w zwykłej codzienności zwiększa ryzyko pojawienia się bierności i apatii w związku. Małżonkowie, którzy wyznaczają sobie cel, mają poczucie sensu życia i chcą być potrzebni dla siebie i innych, są w stanie przetrwać nawet największe trudności (tamże). Na żywotność więzi małżeńskiej, podlegającej ciągłemu rozwojowi wpływa między innymi wspólne spędzanie wolnego czasu, aktywne życie towarzyskie, serdeczne, życzliwe, troskliwe stosunki między partnerami (tamże).

3. Miłość małżeńska

Miłość małżeńska nieustannie podlega procesom przemiany. Na jakość tej miłości wpływa dojrzałość osobowa partnerów, zdolność do przewycięzania samego siebie, wrażliwość na drugiego człowieka oraz przeżywanie pozytywnych uczuć. Co więcej dodatnie uczucia umożliwiają pogłębienie zaangażowania się we wspólne sprawy, a aktywny udział w nowych sytuacjach, według A. Wielowieyskiego (1974, za: Ryś, 1999) przyspiesza proces osobowego dojrzewania współmałżonków, również wpływa na trwałość relacji między nimi, opartej na zaufaniu oraz poczuciu bezpieczeństwa.

Rozwój namiętności, zaangażowania i intymności w miarę trwania związku według R. J. Sternberga (1986; za: Wojciszke, 1993) przebiega następująco: uczucia fascynacji oraz zakochania są wstępem do dojrzałej miłości. Ta pierwsza faza miłości objawia się poprzez bardzo intensywne przeżywania, idealizowanie ukochanej osoby. Miłość wówczas staje się sprawą nadrzędną. Po jakimś czasie przekształca się w głębsze uczucie. Wzrasta pragnienie: okazywania wzajemnej miłości, wzajemnego porozumienia, współżycia seksualnego. Młode małżeństwo zwykle posiada bogate życie erotyczne, wynikające z potrzeby bliskości, z obopólnego przeżywania czy wzajemnej zależności. W procesie rozwoju miłości uwidacznia się przemiana z postawy biorcy do postawy dawcy, przy czym temu przejściu może towarzyszyć wiele zagrożeń dla trwałości małżeństwa. By tego uniknąć należałoby przyjąć postawę współpracy, ofiarności oraz świadomego starania się o pogłębienie i rozwijanie miłości. Faza ta odznacza się krytycyzmem wobec współmałżonka, dlatego wówczas istotna jest akceptacja partnera takim, jakim on jest. Akceptacja wad u współmałżonka jest momentem, od którego zaczyna się dojrzała miłość (tamże, s. 68-69).

R. Mucchielli (1988, za: Ryś, 1999) wyróżnia następujące cechy dojrzałej miłości: zaangażowanie się współmałżonków polegające na planowaniu, tworzeniu, umacnianiu wspólnej drogi na przyszłość, pragnienie potomstwa, umiejętność jednoczenia się na wyższych poziomach, odpowiedzialność małżonków za całość życia małżeńskiego oraz rodzinnego.

W przypadku dojrzałej miłości, małżonkowie są otwarci na siebie, otwarci na przyjęcie każdego dziecka, tworzą trwałą jedność. Ponadto dojrzała miłość charakteryzuje się: życzliwością, wrażliwością na potrzeby drugiej osoby, akceptacją, zrozumieniem, uznaniem, porozumieniem, pomocą w rozwoju i realizacji pragnień, dążeń. W atmosferze takiej miłości rozwija się altruizm wobec współmałżonka, afirmacja współmałżonka, coraz bardziej zostaje ona pozbawiona skłonności do wyliczania wad, obowiązków (Ryś, 1999).

Dojrzała miłość charakteryzuje się również spokojem, zaufaniem, odpowiedzialnością za jakość wzajemnych więzi. Co więcej małżeńska miłość powinna, w miarę trwania związku, rozwijać się, przekształcać w stronę coraz większego zaufania, poczucia bezpieczeństwa (Rostowski, 1987).

Do rozwoju miłości niezbędna jest świadoma, nieustanna aktywność współmałżonków, w przeciwnym razie miłość z biegiem czasu wygasa. Takimi czynnikami wchodzącymi w skład dojrzałej miłości są: współobecność, współodczuwanie, współdziałanie (Szopińska i Szopiński, 1980).

Współobecność to inaczej pragnienie bliskości. Współodczuwanie oraz współdziałanie to wzajemne zrozumienie, zaufanie, porozumienie, współpraca.

Robert Sternberg sformułował trójczynnikową teorię miłości, według której na miłość składają się trzy podstawowe elementy, takie jak intymność, namiętność i zaangażowanie (Sternberg, 2007).

Intymność odnosi się do uczuć i działań wywołujących bliskość, wzajemną zależność małżonków od siebie i przywiązanie. Zawiera w sobie następujące składniki: chęć dbania o dobro partnera, doświadczanie szczęścia przy ukochanej osobie, szacunek dla partnera, świadomość, że można w trudnych chwilach liczyć na partnera, wzajemne zrozumienie oraz dawanie i otrzymywanie emocjonalnego wsparcia, dzielenie się przeżyciami, intymnymi informacjami, a także swoją własnością z ukochaną osobą (tamże).

Nie wszystkie wyżej wymienione uczucia i działania muszą wystąpić, aby można było mówić o intymności. Dla jej zaistnienia wystarczy dowolny zestaw dużej liczby tych składników. Struktura intymności nie zależy od tego, czy występuje pomiędzy małżonkami, rodzeństwem, czy w relacji rodzic-dziecko. Oznacza to, że – w przeciwieństwie do namiętności – nie stanowi ona zbioru uczuć charakterystycznych tylko dla miłości pomiędzy parterami czy małżonkami, ale dla miłości w ogóle (Sternberg, 2007).

Przemiany intymności w miarę trwania małżeństwa są łagodne, to znaczy siła przeżyć i doświadczeń z nią związanych wrasta powoli i jeszcze wolniej opada. Spadek związany jest z tym, iż psychologiczne zyski maleją wraz z upływem czasu. Wartość każdej nagrody zmniejsza się w wyniku wzrostu częstości jej uzyskiwania, ponieważ człowiek przyzwyczaja się do nagród. Jeśli są one rzadkie, odbierane są jako atrakcyjne, ponieważ stanowią pozytywny aspekt związku i czynią go wartościowym i wzmacniającym. Nagrodą mogą być cechy indywidualne, konkretne zachowanie partnera, ale również fakt posiadania dostępu do pieniędzy, statusu czy kręgu interesujących znajomych za sprawą partnera (Wojciszke, 1999).

Pozytywne odczucia, które składają się na intymność wiążą się m.in. z umiejętnością komunikowania się, wzajemnym zrozumieniem i udzielaniem sobie wsparcia i pomocy. Wiele z tych umiejętności wykształca się z czasem, gdy partnerzy poznają siebie i uczą się rozpoznawać stany emocje drugiej osoby. Wzrost liczby udanych wzorców porozumiewania się i odpowiedniego zaspokajania wzajemnych potrzeb prowadzi do ich utrwalenia i zautomatyzowania. Jednak gdy partnerzy przestają doświadczać niepewności, a niespodzianki stają się coraz radsze, zaczyna pojawiać się rutyna, a psychiczne zyski z relacji maleją, pociągając za sobą spadek poziomu intymności. Dlatego ważne jest, aby w miejsce automatyzmów i rutyny pojawiały się, nawet w długoletnich małżeństwach, nieoczekiwane zdarzenia (Wojciszke, 1993).

Namiętność jest konfiguracją emocji o dużym natężeniu, zarówno pozytywnych (zachwyty, radość, pożądanie) jak i negatywnych (zazdrość, niepokój, tęsknota, ból), którym często towarzyszy silne pobudzenie fizjologiczne. Przejawem namiętności są między innymi: uczucie podniecenia, pragnienie i poszukiwanie fizycznej bliskości, przyływ energii, obsesja na punkcie partnera, kontakty seksualne, marzenia na jawie itp. (Wojciszke, 2005).

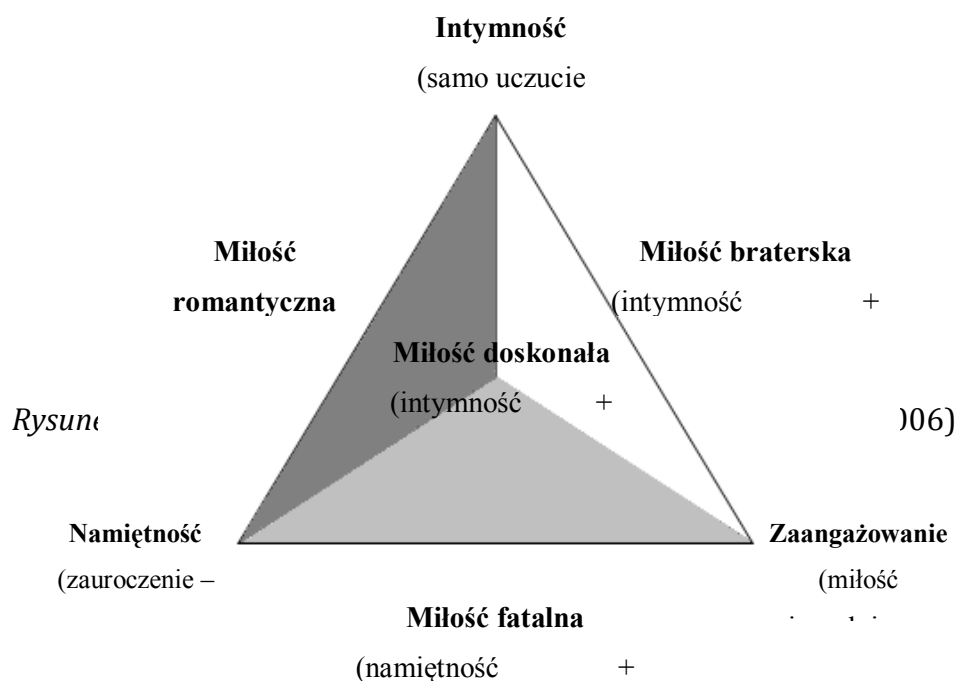
Występuje tu silna tęsknota za maksymalnym zbliżeniem z ukochaną osobą. W związku miłosnym doświadczenie to może być zdominowane przez pragnienia erotyczne, jednak nie należy ich uznawać za istotę namiętności, bowiem inne potrzeby, takie jak potrzeba samouznanania, dowartościowania własnej osoby, opieki, podległości czy dominacji również przyczyniają się do odczuwania namiętności (Sternberg, 2007).

Przemiany namiętności są bardzo dynamiczne, na początku związku rośnie ona gwałtownie, bardzo szybko osiąga maksymalne natężenie, po czym równie szybko maleje. Po intensywnym spadku następuje krótka stabilizacja na dużo niższym poziomie, a następnie namiętność wygasa całkowicie, czemu towarzyszy depresja oraz – jednocześnie – tęsknota za namiętnością i niechęć do niej (Wojciszke, 1993).

Zaangażowanie można określić jako uczucia, myśli, działania oraz decyzje zmierzające ku przekształceniu miłosnej relacji w trwały związek oraz podtrzymaniu tego związku mimo pojawiających się przeszkód (Sternberg, 2007). Spośród składników miłości poddaje ono się w najwyższym stopniu świadomej kontroli, a jednocześnie jest elementem najbardziej stabilnym w udanym związku. Może być jedynym, chociaż skutecznym czynnikiem utrzymującym długoletnie małżeństwo (Wojciszke, 2005). Wysilek, który małżonek wkłada w utrzymanie zaangażowania stanowi proces jego samopodtrzymywania. Dana osoba przekonuje siebie i innych, że jej starania się opłacają, a jej postępowanie jest słuszne, co z kolei powoduje, iż jeszcze chętniej inwestuje w zaangażowanie (tamże).

Inne czynniki podtrzymujące zaangażowanie to: pozytywne podsumowanie zysków i strat uzyskiwanych w małżeństwie, mała atrakcyjność alternatywnych związków dostępnych partnerom oraz różne ograniczenia przeszkadzające w zakończeniu związku, zarówno te o charakterze formalnym (legalizacja związku – małżeństwo), jak i nieformalnym (system wartości, naciski rodziny, posiadanie dzieci) (tamże).

Trzy opisane czynniki po uwzględnieniu możliwych konfiguracji tworzą różne rodzaje miłości w postaci przypadków granicznych (Sternberg, 2007). Miłość może zawierać tylko jeden składnik bądź obejmować je wszystkie. Przykładowo ktoś może odczuwać wielką namiętność do drugiej osoby, której nie zna na tyle, aby powstała intymność i zaangażowanie - jest to zauroczenie. Jeśli w miarę rozwoju takiego związku pojawia się namiętność, to mówimy o miłości romantycznej, która może z kolei przerodzić się w miłość pełną (doskonałą), mieszczącą w sobie dodatkowo zaangażowanie. Wszystkie rodzaje miłości w teorii trójczynnikowej przedstawia Rysunek 1. Należy jednak zwrócić uwagę, że realnie istniejące związki rzadko są czystym przykładem tych rodzajów – najczęściej występują w nich trzy komponenty, ale w różnych proporcjach (Aronson, Wilson i Akert, 2006).



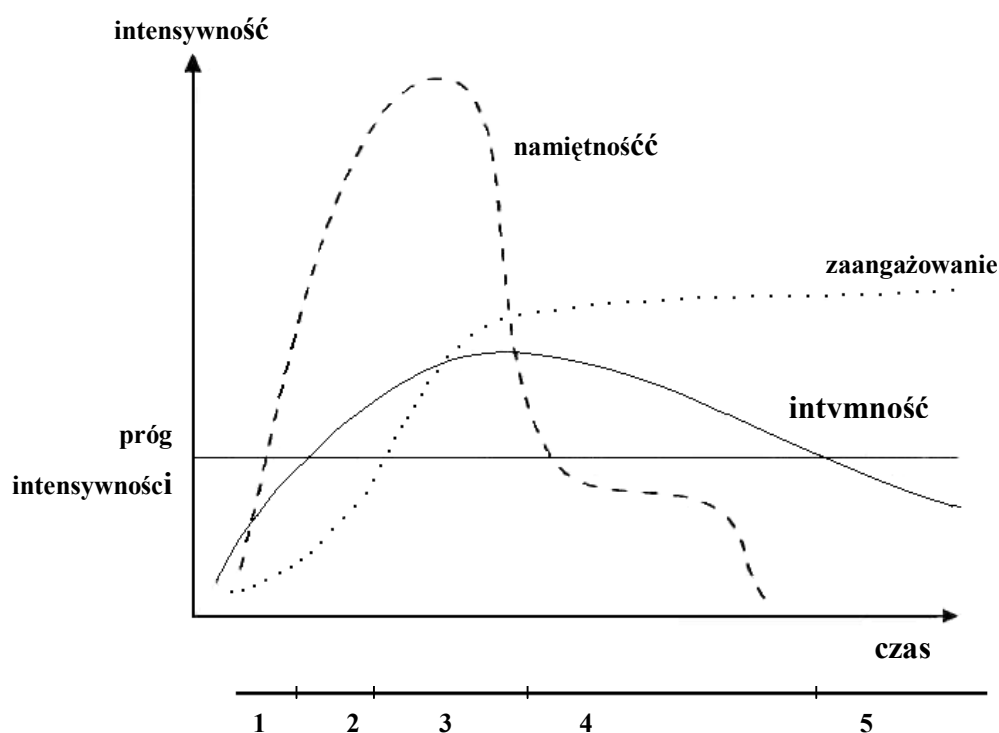
Rys. 1. Trójczynnikowa koncepcja miłości

II. Rozwój miłości i więzi w małżeństwie

Wyróżnione przez Sternberga elementy miłości występują w różnych związkach w innych proporcjach i inna jest ich istotność. Trzeba jednak podkreślić, że czynniki te zmieniają się także w czasie w ramach jednego związku, zarówno pod względem intensywności jak i treści. Zmiany te są nieuniknione, jako następstwo dynamiki intymności, namiętności oraz zaangażowania, i wynikają z samej istoty miłości, a nie z uwarunkowań zewnętrznych, które decydują jedynie o szybkości i natężeniu zmian (Sternberg, 2007; Wojciszke, 2005).

Analizując dynamikę trzech składników miłości można wyróżnić 6 typowych etapów związku:

- 1) zakochanie – występuje tylko namiętność;
- 2) romantyczne początki – obecna namiętność i intymność;
- 3) związek kompletny – obejmuje namiętność, intymność i zaangażowanie;
- 4) związek przyjacielski – występuje intymność i zaangażowanie przy braku namiętności;
- 5) związek pusty – istnieje już samo zaangażowanie;
- 6) rozpad związku – wycofanie nawet zaangażowania (Wojciszke, 2005).



Rysunek 2. Dynamika trzech podstawowych komponentów miłości (Wojciszke, 1993).

Określone fazy nie muszą zawsze występować w wymienionej kolejności, choć tak bywa najczęściej. Im wcześniejsze stadium, tym trwa ono krócej i tym większe prawdopodobieństwo, że przerodzi się w kolejny etap. Późniejsze fazy są coraz dłuższe (poza rozpadem związku, gdzie decyzja o wycofaniu zaangażowania szybko kończy małżeństwo). Często najmniej zadowolające stadium związku – związek pusty – trwa dłużej niż poprzednie stadia łącznie (Wojciszke, 1993).

Większość udanych małżeństw wychodzi poza pierwsze trzy fazy. Należy jednak pamiętać, że motorem tych etapów jest namiętność, której w zasadzie nie sposób świadomie kontrolować, dlatego zakochanie, romantyczne początki i związek kompletny dość szybko przemijają. Natomiast w kolejnych etapach coraz większe znaczenie ma zaangażowanie poddające się całkowicie racjonalnemu osądowi oraz intymność, która również dzięki staraniom i umiejętnościom może być kontrolowana, toteż późniejsze fazy trwają dłużej (tamże).

1. Zakochanie

W chwili poznania nowej osoby zaczynają się rozwijać wszystkie składniki miłości, aczkolwiek w pierwszym etapie to namiętność rośnie gwałtownie i staje się jedynym komponentem zakochania (Wojciszke, 1993). Trzeba jednak zaznaczyć, że „zakochanie nie musi być pierwszą fazą miłości - przyływ namiętności może zdarzyć się nawet po długiej znajomości i być nieoczekiwanym rezultatem powoli narastającej

intymności” (Wojciszke, 1993, s. 22). Wówczas kolejność etapów miłości zmienia się, a cały związek zaczyna się od przyjaźni. Jednak w naszym kręgu kulturowym to miłość od pierwszego wrażenia jest najbardziej stereotypowym początkiem miłości (Aronson i inni, 2006).

Ellen Berscheid i Elaine Walster (1974, za: Wojciszke, 1993) stworzyli koncepcję wyjaśniającą rozwój namiętności jako wynik przeżywania przez jednostkę intensywnego napięcia emocjonalnego oraz interpretowania go jako efekt własnej miłości do partnera, przy czym – co istotne – rzeczywistą przyczyną napięcia wcale nie musi być ukochana osoba. Może ono zostać przeniesione z innego bodźca, który powoduje zwiększenie fizjologicznego pobudzenia, a którego dana osoba nie postrzega jako źródło pobudzenia.

Namiętność może rozwinąć się w wyniku subiektywnego przeniesienia powstałego pobudzenia fizjologicznego zarówno neutralnego, np. po wysiłku fizycznym, jak i wywołanego pozytywnymi czy negatywnymi emocjami. Pozytywne uczucia nie zwiększają ogólnie atrakcyjności płci przeciwnej, ale powodują wzrost atrakcyjności osób, które i tak wydają się już danej jednostce dość pociągające, a pogłębiają ujemną ocenę wyglądu zewnętrznego osób, które od początku jej się nie podobały. Według takiego schematu działa także pobudzenie seksualne. Natomiast negatywne emocje mogą wywołać zarówno efekt fałszywego przypisania pobudzenia, a co za tym idzie wzrost atrakcyjności partnera, jak i zjawisko prostego warunkowania znaku emocji, skutkujące spadkiem atrakcyjności (Wojciszke, 1993).

2. Romantyczne początki

Zakochany człowiek pragnie częstych i bliskich kontaktów z partnerem. Jeśli druga osoba odwzajemnia jego uczucia, rozwija się intymność, a związek wchodzi wtedy w fazę romantycznych początków. Jest to, podobnie jak zakochanie, stadium krótkotrwałe, bowiem występowanie razem namiętności i intymności jest samo w sobie nagradzające i skłania do dalszego utrwalania takiej pozytywnej relacji. Kiedy w rezultacie tego partnerzy podejmują decyzję o zaangażowaniu w budowanie związku, przechodzi on w kolejną fazę - związku kompletnego. Jest to bardzo często moment, w którym zakochani ludzie postanawiają zawrzeć związek małżeński (Wojciszke, 1993)

Dzięki temu, że partnerzy odkrywają się wzajemnie, wzrasta intymność, zwiększa się zaufanie i lubienie, wzajemne przywiązanie. Małżonkowie zbliżają się do siebie i czują, że mogą podzielić się swoimi problemami. Jednak odkrywanie się przed drugim człowiekiem niesie pewne ryzyko - oznacza ujawnienie także swoich słabości, wad, wstydliwych spraw. Jednostka boi się ośmieszenia i odrzucenia. Obawy takie szczególnie często mają mężczyźni (tamże).

Jak to już było opisane w odniesieniu do intymności, nieprzewidywalność początkowo nasila namiętność, ale w miarę upływu czasu przestaje być czymś ekscytującym. Zdolność przewidywania zachowań partnera to krok ku zaufaniu. Uwieńczeniem procesu budowy zaufania jest wiara w przywiązanie partnera. Sprawia ono, że dana osoba czuje się bezpieczniej, staje się miłsza i bardziej towarzyska, pragnie bliskości i czułości, pojawia się też własny system komunikacji między partnerami np. specyficzne słowa, zdrobnienia (Wojciszke, 1993).

W związku występuje także efekt czystej ekspozycji, który polega na tym, że im częściej jesteśmy nastawieni na ekspozycję bodźca tym bardziej jesteśmy skłonni ten bodziec polubić. Spotkanie jest swego rodzaju nagrodą, zakochany człowiek je lubi, bo dostarcza przyjemnych doznań. Częściej spotykając się z ukochaną osobą usuwa także niepewność i wie, czego może się spodziewać (Sternberg, 2007).

Na etapie romantycznych początków pojawia się także responsywność. Według Wojciszke (1993, s. 75) „partner jest responsywny w kontakcie o tyle, o ile to, co mówi i robi, stanowi odpowiedź (respons) na nasze własne działania”. Oznacza to, że ludzie tworzący związek odczuwają miłość z wzajemnością, koncentrują się na wzajemnych potrzebach i dobrostanie i podejmują działania aby zaspokoić te potrzeby. Ufają, że ich partner postąpi tak samo, dzięki czemu czują się bezpiecznie i pewnie w związku (Clark i Monin, 2007).

3. Przemiany w małżeństwie po pojawieniu się dziecka

Pojawienie się dziecka często zmusza do przewartościowania dotychczasowej hierarchii potrzeb, zwłaszcza gdy wcześniej zainteresowania małżonków skupiały się na problemach wzajemnej więzi, życia towarzyskiego, osiągnięć zawodowych itp. „Przy czym zmiany nie ograniczają się wyłącznie do przesunięć w programie dotychczasowych zajęć, aby wygospodarować czas na pielęgnowanie dziecka; dużo poważniejsze zmiany dokonują się w sferze emocjonalnej małżonków i w ich nastawieniu do wspólnego życia. Być może dopiero w tym czasie zaczynają rozumieć i respektować potrzebę przedkładania interesów drugiego człowieka – w tym przypadku dziecka – ponad potrzeby własne” (Celmer, 1989, s. 47). Współmałżonek ocenia swojego partnera z nowej perspektywy – jako rodzica. Niekiedy jedno z partnerów rezygnuje z własnych roszczeń, w przeświadczeniu, że potrzeby dziecka są najważniejsze. Zdarza się dość często, że matka zaabsorbowana opieką nad dzieckiem nie potrafi okazać małżonkowi jak bardzo go kocha i jak bardzo jest jej potrzebny, wtedy małżonek czuje się zaniedbany, osamotniony i niepotrzebny. Nieporozumienia związane z tą sytuacją wynikają z zaburzeń w komunikacji między małżonkami. Przedłużanie się tego stanu prowadzi do dezorganizacji związku, gdyż żadna ze stron nie potrafi określić się w swojej roli, a przez to oczekiwania zgłaszane wobec partnera są niejasne i pełne sprzeczności (tamże). „W przewidywaniach dotyczących przyszłości nie bierze się na przykład pod uwagę odmienności psychiki kobiety i mężczyzny, co sprawia, że każde z nich inaczej przeżywa swoje rodzicielstwo, mimo, że decyzja o powiększeniu rodziny a potem radość i duma z faktu narodzin dziecka mogła być wspólna” (tamże, s. 51). Losy nowej rodziny mogą się potoczyć zgoła odmiennie. Dzieje się tak wtedy, gdy małżonkowie żyją w spójnym związku partnerskim opartym na wzajemnych uczuciach. Wiąż małżeńska zostaje podbudowana i wzmocniona nowymi funkcjami rodzicielskimi, a małżonkowie dążą do utrzymania równoważności relacji. „Obie te relacje mają wiele wspólnego, ale każda z nich charakteryzuje się odmienną specyfiką i dostarcza innego rodzaju satysfakcji. Dlatego uszczuplanie więzi małżeńskiej przesadnie pojmowanym rodzicielstwem przynosi straty nie tylko małżonkom, ale również ich dzieciom, które są w takim układzie pozbawione możliwości nauczenia się zasad prawidłowej relacji między kobietą a mężczyzną. Dorośli natomiast osłabiają swoją więź małżeńską,

pozbawiając się ważnego dla siebie źródła dowartościowania” (Celmer, 1989, s. 48). W momencie, gdy dorosłe już dzieci podejmą samodzielną egzystencję okazuje się, że małżonkowie są sobie obcy. Tą obcość chcą rekompensować ingerując w życie dojrzałych dzieci utrudniając im usamodzielnienie się.

Młodzi małżonkowie są skłonni uważać, że zarówno łączące ich uczucie oraz potrzeby będą trwałe i niezmiennie. Rozpoczynają wspólne życie nie mając świadomości, iż konfrontacja z czekającymi ich trudnościami połączona z często odmiennymi postawami i oczekiwaniami współmałżonka może okazać się trudna. Gdy oczekują zmian, wyobrażają je sobie na ogół korzystnie. „Perspektywy te są zawsze traktowane jako szansa polepszenia standardu życiowego, bez uwzględnienia faktu, że realizacja każdej z tych możliwości pociągnie za sobą wiele zmian nie tylko w formach i treściach ich dotychczasowego życia, ale również w nich samych” (tamże, s. 37). Współmałżonek na ogół nie zauważa zachodzących w nim zmian, ale dostrzega je wyraźnie w zachowaniu partnera.

Nadmierna izolacja jak również dopuszczanie silnej ingerencji z zewnątrz do spraw małżeńskich są bardzo niekorzystne dla rozwoju więzi między małżonkami. „Najczęstszym problemem dla dwóch, a bywa, że i dla trzech wspólnie mieszkających generacji – podobnie zresztą, jak dla małżeństw mieszkających samodzielnie – jest ustalenie swoich układów w taki sposób, aby przy zachowaniu niezbędnej autonomii, nie zamykać się przed bodźcami płynącymi ze świata zewnętrznego (...) Z kolei odcięcie się od dopływu informacji i bodźców z zewnątrz skazuje związanych ze sobą ludzi (...) na rodzaj egzystencji, który skutecznie blokuje ich rozwój” (tamże, s. 42-43). Utrzymywanie stałych kontaktów ze światem zewnętrznym pozwala małżonkom indywidualnie rozwijać aktywność, niezależnie od współmałżonka. Nieograniczony rozwój, który nie narusza jednocześnie spójności układu, daje obojgu małżonkom poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia, co sprzyja zacieśnianiu więzi i miłości.

4. Rozwój miłości w małżeństwie

Zawarcie małżeństwa jest poważną decyzją, świadczącą zazwyczaj o bardzo dużym poziomie zaangażowania partnerów, co oznacza z kolei przejście z fazy romantycznych początków do fazy związku kompletnego. Wielu ludziom wydaje się, że ślub to takie wydarzenie w życiu, po którym jakby wszystko zostało zadecydowane, postanowione i zrealizowane, że zostaje już tylko po prostu być razem. Tymczasem ślub to dopiero początek długiej drogi. Według B. Wojciszke to, co jest najważniejsze we wspólnym życiu małżonków i nabiera pierwszoplanowego znaczenia to współzależność partnerów (Wojciszke, 1993).

Współzależność jest naturalnym zjawiskiem społecznym, gdyż każdy kontakt czy też relacja, powoduje wzajemne wpływanie na siebie osób, jednak z uwagi na bliskość partnerów, w małżeństwie (w związku kompletnym) współzależność nabiera szczególnego znaczenia. Nikt inny nie wpływa tak intensywnie na myśli, uczucia i czyny jak najbliższa osoba. Współzależność partnerów rozpatrywać można na trzech płaszczyznach: 1) współzależność działań, 2) współzależność uczuć, 3) samospełniające się proroctwo.

Współzależność skutków działań polega na tym, że skutki czynów jednej osoby nie zależą już tylko od niej samej i od jej czynów, lecz także od tego, co robi partner

(tamże). Partnerzy uczą się dążyć do wspólnego dobra we wzajemnym zaufaniu, że to wspólne dobro jest celem dla nich obojga. Im dłużej jednak trwa związek (małżeństwo), tym większe prawdopodobieństwo, że partnerzy zranią siebie nawzajem, chociażby przez egoistyczne zachowania. Egoistyczne zachowanie jednego partnera, które niekoniecznie może mieć złe intencje, może rozpocząć wymianę dalszych negatywnych czynów i uczuć, w myśl zasady „oko za oko, ząb za ząb”. Taki bieg wydarzeń świadczy jednak już o spadku intymności i wzajemnego zaufania.

Współzależność partnerów nie musi oznaczać ograniczenia osobistej wolności. Bliski związek z drugą osobą jest źródłem ogromnego wsparcia społecznego, którego każdy potrzebuje do dobrego samopoczucia psychicznego. Powołując się na Cohen'a i Wills'a Wojciszke podkreśla, że „wsparcie społeczne, szczególnie ze strony partnera bliskiego związku, spełnia funkcję bufora chroniącego przed stresem” (Wojciszke, 1993). bliski partner jest wsparciem emocjonalnym w stresującej sytuacji, daje wsparcie informacyjne, a także udziela bezpośredniej pomocy, przez co trudna sytuacja znoszona jest o wiele lepiej i postrzegana jako mniej zagrażająca, co z kolei redukuje stres.

Współzależność uczuć jest kolejnym ważnym elementem w związku kompletnym. Wzajemne dzielenie zarówno pozytywnych uczuć jak i negatywnych jest naturalną rzeczą w udanym związku. Uczucia jednego partnera silnie oddziałują na uczucia drugiego i są dla niego bardzo ważne. Podzielanie uczuć powoduje upodabnianie się partnerów do siebie, zarówno dosłownie jak i psychicznie, podobne stają się dla obojga źródła radości i smutków. Małżonkowie, którzy współbrzmiają emocjonalnie są także bardziej zadowolone ze swojego związku (tamże).

W związkach kompletnych zdarza się także, że myślenie o partnerze wpływa na jego działania, co nazywa się w psychologii zjawiskiem samospełniającego się proroctwa. Sposób postrzegania partnera powoduje, że osoba ta wręcz prowokuje partnera do takich zachowań, które będą zgodne z tym sposobem postrzegania. Samospełniające się proroctwo- jego mechanizm- może mieć ogromne znaczenie nawet w tak ważnej kwestii jak poczucie bycia kochanym lub nie kochanym przez partnera, co wywołuje określone zachowania (zgodne z danym założeniem). Wynika stąd jeszcze jedna ważna prawidłowość: osoby o wysokiej samoocenie i poczuciu wartości pozytywnie będą interpretować niejednoznaczne zachowania partnera, natomiast osoby o niskiej samoocenie i małym poczuciu wartości będą takie zachowania partnera interpretować negatywnie, jako oznakę braku miłości (Wojciszke, 1993). W sytuacji trudności w związku, pozytywne przekonanie o uczuciach partnera ma szczególnie duże znaczenie dla pokonywania owych trudności.

Ważnym elementem związku kompletnego jest według Wojciszke empatia, czyli umiejętność „wczuwania się partnerów w siebie nawzajem i porozumiewania się ze sobą”. Empatia przejawiać się może m.in. w przyjmowaniu punktu widzenia partnera, zrozumieniu jego racji, argumentów, sposobu myślenia, w emocjonalnym współbrzmieniu oraz własnym cierpieniu na widok cierpiącego partnera. Empatia oznacza pozbywanie się egocentryzmu na rzecz tolerancji dla odmiennych poglądów partnera. Zdolność przyjmowania punktu widzenia partnera owocuje mniejszą liczbą konfliktów w związku oraz wzrostem satysfakcji ze związku (Long i Andrews, 1990). satysfakcja ze związku w dużym stopniu zależy także od tego, jakie oczekiwania mają wobec siebie partnerzy. Istotne jest zrozumienie, że partner nie jest idealny i nie

może jednocześnie posiadać wszystkich oczekiwanych cech. Wojciszke (1993) powołuje się na tzw. teorię sprawiedliwości, według której „nierównowaga w wymianie dóbr jest nieprzyjemna nie tylko dla partnera wykorzystywanego, ale także dla partnera wykorzystującego” (s. 124). Wspomniane dobra mogą być rozmaite, od atrakcyjności fizycznej partnera począwszy, przez dobra materialne, na dobrach psychicznych i duchowych skończywszy. Nawet w związku kompletnym zasada sprawiedliwej wymiany ma znaczenie, ponieważ obdarowując ukochaną osobę, pomimo naszej bezinteresowności i własnego poświęcenia, podświadomie oczekujemy lub pragniemy odwzajemnienia przez partnera. Jednym z bardzo ważnych dóbr, jakimi mogą obdarować się partnerzy, jest zaangażowanie, które wzmacnia trwałość związku i jest odbierane przez drugą osobę jako dowód troski o relacje.

Bardzo dużym zagrożeniem dla związku kompletnego są według B. Wojciszke (1993) „naturalna śmierć namiętności”, oscylowanie pomiędzy miłością z nienawiścią oraz zazdrość.

Każdy związek, prędzej czy później, stanie przed problemem spadku namiętności we wzajemnych relacjach. Namiętność obumiera w miarę trwania związku dwojga ludzi, ponieważ taka jest jej natura. Jak wspomina B. Wojciszke, namiętność jest napędzana głównie przez wyidealizowany obraz partnera oraz jego uwielbienie, które nie mają dużo wspólnego z rzeczywistością. W miarę trwania związku, partnerzy poznają siebie nawzajem, dostrzegają swoje wady, a wtedy niemożliwe staje się bezgraniczne uwielbienie drugiej osoby, w efekcie czego spada namiętność.

Kolejnym zagrożeniem dla związku kompletnego jest współwystępowanie miłości i nienawiści. Choć z jednej strony wydaje się dalece nierealne jednocześnie kochać i nienawidzić tą samą osobę, jednak jest to rzecz naturalna, wynikająca ze specyfiki emocji. Cytując za B. Wojciszke (1993) „przeżycie silnej emocji negatywnej wywołuje zwykle efekt zastępczy w postaci pozytywnego stanu emocjonalnego, natomiast przeżycie silnej emocji pozytywnej wywołuje <rykoszetową> emocję negatywną (s. 131). Namiętność pomiędzy partnerami nie ogranicza się tylko do przeżywania silnych pozytywnych emocji, lecz także warunkuje silne negatywne emocje.

Niemożliwe wydaje się przeżywanie miłości bez uczucia zazdrości o ukochaną osobę. W ujęciu psychologicznym, zazdrość to reakcja na subiektywnie spostrzegana zagrożenie dotyczące bądź poczucia własnej wartości bądź szans dalszego istnienia związku (Wojciszke, 1993). Duże znaczenie dla przeżywania zazdrości oraz jej intensywności ma samoocena osoby, która jest zazdrosna o partnera. Istotny jest poziom ogólnej samooceny, ale największe znaczenie ma samoocena w zakresie własnej wartości jako partnera bliskiego związku. Kolejnym istotnym czynnikiem wpływającym na intensywność zazdrości jest to, czy dana osoba w dużym stopniu uzależnia swoją samoocenę od oceny partnera. Im ważniejsze są oceny partnera przy ocenie własnej wartości, tym większa jest zazdrość. Istnieją pewne różnice w zakresie powodów zazdrości u mężczyzn oraz kobiet. Mężczyźni są zazdrośni głównie o kontakty seksualne, kobiety zaś są zazdrosne głównie o czas i uwagę, jakie partner poświęca innym kobietom- potencjalnym rywalkom. Ważne jest, aby właściwie rozwiązać problem zazdrości. Przede wszystkim należy rozpoznać, co tak naprawdę wywołuje zazdrość i jak jest ona przeżywana. Warto rozważyć, czy powody zazdrości są obiektywnymi faktami, czy raczej subiektywnym wrażeniem wywołującym negatywne emocje w stosunku do partnera.

Różne modele małżeństwa różnią się nie tylko rolami i funkcjami małżeńskimi, lecz także charakterem więzi emocjonalnej. W małżeństwach patriarchalnych więź emocjonalna pomiędzy małżonkami nie była ważna, ważniejsze były inne funkcje, jak prokreacyjna, produkcyjna.

W przypadku modelu małżeństwa partnerskiego, jest założenie, że głównym czynnikiem spajającym parę jest uczucie miłości. Trwałość małżeństwa tu wyznacza „pozytywna więź emocjonalna nawiązana między partnerami jeszcze przed zawarciem związku małżeńskiego.” (Liberska i Matuszewska, 2001).

Natomiast model małżeństwa otwartego zakłada, że związek oparty jest na przyjaźni. Nie zakłada wierności ani pełnienia ról małżeńskich. Trudno o takim związku mówić, że daje poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

Jeśli małżonków początkowo łączy miłość, to i tak ich związek ulegać będzie przeobrażeniom w trakcie jego trwania. „Zmianie ulega tak siła, jak i treść łączących ich uczuć” (Liberska i Matuszewska, 2001). „Rozwój uczuciowy pary przebiega od zakochania poprzez fazę intymności psychicznej do miłości romantycznej. Niestety, ta ostatnia faza nie trwa zbyt długo. Jeśli jednak nadal utrzymuje się, to miłość romantyczna przeobraża się w miłość dojrzałą, kompletną” (Beck, 1996; Wojciszke, 1998, Liberska i Matuszewska, 2001). Osiągnięcie z drugim człowiekiem intymności jest przejawem pozytywnego rozwiązywania konfliktu rozwojowego okresu wczesnej dorosłości (Erikson, 1968, za: Liberska i Matuszewska, 2001).

O związku przyjacielskim można mówić wtedy, gdy w związku kompletnym spada namiętność. Jest to naturalna kolej rzeczy. Spadek namiętności nie oznacza jednak pogorszenia jakości związku, nie musi też oznaczać jego rozpadu. Związek przyjacielski to związek oparty na intymności- na wzajemnym zaufaniu, wsparciu oraz na zaangażowaniu w podtrzymywaniu tej intymności. Tym, co partnerów trzyma przy sobie staje się wówczas poziom satysfakcji ze związku, małżeństwa, a dokładniej- satysfakcjonujący poziom intymności. pozwalający utrzymać wewnętrzną spójność pary. W miarę długości trwania małżeństwa następuje systematyczny spadek satysfakcji z tego związku, a także spadek intymności.

Na tym etapie ogromnym zagrożeniem dla dalszej trwałości i jakości związku jest nuda. Partnerzy popadają w rutynę wykonywania razem wciąż tych samych czynności, znają siebie z każdej strony, także pożycie seksualne nie jest już tak ekscytujące.

Innymi powodami spadku intymności w związku przyjacielskim są niezamierzone skutki działań partnerów mających na celu poprawę sytuacji, które paradoksalnie przyczyniają się do jej pogorszenia. Mechanizmy te B. Wojciszke nazwał pułapkami intymności wyróżniając cztery rodzaje: 1) pułapka dobroczynności, 2) pułapka obowiązku, 3) pułapka bezkonfliktowości, 4) pułapka sprawiedliwości.

Pułapka dobroczynności polega na tym, że jedna osoba lub oboje partnerów próbuje nieustannie obdarzać siebie nawzajem dobrem i pozytywnymi doświadczeniami, które przyjmują także status nagród. Fakty są takie, że stałe otrzymywanie nagród od partnera powoduje spadek ich subiektywnie odczuwanej wartości, a jednocześnie stałe nagradzanie powoduje intensywniejsze przeżywanie

negatywnych zachowań osoby nagradzającej, które na tle owych pozytywnych doświadczeń stają się o wiele bardziej dostrzegalne. Zatem „w miarę trwania udanego związku spada zdolność do sprawiania partnerowi przyjemności, natomiast rośnie potencjalna zdolność do wyrządzania mu przykrości (Wojciszke, 1993, s. 157). Co więcej, w wyniku tego przyzwyczajenia do nagród otrzymywanych od partnera, o wiele bardziej atrakcyjne wydają się być nawet najmniejsze nagrody otrzymywane od innych ludzi.

Pułapka obowiązku to pułapka, w którą wpadają pary traktujące miłość jako obowiązek lub bycie razem z poczucia obowiązku. Jeśli poczucie obowiązku jest bardzo silne, staje się głównym motywem trwania w związku i powoduje pomijanie takich motywów jak prawdziwe, szczere i dobre uczucia względem partnera. Natomiast subiektywne postrzeganie własnych uczuć jako słabych, powoduje rzeczywiście ich spadek.

Unikanie konfliktów jest kolejną pułapką. Takie postępowanie redukuje negatywne uczucia i stany związane z konfliktem, ale tylko na chwilę, nie zważając na rzeczywiste przyczyny i okoliczności konfliktu. Ponadto unikanie konfliktów prowadzi do powierzchowności w relacji oraz gromadzenia się negatywnych skutków doraźnego tłumienia trudnych sytuacji konfliktowych.

Pułapka sprawiedliwości polega w związku na tym, że domaganie się przez partnerów wzajemnie sprawiedliwego traktowania może przybrać wręcz formę postępowania w myśl zasady „oko za oko, ząb za ząb” (Wojciszke, 1993). Może to mieć negatywne skutki zwłaszcza, gdy chodzi o negatywne doświadczenia od partnera i chęć odegrania się za nie (aby było sprawiedliwie). Jedynym ratunkiem w tej sytuacji jest dystansowanie się wobec negatywnych doświadczeń tak, aby nie dać się wplątać w systematyczną wymianę wyrządzanego sobie nawzajem zła. Rusbult i współpracownicy (1991) wykazali, że umiejętność odpowiadania dobrem na zło otrzymywane od partnera rośnie wraz ze wzrostem: 1) dotychczasowego zadowolenia ze związku, 2) przekonania o jego wartości we własnym życiu, 3) wysiłku uprzednio włożonego w ów związek, 4) zaangażowania w jego utrzymanie (za: Wojciszke, 1993).

Dla dalszego podtrzymania zadowalającego związku duże znaczenie ma sposób reagowania na niezadowolenie. Oczywiście kwestia jest to, że w każdym związku zdarzają się i nieuchronne są rozczarowania, problemy czy też konflikty, jednak decydujący jest sposób ich rozwiązywania i reagowania na nie. Istnieją zatem cztery zasadnicze sposoby reagowania na niezadowolenie: 1) wyjście, 2) dialog, 3) lojalność, 4) zaniedbanie. Sposoby te umieścić można na dwóch wymiarach: aktywność-bierność oraz destruktywność-konstruktywność. Wyjście to rozwiązanie destruktywne i aktywne. Dialog jest aktywnym i konstruktywnym sposobem rozwiązania problemu. Lojalność to rozwiązanie bierne, konstruktywne. Zaniedbanie natomiast wydaje się najgorszą metodą-bierną i destruktywną. Wybór sposobu rozwiązania problemu czy też reakcja na niezadowolenie zależy m.in. od płci, samooceny i siły związku (Rusbult i Zembrodt, 1983).

5. Przemiany w małżeństwach wychowujących dorastające dzieci

Rozwój dzieci znacznie przekształca życie rodzinne, zmuszając dorosłych do zmiany swoich postaw i uwzględniania w swoich planach życiowych nowych,

psychicznych i materialnych potrzeb dzieci. Dzieci stają się sojusznikami rodziców opowiadając się za trwałością rodziny w sytuacjach krytycznych. Niekiedy to właśnie dzieci spajają niezbyt dobrane małżeństwo. „Rola dziecka w życiu małżonków jest niezmiernie ważna, ponieważ zarówno sukcesy wychowawcze, jak i odnoszone w tej dziedzinie niepowodzenia, rzutują bardzo silnie na poczucie ich własnej wartości, przyczyniając się – poprzez ocenę roli rodzicielskiej – do tworzenia negatywnego bądź pozytywnego obrazu partnera” (Celmer, 1989, s. 62). Po latach wypełnionych różnymi zadaniami życiowymi związanymi głównie z wychowaniem dzieci i karierą zawodową nadchodzi czas bilansu. Niepowodzenia w życiu osobistym i zawodowym skłaniają do szukania winnego, którego zazwyczaj partner odnajduje we współmałżonku albo w sobie samym. Człowiek uświadamia sobie, że do pewnych spraw, które odłożył nie może powrócić, gdyż już jest za późno. Bilans zysków i strat nie zawsze jest ujemny. „Nieudana więź ze współmałżonkiem rekompensuje dumą z udanych dzieci, a niepowodzenia wychowawcze równoważą w jakiś sposób osiągnięcia zawodowe”. Niekiedy współmałżonek szuka ucieczki od problemów w związek pozamałżeński, często powielając przy tym swoje błędy. Ułożenie życia z nową osobą jest możliwe tylko wtedy, gdy w pełni zrozumiało się przyczyny niepowodzenia pierwszego związku i wykorzystało się te doświadczenia w nowej relacji. Niektóre kobiety mając poczucie klęski przestają dbać o siebie, odsuwają się od niej przyjaciele, współmałżonek i dzieci, gdyż kontakt z nią staje się bardzo trudny. Ma wtedy za złe, że bliscy wykluczyli ją ze swego kręgu, a przecież swym zachowaniem sama przyczyniła się do takiego obrotu spraw. „Niezmiernie istotną sprawą w życiu mężczyzny, jaką jest osiągnięcie sukcesu w pracy zawodowej, zawsze wywołuje kontrowersje, ponieważ zazwyczaj to, co się osiągnęło, wydaje się zbyt skromne w stosunku do poprzednich zamierzeń. Wielu mężczyzn rozczarowanych swoją karierą zawodową, przenosi zatem zainteresowania na teren domu, stawiając niejako na rodzinę. Właśnie wtedy jednak może się okazać, że zaabsorbowanie własną pracą i karierą oddaliło od siebie małżonków i próby ponownego zbliżenia napotykają duże trudności. (...) okresowy bilans życiowy może pomóc każdemu z małżonków w bardziej satysfakcjonującym ułożeniu dalszego wspólnego życia, jeśli zachcą oni zrozumieć, że podstawą związku dwojga ludzi jest wewnętrzna równowaga. Oznacza to, że każdy z partnerów musi czuć się w tym układzie potrzebny, ceniony i akceptowany” (Celmer, 1989, s. 64).

6. Przemiany w związkach z długim stażem małżeńskim

„Małżeństwo i rodzina są trwałymi wspólnotami osób, ponieważ ich, podstawowym zadaniem jest rodzenie i kształtowanie człowieka. Zdaniem L. Dyczewskiego obydwie te zadania są długotrwałe, wypełnione przez całe życie, wymagające poczucia bezpieczeństwa. Dlatego małżeństwo powinno trwać aż do śmierci jednego z małżonków. Do ostatnich dni swojego życia współmałżonkowie i członkowie rodziny dopełniają się i wzboğacają wzajemnie.

Dzięki osiągnięciom medycyny i nauki współczesny człowiek żyje znacznie dłużej niż dawniej. „Osoba po sześćdziesiątce jest uważana za całkowicie sprawną i zdolną do wszechstronnej pomocy swoim dzieciom i wnukom, a nierzadko także – do podjęcia pracy zawodowej w zmniejszonym wymiarze godzin. Również rzeški

siedemdziesięciu- i osiemdziesięcioletek nie budzi już zdziwienia, bo nie jest to bynajmniej granica możliwości żywotnych człowieka. (...) Sytuacja ta stwarza nową perspektywę ludzkiej egzystencji – teoretycznie łączy parę na pół wieku i dłużej” (Celmer 1989, s. 13). Gdy potomstwo usamodzielnia się, wielu rodziców nie wie po prostu, co począć ze swoim życiem, a w momencie przejścia na emeryturę wpadają w stan przygnębienia i paniki. Słabe więzi emocjonalne, intelektualne i współdziałania między małżonkami skłaniają do negatywnej oceny minionych lat. Osoby te są rozgoryczone, odczuwają żal do bliskich i świata, co negatywnie wpływa na ich stan zdrowia. Pełna integracja więzi małżeńskiej poprawia samopoczucie, co wiąże się z gotowością podejmowania nowych zadań, chęcią do życia i zachowaniem równowagi psycho-emocjonalnej.

Rozstanie z dziećmi przychodzi rodzicom z wielkim trudem. Nie są już całkowicie odpowiedzialni za wszystkie czyny dziecka. Odpowiedzialność tą przejmują już dorosłe dzieci. Rodzice zaś nie potrafią pogodzić się z tym faktem. Dlatego tak ciężko im przywyknąć do bycia we dwoje” (tamże, s. 55). W terminologii psychologicznej ten stan osamotnienia określany jest jako „syndrom pustego gniazda”. Pojawiają się jednak także głosy jakoby zaprzeczające stwierdzeniu, iż odejście z domu dorosłych już dzieci było przyczyną utracenia zasadniczego celu w życiu rodziców i małżonków. „W pewnych badaniach przeprowadzonych nad 60 kobietami pomiędzy 45 z 60 rokiem życia Rochelle Harris i jej współpracownicy odkryła, że tylko jedna trzecia opisała odejście dzieci jako ważny punkt zwrotny. A z nich 25% uznało, że wiązało się z tym znaczne ‘dojrzewanie’, wzrost satysfakcji z małżeństwa lub wewnętrznej stabilności, 17% powiedziało, że wymagało to przystosowania się do nowej sytuacji. Te matki, które doświadczyły jakiegoś zaburzenia związanego ze zmianą roli, zwykle były kobietami, których poczucie własnej tożsamości było nierozzerwalnie związane z rolą matki. Za to kobiety w tym przedziale wiekowym, które pozostawały czynne zawodowo, częściej przyjmowały stadium pustego gniazda jako etap pozytywny” (Bee, 2004, s. 511–512).

Prawdopodobnie matki dbające o swój rozwój w różnorodnych dziedzinach usamodzielnienie dzieci traktowały jako otwarcie przed nimi nowych obiecujących perspektyw. Natomiast matki poświęcające całą swoją uwagę i czas na wychowanie dzieci, nie mając równoległe ważnych indywidualnych dążeń wraz z odejściem potomstwa straciły zasadniczy cel swojej egzystencji. Gdy małżonkowie jednocześnie wypełniają obowiązki małżeńskie i obowiązki rodziców traktując je jako równie ważne, łatwiej godzą się z etapem ‘pustego gniazda’.

Bibliografia:

- Aronson, E., Wilson, T., Akert, R. (2006). *Psychologia społeczna* (rozdział 4, 5). Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Celmer, Z. (1989). *Małżeństwo*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Clark, M., Monin J.,K. (2007). Miłość jako responsywność społeczna. W: R. J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości*. Taszów: Moderator.
- Diakowicz L. (1988), *Wpływ systemu wartości na spójność więzi małżeńskiej*, (w:) Rodzina jako system interakcji, s. 153-167, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

- Godorowski, K. (1978). Konflikty małżeńskie: źródła i przyczyny, możliwości zapobiegania i rozwiązywania. W: red. M. Kozakiewicz, Z. Lew-Starowicz (red.), *Wychowanie. Przystosowanie do życia w rodzinie*. Warszawa: PWN.
- Grzesiuk L., Trzebińska E. (1978), *Jak ludzie porozumiewają się*, Warszawa: Wydawnictwo Nasza Księgarnia.
- Liberska, H., Matuszewska, M. (2001). Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa. W: H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt* (s.13-28). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Łobodzińska B. (1970), *Małżeństwo w mieście*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Niebrzydowski L., (1991), *Rola otwartości w małżeństwie i rodzinie*, (w:) *Badania nad rodziną a praktyka społeczna*, s. 124-126, Z. Tyszka (red.), Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: PWN
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Sternberg, R., J. (2007), *Dwuskładnikowa teoria miłości*. W: R. J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości*. Taszów: Moderator.
- Szopiński, J. (1973). Rozwój kontaktu osobowego we współczesnym małżeństwie, *Zdrowie Psychiczne*, 7, 28-33.
- Szopiński, J. (1977). Więź psychiczna w małżeństwie. *Problemy Rodziny*, 5, 32-39.
- Szopiński, J. (1981). Więź psychiczna a zadowolenie z małżeństwa. *Problemy Rodziny*, 5, 17-21.
- Tyszka Z., (1979), *Socjologia rodziny*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Wielowieyski A. (1988), *Przed nami małżeństwo*, Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Wiśniewska-Roszkowska K. (1989), *Sztuka małżeńskiego szczęścia*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Wojciszke, B. (1993). *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zaangażowanie*. Gdańsk; GWP.
- Zalewska, S. (2002). *Relacje pomiędzy małżonkami po odejściu dzieci z domu*. Warszawa: Wydawnictwo Sowa.
- Ziemska M. (1979), *Rodzina a osobowość*, Warszawa: Wydawnictwo Wiedza Powszechna.