

Urszula Kozłowska

# Miłość to wspólna historia

O tym, jak kochamy w późnej dorosłości



Miłość to wspólna historia.  
O tym, jak kochamy w późnej dorosłości

UNIwersytet Szczeciński  
ROZPRAWY I STUDIA T. (MCDII) 1328

Urszula Kozłowska

Miłość to wspólna historia.  
O tym, jak kochamy w późnej dorosłości

Szczecin 2024

#### Rada Wydawnicza

Barbara Braid, Anna Cedro, Urszula Chęcińska, Rafał Klóska  
Maciej Kowalewski, Ewa Mazur-Wierzbicka, Jarosław Nadobnik  
Grzegorz Wejman, Renata Ziemińska, Magdalena Ziolo  
Andrzej Skrendo – przewodniczący Rady Wydawniczej  
Elżbieta Zarzycka – dyrektor Wydawnictwa Naukowego

#### Recenzent

dr hab. n. med. Aleksandra Kładna

#### Redakcja językowa

Anna Ciciak

#### Redakcja techniczna i skład

Wiesława Mazurkiewicz

#### Korekta

Paulina Iwan

#### Projekt okładki

Joanna Dubois-Mosora

Urszula Kozłowska ORCID 0000-0001-5444-5847

Zdjęcie na okładce z archiwum rodzinnego Witaków

Publikacja wydana pod patronatem szczecińskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego



Wersja elektroniczna publikacji dostępna na licencji CC BY-SA 4.0  
po 12 miesiącach od daty wprowadzenia do obrotu

© Copyright by Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2024

DOI 10.18276/978-83-7972-792-6

ISBN 978-83-7972-792-6 (online)

ISBN 978-83-7972-791-9 (print)

ISSN 0860-2751

WYDAWNICTWO NAUKOWE UNIWERSYTETU SZCZECIŃSKIEGO

Wydanie I | Ark. wyd. 11,0 | Ark. druk. 11,3 | Format 170/240

# Spis treści

## Wstęp

Co z tą miłością?	7
-------------------	---

## Rozdział 1. Polisemia miłości – czyli miłość niejedno ma imię

1.1. Śledząc mózg zakochanej osoby... Najważniejsze elementy mózgu biorące udział w miłości	13
1.2. Hormony i miłość. Biologiczna koncepcja miłości	20
1.3. Różnice indywidualne w miłości romantycznej	29
1.4. Wybrane typologie miłości	37

## Rozdział 2. Czas późnej dorosłości

2.1. Starość i starzenie się	69
2.2. Koncepcja późnej dorosłości w ujęciu Erika Homburgera Eriksona	81
2.3. Srebrna miłość. O uczuciu w późnej dorosłości	93

## Rozdział 3. Wielowymiarowość miłości w późnej dorosłości

3.1. Pierwsze spotkanie – nawiązanie relacji	96
3.2. Dlaczego on, dlaczego ona? Zakochanie	103
3.3. Wzmocnienie poprzez przeciwności – efekt Romea i Julii	108
3.4. Wokół pojęcia miłości. Jak definiujemy miłość w starszym wieku	110
3.5. „Nagle świat się mieści w Twoich oczach”. Miłość od pierwszego wejrzenia	112
3.6. Język miłości	114
3.7. Wzmacnianie w miłości	123
3.8. Miłość nie wie, co to wiek. Miłość w późnej dorosłości	125
3.9. Wspólna droga życiowa. Małżeństwo jako społeczna instytucja miłości	129
3.10. Miłość jako pokonywanie kryzysów życiowych na przykładzie choroby	133

## Rozdział 4. Miłość to wspólna historia. Opowieści o miłości w późnej dorosłości

136

## Zakończenie

159

Bibliografia	165
Spis fotografii, rysunków i tabel	177
Streszczenie	179
Summary	180



## Wstęp

Nikt nie rozumie miłości, tylko wiemy, że ją czujemy.

Jean Milburn, *Sex education*

### Co z tą miłością?

Kiedyś Marcel Proust powiedział – „Miłość nie istnieje w sobie, ale w nas, jest naszym osobistym dziełem”. Nie sposób nie przyznać racji wielkiemu, francuskiemu pisarzowi, bo w sumie, kto „tworzy” miłość, jak nie my sami. Każdy ma swój obraz miłości utkany z doświadczeń, przeżyć, podobnych symboli, znaków dostarczonych przez kulturę, w której żyje. I chociaż obraz ten ma uniwersalny charakter, ma jednak indywidualne konteksty. Jaka wobec tego jest ta miłość? Może taka, jak pisał przed laty rosyjski poeta Włodzimierz Majakowski: „I oto/ olbrzymi/ garbię się w oknie,/ czołem roztopiam szybę cienką.../ Będę miał miłość czy nie? A jaką?/ Wielką czy maleńką”.

Odpowiedzi na to pytanie szukali nie tylko wielcy pisarze i filozofowie, także uczeni i badacze „rozkładają” miłość na czynniki pierwsze. Dokonując nieraz złożonych analiz, usiłując dociec, na czym polegają wzajemne zależności i wpływy, jak wygląda w naszym mózgu biochemia odpowiedzialna za ten złożony stan. Jak człowiek, który doświadcza miłości, zachowuje się i jakie są przejawy zakochania. Są to tylko niektóre z pytań, które nurtują badaczy. Poeci, pisarze, ludzie kultury i sztuki niezwykle często czynią miłość tematem swoich tekstów. Co prawda ich przekaz jest inny – bardziej bliski, łagodny, zrozumiały dla zwykłego odbiorcy. Można powiedzieć, że jest to taki końcowy destylat powstały z różnorodnych składników tworzących miłość (Montes, 2004). Na to pytanie starają się znaleźć odpowiedź także „zwykli śmiertelnicy”, którzy po prostu chcą doznać tego niepowtarzalnego, jedyne w swoim rodzaju uczucia. Chyba nie ma na świecie człowieka, który w ciągu swojego życia nie pragnął kochać i być kochanym.

Pytania dotyczące miłości towarzyszą człowiekowi od zawsze. Rozumiemy jej istotę pomimo tego, że w każdej epoce nieco inaczej się o niej „mówi” i trzeba uwzględnić

charakterystyczny kontekst społeczno-kulturowy. Jednak trafnie odczytujemy ten przekaz. Dlaczego? Być może jest tak, jak powiedział seksuolog Mikołaj Kozakiewicz, że ważną cechą miłości jest jej trwałość i stałość, jej istota i najgłębsza treść, które pozostają niezmiennie. Podobnie jest także z oczekiwaniami ludzi wobec miłości – wszyscy jej pragną. Czasami przynosi im ona cierpienie, ból, rodzi dramaty, a czasami daje ogromne szczęście, dodaje sił, tak, że człowiek chce „góry przenosić”. Tak naprawdę to nie miłość ulega zmianie, tylko zmieniają się poglądy ludzi na jej temat, sposoby, formy jej okazywania. „Miłość zmienia swoje kostiumy, rytuały, dekoracje, symbolikę, ale wciąż jest to miłość, ta sama, niezmienna”, do której człowiek dąży traktując ją jako warunek szczęścia i osiągnięcia pełni bycia człowiekiem. Każda bowiem miłość stanowi indywidualne dzieło jednostki ludzkiej (Kozakiewicz, 1988, s. 5–6).

Okres późnej dorosłości jest trudnym czasem w życiu człowieka. Owa trudność związana jest ze zmianami, jakie zachodzą w naszym życiu. W literaturze można także spotkać się z poglądem, że starość to wiek utrat. Powiedzą nam o nich szczególnie ci, którzy się na nie uskarżali. Simone de Beauvoir w książce *Starość* opisała różne udręki i straty wynikające ze starzenia się. Wyraziła pogląd, że starość to największe utrapienie człowieka – jest ona gorsza od śmierci, bo wykoślawia wszystko, czym kiedyś byliśmy. Viorst (2020, s. 361–362) natomiast podsumowuje – „Jest parodią życia”. Zastanówmy się zatem, czy jest to jedyny obraz starości?

Z jednej strony starość to rzeczywiście wiek strat. Są one widoczne w biologicznym, psychologicznym i społecznym funkcjonowaniu jednostki. Starzejące się ciało, pojawiające się zmarszczki, choroby, obniżająca się zdolność funkcji poznawczych, zmiany osobowościowe czy zmiana warunków środowiskowych wynikająca z przyjęcia nowych ról społecznych w związku z przejściem na emeryturę, urodzeniem się wnucząt, czy utratą bliskich osób. Niejednokrotnie to także pogorszenie się sytuacji materialnej czy niewłaściwy stosunek społeczeństwa do starości, do ludzi starych, to tylko niektóre z wyzwań, jakie stoją w tym okresie przed człowiekiem. Jednak etap ten, jak każdy w życiu człowieka, niesie ze sobą pewien potencjał rozwojowy. Wydaje się, że odwaga stanowi jego ważny składnik. Życie człowieka w starości wymaga bowiem

odwagi – odwagi życia na swój niepowtarzalny sposób, nawet wbrew konwencji społecznej, odwagi w poszukiwaniu siebie, odwagi w zmienianiu życia w imię uznawanych wartości, w planowaniu własnej przyszłości pomimo skracającej się perspektywy czasowej, a z drugiej strony odwagi w radzeniu sobie z przeciwnościami losu, narastającymi ograniczeniami w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej (Bugajska, 2015, s. 32).

W optymistycznej wizji starości, przy założeniu że szczerze odżałujemy straty, które związane są z danym okresem naszego życia, możliwy jest zatem dalszy rozwój, twórcza wolność, radość i przyjęcie życia takim, jakie ono jest (Viorst, 2020, s. 362). Przykładem takiej odwagi jest być może także uporanie się z pytaniami odnoszącymi się do kwestii miłości w jesieni życia. Można odnieść wrażenie, że stan badań i wiedzy naukowej dotyczącej miłości w późnej dorosłości jest fragmentaryczny. Pojawiają się co prawda opracowania, artykuły, w których poruszane jest to zagadnienie, nie doczekało się ono jednak całościowego ujęcia (zob. Beisert, 2012; Gerymski, Skałacka, 2018; Mandal, 2017; Wieteska, 2018, Kijak, Szarota, 2013; Ruszkiewicz, 2017). Także medialny obraz miłości w późnej dorosłości pozostawia wiele do życzenia. Przekaz często jest spłycony, zniekształcony, a sama miłość prezentowana jest w stereotypowy sposób – uczucie bardzo często rodzi się „przy okazji”, nie trzeba się o nie starać ani pielęgnować. Nie mówiąc już o tym, co jest charakterystyczne dla określonego gatunku filmów – odbiorca śledzi historię romansu, następuje happy end i „żyli długo i szczęśliwie” (Siuda, 2010). Niestety, miłość jest sztuką, jak pisał Erich Fromm. Wtórował mu niemiecki filozof Fryderyk Nietzsche, który prezentował pogląd, że „kochać uczyć się trzeba” (Nietzsche, 2004, s. 266).

Uznałam zatem, że należy uważniej przyjrzeć się tematyce miłości w późnej dorosłości. Przedmiotem badań stały się sensy i znaczenia jakie badani, będący w tym wieku, nadają miłości, co pozwoliło następnie na określenie specyfiki miłości na tym etapie życia. Z tak określonym przedmiotem badań wiązało się pytanie, na które poszukiwałam odpowiedzi: Jakie znaczenie miłości nadają osoby będące na etapie późnej dorosłości? Zostało ono uszczegółowione o dodatkowe pytania: 1) W jaki sposób badani podejmowali decyzję o byciu w związku z drugą osobą? 2) Czy doświadczenie miłości zmieniło się w trakcie ich życia? 3) Jak osoby w późnej dorosłości odczuwają miłość? 4) Jakie doświadczenia tworzą, wpływają na ich opowieść o miłości?

W pracy oparłam się na koncepcji miłości przedstawionej przez Roberta J. Sternberga – miłość to struktura i rozwój. Pierwszy element tego układu składa się z trzech komponentów: namiętności (niepohamowane pragnienie i przejawianie chęci bycia z daną osobą), intymności (więź, poczucie bliskości z daną osobą), zobowiązania/zaangażowania (określenie się, czy kocha się daną osobę i czy chce się z nią stworzyć związek). Ujęcie to znane jest w literaturze pod nazwą trójskładnikowej teorii miłości. Drugim składnikiem miłości natomiast jest rozwój. Miłość w tym ujęciu to specyficzna, unikalna relacja – opowieść, która pojawia się w indywidualnym doświadczeniu jednostki. Przyjęłam zatem założenie, że miłość składa się z dwóch wymiarów – jednostkowego

(specyficznej, unikatowej opowieści o miłości) i uniwersalnego, obejmującego strukturę miłości w postaci intymności, namiętności, decyzji/zaangażowania.

W badaniach nad zagadnieniem miłości w późnej dorosłości wykorzystałam interpretacyjną analizę fenomenologiczną (IPA, *Interpretative Phenomenological Analysis*). Jest to podejście jakościowe, a w swoich założeniach korzysta z fenomenologii, idiografii, hermeneutyki. Wspomniana synteza daje interesujące rozwiązanie pozwalające na opisowo-interpretacyjne ujęcie doświadczenia życiowego jednostki, co pozwala na dogłębną analizę i interpretację różnych fenomenów ludzkiego doświadczenia. W ramach IPA nacisk kładzie się bowiem na tworzenie „bogatych i szczegółowych” opisów zjawisk doświadczanych przez badane jednostki, które następnie stają się przedmiotem analizy badawczej (Kacprzak-Wachniew, 2020, s. 9). Badacze wykorzystujący podejście IPA swoje zainteresowania odnoszą do położenia człowieka, do jego problemów, kłopotów. Generalnie interesuje ich jego świat, sens jaki nadaje temu co doświadcza, jakie znaczenie ma to dla jednostki. Dostęp do ich świata możemy natomiast uzyskać poprzez to, co sami ludzie nam powiedzą, zaś badacz zrozumie dane doświadczenie wówczas kiedy dokona jego analizy, interpretacji, kiedy „zanurzy się” całkowicie w dane (Kacprzak, 2016, s. 285, za: Smith, Flowers, Larkin, 2009).

Miłość jest fenomenem, myślę zatem, że taki sposób jej prezentacji jest jak najbardziej uzasadniony. Dzięki niemu bowiem otrzymano unikatowe, typowe dla danej jednostki narracje, które następnie zostały poddane analizie badawczej. Wykorzystując fenomenologiczną analizę interpretacyjną, badacz musi pamiętać o ważnych etapach jej prowadzenia. W zdecydowanej większości dobór próby do badań jest celowy, co wynika ze specyfiki badanych fenomenów, zjawisk. Następnie, na podstawie wcześniej przygotowanych dyspozycji, prowadzi się wywiad, co pozwala na poznanie historii konkretnej osoby. Badacz ma dzięki temu ułatwiony dostęp do interesujących go danych, myśli i odczuć dotyczących danego zjawiska, które następnie zostaną poddawane analizie badawczej. Tę część pracy badacz rozpoczyna od przygotowania notatek, na bazie uzyskanych transkrypcji z wywiadów przeprowadzonych z respondentami. Następnym krokiem jest wydzielenie tematów, poszukiwanie powiązań między nimi lub też różnic. Proces kończy omówienie danych tematów, które otrzymaliśmy jako wynik pracy badawczej (Kacprzak-Wachniew, 2020, s. 9). Biorąc pod uwagę powyższe ustalenia, miłość to struktura i rozwój. To dwa wymiary – uniwersalny i jednostkowy. Każdy z nas bowiem tworzy swoją osobistą, specyficzną, unikalną relację – opowieść, przejawiającą się w indywidualnym doświadczeniu jednostki, na którą składa się intymność namiętność, zaangażowanie.

Książka ta składa się z dwóch „nieformalnych” części – w pierwszej Czytelnik będzie mógł się zapoznać z rozważaniami teoretycznymi ogniskującymi się wokół tej „najwyższej siły wszechświata wprawiającej w ruch gwiazdy”, parafrazując Dantego. I tak w rozdziale *Polisemia miłości – czyli miłość niejedno ma imię* zaprezentowałam miłość w różnych wymiarach, zarówno w biologicznym, jak i społeczno-kulturowym. Zwróciłam uwagę na różnorodne modele, typologie. Zaakcentowałam indywidualne różnice w podejściu do miłości romantycznej. Następnie skoncentrowałam uwagę na okresie późnej dorosłości. W celu zobrazowania tego etapu w życiu człowieka, przedstawiłam różne ujęcia dotyczące starości i starzenia się. Wykorzystałam koncepcję późnej dorosłości w ujęciu Erika H. Eriksona. Zgadzam się, że wspomniane podejście, całościowo ujmując rozwój psychospołeczny człowieka, którego przebieg opiera się na określonym planie rozwojowym, a przez to jest przydatne do ukazania specyfiki miłości w późnej dorosłości. Uznałam bowiem, że mądrość, która jest wynikiem pozytywnego rozwiązania ostatniego kryzysu życiowego jednostki ludzkiej, obejmuje także miłość w dojrzałym wieku – uczucie to bowiem jest utożsamiane ze szczęściem, dobrym życiem i dobrostanem psychicznym człowieka. Elementy te, jak wiemy, stanowią nieodłączną charakterystykę mądrości. Warto także zaznaczyć, że zarówno mądrość jak i „srebrna miłość” są warunkiem pomyślnego starzenia się człowieka.

Druga część tego opracowania została poświęcona obrazowi miłości w późnej dorosłości – jej wizerunek pogrupowano wokół kilkunastu nadrzędnych tematów, które wyłoniły się w trakcie analizy zebranego materiału. Dają one wyobrażenie miłości w późnej dorosłości – szczególnie ważne są opowieści o miłości, które tworzymy w naszym życiu, bo przecież, jak zaznacza Robert J. Sternberg – „miłość jest opowieścią”, która pozwala nam zrozumieć, czego tak naprawdę chcemy, pragniemy. Zestawione zbiorczo pokazują nam zarówno uniwersalny charakter miłości z indywidualnym, specyficznym, typowym dla danej jednostki sposobem widzenia danego zjawiska. Sami badani wiedzą bowiem jaka była ich miłość – „wielka czy mała”.

W świecie, w jakim przyszło nam żyć, otwierają się przed nami nieograniczone szanse, jak i ogromne zagrożenia, wywołane przez zachodzące zmiany społeczne, cywilizacyjne, polityczne, ekonomiczne, gospodarcze, w wyniku których pewne wartości przestają mieć sens, a autorytety tracą swoje znaczenie. Można odnieść wrażenie, że tylko właśnie miłość rośnie w siłę i zwiększa się jej znaczenie. Staje się ona ważnym, chyba jednym z niewielu, stałym punktem orientacyjnym. Jest to wartość dająca nadzieję na szczęście, bez której trudno żyć (Kozakiewicz, 1988, s. 6). Być może prawdą jest to, że z niepokojem, niepewnością czekamy na nią, gdy jesteśmy młodzi, zaś w wieku

dojrzałym ufamy, wierzymy, że będzie ona piękniejsza i szczęśliwsza. Miłość bowiem nadaje nie tylko sens naszemu życiu, ale i możliwość planowania swojej przyszłości.

Pisząc tę książkę, patrzyłam na miłość z różnych perspektyw i uwzględniając rozmaite konteksty. Spojrzenie przez soczewkę „nauki” – psychologii, socjologii, czy też w ujęciu historycznym – okazuje się jednak czasami niewystarczające. Ważne jest także to, jak patrzymy na miłość, jaką rolę odgrywa w naszym życiu, czy zawsze jest szczęśliwa. Czy kochanie to przywilej okresu dorastania, czy można także kochać, będąc w pełni dojrzałym, mając za sobą bogaty bagaż życiowych doświadczeń?

## Rozdział 1

# Polisemia miłości – czyli miłość niejedno ma imię

### 1.1. Śledząc mózg zakochanej osoby... Najważniejsze elementy mózgu biorące udział w miłości

Miłość w swej prostej i nieśmiałej mowie,  
powie najwięcej, kiedy najmniej powie.

William Szekspir, *Sen nocy letniej*

„Miłość niejedno ma imię”. Przytoczona sentencja nie tylko dobrze brzmi – jest po prostu piękna, a przede wszystkim oddaje istotę różnorodności miłości<sup>1</sup>. Można przyjąć założenie, że miłość jest doświadczeniem uniwersalnym. Nie istnieje bowiem kultura ani społeczeństwo, gdzie ludzie nie doświadczaliby tego stanu. Zarówno w literaturze, jak i w pracach naukowych można znaleźć różne sposoby rozumienia miłości. Jest to zjawisko dosyć złożone, niemniej badacze różnych profesji podejmują próby jego zrozumienia. Temat ten bowiem nie jest obcy psychologom, socjologom, antropologom społecznym, kulturowym, biologom, psychiatrom, wymieniając tylko niektóre z dyscyplin. Być może rozłożenie miłości na czynniki pierwsze, w obszarze różnych nauk, pozwoli na jej zbadanie, może nie dogłębne, co obecnie nie jest raczej możliwe, ale na pewno przybliży nas do poznania tego fenomenu, który „dzieje się” między ludźmi od wieków.

---

<sup>1</sup> Jak pisze Bogdan Wojciszke, frazę „miłość niejedno ma imię” do polszczyzny wprowadziła poetka, eseistka Aleksandra Olędzka-Frybesowa, tłumaczka książki Pierra La Mure’a, *Beyond desire* (o życiu kompozytora Feliksa Mendelssohna). Zob. Wojciszke (2009).

Generalnie układ nerwowy jest odpowiedzialny za komunikację wewnętrzną oraz za kontakt z otaczającym światem. Komunikacja wewnętrzna polega na błyskawicznym przekazie danych w organizmie, zaś układ czuciowy i ruchowy odpowiedzialny jest za relację ze światem zewnętrznym. Dzięki układowi czuciowemu otrzymujemy między innymi informacje na temat dźwięku, bólu, ucisku, ciepła, zapachu, smaku, zaś układ ruchowy pozwala nam na różnorodne zachowania, reakcje i ruch. Mózg i układ nerwowy złożone są z miliardów neuronów, w których zachodzą skomplikowane procesy elektrochemiczne stanowiące istotny element wewnętrznej komunikacji. Wskutek pobudzenia neuronów, impuls nerwowy, w którym została zakodowana informacja, przekazywany jest dalej, poprzez sieć komórek nerwowych do mózgu, gdzie ulega dalszemu przetwarzaniu. Sam mózg składa się z około stu miliardów komórek nerwowych – to niezwykle skomplikowana struktura, stanowiąca nadal wyzwanie dla badaczy (Brannon, 2002, s. 106). Na marginesie należy dodać, że ludzki mózg wcale nie należy do największych – w świecie zwierząt są gatunki, które mogą pochwalić się większym narządem. Jednak jego wielkość nie ma wpływu na zachodzące w nim procesy.

W literaturze możemy spotkać się z różnymi teoriami wyjaśniającymi budowę mózgu. W latach 60. XX wieku lekarz i neurobiolog Paul MacLean przedstawił swoją koncepcję budowy mózgu, którą nazwał – „Trójjedyny mózg”. Model ten ma co prawda charakter poglądowy, ponieważ ludzki mózg jest ogranem bardziej złożonym, ale jest użyteczny w przypadku dokonywania różnorodnych analiz. MacLean wyróżnił trzy zróżnicowane, powiązane ze sobą struktury – mózg gadzi, paleosaków i neosaków (Price, 2002). Najbardziej pierwotną, najstarszą częścią ludzkiego mózgu jest mózg gadzi – obejmuje rdzeń przedłużony i kieruje różnymi instynktowymi zachowaniami, jak np.: agresją, obroną terytorium czy ustalaniem hierarchii w grupie. Badacze podkreślają, że odgrywa on także ważną rolę w trakcie zalotów. Za jego sprawą „instynktownie” człowiek prostuje ciało, przybiera odpowiednią pozę, aby przypodobać się drugiej osobie. Kolejną ważną strukturą jest układ limbiczny. Ma on kluczowe znaczenie w regulacji emocjonalnej. Kiedy przeżywamy radość, strach, smutek, niechęć, miłości, nienawiść, to wtedy w różnych częściach układu limbicznego zachodzą procesy chemiczne i elektryczne. W sytuacji, gdy ktoś nas oczaruje, związku z tym stanem i jego fizycznym podłożem należy zatem szukać w układzie limbicznym. Warto jeszcze dodać, że ważną częścią tego układu jest ciało migdałowe, traktowane jako centrum strachu. Układ limbiczny, zlokalizowany nad mózgiem gadzim, zajmujący centralną pozycję w ośrodkowym układzie nerwowym, to inaczej mózg emocjonalny, limbiczny. Nad wspomnianym układem, rozdzielonym warstwą istoty białej, znajduje się najnowsza zdobycz ewolucyjna – warstwa szarej, gąbczastej materii, czyli kora mózgowa, zwana również korą

nową. To mózg neocortek, który zajmuje 80% powierzchni tego organu (Sadowski, 2006). Jest to ta część mózgu, która najbardziej odróżnia nas od zwierząt. Ważną jej część stanowi kora przedczołowa – tam właśnie zachodzą istotne procesy, ważne dla funkcjonowania człowieka, jak np.: myślenie, planowanie, przewidywanie, hamowanie nieodpowiednich działań czy empatia. Płaty czołowe tworzą mózg racjonalny. To właśnie ta część mózgu odpowiedzialna jest między innymi za tworzenie i utrzymywanie prawidłowych relacji z innymi osobami, reguluje głód, popęd seksualny, gniew. Mózg racjonalny jest połączony z układem limbicznym i właśnie w tej części mózgu, jak zaznacza Helen Fisher (2005), „uczucia łączą się z myślami. To ta sfera mózgu myśli o niej lub o nim”.

Można zatem uznać, że struktury mózgu tworzące jego miłosną mapę pozwalają nam odczuwać całą kaskadę i feerię emocji, analizować zachowania i działania mające związek z obiektem naszych uczuć. Bez aktywności pnia mózgu i mózdzku, układu limbicznego, kory mózgowej trudno byłoby przeżyć wszelkie miłosne uniesienia.

Nowoczesna technologia przysłała w sukurs badaniom mającym na celu poznanie aktywności mózgu – dzięki badaniom neuroobrazowym, jak np. pozytonowa tomografia emisyjna (PET), rezonans magnetyczny (MRI), funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI) czy badanie EEG za pomocą encefalografu możemy także poznać jakie procesy zachodzą w mózgu osoby zakochanej. Badania te pozwoliły zweryfikować założenie, że miłość romantyczna to nie tylko pożądanie seksualne i uaktywnienie się ośrodków związanych z zachowaniami seksualnymi – stwierdzono, że uaktywniają się wówczas także ośrodki, które w mózgu tworzą układ nagrody (Godzińska, 2007, s. 78).

Układ nagrody znajduje się w okolicy podwzgórzowo-limbicznej, a do neuroprzekazników, które stymulują jego działanie zalicza się: dopaminę, noradrenalinę, serotoninę oraz endogenne opioidy. Wspomniany układ jest strukturą wchodzącą w skład układu limbicznego i składa się z brzuszno-polejowego pola nakrywkowego, gdzie znajduje się grupa neuronów odpowiedzialnych za wydzielanie dopaminy oraz jądra półkuli przedniej. Badacze wskazują, że ten obszar mózgu jest związany z odczuwaniem przyjemności. Za podłoże tego zjawiska uznaje się: „mezo-limbiczny układ dopaminowy, składający się z dopaminergicznych neuronów zlokalizowanych w polu brzuszno-polejowym oraz miejscu ich docelowej projekcji, czyli jądrze półkuli przedniej, brzuszno-polejowej części jądra ogoniastego, jądrze migdałowym i korze czołowej mózgu” (Jabłonowska-Lietz, Wrzosek, Nowicka, 2012, s. 227). Wytwarzanie dopaminy może wystąpić na skutek pojawienia się różnorodnych czynników, nie tylko o naturalnym charakterze, jak np. pożywanie czy aktywność seksualna. Może być również efektem zażywania środków psychoaktywnych. Główny cel to przede wszystkim uzyskanie nagrody i odczuwanej w związku z nią przyjemności. Te same mechanizmy powiązane z odczuwaniem przyjemności uaktywniają

się, gdy człowiek się zakochuje. Pozwala to na przeżywanie ogromu pozytywnych uczuć związanych z obiektem naszych westchnień.

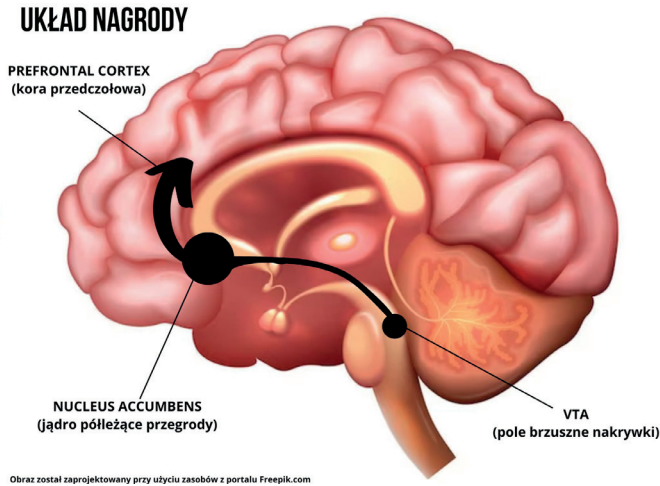
W tabeli 1 zaprezentowano, jak kształtuje się wydzielanie dopaminy pod wpływem czynników nagradzających.

Tabela 1. Wydzielanie dopaminy a wzrost czynników nagradzających

Czynnik nagradzający	Wzrost wydzielania dopaminy (%)
Smaczne jedzenie	50
Seks	50–100
Alkohol etylowy	125–200
Marihuana	125–175
Nikotyna	225
Morfina/heroina	150–300
Kokaina	400
Amfetamina	1000

Źródło: Przewłocka, Przewłocki (2001), s. 1–10.

Interesujących danych na temat aktywności mózgu zakochanej osoby dostarczają badania prowadzone przez Helen Fisher, antropolog biologiczną. Wraz z Arthurem Aronem i innymi współpracownikami, wykorzystując rezonans magnetyczny, przeprowadziła badania dotyczące tego aspektu miłości romantycznej. W tym celu badaniom poddano 10 kobiet i 7 mężczyzn, którzy w okresie poprzedzającym badanie (1–17 miesięcy) byli intensywnie zakochani. Każdy z uczestników naprzemiennie oglądał fotografie: osoby ukochanej, obojętnej mu osoby tej samej płci lub ujęcie przyrody. Zadania te były przeplatane działaniami rozpraszającymi uwagę. Uzyskane wyniki wskazują, że w mózgach osób zakochanych aktywowane są obszary bogate w dopaminę – układ nagrody, tj. pole brzuszne nakrywki, jądro półleżące i jądro ogoniaste. Świadczy to o tym, że na wczesnym etapie miłości romantycznej celem jest uzyskanie przyjemności, co wiąże się z aktywacją układu nagrody. Pozwala to przyjąć stanowisko, że miłość lepiej jest określać nie jako emocję, a raczej motywację lub stan zorientowany na cel, prowadzący do określonych emocji, jak np. euforia czy niepokój. Potraktowanie miłości jako stanu motywacji umożliwia także zrozumienie i wyjaśnienie sytuacji, dlaczego zakochana osoba preferuje przebywanie z osobą ukochaną i czuje potrzebę ochrony związku (Aron i in., 2005, s. 327–336). Uzyskane wyniki wskazują ponadto, że romantyczna miłość nie funkcjonuje jako wyspecjalizowany system mózgowy.



Rysunek 1. Układ nagrody

Źródło: opracowanie własne.

Możemy przyjąć, że na każdym etapie trwania miłości, neurony aktywują się w innych obszarach mózgu. W jej początkowym okresie neuronalne podłoże stanowi konstelacja komórek nerwowych skupionych w układzie nagrody, obszarze w kształcie litery C, który jest zlokalizowany w środkowej części mózgu. Jest to najstarsza część mózgu, zwana mózgiem gadzim. Struktura ta powstała i rozwinęła się około 65 milionów lat temu, zanim jeszcze pojawiły się ssaki (Fisher, 2004, s. 85). To właśnie dzięki układowi nagrody wiemy, czy mamy na coś ochotę, czy coś jest warte naszych zabiegów, czy może lepiej dać sobie z tym spokój. Główna zasada jego działania przybiera następującą postać – zapamiętaj to, co jest przyjemne i staraj się, aby przyjemność odczuwać jak najmocniej i jak najczęściej (Kamińska, 2021, s. 61).

Z upływem czasu miłość zmienia się, podobnie jak i obszary mózgu odpowiedzialne za ten stan. Dowodzą tego inne badania przeprowadzone przez londyńskich uczonych. Wzięło w nich udział 17 osób „szaleńczo zakochanych” (podobnie jak w badaniach prowadzonych przez zespół Helen Fisher). Różnica polegała na tym, że badaczka i jej zespół analizowali zachowania osób, u których stan „zakochania” trwał średnio od siedmiu miesięcy, zaś u londyńskich badaczy, od około dwóch, trzech lat. Z badań przeprowadzonych przez Andreeasa Bartelsa i Semira Zeki wynika, że u zakochanych kobiet i mężczyzn aktywne było jądro ogoniaste (podobnie jak w badaniach zespołu H. Fisher) oraz dwa inne rejony mózgu – kora przednia części zakrętu obręczy oraz kora wyspy (Bartels, Zeki, 2000, s. 3831). Badacze uznali je za neuronalną podstawę miłości romantycznej.

Należałoby jeszcze nieco uwagi poświęcić samemu układowi limbicznemu, nazywanego mózgiem emocjonalnym, w skład którego wchodzi wspomniane elementy. Wziąwszy pod uwagę ewolucję układu limbicznego, należy stwierdzić, że jest to struktura, która zajmuje pośrednie miejsce w rozwoju – po pniu mózgu, a przed strukturami korowymi. Ta złożona część przodomózgowia ma istotne znaczenie dla powstania wielu stanów emocjonalnych. W literaturze występuje także pod nazwą płata limbicznego – pojęcie to zostało po raz pierwszy użyte przez Paula Brocę w 1878 roku (Pąchalska, 2007, s. 131). Badacze prowadzą ożywione dyskusje dotyczące tego, które struktury wchodzi w skład układu limbicznego i jakie pełni on funkcje. Uznaje się, że składa się on z: hipokampu, ciała migdałowatego, niektórych jąder wzgórza i podwzgórza, przegrody, brzusznej osłony mózgu, jądra prążka krańcowego (Herzyk, 2000, s. 38; Catanzaro, 2003, s. 119–121).

Anna Herzyk wskazuje, że w obszarze kory limbicznej zlokalizowany jest najwyższy poziom regulacji emocji, który składa się z dwóch systemów – górnego i dolnego. System górny złożony jest z zakrętu obręczy, płata spoidła wielkiego i górnobocznych obszarów czołowych oraz obszarów ciemieniowych połączonych z hipokampem. System dolny obejmuje natomiast biegun skroniowy, wyspę, orbitalne okolice czołowe połączone z ciałem migdałowatym. W systemie pierwszym ważną funkcję pełni kora przednia części zakrętu obręczy, która odpowiedzialna jest za emocje, pamięć operacyjną, uwagę. Ponadto jej funkcją jest także odpowiadanie na bodźce przestrzenne i analizowanie znaczenia nowych bodźców. Dzięki temu tworzy się „motywacyjna mapa przestrzeni” związana z odbiorem bodźców istotnych pod względem emocjonalnym. System dolny z korą wyspy, odgrywa ważną rolę w koordynowaniu informacji dotyczących doznań zewnętrznych (eksteroceptywnych, otrzymywanych ze środowiska), np. dotyk, temperatura oraz wewnętrznych (interoceptywnych, otrzymywanych z wnętrza organizmu), np. przyspieszone bicie serca, a także wielu innych jeszcze reakcji organizmu, w tym również emocji (Herzyk, 2000, s. 39).

Uzyskane wyniki dowodzą, że tak jak zmienia się miłość, zmienia się również aktywacja ośrodków mózgu, które za nią odpowiadają. Wraz z długością trwania związku miłosnego obszary mózgu odpowiadające za emocje, pamięć, uwagę reagują w nowy, inny sposób (Fisher, 2004, s. 88–89). Wnioski badań korespondują z hipotezą organizacyjną, w której przyjęto, że w mózgu dochodzi do powstania zespołu obwodów, wpływających na podstawowe zachowania dotyczące miłości (Young, Alexander, 2012, s. 27). Może ona także tłumaczyć, dlaczego „zakochane” męskie i żeńskie mózgi funkcjonują odmiennie.

W 1978 roku Larry Christensen, prowadząc badania w laboratorium nad wpływem hormonów na mózg, odkrył, że pewna struktura w mózgu samców szczura była większa niż u samic. Chodziło o punkt w przedniej części podwzgórza, w miejscu krzyżowania się nerwów wzrokowych, gdzie lewe oko łączy się z prawą półkulą, a prawe z lewą, czyli środkowy obszar przedwzrokowy. Obszar ten został nazwany jądrem dymorficznym płciowo. W 1985 roku potwierdzono, że pole to występuje także w ludzkim mózgu, co ciekawe, jest dwuipółkrotnie większe u mężczyzn niż u kobiet (Young, Alexander, 2012, s. 29–31). Być może jest to odpowiedź na wyniki badań, które uzyskała Helen Fisher. U zakochanych mężczyzn dochodziło do aktywacji w tych rejonach mózgu, które odpowiedzialne były za przetwarzanie informacji wzrokowych. Można to tłumaczyć względami ewolucyjnymi – mężczyźni zakochują się szybciej niż kobiety. Atrakcyjność partnerki ma dla nich duże znaczenie, a jej cechy fizyczne kojarzą się im z romantyczną namiętnością (Fisher, 2004, s. 127–128). Uroda ponadto może być swego rodzaju wskazówką i świadczyć o płodności partnerki, co jest ważne z punktu widzenia ewolucji (Hamer, Copeland, 2002, s. 178). W przypadku „zakochanego” kobiecego mózgu, badanego przy pomocy rezonansu magnetycznego, aktywizowały się natomiast inne jego obszary: jądro ogoniaste, przegroda, czyli rejony odpowiedzialne za motywację, uwagę, emocje. Zwiększony przepływ krwi zaobserwowano również w rejonach dotyczących pamięci. Być może kobiecy mózg, bazując na wspomnieniach, tworzy obraz partnera, aby pozyskać informacje o własnych uczuciach do danej osoby, co ma pomóc w podjęciu odpowiedniej decyzji. Wynika stąd, że kobiety są bardziej pragmatyczne w swoich wyborach i być może to powoduje, że proces zakochania przebiega u nich wolniej (Fisher, 2004, s. 132). Wynik ten koresponduje z popularną, obiegową opinią, że kobieta, zanim zdecyduje się na romans, musi się najpierw zaangażować emocjonalnie w związek. W przypadku mężczyzn natomiast proces wyboru dokonuje się o wiele szybciej, zaś głównym jego wskaźnikiem jest uroda partnerki. Należy jednak zaznaczyć, że w literaturze możemy spotkać się zarówno z badaniami, których wyniki wskazują, że mózgi żeńskie i męskie różnią się od siebie, jak również ze stanowiskami, że nie wszystkie mózgi reagują w typowy dla danej płci sposób. Krótko mówiąc, nie wszystkie męskie mózgi reagują w charakterystyczny dla mężczyzn sposób oraz nie w każdym kobiecym mózgu zachodzą reakcje specyficzne dla kobiety (Brannon, 2002, s. 119). Można zatem przyjąć, że ta indywidualna cecha jest ważnym czynnikiem, który należy uwzględnić przy analizie aktywności zakochanego mózgu.

Reasumując – pożądanie, przywiązanie, przywiązanie są ważnymi składnikami miłości. Dzięki metodom neuroobrazowania mózgu, szczególnie przydatna okazała się metoda funkcjonalnego rezonansu magnetycznego – fMRI, badaczom udało się

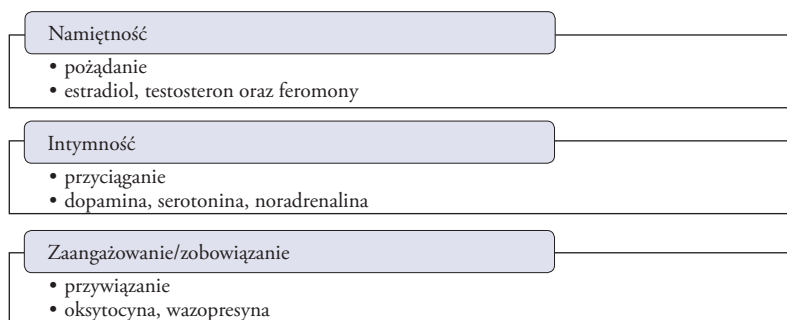
wyodrębnić trzy układy w mózgu, które są odpowiedzialne za te trzy składniki miłości. Pierwszy obszar obejmuje podwzgórze i ciało migdałowate i jest odpowiedzialny za popęd seksualny (pożądanie, libido). Następnym układem, który generalnie u ptaków i ssaków dotyczy przyciągania, a u ludzi związany jest z miłością romantyczną, to układ nagrody. To właśnie w tym układzie zachodzą wszelkie procesy charakterystyczne dla zachowań, gdy poziom namiętności w związku jest na wysokim poziomie. Dzięki danym wynikającym z neuroobrazowania wiemy, że u zakochanej osoby dochodzi do zwiększenia poziomu dopaminy właśnie w neuronalnych szlakach układu nagrody. Prawdopodobnie układ ten powiązany jest także ze wzrostem noradrenaliny (norepinefryny) w ośrodkowym układzie nerwowym (OUN), zahamowaniem aktywności serotoniny w OUN i współpracą innych układów mózgowych związanych z emocjami, motywacją, poznaniem i zachowaniami charakterystycznymi dla miłości romantycznej. W układzie mózgowym odpowiedzialnym za przywiązanie (m.in. miłość przyjacielską), składającym się z jądra półleżącego i części brzusznej gałki bladej, dochodzi z kolei do wydzielania oksytocyny i wazopresyny. Jego aktywność pozwala na stworzenie długotrwałego związku z partnerem (Bartels, Zeki, 2000, s. 3829–3834; Aron i in., 2005, s. 329–335).

Wydaje się, że rację miała poetka Emily Dickinson, która w jednym ze swoich wierszy napisała: „Mózg rozleglejszy jest niż Niebo” (<https://literatura.wywrota.pl>). W tym niewiele ważącym (ok. półtora kilograma) narządzie aktywowane są różne obszary, zachodzą złożone reakcje chemiczne, które składają się na opiewaną przez poetów, pisarzy, przeżywaną przez zwykłych ludzi i badaną przez naukowców miłość romantyczną – uczucie, które wpływa w istotny sposób na życie człowieka.

## 1.2. Hormony i miłość. Biologiczna koncepcja miłości

W celu poznania natury miłości konstruuje się różne modele, typologie. Jedna z tego typu propozycji, w dziedzinie psychologii społecznej, opracowana została przez Roberta J. Sternberga. Funkcjonuje ona pod nazwą trójczynnikowej koncepcji miłości – intymność, namiętność, zaangażowanie/zobowiązanie. Warto dodać, że każdy z tych etapów ma specyficzny, typowy dla danej fazy neurobiologiczny wzorzec, składający się z różnych substancji chemicznych – hormonów, neuroprzekazników, które powodują, że każdy z tych etapów jest niepowtarzalny. Biorąc pod uwagę koncepcję miłości Sternberga, jej biologiczny/hormonalny model składa się z trzech etapów. W fazie namiętności uaktywniają się głównie estradiol, testosteron oraz feromony, w fazie intymności

wytwarzana jest dopamina, serotonina, noradrenalina (noerpinefryna), natomiast ostatnia faza, zaangażowania, cechuje się wytwarzaniem „hormonów przywiązania”, czyli oksytocyny i wazopresyny (Nowosielski, Kowalczyk, Hadacz, 2018, s. 3–4). Według tego hormonalnego modelu miłości, występujące po sobie w kolejności stadia odpowiadają: pożądaniu, przyciąganiu, przywiązaniu.



Rysunek 2. Koncepcja miłości według Sternberga a hormonalny model miłości

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Nowosielski, Kowalczyk, Hadacz (2018), s. 2–14.

Analizując zatem poszczególne biologiczne elementy miłości, w przypadku pożądania warto zwrócić większą uwagę na rolę zapachu<sup>2</sup> w relacjach międzyludzkich. Uważa się go za ważny składnik ludzkiej atrakcyjności seksualnej. Słowo feromon wywodzi się z języka greckiego – gdzie *pherin* oznacza przekazywać, a *hormon* – pobudzać. Podstawowe zadanie feromonów polega zatem na wpływaniu na innego osobnika tego samego gatunku, po to, aby sprowokować u niego określone reakcje i zachowania

<sup>2</sup> W 1995 roku szwajcarski biolog Claus Wedekind, wraz z zespołem, przeprowadził badania dotyczące preferencji seksualnych w odniesieniu do partnera na podstawie zapachu. W badaniu brało udział 44 mężczyzn i 49 kobiet. Badanym określono budowę genów MHC, będących głównym kompleksem zgodności tkankowej, które pozwalają naszemu układowi odpornościowemu odróżnić obce tkanki. Następnie mężczyźni przez dwie noce spali w koszulkach, które następnie szwajcarski badacz dał do powąchania kobietom biorącym udział w badaniu oraz obserwował i notował ich wrażenia. Wyniki tego badania pokazały, że kobiety najchętniej wybierały koszulki tych mężczyzn, którzy mieli odmienny zestaw genów MHC. Sam zapach był wystarczający, aby wybrać partnera najlepszego pod względem reprodukcyjnym. Należy jednak podkreślić, że w taki sposób reagowały badane, których cykl fizjologiczny nie był zmieniony przez stosowanie tabletek antykoncepcyjnych. Kobiety, które stosowały tę formę antykoncepcji, lepiej oceniały natomiast koszulki mężczyzn, którzy byli pod względem genów MHC podobni do nich, co wiązało się z wyborem gorszej opcji reprodukcyjnej. Zob. Wedekind, Seebeck, Bettenhtps, Paepke, MHC-dependent mate preferences in humans. *Biological Sciences*, 260 (1359). DOI: 10.1098/rspb.1995.0087.

(Kulawik-Pióro, 2015; Konopski, Koberda, 2003, s. 60). O powabie zapachu i jego roli w relacjach międzyludzkich wspomina też Helen Fisher. Przywołuje ona między innymi słowa Napoleona, który miał w zwyczaju wysyłać do swojej umiłowanej Józefiny listki o następującej treści: „Jutro wieczorem przybywam do Paryża. Nie myj się proszę” (Fisher, 2004, s. 39–40). Charles Baudelaire wyznawał natomiast, że dusza człowieka znajduje się w erotycznym pocie (Fisher, 2004, s. 43). Fascynację zapachami związanymi z erotyką można znaleźć także w twórczości rodzimych pisarzy i poetów. Rolę zapachu podkreślał między innymi Julian Tuwim, który w wierszu *Sen złotowłosej dziewczynki*, pisał:

Pani pachnie jak tuberozy.  
To mnie nastraja i podnieca. A ja lubię tuman narkozy,  
a najbardziej – gdy jest kobieca (<https://poezja.org>).

Również Bolesław Leśmian w *Malinowym chruśniaku* odwoływał się do zmysłowego zapachu ciała:

Duszno było od malin,  
któreś, szepcząc, rwała,  
A szept nasz tylko wówczas nacichał w ich woni,  
Gdym wargami wygarniał z podanej mi dłoni,  
Owoce, przepojone wonią twego ciała (<https://poezja.org>).

Niewidoczny dla oczu zapach stanowi ważną płaszczyznę komunikacji i kontaktów międzyludzkich. Można zatem przyznać rację Patrickowi Süskindowi, autorowi *Pachnidła*, który we wspomnianej książce charakteryzował relacje międzyludzkie, opierając je właśnie na tym, co jest niewidzialne dla oczu: „Ludzie bowiem mogą zamykać oczy na wielkość, na grozę, na piękno i mogą zamykać uszy na melodie albo bałamutne słowa. Ale nie mogą uciec przed zapachem” (Süskind, 2015, s. 157).

Badania prowadzone nad tymi środkami chemicznej komunikacji wykazały, że pamięć węchowa jest bardzo trwała – zachowujemy ją przez całe życie. Węch odciska w pamięci ślady przeżytych doświadczeń w sposób o wiele silniejszy niż jakikolwiek inny zmysł. Pamięć węchowa ogrywa również istotną rolę w naszym życiu seksualnym i w tym aspekcie naszego funkcjonowania jest ona bardzo silna (Konopski, Koberda, 2003, s. 83–84). Motyw ten jest często wykorzystywany w filmach – kobiety, które straciły swoich partnerów, wtulają się w sweter, koszulę przesiąkniętą zapachem mężczyzny, którego już nie ma, wdychają zapach, który pozostał na ubraniach. Zapach, który

wniknął głęboko w pamięć, uruchamia wspomnienia, dzięki którym można połączyć się choćby na chwilę z ukochaną, zmarłą osobą.

Jak już wspomniano, zapach stanowi o naszej atrakcyjności seksualnej i każdy rozacza wokół siebie specyficzną, typową dla siebie woń, bezzapachowe feromony, które „trafiają” do zlokalizowanego w górnej części przegrody nosowej narządu lemieszowego. Uczeni, badacze nie mogą wypracować konsensusu w kwestii, czy występuje on u człowieka. Początkowo uważano, że narząd ten u dorosłego człowieka ma postać zanikową, ale badania przeprowadzone w latach 90. XX wieku wykazały, że występuje on u wszystkich dorosłych, którzy nie mają uszkodzonej jamy nosowej (Konopski, Koberda, 2003, s. 137–138). Na marginesie warto dodać, że to chirurdzy plastyczni potwierdzili jego obecność u osób dorosłych, co być może było związane ze wzrostem popularności operacji plastycznych, szczególnie korekty nosa. Bowiem ta interwencja chirurgiczna plasuje się w czołówce przeprowadzanych zabiegów poprawiających urodę (Garcia-Velazco, Mondragon, 1991, za: Konopski, Koberda, 2003, s. 138).

Narząd lemieszowy ma parzystą formę – jego otwory są zlokalizowane po obu stronach tylnej części dolnej przegrody nosowej, w odległości blisko 2 cm od nozdrzy. Tworzy skupisko receptorów umieszczone w okolicy receptorów węchowych, jest jednak odrębną strukturą. Kiedy ktoś „zaczyna nam odpowiadać” pod względem zapachowym, w naszym mózgu, dokładnie w podwzgórzu, które odgrywa ważną rolę w zachowaniach seksualnych, zachodzą różnorodne procesy przyczyniające się do zwiększenia jego aktywności, co powoduje, że przejawiamy zainteresowanie daną osobą (Konopski, Koberda, 2003, s. 138; Kalat, 2020, s. 217; Kulawik-Pióro, 2015).

Oczywiście nie tylko feromony, nazywane „cząsteczkami seksu”, wzmagają pożądanie. Jak już wcześniej wskazano, w podwzgórzu zachodzi cała kaskada różnorodnych procesów chemicznych, które wzmagają pociąg do drugiej osoby. Odpowiadają za to gonadoliberyny, wydzielane w gonadach męskich i żeńskich, odpowiadające za produkcję estrogenu u kobiet i testosteronu u mężczyzn. Partnerzy dążą i pragną kontaktu fizycznego. Oczekują z ekscytacją na pieszczoty, pocałunki, seks, dotyk (enel.pl). Rozpatrując ten aspekt rodzącego się uczucia, Helen Fisher wskazuje na zjawisko wyłączności seksualnej w odniesieniu do danego partnera – osoba zakochana pragnie miłosego zespolenia ze swoim wybrankiem, jak i wierności, co ma swoje uwarunkowania ewolucyjne.

W hormonalnym układzie miłości, następnym krokiem budowania bliskiej relacji emocjonalnej, po etapie pożądania, jest przyciąganie. Oczywiście nie jest to faza ściśle oddzielona od poprzedniej (pozostaje ona w relacji z pożądaniem), na tym etapie aktywną rolę odgrywa „układ nagrody” odpowiedzialny za wiele pozytywnych stanów,

takich jak szczęście, poczucie radości czy zadowolenie. W tej fazie uaktywniają się neuroprzekaźniki odpowiedzialne za wspomniane pozytywne stany.

Biorąc pod uwagę związki neurochemiczne „stojące za” pojawiającym się uczuciem, wskazano grupę trzech neuroprzekaźników: dopaminę, noradrenalinę i serotoninę. Warto jednak dodać, że czynnikiem, który powoduje, że znaleźliśmy się na „miłosnym haju” jest „amina ekscytacji” – fenyloetyloamina (PEA, ang. *phenylethylamine*), której struktura przypomina amfetaminę. Psychiatra Michael Leibowitz pracujący w New York State Psychiatric Institute wysunął przypuszczenie związane z rolą, jaką w procesie zakochania odgrywa fetyloetyloamina: „zakochujemy się kiedy neurony w układzie limbicznym, siedlisku naszych uczuć, są nasycone i uwrażliwione przez PEA oraz inne chemiczne substancje mózgowe” (Leibowitz, 1983, za: Fisher, 2005). PEA jest odpowiedzialna za euforię, podniecenie, radość, pewność siebie, czyli przyjemne doznania, których doświadcza osoba zakochana – ma jednak również właściwości odurzające. Oczywiście fetyloetyloamina ma także swoją ciemniejszą stronę, wpływa bowiem na inne, mniej przyjemne stany naszego organizmu, jak np.: niepokój, bezsenność czy trudności w koncentracji. Odpowiada również za problemy z łaknieniem, przyspieszony oddech czy kołatanie serca. Być może to właśnie z powodu działania tego organicznego związku chemicznego utożsamia się serce z miłością. Wspomniane objawy – bicie, kołatanie serca, przyspieszony oddech są jednymi z grupy fizycznych objawów zakochania. Niestety, czas jej wytwarzania i wydzielania przez mózg zakochanej osoby nie trwa wiecznie, co także jest ważne z punktu widzenia ewolucji. Zazwyczaj jego zwiększone wydzielanie w organizmie trwa od 18 miesięcy do 4 lat. Po tym etapie człowiek staje się uodporniony na jej działanie ([www.swiat-zdrowia.pl](http://www.swiat-zdrowia.pl)).

Fetyloetyloamina, co już zaznaczono wcześniej, wpływa na trio neuroprzekaźników, które są ważne w miłości. Dopamina została odkryta w 1957 roku, początkowo uważano, że stanowi początkowy etap wytwarzania noradrenaliny, jednak dalsze badania dowiodły, że wywiera znaczny wpływ na zachowanie. Badane osoby odczuwały przyjemność, gdy uaktywniała się dopamina. Niektórzy badacze określili ją „cząsteczką przyjemności”, „cząsteczką szczęścia”, zaś komórki, które ją w mózgu wytwarzają – „szlakiem nagrody”. Uczni potwierdzili, że dopamina nie tylko odpowiada za uczucie przyjemności, lecz pełni w organizmie ludzkim bardzo ważne funkcje (Lieberman, Long, 2019, s. 20–21). Receptory pobudzane przez dopaminę są odpowiedzialne między innymi za zapamiętywanie, uczenie się czy interpretowanie bodźców emocjonalnych (Drożak, Bryła, 2005). Odpowiedzialna jest również za zakochywanie się, to dzięki niej ludzie odczuwają przyjemność, zwiększa się także ich aktywność. Odpowiada również za utratę apetytu, co także można zaobserwować u osób zakochanych.

Interesujące badania dotyczące dopaminy i jej roli w uczeniu się przedstawił Wolfram Schultz, neurofizjolog z uniwersytetu we Fryburgu. Wyniki jego badań rzuciły nowe światło na rolę dopaminy: „aktywność dopaminowa nie wiąże się z przyjemnością. Jest reakcją na niespodziewane – na samą możliwość i antycypację”. To właśnie to, co jest niespodziewane powoduje przyływ dopaminy (Lieberman, Long, 2019, s. 23). Jak to się przejawia u osób zakochanych? Z ekscytacją oczekują na każdy „ruch”: na liścik od osoby ukochanej – nie wiedzą bowiem, co będzie zawierał; kolejne spotkanie – nie wiadomo, co ich spotka na randce, jaką niespodziankę przygotował ukochany; na potajemne spotkania, czyli to wszystko, co jest właśnie niespodziewane, ekscytujące, co podsyca „miłosny żar”. I tu już mamy odpowiedź, dlaczego miłość wygasa. Kiedy związek wchodzi w utarte schematy, wkrada się do niego rutyna, nie ma już tego charakterystycznego „uroku nowości”. Jak wskazuje Liberman, kiedy miłość nam pospolicieje, gaśnie ekscytacja, kiedy świetlana przyszłość przeradza się w codzienność, terazniejszość, zaczynamy poszukiwać czegoś nowego. Nasza ekscytacja związana z nowością została określona przez badaczy jako „błąd przewidywania nagrody” (Lieberman, Long, 2019, s. 24). Człowiek ciągle czyni założenia i prognozuje swoją przyszłość. Gdy okazuje się, że nasze szacunki okazały się niewłaściwe, ale na korzyść dla nas, powoduje to ekscytację i tym samym przyczynia się do uaktywnienia dopaminy. Na przykład w sytuacji, gdy mamy już ustabilizowane życie, rodzinę, dom, pracę i niespodziewanie spotykamy swoją dawną miłość. Właśnie taka sytuacja powoduje u nas wyrzut dopaminy. Można przyjąć, że od dopaminy wszystko się zaczyna. Bez jej działania trudno byłoby się nam zakochać – stanowi ona bowiem ważny zapalnik miłości. Jednak w przypadku miłości ważne jest przede wszystkim to, aby wyjść poza ten dopaminowy dreszcz ekscytacji i dołożyć wszelkich starań, by utrzymać to co mamy oraz uniknąć losu bohatera piosenki śpiewanej przez Micka Jaggera: „I can't get no satisfaction!” (Lieberman, Long, 2019, s. 62–64).

Bez noradrenaliny, podobnie jak bez dopaminy, niemożliwe jest przejście do dalszego etapu miłości. Helen Fisher prezentuje stanowisko, że ta namiętna, wczesna miłość trwa co najmniej 17 miesięcy (Fisher, 2004, s. 40). Po tym czasie do gry wkraczają inne neuroprzekaźniki, które są odpowiedzialne za utrzymanie związku. Noradrenalina powoduje, że osoba zakochana odczuwa stan upojenia, wywołuje również stan euforii, przyływ energii i podniecenia. Jej podniesiony poziom powoduje, że osoba zakochana z najdrobniejszymi szczegółami pamięta, co robił obiekt jej miłości, jak wyglądały ich wspólnie spędzane chwile (Fisher, 2005, s. 71). Ten neuroprzekaźnik jest również odpowiedzialny za fizyczne objawy zakochania: wzrost ciśnienia krwi, przyspieszony puls i bicie serca, oblewanie się rumieńcem na widok obiektu miłości. Ponadto jej wydzielanie powoduje, że narządy płciowe stają się bardziej wrażliwe na dotyk. Ten etap,

kiedy miłość jest związana z oddziaływaniem dopaminy i noradrenaliny, Helen Fisher nazywa miłością „namiętną”. Jednak do stworzenia bardziej stałej relacji, i utrzymania związku, konieczne są neuroprzekaźniki odpowiedzialne za koncentrację na aktualnej sytuacji. W następnym etapie trwania związku miłosnego do akcji wkraczają neuroprzekaźniki odpowiedzialne za tworzenie się przywiązania. Tę fazę miłosnej relacji Helen Fisher nazywa miłością „współodczuwającą”. Ważnym jej komponentem jest serotonina. W przypadku tego neuroprzekaźnika, badania potwierdziły, że u osób zakochanych obserwuje się spadek serotoniny. Ponadto osobom zakochanym towarzyszą obsesyjne myśli związane z obiektem uczuć. Helen Fisher wskazuje, że myślenie o osobie, w której jest się zakochanym, badaniem przez nią osobom zajmowało nawet 90% dziennego czasu. Badaczka ta uważa, że to właśnie ciągle, obsesyjne wręcz, myślenie stanowi „papierek lakmusowy” miłości romantycznej (Fisher, 2004). O tym, że niski poziom serotoniny u osób zakochanych odpowiada za natrętne, uporczywe myślenie o osobie ukochanej, koresponduje z wynikami uzyskanymi przez włoskich badaczy. Przyjęli oni założenie, że istnieje związek między wczesną fazą związku miłosnego a obsesją, co jest związane ze zmianami w poziomie serotoniny oraz że receptor 5-HT może być powiązany zarówno z neurotyzmem, zachowaniami seksualnymi, jak i z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi. W 1999 roku przebadali 20 osób, które w ciągu ostatnich sześciu miesięcy zakochały się, 20 nieleczonych pacjentów z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi oraz 20 osób z grupy kontrolnej. Wyniki wykazały, że zarówno u osób zakochanych, jak i cierpiących na zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, stwierdzono obniżony poziom serotoniny. Były one znacznie niższe niż uzyskane w grupie kontrolnej. Ponadto przeprowadzone badania sugerują, że częste zmiany neurochemiczne związane z układem 5-HT powiązane są zarówno z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, jak i stanem zakochania się (Marazziti, Akiskal, Rossi, Cassano, 1999). Jak już wskazano, serotonina jest ważnym składnikiem miłości współodczuwającej, odpowiadającej za budowanie trwałej relacji między osobami będącymi w związku, ale to nie jedyny neuroprzekaźnik, który za to odpowiada.

Faza namiętności, o czym już wspomiano, trwa od 17 miesięcy do 4 lat. Po tym okresie następuje stabilizacja tych neurotransmiterów i szalone, pełne uniesień i zachwy-tów uczucie przemija. Można to spuentować słowami polskiego poety, satyryka, Stanisława Jerzego Leca: „Wszystko mija, nawet najdłuższa żmija”. Jednak zakochanie nie musi przeminać, w rozumieniu zakończenia i rozpadu związku oraz poszukiwania nowego partnera. Okres około 4 lat to dość długi czas, aby „popracować” nad dalszym etapem związku. Chodzi w tym wypadku o to, aby pozwolić na wytworzenie relacji, dzięki której będą mogły uaktywnić się wazopresyna i oksytocyna, co pozwoli na przerodzenie

się stanu zakochania w miłość. Kiedy przeminie faza namiętności, człowiek uodparnia się na działanie neurohormonów zakochania, a szalone i namiętne uczucie przemija.

Po tym czasie poziom fenyletyloaminy i dopaminy spada i jeżeli do tego czasu nie wytworzymy innych powiązań, nie tylko biochemicznych, to zakochanie minie, związek prawdopodobnie się rozpadnie, a my będziemy szukać innego partnera. O ile pozwolimy na powstawanie innych związków chemicznych, na bazie których wytwarzają się endorfiny, wazopresyna i oksytocyna, wówczas stan zakochania zamieni się w miłość (enel.pl). Oksytocyna jest bardziej aktywna u kobiet, ze względu na większą liczbę jej receptorów, zaś wazopresyna – u mężczyzn. Oksytocyna, zaliczana do grupy hormonów peptydowych, uważana jest za najważniejszy hormon miłości. Została odkryta w 1906 roku, początkowo podkreślano jej znaczącą rolę w laktacji, porodzie, jednak badania prowadzone w ostatnich kilkudziesięciu latach wykazały, że jej działania jest wszechstronne i zróżnicowane. Stwierdzono, że oksytocyna ma wpływ na proces uczenia się, lęk, karmienie, odczuwanie bólu, łagodzenie odczuwanego stresu, podkreślono także jej oddziaływanie na różne zachowania społeczne. Jest ona ważna dla tworzenia więzi międzyludzkich i zaufania, odpowiednich reakcji społecznych, zachowań macierzyńskich, seksualnych. Można odnieść wrażenie, że to właśnie tego typu badania nad oksytocyną odgrywają obecnie priorytetową rolę. Na podstawie innej grupy badań stwierdzono, że zaburzenia tego hormonu są widoczne w schizofrenii i autyzmie. Nieprawidłowy jej poziom stwierdzono także u osób agresywnych (Heon-Jin, Macbeth, Pagani, Scott Young, 2009, s. 127; Buszewicz, Karakuła-Juchnowicz, Pelczarska-Jamroga, 2014, s. 170–171).

Aby doszło do uaktywnienia się oksytocyny u kobiet ważny jest dotyk, przytulanie, pieśszoty – najwięcej wytwarza się jej podczas orgazmu. Jej dobroczynne skutki dla organizmu uwidaczniają się również poprzez obniżenie ciśnienia krwi oraz relaksujące działanie na organizm. Mężczyźni, aby utrzymać poziom oksytocyny we krwi na takim samym poziomie jak kobiety, potrzebują trzykrotnie więcej dotyku niż płęć piękna. Potrzebują również oksytocyny do ponownego podniecenia seksualnego, osiągnięcia erekcji – jej nadmiar nie jest jednak wskazany, ponieważ może wywrzeć odwrotny skutek.

Pozytywny wpływ oksytocyny na ludzki organizm jest niezwykle istotny, należy jednak zauważyć, że hormon ten ma również drugie, „mroczne” oblicze. Stoi bowiem za zwiększoną zazdrością, podejrzliwością i zaborczością. William Szekspir traktował zazdrość jak „zielonookiego potwora”, bez którego miłość romantyczna nie mogła istnieć. Już wcześniej podobne zdanie w tej kwestii wyraził poeta Andrea Cappellano, autor traktatu *De amore (O miłości)*, poświęconego temu uczuciu. Uważał, że zazdrość podtrzymuje romantyczny żar: „Ten, kto nie czuje zazdrości, nie jest zdolny do miłości” (Fisher, 2004, s. 38; Mętrak, 2010).

Podstawową funkcją oksytocyny jest umacnianie związku, relacji między partnerami – o ile są one dobre. W przypadku, gdy relacje nie są trwałe, budujące dla związku, to oksytocyna może je natomiast jeszcze „wzmocnić” i doprowadzić do rozpadu związku, zatem, jeśli relacje między partnerami są złe, to oksytocyna ich nie uzdrowi. To nie jest „cudowny hormon”, który naprawia niewłaściwe relacje.

Na etapie przywiązania uaktywnia się również wazopresyna. Antropolodzy biologiczni traktują ją jak „hormon wierności”. Do tej pory kompleksowe badania dotyczące wpływu wazopresyny na zachowania ssaków przeprowadzono u norników – stwierdzono, że niektóre podgatunki zachowują wierność i żyją w monogamicznych związkach do końca życia, inne zaś wybierają drogę poligamii. U mężczyzny hormon ten uwalnia się dzięki testosteronowi podczas osiągnięcia satysfakcji seksualnej. Jej stężenie we krwi wzrasta również wskutek stresu. Badacze stoją na stanowisku, że wazopresyna może właśnie odpowiadać za zachowania monogamiczne lub poligamiczne. Jej duże stężenie powoduje, że u mężczyzny wytwarza się silna więź z partnerką – mężczyzna stara się ją chronić, dba o nią, zaspokaja jej potrzeby. Niskie stężenie wazopresyny przynosi natomiast odwrotny skutek, w wielu przypadkach mężczyźni kończą związek i szukają nowego obiektu uczuć. To dzięki biochemii – działaniu oksytocyny i wazopresyny – romantyczna namiętność przekształca się w związek, między partnerami powstaje bardziej trwały układ. Z punktu widzenia ewolucji jest to ważne, ponieważ ma swoje konsekwencje reprodukcyjne oraz pozwala to na zbudowanie trwałego związku, w którym potrzebne są już inne związki chemiczne, które pozwolą na wychowanie potomstwa. Helen Fisher wskazuje, że w pewnym stopniu przywiązanie tłumi „ekstazę romansu” i zastępują ją poczuciem związku z partnerem lub partnerką (Fisher, 2004, s. 110–111).

Miłość romantyczna to nie tylko kombinacja różnych systemów mózgowych – w istotny sposób na jej przebieg wpływa również zmieniający się poziom i proporcje dopaminy, noradrenaliny, serotoniny w ośrodkowym układzie nerwowym. Panuje przekonanie, że procesy chemiczne, które zachodzą w mózgu zakochanego człowieka powodują, że czuje się on jakby był „na haju”. Wpływ tych substancji chemicznych jest widoczny, używając kolokwializmu, „gołym okiem” – osoby zakochane stają się bardziej kreatywne, potrafią rozmawiać całą noc. Jeśli jednak ukochana osoba nie odzywa się do nich, stają się przygnębione i popadają w euforię, gdy otrzymają jakiś znak. Są przepętnione tęsknotą, mają nadzieję, że wszystko dobrze się ułoży. Z powodu roztargnienia podejmują różne dziwne działania – są po prostu na naturalnym „dopingu” (Fisher, 2005). Bogdan Wojciszke uważa natomiast, że chemia zakochanego mózgu jest wtórna i jest efektem tego, co zachodzi w psychice. To w sumie od nas jako jednostek zależy, jak będziemy postrzegać daną sytuację – to nasza interpretacja psychiczna ma w tym

układzie kluczowe znaczenie, wyjaśnia mechanizm tego, co się dzieje, ale nie tłumaczy przyczyn (Mazurowska, Wojciszke, 2015, s. 56–57).

### 1.3. Różnice indywidualne w miłości romantycznej

Dzięki metodom neuroobrazowania mózgu odkrywamy tajemnice mózgu zakochanej osoby. Rozpoznano już systemy mózgowo, które biorą udział w procesie zakochania się. Wiemy, w jakich proporcjach czy stężeniu w różnych fazach miłości występują takie neuroprzekaźniki, jak: dopamina, noradrenalina, serotonina, czy też jaki wpływ na jej trwanie ma oksytocyna i wazopresyna. Warto również zaznaczyć, że miłość romantyczna to zindywidualizowane zjawisko/uczucie, a zatem każdy przeżywa ją na swój indywidualny sposób. Wpływ na to mają zarówno kwestie biologiczne, środowiskowe, jak i społeczno-kulturowe. Są osoby, które zakochują się regularnie i takie, które robią to sporadycznie, bardzo namiętnie przeżywają miłosne uniesienia lub też wydają się być obojętne na uczucia. Badania wykazują, że jednym z czynników warunkujących miłość są geny, które to regulują poziom dopaminy i serotoniny. Wydaje się, że tego rodzaju genów jest więcej, a jeden z nich został przypadkowo odkryty podczas badań dotyczących schizofrenii. Był to gen odpowiedzialny za kodowanie receptora dopaminy – D4DR. Warto zaznaczyć, że w populacji ludzkiej występują różne formy tego genu – długa bądź krótka. Jak wykazują badania, osoby mające jego długą formę wykazują większe zainteresowanie poszukiwaniem nowości oraz odznaczają się większą liczbą partnerów niż posiadacze jego krótkiej formy. Wydaje się zatem, że za biologiczną skłonnością do częstszego, intensywnego zakochiwania się odpowiada gen D4DR (Hamer, Copeland, 2002, s. 185–186; Sordyl-Grajcar, 2017). Wskazówek można również szukać w badaniach nad osobowością, dokładnie chodzi o tę jej cechę, która jest związana z poszukiwaniem nowych doznań, co przekłada się na odczuwanie przyjemności w związku z pojawiającymi się intensywnymi doświadczeniami. Badania w tym wymiarze były prowadzone między innymi przez Anthony’ego Bogaerta i Williama Fishera. Badacze ustalili, że to właśnie nasilona potrzeba poszukiwania nowości pozwala na lepsze przewidywanie liczby partnerów seksualnych niż atrakcyjność fizyczna, męskość, wiek czy generalnie zainteresowanie seksem (Hamer, Copeland, 2002, s. 184–185). Na potrzebę poszukiwania doznań zwrócił również uwagę Marvin Zuckerman, jego zdaniem każdy człowiek czuje potrzebę poszukiwania wrażeń, osiągnięcia optymalnego poziomu pobudzenia. Jednak, jak podkreślał, ludzie różnią się między sobą, i potrzeba ta, może być bardziej lub mniej

odczuwana (Szczurkowska, 1993, s. 100). Zuckerman, na podstawie przeprowadzonych badań, wskazał, że poszukiwanie doznań nie ma jednorodnego charakteru i wyodrębnił cztery czynniki, które się nań składają:

1. „Poszukiwanie grozy i przygód” – związane jest z różnego rodzaju aktywnością na świeżym powietrzu, uprawianiem sportów ekstremalnych, podejmowaniem różnego rodzaju, ryzykownych pod względem fizycznym, zajęć.
2. „Poszukiwanie przeżyć” – wiąże się z awangardowym, nonkonformistycznym stylem życia, czego przejawem może być zwiększona potrzeba podróżowania, szukania różnorodnego towarzystwa, sięganie po narkotyki.
3. „Rozhamowanie” – uzewnętrznia się w poszukiwaniu odprężenia, rozładowaniu się poprzez sięganie po alkohol, hazard, poszukiwanie ekscytacji – podejmowanie ryzykownych zachowań seksualnych. Cecha ta jest najsilniej zdeterminowana biologicznie.
4. „Podatność na nudę” – przejawia się brakiem odporności na rutynowe działania, powtarzane doświadczenia, monotonną pracę (Strelau, 2002, s. 235–236).

Warto zaznaczyć, że poszukiwacze nowości odznaczają się ponadprzeciętnymi wynikami, co jest istotne przede wszystkim w dwóch wariantach wspomnianej cechy (Sordyl-Grajcar, 2017). Zuckerman, wraz ze swoimi współpracownikami, przeprowadził na początku lat siedemdziesiątych, w czasach tak zwanej rewolucji seksualnej, interesujące badania wśród studentów amerykańskich. Poszukiwacze nowości dążyli do ekscytacji, podejmując nie tylko różnorodne, ale i ryzykowne zachowania seksualne. Dla nich seks był tylko przyjemną formą rekreacji (Hamer, Copeland, 2002, s. 185).

Innym czynnikiem, który wpływa na podatność na miłość romantyczną są choroby i zwyczaje z nimi związane. Badania wskazują, że regularne stosowanie leków może przyczynić się do zmiany struktury funkcjonowania systemu mózgowego, jakim jest układ nagrody, podobnie jak i zażywanie narkotyków przyczynia się do zmian i aktywacji mezolimbicznego układu dopaminowego – głównego układu nagrody w mózgu (Nestler, 2001, s. 120–122). Również schizofrenia, choroba Parkinsona, czy inne schorzenia, w przebiegu których dochodzi do zmiany w szlakach dopaminergicznych, mają wpływ na to, jak wygląda podatność na miłość. Warto również wziąć pod uwagę nowość sytuacji, niebezpieczeństwo, które także oddziałują na zwiększoną aktywność dopaminy w ośrodkowym układzie nerwowym.

Interesujące jest to, że wszystkie badania nad biologią miłości dostarczają odpowiedzi na pytanie – dlaczego się zakochujemy, jednak odrębnym zagadnieniem jest to kto/co uruchamia ten mechanizm. W tym miejscu warto zwrócić uwagę na doświadczenia jednostki z różnych etapów rozwojowych – dzieciństwa, dorastania czy dorosłości,

które odciskają piętno na miłosnych wyborach danej osoby. Być może jednym z takich elementów jest mapa miłosna, dająca odpowiedź, dlaczego to właśnie on/ona nas zauroczyła i to jej/jemu daliśmy szansę. Historia mapy miłosnej sięga 1986 roku, kiedy to seksuolog John Money po raz pierwszy użył tego pojęcia (*lovemap*). Stał on na stanowisku, że jest to pewien model wzorców relacyjnych i seksualnych, które mogą być stosunkowo trwałe przez całe życie. Wzorec ten został wbudowany w mózgowy układ, i to właśnie on określa czynniki, które działają pobudzająco na jednostkę, co powoduje, że szybciej się ona zakocha w tej osobie niż innej, która nie działa na nią w taki sposób. Jest on „określony aż po szczegóły fizjonomii, sylwetki, rasy i koloru skóry, że już nie wspomnę o temperamencie, nawykach itp.” – wyjaśniał John Money (Fisher, 2005, s. 44; Blechner, 2006).

Takie wzorce miłosne zaczynają się kształtować u dzieci około lub poniżej piątego roku życia i proces ten trwa mniej więcej do ósmego roku życia. O tym, co będzie składało się na daną mapę miłości decydują różnorodne czynniki, do których możemy zaliczyć: wpływ rodziny, przyjaciół, istotne, ważne doświadczenia czy różne przypadkowe uwarunkowania, które również mogą zostać w nią wbudowane. Każde środowisko rodzinne odznacza się swoją specyfiką, funkcjonujemy w nim jako dzieci, a zachowania rodziców tworzą swoisty model działania w różnych sytuacjach – słuchania, rozwiązywania sporów czy konfliktów. Niektórzy nasi przyjaciele, krewni, kuzyni charakteryzują się cechami, które w naszym odbiorze są przyjemne, a inne nie. Z niektórymi pragniemy przebywać, a innych zaledwie tolerujemy czy nawet omijamy z daleka – po prostu jednych lubimy, a inni nie są darzeni przez nas sympatią. Mamy swoje fantazje, wyobrażenia o życiu miłosnym, o potencjalnym partnerze. Oglądamy różnorodne filmy, czytamy książki, skąd czerpiemy informacje, które następnie zostaną wbudowane i będą stanowiły składnik wzorca naszego partnera/partnerki. Te wszystkie elementy, szczegóły, z biegiem czasu zostają w niego włączone, dzięki czemu będziemy w stanie określić, co nas w drugiej osobie pociąga, co odpycha, co lubimy a czego nie, co tolerujemy i na co byśmy się zgodzili, a co kompletnie nam nie odpowiada.

Następnym ważnym etapem w tworzeniu się miłosnych map jest okres dojrzewania. W tym czasie dochodzi do krystalizacji obrazu osoby, która nas pociąga. Zanim zatem spotkamy swojego partnera, wiemy już, jakie są nasze preferencje i czego w drugiej osobie szukamy, czego od niej oczekujemy. Seksuolog Mikołaj Kozakiewicz wskazuje, że tworzenie się miłosnej mapy może przebiegać w następujący sposób: „Ta tęsknota młodzieńcza [za ukochaną osobą – dop. U.K.] stopniowo konkretyzuje się na określonym celu: na chęci posiadania człowieka, który by nas rozumiał, z nami wspólnie odczuwał, darzył nas uczuciem” (Kozakiewicz, 1988, s. 38–39). Następnie pojawia się osoba,

w której się zakochujemy – w wielu przypadkach, mniej lub bardziej, różni się od naszego wzorca, niemniej jednak decydujemy się na związek.

Wytworzona mapa miłości nie jest nam dana na całe życie, ulega różnorodnym zmianom, stanowiąc efekt zdobytych doświadczeń. Niektórzy wyciągają wnioski, inni zaś podążają tą samą drogą, co skutkuje wyborem kolejnych niewłaściwych partnerów i wywołuje kolejne rozczarowania, kiedy różnica między marzeniami i rzeczywistością okazuje się zbyt duża. John Money wskazuje, że w przypadku mapy miłości możemy mieć do czynienia z trzema typami patologii. Jedna z nich to hipofilia, charakteryzująca się zbyt małym pożądaniem, co nie wpływa jednak w istotny sposób na miłość. Następnym typ patologii to hiperfilia – pożądanie w znaczy sposób przewyższa miłość, co powoduje, że utrzymanie trwałego związku staje się niemożliwe. Ostatni, trzeci typ patologii, to parafilia, tu z kolei pojawia się zniekształcona mapa miłosna. W jej efekcie dana osoba nie może znaleźć właściwego partnera/partnerki, co powoduje, że podniecenie seksualne jest zaspokajane poprzez dewiacyjne zachowania (Downing, 2010; Lew-Starowicz, 1989).

Miłosne mapy to zagadnienie zindywidualizowane – są różne, tak jak różni są ludzie. Każdy z nas może wskazać, co uważa za atrakcyjne, co mu się w danej osobie podoba. Tak więc poszukujemy osób, które pasują do wykształconego wzorca miłości.

Również Marcel R. Zentner chciał uzyskać odpowiedź na pytanie, co uruchamia określony system mózgowy, który powoduje, że zakochujemy się w tej, a nie innej osobie. Wskazał, że każdy z nas poszukuje doskonałego partnera, „tęskni za idealną połówką”, co prowadzi do miłości. Opracował koncepcję osobowości idealnego partnera – tworzą ją nieświadomione cechy, których dana osoba poszukuje w obiekcie swoich uczuć. Obraz ten kształtuje się w okresie dorastania, ulega jednak zmianie w ciągu życia jednostki. Badacz stał na stanowisku, że udany związek, jakoś tworzonych relacji zależy właśnie od cech partnera, które wpisują się w koncepcję osobowości idealnego partnera (Zentner, 2005, s. 242, 255).

Na wzorzec partnera, kształtujący się w dzieciństwie i poszukiwany następnie w życiu dorosłym, zwracał również uwagę Zbigniew Lew-Starowicz. Wśród czynników wpływających na kreowanie określonego wzorca miłości wymienił między innymi proces ewolucji, gdzie natura kieruje naszą uwagę na osobę, która, z „punktu widzenia” przedłużenia gatunku, będzie dla nas najlepszym partnerem. Kolejnym elementem wzorca partnera są również dobre relacje, np. córki z ojcem. To właśnie one w przyszłości będą decydowały, jakich cech kobieta będzie poszukiwała u swojego partnera. Składnikiem takiego wzorca są także nasze fantazje, przeczytane lektury, obejrzone filmy, na podstawie których tworzymy pożądany „typ idealny”. Nie bez znaczenia jest również aspekt

odnoszący się do znaczących dla nas osób z przeszłości, np. szkolna miłość (Lew-Starowicz, 2012, s. 27).

Wśród czynników środowiskowych i społecznych, które ułatwiają wybór partnera i zakochanie się, należy wymienić kategorię „właściwego czasu”. Składają się na nią różnorodne elementy – ludzie zakochują się, kiedy są na to gotowi. Ktoś skończył studia, ma udane życie zawodowe i stwierdza, że przyszedł czas na założenie rodziny. Łatwiej zakochujemy się również, gdy doświadczamy różnych życiowych trudności. Wyjazd do obcego miasta bądź za granicę, samotność, stres – taka sytuacja powoduje, że swoje problemy chcemy dzielić z kimś nam bliskim, bo łatwiej jest funkcjonować, kiedy ma się wsparcie w drugiej osobie. We wspomnianą kategorię „właściwego czasu” w pewien sposób wpisują się także różnorodne sytuacje budzące silne emocje, wywołujące potrzebę działania, sprawdzenia się. Towarzyszą im podobne bądź nawet takie same odczucia, charakterystyczne dla zakochania – bicie serca, przyspieszony oddech, wzrost ciśnienia krwi, rumieniec pojawiający się na twarzy. Jeśli wówczas spotkamy drugą osobę, to istnieje szansa, że powstałe odczucia skojarzymy właśnie z nią i potraktujemy jako zakochanie. Sytuacje, które powodują, że jesteśmy pobudzeni emocjonalnie w istotny sposób ułatwiają nam zakochanie się. Jest to zjawisko znane i opisywane w psychologii<sup>3</sup> (Bratkiewicz, 2018).

---

<sup>3</sup> Teoria błędnego przypisania przyczyny pobudzenia wskazuje, że czasami uznajemy za przyczynę tego, co czujemy lub doświadczamy, zupełnie niepowiązane z tym czynniki. Dowodzi tego klasyczny eksperyment przeprowadzony przez psychologów Donalda Duttona i Arthura Arona, który polegał na tym, że mężczyźni biorących udział w badaniu podzielono na dwie grupy: tych, którzy przechodzili przez most wiszący nad urwiskiem i tych, którzy mieli pokonać bezpieczny, betonowy most. Po drugiej stronie czekał na nich eksperymentator – kobieta lub mężczyzna – który prosił o wypełnienie krótkiej ankiety, po czym badany otrzymywał numer telefonu z informacją, że może zatelefonować i uzyskać wyjaśnienie, co było przedmiotem badania. Uzyskane wyniki były interesujące. Mężczyźni, którzy pokonali bezpieczny most, na ogół nie byli zainteresowani uzyskanymi wynikami. Mężczyźni, którzy forsowali most wiszący nad urwiskiem, byli natomiast bardziej zaciekawieni rezultatami badań, szczególnie, gdy numer telefonu wręczała im atrakcyjna kobieta. Sytuacja, w której znaleźli się badani, dostarczała silnych emocji – pojawiło się przyspieszone tętno, napięcie mięśni, spłycony oddech – czyli to, co odczuwamy, gdy jesteśmy pobudzeni seksualnie. Po sforsowaniu trudnej przeszkody, spoceni, zestresowani, z szybko bijącym sercem, szybko zapominali o swoim wcześniejszym doświadczeniu i skupiali się na pobudzającej dla nich rozmowie – jednak tylko w przypadku, gdy podejmowali rozmowę z atrakcyjną kobietą. Być może wówczas odbywali następujący dialog wewnętrzny: „Ale atrakcyjna kobieta. Tak na mnie działa, że cały się spociłem. Jeżeli tak reaguję, to oznacza, że ona bardzo mi się podoba”. Jak zatem możemy to wytłumaczyć? Czasami sytuacje, których doświadczamy, mogą powodować, że wejdziemy w daną relację nie dlatego, że dana osoba „będzie do nas dopasowana”, po prostu czynniki sytuacyjne były sprzyjające i zostały przez nas w taki sposób zinterpretowane, że to co odczuwamy, traktujemy jako przejaw zainteresowania. Zob. Dutton, Arthur (1974), s. 510–717; Kamińska (2021).

Zwracając uwagę na znaczenie bliskości, Zbigniew Lew-Starowicz przytacza koncepcję Desmond Morrisa dotyczącą stopni wtajemniczenia intymnego. Obejmuje ona następujące działania: najpierw kontakt oko – ciało, oko – oko, głos – głos, ręka – ręka. Starowicz stoi na stanowisku, że dzięki bliskości lepiej poznajemy daną osobę, jej obraz jest już wykrystalizowany, wiemy co może nas spotkać, czego się spodziewać. Przykładowo, weźmy pod uwagę relację, jaka tworzy się między dwiema osobami w miejscu pracy. Początkowo nic się nie dzieje, ale z upływem czasu, na skutek codziennych kontaktów, zaczynają inaczej na siebie patrzeć i odnosić się do siebie – rodzi się uczucie, które mogło powstać właśnie dzięki bliskości. Jej efektem jest też to, że dana osoba wydaje się bardziej atrakcyjna, sympatyczniejsza (Lew-Starowicz, 2012, s. 24).

Pewną rolę w tym, w kim się zakochujemy, odgrywa także nasze pochodzenie społeczne, etniczne, wyznawana religia, zasady i wartości, którymi kierujemy się w życiu, poziom wykształcenia czy inteligencji. Nie bez znaczenia jest również nasza postawa życiowa, przejawiane zainteresowania, hobby, pasje czy oczekiwania. Ważnym elementem dopasowania jest także atrakcyjność fizyczna, przy czym pojęcie to można rozumieć w trojaki sposób: jako atrakcyjność immunologiczną, symetrię oraz urodę. Jeżeli chodzi o pierwszy aspekt atrakcyjności, kobiety preferują mężczyzn odmiennych (od nich) pod względem immunologicznym. Być może jest to związane z mechanizmem ewolucyjnym, z „perspektywy” którego istotne jest zróżnicowanie potomstwa. Badania prowadzone przez zespół kierowany przez Itzhaka Aharona wykazały natomiast, że u młodych, heteroseksualnych mężczyzn w wieku 21–35 lat, dochodzi do aktywacji pewnych obszarów mózgu, podczas oglądania pięknych, symetrycznych kobiecych twarzy: „funkcjonalne obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego pokazuje, że bierne oglądanie pięknych kobiecych twarzy aktywuje obwody nagrody, w szczególności jądro półleżące” (Aharon i in., 2001, s. 537). Symetria powoduje, że twarz staje się bardziej atrakcyjna (być może dlatego na zdecydowanej większości zdjęć Marilyn Monroe prezentowała prawy profil).

Należy również podkreślić, że na randkę szybciej umówimy się z osobą piękną (w znaczeniu – urodziwą). Warto podkreślić, że uroda stanowi także warunek utrzymania i kontynuowania znajomości, wymowne wydają się w tej kwestii słowa carycy Katarzyny Wielkiej: „Niestety, nie mogłam przestać go słuchać; był piękny niczym poranek”. Można zatem uznać, że „piękni mają lepiej”, jednak to, co uważane jest za piękno fizyczne i aktualnie obowiązujący kanon urody, jest kulturowo i społecznie uwarunkowane i w dziejach ludzkości zmieniało się wielokrotnie. W starożytnej Grecji uważano na przykład, że piękno jest dodatkowym zmysłem. Jednak odpowiedź na pytanie, czym jest uroda, co się na nią składa, w jaki sposób ją rozpoznać, nie jest taka łatwa. Osoby prowadzące nad nią badania, między innymi psychologowie, wskazują, że uroda związana

jest z symetrią. W przypadku kultury popularnej, uroda stanowi ważną siłę rynkową. Aaron Spelling, znany amerykański reżyser, zapytany kiedyś o urodę aktorek grających w jego serialach stwierdził, że: „Nie może jej zdefiniować, ale rozpoznaje ją natychmiast, gdy tylko wejdzie do pokoju”. Dla poetów natomiast uroda to „moment objawienia”, tak między innymi o urodzie kobiet pisał amerykański poeta Ezra Pound (właśc. Ezra Weston Loomis Pound) czy irlandzki pisarz James Joyce w *Portrecie artysty z czasów młodości* (Joyce, 2018).

Zarówno psycholodzy ewolucyjni, jak i antropolodzy społeczni są zgodni co do tego, że kobiety i mężczyźni mają przy wyborze partnerów odmienne preferencje. Panowie u swoich wybranek poszukują młodości i urody – wygląd ma dla nich kluczowe znaczenie. Ładna partnerka podnosi status społeczny mężczyzny. Badania pokazały, że ludzie, widząc na zdjęciu mężczyznę w towarzystwie bardzo atrakcyjnej kobiety, którą przedstawiano jako jego partnerkę, uznawali go za bardziej inteligentnego, pewniejszego siebie i sympatyczniejszego niż wówczas, gdy temu samemu zdjęciu towarzyszył komentarz, że kobieta jest tylko jego przypadkową znajomą (Etcoff, 2000, s. 93). Tak jak powiedział Arystoteles: „Uroda to rekomendacja lepsza niż jakikolwiek list polecający”. Można wobec tego uznać, że atrakcyjny wygląd to ważna, a może nawet najlepsza waluta, jaką kobieta posiada, gdyż dzięki niej może przyciągnąć uwagę mężczyzn. Psycholog David Buss jest zdania, że dzieje się tak nie dlatego, że mężczyźni są powierzchowni i liczą się dla nich pozory, ale ma to sens reprodukcyjny. Wygląd fizyczny dostarcza bowiem różnorodnych informacji na temat młodości, zdrowia kobiety, jej płodności, a co za tym idzie stanowi o jej „wartości reprodukcyjnej, przyszłym potencjale rozrodczym”. Do podstawowych cech wyglądu fizycznego, które świadczą o atrakcyjności kobiety i pozostają w związku z jej płodnością zalicza się: „czystą, gładką skórę, długie włosy, symetryczne rysy, brak otwartych owrzodzeń, krost czy uszkodzeń, stosunkowo wąska talia, stosunkowo duże piersi oraz niska proporcja talii do bioder”. (Buss, 2007, s. 105–106). Należy jednak zaznaczyć, że atrakcyjność fizyczna jest ważną cechą, faworyzuje osobę, która ją ma, daje jej większe szanse na wybór potencjalnego partnera. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni preferują osoby atrakcyjne i są bardziej zadowoleni z kontaktów z nimi, jednak trzeba przyznać, że to mężczyźni większą wagę przykładają do urody. Wspomniany wyżej psycholog przeprowadził badania dotyczące atrakcyjności fizycznej. Wyniki pokazały, że w przypadku 34 kultur (badania przeprowadzono w 37 krajach) wygląd partnera miał większe znaczenie dla mężczyzn niż dla kobiet (Etcoff, 2000, s. 86).

Nieco inaczej wygląda to w przypadku kobiet – nie można w prosty sposób wskazać cech, którymi kierują się one przy wyborze partnera, z którym chcą stworzyć długofalowy związek (w przypadku związków krótkotrwałych, kobiety preferują odmienne

atuty). Wiele z nich nie ma związku z wyglądem fizycznym, „mile widziana” jest natomiast wysoka pozycja społeczna. Do innych atutów, których poszukują u mężczyzn, można również zaliczyć inteligencję, odpowiedzialność, dojrzałość czy pracowitość. Także perspektywy rozwojowe stanowią zasób, który jest brany pod uwagę przy wyborze partnera. Nie bez znaczenia jest również sytuacja materialna, co z ewolucyjnego punktu widzenia pozwala na inwestycję w partnerkę i odpowiednie zabezpieczenie potomstwa. Preferowane zatem są cechy istotne w odniesieniu do „zdobywania zasobów”. Koresponduje to z zasadą handicapu Zahaviego (koncepcja Zahaviego pierwotnie dotyczyła świata zwierząt). Ten izraelski biolog zauważył, że ryzykowne ozdoby samców, np. poroże jeleni, są „markerami prawdy” – skoro potrafią przeżyć, mimo takiego obciążenia, dobrze świadczy to o kondycji ich genów (Paczykowski, 2001; Danel, Pawłowski, 2018, s. 25–26). Wydaje się zatem, że wspomnianą koncepcję można również zastosować do relacji międzyludzkich, szczególnie w odniesieniu do tego, czym kobiety kierują się przy wyborze partnera. Zgodnie ze wspomnianą zasadą uczciwe sygnały jakości genetycznej są kosztowne, zatem nieliczne osoby mogą sobie na nie pozwolić – „Tylko silny i zdrowy samiec o dużych zdolnościach pozyskiwania zasobów materialnych może sobie pozwolić na ekstrawagancki wygląd lub potencjalnie szkodliwe zachowanie” (Sylwester, 2010). Koncepcja ta zakłada, że przy wyborze partnera będziemy zwracali uwagę na to, co on posiada, co może ofiarować przyszłemu potomstwu, jakimi cechami się odznacza. Jeżeli są to atrybuty, które nie są przeciętne, które go wyróżniają spośród innych osób, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będą stanowiły istotną zachętę. Ewolucjoniści stoją na stanowisku, że dokonując wyboru swojego partnera kobieta powinna „inwestować mądrzej”, bo to ona w dużej mierze ponosi większe koszty związane z reprodukcją niż mężczyzna, którego inwestycje reprodukcyjne mają zdecydowanie szerszy charakter (Domachowski, 2007, s. 32–33). Zjawisko to dobrze wyjaśnia teoria nakładów rodzicielskich Roberta Triversa, tłumacząca asymetrię nakładów rodzicielskich, gdzie to osobniki żeńskie mają większy wkład w reprodukcję niż męskie. U ludzi jest podobnie – choć i kobiety, i mężczyźni ponoszą nakłady, jednak u kobiet są one znacznie większe. Biorąc zatem pod uwagę ewolucyjne strategie reprodukcyjne dotyczące wyboru partnera, warto podkreślić, że jedną z nich jest relacja miłosna, druga dotyczy natomiast współżycia poza związkiem w celu maksymalnego rozprzestrzenienia swoich genów. Druga relacja jest bardziej popularna wśród mężczyzn.

Niepodważalnym faktem jest to, że kobiety i mężczyźni poszukują u siebie różnych cech, czyli to, czego oczekuje kobieta nie jest tym samym, czego chce mężczyzna. Niemniej jednak, mimo tych różnic, mają zasadniczy, wspólny cel ewolucyjny – spłodzenie i wychowanie potomstwa.

Temat miłości romantycznej jest nadal eksplorowany przez badaczy – zarówno kobiety, jak i mężczyźni wskazują, że to właśnie miłość stanowi podstawowe kryterium, którym kierują się, dokonując wyboru partnera. Można uznać, że już dużo odkryliśmy w tej materii, niestety nadal sprawą nierozstrzygniętą pozostaje, czy te wszystkie czynniki i uwarunkowania biologiczne i kulturowe aktywują obwody w mózgu odpowiedzialne za miłość romantyczną, czy to może jednak mózgowo obwody, które są odpowiedzialne za jej powstanie powodują to, że interesujemy się tą, a nie inną osobą (Fisher, 2005, s. 155). Może warto zastanowić się nad kierunkiem wspomnianych oddziaływań i ich dalszą eksploracją badawczą.

#### 1.4. Wybrane typologie miłości

Wątek miłości romantycznej jest jednym z najczęściej wykorzystywanych tematów w literaturze, filmie oraz sztukach plastycznych. W sumie jest to jedyny i dopuszczalny rodzaj miłości, eksploatowany w różnorodnych dziełach, które zazwyczaj się kończą się formułką – „żyli długo i szczęśliwie”. Słusznie zaznacza Bogdan Wojciszke (2019), że w naszej kulturze trudno jest doszukiwać się innego, oprócz romantycznego, akceptowalnego wzorca miłości. Miłość romantyczna „wrosła” na tyle w społeczną świadomość, że powszechne stało się przekonanie, iż właśnie tym uczuciem należy kierować się, wybierając partnera. Jest to szczególnie widoczne w kręgach kultury zachodniej. Bogdan Wojciszke uważa, że miłość można rozumieć dwojako. Jeden ze sposobów jej rozumienia znalazł wyraz w koncepcji zaproponowanej przez Roberta J. Sternberga. W literaturze funkcjonuje ona jako trójwartościowa teorii miłości (*Triangular Theory of Love*) lub trójskładnikowa teoria miłości. Miłość zatem składa się z trzech składników, ma swoje formy i fazy (Sternberg, 1986, s. 119), co zostało szczegółowo przedstawione w dalszej części pracy.

Drugi sposób ujęcia miłości, o którym mówi Wojciszke, to potraktowanie jej jak procesu, który podlega naturalnym przemianom wynikającym z tego, że poszczególne składniki miłości ulegają zmianie (Mazurowska, Wojciszke, 2015, s. 7–9). Autor zwraca szczególną uwagę na dynamiczną, zmienną naturę miłości. Jak już wcześniej wspomniano, koncepcja Roberta J. Sternberga opiera się na założeniu, że miłość składa się z trzech składników: intymności, namiętności oraz decyzji/zobowiązania. Założenie to ma charakter uniwersalny, odnosi się bowiem zarówno do natury miłości, jak i jej przebiegu w różnych relacjach, związkach. Intymność w pewien sposób przypomina

przyjaźń – dominują tu pozytywne emocje, takie jak bliskość, przywiązanie, obopólna troska, zaufanie, poczucie zrozumienia, wsparcie i pomoc w potrzebie. W dużej mierze biorą się one z umiejętności komunikowania się i kształtują się w czasie trwania relacji między partnerami. W początkowych etapach związku, kiedy osoby zakochane jeszcze się dobrze nie znają, trudno o właściwe porozumienie, co wynika z tego, że partnerzy dopiero uczą się siebie, poznają swoje potrzeby i oczekiwania. Jest to czas wypracowywania określonych wzorców relacji, scenariuszy, które pozwolą na określenie odpowiednich sposobów kontaktowania się i zaspokajania swoich potrzeb. Bogdan Wojciszke (2015, s. 27) zaznacza, że wypracowanie pewnych schematów działania jest dobre, ale trzeba uważać, aby nie popaść w rutynę, która może doprowadzić do zerwania relacji. W związku z tym ważne jest, aby powstałe automatyzmy były przerywane nieoczekiwanymi zdarzeniami, co stanowi ważny katalizator emocji, jak się bowiem okazuje, „chropowatość i niespodzianki” są dobre dla związku.

Bogdan Wojciszke wskazuje ponadto, że intymność to jeden z najważniejszych składników miłości – bez niego nie można bowiem mówić o miłości, a i ona sama nie miałaby sensu. Składnik ten występuje bowiem w różnych rodzajach miłości – nie tylko w związku między kobietą i mężczyzną. Można ją odnaleźć w relacji rodzice – dziecko, w stosunku do przyjaciół czy nawet do bliskich nam zwierząt domowych. Ważność intymności nie wynika tylko z tego, że jest ona istotnym elementem relacji, bo jak wiemy, bez niej tego typu relacje w ogólne nie byłyby możliwe, a również dlatego, że to dzięki niej możemy mówić o satysfakcji ze związku. Ma ona także typową dla siebie dynamikę – wzrasta dosyć powolnie i łagodnie przez kilka lat, aby osiągnąć stały poziom utrzymujący się stosunkowo długo. Następnie rozpoczyna się jej powolny spadek. Warto dodać, że intymność w związku nigdy nie osiąga poziomu zero. To, że intymność w związku opada związane jest z dwiema ważnymi kwestiami. Pierwsza dotyczy tego, że zyski psychiczne, które otrzymujemy w związku, z czasem maleją. Ponadto, i tu pojawia się druga prawidłowość, im częściej otrzymujemy daną nagrodę, tym jej wartość spada. Po pewnym czasie dochodzimy do wniosku, że to nam się należy i nie traktujemy tego już jako wartości nagradzającej (Wojciszke, 2019, s. 14)

Robert J. Sternberg wskazuje, że do podstawowych cech intymności należy zaliczyć: pragnienie dbania o dobro partnera, przeżywanie szczęścia w obecności partnera i z jego powodu, szacunek dla partnera, przekonanie, że można na niego liczyć w potrzebie, wzajemne zrozumienie oraz dzielenie się przeżyciami i dobrami duchowymi i materialnymi, dawanie, jak i otrzymywanie uczuciowego wsparcia, wymianę intymnych informacji oraz uważanie partnera za istotny element własnego życia (Wojciszke, 2019, s. 10–11). Oczywiście nie jest tak, że muszą pojawić się wszystkie elementy, aby warunek

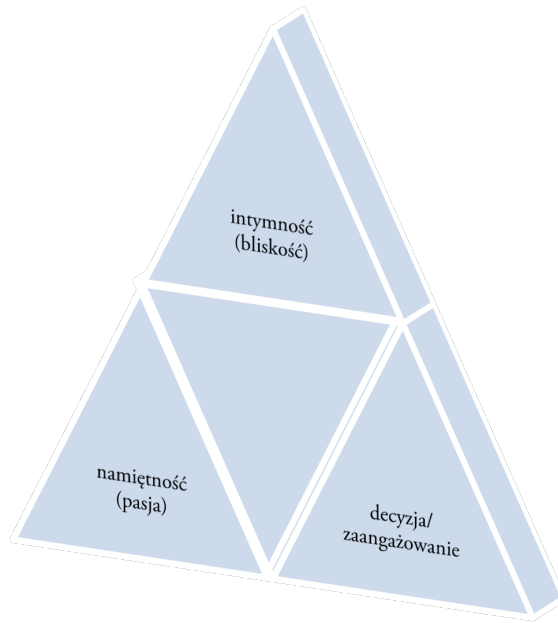
intymności został spełniony, jej natura ma to do siebie, że stanowi konfigurację wymienionych wyżej elementów.

Następnym składnikiem miłości jest namiętność. I tak jak w przypadku intymności, która mogła występować w różnych relacjach, tak namiętność jest cechą charakterystyczną miłości romantycznej, erotycznej. Traktuje się ją jako „pragnienie maksymalnego połączenia z partnerem” – towarzyszą jemu różnorodne emocje zarówno o charakterze pozytywnym, jak i negatywnym. Do pierwszej grupy należy zaliczyć zachwyty, tkliwość i radość, natomiast tęsknota, zazdrość, ból układają się na przeciwnym krańcu kontinuum. Ludzie dorośli najczęściej namiętność utożsamiają z seksem, są to jednak dwa odrębne zagadnienia. Jest tym składnikiem miłości, który trudno kontrolować. „Nie można się na rozkaz zakochać ani odkochać”, jak zaznacza Bogdan Wojciszke (Rotkiewicz, 2016). Namiętność ma charakterystyczną dla siebie dynamikę. Szybko wznosi się do góry a następnie opada. Przypomina to trochę jazdę na rollercoasterze – swoje natężenie osiąga bardzo szybko, w ciągu kilku dni, tygodni, aby następnie szybko opaść. Opadanie jest co prawda wolniejsze niż gwałtowne narastanie – kiedy rozpoczyna się spadek namiętności, osiąga ona na pewien czas stabilizację na niższym poziomie. Jednak, prędzej czy później, dochodzi do jej całkowitego wygaśnięcia. Namiętności, w początkowym okresie jej trwania towarzyszą na ogół pozytywne emocje, choć w jej schyłkowej fazie pojawiają się także doznania negatywne. Ten komponent miłości nie trwa wiecznie, przyjmuje się, że namiętność w związku utrzymuje się od około dwóch do czterech lat (Wojciszke, 2019, s. 16–17; Mazurowska, Wojciszke, 2015, s. 8). Czasami porównuje się ją do uzależnienia od środków psychoaktywnych. To właśnie cechy namiętności ludzie uznają za przejawy miłosnego zauroczenia. Zaliczają się do nich: pragnienie oraz poszukiwanie bliskich kontaktów fizycznych, zwielokrotniony przyływ energii, podniecenie pojawiające się na widok ukochanej osoby, przyspieszone bicie serca, dotyk, pieszczoty, pocałunki, kontakty seksualne, patrzenie sobie w oczy wzmagające emocje pomiędzy partnerami, obsesyjne myślenie o partnerze, tęsknota, analizowanie różnych gestów, sytuacji. Są również wykorzystywane w tekstach kultury, aby określić, czym jest miłość. Jest to widoczne zarówno w różnego rodzaju książkach, w których głównym wątkiem jest romans pary bohaterów, jak i w filmach z gatunku komedii romantycznej. Perypetie, które towarzyszą zakochanym jeszcze bardziej wzmagają ich uczucie do siebie. Już ta skromna charakterystyka wybranych cech namiętności pokazuje, że mamy do czynienia z kombinacją różnorodnych, często skrajnych, stanów emocjonalnych. Pojawia się podziw, uwielbienie, pragnienie, a także zaborczość, zazdrość, zachłanność – krótko mówiąc namiętność i rozsądek nie chodzą ze sobą w parze. Koniec namiętności bądź jej znaczne obniżenie jest traktowane jako koniec miłości (Jankowska, 2010, s. 34).

Trzecim i ostatnim elementem składowym miłości w koncepcji Sternberga jest decyzja/zobowiązanie. Można je rozpatrywać zarówno w perspektywie krótko, jak i długoterminowej. W pierwszym przypadku chodzi o decyzję, że się kogoś kocha, zaś w drugim o złożenie zobowiązania do utrzymania tej miłości (Sternberg, 1986, s. 119). Warto zaznaczyć, że nie zawsze decyzja i zobowiązanie pozostają w bezpośrednim związku. Można kogoś po prostu kochać, bez angażowania się w długotrwałą relację bądź też być z kimś w związku bez przyznawania się do tego, co się czuje do drugiej osoby (Tsirigotis, Gruszczyński, Lewik-Tsirigotis, 2011, s. 65).

W przypadku decyzji/zobowiązania, partnerzy podejmują działania, których celem jest utrzymanie relacji, dbanie o przekształcenie jej w trwały związek i utrzymanie go, pomimo pojawiających się trudności, problemów. Zobowiązanie jest jednym z tych składników miłości, który w dużej mierze może być świadomie kontrolowany przez partnerów. Bogdan Wojciszke podkreśla, że stanowi to zarazem o sile, jak i słabości tego komponentu. Jego siły upatruje w tym, że to dzięki zobowiązaniu związek może trwać, choć intymność i namiętność uległy już dawno osłabieniu. Słabość uwiadcza się natomiast w tym, że w każdej chwili dana relacja może zostać zakończona. Można się z niej wycofać w „trybie natychmiastowym”. Analizując dynamikę zobowiązania, zauważa się pewną prawidłowość. Przyrasta ono wolno na początku związku. Wskutek wzrostu intymności i namiętności obserwuje się coraz szybszy jego wzrost, a następnie dochodzi do jego stabilizacji. Gdy zobowiązanie osiągnie natomiast poziom zero, oznacza to powolne wycofywanie „działań podtrzymujących” związek, to jest ponoszenia na jego rzecz różnorodnych nakładów i inwestycji. W sumie jego dynamika nie ulega większym wahaniom (Mazurkiewicz, Wojciszke, 2015, s. 8–9; Wojciszke, 2019, s. 19).

Biorąc pod uwagę ten komponent miłości, zobowiązanie wydaje się najbardziej stabilnym składnikiem relacji między partnerami. Można przyjąć, że inwestycja w zobowiązanie to lokata w trwałość i stabilność związku. Do znaczących czynników, które wpływają na jego podtrzymanie, można zaliczyć: wychodzący na plus bilans zysków i strat, brak interesujących alternatyw i alternatywnych rozwiązań dla związku. Na utrzymanie zobowiązania wpływają także różnorodne przeszkody, które uniemożliwiają zakończenie relacji: naciski środowiskowe ze strony rodziny, przyjaciół ukierunkowane na utrzymanie związku, zasady, wartości, którymi partnerzy kierują się w życiu czy jego prawne usankcjonowanie.



Rysunek 3. Trójczynnikiowy model miłości Roberta J. Sternberga – składniki miłości

Źródło: Sternberg (2007), s. 278.

Robert J. Sternberg zaznacza, że namiętność, intymność, decyzja/zaangażowanie stanowią ważne, odrębne elementy związku miłosnego, które oddziałują i wpływają na siebie. Ich ważność w różnych związkach nie jest jednakowa, ponadto ulegają one przemianie w trakcie jego trwania. Te wielorakie kombinacje składników powodują, że choć zasadniczo mówimy o miłości, może ona jednak, w zależności od związku, charakteryzować się odmienną specyfiką. Warto o tym pamiętać przy okazji podejmowanych analiz dotyczących tego stanu.

Wielkość i różnorodność miłości, jakiej doświadczają osoby będące w związku, zależy od siły intymności, namiętności, zobowiązania, zaś rodzaj miłości jest wypadkową ich wzajemnych relacji. Wspomniane składniki wchodzi w interakcje, prowadzą do różnych działań, tworzą wiele różnorodnych rodzajów miłosnych doświadczeń. Można przyjąć, że trójczynnikiowa koncepcja miłości stanowi podstawę do zrozumienia różnorodnych aspektów miłości, które należą do natury bliskich związków (Sternberg, 1986, s. 126). Pozwala to na wyróżnienie ośmiu, choć w zasadzie siedmiu form miłości – za ósmą formę Sternberg uważa brak miłości.

Tabela 2. Klasyfikacja rodzajów miłości według Roberta J. Sternberga

Rodzaj miłości	Intymność	Namiętność	Zaangażowanie
Brak miłości	nie	nie	nie
Lubienie	tak	nie	nie
Miłość ślepa	nie	tak	nie
Miłość pusta	nie	nie	tak
Miłość romantyczna	tak	tak	nie
Miłość przyjacielska	tak	nie	tak
Miłość fatalna	nie	tak	tak
Miłość kompletna	tak	tak	tak

Źródło: Sternberg (2007), s. 278.

Jedną z form miłości jest „lubienie”, którego wyznacznikiem jest bliskość, pozbawiona jednak zaangażowania i namiętności. Następną formą jest „zasłепienie”, zauroczenie, które w początkowym etapie jest bardzo silnie – stanowi odmianę namiętności, ale bez zaangażowania i bliskości. Nie trwa ono na tyle długo, aby między partnerami mogło rozwinąć się coś głębszego, np. romantyczna czy doskonała miłość. Sternberg mówi także o „pustej miłości”, na którą składa się zaangażowanie w relację, ale bez namiętności i bliskości. W niektórych przypadkach pusta miłość może przerodzić się w miłość silną, bądź też na odwrót, czego przykładem mogą być niektóre aranżowane małżeństwa.

Następną formą jest „romantyczna miłość”, stanowiąca konstelację bliskości i namiętności, ale bez zaangażowania. W romantycznej miłości więź między partnerami tworzona jest poprzez emocje i kontakty seksualne. Dążąc do poznania swoich pragnień, intymnych szczegółów życia, pasji, prowadzą wielogodzinne rozmowy i snują plany na przyszłość. „Miłość fatalna” jest kolejną formą – bezmyślna, niedorzeczna, oprócz zaangażowania występuje namiętność – nie ma jednak bliskości. Charakteryzuje się, przez cały okres jej trwania, począwszy od zalotów, burzliwością relacji. Sternberg mówi także o „miłości partnerskiej”, przyjacielskiej, na którą składa się, pozbawiona namiętności, kombinacja zaangażowania i bliskości. Odznacza się ona także długotrwałym zobowiązaniem. Ta forma miłości często występuje w małżeństwach, w których namiętność umarła, ale parę nadal łączy głębokie uczucie lub silna więź. Może być również postrzegana jako miłość między bardzo bliskimi przyjaciółmi, członkami rodziny.

Ostatnią, wyróżnioną przez badacza, jest „miłość doskonała” – mamy tu do czynienia ze zrównoważoną kombinacją wszystkich trzech czynników, to jest zaangażowania,

bliskości i namiętności. Uosabia ona idealny związek. Partnerzy uważają, że mogą być szczęśliwi tylko ze sobą i razem pokonają trudności pojawiające się w ich życiu (Feuerman, 2023).

Rozwijając swoją koncepcję Robert J. Sternberg opracował dwuskładnikową teorię miłości, uzupełnioną o zagadnienie miłości jako opowieści. Sama opowieść natomiast jest próbą sprecyzowania i odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób rozwijają się różne odmiany miłości. Inaczej mówiąc, w każdej opowieści o miłości zawiera się różnorodna kombinacja składników miłości, to jest, namiętności, intymności, decyzji/zaangażowania. Stanowią one zasadniczy element opowieści, ale prócz tych czynników składowych tworzą ją także różnorodne własne doświadczenia jednostki – bajki zasłyszane w dzieciństwie, modele związków miłosnych obserwowanych w otoczeniu, czy poznanych z książkowych narracji, podpatrzonych w telewizji, usłyszanych od znajomych itp. Nasza opowieść o miłości to zatem bogata mieszanka rozmaitych wpływów, różnorodnych elementów, które się na nią składają.

Ludzie tworzą wiele opowieść o miłości, co dowodzi, że każdy z nas inaczej podchodzi do miłości, a sama opowieść zmienia się w trakcie trwania związku. Robert J. Sternberg wskazuje, że każdy pragnie zrealizować swoją opowieść o miłości, oczywiście jeżeli jest to tylko możliwe. Recepta na udany związek zależy od tego, czy opowieść naszego partnera jest kompatybilna z naszą. Im bardziej jest do niej podobna, tym lepiej wróży to związkowi. Sternberg twierdzi, że to właśnie podobieństwo wpływa na naszą skłonność do zakochiwania się w danej osobie. Ważne jest również to, żeby role pełnione w opowieściach uzupełniały się, to znaczy w pewnych aspektach ludzie są do siebie podobni, a w innych różnią się. Jeżeli zakochamy się w osobie o odmiennej opowieści, związek staje się potencjalnie zagrożony. Jak wskazuje badacz: „Miłość jest opowieścią, a więc to my – a nie William Szekspir, Gabriel Garcia Marquez, Erich Segal czy Barbara Cartland – jesteśmy autorami” (Sternberg, 2001, s. 17). Wymienia ponadto 26 różnych opowieści, które nie tworzą oczywiście zamkniętej listy, niektóre z nich są jednak bardziej popularne od innych. Zaznacza również, że są one obciążone kulturowo, to znaczy na ich kształt ma wpływ kultura danego społeczeństwa, w której żyją twórcy opowieści. (Sternberg, 2007, s. 275–284; Wieteska, 2018, s. 311–312).

Innym pomysłem na rozumienie miłości jest potraktowanie jej jako dynamicznego procesu, składającego się z określonych komponentów i podlegającego naturalnym przemianom. Bogdan Wojciszke wychodzi z założenia, że trzy składowe miłości, to jest namiętność, intymność, zobowiązanie/zaangażowanie, pojawiają się w tym samym momencie i każda z nich ma swoją określoną wielkość wyjściową. Oczywiście charakteryzują się one również określonym natężeniem, intensywnością, które zmieniają się

w trakcie trwania związku, co jest rzeczą nieuniknioną. Zachodzące zmiany są związane z różnorodnymi czynnikami, zarówno o zewnętrznym charakterze, np. naciski ze strony rodziny, jak i wynikającymi z samej natury miłości, jej dynamiki, zmienności. Niektóre z nich charakteryzują się niewielkim natężeniem i znajdują się pod przysłowiową „kreską”, inne natomiast mają dużą rangę i nie sposób ich ignorować. Badacz wskazuje, że taki model pozwala na bardziej skrupulatne określenie faz miłości, które pojawiają się w związkach między dwiema osobami. Rozumienie związku miłosnego, który składa się z zachodzących po sobie faz związane jest z natężeniem, intensywnością danego składnika – jeżeli występuje ponad „kreskę”, oznacza to, że „występuje w związku jako jego istotna właściwość”. Każda z naturalnych faz występująca w związku ma swój specyficzny charakter, który określa, jakie komponenty miłości w danym momencie występują w związku z „ponadprogową intensywnością” (Wojciszke, 2019, s. 25). Przyjmując za podstawę fazy związku wyróżnione przez Roberta J. Sternberga, Bogdan Wojciszke identyfikuje:

- „zakochanie (tylko namiętność),
- romantyczne początki (namiętność i intymność),
- związek kompletny (namiętność, intymność i zobowiązanie),
- związek przyjacielski (intymność i zobowiązanie, ale już bez namiętności),
- związek pusty (zobowiązanie, ale już bez intymności),
- rozpad związku (wycofanie zobowiązania)” (Wojciszke, 2019, s. 25).

Badacz ten uważa, że sześćofazowy model miłości zdecydowanie uwzględnia wszystkie spotykane u ludzi postacie miłości.

Namiętność jest pierwszą fazą sześcieelementowego modelu miłości – to ona w dużej mierze charakteryzuje intensywność uczucia, jego siłę. Stanowi także ważny składnik zakochania, które pojawia się między dwojgiem ludzi. Etap ten charakteryzuje się maksymalną koncentracją na partnerze, jego idealizacją. Jest to stan, w którym liczymy się my, a dokładnie uczucie, które nas połączyło. Zakochać się można na dwa sposoby – pierwszy polega na powolnym rozwijaniu się uczucia, kiedy osoba, z którą wcześniej nie łączyła nas szczególna więź, staje się dla nas ważna. W skrócie: od przyjaźni do zakochania. Drugi sposób zakochania ma odmienny charakter, bardziej gwałtowny i niespodziewany, działa jak miłosna fala uderzeniowa. Seksuolodzy tego typu zjawisko nazywają „piorunem sycylijskim” – spada na człowieka nagle, jest gwałtowne, niespodziewane. Ktoś staje się dla nas najważniejszy, najpiękniejszy, najlepszy. Ważną cechą namiętności jest także „wyłączność” na daną osobę. W tym przypadku mamy do czynienia z „miłością od pierwszego wejrzenia”. Motyw ten jest często wykorzystywany

w literaturze, kinie, piosence. Jednak to, czy tego rodzaju miłość naprawdę istnieje, będzie jeszcze przedmiotem rozważań.

Interesujących informacji na temat „miłości od pierwszego wejrzenia” dostarczają badania przeprowadzone przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS). Wynika z nich, że 62% dorosłych Polaków wierzy w miłość od pierwszego wejrzenia, zaś 50% uważa, że prawdziwa miłość zdarza się tylko raz w życiu. Tylko 1% pytanych wyraziło opinię, że nie można jej opisać. Na ogół prawdziwa miłość kojarzy się badanym z pozytywnymi cechami – 30% respondentów wiąże ją z zaufaniem i lojalnością, 15% uważa, że inną jej cechą jest dążenie do dobra ukochanej osoby, natomiast 14% stoi na stanowisku, że w prawdziwej miłości ważny jest szacunek okazywany drugiej osobie, zaś 11% wiąże ją z udanym życiem rodzinnym i małżeństwem. Tylko nieliczni (2% badanych) uważają, że prawdziwa miłość nie istnieje (CBOS, 2005, s. 2–3). Ponadto, co drugi obywatel naszego kraju był „na śmierć zakochany” – 57% badanych wskazało, że w swoim życiu przeżyło namiętną, bezgraniczną, szaloną miłość. Zdaniem respondentów miłość stanowi jedną z ważniejszych wartości, obok rodziny, wierności i przyjaźni. Opinię taką wyrażali badani niezależnie od wieku czy miejsca zamieszkania. Warto zwrócić uwagę, że wierność stanowi ważny fundament w relacjach, na co zwracały uwagę osoby starsze, natomiast dla ludzi młodych to miłość jest najważniejszym komponentem relacji. I na tym przekonaniu, wierze w miłość, opierają swój związek (CBOS, 1994, s. 2, 6). W tym miejscu warto przyjrzeć się powszechnemu przeświadczeniu, że istnieje „miłość od pierwszego wejrzenia”. Wierzymy w nią, marzymy o niej, a niektórzy ludzie są przekonani, że ją przeżyli. Niestety, prawda jest bardziej racjonalna, bo jak powiedział Pierre La Mure „Nie istnieje miłość od pierwszego wejrzenia: od pierwszego wejrzenia może obudzić się pożądanie” (Illg, 2002, s. 190). Burzy to oczywiście obraz utrwalony przez lektury czy filmy. Wyniki badań nad funkcjonowaniem mózgu są jednoznaczne w tym aspekcie. Kiedy widzimy kogoś po raz pierwszy i ta osoba nam się podoba, to w podwzgórzu uaktywniają się obszary odpowiedzialne za pożądanie i popęd seksualny. Przyczyna „miłości od pierwszego wejrzenia” jest zatem bardziej prozaiczna. Chodzi o rozmnażanie, które jest istotne, aby nasz gatunek przetrwał. Bo jak mówią badacze: „Miłość stanowi przede wszystkim ekspresję seksu i reprodukcji, a seks i reprodukcja to jedne z najpotężniejszych ludzkich popędów”. Oczywiście miłości nie można zredukować tylko do wzajemnego pożądania i burzy hormonów. Być może to właśnie na nią bardziej niż na inne uczucie oddziałuje przypadek, kultura, obyczaje, szczęście. Tłumaczy to wielość opowieści, wierszy, pieśni, filmów poświęconych temu uczuciu. Warto jednak pamiętać o tym, że pod tą górą pięknych słów mówiących o miłości romantycznej znajduje się jej pierwotna

przyczyna – pożądanie stanowiące wrodzone, genetycznie zaprogramowane ludzkie zachowanie (Hamer, Copeland, 2002, s. 167–168; Kamińska, 2021, s. 91–92).

Kiedy wszystko się dobrze układa między partnerami, kiedy zakochanie zostaje odwzajemnione, związek wchodzi w następną fazę – romantycznych początków, której towarzyszą namiętność i intymność. Ten etap także nie trwa długo – około roku – i jest następnym krokiem w budowaniu relacji między partnerami. I podobnie jak poprzednie i następane fazy ma swoje charakterystyczne cechy:

- partnerzy spotykają się coraz częściej w różnorodnych sytuacjach,
- jeżeli nie mogą się spotkać, podejmują różnorodne działania, aby znowu być razem, odczuwają przyjemność, gdy uda się im to zrealizować,
- powierzają sobie tajemnice,
- ważnym łącznikiem stają się fizyczne relacje,
- stają się bardziej otwarci, dzielą się negatywnymi i pozytywnymi uczuciami, wyrażają swoją aprobatę/dezaprobatę dla podejmowanych działań,
- wypracowują własny sposób porozumiewania się, tworzą swoje afektonimy, „czułe słówka”,
- zyskują zdolność zauważania, przewidywania działań partnera, jego punktu widzenia,
- wypracowują scenariusze swoich kontaktów, celów, działania, zasad postępowania,
- wkładają coraz więcej wysiłku i energii w budowanie związku,
- pojawia się obopólne lubienie się, zaufanie, miłość,
- traktują związek jako swoją najważniejszą przestrzeń, niepowtarzalną, której niczym innym nie można zastąpić,
- zaczynają traktować się w kategoriach „my” jako para, związek i w taki sposób funkcjonują w społecznym otoczeniu (Wojciszke, 2019, s. 29–30, za: Burgess i Huston, 1979).

Zarówno faza namiętności, stanowiąca ważny składnik zakochania, jak i faza romantycznych początków, gdzie dominuje namiętność i intymność, stanowią właśnie „romantyczne początki”, które są w społecznym odbiorze traktowane jako sedno miłości.

Gdy pytamy ludzi, czym jest miłość, to bez względu na wiek, płeć, wykształcenie, miejsce zamieszkania, zdecydowana większość z nich będzie mówiła o kategorii „romantycznych początków”. Być może jest to związane z tym, że właśnie ta faza miłości jest najbardziej interesująca, a zarazem eksponowana w kulturze i zapamiętywana przez osoby tworzące związek.

Kiedy partnerzy relacji przejdą fazę „romantycznych początków”, związek przechodzi na kolejny szczebel zaawansowania. Mowa tu o związku kompletnym, którego

ważnymi składnikami pozostają: namiętność, intymność, zobowiązanie. Etap ten jest istotny dla rozwoju miłości z następujących powodów: daje wiele satysfakcji i zadowolenia partnerom; w wielu przypadkach oznacza małżeństwo albo wspólne zamieszkanie; jest wysycony różnymi emocjami zarówno o pozytywnym, jak i negatywnym charakterze. Niestety, namiętność, która była silnie odczuwana na dwóch poprzednich etapach, opada i przestaje być dominującą cechą w miłosnym układzie. To, że namiętność zanika, związane jest z jej naturą, partnerzy nie ponoszą odpowiedzialności za ten stan. Tak się po prostu dzieje (Wojciszke, 2019, s. 32–33).

Kiedy namiętność ustaje, związek wchodzi w następną fazę, czyli związek przyjacielski, dominują w nim wówczas dwa inne składniki miłości – intymność i zobowiązanie. Miłość oparta na przyjacielskich relacjach, podobnie jak i poprzednie fazy związku, daje również satysfakcję partnerom, niemniej jednak, aby ją utrzymać, ważne są nie tylko chęci, ale i odpowiednie umiejętności. W związku przyjacielskim partnerzy powinni skupić się i pracować nad utrzymaniem intymności, ich uwaga powinna być zogniskowana na okazywaniu sobie wsparcia, pomocy w trudnych chwilach, zaufaniu, czerpaniu przyjemności ze wspólnego przebywania i bycia razem. Kiedy w związku pojawiają się „otępiacze” w postaci braku zaufania, domniemania o negatywnych intencjach partnera, brak wsparcia, akceptacji (tu wymienione zostały tylko niektóre), to relacja nie będzie dawała satysfakcji ani jednej, ani drugiej stronie. Partnerzy, których celem jest utrzymanie związku na zadowalającym poziomie, powinni być świadomi różnych niebezpieczeństw, które należy pokonać, aby być zadowolonym i odczuwać satysfakcję z relacji. Te niebezpieczeństwa Bogdan Wojciszke traktuje jak „pułapki”, które czyhają na osoby będące w związku. Zalicza do nich między innymi pułapkę dobroczynności, bezkonfliktowości, obowiązku czy sprawiedliwości. W przypadku pierwszej mamy do czynienia ze stałym, wzajemnym ofiarowaniem sobie dobra i unikanie wyrządzania krzywd partnerowi, jednak z upływem czasu zanika zdolność do sprawiania mu radości, a wzrasta chęć do wyrządzania bólu. Pułapka bezkonfliktowości, jak sama nazwa wskazuje, polega na unikaniu konfliktów, co ma służyć osiągnięciu różnych celów, w tym także „świętego spokoju” i nie pozostaje obojętne dla wspólnoty związku. Następną pułapką to obowiązek wówczas działania podejmowane wobec partnera nie są wynikiem żywionych do niego uczuć, a wynikają jedynie z czynionej powinności. Jako ostatnia wskazywana jest pułapka sprawiedliwości, która polega na „sprawiedliwej wymianie świadczeń” między partnerami. W rezultacie zaczynają oni odwzajemniać przede wszystkim negatywne działania, i postępować w myśl zasady „oko za oko, ząb za ząb”. Wymienione pułapki w znaczący sposób wpływają na kondycję związku i mogą przyczynić się do jego zakończenia (Wojciszke, 2019, s. 34–35).

Następna faza określana jest jako związek pusty. Charakteryzuje się tym, że nie ma w nim już intymności, a dominuje tylko zobowiązanie – „pozostałość po miłości”. W tym przypadku podtrzymywane jest już tylko zobowiązanie. Czy jest to związek atrakcyjny dla partnerów? Niekoniecznie. Jeżeli pojawi się możliwość zbudowania nowej relacji, istnieje duże prawdopodobieństwo, że któryś z partnerów relacji będzie do tego dążył. Naturalną konsekwencją związku pustego jest jego rozpad i wycofanie zobowiązania. Jest to ostatnia faza, która kończy związek. Jak podkreśla przywoływany już wielokrotnie Bogdan Wojciszke, w kulturach, gdzie relacje między partnerami rozpoczynają się od zakochania, gdzie ważna jest namiętność i intymność, zanik tej pierwszej jest wystarczającym powodem, aby wycofać zobowiązanie. Stanowi to nie jedyną, ale wystarczającą przyczynę do zakończenia związku (Wojciszke, 2019, s. 35–36; Jankowska, 2010, s. 40).

Miłość jest traktowana przez psychologów jako ważne dla ludzi uczucie. Trójczynnikowa koncepcja zaproponowana przez Sternberga została również zaadaptowana przez psychologię rozwojową. Przyjmując jej optykę, wskazuje się na rozwojowe ujęcie miłości, co pozwala spojrzeć na człowieka zarówno w wymiarze ontogenetycznym (rozwój jednostki), jak i filogenetycznym (rozwój gatunku) (Olesiński, 2018, s. 23–24). Koncepcja *life span* zakłada, że rozwój może dokonywać się w każdym wieku, przebiega etapowo, a każde stadium jest podstawą do rozwoju kolejnego (Beisert, 2012, s. 13–18; Olesiński, 2018, s. 23; Olesiński, 2013). Zgodnie z tymi założeniami, rozwój jest procesem, który trwa przez całe życie, ma wielowymiarowy i wielokierunkowy charakter, a zmiany, jakie w jego trakcie zachodzą, mogą być zarówno progresywne, jak i regresywne (Finogenow, 2013, s. 93).

Model warstwowy zakłada, że rozwój człowieka warunkowany jest przez czynniki biologiczne, psychiczne i społeczno-kulturowe, oddziałujące na niego na każdym etapie życia, w związku z tym wpływ tych czynników jest również widoczny w odniesieniu do składowych miłości. Trójwarstwowy model miłości opiera się na założeniu, że wskazane czynniki oddziałują na trzy składowe miłości: biologiczne (temperamentne) są przypisane do namiętności; psychologiczne oddziałują na intymność; społeczno-kulturowe łączą się natomiast z zaangażowaniem/zobowiązaniem. W tym ujęciu miłość traktowana jest zatem jako „więź międzyludzka bazująca na procesach motywacyjno-popędowych, emocjonalnych i poznawczych, które znajdują odzwierciedlenie w nasileniu namiętności, intymności i zaangażowaniu” (Olesiński, 2018, s. 25; Olesiński, 2013, s. 9). Warstwowy model koncepcji miłości Sternberga pozwala na podmiotowe podejście do miłości. Dzięki niemu można również opisać trudności, jakich doświadcza człowiek w tej materii, które uniemożliwiają mu stworzenie relacji dającej satysfakcję. Piotr Olesiński,

przyjmując rozwojowe ujęcie modelu miłości Sternberga, wyróżnił następujące aspekty miłości (wziął pod uwagę zarówno funkcjonalne, jak i dysfunkcjonalne sposoby jej doświadczania):

1. „Funkcjonalna namiętność” odznacza się potrzebą bliskości fizycznej i psychicznej z partnerem, opiera się na procesach motywacyjno-popędowych. Jej celem jest bliskość fizyczna – dotyk, pocałunki, pieszczoty, kontakty seksualne oraz bliskość psychologiczna, która obejmuje między innymi spotkania, dyskusje, marzenia, fantazje. Jeżeli występuje motywacja do połączenia się z partnerem, do bliskiej relacji z nim, podczas spotkania pojawiają się pozytywne emocje, zaś w czasie rozłąki – negatywne. Funkcjonalna namiętność, która jest bardzo dobrze widoczna na początku związku, przyczynia się do zaburzeń równowagi relacyjno-eksploracyjnej, która wraz z długością trwania związku zostaje uregulowana.
2. „Symbiotyczna namiętność” odznacza się ciągłą potrzebą bliskości fizycznej i psychicznej z partnerem, co w znaczny sposób przyczynia się do powstania trudności z wykonywaniem codziennych obowiązków. Nieustanne myślenie o partnerze wywołuje trudności w skupieniu uwagi.
3. „Zdystansowana namiętność” wyraża potrzebę nabrania dystansu w relacji z partnerem. Charakteryzuje się obniżonym poziomem namiętności normatywnej oraz motywacją dystansowania się od partnera, co przekłada się na ograniczenie bliskości fizycznej i psychicznej w relacji lub jej całkowite zaniechanie.
4. „Funkcjonalna intymność” charakteryzuje się pozytywnymi uczuciami i działaniami, co przekłada się na tworzenie bliskości między partnerami, zażyłości, przywiązania. Uwidacznia się to w różnorodnych działaniach, które podejmowane są przez jednostkę na rzecz związku i partnera. Zaliczyć można do nich między innymi dbanie o jego dobro, dzielenie się radościami, troskami, wsparcie, poczucie bezpieczeństwa. W przypadku funkcjonalnej intymności istotne są emocje. Odznacza się też swoistą dynamiką. Wzrasta powoli, utrzymuje się, a następnie rozpoczyna się proces jej opadania. Umiejętna komunikacja, poczucie bezpieczeństwa i zaspokojenia potrzeb czy satysfakcjonujące relacje są istotnymi czynnikami, które mają na nią wpływ.
5. „Symbiotyczna intymność” odznacza się zależnością od partnera, odczuwaniem pozytywnych uczuć tylko w relacji z nim i dzięki niemu. Powoduje to, że osoba będąca w takim związku, podejmowane przez siebie decyzje uzależnia od partnera. Uważa, że tylko on zapewni jej wsparcie i zrozumienie oraz że partner tylko w relacji z nią jest w stanie czuć się dobrze.

6. „Zdystansowana intymność” charakteryzuje się negatywnymi uczuciami (dominują nad innymi) wobec partnera.
7. „Zaangażowanie funkcjonalne” – można je potraktować jako zobowiązanie dotyczące tego, że pozostajemy w danej relacji z partnerem. Jego podjęcie powoduje, że wszelkie nasze działania zostają przekierowane na utrzymanie relacji. Zaangażowanie jest tym składnikiem miłości, który podlega świadomej kontroli ze strony jednostek. Związany jest z procesami poznawczymi, jest także komponentem, który wpływa na rozwój związku. Podtrzymujemy daną relację, tworzymy plany, wyrażamy wolę jej kontynuowania. Znamy swoje potrzeby i cele, a relacja jest podtrzymywana pomimo pojawiających się negatywnych emocji i odczuwanego w związku z nimi dyskomfortu.
8. „Zdystansowane zaangażowanie” wyraża się w tym, że partner/partnerzy relacji nie są zdecydowani, czy chcą w niej być. Są „tymczasowo” w nią zaangażowani, co przekłada się to na ograniczenie bądź brak działań podtrzymujących związek. Jego utrzymanie nie plasuje się wysoko w hierarchii potrzeb.
9. „Symbiotyczne zaangażowanie” – w tym przypadku jeden z partnerów podejmuje decyzję o byciu w danej relacji, ponieważ nie wyobraża sobie innej opcji. Chce w niej pozostać bez względu na okoliczności. Taka osoba nie ma innych, własnych celów, a jedynie ten, który wiąże się z utrzymaniem danego związku. Aby go utrzymać, gotowa jest zrezygnować ze wszystkiego, ze swoich planów, marzeń i autonomii (Olesiński, 2018, s. 25–28; Olesiński, 2013, s. 15–16).

Przyjęcie perspektywy rozwojowej w trójwarstwowym ujęciu trójczynnikowej koncepcji Roberta J. Sternberga pokazuje, jak wspomniane elementy oddziałują na siebie, w jakich relacjach pozostają względem siebie wyróżnione warstwy. Zarówno warstwy niższe (z poziomu rozwoju gatunku), jak i wyższe (z poziomu rozwoju jednostki), oddziałują na siebie, przy czym ma to charakter dwukierunkowy, na przykład namiętność (poziom rozwoju gatunku) jest powiązana z cielesnością człowieka, ale może być ona zmodyfikowana poprzez intymność, zaangażowanie (poziom rozwoju jednostki) (Olesiński, 2018, s. 37; Olesiński, 2013).

Intymność, namiętność i zobowiązanie są istotnymi komponentami składającymi się na miłość żywioną do drugiej osoby. Każdy z tych elementów składa się z typowych dla siebie czynników, odznacza się charakterystyczną dla siebie dynamiką, których różne konstelacje i zestawienia możemy zobaczyć w pracach wielu badaczy.

Interesującą koncepcję miłości romantycznej z rysem antropologiczno-psychologicznym przedstawiła Helen Fisher. W jej ujęciu miłość to proces, na który składają się różne doświadczenia, będące udziałem zakochanej osoby. Zaczyna się od zmian

zachodzących w świadomości, które są wynikiem tego, że obiekt miłości zaczyna mieć dla niej **szczególnie znaczenie**. Dana osoba staje się dla nas kimś specjalnym, ważnym, niezastąpionym, wyjątkowym. Jak powiedział Romeo o Julii: „Julia jest słońcem” (Szekspir). Następną rzeczą, która przytrafia się zakochanej osobie jest **skupienie uwagi**. Po prostu cała uwaga poświęcona jest obiektowi uczuć. Można to zobrazować słowami hiszpańskiego filozofa José Ortegi y Gasset:

Osoba zakochana, osiąga swój anormalny stan przez zawężenie uwagi na danym obiekcie; tego zaś głównym zadaniem – oczywiście chwilowo – jest odwracanie uwagi od wszystkiego innego i umożliwienie powstania próżni w umysłach [...]. Sądzę, że zakochanie jest fenomenem uwagi, jest anormalnym stanem uwagi, który przeżywa normalny człowiek (Ortega y Gasset, 1989, s. 59).

Osoby zakochane swoją uwagę koncentrują na najdrobniejszych kwestiach związanych z ukochaną osobą – filmy, piosenki, wspólne miejsca i razem spędzane chwile stają się najważniejsze i z troskliwością pielęgnowane. Wiąże się z tym **przydawanie blasku ukochanej osobie**. Wspomniane zjawisko nosi w psychologii nazwę „efektu różowych okularów”.

Helen Fisher wskazuje na dwa procesy, które temu towarzyszą, to krystalizacja i idealizacja ukochanej osoby. W pierwszym przypadku, zakochana osoba nawet jak dostrzeże wady swojego partnera, uważa, że są one niewielkie, a nawet dodają mu uroku bądź po prostu nie zwraca się na nie uwagi. W drugim przypadku natomiast, osoba zakochana idealizuje swój obiekt uczuć. „Jesteś jedynym powodem, dla którego ja jestem. Jesteś moimi wszystkimi powodami...” – jak powiedział John Nash, genialny matematyk zmagający się z chorobą psychiczną, do swojej żony Alicji, która motywowała go do walki z chorobą. W interesujący sposób do zjawiska krystalizacji odniósł się także francuski pisarz Stendhal, a właściwie Marie-Henri Beyle (1783–1842). To, co dzieje się z zakochanymi osobami, porównał z procesem „krystalizacji”, który zaobserwował w kopalni soli w Salzburgu. „Jeśli wetknijemy tam patyk w ziemię i wrócimy po niego kilka miesięcy później, okaże się, że pokrył się prawdziwą galaktyką migotliwych diamentów i nie sposób już rozpoznać pod nim pierwotnego kształtu”. Stwierdził, że coś podobnego przytrafia się w sytuacji, kiedy w kimś się zakochamy: nie postrzegamy wówczas w sposób realistyczny danej osoby, ale ozdabiamy jej obraz w naszym umyśle „migotliwymi owocami krystalizacji” (Mucha, 2020, s. 36–37).

Do objawów romantycznego uniesienia Fisher zalicza także **natrętne myśli** związane z ukochaną osobą. Nie sposób wręcz przestać myśleć o obiekcie uczuć. „Kto miłości nie zna, ten żyje szczęśliwy, i noc ma spokojną, i dzień nietęskliwy” – pisał Adam

Mickiewicz w „Dziadach” (Mickiewicz, 2019, s. 63). Zakochaniu towarzyszą także intensywne emocje. Ten **zar emocjonalny** u osób zakochanych przejawia się w różnorodny sposób – niektórzy nie mogą spać, jeść, łatwo popadają w euforię, a w obecności ukochanej osoby stają się skrępowani i nieśmiali. Innym głos więźnie w gardle, dostają wypieków na twarzy lub bledną, pocą się, serce bije im szybciej, drżą kolana, czują „motyły w brzuchu”. Andreas Capellanus, trzynastowieczny poeta w swoim dziele *Sztuka miłości dworskiej*, w rozdziale VIII – *Zasady miłości*, tak pisał o emocjach osoby zakochanej: „Każdy kochanek regularnie blednie w obecności ukochanej” (zasada XV), „Kiedy kochanek nagle zauważa swoją ukochaną, jego serce bije szybciej” (zasada XVI), „Ten, kogo myśl o miłości dręczy, nie je i bardzo mało śpi” (zasada XXIII) XXI, „Prawdziwa zazdrość zawsze potęguje uczucie miłości” (zasada XXI) (home.ubalt.edu). Ta intensywność i gwałtowność emocji powiązana jest z **wielką energią** odczuwaną przez osoby zakochane, niektórzy zakochani deklarują wręcz, że mogą „góry przenosić” czy „skakać pod niebo” albo „pracować bez wytchnienia”, nie czują zmęczenia napędzani myślą o ukochanej osobie. Osobie zakochanej nieobce są także **zmiany nastroju**. Jak zaznacza Fisher, przebiegają one bardzo dynamicznie – od ekstazy po rozpacz. Jeżeli ukochana osoba okazuje nam zainteresowanie, dzwoni do nas, pisze, spędzamy z nią każdą chwilę, jesteśmy wówczas bardzo szczęśliwi. Gdy natomiast nie odpowiada na listy, telefony, spóźnia się na spotkanie, to stan naszych uczuć zmienia się diametralnie. Popadamy w „czarną rozpacz”, martwimy się, źle się czujemy, dopada nas smutek – cierpimy, gdy obiekt naszych uczuć nie interesuje się nami. Tak o cierpieniu z miłości pisał brazylijski pisarz José Mauro de Vasconcelos:

Wreszcie zrozumiałem, co to znaczy ból. Ból to wcale nie znaczy dostać lanie, aż się mdleje. Ani nie znaczy rozciąć sobie stopę odłamkiem szkła tak, że lekarz musi ją zszywać. Ból zaczyna się dopiero wtedy, kiedy boli nas calutkie serce i zdaje się nam, że zaraz przez to umrzemy, i na dodatek nie możemy nikomu zdradzić naszego sekretu. Ból sprawia, że nie chce nam się ruszać ani ręką, ani nogą ani nawet przekręcić głowy na poduszce (Vasconcelos, 2008, s. 147).

Następną cechą jest **pragnienie związku emocjonalnego**. W tym przypadku chodzi o wytworzenie więzi emocjonalnej z osobą, którą się kocha. Wyraża to pragnienie zjednoczenia się z nią i bycie jednością. Jest to jeden z istotnych powodów, dla którego osoby zakochane mówią „kocham cię” swojemu wybrankowi. Ten stan w sposób bardzo obrazowy przedstawił angielski psychiatra Anthony Storr:

Zakochanie uważane jest za najbardziej intymną formę relacji międzyludzkiej, jest to jednakże również stan umysłu, który raz uruchomiony, może trwać jeszcze przez jakiś czas, niezależnie od tego, czy dochodzi do spotkań z fizycznym obiektem. Cały świat kocha zakochanego, a zakochany kocha cały świat. Dopóki trwa stan zakochania, wydaje się, że nie ma żadnej rozbieżności między rzeczywistością a światem wyobraźni. To coś innego niż namiętność seksualna. Zakochanie jest stanem znacznie bliższym ekstazie niż orgazmowi. Jest to oceaniczne doznanie, całkowite zniknięcie granic między naszym ego a obiektem. Poczucie doskonałej harmonii z wszechświatem oraz doświadczenie idealnej harmonii z inną osobą i z sobą samym – są niezwykle ściśle powiązane. Stanowią w istocie jedno zjawisko (Storr, 2010).

Osoby zakochane także **poszukują wskazówek**, które obrazowałyby, czy ich obiekt zakochania odwzajemnia uczucia. W tym przypadku różnego rodzaju gesty, słowa, które kiedyś nie miały znaczenia, nabierają innego sensu.

U osób zakochanych, jak zaznacza Helen Fisher, zachodzi także **zmiana priorytetów**, po to, aby zadowolić ukochaną osobę, aby się jej przypodobać. Zaczynają zatem słuchać takiej samej muzyki, noszą ubrania, które dana osoba lubi, oglądają jej ulubione filmy, czytają książki z jej polecenia, czy nawet zmieniają wyznawane wartości. Wszelkie te działania podejmowane są po to, aby jeszcze bardziej podobać się danej osobie. Zakochani stają się także **emocjonalnie zależni** od siebie. Rozdzielenie powoduje tęsknotę za partnerem, czasami tak silną, że przysparza cierpienia. Jak podkreśliła Helen Fisher (2004, s. 32): „Zakochani są kukielkami poruszającymi się w rytm uczuć innej osoby”. Antoniusz natomiast, wyznając uczucia Kleopatrze, powiedział: „Wiedziałaś dobrze, królowo Egiptu, że moje serce do twojego steru jest przywiązane niewidzialną struną, więc chcąc czy nie chcąc, pociągnę za tobą. Wiedziałaś dobrze, że władasz mą duszą, że twe skinienie jest dla mnie rozkazem” (Szekspir, 1983, s. 86). Zakochani są wobec siebie także **empatyczni**. Tak silne współodczuwanie przez zakochanych trafnie wyrażają słowa pisarki Juli Zeh:

Twoje kolana są moim jedynym krzesłem. Twoje plecy moim stołem. Twoje oczy moimi oknami. Twoje usta są szklanką, z której piję. Twoje serce jest moim pożywieniem, twój puls moim zegarkiem, twoje życie czasem. Twój oddech jest moim powietrzem. Twoja twarz księżycem, kiedy nocą pochylasz się nade mną, i słońcem, gdy w ciągu dnia śmiejesz się do mnie. Twój puls jest moim zegarkiem, twoje życie moim czasem. Twoja śmierć jest moją śmiercią (Zeh, 2011).

Następnym elementem charakteryzującym zakochanie się jest **efekt Romea i Julii**. Tragiczna historia kochanków jest najlepszym przykładem na to, jaką moc ma uczucie

i jak inspiruje do poszukiwania rozwiązań najbardziej skomplikowanych problemów. Chodzi o to, że przeszkody pojawiające się na drodze zakochanych nie osłabiają ich uczucia, wręcz przeciwnie wzmagają je – tak było w przypadku Romea i Julii, pochodzących ze zwaśnionych włoskich rodów Montekich i Kapuletów. Inną cechą, którą przypisuje się miłości romantycznej jest **nadzieja**, czyli życzenie spełnienia oczekiwań. „Nadzieja umiera ostatnia” – mądrość zawarta w tym powiedzeniu dotyczy również miłości. Być może ma to uzasadnienie ewolucyjne, dopóki istnieje choćby cień szansy, aby nasze starania o partnera zakończyły się sukcesem, tak długo istnieje nadzieja, że wszystko dobrze się ułoży. Helen Fisher podkreśla także, że ważną cechą miłości romantycznej pozostaje aspekt seksualny, badaczka wskazuje na **związek seksualny** oraz **wyłączność seksualną**.

W sztuce, głównie w literaturze, od zarania dziejów podkreśla się wagę życia seksualnego, nie tylko w miłości romantycznej. Jednym z najstarszych dokumentów, który związany jest z życiem seksualnym człowieka, jest tak zwany turyński papirus erotyczny pochodzący z XII w. p.n.e., na którym przedstawiono dwanaście ilustracji dotyczących życia seksualnego starożytnych Egipcjan. Niewątpliwie jednak jednym z najbardziej znanych podręczników sztuki miłosnej, który powstał w V wieku w Indiach, jest *Kamasutra*, w której zawarto 64 pouczenia skierowane do kobiet, dotyczące kunsztu miłosnego i zapewniające powodzenie w miłości (Kozakiewicz, 1988, s. 58). Wraz z tworzeniem się więzi emocjonalnej między partnerami, pojawia się pragnienie wyłączności i wierności seksualnej. **Więź emocjonalna** stanowi silny element łączący, scalający zakochanych. Literatura piękna dostarcza nam bogatych opisów „wierności aż po grób”, a jednym z przykładów może być dwunastowieczna legenda o rycerzu Tristianie i Izoldzie Złotowłosej. Inną cechą miłości romantycznej, na którą zwraca uwagę Fisher jest **zazdrość**. Wspomniany już wcześniej Andreas Capellanus, formułując swoje *Zasady miłości* zaznaczył, że „Kto nie jest zazdrosny, nie może kochać” (zasada II) ([home.ubalt.edu](http://home.ubalt.edu)). Być może jest coś w ludowej mądrości, że „nie ma miłości bez zazdrości”, że jest to nierozłączna para stanów emocjonalnych, która przeplata się między sobą. Inną cechą miłości romantycznej jest także to, że odznacza się ona **niepohamowanym charakterem**. Nie można jej zaplanować, przebiega w pewien sposób poza naszą wolą. Tak jak powiedział Bob Dylan: „Aby znaleźć miłość, nie pukaj do żadnych drzwi. Gdy przyjdzie twoja godzina, sama wejdzie do twego domu, w twe życie, do twego serca”. Oczywiście w życiu każdego człowieka zdarzają się sytuacje, które ułatwiają nam zakochanie się, ale w tym przypadku chodzi o to, że jeżeli już człowiek zakocha się i „przekroczy Rubikon” w relacjach z drugą osobą, to trudno już coś zmienić. Nic już nie jest takie samo jak przedtem. Miłość to także **stan przejściowy**, można uznać, że przychodzi, pojawia się w naszym

życiu i odchodzi. Polska pisarka Joanna Chmielewska porównała ją do kota: „Miłość jest jak kot. Chodzi własnymi drogami”.

Badacze podejmują próby odpowiedzi na pytanie – jak długo trwa miłość? Wyniki badań wskazują, że romantyczne uniesienie utrzymuje się zazwyczaj kilkanaście miesięcy, a następnie przechodzi na kolejny etap. Wiemy również, być może z własnego doświadczenia, życiowych obserwacji, potocznej mądrości, że: „miłość nie trwa wiecznie”, jeśli się ją zaniedbuje (Gargaś, 2017, s. 196).

Koncepcja miłości romantycznej zaproponowana przez Helen Fisher zawiera wiele różnorodnych komponentów, do których można zaliczyć: szczególnie znaczenie, skupienie uwagi, przydawanie blasku ukochanej osobie, natrętne myśli, żar emocjonalny, wielką energię, zmiany nastroju, związek emocjonalny, poszukiwanie wskazówek, zmianę priorytetów, emocjonalną zależność, empatię, pokonywanie przeszkód (efekt Romea i Julii), związek i wyłączność seksualna, więź emocjonalna, uczucie zazdrości, nadzieja, pewnego rodzaju bezplanowość uczucia (nie można zakochać się na zawołanie), stan przejściowy, który oznacza koniec miłości romantycznej w takim znaczeniu, jaki ludziom kojarzy się ze stanem zakochania. Sama badaczka podkreśla, że w rzeczywistości można wyróżnić dwa podstawowe typy miłości romantycznej: odwzajemnioną i nieodwzajemnioną. Ta pierwsza kojarzona jest z uczuciem spełnienia, ekstazą, natomiast tej drugiej towarzyszy poczucie pustki, osamotnienia, smutku. Większości ludzi znane są zarówno emocje związane z bólem porzucenia, jak i ekstazy towarzyszące miłości romantycznej (Fisher, 2004, s. 19–41).

Snując dalej rozważania na temat miłości, warto również zwrócić uwagę na koncepcję zaproponowaną przez Johna Lee (przedstawił ją w książce *The Colours of Love: An Exploration of the Ways of Loving*, 1973). Do określenia autorskiej koncepcji miłości wykorzystał opracowaną przez siebie metodę sortowania kart zawierających opowieści o miłości. Początkowo Lee używał pojęcia ideologii miłości, niemniej jednak traktował je jako style miłości i takie określenie zostało spopularyzowane w literaturze. Style miłości są rozumiane jako:

systemy postaw/przekonań, obejmujące rdzeń emocjonalny oraz potencjalnie powiązane z cechami charakteru. Określenie to wydaje się właściwe dla grupy konstruktów, które są częściowo postawami/przekonaniami, częściowo cechami osobowości i są związane, przynajmniej luźno, z modelami romantycznych zachowań społecznych (Hendrick, Hendrick, 2007, s. 226–227).

John Lee wyróżnił trzy podstawowe (pierwotne) typy miłości, do których zaliczył storge, eros i ludus oraz trzy pochodne (wtórne) typy miłości, to jest: pragmę, manię

i agape. Człowiek może przeżywać jeden z wymienionych typów bądź ich kombinację. Możliwe jest także odczuwanie odmiennych stylów w odniesieniu do różnych partnerów (Rostowski, 1987). Wydaje się zatem, że kombinacji tych typów może być bardzo dużo. Badacze najczęściej skupiają się jednak na trzech podstawowych i trzech wtórnych. Storge to miłość przyjacielska, która pokona każdą trudność, odznacza się zrównoważonym charakterem i czułością. Łączy w sobie trzy sfery: uczuciową, poznawczą, behawioralną. Partnerzy są zaangażowani w różnorodne działania na rzecz związku. Charakterystyczna jest wzajemność relacji, a między partnerami może wystąpić, chociaż nie musi, intymność o fizycznym charakterze. W przypadku tego typu miłości ważne jest pozostawanie wiernym, czułym, oddanym przyjacielem, na którego można liczyć w różnych okolicznościach. Erotyka nie odgrywa tu głównej roli. Ten typ miłości rozwija się wolno.

W życiu kochającej osoby to partner jest najważniejszy – jest najlepszym przyjacielem (Jankowska, 2010, s. 41). W koncepcji Johna Lee, eros to odniesienie do miłości romantycznej, gdzie ważna jest głównie fizyczna fascynacja obiektem uczuć. W tym układzie ważna jest miłość od pierwszego wejrzenia, która da podstawy do trwałego, doskonałego związku. Partnerzy pragną być jednością, wspólnie wykonywać różnorodne działania. Chcą być nierozłączni, ważne jest także fizyczne pożądanie partnera i dostarczanie mu maksymalnej przyjemności w różnych sferach życia, w tym również seksualnej, gdzie ważna jest przede wszystkim przyjemność partnera, a nie własna. Ludus natomiast to miłość o charakterze gry, wykazania się, kto jest lepszy, kto wygrywa – to zabawa bez zaangażowania i zobowiązań. W tym typie miłości ważna jest tylko egoistyczna przyjemność jednostki, dla której partner jest tylko „przedmiotem”, dzięki któremu może zaspokoić swoje potrzeby. Gdy ich nie zaspokajają w tym układzie, poszukuje następnej relacji.

John Lee pisze także o miłości maniakalnej. Jest to kombinacja powstała na bazie takich typów miłości jak eros i ludus. W tym ujęciu miłość charakteryzuje się obsesją na punkcie partnera, jest podszyta lękiem, że można go stracić. W tego typu relacji występuje potrzeba podtrzymywania uczuć, uwagi, wierności, zaangażowania. Ciągła obawa i lęk o związek są wyczerpujące dla partnerów – w efekcie nie czerpią oni satysfakcji ze związku, a całe zaangażowanie koncentruje się na tym, aby nie stracić obiektu uczuć. W pewien sposób jest to dla nich ograniczające, bo nie pozwala czerpać pełnego zadowolenia ze związku, nie można też mówić o właściwym dbaniu o relację. Pragma z kolei odznacza się pragmatyzmem, wyrachowaniem – to inaczej miłość praktyczna, powstała z połączenia storge i ludus. Miłość to kalkulacja zysków i strat, swoista inwestycja, na której można zarobić lub stracić, jeżeli zainwestujemy w niewłaściwą osobę. Oczywiście związek, którego podstawą jest miłość pragmatyczna, może się udać pod warunkiem, że

partnerzy preferują taką jego odmianę. Niemniej jednak pojawia się pytanie, czy jesteśmy w stanie tak wszystko skalkulować, przewidzieć, określić stopę zwrotu w relacjach z drugim człowiekiem? Następnym typem miłości w koncepcji Johna Lee jest agape (wynik połączenia erosa i storge), która charakteryzuje się ofiarnością, oddaniem, poświęceniem się drugiej osobie. Troska, koncentracja i poświęcenie są właśnie ukierunkowane na partnera. Jest to moralny ideał miłości, spotkany w religii chrześcijańskiej. Ważną jej cechą jest troska o drugiego człowieka, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian. To uczucie bezinteresowne.

Badacze podkreślają, że istnieją różnice między kobietami i mężczyznami, jeżeli chodzi o przeżywane typy miłości. U mężczyzn wyraźnie dominuje eros, przekładają oni także nad inne typy miłości ludzkiej. Kobiety natomiast, zgodnie z przewidywaniami, preferowały odmienne style miłości, wśród nich przeważały: pragma, storge i mania (Woll, 1989, s. 450). Jak zaznaczają Clyde i Susan Hendrick, koncepcja rozumienia miłości romantycznej zaproponowana przez Johna Lee jest interesująca, wiąże się bowiem z pewną swobodą ujęcia. Składa się na nią osobista definicja miłości, która jest w dużej mierze zgodna z potocznym sposobem rozumienia miłości romantycznej. Ludzie preferując określony typ miłości, przejawiają charakterystyczne dla niej zachowania oraz poszukują odpowiednich cech u danego partnera (Hendrick, Hendrick, 2007, s. 227).

Typ miłości agape występuje również w terminologii chrześcijańskiej i oznacza miłość, ale także niechrześcijańskie „rozkoszowanie się w miłości”. Chrześcijańskie agape to siła, która łączy, jednoczy ludzi poprzez wspólną ich miłość do Boga. „Kochaj bliźniego jak siebie samego” oznacza nie tylko miłość do Stwórcy, ale nakaz kochania drugiej osoby – tak jak robi to Bóg – bezinteresownie. Istota agape polega na bezinteresownym dawaniu, ofiarowaniu uczucia, wyrażania troski o innego człowieka bardziej niż o siebie. Kazimierz Imieliński (1989, s. 440–441) zaznacza, że w początkowych przekazach głoszonych przez ojców Kościoła eros i agape występowały obok siebie, a zadaniem partnera było troszczenie się o rozkosz drugiej osoby bardziej niż o swoją. Z biegiem czasu jednak „komponent sakryfikujący” przeciwstawił agape erosowi. Św. Paweł w *Hymnie o miłości* wskazuje, że dla miłości chrześcijańskiej istotne są uniwersalne wartości, takie jak: wiara, nadzieja, miłość, a ta ostatnia zajmuje centralne miejsce, i jak wspomniano wyżej, pozbawiona jest elementów seksualnych (Pismo Świąte...). W tej koncepcji miłości zaznacza się także pewien dualizm, co jest szczególnie widoczne w myśli czolowych chrześcijańskich filozofów, np. u św. Pawła. Z jednej strony mamy do czynienia z miłością i pożądaniem seksualnym, z drugiej zaś strony pojawia się obraz miłości idealnej (Starczewska, 1975). Takie podejście spowodowało, że w kulturze zachodniej rozprzestrzeniła się postawa dotyczące przeciwstawiania agape (miłości nadprzyrodzonej,

blizniego w Bogu) i erosa (ziemskiej, grzesznej miłości erotycznej). Miłość erotyczna, zmysłowa stała się czymś podejrzanym, stojącym w opozycji do chrześcijaństwa (ojcowie Kościoła wyrażali wzdąwanie wobec cielesności i seksualności).

Interesującą koncepcję miłości przedstawił amerykański psychiatra Morgan Scott Peck. Traktuje ją jako „autoewolucję”, przy czym proces ten, o duchowym charakterze, dotyczy zarówno własnego Ja, jak i drugiej osoby. Peck stoi na stanowisku, że taki sposób podejścia do rozumienia miłości wiąże się z różnym, odmiennym sposobem jej traktowania, biorąc oczywiście pod uwagę jej duchowy wymiar. I tak ważnym celem miłości jest rozwój duchowy partnerów. Dzięki temu, że poszerzamy granice własnego Ja, rozwijamy się i wznosimy na wyższy poziom duchowego funkcjonowania. Miłość w ujęciu Pecka nie ma charakteru egoistycznego – ważny jest tu aspekt miłości zarówno do samego siebie, jak i do drugiej osoby. Badacz ten wychodzi z założenia, że jeżeli ktoś nie kocha siebie, to nie jest zdolny do pokochania drugiej osoby. Zaznacza również, że zarówno miłość, jak i poszerzanie granic własnego Ja wymaga wysiłku – to ciągła praca nad ich doskonaleniem. Ważnym elementem w definicji miłości u M.S. Pecka jest wola, która determinuje wybór – możemy kochać lub nie. Miłość w ujęciu badacza to zatem „wola rozszerzania własnego Ja w celu pielęgnowania własnego lub cudzego rozwoju duchowego” (Peck, 2016, s. 95). Pojęcie woli jest kluczowe w jego koncepcji miłości i pozwala na rozróżnienie między jej „pragnieniem, a czynem”. Zarówno jeden, jak i drugi element są cechami charakterystycznymi miłości, ale nie oznaczają tego samego. Pragnienie niekoniecznie musi zostać przełożone na czyn, potrzebna jest jeszcze wola działania, zaangażowania się w relację z drugą osobą (Jankowska, 2010, s. 31; Peck, 2016, s. 69). Krótko mówiąc, czyn jest aktywnym czynnikiem pragnienia w miłości, zaś wolna wola pozwala na podjęcie wyboru. „Człowiek nie musi kochać, ale jeśli kocha, to dlatego, że dokonał takiego wyboru i chce kochać” (Jankowska, 2010, s. 31; Peck, 2016, s. 69). Miłość w ujęciu Pecka polega na poszerzaniu własnego Ja, gdzie ważny jest nie tylko indywidualny rozwój duchowy ale i troska o drugiego człowieka w tym wymiarze. W tym celu kochająca osoba uaktywnia, wykorzystuje wszelkie możliwości, zdolności, które ma, aby osiągnąć jak najpełniejszy rozwój duchowy, nie tylko swój, ale i ukochanej osoby. Dokonuje ponadto wyboru i realizuje różnorodne zadania na rzecz miłości, co można potraktować jako pewien rodzaj poświęcenia się dla dobra drugiej osoby (Jankowska, 2010, s. 31). Miłość ma jedynie sens, gdy dzięki niej i dla niej zachodzi rozwój duchowy – nasz i drugiej osoby. Stanowi to istotę i najpełniejszy sposób jej wyrazu.

Konkludując, miłość w ujęciu Morgana Scotta Pecka opiera się na następujących założeniach: 1) traktuje się ją w kategoriach celu, który w tym ujęciu służy do rozwoju duchowego; 2) polega na samorozwoju, w tym również drugiej osoby; 3) miłość oznacza

kochać zarówno siebie, jak i drugą osobę – jeżeli potrafimy kochać samych siebie, tym uczuciem obdarzymy także innych; 4) miłość to wysiłek, to ciężka praca: „Kiedy kogoś kochamy, nasza miłość staje się widoczna czy realna poprzez wysiłek – poprzez fakt, że dla kogoś (albo dla samego siebie) podejmujemy dodatkowe starania”; 5) miłość to akt woli, co przejawia się w zarówno w intencji, jak i działaniu, widoczna jest również, gdy dokonujemy wyboru – nie musimy przecież kochać (Peck, 2016, s. 95–98).

Swój wkład w badania nad miłością miał również Erich Fromm, w jego ujęciu uczucie to nie odznacza się jednostkowym charakterem, nie odnosi się też tylko do ludzi, ale reprezentuje bardziej otwartą, globalną postać. Miłość oznacza określoną postawę wobec świata w ogóle – Fromm uważa, że miłość to „postawa, pewna właściwość charakteru, która określa stosunek człowieka do świata w ogóle, a nie do jednego obiektu miłości” (Fromm, 2004, s. 55; Jankowska, 2010, s. 31). Zaznacza, że oznacza ona pewnego rodzaju sztukę, *techné* „miłość jest sztuką, tak samo jak sztuką jest życie; jeżeli chcemy nauczyć się kochać, musimy postępować w sposób identyczny jak wówczas, gdy chcemy nauczyć się jakiegokolwiek innej sztuki” (Fromm, 2004, s. 4). Miłość to także uczucie ważne i potrzebne człowiekowi – wymagające i niełatwe. Jednostka powinna mieć wiedzę na jej temat oraz włożyć wysiłek w jej pozyskanie, a następnie utrzymanie. Miłości po prostu trzeba się nauczyć, przyswoić sobie jej zasady. Fromm zwraca uwagę, że współczesny człowiek popełnia różne błędy w miłości. Pierwszy wynika z tego, że ludzie nie chcą nauczyć się miłości – większość pragnie, aby ktoś darzył ich uczuciem – chcą być kochanymi, a „problem miłości tkwi przede wszystkim w tym, żeby być kochanym, a nie w tym, by kochać, by umieć kochać”. Drugi błąd wiąże się z brakiem zdolności, umiejętności do miłości. Współczesna kultura, jak zaznacza Fromm, przesunęła punkt ciężkości w kierunku odpowiedniego obiektu miłości (musi mieć najbardziej pożądane współcześnie cechy). Ludzie wychodzą z założenia, że trudno jest znaleźć obiekt uczuć, natomiast kochać kogoś jest o wiele prościej. Miłość w naszych czasach stała się towarem, który można kupić, wymienić, i podobnie jak inne towary podlega takiej samej ofercie handlowej (Fromm, 2004, s. 3). Trzeci błąd natomiast dotyczy tego, że współcześnie utożsamiamy uczucie zakochania się w kimś, które pojawia się na początku miłości „ze stałym stanem kochania lub też, jak można by to lepiej wyrazić, „pozostawania w miłości”. To właśnie ta miłosna ekscytacja odczuwana na początku jest często brana jako prawdziwe uczucie. Jednak tego rodzaju miłość jest rzeczą bardzo nietrwałą i ulotną (Fromm, 2004, s. 4).

Możemy zatem zadać sobie pytanie, jaki rodzaj miłości jest najbardziej pożądany w koncepcji Fromma? Badacz wskazuje, że człowiek powinien dążyć do miłości dojrzałej – „Kocham, ponieważ jestem kochany”. Fromm traktuje miłość jak „zjednoczenie

uwarunkowane zachowaniem integralności człowieka, jego indywidualności”. Ważnym aspektem miłości dojrzałej jest jej aktywna siła, która tkwi w jednostce ludzkiej. To dzięki niej człowiek może przełamać poczucie izolacji, osamotnienia, połączyć się z innymi, zachowując przy tym swoją integralność. Paradoxem miłości jest to, jak zaznacza Fromm, że mamy dwie istoty, które stają się jednością, a mimo to nadal pozostają dwiema istotami (Fromm, 2004, s. 9, 15). Dojrzała miłość ma charakter aktywny, czynny, polega na dawaniu, a nie braniu, przy czym dawanie ma charakter ubogacający zarówno dawcę, jak i biorcę, wzmacnia poczucie obopólnego istnienia. Sprawia radość i przyjemność, jeżeli ofiarujemy coś osobie, którą kochamy. Ten aktywny charakter miłości pociąga za sobą także i inne składniki – to troska o ukochaną osobę, wyrażona zainteresowaniem jej życiem i rozwojem czy odpowiedzialnością za nią. To także zaspokajanie potrzeb, poszanowanie jej godności, nie ze strachu czy obawy, ale jako „zdolność przyjmowania człowieka takim, jaki jest, zdawania sobie sprawy z jego niepowtarzalnej indywidualności”. Ważnym składnikiem miłości według Fromma jest również poznanie, któremu towarzyszy zainteresowanie drugą osobą, jej problemami oraz pragnienie zrozumienia istoty, „tajemnicy człowieka” (Fromm, 2004, s. 10–11). Po prostu „miłość tworzy miłość”. Ofiarując ją, oczekujemy również tego samego. Do poglądów niemieckiego uczonego odniósł się także Karol Marks:

Przy założeniu, że człowiek jest człowiekiem i jego stosunek do świata jest ludzki, miłość możesz wymieniać tylko na miłość, zaufanie tylko na zaufanie itd. Jeśli chcesz rozkoszować się sztuką, musisz być człowiekiem wykształconym w dziedzinie sztuki; jeśli chcesz wywierać wpływ na innych ludzi, musisz być człowiekiem, który rzeczywiście inspiruje i wiecie naprzód innych ludzi. Każdy twój stosunek do człowieka – i do przyrody – musi być określonym, odpowiadającym przedmiotowi twej woli przejawem twego rzeczywistego indywidualnego życia. Jeśli kochasz nie wzbudzając wzajemnej miłości, tzn. jeśli twoja miłość jako miłość nie wytwarza wzajemnej miłości, jeśli poprzez swój przejaw życia człowieka kochającego nie czynisz siebie człowiekiem kochanym, miłość twoja jest bezsilna, jest nieszcześnie (www.marxists.org).

Erich Fromm w swojej koncepcji wskazał kilka typów miłości – jednym z nich jest miłość rodzicielska, która dzieli się na matczyną i ojcowską. Ta pierwsza jest bezinteresowna – matka kocha swoje dziecko za to, że jest. Miłość ta jest jak najbardziej altruistyczna i nieegoistyczna, „nieuwarunkowana niczym afirmacja życia dziecka i jego potrzeb”. Wyraża się w trosce, odpowiedzialności, w zapewnieniu odpowiedniego rozwoju, zaszczepieniu „miłości życia”. Matka nie oczekuje niczego w zamian. Z miłością patrzy, jak dziecko się rozwija, rośnie, opuszcza dom rodzinny. Ma ona charakter

wszechopiekuńczy, wszechobejmujący, wszechmiłujący. Miłość między matką i dzieckiem to najwyższy i najważniejszy rodzaj miłości, uczuciowej więzi (Jankowska, 2010, s. 32; Fromm, 2004, s. 15). Miłość ojcowska natomiast odznacza się zgoła odmiennym charakterem. Tak jak matka reprezentuje świat naturalny, tak ojciec reprezentuje drugi biegun świata ludzkiego to jest myśli, przedmiotów, prawa, podróży. Jest on odpowiedzialny za wskazanie mu drogi, a jego miłość ma charakter warunkowy. Rolą miłości matczynej jest zapewnienie bezpieczeństwa dziecku, zaś ojcowskiej odpowiednie ukierunkowanie go. Matka powinna dążyć do tego, aby dziecko uzyskało niezależność od niej, zaś ojciec powinien tak pokierować dzieckiem, aby w życiu dorosłym polegało na własnych zasadach, miało poczucie własnej siły i w sposób rozumny podejmowało różnorodne decyzje. Kolejnym typem miłości, o której mówi Fromm, jest miłość braterska, bliźniego. Leży u podstaw wszelkich innych typów i wyraża się troską o drugiego człowieka, odpowiedzialnością, poszanowaniem, odpowiednim jego poznaniem czy ułatwieniem mu życia. Jej wyrazem jest biblijne „Kochaj bliźniego jak siebie samego, czyli obdarzanie uczuciem wszystkich ludzi bez wyjątku. Uzewnętrznia się w ludzkiej solidarności, zjednoczeniu, pojednaniu. Opiera się na założeniu, że wszyscy stanowimy jedność, a każdy w tej miłości jest sobie równy (Fromm, 2004, s. 16–17). Następnym typem jest miłość erotyczna. Jej istotą jest pragnienie całkowitego połączenia się, zespolenia z innym człowiekiem i w tym zaznacza się jej ekskluzywność. Cechuje się ona także wyłącznością, w tym sensie, że wyklucza miłość jako erotyczny związek z innymi osobami. Odznacza się także niepowszechnością, co jest związane z tym, że miłość erotyczna opiera się na indywidualnym pociągu występującym między dwojgiem ludzi, opartym na akcie woli. Inną jej cechą jest także zwodniczość, chodzi o to, że łatwo jest ją pomylić z gwałtownym uczuciem zakochania się. Ludzie często myślą pożądanie seksualne z miłością, uważają, że kogoś kochają, opierając to tylko na fizycznym pożądaniu drugiej osoby. Odnosząc miłość tylko do aktu, mamy do czynienia z iluzją związku, gdzie ludzie nadal czują się sobie obcy, osamotnieni. Aby mówić o miłości erotycznej, powinno wystąpić obopólne zaangażowanie w relację oraz wzajemne zaspokajanie swoich potrzeb (Fromm, 2004, s. 18–20; Jankowska, 2010, s. 33). Miłość do samego siebie, miłość własna to kolejny typ miłości wyodrębniony w koncepcji niemieckiego uczonego. Fromm nie zgadza się z tym, że miłość i miłość do samego siebie stoją w sprzeczności, chociaż taki pogląd formułowali niektórzy uczeni. Mając przecież na uwadze biblijne „Kochaj bliźniego jak siebie samego”, trudno pogodzić się z występowaniem sprzeczności między tymi typami, bowiem miłość do drugiej osoby jest przecież związana z miłością do samego siebie. Wskazuje, że za brakiem tej sprzeczności stoją następujące kwestie: zarówno my sami, jak i inni ludzie, jesteśmy obiektami naszych uczuć, a nasze uczucia, postawy w stosunku

do nas samych, jak i do innych są ze sobą połączone. Jeżeli zdolni jesteśmy pokochać samego siebie, również pokochamy innych. Człowiek, który kocha siebie, kocha też innych. Stanowi to dla niego źródło radości i zadowolenia. Miłość własna wymaga pewnej dojrzałości. Jeżeli Kochamy tylko siebie, innych traktujemy w sposób przedmiotowy, po to aby zrealizować własne swoje potrzeby, cele. Dobro innych nie ma dla nas znaczenia, nie jesteśmy też zdolni obdarzyć miłością tak siebie, jak i innych osób. Czujemy się osamotnieni, bowiem miłość do siebie, tak jak i inne jej typy, wymagają aktywnej postawy, pracy. Człowiek najpierw musi poznać samego siebie, zaakceptować to kim jest, i dopiero wtedy będzie mógł wyjść w kierunku drugiej osoby. Dojrzała miłość własna wyraża się nie tylko we wzięciu odpowiedzialności za siebie, swoje życie, ale i troską o drugiego człowieka (Jankowska, 2010, s. 33). Bardzo dobrze istotę miłości samego siebie wyrażają słowa niemieckiego mistyka Eckharta von Hochheima, znanego jako Mistrz Eckhart, na którego powołuje się Fromm:

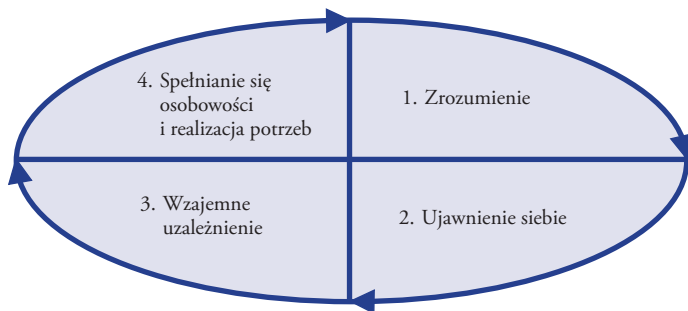
Jeżeli kochasz samego siebie, kochasz każdego tak, jak kochasz siebie. Jeśli kochasz innego człowieka mniej niż siebie samego, nie umiesz prawdziwie kochać siebie, jeżeli jednak kochasz wszystkich jednakowo, włączając w to i siebie, będziesz wszystkich kochał jak jedną osobę, a tą osobą jest zarówno Bóg, jak i człowiek. A zatem ten jest wspaniałym i prawym człowiekiem, kto kochając siebie, w ten sposób kocha wszystkich (Fromm, 2004, s. 20–22).

Kolejnym typem tego uczucia jest miłość Boga. Ta forma miłości, podobnie jak i inne, ma na celu przezwyciężenie niepokoju, osamotnienia poprzez zjednoczenie się, w tym przypadku ze Stwórcą. W miłości Boga Fromm wskazuje na dwa aspekty: dokonanie rozróżnienia między ojcowską a matczyną miłością Boga. W tym znaczeniu jest ona paralelna do miłości rodzicielskiej. Drugi z kolei aspekt dotyczy dojrzałości samego człowieka i jego miłości Boga. Bóg stanowi reprezentację istotnych wartości, do których dąży człowiek. Sposób umiłowania człowieka przez Boga jest wzorem miłości dla człowieka. Miłość Boga jest rodzajem szczególnego uczucia – Bóg reprezentuje wartość najwyższą, dobro upragnione, do którego ludzie podążają. Sposób miłości Boga odpowiada sposobowi miłości człowieka (Fromm, 2004, s. 22–27; Kapłańska, 2010, s. 383).

Erich Fromm wskazuje na dużą wagę miłości w życiu człowieka. Dokonuje jej podziału na miłość matczyną, ojcowską, braterską, erotyczną, własną i Boga. Miłość nadaje sens życiu, pozwala na przekroczenie granic własnego Ja, stanowi istotę człowieczeństwa, która zakorzeniona jest w ludzkiej naturze. Z jednej strony stanowi ona pewną potrzebę, z drugiej zaś człowiek jest zdolny do aktywowania miłości, do rozporządzania nią, dawania, uczenia się jej (Kapłańska, 2018, s. 379, 382). Dzięki niej człowiek nie czuje się osamotniony i wyalienowany w świecie, w którym przyszło mu żyć. Miłość jest

dla niego darem – „Kochać to przede wszystkim dawać, a nie brać” (Fromm, 2004, s. 9). Nie jest to jednak łatwe działanie. Trzeba dojrzeć do umiejętności dawania, a nie tylko brania, co stanowi kwintesencję dojrzałej miłości.

Swój wkład w rozwój koncepcji miłości miał również Ira Reiss, w literaturze jego perspektywa występuje pod nazwą teorii kołowej miłości. Reiss wyszedł z założenia, że miłość składa się z czterech komponentów: „wzajemne zrozumienie”, gdzie ważne jest swobodne wyrażanie swoich uczuć względem siebie; „wzajemna zależność”, której podstawą jest obopólne zaufanie i budowanie zależności od siebie; „spełnianie się osobowości” oraz „realizacja potrzeb”, szczególnie w wymiarze emocjonalnym. W jego rozumieniu miłość stanowi wzajemne oddziaływanie na siebie poszczególnych elementów, zaś ewolucja związku wiąże się z długością jego trwania. Sprawa miłości zupełnie inaczej przedstawia się w długotrwałych związkach, gdzie koło będzie obracało się wielokrotnie, niż w związkach krótkotrwałych, przelotnych, gdzie obrót koła będzie zaledwie kilkukrotny. Obracające się bowiem koło stanowi metaforę ewolucji związku. Bieg miłości może odbywać się wprzód albo w tył. Może wystąpić w nim również dysharmonia, gdy któryś z elementów wypadnie, np. w relacjach pomiędzy partnerami „wypadł” komponent dotyczący ujawniania siebie, co spowodowało reperkusje w pozostałych elementach. Wpłynęło to na obniżenie stopnia zależności między partnerami i pociągnęło za sobą zmiany w realizacji osobistych potrzeb, zrozumienia. Sytuacja ta niekorzystnie wpłynęła na wysokość wzajemnego ujawniania się (Helms, Turner, s. 417–418).



Rysunek 4. Kołowy model miłości według Iry Reissa

Źródło: Helms, Turner (1999).

Miłość można także traktować jako zaspokajanie potrzeb, taki model, oparty na kategorii zaspokajania potrzeb przedstawił Panos Demetrios Bardis. Wskazał na trzy

rodzaje potrzeb: fizyczne, społecznościowe, psychologiczne (*Powiedz mi, jak kochasz...*, 2013). Określił także pojęcie miłości kompletnej, gdy partnerzy w związku obopólnie zaspokajają i realizują swoje potrzeby oraz niepełnej, będącej przeciwieństwem wcześniejszego typu. Biorąc pod uwagę siłę zaspokajanych potrzeb, wyróżnił trzy typy miłości: Orfeusza i Eurydyki, Zeusa oraz Penelopy. Orfeusz i Eurydyka to miłość kompletna, zarówno potrzeby fizyczne, psychologiczne, jak i społeczne są dostrzegane, brane pod uwagę i wspólnie zaspokajane przez partnerów. Obie strony związku czynnie angażują się w zaspokajanie potrzeb swoich i partnera. Ze wspomnianym typem miłości wiąże się szczęście, spełnienie. Ten typ uczucia przynosi również satysfakcję i uczucie zadowolenia partnerom. Jego podstawą jest mit o Orfeuszu i Eurydyce – Orfeusz był w stanie zrobić wszystko dla ukochanej. Zszedł za nią do Hadesu, niestety nie zastosował się do polecenia władcy podziemi i stracił ukochaną. Pogrążył się w rozpacz, błąkał po świecie, śpiewając rzewne pieśni, aż któreś nocy został rozszarpany przez Menady. Miłość to siła, której nawet śmierć nie jest w stanie pokonać – to założenie charakterystycznym dla tego typu uczucia.

Bardis wskazuje także na dwa przykłady miłości niepełnej – to typ Zeusa i Penelopy. W miłości typu Zeusa ważne są przede wszystkim potrzeby fizyczne jednej albo dwóch osób. Pozostałe potrzeby nie są brane przez partnerów pod uwagę. Przeciwieństwem tego typu miłości jest z kolei typ Penelopy, gdzie kluczową funkcję pełnią potrzeby niefizyczne, zaś te o fizycznym charakterze są pomijane. Penelopa była żoną Odysa, który wyjechał na wojnę, ona zaś cierpliwie przez ponad 20 lat czekała na powrót swojego męża z wyprawy, wychowując w tym czasie samotnie ich syna. „Miłość cierpliwa jest”, tak zwięźle można opisać ten typ uczucia. Wydaje się zatem, że miłość cierpliwa, tak jak w homerowskiej *Odysei* potrafi znieść prawie wszystko, albo bardzo dużo.

Typy miłości wyróżnione przez Bardisa, można odnieść do miłości odwzajemnionej, spełnionej i nieodwzajemnionej (niespełnionej). W tej pierwszej partnerzy podejmują wysiłek, aby ich potrzeby były spełnione, angażują się w związek, działają na jego rzecz. W przypadku miłości niekompletnej występuje natomiast poczucie braku i niespełnienia. Pojawiają się wzajemne żale i pretensje, brak motywacji do podjęcia działań i aktywności na rzecz związku.

Interesującą taksonomię miłości przedstawiła także psycholog społeczna Ellen Berscheid, zajmująca się w swojej działalności naukowej między innymi relacjami społecznymi, emocjami (Berscheid, 2007, s. 257–274). Wyjaśniła, że opracowana przez nią typologia opiera się na dwóch kryteriach: biologicznym dziedzictwie człowieka, które rozwinęło się na przestrzeni ewolucji oraz na ponadkulturowym charakterze. Zaznaczyła także, że pewne charakterystyki miłości, które omówiła, pojawiły się u innych

badaczy, w innym ujęciu czy pod inną nazwą. I tak jednym z rodzajów miłości, które wymienia, jest miłość jako przywiązanie. Wskazuje, podobnie jak John Bowlby, że system przywiązania odznacza się wrodzonym charakterem. Berscheid stoi na stanowisku, że bezpośrednią przyczyną zachowań dotyczących tego rodzaju miłości jest sytuacja zagrożenia, która aktywuje określone reakcje, np. pozostawanie w bliskiej odległości od opiekuna. Wskazuje, tak jak Bowlby, że przywiązanie jest specyficzną cechą, która jest charakterystyczna dla wszystkich ludzi na każdym etapie ich życia. Kolejnym, wyróżnionym typem miłości jest miłość współczująca. Odznacza się ona zainteresowaniem drugim człowiekiem bez względu na to, czy tego typu działania przyniosą osobistą korzyść jemu samemu. U jej podstaw leży także system opieki będący ważnym elementem dziedzictwa biologicznego ludzi. Bez niego bowiem ludzie nie osiągnęliby wieku dojrzałego. Niesienie innym pomocy stanowi charakterystyczny typ zachowania w tego rodzaju miłości. W literaturze funkcjonuje między innymi pod nazwą miłości dobroczynnej, społecznej, braterskiej, agape zaś Abraham Maslow nazywa „miłością – B”. Jest to taki typ miłości, który pozwala na dogłębne poznanie drugiego człowieka, na dostrzeżenie w nim wartości, które nie są widoczne dla innych. Ważną cechą tego typu miłości jest radość. Maslow uważa, że nie można stworzyć związku romantycznego bez miłości typu B. Idealny związek miłosny to taki, w którym partnerzy relacji obopólnie doświadczają samorozwoju. Właśnie miłość typu B stanowi dla Maslowa kwintesencję związku miłosnego (Olesiński, 2018, s. 63).

Następnym rodzajem miłości, o której mówi badaczka, jest miłość przyjacielska/lubienie. Jej specyfikę dobrze oddają takie określenia jak: miłość koleżeńska, lubienie, *philia*, zażyłość, oddanie, miłość pragmatyczna. U jej podstaw leży zasada przyjemności będąca ważnym składnikiem różnorodnych teorii zachowania się, w tym uczenia się. Ten typ miłości ma także określone, typowe dla niego zachowania np. lubimy kogoś bo jest podobny do nas, jest atrakcyjny fizycznie, znamy go. Następną odmianą miłości jest miłość romantyczna, w literaturze występuje pod nazwą miłości namiętnej, uzależniającej, erotycznej. Ważną jej cechą jest popęd seksualny, pożądanie, co odróżnia ten typ miłości od pozostałych. Generalnie miłość romantyczna to kombinacja dwóch składników lubienia, sympatii oraz pożądania, pociągu seksualnego. Podobnie jak i inne typy miłości, miłość romantyczna odznacza się także biologiczno-ewolucyjną specyfiką, której towarzyszą określonego typu zachowania, przyjmujące w różnych kulturach różnorodne formy w postaci zalotów (Berscheid, 2007, s. 262–270).

Analizując zagadnienie miłości, warto także poświęcić trochę uwagi temu, jak jest ona widziana przez medycynę. Potocznie wskazuje się, że „miłość to choroba”, ale w aktualnie istniejących klasyfikacjach jak „Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja

Chorób i Problemów Zdrowotnych” (ICD 10, obecna edycja, w przygotowaniu 11) czy wydawanym przez Amerykańskie Wydawnictwo Psychiatryczne – *Diagnostycznym i statystycznym podręczniku zaburzeń psychicznych* (DSM, obecnie 5 edycja), nie znajdziemy zaburzenia o nazwie miłość. Jednakże możemy odnaleźć symptomy, które są traktowane jako chorobowe, występujące w innych schorzeniach, a towarzyszące miłości, szczególnie na etapie zakochania. Mowa tu między innymi o: przyspieszeniu czynności serca, drżeniu lub dygotaniu (F40.0 agorafobia), obsesyjnym myśleniu w postaci ruminacji (F21 zaburzenia typu schizofrenii (schizotypowe)), zmiany łaknienia, wzrost lub spadek, zaburzenia snu (F32 epizod depresji łagodny), wymieniając choćby tylko kilka objawów, które można dostrzec u osoby zakochanej. Trudno zatem jednoznacznie stwierdzić, czy miłość jest zdrowa czy też nie. Niemniej jednak w podręcznikach dotyczących klasyfikacji różnych zaburzeń, można znaleźć wyszczególnione choroby, które podkreślają zaburzenie więzi i relacji, będące istotnym elementem miłości. W DSM-5 mamy wyodrębniony rozdział dotyczący problemów w związku. Znajdziemy tam między innymi problemy dotyczące związku rodzic – dziecko (V61.20), wychowanie z dala od rodziców (V61.8), dziecko dotknięte problemem rodziców (V61.29). We wspomnianym podręczniku wyróżniona została również kategoria zaburzeń związanych z podstawową grupą wsparcia jaką jest rodzina: problemy w związku między małżonkami lub partnerami (V61.10), rozpad rodziny z powodu separacji, rozwodu (V61.03), wysoki poziom wyrażanych w rodzinie emocji (V61.8). W wynikach różnorodnych badań podkreślano, że niewłaściwie ukształtowana więź w dzieciństwie pomiędzy rodzicami a dzieckiem w znaczący sposób, w jego późniejszym życiu, wpływa na relację z drugą osobą. Warto w tym miejscu zatrzymać się dłużej nad wspomnianą wyżej tematyką. Zjawisko tworzenia się silnej więzi pomiędzy rodzicem a dzieckiem opisał John Bowlby. Jego zdaniem bliskie związki emocjonalne stanowią ważną cechę człowieka, zaś zdolność do ich tworzenia jest wpisana w jego naturę (Olesiński, 2018, s. 81). Typologię stworzoną przez Bowlby’ego rozwinęła Mary Ainsworth, określając trzy wzorce przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny, lękowo-unikający. Niektórzy badacze wyróżniają także przywiązanie zdeorganizowane.

Z koncepcji tych wynika, że okres dzieciństwa ma kluczowe znaczenie, jeżeli chodzi o tworzenie się i kształtowanie więzi, co następnie przekłada się na późniejsze relacje w dorosłym życiu, w tym także w związku miłosnym z drugim człowiekiem (Bereza, Szymczuk, 2016, s. 179). Wzór przywiązania ukształtowany w okresie dzieciństwa warunkuje bowiem jakość funkcjonowania jednostki w różnych relacjach interpersonalnych. Jak wskazuje John Bowlby, jest to swoista matryca, wykorzystywana do kształtowania relacji na późniejszych etapach funkcjonowania jednostki (Płopa, 2008,

s. 7; Olesiński, 2018, s. 82). W latach 70. i 80. ubiegłego stulecia koncepcja Bowlby'ego znalazła zastosowanie w badaniach odnoszących się tak do miłości, jak i osamotnienia osób dorosłych. Koncepcje stylów przywiązania, na podstawie których badano fenomen miłości, zostały wykorzystane w różnych badaniach, między innymi przez Cindy Hazan i Philipa R. Shavera (1987, 1994, 2000, zob. Liberska, Suwalska, 2011, s. 25–39). Badacze ci dostrzegli, że ta sama dynamika, która cechuje relację między niemowlęciem a opiekunem jest widoczna również w relacjach osób dorosłych pozostających ze sobą w miłosnym związku. Gdy ich partner jest w pobliżu, mają poczucie bezpieczeństwa, są pewni siebie, przejawiają kreatywne zachowania, są wrażliwi na sygnały, jakie wysyła partner relacji. W sytuacji zagrożenia natomiast, oczekują od partnera zapewnienia bezpieczeństwa, wsparcia, ochrony (Płopa, 2008, s. 10). W następnych badaniach wskazali natomiast, że wzory przywiązania opracowane przez Ainsworth można potraktować jak style miłości, które zaobserwowano wśród osób dorosłych pozostających ze sobą w romantycznych relacjach. Wyróżniono zatem styl unikowy, ambiwalentno-lękowy oraz bezpieczny. Do podstawowych cech stylu unikowego zaliczono: nieodczuwanie komfortu w relacji z partnerem, ograniczone zaufanie do niego, niechęć do pozostawiania z nim w bliskich relacjach. Bezpieczne przywiązanie natomiast połączono z poczuciem satysfakcji ze związku, obopólną zależnością, dążeniem do bliskości z partnerem. Lękowo-ambivalentna relacja ujawnia się natomiast, gdy partner nie przejawia gotowości do wchodzenia w bliskie relacje. Ten typ relacji odznacza się pewną niejednoznacznością, co wpływa na tworzenie się dystansu wobec partnera (Fraley, Shaver, 2000, s. 135–137).

Wracając do wyróżnionych wcześniej klasyfikacji chorób, zarówno w DSM-5 jak i ICD 10, zostały wyszczególnione różne kategorie zaburzeń osobowości. Martin E.P. Seligman zaburzenia osobowości określa jako „wzorce niefunkcjonalnego postępowania” (Seligman, Walker, Rosenhan, 2017, s. 399). I tak osobowość dysocjacyjna charakteryzuje się „niezdolnością utrzymania trwałych związków z innymi, chociaż nie ma trudności w ich nawiązywaniu” (F60.2); osobowość schizoidalna – „słabym zainteresowaniem doświadczeniami seksualnymi z innymi osobami” (F60.1); osobowość chwiejna emocjonalnie typu borderline – „skłonnością do angażowania się w intensywne i niestabilne związki, często prowadzące do kryzysów emocjonalnych” (F.60.31); osobowość histrioniczna – „powierzchnową i chwiejną uczuciowością” (F60.4); osobowość anakastyczna – „nadmierną koncentracją na produktywności wykluczająca przyjemność i związki międzyludzkie” (F60.5); osobowość lękliwa (unikająca) – „unikaniem kontaktów społecznych lub zawodowych związanych z bliskim kontaktem z ludźmi, z powodu obawy przed krytyką, dezaprobatą lub odrzuceniem” (F60.6).

W przypadku natomiast DSM-5 zaburzenie osobowości traktuje się jako „stały wzorec zachowań i doświadczeń emocji, który różni się znacząco od tego, co jest oczekiwane w danym kręgu kulturowym” (Gałęcki, Świącicki, 2015, s. 311). Już sama definicja wskazuje na interpersonalne problemy jednostki związane z postrzeganiem własnego Ja oraz innych osób, wydarzeń, nieadekwatność, nieodpowiedniość reakcji emocjonalnej czy trudności w relacjach międzyludzkich. Wspomniane elementy w znaczący sposób wpływają na relacje panujące w związku miłosnym. Biorąc pod uwagę trzy istotne składniki miłości, to jest intymność, namiętność, zaangażowanie/zobowiązanie i odnosząc je do zaburzeń osobowości, można odnieść wrażenie, że zarówno klasyfikacje chorób zawarte w ICD 10, jak i DSM-5 określają, że osoby, które cierpią na zaburzenia osobowości mają trudności w stworzeniu zdrowych, trwałych związków miłosnych.

Miłość niejedno ma imię. Każdy jej rodzaj, typ odznacza się swoistą specyfiką i dlatego warto przyrzeć się każdemu z osobna i szanować różne jej odmiany. Pojęcie miłości jest używane w różnorodny sposób i w różnych kontekstach. Jednak, gdy słyszymy od kogoś „kocham Cię” to wiemy, co mówiąca osoba próbuje nam przekazać. Ludzie potrafią zinterpretować znaczenie tego słowa, wykorzystując także, a może przede wszystkim, wiedzę potoczną, biorąc pod uwagę kontekst sytuacji, określoną postawę, towarzyszące jej emocje, zachowania, związane z obiektem miłości. Uczeni, badacze, wykorzystują natomiast nowoczesne metody badania, tworząc różnego rodzaju algorytmy, także starają się odpowiedzieć na stawiane od wieków pytanie – czym jest miłość? Zarówno jedni, jak i drudzy tworzą swoje koncepcje miłości, typologie próbujące określić co to znaczy kochać drugiego człowieka. Oczywiście przywołane typologie nie wyczerpują bogatego zasobu obrazów miłości, uwidaczniają jednak ważną jej cechę, a mianowicie, że jest to skomplikowane i interesujące zjawisko, frapujące zarówno dla zwykłych ludzi, jak i uczonych zajmujących się tym zagadnieniem. Przecież o miłości można mówić na wiele sposobów...

## Rozdział 2

# Czas późnej dorosłości

### 2.1. Starość i starzenie się

Podobnie jak jesień może być  
najpiękniejszą porą roku,  
tak i starość może być najpiękniejszym okresem życia,  
w którym osiąga się życiową mądrość i czuje prawdziwy  
smak życia, a to, co się w ciągu życia przeżyło, daje  
poczucie rzetelnego dzieła...

Antoni Kępiński, *Rytm życia*

Pojęcia starzenie się i starość coraz częściej pojawiają się już nie tylko w publicystycznym, ale i naukowym dyskursie. Różne nauki bowiem roszczą sobie prawo, często uzasadnione, do zajmowania się tym zagadnieniem, gdyż nie jest ono obce naukom przyrodniczym, medycznym, humanistycznym, społecznym, demograficznym, prawniczym, by wymienić tylko niektóre z nich. Można zatem przyjąć, że ze studiów nad zagadnieniami starzenia się i starości wyłaniają się dwie zasadnicze perspektywy dotyczące ujęcia tego tematu – pierwsza, która traktuje starość w kategoriach, nazwijmy to, „problemu” oraz druga, która uznaje ten etap życia za tak samo ważny, jak pozostałe, doceniająca jego swoisty potencjał rozwojowy, zasoby, które tylko w okresie późnej dorosłości zyskują swój pełny wymiar. Pierwsze stanowisko jest często podzielane przez demografów, nieobce jest także socjologii, która starością, jako odrębną kategorią socjologiczną, zajęła się dosyć późno, bo w połowie XX wieku. W literaturze występuje pod nazwą *papy boom*, często można się również spotkać z określeniem „pomarszczonej Europy” bądź, jak zagadnienie to traktuje socjolog Hanna Palska (2004, s. 365) – „paniką demograficzną”. Obecnie wskazuje się, że segment ludzi starych powiększa się dynamicznie, co staje się

poważnym problemem demograficznym w różnych krajach europejskich, w tym także w Polsce. Na zagadnienie to w 1996 roku zwróciła również uwagę Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ), wskazując problemy, które dotyczą osoby w starszym wieku (głównie o charakterze socjalnym i dotyczących zabezpieczenia społecznego). Wspomnianą sytuację bardzo dobrze oddają słowa Georgesa Minois (1996), który w *Historii starości: od antyku do renesansu*, tak określił człowieka starego: „Ze zjawiska marginalnego stary człowiek przekształca się w najliczniej występującą grupę obywateli”. W kategorię starości jako problemu wpisuje się również perspektywa, która ten etap w życiu człowieka traktuje jako okres różnorodnych ograniczeń, zarówno w wymiarze społecznego funkcjonowania, jak i szeroko pojętego zdrowia. Mowa tu między innymi o dolegliwościach zdrowotnych, samotności i osamotnieniu ludzi starszych, deprivacji w zakresie więzi społecznych, czy też problemach egzystencjalno-bytowych. Oczywiście nie można nie zgodzić się z tym, że okres starości wiąże się z obniżeniem sprawności fizycznej, polipatologią, biorąc pod uwagę choćby tylko biologiczny aspekt starzenia się. Niemniej warto jednak zwrócić uwagę, że etap ten, który eufemistycznie można nazwać „jesienią życia” czy Conradowską „smugą cienia”, ma swoisty dla siebie potencjał rozwojowy, na który zwracają uwagę między innymi pedagodzy czy psychologowie.

Truizmem jest stwierdzenie, że starość jest nieuniknioną częścią życia. To, że się zestarzejemy jest pewne, ponieważ jest to nieuchronny, końcowy proces, obejmujący różnorodne zmiany przebiegające w wymiarze biologicznym, psychicznym i społecznym. Charakteryzują się one pewnego rodzaju synergią – oznacza to, że wspomniane procesy wzajemnie na siebie oddziałują, co przekłada się następnie na proces starzenia się człowieka, który może zachodzić wolniej bądź ulec przyspieszeniu. Warto dodać, że ma on także wieloczynnikowy, złożony charakter, wspominając choćby tylko uwarunkowania genetyczne, biologiczne czy środowiskowe. Starość to proces statyczny (w odniesieniu do starzenia się, które przebiega w sposób dynamiczny), kolejny okres w życiu człowieka, po etapie późnej dorosłości. Arystoteles wskazywał, że w kierunku starości pochylamy się w okolicach pięćdziesiątego roku życia i w zasadzie można przyznać rację starożytnemu mistrzowi. W wieku XX, w odniesieniu do osób, które są w tej kategorii wiekowej, zaczęto używać pojęcia „przedpole starości”. Do obiegu naukowego wprowadził je polski demograf Edward Rosset (1959, 1971), na określenie miary starzenia się ludności. Wskazał, że jest to jeden z etapów tego procesu, który nazwał „późną fazą przejściową między stanem młodości i starości demograficznej (10–12%) (tzw. przedpole starości)” (Abramowska-Kmon, 2011, s. 4–5). Oczywiście trzeba wziąć pod uwagę, że mowa tu o procesie starzenia się, który jak zaznaczono, ma swoistą dla siebie dynamikę. Takie

rozróżnienie jest na pewno ważne, biorąc pod uwagę między innymi demograficzne aspekty starzenia się i jego konsekwencje dla życia społecznego.

Starość, jak już wiemy, to ostatni etap, punkt do którego człowiek dochodzi. Warto zaznaczyć, że jej społeczny odbiór także uległ zmianie, czego dowody możemy znaleźć w literaturze pięknej.

W opowiadaniu Michaiła Lermontowa *Księżniczka Ligowska* (Knyaginya Ligovskaya), jest taki opis dwudziestopięcioletniej kobiety: „Jej głównym mankamentem była bladeść, jak wszystkich piękności z Petersburga i starość, dziewczyna skończyła już 25 lat. Ku radości naszych lokalnych panów” [1836]. *O tempora, o mores* („O czasy, o obyczaje!”), chciałoby się powtórzyć słowa Cycerona. Należy jednak zaznaczyć, że w tamtych czasach, co często podkreśla się w literaturze rosyjskiej, można było przeczytać, że kobieta, która osiągnęła wiek trzydziestu – trzydziestu pięciu lat była przedstawiana jako staruszka. Obecnie natomiast nikt nie zaryzykuje takiego stwierdzenia, co więcej, jestem przekonana, że nikt nie powie, że pięćdziesięcioczworoletnia (2023 r.) Cate Blanchett, australijska aktorka, muza Woody’ego Allena, jest starą kobietą. Takich przykładów jest bardzo wiele i wcale nie trzeba sięgać do pierwszych stron gazet, wystarczy się w najbliższym otoczeniu.

Każda z nauk zajmujących się starością dokłada wszelkich starań, aby dookreślić to zagadnienie. Ustala się zatem jej początek, podaje charakterystykę przebiegu, poszczególnych faz, etapów. W celu lepszego opisania przysłowiowej „smugi cienia” dokonuje się rozróżnienia starości, uwzględniając różne kryteria – biologiczne, psychiczne lub społeczne. Nie bez znaczenia, szczególnie dla życia społecznego, jest także rozpatrywanie tego zjawiska w wymiarze ekonomicznym, socjalnym, prawnym czy demograficznym.

To zrozumiałe, że starzenie biologiczne, obok psychicznego i społecznego, stanowi główny rodzaj starzenia się człowieka. Odnosi się ono zasadniczo do zmian zachodzących w jego fizycznym wymiarze funkcjonowania i związane jest z występowaniem pewnych właściwości, typowych dla późnego wieku. Mowa tu między innymi o uniwersalnych cechach starzenia się, które w pewnym stopniu dotyczą wszystkich ludzi, np. zmarszczki pojawiające się na skórze. Dotyczy to również prawdopodobnych cech starzenia się, które mogą wystąpić, ale nie muszą, np. choroby, które dotyczą tylko niektórych osób starsze (np. dna moczanowa). Wspomniana typologia koresponduje z innym ujęciem starzenia się – można zatem wyróżnić pierwotne i wtórne starzenie się. W przypadku tego pierwszego objawy są widoczne w ciele jednostki, natomiast starzenie wtórne dotyczy zmian, które pojawiają się z większą częstotliwością, jednak nie zawsze muszą zachodzić, to np. spowolnienie ruchów ciała. Stuart-Hamilton wskazuje, że wspomnianą typologię można również uzupełnić o pojęcie trzeciorzędowego starzenia się, które odnosi się

do nagłej, obserwowanej fizycznej zapaści, co następuje bezpośrednio przed śmiercią (Stuart-Hamilton, 2006, s. 18; Straś-Romanowska, 2016, s. 327–328).

W starzeniu biologicznym mechanizmy regresywne przeważają nad progresywnymi, zmieniając funkcje poszczególnych narządów, układów, ale dzięki mechanizmom kompensacji, człowiek utrzymuje stałość środowiska wewnętrznego. Z biegiem czasu jednak funkcje kompensacyjne, możliwości utrzymania homeostazy maleją i wzrasta prawdopodobieństwo śmierci. W starości dominującym procesem jest inwolucja i pogarszanie się fizycznych możliwości organizmu. Przewagę zyskują procesy kataboliczne nad anabolicznymi, regresyjne nad odnową i regeneracją (Zych, 2007, s. 168; Stuart-Hamilton, 2006, s. 21–34; Steuden, 2011, s. 32, za: Krzyżowski, 2004).

Gerontologia, biorąc pod uwagę biologiczny wymiar starzenia się, wyróżnia wiek biologiczny, pozwalający na określenie zaawansowania procesów starzenia się oraz wiek czynnościowy, dzięki któremu możemy ocenić stopień utraty sprawności. W tym celu wykonuje się różnego rodzaju testy sprawnościowe dotyczące aktywności dnia codziennego, co pozwala ocenić sprawność jednostki (np. ADL<sup>1</sup> – Activities of Daily Living, skala Katza) (Fedyk-Łukasik, 2015, s. 2; Raport o rozwoju społecznym..., 1999, s. 17).

Biologiczna starość może być także zindywidualizowana – osoby starsze różnią się między sobą zarówno jeśli chodzi o tempo, obraz starzenia się. Związane jest to w dużej mierze z uwarunkowaniami genetycznymi, życiowymi doświadczeniami czy strategiami adaptacyjnymi (Bee, 2004; Steuden, 2011, s. 32). W związku z tym warto także wskazać i dokonać rozróżnienia pomiędzy naturalnym procesem starzenia się, a jego patologiczną formą. Porównując wiek metrykalny jednostki z jej wiekiem biologicznym, można wyróżnić starzenie się fizjologiczne, przedwczesne i opóźnione. To pierwsze można potraktować jako starzenie się – nazwijmy to umownie – prawidłowe. Zachodzi ono bowiem zgodnie z wiekiem metrykalnym, nie zostało zaburzone wpływem negatywnych czynników (obciążeniami genetycznymi czy wydarzeniami negatywnymi w skutkach dla organizmu). Starzenie przedwczesne natomiast zachodzi szybciej niż wskazywałby na to wiek metrykalny osoby – ma charakter patologiczny, przyspieszony, niepomysłny, wpływają na to zarówno czynniki zewnętrzne (warunki materialno-bytowe), jak i wewnętrzne (choroby, złe odżywianie). Wyróżnia się także starzenie opóźnione, które jest charakterystyczne dla osób długowiecznych (Raport o rozwoju społecznym..., 1999, s. 17).

---

<sup>1</sup> ADL określa różne codzienne czynności, np.: kąpanie się, ubieranie się, korzystanie z toalety, poruszanie się, kontrolowanie moczu i stolca, jedzenie; 5–6 punktów – osoba sprawna, 3–4 – umiarkowanie sprawna, <2 – poważnie niesprawna.

Wymiar biologiczny starzenia wiąże się również z gatunkową długością życia, którą można potraktować jako teoretyczny kres ludzkiego istnienia, możliwości życia. W przypadku *homo sapiens* została ona określona na około 120 lat. Biologiczny aspekt dotyczy również przewidywanej, przeciętnej długości życia, która uzależniona jest w dużej mierze od warunków cywilizacyjnych i społeczno-ekonomicznych. Jest również związany z płcią – w naszym kręgu kulturowym mężczyźni żyją krócej od kobiet o około 7–9 lat. Warto jednak dodać, że mężczyźni, którzy dożywają 90 lat i więcej, cieszą się lepszą sprawnością fizyczną i lepiej funkcjonują pod względem umysłowym niż kobiety (Straś-Romanowska, 2011, s. 328).

Starość ma także swój wymiar psychologiczny. Rozpatrując ją pod tym kątem, bierze się pod uwagę zdolności psychiczne jednostki – funkcje intelektualne, sprawność zmysłów oraz zdolności adaptacyjne. Do badań wykorzystuje się różnorodne testy, dzięki którym dokonuje się oceny wspomnianych elementów. Podkreślić należy jednak, że tak jak i w innych wymiarach, także i w psychologicznym, starość ma złożony, niejednoznaczny i zróżnicowany obraz. Tempo zmian psychicznych ma charakter zindywidualizowany. Podobnie jak wymiar biologiczny starości, dużym wyzwaniem dla badaczy jest ustalenie obiektywnego charakteru starości w wymiarze psychicznym, nie można bowiem w sposób jednoznaczny wskazać, że zachodzące zmiany w funkcjonowaniu psychicznym są pozytywne lub negatywne. Badacze uważają, że mimo tego, że starość w wymiarze psychologicznym ma zróżnicowany charakter, sprawność niektórych funkcji psychicznych, u większości osób, utrzymuje się na podobnym poziomie do 60 roku życia. Ich obniżanie się ma charakter stopniowy, podobnie dzieje się w przypadku funkcji poznawczych. Zmiany są widoczne w zakresie uwagi, uczenia się, pamięci, inteligencji, funkcji językowych i wzrokowo-przestrzennych (Steuden, 2011, s. 48–50; Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 46–47). Zróżnicowanie starości w wymiarze psychicznym jest widoczne także w osobowości. Straś-Romanowska wskazuje, że podstawowa struktura osobowości nie ulega zmianie, natomiast podlegają jej cechy nabyte osobowości. Na starość nasilają się potrzeby poczucia przynależności, bycia potrzebnym, użytecznym czy niezależnym. W wyniku badań długofalowych stwierdzono natomiast, że nasza osobowość nie zmienia się wraz z wiekiem. Być może rozbieżności te są efektem różnorodnych doświadczeń życiowych czy odmiennych dróg rozwoju osobowości, co powoduje, że trudno mówić o typowych cechach starości, chociaż czasami wskazuje się na: „łagodność, cierpliwość, wyrozumiałość, skłonność do unikania ryzyka, niechęć do zmian, małą plastyczność w działaniu, gderliwość” (Steuden, 2011, s. 52). Warto jednak dodać, że różnorodność ludzkich doświadczeń, wyborów i dróg życiowych jest czynnikiem, który niewątpliwie wpływa na zróżnicowanie ludzkiej osobowości.

Kontynuując rozważania dotyczące starości w wymiarze psychologicznym, warto też zwrócić uwagę na inne aspekty osobowości, jak np.: cele życiowe, system postaw, obraz własnej osoby czy samoocenę. Ważne jest bowiem przeświadczenie, że jest się starszą osobą – „człowiek ma tyle lat na ile się czuje” – jest to zatem intersubiektywna miara starości. Człowiek uznaje, że jest starszą osobą, tak się określa, czyli inaczej rzecz ujmując, chodzi o poczucie, że jest się już starym.

W interesujący sposób na temat „jesieni życia”, rozpatrywanej w tym aspekcie, mówił polski reżyser Janusz Majewski: „Człowiek zaczyna się starzeć, gdy już go nic nie interesuje, nic nie zaskakuje, gdy wydaje mu się, że już wszystko widział. Mnie to jeszcze nie dopadło” (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska, 2006, s. 47; Zych, 2007, s. 168).

Być może to nie starość jest okresem trudnym, tylko sam „proces stawania się człowiekiem starym” – starzenie się bowiem jest pewnego rodzaju sztuką. Kinga Wiśniewska-Roszkowska, geriatra, wskazuje, że sztuka starzenia się to umiejętność przystosowania się do nowych sytuacji związanych z okresem starości oraz stworzenia od nowa swojego sensu życia. To od nas samych w dużym zakresie zależy modelowanie naszej „późnej” przyszłości (Wiśniewska-Roszkowska, 1986; Szarota, 2004, s. 44).

Kolejną miarą określającą starzenie się jest wiek demograficzny. Współcześnie społeczną umową co do tego, kiedy człowiek wkracza w ten „wiek zgniły”, jak o starości pisał w jednym ze swoich dramatów Pierre Corneille, przypada na 60–65 rok życia. Ukończenie 60 lat przyjęte zostało także jako próg starości przez ekspertów pracujących dla Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Nieco odmienne zdanie na ten temat ma Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ), według jej ustaleń za próg starości przyjmuje się 65 rok życia. Eufemistycznie ten okres w życiu człowieka można potraktować jako trzeci wiek. Ustalenia te są ważne także z punktu widzenia różnorodnych badań, wspominając choćby tylko te o charakterze biologicznym czy demograficznym. Podkreślenia wymaga także fakt dotyczący zróżnicowania się okresu starości, przy czym w tym przypadku mamy do czynienia, nazwijmy to, z „podwójnym zróżnicowaniem”, uwzględniającym jednostkowy aspekt starości oraz wydłużenia się tego okresu w życiu człowieka. Biorąc pod uwagę indywidualny los człowieka, zauważa się dużą heterogeniczność w tym aspekcie. Ludzie, którzy osiągają, określimy to umownie, „wiek nieaktywny”, stanowią bardzo niejednorodną grupę – różnią się pod względem stanu zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej. Odmierna jest także ich sytuacja społeczna, życiowa, materialno-bytowa. Czynnikiem różnicującym jest także płeć. Co prawda dopiero w okresie późnej starości, zwłaszcza wśród osiemdziesięciolatków i starszych osób, zauważalne jest, że starość to „typowo kobiece zjawisko” (Stuart-Hamilton, 2006, s. 15), czyli subtelniej rzecz ujmując, późna starość ma twarz kobiety. Inny wymiar jej

zróznicowania dotyczy natomiast wydłużenia się samego okresu starości. Zauważa się bowiem przesuwanie jej granic, co widoczne jest zarówno w badaniach naukowych, jak i publicystyce, czyli starość ma swoją gradację. Jeden z najbardziej oczywistych podziałów ma charakter dychotomiczny. W starości wyróżnia się dwa podokresy – wczesną i późną starość. Taki dwoisty sposób widzenia starości znany był już w starożytnym świecie, już Hipokrates wskazywał na dwa podokresy, fazy tego etapu życia człowieka: początek pierwszej przypadał na wiek 42 lat, druga zaś rozpoczynała się po ukończeniu 63 lat. Za taką miarę można uznać również wyodrębnienie trzeciego (60–75/80 rok życia) i czwartego wieku, w który to wkracza jednostka po osiągnięciu 80 lat. Należy podkreślić, że terminy te zyskały pewną aprobatę społeczną, są bowiem pozbawione pejoratywnych skojarzeń, które wywołują określenia – stary, starszy. Inną opisową propozycję starzenia się i starości zaproponował psycholog i pedagog Adam Zych. Analizując proces i dynamikę starzenia się, podzielił życie człowieka na trzy fazy dotyczące jego rozwoju – mamy zatem etap progresywny, stabilizacji i regresu. Można przyjąć, że starość jest synonimem tej ostatniej fazy życia ludzkiego, w obrębie której można wyodrębnić następujące stadia: wiek przejściowy (60–74 rok życia), podeszły (po 75 roku życia) i bardzo podeszły (po 90 roku życia) (Zych, 2007, s. 163). Demograf Kazimierz Dzieńcio zaproponował natomiast wyodrębnienie subfaz starości – wyróżnił on starość początkową (60–69 rok życia), wiek przejściowy usytuowany między początkową starością a wiekiem sprawności fizycznej i umysłowej (70–74 lata), starość zaawansowaną (75–84 lata) i starość niedołączną przypadającą na 85 rok i późniejsze lata życia. Można jednak odnieść wrażenie, że nie ma powszechnie ustalonej granicy określającej starość i starzenie się. Jest to szczególnie widoczne, gdy bierze się pod uwagę wiek demograficzny (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 46). Interesujące jest także to, że jeżeli pewną zgodność możemy zauważyć w odniesieniu do progu starości, to znaczy kiedy się ona zaczyna, to dużą pewność mamy natomiast w kwestii tego, że ludzka starość jest heterogeniczna, o czym wspomniano wyżej. Świadectwem tego jest także kolejna periodyzacja okresu starości zaproponowana przez Światową Organizację Zdrowia. Ekspertki WHO wyróżnili bowiem cztery subfazy wieku starczego: wiek przedstarczy (45–59 rok życia), wczesną starość („młodzi starzy”, „młodzi–starzy”) przypadająca na lata 60–74, późną starość („starzy–starzy” czy „starsi starzy”) obejmująca 75–89 rok życia oraz osoby długowieczne dożywające 90 lat i więcej (Zych, 2007, s. 163; Raport o rozwoju społecznym..., 1999, s. 7–8). W psychologii rozwojowej natomiast utrwaliła się i popularna jest typologia, według której wczesna starość przypada na 60–74 rok życia, zaawansowana – to 75–89 lat, zaś sędziwy wiek oznacza osiągnięcie co najmniej 90 roku życia (Straś-Romanowska, 2011, s. 348). Korespondują z nią także ta, którą

przytacza w *Psychologii rozwoju człowieka* Helen Bee. Autorka wskazała, że współcześnie gerontolodzy podzieli ludzi starych na różne podgrupy: młodszych starych – 60–75 lat, starszych starych – 75–85 i najstarszych starych, którzy osiągnęli wiek 85 lat i więcej (Bee, 2004, s. 545).

W literaturze możemy spotkać się także z pojęciami: „starość demograficzna”, „demograficzne starzenie się”, „starość socjalna”, „starość ekonomiczna”, „osoby w wieku poprodukcyjnym”. Określenia te są znaczące dla ustawodawstwa socjalnego, w którym wskazano, jaki wiek uprawnia jednostkę do korzystania ze świadczeń emerytalnych, wypłacanych w związku z pojawieniem się ryzyka ubezpieczeniowego, jakim jest starość. W Polsce aktualnie przyjmuje się, że tego typu świadczenia mogą otrzymywać kobiety, które ukończyły 60 lat i mężczyźni po przekroczeniu 65 roku życia. Wiąże się to z pojęciem „starości demograficznej” wprowadzonym przez belgijskiego matematyka Lamberta Queteleta. Inne spojrzenie na starość ma gerontologia – traktuje ten etap życia człowieka w sposób wielowymiarowy, biorąc pod uwagę aspekty biologiczne, fizyczne, psychologiczne i społeczne. Odnosząc starość do pewnego progu wiekowego, w gerontologii stosuje się termin „starości sędziwej”. Po raz pierwszy został użyty przez niemieckiego fizjologa Maxa Rubena, który stał na stanowisku, że późna starość w życiu człowieka rozpoczyna się po osiągnięciu 70 roku życia. Współcześnie natomiast próg starości sędziwej, nazywanej także „czwartym wiekiem” osiągają osoby 80–85-letnie (Zych, 2007, s. 163).

Mogłoby się zatem wydawać, że kryterium przeżytych lat jest proste i powinno zapewnić wszystkim rozeznanie w tej kwestii. Pozostaje pytanie, czy jest to trafny wskaźnik, czy można wyznaczyć wyraźną granicę przejścia między wczesną a późną dorosłością? W sumie proces starzenia się zachodzi przez całe nasze życie, z upływem czasu możemy obserwować, jak zmienia się nasze ciało, zmysły, a mimo tego trudno nam precyzyjnie określić moment osiągnięcia progu późnej dorosłości. Ian Stuart-Hamilton, psycholog zajmujący się starzeniem, stoi na stanowisku, że wiek chronologiczny jako prosta miara liczby lat, które ma dana osoba, ma charakter względny. Upływ czasu „nie mówi” bowiem niczego o człowieku, chyba że związany jest z innymi ważnymi zmianami. W sumie jest to bardzo słaby wskaźnik (Stuart-Hamilton, 2006, s. 18–19). Zatem skoro liczba przeżytych lat nie jest najtrafniejszym kryterium określającym starość, uznanie, że progowym wiekiem dla późnej dorosłości są lata 60–65, ma charakter czysto arbitralny.

Jak zaznacza Stuart-Hamilton, nie ma bowiem ściśle określonego wieku, w którym można byłoby uznać, że ktoś staje się „stary”. W pewien sposób z tokiem rozumowania badacza koresponduje stwierdzenie, że być może zachodzi konieczność zmiany granicy wieku, od którego uznaje się początek starości. Jest to ważne zagadnienie biorąc pod uwagę skutki starzenia się społeczeństwa (Fabiś, Wawrzyniak, Chabior, 2015, s. 45).

Tabela 3. Podział starości – wybrane typologie

W. Pędlich	J. Kocemba	E. Rosset	D.B. Bromley	S. Klonowicz	A. Kamiński	WHO	Ujęcie psychosocjalne
60–74 wczesna starość	60–75 lat starość wczesna – tzw. III wiek ( <i>young old</i> )	młodość demograficzna (brak oznak starości demograficznej)	do 65 lat – czas przed wycofaniem się z pracy	starość – 60–79 lat dla kobiet i 65–79 lat dla mężczyzn	rozpoczynająca się starość – ok. 60 rok życia	wiek przedstarzy 45–59 lat	60–67 przedpolecie starości – przygotowanie się do emerytury
75–89 późna starość		wczesna faza przejściowa między stanem młodości i starości demograficznej	powyżej 65 lat – emerytura	starość sędziwa – powyżej 80 lat dla obu płci	wczesna starość – około 75 roku życia	wczesna starość – młodzi–starzy 60–74 lata	67 rok życia – początek starości społecznej, przejście na emeryturę
powyżej 90 roku życia – starość sędziwa, długowieczność		późna faza przejściowa między stanem młodości i starości demograficznej (tzw. przedpolecie starości)	ponad 70 lat – wiek starczy		starość sędziwa powyżej 80 roku życia	wiek starczy, późna starość starzy–starzy 75–89 lat	powyżej 75 lat – rola biocy i kontemplatora (starość socjalna)
		starość demograficzna oraz stopnie starości demograficznej: – stan początkowy, stan średni, – stan zaawansowany, – stan mocno zaawansowany	maksymalnie do 110 lat – późna starość			długowieczni – powyżej 90 lat	

Źródło: opracowano na podstawie: Fabiś, Wawrzyniak, Chabior (2015), s. 44; Szarota (2004), s. 27.

Na starość można również spojrzeć z punktu widzenia wieku społecznego. Uważam, że jest to kategoria dosyć obszerna, w której zawierają się pozostałe warianty. W tym przypadku bowiem chodzi o społeczny konstrukt, obraz starości, który występuje w danym społeczeństwie. W 2012 roku Centrum Badania Opinii Społecznej przeprowadziło badanie – zapytano Polaków, czy myślą o starości – 72% respondentów udzieliło twierdzącej odpowiedzi. Oczywiście zainteresowanie tym okresem w życiu człowieka wzrasta wraz z wiekiem – tylko 8% osób w wieku 18–24 lata deklaruje, że myśli o starości. Intensywniej natomiast zaczynamy myśleć o tym okresie od 45 roku życia, wchodząc już w okres przedstarczy – 39% badanych Polaków potwierdziło, że myśli o jesieni życia. W kategorii wiekowej 55–64 lat takie myśli miewa już 47% osób, zaś w wieku 65 lat i więcej lat – 49%. Biorąc pod uwagę płeć, to kobiety częściej (38%) niż mężczyźni (28%) myślą o starości. W opinii badanych wiek dojrzały zaczyna się od 37 i trwa do 63 roku życia, a dokładnie do 63 lat i 3 miesięcy, natomiast po jego przekroczeniu zaczyna się starość. Warto dodać, że w społecznym odbiorze następuje przesuwanie się granic młodości i starości. Najmłodszy badani (18–24 lata) wskazują, że starość rozpoczyna się około 59 roku życia, zaś najstarsi (65 i więcej lat) próg starości określają na 65 rok życia. Kobiety (64,46%), bez względu na wiek, wskazują, że starość rozpoczyna się później (61,94%). Generalnie, Polacy do około 40 roku życia uważają się za młodych. Za osoby w średnim wieku uznaje się te, które mają od 40 do 64 lat, zaś za „starszą panią”, „starszego pana” uważa się osoby w wieku 65 lat i więcej. Co ciekawe, w grupie wiekowej 65–69 lat za osoby starsze uważa się nieco ponad połowa ankietowanych, zaś ponad dwie piąte określa siebie jako osobę w średnim wieku. Za osoby starsze uważa się zdecydowana większość respondentów, którzy ukończyli 70 lat. Badanych zapytano również o obawy związane ze starością. Bez względu na wiek, sytuację życiową, indagowani obawiali się zniedołężniałej, schorowanej starości (73%). Ponad połowa (56%) nie chce być dla innych ciężarem, boi się utraty samodzielności czy zależności od innych osób. Badani (32%) boją się także pogorszenia warunków materialno-bytowych. Taki sam odsetek respondentów nie chce samotnej starości, lęka się utraty bliskich osób, natomiast 18% obawia się cierpienia oraz przejawia niepokój o swój los – co się z nimi stanie na starość, z kim będą mieszkać, kto się będzie nimi opiekował. Niektórzy badani (6%) lękają się, że staną się zbędni i nikomu niepotrzebni (CBOS, 2012, s. 1–9).

Wyniki te wskazują, że społeczny obraz starości jest zróżnicowany, także w grupie osób, które osiągnęły wiek metrykalny wskazujący na starość. Część z nich nie uważa się za starców – identyfikują się jako osoby dojrzałe, co być może jest związane z indywidualnym odbiorem starości. Przesuwa się także granica wieku wyznaczająca początek tego okresu. Wyniki te świadczą także o jeszcze jednej, ważnej, a obserwowanej wcześniej

prawidłowości, różnicy między globalnym a jednostkowym wymiarem starzenia się. Starość, która jest określona poprzez różne progi (biologiczny, demograficzny, ekonomiczny, prawny) nie do końca przekłada się na indywidualny sposób jej odczuwania i czucia się osobą starą.

W koncepcję wieku społecznego jak najbardziej wpisuje się podział starości na trzeci i czwarty wiek, jest bowiem pozbawiony pewnych pejoratywnych określeń dotyczących tej fazy ludzkiego życia. Można powiedzieć, że w sumie są to dwie odrębne kategorie społeczno-kulturowe, którym przypisuje się pewne określone cechy. Zdecydowana większość współczesnych sześćdziesięciolatków i starszych osób jest aktywna, sprawna fizycznie (kryterium wieku biologicznego), co nie jest już tak częste u osób będących w czwartym wieku, które w większym stopniu zależne są od innych i często wymagają opieki (Fabiś, Wawrzyniak, Chabior, 2015, s. 44). Ludzie będący w trzecim wieku są także, nazwijmy to umownie, „niezależni”, biorąc pod uwagę pełnione przez nich role społeczne (kryterium ekonomiczne, socjalne, prawne, społeczne). Osiągając próg „starości ekonomicznej”, zmianie ulega ich aktywność zawodowa – nabywają nowe prawa w związku z osiągnięciem wieku poprodukcyjnego. Mogą także korzystać z różnych świadczeń socjalnych, będących zabezpieczeniem społecznym w związku z okresem starości, co gwarantuje im próg „starości socjalnej” (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 47). Zajmujący się gerontologią społeczną Jerzy Halicki wskazuje, że jest to swoisty okres wolności w życiu jednostki zarówno w wymiarze zawodowym, jak i rodzicielskim. W tym czasie zmieniają się bowiem wykonywane role zawodowe i rodzinne. Dla późnej dorosłości charakterystyczna jest rola emeryta, babci, dziadka. To, w jaki sposób są one wypełniane, zależy od różnych czynników, w tym także wpływów społeczno-kulturowych. Niestety, niezależność charakterystyczna dla trzeciego wieku kończy się, gdy dana osoba wkracza w wiek czwarty. Jak zaznacza Halicki (2000, s. 75), jest to „koniec ich autonomii i początek zależności od innych”. To uzależnienie od swoich byłych podopiecznych, nad którymi niedawno osoby starsze same sprawowały opiekę, może być źródłem dużego stresu. Poczucie niezależności bowiem jest bardzo ważne dla dorosłego człowieka, a w szczególności dla osób starszych (Leszczyńska-Rejchert, 2006, s. 106–107).

Szukanie odpowiedzi na pytanie czym jest starość jest typowe dla różnych nauk, które tym zagadnieniem się zajmują. Z dużą dozą pewności można wskazać, że dla zdecydowanej większości z nich, starość jest większą częścią całości składającą się na cykl życia jednostki ludzkiej. Uważam zatem, że potraktowanie starości jako pewnej części cyklu życia jest interesującą perspektywą w procesie analizy tego zagadnienia. Za takim ujęciem przemawiają pewne cechy, wśród których najważniejszą wydaje się ta dotycząca

istoty zmian, jakim podlegamy w ciągu naszego życia. Fazy, etapy, stadia rozwoju, przez które przechodzi człowiek, różnią się zasadniczo, zaś kumulację zebranych do tej pory doświadczeń możemy obserwować w okresie starości.

Mówi się, że przysłowia są mądrością narodu. W moim przekonaniu przysłowia – „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci” albo „czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał”, doskonale obrazują założenie, że starość powinno się traktować, albo inaczej, że jest ona immanentnym etapem rozwoju każdego ludzkiego organizmu. Przyjęcie stanowiska, że starość jest częścią cyklu życia jednostki ludzkiej pozwala założyć, że ma ona pewne specyficzne cechy, do których zalicza się: 1) jest to zjawisko typowe dla danego gatunku; 2) stanowi „powtarzalny program” w życiu kolejnych jednostek, zachodzący w nieodwracalnym porządku (starość zawsze następuje po dorosłości, nigdy odwrotnie); 3) program, który jest powtarzalny, ale i różny dla poszczególnych ludzi – „podobny, ale nie jednakowy”, biorąc pod uwagę miejsce, czas, różne warunki życiowe poszczególnych jednostek. Psychologowie zwracają ponadto uwagę nie tylko na prawidłowości przemian zachodzących na tym etapie życia, ale także na zmiany w różnych procesach psychicznych, jak np. spostrzeganiu, uczeniu się, czy tych zachodzących w osobowości, zachowaniu człowieka. Warto zaznaczyć, że wspomniane przeobrażenia mają charakter ostateczny, a nie okresowy (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 38–40). Obrazowo fazę starości w życiu człowieka przedstawiła Charlotte Bühler, pionierka psychologii rozwoju całego cyklu życia, prekursorka badań nad biegiem ludzkiego życia. Bazując na materiałach biograficznych, w swojej książce – *Bieg życia ludzkiego* (1999), stanowiącej wybitne dzieło w jej dorobku, tak pisała na temat starości: „Stany słabości w określonych okresach lub w czasie choroby są czymś innym niż uwięd starczy”. Warto również zwrócić uwagę na słowa wybitnego polskiego psychiatry Antoniego Kępińskiego, który podkreślał międzyosobnicze zróżnicowanie starości: „U niektórych osób dopiero starość okazuje się najlepszym okresem życia, w którym osiąga się życiową mądrość i czuje prawdziwy smak życia. Bywają jednak jesienie słotne i bezowocne i starość też jałowa, bolesna, a nawet tragiczna być może” (Kępiński, 1972, s. 36).

Starość jest fazą kończącą „bieg życia ludzkiego”, zrelatywizowaną do określonego kręgu kulturowego. Stanowi swoistą kombinację różnych czynników i zmian zachodzących w trzech wymiarach funkcjonowania człowieka, a mianowicie: biologicznym, psychicznym i społecznym. Nie można jej uniknąć, w związku z tym należy potraktować ją jako zadanie, z którym mierzy się człowiek na ostatniej prostej swojego życia. Być może w tym tkwi sukces „pomyślnego starzenia się”, o którym mówi Robert J. Havighurst. Biorąc pod uwagę tę perspektywę, ważne są również poglądy Erika H. Eriksona dotyczące pozytywnego rozwiązania kryzysu przypadającego na VIII stadium rozwoju

człowieka. Jak wskazuje Straś-Romanowska, integracja ego pozwala jednostce na osiągnięcie poczucia wewnętrznej harmonii, znalezieniu sensu życia, stanowi rezultat pokonania wcześniejszych stadiów rozwojowych oraz jest niezaprzeczalną nagrodą za dobrze przeżyte życie (Straś-Romanowska, 2011, s. 341–342). Integracja osobowości pozwala również na akceptację siebie, swojego losu, co bez wątpienia jest ważnym aspektem pomysłnej starości.

## 2.2. Koncepcja późnej dorosłości w ujęciu Erika Homburgera Eriksona

Wszelkie próby odmładzania tylko  
podkreślają, że jest się starym.  
Myślę, że trzeba się normalnie,  
spokojnie starzeć. Każdy wiek  
ma też swoje radości, nie tylko  
zmartwienia.

Zofia Danuta Szaflarska

Starość, późna dorosłość, to naturalny etap rozwojowy każdego człowieka. Odznacza się specyficznymi dla siebie cechami, gdzie procesy regresywne przeważają nad progresywnymi. Dla ewolucji etap ten ma charakter nieadaptacyjny, zaś psychologia upatruje w nim szansy dalszego rozwoju. W okresie tym zachodzą różnorodne procesy, zmiany pozwalające na dostosowanie się do specyficznych zadań wynikających z danego etapu życia. Jak zaznacza psycholog Maria Straś-Romanowska, zachodzące zmiany są wielopłaszczyznowe, wielokierunkowe, zindywidualizowane, trudno zatem mówić o jednym, uniwersalnym modelu starości. Tak ujęta specyfika starzenia się powoduje, że na proces ten należy spojrzeć w sposób holistyczny, traktujący całościowo jednostkę ludzką (Straś-Romanowska, 2011, s. 326). Wydaje się zatem, że koncepcja rozwoju psychospołecznego zaproponowana przez Erika Homburgera Eriksona wychodzi naprzeciw tym oczekiwaniom. Warto dodać, że to właśnie Erikson jako pierwszy wprowadził pojęcie „biegu życia”, przedstawiając całość życia ludzkiego – od narodzin do okresu późnej starości, wyróżnił także okresy w cyklu życia człowieka, określił ich specyfikę, wskazał na szczególną rolę. Stał na stanowisku, że każdy z nich jest ważny w rozwoju jednostki ludzkiej (Gładowa, 2000, s. 47–48).

Erik H. Erikson (1902–1994) jest uważany za prekursora teorii rozwoju psychospołecznego. Podwaliną jego koncepcji były założenia teorii psychoanalizy Zygmunta Freuda, jednak mimo pewnych, pozornych zbieżności, Erikson inaczej widział rozwój człowieka niż Freud. Przede wszystkim dla Eriksona znaczący był rozwój jednostki w ciągu całego życia, począwszy od niemowlęstwa, na okresie późnej dorosłości kończąc, przy czym na każde stadium rozwojowe ważny wpływ miały warunki społeczno-środowiskowe, oddziałujące na psychofizyczny rozwój jednostki. To właśnie rozwój psychospołeczny, w którym dochodzi do kształtowania się tożsamości jednostki – proces ten trwa przez całe życie – która stara się pomyślnie pokonać „kryzysy”, „dylematy” rozwojowe oraz sprostać nowym zdaniom typowym dla określonego stadium rozwojowego. Freud stał natomiast na stanowisku, że zasadniczy wpływ na rozwój człowieka odgrywa jego dzieciństwo, podkreślał również dużą wagę psychoseksualnego rozwoju jednostki.

Erikson wskazuje, że rozwój psychospołeczny jednostki ma charakter ewolucyjny, stadialny. Na każdym etapie rozwoju występują trzy procesy rozwojowe – zachodzące w samym organizmie człowieka; procesy zachodzące między jednostką i środowiskiem, gdzie zaznacza się obustronny, dwukierunkowy wpływ zarówno jednostki na środowisko, jak i środowiska na jednostkę oraz procesy organizowania, integrowania doświadczeń o charakterze wewnętrznym i zewnętrznym na poziomie ego jednostki. Sekwencja ta odpowiada za spójność i specyficzny, jednostkowy rozwój (Kubacka-Jasiecka, 2010, s. 225–226). Zaznaczyć także należy, że każde kolejne stadium jest zależne od poprzedniego, stanowi także podłoże pod następne. Z założenia następujące fazy są lepiej zorganizowane i bardziej zintegrowane od poprzednich. Jest to wynik pokonywania kryzysów, trudności, jakie jednostka napotyka w trakcie swojego rozwoju podczas kolejnych stadiów, a pokonanie kryzysu jest warunkiem koniecznym, aby przejść do następnej fazy rozwojowej. Kryzys jest „koniecznym warunkiem rozwoju osobowości człowieka” – za jego rozwiązanie uważa się stan, gdy jednostka, pojawiające się na danym stadium trudności, problemy, przeszkody, płynnie włączyła w strukturę ego. Pozwala to na odzyskanie względnej równowagi w kolejnym stadium rozwojowym (Torończak, 2008, s. 95–96).

Erikson wskazuje na rozwojowy charakter „kryzysu podstawowego”, to dzięki niemu bowiem dochodzi do wypracowania nowej właściwości ego – cnoty (*virtus*). Kryzys stanowi pewnego rodzaju „krytyczny etap”, „punkt zwrotny”, „moment rozstrzygający” w psychofizycznym rozwoju człowieka (Torończak, 2008, s. 96). Można przyjąć, że kryzys jest warunkiem dalszego rozwoju jednostki. Warto jednak zaznaczyć, że „momenty krytyczne” mogą mieć charakter adaptacyjny – postępowy bądź też nieadaptacyjny – regresywny. To, jaką przyjmą postać będzie w istotny sposób wpływało na rozwiązanie

następnego kryzysu rozwojowego (Oleś, 2003, s. 96). Pozytywne rozwiązanie kryzysu jest bardzo ważne dla jednostki. Erikson zaznacza, że do takiego „pozytywnego przepracowania” kryzysu można zaliczyć umocnienie struktury ego jednostki, lepsze, bardziej elastyczne przystosowanie się do warunków środowiska, sprawne radzenie sobie z napotkanymi trudnościami, lepsze funkcjonowanie w środowisku czy wykorzystanie swojego potencjału rozwojowego. Sukces przepracowania kryzysu to przede wszystkim osiągnięcie witalności, cnoty podstawowej będącej wynikiem uzyskania równowagi między pozytywnymi i negatywnymi aspektami kryzysu rozwojowego. W przypadku nieodpowiedniego przepracowania pojawiają się natomiast trudności, które ograniczają jednostkę, co powoduje, że nie wykorzystuje ona maksymalnie swoich możliwości rozwojowych (Jankowska, 2017, s. 47).

Erikson wychodzi z założenia, że rozwój jednostki dobrze ilustruje zasada epigenezy, która jest zasadniczą częścią jego teorii rozwoju psychospołecznego. Można przyjąć, że epigeneza to pewien plan rozwojowy, w którym każda zdolność ego rozwija się w określonym czasie, opierając się na wewnętrznych prawach rozwojowych (Jankowska, 2017, s. 46). Rozwój epigenetyczny sprawia, że od urodzenia organizm ludzki przechodzi przez poszczególne szczeble rozwojowe, doskonali i rozwija swoje umiejętności w różnych obszarach – umysłowym, ruchowym, społecznym. Stanowisko to podzielał również Neil J. Salkind, który analizując różnorodne teorie rozwojowe, w tym zaproponowaną przez Eriksona, wskazał, że:

pojęcie epigenezy implikuje istnienie szeregu faz, jakościowo różniących się między sobą. Interesujący nas tutaj badacz jest przy tym jedynym teoretykiem psychoanalitycznym, który postuluje *explicit*e szereg faz na przestrzeni całej długości życia [*life – span*]. Jego praca reprezentuje coraz bardziej popularny punkt widzenia psychologii *life – span*, zajmującego się rozwojem jednostki od poczęcia do śmierci (Salkind, 1985, za: Witkowski, 2015, s. 171).

Erikson (2012, s. 35) zaznacza, że egzystencja człowieka jest zależna od trzech procesów organizacyjnych, które wzajemnie się dopełniają. Wskazuje zatem na „biologiczny proces hierarchicznej organizacji narządów składających się na ciało (*soma*), psychiczny proces organizujący jednostkowe doświadczenia na drodze syntezy ego (*psyche*) oraz społeczny proces kulturowej organizacji niezależności jednostek (*etos*)”.

Jak zaznacza pedagog Beata Bugajska, w celu lepszego zrozumienia teorii Eriksona kluczowe jest zrozumienie dynamicznej relacji zachodzącej „pomiędzy syntonicznymi i dystonicznymi tendencjami charakterystycznymi dla danej fazy rozwojowej”, nie są to bowiem cechy przeciwstawne, rozumiane w dychotomiczny sposób, lecz dwa bieguny rozwojowe znajdujące się na przeciwległych krańcach danej fazy rozwojowej. Jak

zaznacza autorka „walczą one ze sobą o sensowne życie w obliczu kolejnych konfliktów wewnętrznych i zmiennych warunków otoczenia”. Wynikiem toczonych walk są natomiast „cnoty podstawowe” (*basic virtues*), „korzystne proporcje” (*strengths*), które osiąga jednostka, przechodząc przez poszczególne etapy rozwojowe – począwszy od okresu niemowlęstwa, gdzie konflikt przebiega pomiędzy ufnością a brakiem zaufania, a którego wynikiem jest nadzieja, po czas późnej dorosłości, gdzie konflikt przebiega pomiędzy integralnością a rozpacą, jego efektem jest mądrość jednostki (Bugajska, 2015, s. 21–22).

Rozwój psychospołeczny według Eriksona składa się z ośmiu kolejno następujących po sobie faz, które tworzą „plan rozwoju ego”. Wbudowane są weń kolejne, znaczące w życiu jednostki obszary i instytucje społeczne, jak np.: matka, ojciec, dalsza rodzina, grupa rówieśnicza, szkoła, praca. Siła ego świadczy o potencjale rozwojowym jednostki (Jankowska, 2017, s. 45). Jak zaznaczył Erikson: „w każdej fazie rozwoju ego dysponuje siłą przejawiającą się w podejmowaniu coraz to nowych zadań życiowych, w zdolności do integrowania ich z dotychczasowym doświadczeniem i stawiania czoła kryzysom” (Jankowska, 2017, s. 45–46).

Stadialna teoria psychospołecznego rozwoju człowieka ma charakter zindywidualizowany. Erikson podkreślał, że rozwój zgodnie z zasadą epigenezy zachodzi odmiennie u różnych jednostek. Przechodzenie bowiem od jednego stadium do następnego jest procesem specyficznym, typowym, charakterystycznym dla danej jednostki z tworzącymi jej problemami, kryzysami, trudnościami. Niektórzy mogą je przechodzić bardzo lekko, prawie niezauważalnie, u innych zaś mogą wystąpić poważne trudności. Wynika to z tego, że na przebieg rozwoju jednostki mają wpływ różnorodne czynniki – zarówno osobowościowe, indywidualne doświadczenia, jak i będące efektem mechanizmów obronnych (Kubacka-Jasiecka, 2010, s. 225–226). Ponadto Erikson wskazuje, że każde stadium, przez które przechodzi jednostka, jest przełomowe i niepowtarzalne, na każdym z nich jednostka „ubogaca się” o nowe aspekty rozwojowe, które są tylko specyficzne dla danego etapu. Pierwsze cztery obejmują okres niemowlęstwa i dzieciństwa, piąte przypada na czas dojrzewania, trzy ostatnie zaś obejmują wiek dojrzały, w tym także okres starości (Baudura-Madej, 1981, s. 30–32). Co prawda Erikson podaje przedziały wiekowe, w których dochodzi do pokonywania przez jednostkę kryzysów rozwojowych, należy jednak pamiętać, że rozwój ma charakter zindywidualizowany i u niektórych osób może przebiegać nieco odmiennie. Na każdym z etapów występują określone zadania, funkcje, uczucia, emocje oraz problemy. Erikson wskazuje, że to właśnie okres dorastania stanowi kluczowy etap w życiu jednostki, jest to bowiem czas formowania się jej tożsamości. nierozwiązane problemy rozwojowe z poprzednich faz, braki powstałe

w dzieciństwie stanowią utrudnienie w dalszym rozwoju, ale też stwarzają szanse na „nadrobienie braków z przeszłości”, jak zaznacza psycholog Piotr Oleś (2003, s. 96).

W tabeli 4 zaprezentowano etapy rozwoju psychospołecznego Eriksona, wskazując na specyfikę kryzysu na danym etapie oraz jakie wartości i cnoty przypadające na dane stadium osiągnie jednostka po pozytywnym jego przepracowaniu.

Tabela 4. Etapy rozwoju psychospołecznego E.H. Eriksona

Etap/stadium rozwoju	Biegun pozytywny	Biegun negatywny	Wartość (cnota) stanowiąca osiągnięcie danego stadium rozwojowego
1. Niemowlęctwo	podstawowa ufność	brak zaufania	nadzieja
2. Wczesne dzieciństwo	autonomia	wstyd i zwątpienie	wola
3. Średnie dzieciństwo	rozwijanie inicjatywy	poczucie winy	stanowczość
4. Późne dzieciństwo	pracowitość	poczucie niższości	kompetencja
5. Dorastanie	poczucie tożsamości	pomieszanie ról, tożsamości	wierność, zdolność, podejmowanie zadań
6. Wczesna dorosłość	intymność – bliskie relacje	poczucie izolacji	miłość
7. Średnia dorosłość	produktywność, generatywność	stagnacja	troska o innych, opiekuńczość
8. Późna dorosłość	integralność ego	rozpacza	mądrość

Źródło: Jankowska (2017), s. 48.

Osiem kryzysów rozwojowych, przez które przechodzi jednostka w ciągu swojego życia i to w jaki sposób je pokonuje, odgrywa zasadniczą rolę w kształtowaniu jej osobowości.

Ostatnią fazą w rozwoju jednostki jest stadium późnej dorosłości, niosące za sobą napięcie pomiędzy integralnością ego a rozpaczą. Pozytywne jego rozwiązanie, pokonanie trudności, które mu towarzyszą, pozwala osiągnąć człowiekowi cnotę mądrości. Erikson definiuje ją jako: „dobrze poinformowane i zdystansowane zainteresowanie się życiem w obliczu nadchodzącej śmierci” (Erikson, 2012, s. 75–76). Przejawia się ona w poczuciu pełni i kompletności, którą osiąga jednostka (Torończak, 2008, s. 105). Dzięki mądrości życiowej człowiek dokonuje integralności swoich doświadczeń pochodzących z wcześniejszych etapów rozwojowych. Erik H. Erikson (2012, s. 11–16) wskazuje, że integralność wyrażająca spójność i pełnię, jak i mądrość, stanowią dwa główne atrybuty starości, a ich osiągnięcie świadczy o sile jednostki. Rozwijają się one przez całe jej życie, aby w okresie późnej dorosłości, *de facto* w ostatniej fazie cyklu życiowego, osiągnąć swój dojrzały charakter.

Późna dorosłość, tak jak każdy etap rozwoju jednostki, ma swoje wyzwania, którym jednostka powinna sprostać. To także czas tworzenia podsumowań podejmowanych wysiłków, tworzenia bilansu życiowego, refleksji nad przeszłością, ale i nad przyszłością, staje się możliwe dzięki integralności ego. Jej przeciwieństwem jest rozpacz odnosząca się do niewiadomej ludzkiej egzystencji, kruchości w obliczu zbliżającej się śmierci. nierozwiązany kryzys na etapie późnej dorosłości powoduje, że rozwój psychospołeczny jednostki zostaje zahamowany, a ona sama cofa się do poprzednich stadiów rozwojowych. Egzystencja na niższych etapach rozwojowych powoduje, że człowiek traci nadzieję związaną z dalszym życiem, nie spogląda ufnie w nadchodzącą przyszłość. Kształtuje się u niego niewłaściwy stosunek do śmierci oraz przemijania. nierozwiązany kryzys powoduje, że refleksja jednostki nad własnym życiem przebiera negatywny charakter, co sprzyja, jak zaznacza Jankowska, degradacji egzystencjalnej jednostki:

Jej potencjał życiowy spada do najniższego punktu życiowego, a dominującym przeżyciem człowieka jest rozpacz, niezgodna na przemijanie, a także negatywny stosunek do młodych, którzy mają jeszcze okazję do tego, by dokonać pozytywnych zmian w życiu, których oni sami u siebie już nie postrzegają (Jankowska, 2017, s. 61).

Podobną optykę przyjął także Lech Witkowski, który wskazuje, że okres późnej dorosłości to czas „najwyższego napięcia egzystencjalnego potencjałów rozwoju, które muszą ulec syntezie. W rozwiązaniu pozytywnym będzie to czas „ukoronowania wszystkich wcześniejszych sił” stanowiących przesłanki kolejnych etapów rozwojowych, natomiast w przypadku rozwiązania o negatywnym charakterze spowoduje „całkowitą degradację egzystencjalną, zrzucając potencjał funkcjonalny jednostki z najwyższego szczebla drabiny rozwojowej do samego punktu wyjścia” (Witkowski, 2015, s. 282). Jak dalej zaznacza badacz, okres starości stanowi „ostatnie wyzwanie egzystencjalne” i w koncepcji Eriksona „odnosi się logicznie do najwyższego poziomu w wertykalnej strukturze rozwoju potencjałów witalności człowieka”. Witkowski podkreśla również, że ostatnia, ósma faza rozwoju psychospołecznego zaproponowana przez Eriksona, bardzo dobrze oddaje specyfikę „ujmowania przez niego zarówno wertykalności, jak i cykliczności rozwoju”, który staje się udziałem jednostki ludzkiej (Witkowski, 2015, s. 281). Ostatnie stadium życia „wieńczy potencjalne dzieło rozwojowe przyrost tożsamości czy „residuum tożsamościowe”, które jest jednocześnie życiowym dopełnieniem procesów kształtowania się tożsamości człowieka” (Witkowski, 2015, s. 286). Dla Eriksona osiągnięcie mądrości życiowej stanowi ważny element tożsamości jednostki ludzkiej. W jego ujęciu mądrość życiowa brzmi „jestem tym, co przetrwa ze mnie” (Erikson, 1977, za: Witkowski, 2015, s. 286), zatem człowiek mądry życiowo to taki, który jest pogodzony ze sobą, „wyraża

sobą pełnię bycia człowiekiem”, osiągnął mądrość egzystencjalną, gdzie życie traktowane jest jak wartość, której nawet śmierć nie jest w stanie mu odebrać (Witkowski, 2015, s. 286–287). Warto jeszcze dodać, że mądrość wieku podeszłego w koncepcji Eriksona wiąże się także z pewną zdolnością, która wyraża się w umiejętności analizowania wszelkich przeszłych zdolności z poprzednich stadiów rozwojowych. Przyjmują one bowiem postać nowych wartości i jako takie należy je rozpatrywać.

W koncepcji rozwoju psychospołecznego Eriksona okres późnej dorosłości kończy rozwój jednostki – orientacyjnie przypada on na 65 rok życia i kolejne. Warto jednak dodać, że etap ten jest zróżnicowany i wyróżnić w nim można różne podetapy: starość wczesna (60–74 lata), starość zaawansowana (75–89 lat) i starość sędziwa (90 lat i więcej) (Straś-Romanowska, 2011, s. 348). Być może był to powód, dla którego Joan M. Erikson (żona i współpracownica Erika H. Eriksona) w publikacji – *Erik H. Erikson. Dopełniony cykl życia* (2012) opisuje/dopisuje także dziewiąty etap psychospołecznego rozwoju jednostki. Można go potraktować umownie jako kolejne stadium rozwojowe. Warto jednak zaznaczyć, że stanowi ono uszczegółowienie, doprecyzowanie, okresu późnej dorosłości, co być może jest związane z wydłużającym się ludzkim życiem. Stadium dziewiąte przypada bowiem na ósmą i dziewiątą dekadę życia człowieka. Etap późnej dorosłości stanowi bowiem najdłuższe stadium rozwojowe w życiu człowieka. Chociaż Erikson nie wskazuje bezpośrednio na potrzebę „dopracowania” okresu późnej dorosłości, to jednak w jego publikacjach pojawiają się wątki dotyczące potrzeby głębszej analizy i doprecyzowania tej fazy życiowej człowieka. W książce *The Life Cycle Completed* zaznacza, że taka refleksja nad starością jest ważna, gdyż wynika przede wszystkim ze zmiany roli osób starszych w społeczeństwie, zaś sama starość przestaje już dziwić, staje się natomiast „przeciętnym, spodziewanym doświadczeniem”. Ze zjawiska elitarnego stała się masowym doświadczeniem, dostępnym dla wszystkich (Erikson, 1982, za: Bugajska, 2015, s. 22–23).

Wspomniany wyżej, ostatni okres rozwojowy w życiu jednostki, to czas podsumowań, „rozliczania się”, refleksji, bilansu, w nim także sumują się wyniki wcześniejszych stadiów. Można sobie zatem zadać pytanie, jak na tym ostatnim etapie życia wyglądają wartości stanowiące osiągnięcia poszczególnych stadiów rozwojowych? Jak zaznacza sam Erikson, przyjmują one przecież nowy charakter w tym okresie życia ludzkiego.

Starość jest to czas w życiu człowieka, w którym zbiera on owoce swoich poprzednich doświadczeń. Zachodzące zmiany obejmują wszystkie aspekty życia zarówno w wymiarze fizycznym, psychicznym, jak i społecznym. Nasze ciało (*soma*) zaczyna słabnąć, tracimy zdrowie, siłę. Nasze umiejętności psychiczne nie są już takie sprawne jak kiedyś (*psyche*), zmienia się również pozycja w środowisku społecznym (*etos*). Jednostka powoli

odsuwa się od *mainstreamu* życia społecznego. Nie jest już tak aktywna jak kiedyś, np. w wymiarze zawodowym. W tym to bowiem okresie nadzieja bardzo łatwo może przekształcić się w rozpacz, szczególnie wtedy, gdy człowiek doświadcza „postępującej dezintegracji”, której mogą towarzyszyć różnorodne nieprzyjemności, konflikty. Jednak mimo towarzyszących jesieni życia trudności, wiele starszych osób nie traci nadziei, co powoduje, że z ufnością spoglądają w przyszłość, nawet jeżeli ma ona dotyczyć tylko następnego dnia. Jak zaznacza Erikson, wiele osób starszych „akceptuje fakt, że wieczorem słońce zachodzi, i cieszy się, gdy widzi je ponownie następnego ranka. Póki światła, póty nadziei. Kto wie, jakie oświecenie może przynieść nowy dzień?” (Erikson, 2012, s. 127).

Zdobyczą stadium rozwojowego – okresu wczesnego dzieciństwa – jest wola. Również ona, podobnie jak i nadzieja, w okresie starości poddana zostaje próbie. Niektóre osoby zaczynają wątpić w swoją autonomię, dokonywane wybory życiowe czy kontrolę nad własnym ciałem. Co prawda wola ulega zmniejszeniu, ale nie na tyle, aby stracić poczucie bezpieczeństwa. Starsi ludzie dostrzegają, że to inni, młodszy odgrywają ważniejsze role, niż oni – to lekarze, dorosłe dzieci w wielu przypadkach podejmują decyzję za osoby starsze. Sytuacja ta rodzi poczucie buntu, pojawiają się wstyd i zwątpienie, które mogą zagrozić autonomii jednostki, jej woli w okresie późnej dorosłości (Erikson, 2012, s. 128). Na tym etapie życia jednostka także przejawia inicjatywę, która organizuje jej działania, aby osiągnąć zamierzony cel. Kiedy kończy się ona powodzeniem, daje jednostce poczucie siły, inaczej jest natomiast w sytuacji, która nie przyniosła oczekiwanego efektu – człowiek pozostaje wówczas z poczuciem winy. Warto również zaznaczyć, że przejawianie inicjatywy powinno być dostosowane do potrzeb i wieku danej osoby – żywiołowość w jej realizacji jest mile widziana, kiedy człowiek jest na innym etapie rozwojowym niż w późnej dorosłości.

Zmiany są również widoczne w zakresie naszej pracowitości, przedsiębiorczości, które stanowią wartość następnego etapu rozwojowego. W społeczeństwach, gdzie miarą jednostki jest jej użyteczność, ocenia się ją poprzez pryzmat kompetencji. Przez cały okres życia stanowią one bowiem „siłę napędową” ludzkich działań. W okresie późnej dorosłości musimy zaakceptować to, że one także uległy zmianie, podobnie jak i nasze możliwości. Nie jesteśmy już bowiem sprawni tak jak kiedyś. Jeżeli osoby starsze tego nie zaakceptują, nie pogodzą się z naturalnymi konsekwencjami zmian rozwojowych, to będą niezadowolone i nieszczęśliwie z tego właśnie powodu. Przekłada się to również na określenie swojej tożsamości. Ponowna jej redefinicja w okresie późnej dorosłości może stanowić problem w określeniu – kim jestem, jaką rolę mam odgrywać, jaką pozycję zajmuję? Ta niepewność może spowodować pomieszenie tożsamości. Warto jednak zastanowić się nad tym, jaką funkcję mam pełnić w tym okresie życia? Być może pozwoli

to na utrzymanie zdolności do wypełniania, podejmowania zadań związanych z tym etapem życia. Przyczyni się także do umocnienia pozycji jednostki oraz jej poczucia tożsamości w okresie późnej dorosłości.

Następną wartością, która podlega zmianie w okresie późnej dorosłości, jest miłość, będąca osiągnięciem wczesnej dorosłości. Intymność, bliskie relacje stanowią jej pozytywny biegun, zaś poczucie izolacji znajduje się po przeciwnej stronie. Zmagać się mogą z nim osoby, które w okresie wczesnej dorosłości nie rozwiązały w sposób pozytywny danego dylematu rozwojowego, ich starość może wówczas przebiegać w osamotnieniu, mogą doświadczać poczucia izolacji. Ludzie pozbawieni wspomnień z okresu, kiedy wartość miłości się kształtowała, czują pustkę i doświadczają deprivacji różnych potrzeb, np. kontaktu z bliskimi. Poczucie izolacji u osób w późnej dorosłości może także dotyczyć innego aspektu, a mianowicie osłabienia, nieumiejętności tworzenia relacji z innymi ludźmi na tym etapie życia. Na powstałą trudność może się składać wiele elementów, między innymi: poczucie niepewności, obcości w szybko zmieniającym się świecie, bycie innym, odmiennym od pozostałych członków społeczności czy też wiązać się z lękiem przed odrzuceniem. Warto jednak dodać, o czym mówił sam Erikson, że w życiu jednostki każdy etap jest rozwojowy, w tym przypadku okres późnej dorosłości, niesie w sobie potencjał, który może zostać wykorzystany do dalszego rozwoju. Taki zasób mogą stanowić między innymi zainteresowania jednostki, które odkryje na danym etapie życia. Praca, sztuka, literatura, wolontariat, działalność społeczna będą stanowiły ważne remedium na przezwycięzenie poczucia izolacji i osamotnienia, pozwolą także na redefinicję relacji międzyludzkich.

Krytyczną dychotomię charakterystyczną dla siódmej fazy rozwojowej, obecną w średniej dorosłości, można przedstawić w wymiarze generatywność, produktywność *versus* stagnacja. Na tym etapie rozwojowym jednostka zakłada rodzinę, opiekuje się dziećmi, wychowuje je, podejmuje aktywność zawodową – całą swoją uwagę podporządkowuje trosce o inne osoby. Warto zaznaczyć, że pojęcie generatywności Erikson traktuje szeroko, nie chodzi w tym wypadku tylko o kwestię prokreacji, ale i produktywność, twórcze działanie. Cnotą, którą osiąga człowiek na tym etapie rozwojowym, jest troskliwość nazywana także twórczością. Generatywność osoby starszej ulega obniżeniu, nie musi już ona ponosić tak dużej odpowiedzialności za innych, jak na etapie średniej dorosłości, co może być przyczyną jej stagnacji, którą niektóre osoby przyjmą z radością. Niemniej jednak stagnacja nie jest dobrym stanem. Jak zatem opiekunczość, troska o innych przedstawia się na ostatnim etapie rozwojowym człowieka? Twórcze działanie w wieku starszym może przyjąć różnorodny charakter i nie chodzi w tym przypadku tylko o troskę, czy opiekowanie się innymi, ale o działania na rzecz szerzej

pojętej społeczności, której są członkami. Jak podkreśla Erikson, czasami zaangażowanie się w różne działalności na rzecz grupy społecznej może być przytłaczające, ale na pewno nie jest nudne (Erikson, 2012, s. 133).

Etap późnej dorosłości oscyluje pomiędzy dwoma biegunami – integralności ego i rozpacz. Ten pierwszy wymiar ma charakter pozytywny, drugi zaś – negatywny. Cnotą, którą jednostka uzyskuje na tym etapie życia jest mądrość. Analizowanie okresu późnej dorosłości w aspekcie mądrości stanowi przeciwagę do traktowania jej w kategorii deficytów. Należy pamiętać, o czym wspomniano wyżej, że okres późnej dorosłości jest złożony. Po osiągnięciu ósmej, dziewiątej dekady życia, pewne deficyty, ograniczenia stają się bardziej dokuczliwe, co może skutkować pojawieniem się rozpacz. W miarę, jak nasza starość staje się coraz bardziej zaawansowana, na co zwraca uwagę J.M. Erikson, elementy dystoniczne przeważają nad syntonicznymi (Bugajska, 2015, s. 24). Niemniej jednak trzeba pamiętać, że to zależy w dużej mierze od oceny własnego życia. Dopóki czujemy radość bycia, doświadczamy szczęścia, „tak długo mamy powód do życia”. Warto dodać, że mądrość późnej dorosłości to wypadkowa dwóch ważnych czynników: kultury społeczeństwa, która wypracowuje określony model integralności oraz stanowi cechę osobistą, „dyspozycję osobowościową jednostki” (Erikson, 2012, s. 135; Erikson, 1997, s. 280–281; Kozerska, 2017, s. 126). Warto zatem przyjrzeć się bliżej tej ważnej cesze wpisującej się w pozytywny obraz starości. Uważam także, że mądrość stanowi bardzo ważny element miłości, miłości dojrzałej. Bilans życiowy, refleksje nad życiem byłyby niepełne, gdyby zabrakło w nim tego aspektu ludzkiego funkcjonowania. Miłość bowiem jest utożsamiana ze szczęściem, z dobrym życiem, dobrostanem. Elementy te, jak wiemy, są nieodłączną charakterystyką mądrości. Sądzę ponadto, że zarówno mądrość, jak i miłość stanowią warunek pomyślnego starzenia się człowieka.

Pojęcie mądrości w psychologii jest rozmaicie rozumiane. W 1990 roku Paul i Margaret Baltes opracowali teorię dotyczącą pomyślnego starzenia się, gdzie mądrość traktuje się jako pragmatykę życiową. Maria Straś-Romanowska wskazuje natomiast na jej holistyczne rozumienie, obejmujące wpływ różnych czynników. Do najważniejszych autorka zalicza: właściwości systemu poznawczego, cechy osobowości, szczególnie samoświadomość, autorefleksję oraz „panowanie nad własną perspektywą biograficzną”. Pozwala to wówczas na traktowanie jej jako swoistego „systemu eksperckiego”, gdzie wiedza na temat sensownego sposobu życia jest najistotniejsza (Straś-Romanowska, 2011, s. 342). Można ją też ujmować w neopiagetowskim myśleniu postformalnym i dialektycznym (Kramer, 2000; Labouvie-Vief, 1990, za: Kozerska, 2017, s. 126). Badacze dokonują także podziału na mądrość pragmatyczną/praktyczną i transcendentną/duchową. Ta ostatnia jest traktowana także jako transcendentna/transpersonalna.

Pragmatyczna mądrość to przede wszystkim podkreślanie wagi świata materialnego, praktycznych aspektów życia. Mądrość duchowa natomiast odznacza się „pogodą ducha, wyrozumiałością, pokorą oraz zdolnością do samoograniczania. Wykazuje siłę woli w znoszeniu przeciwności losu, przy zachowaniu psychicznej równowagi”. Szczególnie ważna jest dla niej wola rozwoju, wydaje się zatem, że następnym etapem w rozwoju mądrości duchowej jest gerotranscendencja, pozwalająca między innymi na odkrycie przez jednostkę sensu tam, gdzie trudno jest go zaakceptować w czysto rozumowej formie (Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012, s. 96–97; Straś-Romanowska, 2011, s. 434). Jak zaznacza J.M. Erikson, to właśnie poradzenie sobie z dystonicznymi elementami doświadczeń życiowych powoduje, że człowiek w tym dziewiątym etapie swojego życia jest gotów do osiągnięcia gerotranscendencji (Bugajska, 2015, s. 24). Być może rozważania o niej stanowią dobry punkt wyjścia do tego, aby zastanowić się właśnie nad dziewiątą fazą życia. Beata Bugajska wskazuje, że chociaż stanowiska E.H. Eriksona i J.M. Eriksona są zbliżone, jeżeli chodzi o ostatnią fazę życiową jednostki (E.H. Erikson traktuje ją jako ósmą fazę, a J.M. Erikson – dziewiątą), to zauważa się pewną znaczącą różnicę dotyczącą wyniku kryzysu – u E.H. Eriksona będzie to mądrość, zaś u J.M. Eriksona – gerotranscendencja. Badaczka stoi bowiem na stanowisku, że takie potraktowanie wyniku kryzysu w istotny sposób zawęża koncepcję E.H. Eriksona, prowadząc ją w kierunku „ograniczenia niezależności jednostki” przed czym przestrzegał sam autor tej koncepcji. Trzeba jednak zaznaczyć, że nie mamy pewności, w jaki sposób J.M. Erikson postrzega gerotranscendencję. Beata Bugajska wskazuje również, że warto wyróżnić dziewiątą fazę w życiu człowieka, niemniej jednak, w jej przekonaniu, żona Eriksona jedynie „dołożyła kolejną fazę i scharakteryzowała ją jako ostatnią, po kryzysie fazy ósmej”. W jej przekonaniu natomiast, integralność *versus* rozpacz to nadal „kryzys ostatniej fazy życia, czyli przy zastosowanym rozszerzeniu, fazy dziewiątej, której cnotą jest mądrość”. W sumie, pytając o fazę dziewiątą, tak naprawdę pytamy o fazę ósmą (Bugajska, 2015, s. 27–28). Wspomniana badaczka proponuje zatem własną propozycję rozwoju, uzupełniając ją o nową fazę – zaangażowanie *versus* rezygnacja, gdzie zaangażowanie oznacza koncentrowanie się jednostki na ważnych dla niej celach – może, choć nie musi, przyjąć pewną formę aktywności. Chodzi przede wszystkim o to, aby dokonać świadomego wyboru. Na przeciwległym natomiast biegunie kontinuum znajduje się rezygnacja – jednostka, która jej ulega, nie podejmuje żadnych zadań – ani nowych, ani starych. Uważa, że są one bezsensowne i niepotrzebne. Siłą, podstawową wartością, którą zyskuje jednostka, pozytywnie rozwiązując konflikt, jest odwaga życia w niepowtarzalny dla siebie sposób, czasem nawet „pod prąd”, wbrew społecznym normom i oczekiwaniom. Bugajska proponuje zatem, aby schemat cyklu życia prezentować w postaci „nieskończoności

cyklu życia”, wskazując, że występuje analogia między „kryzysem dorastania i kryzysem pierwszej fazy starości”. Taki sposób rozumienia cyklu życia jest również zgodny z koncepcją E.H. Eriksona, który także czyni porównania między dorastaniem i starością – człowiek, przechodząc na emeryturę, musi podobnie jak w okresie młodości zmierzyć się z różnymi problemami i znaleźć stosowne rozwiązania. Redefiniuje swoje miejsce w rzeczywistości społecznej, uczy się żyć „od nowa”, poszukuje bardziej odpowiednich strategii swojego funkcjonowania, bo poprzednie przestały już obowiązywać. Dochodzi bowiem do radykalnej zmiany jego sytuacji życiowej w okresie starości (Bugajska, 2015, s. 32–33). W zaprezentowanej koncepcji w interesujący sposób przedstawiono miejsce starego człowieka we współczesnej rzeczywistości, zaznaczając, że proces starzenia się ma zindywidualizowany charakter, a w starości tkwi potencjał rozwojowy. W związku z tym należy dołożyć wszelkich starań, aby „wychować człowieka do odważnego przeżywania starości” (Bugajska, 2015, s. 34). Uważam, że z „odwagą przeżywania starości” wiąże się mądrość, jako cnota, którą zyskuje człowiek w okresie późnej dorosłości. Mądrość zdobywamy przez całe życie. Jej pełnia przypada na sześćdziesiąty i siedemdziesiąty rok życia. Bywa także zachowana i w wieku osiemdziesięciu lat. Warto zaznaczyć, co podkreśliła także Straś-Romanowska, że wiek nie stanowi istotnego czynnika wyznaczania mądrości. Warunkiem posiadania jej w późnej dorosłości jest zdobycie jej w poprzednich okresach życia, po to, aby osiągnąć jej szczyt w ostatnim stadium psychospołecznego rozwoju człowieka. Mądrość to „sztuka dobrego życia” stanowiąca ważny, pozytywny element całościowego, pełnego obrazu ludzi starszych w społeczeństwie (Straś-Romanowska, 2011, s. 342–343).

Obraz starości zmienia się dynamicznie. Jedną z popularnych koncepcji dzieli starość dychotomicznie – na tak zwany trzeci i czwarty wiek. Analizując założenia psychospołecznego rozwoju E.H. Eriksona i wykorzystując je do zobrazowania współczesnej starości, można odnieść wrażenie, że opis bardziej dotyczy osób będących aktualnie w czwartym wieku niż tych, w trzecim wieku, które dopiero osiągnają/wchodzą w etap późnej dorosłości. Warto jednak podkreślić, że bez względu na okres naszego życia, każdy jego etap niesie w sobie pozytywne elementy rozwojowe. Może warto w tym miejscu przytoczyć słowa Konfucjusza. W taki oto sposób przedstawił etapy swojego życia:

Gdy miałem piętnaście lat, skupiłem swe wysiłki na nauce. Gdy osiągnąłem lat trzydzieści, ustaliły się me zasady, zaś w wieku lat czterdziestu nie znałem już wahań. W wieku lat pięćdziesięciu pojąłem wolę Niebios. Gdy osiągnąłem wiek lat sześćdziesięciu, rozumiałem wszystko, co się kryło za tym, co mówiono mi. Dopiero gdy dożyłem lat siedemdziesięciu, mogłem iść za pragnieniem mego serca, nie przekraczając przy tym żadnych reguł (*Dialogi konfucjańskie*, 1976).

Starość jest końcowym etapem cyklu życia człowieka, jest jego zwieńczeniem. Dochodzimy do niej po przeżyciu poprzednich faz i można powiedzieć, że tak naprawdę przez całe życie przygotowujemy się do starości. To od nas w dużej mierze zależy, jak ona będzie wyglądała.

### 2.3. Srebrna miłość. O uczuciu w późnej dorosłości

Wiek nie chroni cię przed miłością,  
ale miłość, do pewnego stopnia,  
chroni cię przed wiekiem.

Jeanne Moreau

Różnorodne badania dowodzą, że relacje międzyludzkie są dla nas ważne. Miłość jest właśnie tym uczuciem, które odnajdujemy w relacji z drugą osobą. Uczeni, badacze podkreślają jej dobroczynny wpływ na nasze funkcjonowanie – zdrowie oraz radzenie sobie z trudnymi sytuacjami. Zaobserwowano także, że w przypadku ludzi darzonych miłością, wyniki leczenia są lepsze, a także, co jest szczególnie ważne, jej dobroczynne działanie możemy odnaleźć w jakości i długości naszego życia. Związki uczuciowe, wsparcie emocjonalne pomiędzy seniorami mają bowiem wielką moc, pozwalają nie tylko na lepsze, bardziej jakościowe życie, ale i oddziałują pozytywniej na procesy starzenia się. Jak pisze Krystyna Klimek (2004, s. 207): „Miłość stanowi podstawowy warunek równowagi w życiu każdego człowieka”, a w okresie późnej dorosłości nabiera szczególnego znaczenia.

Miłość jest ważną sferą naszego funkcjonowania i stanowi jedno z najbardziej intensywnych ludzkich doświadczeń (Falconi, Mullet, 2003). Budzi emocje, tym większe, gdy dotyczą miłości w późniejszym wieku. Być może jest to związane ze społecznymi oczekiwaniami wobec osób starszych, że w tym wieku „to nie wypada”, jednak, jak dowodzą badania, życie miłosne w późnej dorosłości ma się dobrze. Każdy z nas, bez względu na wiek, ma swoje potrzeby, także emocjonalne, a życie bez miłości byłoby niezwykle trudne.

Starzejąc się, potrzebujemy miłości, tak jak i w poprzednich okresach życia. Stąd różnego rodzaju działania, aby tę potrzebę zaspokajać. Nawet w późnym wieku potrzeba kochania i bycia kochanym jest ogromna. Chodzi tu nie tylko o miłość do partnera, ale również

dzieci, wnuków i przyjaciół. Jednakże miłość romantyczna i seksualność nie mijają w późnym wieku (Bron, 2011, s. 36).

Interesujące badania dotyczące miłości w późnej dorosłości zostały zaprezentowane w latach 80. przez Margaret Neiswender Reedy, Jamesa E. Birrena i K. Warnera Schaie. Wprawdzie od ich opublikowania minęło już sporo czasu, warto o nich wspomnieć, gdyż ich wyniki były zaskakujące – uważano wówczas, że miłość romantyczna i namiętność w późniejszym wieku są mniej ważne niż w młodości a także, że ludzie wraz z wiekiem stają się realistami, jeżeli chodzi o romantyczne wybory i doświadczenia. Celem prowadzonych badań była identyfikacja cech satysfakcjonujących, występujących w heteroseksualnych związkach miłosnych. Określono sześć składników miłości: bezpieczeństwo emocjonalne, szacunek, pomoc i zabawę, komunikację, intymność seksualną i lojalność. Badanych zapytano między innymi, czy doświadczenie miłości romantycznej zmieniło się w ciągu ich życia? Uzyskane wyniki były bardzo interesujące, gdyż w wyniku analiz ustalono, że: po pierwsze, starość nie oznacza końca miłości romantycznej czy zachowań seksualnych – te ostatnie tracą na znaczeniu dopiero wśród najstarszych seniorów. Ponadto osoby starsze cenią sobie bezpieczeństwo emocjonalne i lojalność. Po drugie, wyobrażenia, doświadczenia związane z miłością nie są stałe i ulegają przemianie w trakcie życia. Po trzecie młodszy – starzy nie idealizują swoich związków, bardziej idealistycznie jest ona widziana przez adolescentów i najstarszą grupę badanych (Reedy, Birren, Schaie, 1981, s. 52–66; Bron, 2011, s. 36–37).

Porywy serca nie znają kategorii wiekowej. Świadczą o tym między innymi badania Alvina Y. Wang i Ha T. Nguyena. Według badaczy *Passionate Love and Anxiety*, osoby starsze, po 65 roku życia, podobnie jak ludzie młodzi są zdolni do przeżywania miłości romantycznej i mogą jej doświadczać równie intensywnie jak adolescenty, z tą jednak różnicą, że ich zachowania są pozbawione lęku i obsesji w stosunku do obiektu uczuć. Według badaczy związane jest to z większą dojrzałością seniorów, ich życiową mądrością. Ich odkrycia sugerują rekonceptualizację namiętnej miłości jako konstruktów obejmującego całe życie, a nie jako zjawiska w dużej mierze ograniczonego do okresu dojrzewania (Wang, Nguyen, 1995, s. 459–470; Wieteska, 2018, s. 311–312).

W celu lepszego zrozumienia i poznania srebrnej miłości badacze wykorzystali także koncepcję miłości zaproponowaną przez Roberta J. Sternberga, według którego miłość składa się z dwóch zasadniczych elementów: struktury i rozwoju. Strukturę miłości tworzą trzy komponenty: intymność, namiętność, zaangażowanie/zobowiązanie. Drugi element miłości to opowieść, która ma indywidualny charakter, ponieważ każdy z nas tworzy swoją narrację o miłości, o czym już wcześniej pisano.

Jak zatem seniorzy rozumieją miłość, mając na uwadze założenia przyjęte przez Sternberga? Odwołując się do trójczynnikowej koncepcji miłości, której algebraiczny model stworzyli A. Falconi i E. Mullet (za: Wojciszke, 2019):

$$\text{Miłość} = f(\text{wn Namietność} \times \text{wi Intymność} \times \text{wz}) \text{ Zaangażowanie}$$

Bazując na wspomnianym modelu, badacze wykazali, że bez względu na wiek i płeć, najważniejszym czynnikiem w miłości jest namietność. Tuż za nią znalazła się intymność, a następnie zaangażowanie. Zarówno osoby młode, jak i starsze widzą miłość podobnie, zmieniają się tylko rozkłady procentowe poszczególnych komponentów. W przypadku osób młodych namietność uzyskała 51% wskazań, intymność – 29%, zaangażowanie – 20%. Wraz z wiekiem minimalny spadek odnotowuje namietność, a wzrasta zaangażowanie. Obraz miłości u osób starszych jest zatem następujący: namietność – 46%, intymność – 29% i zaangażowanie – 25%. Jak zaznaczają badacze, zmiana ta jest jednak niewielka i obserwowana tylko u starszych uczestników (Falconi, Mullet, 2003, s. 275–290).

Dojrzała miłość jest piękna, szkoda jedynie, że należy udowadniać wszystkim dookoła, że tak być może. Zakochani seniorzy spotykają się z niezrozumieniem ze strony otoczenia, są narażeni na kpiny, czy nawet społeczny ostracyzm:

Miłość jest zarezerwowana dla młodych. I koniec. No, jakiś tam przebłysk uczucia może się zdarzyć po czterdziestce. Ale później? Nie ma mowy. Zakochać się po sześćdziesiątce? Zapomnij. Po siedemdziesiątce? Zgroza. Po osiemdziesiątce? Bez komentarza. Kto chciałby, żeby go palcem na ulicy pokazywano (Migdał, 2011, za: Łaszyn, Wnęć-Gozdek, 2012, s. 83).

W wielu przypadkach starszym osobom odmawia się prawa do miłości, która „często nadaje sens codzienności” (Łaszyn, Wnęć-Gozdek, 2012, s. 84). Jednak mimo przeciwności, seniorzy próbują odnaleźć swoje szczęście. Pozytywnie rozwiązują różnorodne problemy, dylematy związane z miłością, po to, aby ich jesień życia, z ukochaną osobą u boku, była szczęśliwa. Miłość zapewnia pewnego rodzaju dobrostan psychiczny, którego znaczenie jest również ważne w okresie późnej dorosłości. O *srebrnej miłości* pięknie pisze Kinga Wiśniewska-Roszkowska (1986, s. 165), zaznaczając, że nie jest to przelotne oczarowanie, a raczej głębokie serdeczne przywiązanie, któremu nie grożą już żadne burze czy katastrofy.

## Rozdział 3

# Wielowymiarowość miłości w późnej dorosłości

Miłość jest ważna nie tylko dla „zwykłych ludzi”, zagadnienie to fascynuje także artystów, poetów i naukowców. To jeden z najczęściej wykorzystywanych motywów, po który sięgają filmowcy, muzycy czy poeci. I choć trudno policzyć poświęcone mu utwory, nadal fascynuje, a ludzie dziś, tak samo jak ich przodkowie, poszukują odpowiedzi na pytanie czym właściwie jest miłość? Wydaje się zatem, że fenomenowi miłości nie można wyjaśnić w jednoznaczny sposób. W pewnym sensie nadal stanowi on tajemnicę. Nie sposób nie przyznać racji Philowi Bosmansowi (2005, s. 63), który stwierdził, że: „Miłość: takie małe słowo, a wyraża i zawiera w sobie wszystko”.

### 3.1. Pierwsze spotkanie – nawiązanie relacji

Któż potrafi wyjaśnić to niezwykle przecucie,  
które mówi nam nierzadko,  
nawet po pierwszym spotkaniu,  
że właśnie poznana osoba w  
jakiś tajemniczy sposób  
ma dla nas znaczenie?

Arthur Christopher Benson

Carl Jung stwierdził kiedyś, że gdy spotkają się dwie osoby, to później nic już nie jest takie samo – rodzi się bowiem pomiędzy nimi uczucie. Wydaje się zatem, że miejsce spotkania, czas, sprzyjająca sytuacja są ważnymi elementami, które mogą zaowocować rozwinięciem się relacji uczuciowej. W czasach młodości, kiedy zdecydowana większość badanych decydowała się na romantyczne relacje, swoich partnerów spotykali na

potkańcówkach, u znajomych, w szkole. Respondentów zapytano zatem, gdzie poznali swojego partnera. Uzyskanie wyniki zbiorczo przedstawiono w tabeli 5.

Tabela 5. Miejsce i sposób poznania partnera

Miejsce/sposób poznania	Liczba wskazań
Szkoła	5
Znajomi	8
Rodzina	4
Zabawy taneczne	6
Specyficzne miejsca/sytuacje	4
Razem	27

Źródło: badania własne.

Nawiązanie relacji jest warunkiem *sine qua non* powstania związku, na co również zwrócili uwagę badani. Każdy z nich podkreślał, że miejsce spotkania i warunki, które temu towarzyszyły, miały zasadniczy wpływ na powstanie, a następnie rozwinięcie się relacji. Dogodnym „punktem” zawierania znajomości były zabawy w klubie wiejskim czy remizie strażackiej – potańcówki odbywały się również na wolnym powietrzu, przy akompaniamencie orkiestry. Tańczono zazwyczaj na drewnianym podwyższeniu (z tego okresu pochodzi zwrot „chodzenie na dechy”).

W latach 60. i 70. ubiegłego wieku ta forma rozrywki była bardzo popularna wśród młodzieży, a osoby biorące udział w badaniu różnorodnie je nazywały – chodziły zatem na „potupanki”, „papuciówki”, „potańcówki” (Szarota, 2011, s. 62–63):

Poznaliśmy się na imprezie w klubie wiejskim, kiedyś organizowali tu takie „potupanki”. Mąż to był najlepszy tancerz. Wszystkie z nim tańczyły i chciały tańczyć. Ja byłam bardzo nieśmiała, ale podchodził do mnie, przyjeżdżał na motorku i zalaatywał do mnie (W11, K65)<sup>1</sup>.

Poznaliśmy się na potańcówce i trochę czasu tam ze sobą spędziliśmy. Potańczyliśmy i ogólnie dobrze się bawiliśmy. Kiedy było już późno, i chciałam wracać do domu, Wiesiek uparł się, że chce się ze mną umówić, a ja nie chciałam. Postanowił odprowadzić mnie do domu w nadziei, że zmienię zdanie. Oczywiście zdania nie zmieniłam, pożegnałam się. Wiesiek przychodził pod mój dom codziennie, namawiając mnie na randkę. Czasem to nawet moja mama go przeganiała. Ale w końcu wygrał i zgodziłam się (W19, K64).

<sup>1</sup> Każdy wywiad został opisany w następujący sposób: numer wywiadu, płeć, wiek.

Pierwszy raz jak ją zobaczyłem, to była z grupą znajomych w remizie. Wie Pani, za moich czasów to były takie potańcówki. Mnóstwo ludzi się zawsze na nich bawiło. Przyjeżdżali z pobliskich wiosek nawet. Pod koniec zawsze wywiązała się jakaś bójka. Najczęściej z byle powodu chłopaki szukali guza. I ja obroniłem Ją przed takim J. Szarpał Ją. Był pijany. Stanowczo mu się postawiłem. Ja to kiedyś byłem kawał chłopca. I poradzić sobie umiałem (W7, M68).

Jak można zauważyć, z narracji badanych wyłania się pewien scenariusz związany z rozwojem znajomości. Stroną aktywną znajomość był zdecydowanie mężczyzna – to on zabiegał, starał się – musiał po prostu „wykazać się”, aby zasłużyć na uwagę. Kobieta natomiast przyjmowała bierną postawę, pozwalała się „zdobywać”. Nikt spośród badanych nie wskazał, że to kobieta była aktywna w kreowaniu relacji, szczególnie jeżeli chodzi o początek znajomości. Ponadto takie cechy, jak wytrwałość („podchodził do mnie, przyjeżdżał na motorku i zalatywał do mnie”), bycie szarmanckim („I ja obroniłem Ją przed takim J. Szarpał Ją. Był pijany”) były zgodne z cenionym i poszukiwanym wzorcem męskości i imponowały kobietom. Ponadto obowiązywał pewien swoisty *savoir-vivre* czy raczej przyjęte normy zachowań. Jak trafnie zaznaczyła jedna z respondentek:

Jednak, aby nie wytykano mnie palcami, że „prowadzam się” tak bez ślubu, zdecydowaliśmy się na ślub i wspólne życie razem (W11, K65).



Fotografia 1. Młodzież podczas zabawy tanecznej 1955–1960

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe w Warszawie, sygnatura 3/3/0/3/220/15.

Miejsce spotkania, fizyczna przestrzeń jest bardzo ważna i stanowi kluczowy element tworzenia się więzi i relacji między dwiema osobami. Inicjuje ją. Aby uczucie mogło się rozwinąć, trzeba czegoś więcej niż odpowiedniej przestrzeni, choć jest to niewątpliwie ważny czynnik wpływający na późniejsze relacje. Jednym z takich miejsc, gdzie spotykały się młode osoby, była kawiarnia:

Poznaliśmy się latem, w kawiarni. Czekałam wtedy przy stoliku na swoją koleżankę. Wtedy do kawiarni wszedł Włodek, i spytał się, czy może się do mnie przysiąść. Oczywiście on mi powiedział, że nasze spotkanie to był czysty przypadek. Ta kawiarnia była niedaleko jego miejsca pracy i w czasie przerwy chciał sobie kupić drożdżówkę. Ja oczywiście nie pozwoliłam mu się przysiąść. Ale on się nie poddawał i zaproponował mi kawę w czasie wolnym. Po chwili wahania zgodziłam się i spotkaliśmy się kilka dni później (W26, K61).

Miłość swojego życia można było także spotkać w szkole czy u znajomych:

Poznaliśmy się w szkole średniej. Usiadł ze mną w ławce. Nie minęło wiele czasu i się w sobie zakochaliśmy. Zostawiłam dla niego nawet partnera na studniówkę (W20, K78).

Swojego męża poznałam na weselu, u rodziny. Właśnie skończyłam szkołę średnią, zdałam maturę. Nawet dałam na zapowiedzi z innym chłopakiem, ale nie wyszłam za niego, bo na weselu poznałam swojego męża (W21, K71).

Pamiętam, że poznaliśmy się we wrześniu. Udzielałam wtedy korepetycji z języka polskiego dla swojej koleżanki. Zobaczyliśmy Jacka przez okno. Moja koleżanka powiedziała, że niedawno rozstał się on z dziewczyną (W3, K72).

Warto zaznaczyć, że to mężczyzna wykazywał się pewną aktywnością, której celem było zwrócenie na siebie uwagi. Odczytanie intencji partnera, interpretacja sytuacji – przez kobietę – była tym punktem, który mógł zaważyć na kształtowaniu się dalszej relacji. W przypadku badanych osób relacje te układają się w pewne kontinuum aktywność–bierność, gdzie stroną aktywną był mężczyzna, zaś bierną kobietą. Ten wzorzec relacji damsko-męskich był popularny w czasie, gdy respondenci byli młodzi, co znalazło potwierdzenie w popularnym poradniku *ABC dobrego wychowania*:

Mężczyzna mądry wybiera jako linię postępowania rycerskość i dyskrecję. Zawsze staje w obronie kobiety i jej czci; nie chwali się nikomu swoimi przeżyciami oraz nigdy nie zdradza słabych stron i braków ani siostry, ani żony, ani przyjaciółki lub kochanki. Raczej unika objawów czułości w miejscach publicznych, a więc nie gładzi ukochanej ani nie obejmuje jej ramieniem (Gumowska, 1974, s. 107).

Dziewczyna powinna dbać o zachowanie „dobrej opinii”. Autorka wspomnianego poradnika pisała, że kobieta rozumna jako linię postępowania powinna wybierać dyskrecję oraz powściągliwość, zaś gdy stosunki staną się bardziej zażyłe, zalecano „naturalną serdeczność” (Gumowska, 1974, s. 106–107). Jedną z przyczyn, tak odmiennego traktowania była pozycja kobiet w ówczesnym społeczeństwie. Badacze zajmujący się tym zagadnieniem wskazują, że mimo różnorodnych zmian, które zaszły w rzeczywistości Polski Ludowej, kobiety nadal pozostawały tą „słabszą płcią”. Związane to było z dominującym wówczas systemem patriarchalnym i nawet „najbardziej postępowe ustawy przegrywały w konfrontacji z umysłami pełnymi uprzedzeń i dawnych schematów” (Mrozek, 2019, s. 279–280).

Wyjazd za granicę, samotność, alienacja w obcym miejscu wpływają także na podjęcie działań, których celem jest znalezienie swojej „drugiej połówki”. Leo Buscaglia (2015, s. 88) stoi na stanowisku, że potrzebujemy innych osób po to, aby ich kochać i by oni kochali nas. Miłość jest nam potrzebna do naszego rozwoju. Bez niej trudno byłoby człowiekowi żyć i normalnie funkcjonować.

To jest mój drugi mąż. Z pierwszym się rozwiodłam. Henryka poznałam poprzez ogłoszenie na portalu randkowym. Wyjechałam do Szwecji i czułam się bardzo samotna. Któregoś wieczoru zaczęłam przeglądać oferty w Internecie, i tak znalazłam Henryka. Polak z pochodzenia, od blisko 40 lat mieszkający w Szwecji. I tak się to zaczęło (W10, K61).

W życiu są też takie chwile, gdy stajemy się bardziej otwarci na nowe znajomości. Wiąże się to często z radykalnymi zmianami – zamknięciem pewnego rozdziału, uporządkowaniem swoich spraw, co sprawia, że jesteśmy gotowi na nową relację, chociaż czasem mogą towarzyszyć nam pewne obiekcje, czy powinniśmy.

No ja Jerzyka to od razu pokochałam, mimo tego, że wychodziłam z żałoby (W25, K66).

Czasami częste widywanie kogoś może stać się czynnikiem sprzyjającym relacji uczuciowej – można mieszkać blisko, po sąsiedzku, obok swojej miłości.

Ja swojego męża, można powiedzieć, znam przez całe życie. Mieszkaliśmy wspólnie, po sąsiedzku. Jako dzieci razem się bawiliśmy. On jest o trzy lata starszy ode mnie (W8, K63).

W tym wypadku być może zadziałał efekt częstości kontaktów, polegający na tym, że osoba, którą często spotykamy, z większym prawdopodobieństwem stanie się naszym przyjacielem. Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają, że większość ludzi zawiera

związki małżeńskie z osobami, które znają na przykład z pracy, sąsiedztwa (Aronson, Wilson, Alert, 1997, s. 406–408). W tym przypadku być może efekt częstości kontaktów odegrał główną rolę w nawiązaniu relacji uczuciowej. Nie bez znaczenia dla rozwoju uczucia jest również to, że na obiekt naszych zainteresowań „natykamy się” – wówczas możemy mówić o efekcie czystej ekspozycji. Polega ona na tym, że „im częściej jesteśmy wystawieni na ekspozycję bodźca, tym bardziej jesteśmy skłonni ten bodziec polubić” (Aronson, Wilson, Alert, 1997, s. 409).

Mimo, że minęło już tyle lat, doskonale pamiętam ten dzień. Pracowałem już jako weterynarz. Którego razu nie zdążyłem zjeść w domu śniadania przed pracą. Nic też ze sobą nie wziąłem. Dlatego też musiałem zająć do spożywczego, żeby nie paść z głodu przez cały dzień. Wszedłem do pierwszego lepszego po drodze, i wtedy zobaczyłem Anię za ladą. Przywitałem się, uśmiechnąłem, a ona odwzajemniła mi uśmiech. Bardzo uprzejmie mnie obsłużyła. Od tamtej pory zacząłem tam zaglądać częściej, mając nadzieję, że Ania znowu będzie stała za ladą (W15, M81).

Można przyjąć, że tego typu efekt również pomaga w nawiązaniu relacji uczuciowej. Dodajmy, że zarówno efekt bliskości, jak i czystej ekspozycji pozwalają na „oswojenie się z atrakcyjnością danej osoby”, a w związku z tym można przyjąć, że sprzyjają również w nawiązaniu relacji uczuciowej. Warto jednak zaznaczyć, że choć wspomniane efekty zwiększają atrakcyjność potencjalnego partnera, mogą, ale nie zawsze muszą, przełożyć się na nawiązanie głębszych relacji uczuciowych. Miłość bowiem jest bardziej skomplikowaną, wzniosłą relacją, która przytrafia się ludziom.

Początek znajomości ma często decydujące znaczenie dla tworzenia się dalszej relacji. Towarzyszą mu silne emocje, co powoduje, że zapamiętuje się najdrobniejsze szczegóły (potwierdzają to badania). Niecodziennosc sytuacji, jej nowość, sprzyja temu, że jesteśmy bardziej otwarci na pojawienie się danej relacji. Towarzyszy temu pewnego rodzaju „ekstaza romansu”, o której pisze Helen Fisher (2004, s. 29) („Ale on się nie poddawał i zaproponował mi kawę w czasie wolnym. Po chwili wahania zgodziłam się, i spotkaliśmy się kilka dni później”). Ponadto w pewnych sytuacjach życiowych jesteśmy bardziej otwarci na miłość – gdy czujemy się samotni, jesteśmy z dala od domu („Wyjechałam do Szwecji i czułam się bardzo samotna”). A gdy kogoś bliżej poznajemy, zaczynamy go inaczej postrzegać („Ja swojego męża, można powiedzieć znam przez całe życie. Mieszkaliśmy wspólnie, po sąsiedzku”). Warto również zaznaczyć, że początkom miłości często towarzyszy romantyczna otoczka, a jak wiadomo, miłość romantyczna, to obowiązujący model miłości w naszej kulturze. Podczas oglądania filmów romantycznych można odnieść wrażenie, że schemat nietypowego początku znajomości stanowi

istotny element, który uruchamia kaskadę działań, emocji, zachowań, jakie towarzyszą zakochaniu. Tak było zresztą w przypadku przywołanych wyżej narracji. W procesie kształtowania wzajemnych relacji znaczenie ma także wygląd fizyczny – „Piękno jest lepszą rekomendacją od najlepszego listu polecającego”. Tak o znaczeniu urody w naszym życiu pisał Arystoteles w IV w. p.n.e. Być może nasze życie byłoby łatwiejsze, gdyby wygląd zewnętrzny nie odgrywał tak ważnej roli. Nancy Etcoff, autorka książki *Przetrwają najpiękniejsi. Wszystko, co nauka mówi o ludzkim pięknie*, wskazuje, że światem rządzi pewnego rodzaju „atrakcjonizm”, chociaż ludzie wskazują, że wygląd nie ma znaczenia, to jednak jego wpływ na nasze życie jest ogromny, ponieważ stanowi często źródło informacji (ma również swoje uzasadnienie ewolucyjne). Czego zatem szukamy w ludzkich twarzach? Od dawna uważa się, że z ludzkiej twarzy można „wyczytać” cechy osobowościowe, charakter, a to co jest piękne, uważa się także za dobre. Trzeba jednak pamiętać o tym, że tak naprawdę dobroć nie ma nic wspólnego z pięknem (Etcoff, 2000, s. 58–59). Niemniej jednak atrakcyjny wygląd jest w wielu przypadkach tak samo ważny dla kobiet, jak i mężczyzn.

Po około 2 tygodniach znowu mnie zabrali na roboty, ale do innych miejscowości koło Raczek, Jankielówki, Korytki. I właśnie w Korytkach spotkałam mojego przyszłego męża. Był przystojnym mężczyzną. Miał takie ładne blond włosy. Wysoki i tak mu dobrze z oczu patrzyło. Uśmiechnął się do mnie, a ja do niego i tak to się zaczęło. Młoda wówczas byłam, niecałe 16 lat. Pomagał mi przy kopaniu [okopów – dopisek U.K.] jak mógł, bo było ciężko, ziemia twarda, gliniasta (W1, K95).

Wpływ atrakcyjności fizycznej na wybór partnera wydaje się oczywisty. Być może jest to związane z tym, że poprzez jej pryzmat postrzegamy także inne cechy danej jednostki, które są przez nas pożądane. Ponadto wygląd jest źródłem informacji o zdrowiu, czy płodności (w przypadku kobiet), co ma również swoje uzasadnienie ewolucyjne. Badania z zakresu psychologii ewolucyjnej wskazują, że kobiety preferują partnerów o odpowiednim wzroście, sprawności i sile fizycznej, atletycznej budowie ciała. Generalnie zarówno kobiety, jak i mężczyźni cenią sobie wygląd partnera, bowiem upodobanie do fizycznej atrakcyjności jest typowe dla całego gatunku ludzkiego. Jest to ważny mechanizm psychologiczny przekraczający granice kultur, trzeba jednak dodać, że dla mężczyzn atrakcyjność fizyczna partnerki, jej wygląd jest ważniejszy i bardziej pożądany, niż te same cechy partnera dla kobiet (Buss, 2001, s. 144–145; Buss, 2020, s. 90–91).

Czas i miejsce są ważnymi elementami kształtowania się każdej relacji, ale powstanie więzi uczuciowej może być dziełem przypadku. Nawet osoba, którą znamy bardzo długo, może stać się dla nas szczególnie ważna i zaczynamy wówczas postrzegać ją

w zupełnie inny sposób. W życiu każdego z nas są chwile, gdy jesteśmy bardziej podatni na uczucie – nowa praca, ukończenie studiów, nowe miejsce zamieszkania, samotność, trudne chwile, powodują, że „otwieramy się” na uczucie do drugiego człowieka. Gdy znajdziemy się w sytuacji wywołującej żywe emocje, na przykład przeżywamy radość, smucimy się, przeżywamy żal po stracie innej osoby, dopada nas strach, niepokój czy inne uczucia – jesteśmy bardziej skłonni ulegać porywom serca (Fisher, 2005, s. 120).

### 3.2. Dlaczego on, dlaczego ona? Zakochanie

A przecież trzeba  
by powiedzieć, że właściwie zakochanie się jest stanem  
mentalnego zubożenia, który ogranicza, wyjaławia  
i paraliżuje rozwój naszej świadomości.

Ortega y Gasset

Uczeni, w tym psychologowie, prowadzą różnorodne badania dotyczące wskazanej problematyki, analizują m.in. poziom funkcjonowania neuroprzekazników i aktywowanie się różnych obszarów mózgu. Charakteryzują stany emocjonalne, których doświadcza zakochana osoba. Innymi słowy, to co spotyka osobę zakochaną, można potraktować jako swoistą „niewolę emocjonalną”, doświadczenie wręcz „mistyczne”, które trudno określić, ponieważ „wymyka się” wszelakim prawom. Wielcy pisarze, poeci często w podobnym tonie pisali o tym stanie, np. William Szekspir:

Twym niewolnikiem będąc, muszę służyć/  
Wszystkim tym pragnieniom o każdej porze./  
Nie mam chwili drogich, które pragnę zużyć;/  
Prócz ciebie, panem mym nikt być nie może./  
Nie śmiem przeklinać godzin nieskończonych,/  
Czekając, władco, wiernie przy zegarze;/  
Ani gorzkimi nie zwę chwil spędzonych samotnie,  
gdy mi oddalić się każesz (Szekspir, 1988).

W literaturze przedmiotu możemy spotkać różne określenia zakochania, np. „przyciąganie” (psychiatria), „łgnięcie do siebie” (psychologia). Dorothy Tennov, na podstawie swoich długoletnich badań nad romantycznymi doświadczeniami, stan ten określiła jako *limerence* – oznacza to szczególnie, romantyczny pociąg, którego obiektem jest inna osoba. To „zdefiniowany” i mimowolny stan „ograniczenia”, na ogół utożsamiany z „zakochaniem”. Kluczowe cechy to obsesyjne myślenie o limerentnym obiekcie, irracjonalnie

pozytywna ocena jego atrybutów, zależność emocjonalna i pragnienie odwzajemnienia uczuć. Nie wszyscy ludzie doświadczają ograniczenia, ale jest to stan normalny i niepatologiczny” (Tennov, 1979).

Wydaje się jednak, mimo bogatej terminologii, że zakochanie jest najbardziej trafnym określeniem zestawu różnego rodzaju cech, zachowań, emocji, które przeżywa dana osoba znajdująca się w tym stanie. Można określić zatem pewien wzór zakochania, który realizujemy i to co nas spotyka określamy właśnie w taki sposób.

Pierwszym istotnym sygnałem świadczącym, że jesteście zakochani, jest to, że obiekt naszych westchnień staje się dla nas bardzo ważny, szczególny. Jak zaznaczył jeden z badanych:

Gdy się spotkaliśmy i trochę porozmawialiśmy, wiedzieliśmy, że to jest to, czego oboje szukaliśmy. Zakończyliśmy swoje wcześniejsze relacje i związaaliśmy się z sobą (W13, M67).

Świat osób zakochanych kurczy się – to oni stanowią jego centrum. Jorge Luis Borges, argentyński pisarz i poeta, miał rację, pisząc, że „zakochać się to stworzyć prywatną mitologię i uczynić ze wszechświata aluzję do jedynej niewątpliwej osoby” (Montes, 2004, s. 55).

Jedną z cech charakteryzujących stan zakochania jest pragnienie wyłączności swojego obiektu uczuć. Odnosi się to zarówno do aspektu seksualnego, jak i emocjonalnego.

Jak go zobaczyłam, od razu pomyślałam, że jest fajny. Od razu zobaczyliśmy, że coś między nami jest. Mieliśmy wiele wspólnego, podobały się nam te same rzeczy [...]. Wrzesień, październik, listopad, grudzień. W grudniu na Wigilię pojechaliśmy do babci. Nie odzywałam się do niego przez dwa tygodnie. Bałam się. Bo jak będę w ciąży... to masakra. Później regularnie sypialiśmy ze sobą, nieraz u mnie. Lubiłam to robić, bo to zależy z jakim facetem. To zboczeniec stary. Czułam się pożądana. Nie był nachalny, że tu i teraz. Był taki: „Myszko zrobimy coś?” (W3, K60).

Przytulanie, głaskanie, łapanie za rękę, to ważne atrybuty emocjonalnej wspólnoty oraz odwzajemnienia – są wyrazem czułości, co stanowi ważny element zabiegania o względy partnera:

Jak to się mówi – początki zawsze są najprzyjemniejsze, najbardziej ekscytujące. Przyznaję, że nie szczędziłam sobie czułości, kiedy Ania była w pobliżu, nie mogłem powstrzymać się od złapania jej za rękę, pogłaskania po włosach, czy dania jej całusa. Kiedy pierwszy raz zobaczyłem Anię, widziałem jej duże zielone oczy i ciemne włosy. Piękny obraz naturalnej piękności (W15, M81).

Człowiek zakochany odczuwa potrzebę całowania, dotykania, głaskania, współżycia z obiektem swoich uczuć. Jak wiemy dzieje się tak za sprawą procesów biochemicznych, które wzmagają zakochanie. Dopamina, noradrenalina wzmagają pożądanie, co wiąże się również w wydzielaniem się testosteronu (Fisher, 2004, s. 103–104). Nie dziwi zatem, że zakochane osoby chcą siebie dotykać, całować. Pożądanie jest bardzo ważnym elementem miłości romantycznej, ma także istotne uzasadnienie ewolucyjne.

Jedną z oznak zakochania jest także szukanie wskazówek – wyczulenie na różne sygnały, czekanie, poszukiwanie szczególnych znaków zainteresowania ze strony drugiej osoby, pozwala na zorientowanie się, co druga osoba do nas czuje. Słowa, gesty są ważnym językiem porozumiewania się zakochanych i wszystkie te przejawy zainteresowania są skrupulatnie zapamiętywane. Trafnie wspomnianą sytuację w swojej wypowiedzi od- dała jedna z respondentek:

Był przystojnym mężczyzną. Miał takie ładne blond włosy. Wysoki i tak mu dobrze z oczu patrzyło. Uśmiechnął się do mnie a ja do niego i tak to się zaczęło. Młoda wówczas byłam, niecałe 16 lat. Pomagał mi przy kopaniu [okopów – dopisek U.K.] jak mógł, bo było ciężko, ziemia twarda, gliniasta (W1, K95)<sup>2</sup>.

Słowa, gesty, piosenki, filmy, uśmiech, pieprzyk przy ustach, stają się niezwykle i nabierają kluczowego znaczenia. Odtwarzamy je wielokrotnie i analizujemy na różne sposoby. Zwracamy uwagę na najdrobniejsze szczegóły, które dla zakochanych są najważniejsze. Na ten aspekt zakochania zwracali również uwagę respondenci.

Miała piękny uśmiech i taką radość w oczach. I kto by pomyślał, że taka kobieta wybierze mnie (W7, M68).

Kiedy pierwszy raz zobaczyłem Anię, widziałem jej duże zielone oczy i ciemne włosy. Piękny obraz naturalnej piękności (W15, M81).

I ja mu się spodobałam, to znaczy spodobał mu się mój pieprzyk przy ustach. Ja go przez tyle lat nie widziałam. „Tym się różnisz”, powiedział (W3, K60).

Następnym elementem, który wpisuje się we wzór zakochania jest nieustanne myślenie o obiekcie swoich uczuć. Helen Fisher wskazuje, że nawet 80% czasu, poświęcamy na myślenie o obiekcie westchnień. Od tego, czy ukochana osoba znajduje się tuż obok,

---

<sup>2</sup> Niektóre narracje badanych zostały wykorzystane kilkakrotnie. To zabieg celowy, chodziło bowiem o wzmocnienie analizy danej sytuacji za pomocą stosownego cytatu obrazującego relację zachodzącą między partnerami.

zależy nasze postrzeganie upływu czasu. Może ciągnąć się to w nieskończoność bądź mijać błyskawicznie.

Przyszędł, odprowadził na przystanek. Zapytał „Kiedy znowu się spotkamy?” i czy znowu pójdziemy razem do kina, spacer, lody (W3, K60).

Gdy jesteśmy zakochani, szczegóły związane z obiektem uczuć nabierają dla nas ważnego znaczenia, podobnie jak cechy charakteru, które w naszym przekonaniu, są pozytywne i jedyne w swoim rodzaju. Odpowiada za to krystalizacja i idealizacja partnera, której doświadczają wszyscy zakochani (Fisher, 2005, s. 36–37; Wojciszke, 2019, s. 46–49; Montes, 2004, s. 50). W pierwszym przypadku nawet drobne niedoskonałości urastają do rangi nietypowej, wspaniałej, wyróżniającej daną osobę cechy, w drugim zaś nasz wybranek/wybranka są jedynymi, najcudowniejszymi osobami pod słońcem, które właśnie zwróciły na nas uwagę. Warto podkreślić, że rozmawianie z osobą zakochaną np. o wadach obiektu westchnień jest daremne – gdyż on nie ma wad. Psycholodzy taki stan nazywają „efektem różowych soczewek” bądź po prostu patrzeniem na świat przez różowe okulary. Helen Fisher natomiast wskazuje, że „przydajemy blasku ukochanej osobie” (Fisher, 2004, s. 25). Trafnie ujęła to jedna z badanych:

Ten czas, jak byliśmy młodzi i wydawało się nam, że świat do nas należy, dał mi niezapomniane chwile (W1, K95).

W relacjach między zakochanymi pojawia się także niepewność, co do dalszego trwania relacji, jak i nadzieja, że będzie ona kontynuowana. Onieśmienie, obawa przed odmową są również ważnym elementem zakochania. W interesujący sposób przedstawił to jeden z respondentów:

Już za młodych lat Ania była piękną kobietą. Ach uganił się za nią. Ale ona różniła się tym, że nie była łaśa na te wszystkie zaloty. Nie, nie. Była niską, delikatną brunetką. Była bardzo dobrze wychowana. Zawsze miła i pomocna dla wszystkich. Miała piękny uśmiech i taką radość w oczach. I kto by pomyślał, że taka kobieta wybierze mnie (W7, M68).

Analizowane są szczegółowo wszystkie słowa, gesty. Podtrzymywanie relacji, wpływanie na jej przebieg może być także związane z elementem zaskoczenia. Ponadto człowiek zakochany jest w stanie popełnić każdą niedorzeczność.

Jednego razu chciałem ją zaskoczyć. Powiedziałem jej, że pójdziemy w piękne miejsce. Poszliśmy nad jezioro, gdzie zawsze łowiliśmy ryby z W.W. – to mój przyjaciel. No i chciałem

ją nauczyć, pokazać jak się łowi ryby. Tylko, że Ania przyszła w pięknej sukience w kwiaty. I chyba nie tego się spodziewała. Tak widziałem po jej minie. Była zaskoczona, gdy wyjąłem wędkę. A ona wybałuszyła oczy i nic. W końcu zaczęła się śmiać. Podwinęła rękawy i zaczęła łowić ryby (W7, M68).

U niektórych osób oprócz objawów psychicznych, występują również fizyczne oznaki zakochania, jak np.: wahania nastroju, nadmierna potliwość, kołatanie serca, labilność emocjonalna – od płaczu po śmiech z niewiadomego powodu, od euforii po czarną rozpacz. Miękną im kolana i czasami brakuje słów. Pojawiają się różne niezręczności. Czasami te reakcje fizyczne i psychiczne mogą mieć dość intensywny przebieg. W bardzo ciekawy i obrazowy sposób przedstawił to jeden z respondentów:

Motyłki nie, ale kolana to miałem miękkie. Jak ją widziałem, to nie wiedziałem co powiedzieć, a ja to raczej z tych odważnych. Plotłem głupoty, a ona się tylko uśmiechała. Dla mnie to dopiero była nagroda (W7, M68).

Zakochanie to stan silnych przeżyć i doznań, jest także ważnym etapem nawiązywania relacji uczuciowej między jednostkami. Badani w swoich narracjach podkreślali jego znaczenie i wskazywali na tworzące go elementy. Zwracali uwagę na emocje, zachowania, które towarzyszyły im, gdy zakochiwali się w obiektach swoich uczuć. Nieodzownym składnikiem zakochania jest także namiętność, która w znaczący sposób wzmacnia więź między osobami. Hatfield i Walster (1981) podkreślają, że namiętność może rozwinać się, jeżeli spełnione zostaną trzy warunki – po pierwsze, jednostka musi rozumieć, czym jest miłość i oczekiwać tego, że kogoś dnia, w pewnym momencie swojego życia, zakocha się. W tym przypadku ważną rolę odgrywa kultura (w niektórych miłość jest sprawą oczywistą), w której dana osoba się wychowała. Tak jest na przykład w kulturze zachodniej, natomiast w kulturach wschodnich, gdzie nadal istnieje zwyczaj aranżowania małżeństw, miłość nie jest traktowana jako ważny element związku. Po drugie, należy spotkać osobę, która będzie spełniała nasze oczekiwania, to znaczy będzie miała odpowiedni wygląd oraz cechy charakteru, a jej sposób postępowania i zachowania będzie zgodny z naszym modelem wartości. Po trzecie, myśląc o swoim potencjalnym partnerze lub w jego obecności, jednostka powinna doświadczać pobudzenia fizjologicznego, które jest przypisywane danemu obiektowi uczuć (Crisp, Turner, 2009, s. 310). O wpływie, jaki wywiera na miłość środowisko, czy szerzej, kultura, jest także przekonany Buscaglia. Stoi on na stanowisku, że miłość jest pewną dynamiczną reakcją zachodzącą między jednostką a jej środowiskiem, jest pewną wyuczoną odpowiedzią na określone bodźce i zachowania. Żyjąc w danym środowisku, jednostka uczy się

je interpretować, reagować w pewien określony, konkretny sposób, a jej zachowanie jest dostrzegalnym wskaźnikiem miłości.

Na relacje między miłością i kulturą zwraca również uwagę Wojciszke. Zakłada, że współczesna kultura uczyniła z namiętności bardzo ważną część miłości, stawiając ją na piedestale. Wskazuje, że to właśnie namiętność, utożsamiana z miłością, stanowi aktualnie zasadniczy fundament związku małżeńskiego (Wojciszke, 2019, s. 43). Oczywiście wspomniane elementy są ważne, można powiedzieć, że są punktem wyjściowym miłości, aby jednak mogła ona zaistnieć, potrzebne są jeszcze inne, dodatkowe czynniki.

### 3.3. Wzmocnienie poprzez przeciwności – efekt Romea i Julii

Miłość to najwspanialsze, a najbardziej bolesne z uczuć.  
Najtrudniejsze, a jednocześnie najpiękniejsze.  
Odbiera rozum, bierze w posiadanie myśli,  
doprowadza do szaleństwa, często do zguby.  
Pojawia się nieproszona, w nieodpowiednim czasie.  
Ta najprawdziwsza zwycięża każdą przeciwność losu,  
potrafi trwać wbrew normom, zakazom, nakazom,  
twierdzeniom.

Gabriela Gargaś, *Trudna miłość*

Czasami zdarza się, że w życiu osób zakochanych pojawiają się jakieś przeszkody, które uniemożliwiają im bycie ze sobą. Przeciwności te mogą mieć różnorodną naturę i zewnętrzny lub wewnętrzny charakter. Mogą być także powierzchowne lub głębokie. Czasami też generują je sami zakochani.

W przypadku osób badanych na uwagę zasługują narracje obrazujące, jakie przeciwności musieli pokonać zakochani, aby przejść na kolejny etap w swoich relacjach:

Spotkaliśmy się dopiero po wojnie, w 1947 roku. Miałam wówczas 21 lat. Wtedy to mi się jeszcze bardziej podobał. Jakby zmężniał. Ja z rodzicami, po wojnie, mieszkałam we wsi Pawłówka. A on z rodzicami no mieszkał w sąsiedniej wsi. Ale wie Pani, moi rodzice go nie chcieli, to znaczy nie akceptowali. On po wojnie poszedł do milicji, a rodzice wybrali mi innego kandydata na męża, bogatego rolnika, ale ja go nie chciałam i już. Ja go nie kochałam, a i on mi się wcale nie podobał (W1, K95).

Piętrzące się trudności zewnętrzne w pewien sposób wpłynęły na kreowanie się relacji między zakochanymi. Niepewność i nadzieja, które im towarzyszyły, były ich kluczowymi elementami. W życiu badanych był to również czas radości i oczekiwania na to, co przyniesie przyszłość, co może się wydarzyć. Nie bez znaczenia był także, zachodzący w relacji między zakochanymi, proces krystalizacji i idealizacji, co uwidoczniło się w podkreślaniu godnych podziwu cech charakteru wybranka („jeszcze bardziej mi się podobał. Jakby zmężniał”), który kreowały dalszy bieg wydarzeń:

Bardzo chciałam z nim być i dopięłam swego, chociaż moi rodzice byli przeciwni. My, z moim mężem Tadeuszem, podjęliśmy decyzję, że zajdę w ciążę. No i zasłam z nim w ciążę, i wtedy to już musieli się zgodzić, żeby wstydu we wsi nie było (W1, K95).

Kumulujące się przeszkody nie pozostały bez wpływu na emocje w ich relacji – sprzeciw ze strony rodziców – przeszkoda zewnętrzna – był bardzo trudny do pokonania. Można powiedzieć, że został podwójnie uwarunkowany – rodzice nie akceptowali wybranka swojej córki, ponieważ wybrali dla niej inną osobę, ponadto barierę stanowił także jego zawód, który w tamtych czasach nie cieszył się szacunkiem społecznym. Wymienione przeszkody okazały się dość znaczące i być może zaważyły na decyzji, aby przeprowadzić się do innej miejscowości:

Jeszcze po ślubie przez miesiąc mieszkaliśmy u moich rodziców, a później poszliśmy na swoje. Mąż w Jeleniewie dostał mieszkanie, takie służbowe, bo był milicjantem (W1, K95).

Jak wiemy przeciwności losu wzmagają relację uczuciową pomiędzy jednostkami. Przeszkody mają jednak różną naturę, czego dowodzi wypowiedź innej badanej:

Zaczął się od przyjaźni. Pomagał mi w lekcjach, szczególnie przy rysunku technicznym, bo był starszy o 4 lata i pracował w mojej szkole. Wykładał ślusarstwo i wydawał narzędzia. Dlatego musieliśmy ukrywać nasz związek, aż do ukończenia przeze mnie szkoły (W12, K73).

W tym przypadku czynniki zewnętrzne przyjęły bardziej wymiar kontroli społecznej, czego efektem było to, że zakochani musieli utrzymywać w tajemnicy swoją relację aż do czasu, kiedy przeciwności przestaną istnieć. Można przyjąć, że miały one tymczasowy charakter, a gdy zniknęły, zakochani zawarli związek małżeński:

Coraz więcej czasu spędzaliśmy razem i właściwie szybko się pobraliśmy, bo po 2 latach. Nasz ślub odbył się w lipcu, czyli od razu po skończeniu szkoły (W12, K73).

Ten „pociąg niezaspokojenia”, który w literaturze występuje jako „efekt Romea i Julii” wskazuje, że pokonywanie fizycznych, społecznych barier potęguje relację miłosną między dwiema osobami. Warto dodać, że pokonywanie trudności, które piętrzą się na drodze do szczęścia zakochanych, powoduje, że nadzieja i niepewność, które im początkowo towarzyszyły, stanowiąc siłę napędową, z biegiem czasu słabną. Miłość, rodząca się w trudnych warunkach, która na drodze do szczęścia musi pokonać przeszkody, ulega osłabieniu, gdy czynniki ją potęgujące zostaną pokonane.

### 3.4. Wokół pojęcia miłości. Jak definiujemy miłość w starszym wieku

Czem jest miłość? Powiedz serce!  
... przystępując do rozważań o miłości,  
igramy z tajemnicą.

M. Scott Peck

Poeci, święci, uczeni – każdy może coś opowiedzieć o miłości, chociaż, jak wskazuje Abraham Maslow:

Zdumiewa mnie, jak niewiele empirycznych badań poświęcono miłości. Szczególnie dziwne jest milczenie psychologów. Niekiedy to zasmuca lub wręcz irytuje, zwłaszcza w przypadku podręczników psychologii i socjologii. Żaden z nich nie docenia tego tematu (Buscaglia, 2015, s. 90).

O trudnościach związanych z definicją miłości pisał także Eliot Aronson, podkreślając jej niejednorodną naturę i możliwość wykorzystywania jej do określania różnego rodzaju związków, będących udziałem ludzi (Aronson, Wilson, Alert, 1997). Można sobie zadać pytanie, jakie są tego przyczyny. Być może jest to trudny temat bądź też samo pojęcie miłości jest nadużywane. Jak wiemy, kochać można wszystko, w związku z tym, wydaje się zatem, że „słowo miłość jest najbiedniejszym ze wszystkich słów” (Nowak, 1993, s. 195). Niemniej jednak, gdy „kocham cię” mówimy przyjacielowi i gdy „kocham cię” kierujemy do osoby, z którą jesteśmy w romantycznej relacji, to zainteresowani doskonale wiedzą i rozumieją, co pragniemy im przekazać.

Kazimierz Imieliński, seksuolog, pisał, że „miłość niejedno ma imię”. Znaczy to, że pojęcie to wykorzystuje się do nazywania różnych procesów uczuciowych – bierze się pod uwagę zarówno tę swoistą „miłość erotyczną, która zmienia spostrzeganie świata, i pozwala na pełną wspólnotę z drugim człowiekiem, jak i miłość zrodzoną z potrzeby wspólnoty, pozbawioną składników seksualnych, a ponadto miłość rodzinną, a także abstrakcyjną” (Imieliński, 1984). W sumie można uznać, że każdy z nas potrafi zdefiniować miłość, nadać jej swoją własną interpretację. Być może to właśnie różnorodność jej rozumienia decyduje o jej fenomenie. Warto zatem poznać, przynajmniej niektóre, poglądy respondentów na temat:

Zakochanie to chwilowe jest, zauroczenie, które z biegiem czasu przemija. Zostaje przywiązanie. Miłość trwa do końca (W21, K71).

Zakochanie trwa chwilę, ulatuje, a miłość trwa przez całe życie (W8, K63).

W tym przypadku jako kluczowy czynnik badani wskazywali czas – zakochanie traktowane było jako coś ulotnego, przemijającego, miłość natomiast postrzegali jak jako coś, co łączy jednostki na całe życie. Respondenci wskazywali również, że miłość budzi ogromne emocje. Samo pragnienie bycia z drugim człowiekiem było dla jednostek bardzo ważne, podobnie, jak dążenie do uzyskania akceptacji, aprobaty ze strony osoby, którą się kocha. Jak trafnie ujął to jeden z badanych:

Ania tak zawsze pięknie mówiła o miłości jakby było to coś oczywistego, lekkiego, ciepłego. Zawsze wiedziała jak dobrać słowa, żeby chwytaly za serce. I to Ona pokazała mi czym jest miłość, jak się z tym obchodzić [...]. I pisałem Jej, że gdy jedna osoba jest w stanie zrobić dla drugiej wszystko, a ta tego wcale nie oczekuje, to, to jest miłość [...] A kocha się przede wszystkim za to, jakim jest dobrym człowiekiem. Za to jakie emocje potrafi wskrzesić. To jak przy tej osobie się czujesz. To jest ważne (W7, M68).

Pragnienie stworzenia wspólnoty z drugą osobą, potrzeba kontaktu uczuciowego stanowią ważny element miłości. Człowiek, który kocha, bierze odpowiedzialność za drugą osobę, akceptuje ją. Stara się także zaspokoić jej różnorodne potrzeby. Jak pięknie spuentował to Imieliński: „Potrzeba miłości, kochania i bycia kochanym utrzymuje się przez całe życie” (Nowak, 1993, s. 195).

Miłość to także siła napędowa funkcjonowania człowieka – życie bez niej nie miałoby sensu, warto jej doznać, choćby miało to trwać kilka chwil, jak podkreśliła to jedna z respondentek:

Miłość powinien przeżyć każdy. To siła napędowa naszego życia, choćby miała trwać tylko kilka chwil, to na resztę życia pozostają wspomnienia, i to jest piękne. Bez miłości człowiek byłby pustym egoistą (W10, K61).

Pragnienie miłości – wchodzenia w związki, interakcje z innymi osobami – wydaje się wrodzoną potrzebą człowieka. Tak naprawdę na każdym etapie naszego rozwoju przejawiamy potrzebę interakcji – jako dzieci zwracamy się do rodziców, jako nastolatki do swoich rówieśników, jako osoby dorosłe poszukujemy swoich partnerów, czyli w ciągu całego życia staramy się zaspokoić potrzebę bliskości. Psychologowie i socjologowie stoją na stanowisku, że miłość jest jedną z ważniejszych potrzeb człowieka – daje radość, nadzieję, motywacje do dalszych działań. Właściwie każdy człowiek odczuwa tego rodzaju potrzebę (choćż zdarzają się także wyjątki) – jej realizacja pozwala na harmonijny rozwój osobowości, poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa, zapewnia równowagę psychiczną. Jest niezbędną, aby osiągnąć pełnię życia (Furmanek, 2011, s. 65).

### 3.5. „Nagle świat się mieści w Twoich oczach”. Miłość od pierwszego wejrzenia

Jeszcze nie wiesz, kto on taki,  
Ten twój miły, ten twój ktoś,  
A już miłość daje znaki,  
Że się w życiu stało coś.

Hanka Ordonówna, *Na pierwszy znak*

Zdajemy sobie z tego sprawę, że miłość jest złożonym zjawiskiem. Czasami wystarczy jedno spojrzenie, przelotny dotyk i już wiemy, „że to ten właśnie ten, tylko ten”, jak śpiewała Hanka Ordonówna gwiazda przedwojennego kina. Badania pokazują, że ludzie wierzą w miłość od pierwszego wejrzenia. „Utonięcie w czyichś oczach” deklaruje 62% dorosłych Polaków, zaś 30% zdecydowanie wskazuje na to, że wierzą w miłość od pierwszego wejrzenia (CBOS, 2005).

Jakie uwarunkowania decydują zatem o miłości od pierwszego wejrzenia? Helen Fisher wskazuje, że miłości towarzyszy cały układ różnorodnych czynników, które kumulują się i oddziałują w tej samej chwili. Moment, tajemniczość, przeszkody, podobieństwo, miłosna mapa, zapach – wszystkie te elementy mają wpływ na to, czy się

zakochamy. I gdy pojawi się właściwa osoba, spojrzysz na nas, wówczas „ogarnia nas szaleństwo” (Fisher, 2005, s. 489–490). Takie gorące uczucie miłości od pierwszego wejrzenia połączyło także Romea i Julię. Szekspir stworzył jeden z najpiękniejszych opisów tego typu relacji, jakie możemy znaleźć w literaturze:

Ona zawstydzona świec jarzących blaski;/ Piękność jej wisi u nocnej opaski/ Jak drogi klejnot u uszu Etiopa./ Nie tknęła ziemi wytworniejsza stopa./ Jak śnieżny gołąb wśród kawek tak ona/ Świeci wśród swoich towarzyszek grona./ Zaraz po tańcu przybliżyć się do niej/ I dłoń mą uczczę dotknięciem jej dłoni./ Kochał – żem dotąd? O! zaprzecz, mój wzroku!/ Boś jeszcze nie znał równego uroku (Szekspir).

No..., ja Jerzyka od razu pokochałam (W8, K65).

Tak o swojej miłości od pierwszego wejrzenia powiedziała jedna z badanych osób. Właśnie takie, gwałtowne, momentalne oczarowanie jest nazywane miłością od pierwszego wejrzenia.

Przeżyłam taką miłość. Spotkaliśmy się nad rzeką, kiedy przyjechał z rodzicami na wczasy. Od razu go zauważyłam. Był wysoki, miał piękne, szatynowe bujne włosy. On chyba też mnie od razu zauważył. Wszystko u nas poszło bardzo szybko. Trzy miesiące później już byliśmy małżeństwem [...]. Myśmy naprawdę się kochali. Teraz myślę, że to była taka młoda, naiwna, a zarazem piękna miłość (W10, K61).

Miłość od pierwszego wejrzenia, zwłaszcza romantyczna, kojarzy się z natychmiastowym oszołomieniem, co potwierdza socjolog, Anthony Giddens, który stoi na stanowisku, że zarówno miłości romantycznej, jak i miłości od pierwszego wejrzenia właśnie ono towarzyszy. Jak zaznacza badacz, „pierwsze wejrzenie” może w zasadniczy sposób wpłynąć na naszą relację z drugą osobą. „Jest gestem porozumienia, intuicyjnym rozpoznaniem cech drugiej osoby, odpowiada fascynacji kimś, kto może zapewnić „spełnienie” (Giddens, 2006, s. 55–56).

Miałam kiedyś chłopaka, w którym byłam zakochana, ale pojawił się Mieczysław i stało się. On bardzo się starał. Zauroczył mnie, a tamtego rzuciłam (W5, K73).

Uczeni wskazują, że nie ma czegoś takiego jak „miłość od pierwszego wejrzenia”. Istnieje jedynie pożądanie od pierwszego wejrzenia. Jednak ludzie wierzą w ten rodzaj miłości, co może mieć związek z naszymi oczekiwaniami wobec tego uczucia, co jest z kolei następstwem różnorodnych wpływów m.in. kulturowych. Interesujących

wyników dostarczają nam tutaj badania filmów wyprodukowanych przez wytwórnię Disneya w latach 1990–2005. Okazało się, że w 75% tych produkcji romans stanowił główny albo długofalowy wątek, a tylko 10% filmów było pozbawionych jakiegokolwiek wątku miłosnego. Miłość bardzo często przedstawiano jako transformacyjne przeżycie zmieniające kochanków, cały świat, jako niezwykłą, magiczną siłę, której zakochani poddawali się w niezwykłych okolicznościach. Zakochani byli bardzo często przedstawiani w otoczeniu kwiatów, fajerwerków, a rodzącemu się uczuciu towarzyszyła magia, muzyka, balony. To dość typowy miłosny *entourage*, nie powinno zatem dziwić, że większość filmowych par „zakochiwała się” od pierwszego wejrzenia, zwykle w ciągu kilku minut (Mucha, 2020, s. 159–161).

### 3.6. Język miłości

To jest taka chwila, kiedy dziewczyna wyłącza radio, wyciąga się na fotelu pasażera, przyrymka oczy i mówi: „Teraz może mnie pan pocałować” (...). Cóż to, nie chcesz mnie pocałować bobasku? Tak mi dobrze...

Agnieszka Osiecka, *Znajomi znajomych*

Ważna jest także umiejętność okazywania uczuć, czyli język miłości. Jest on bardzo różnorodny i stanowi kombinację gestów, zachowań, spojrzeń i słów. Przyjrzymy się bliżej dwóm ważnym elementom języka miłości – w wymiarze werbalnym i niewerbalnym. Jeden z nich dotyczy „czułych słówek”, afektonimów, których używają partnerzy we wzajemnych relacjach. Drugi natomiast obejmuje romantyczne gesty i miłosne rytuały. Oba elementy są niepowtarzalne i jedyne w swoim rodzaju w miłosnej relacji, tak jak każda miłość jest jedyna i niepowtarzalna. I to właśnie wydaje się być najpiękniejsze.

„Czułe słówka” są bardzo ważne w miłosnym dialogu, bez nich trudno wyobrazić sobie relację uczuciową między dwojgiem ludzi, odgrywają również niezastąpioną rolę w jej dalszym rozwoju. Ponadto, to dzięki słowom, za ich pomocą, wprowadzamy drugiego człowieka w świat swoich, indywidualnych przeżyć. Czirokezi, którzy chcą zdobyć dziewczynę, śpiewają jej o północy pieśń, po której zacznie ona tęsknić do chłopaka, a gdy zobaczy pieśniarza, to się w nim zakocha. Dziewczęta w Jakucji wyznają miłość swoim wybrankom na korze brzoźowej, pisząc do nich miłosne listy (Fisher, 2005, s. 49). To właśnie pieśni, ballady, literatura miłosna daje nam „wielosłowie miłosnego dialogu”,

z którego osoby zakochane mogą czerpać inspiracje w wyrażaniu tego co czują i komunikować to obiektowi swoich uczuć.

Słowa szeptane, mówione, śpiewane, pisane w różnorodnych sytuacjach miłosnych są ważnym elementem relacji uczuciowej. Wzbogacając ją, stanowią formę dopełnienia jej wyrazu bądź stają się „słowotonicznym tłem dla miłosnej fascynacji” (Witczak, 1982, s. 155). Weźmy na przykład listy miłosne, które król Jan III Sobieski pisał do Marysienki. Są znakomitym przykładem pisarstwa epistolograficznego, obfitującego nie tylko w opisy różnorodnych relacji i zachowań, to również bogaty zasób miłosnych wyrazów i zwrotów, którymi, ten słusznej postury król, obdarzał swoją ukochaną. Wyrażała się o niej jako o „żoneczce mojej najśliczniejszej, największej duszy i serca mego pociecho”, „ślicznej pannie, bez której widzenia już ledwo żyć mogę” (Jan III Sobieski).

Michalina Wiśłocka, znana polska lekarka, ginekolog, seksuolog, w swojej najbardziej znanej książce – *Sztuka kochania*, tak pisała: „Alarmuję: póki czas, ratujmy język miłosny, wyrzucmy na śmietnik «wstydlive milczenie», bądźmy ludźmi!” (Wiśłocka, 2016), wskazując na to, że brakuje nam słów, aby pięknie mówić o miłości.

Badani w różny sposób wyrażali to, co czują wobec siebie. Najczęściej były to słowa nacechowane emocjonalnie, zwroty, które oddawały charakter relacji panujący między dwiema osobami.

W moim związku używamy do siebie czułych słówek. Jest to bardzo miłe, jak mój mąż mówi do mnie kotku czy skarbie [...]. Ja często natomiast nazywam go kocie. W taki sposób okazuję mu czułość i wyrażam swoją miłość do niego (W11, K65).

Ja w domu mam ksywkę „ryba” albo „żabcia”, a nie „ropuch”. To znaczy, że jest dobrze (W24, K64).

Można zauważyć, że specyfika komunikacji w związku uczuciowymi, zmienia się wraz z wiekiem badanych osób, chociaż nie można uznać tego za regułę.

No ja nie wiem. Ja swojego męża nazywałam Waciek, a on mnie Marychna, Mania” (W9, K85).

No ja po prostu mówię do swojego męża Jerzyku (W25, K66).

Kategorie afektonimów, jakimi obdarzają się osoby będące ze sobą w uczuciowej relacji, są różnorodne. W przypadku badanych, popularną formą były nazwy odzwierzęce: „misiu” (W19, K64; W4, K65; W27, M70; W22, K64), „kotku”, „kocie” (W18, K65), „myszko”, „mysza” (W3, K60), „rybo”, „żabciu” (W24, K64). Dość często pojawiało

się słowo „skarb” (W18, K65; W22, K64), jak również określenie wyrażające miłość, czyli „kochanie” (W19, K64; W4, K65; W27, M70; W22, K64). W tym zestawieniu tylko jedna osoba użyła pojęcia „maleńka”, wyrażając w ten sposób zarówno uczucie, jak i tkliwy stosunek do adresata (W27, M70). Pojawiały się również nazwy odimienne: „Waciek”, „Marychna”, „Mania” (W9, K85), „Jerzyku” (W25, K66), „Mariuszku” (W8, K63), „Mieciu” (W5, K73).

Nie tylko „czułe słówka” tworzyły miłosny język – używano także wierszy, najczęściej były to dedykacje umieszczane na odwrocie fotografii, którą ofiarowywano osobie, która wzbudziła zainteresowanie osoby badanej:

Trzeba długo chodzić, żeby zerwać róży kwiat,  
trzeba kogoś bardzo kochać, żeby swoje zdjęcie dać.  
Na pamiątkę [...] Leszek, Koszalin 12 – XII – 71.

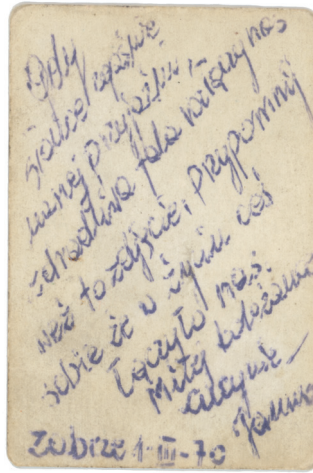
Gdy słońce zgaśnie naszej miłości, zdradliwa fala rozłączy Nas,  
weź to zdjęcie, przypomnij sobie, że w życiu coś łączyło nas  
Pamiętaj o mnie [...] Janusz, Zabrze 1 – III – 70.

Gdy nów księżycyca wejdzie na niebie,  
spójrz on ci powie, kto kocha Ciebie”  
Kochanej [...] na zawsze Zbyszek, Suwałki 6 – 7 – 70.



Fotografia 2. Pamiątkowe zdjęcie ofiarowane w dowód miłości – „Pamiętaj o mnie”

Źródło: prywatne archiwum autorki.



Fotografia 3. Dedykacja

Źródło: prywatne archiwum autorki.

Łatwo zauważyć, że strona językowa i sposób prezentacji czułych słówek, są dość zróżnicowane. Są efektem kierowania się swoistą logiką i prostymi regułami. Pierwsza z nich wynika z interpretacji sformułowania „małe jest piękne” – zwracając się do ukochanej osoby bardzo często używamy zdrobnień. Zwracamy się do niej w sposób pieszczotliwy – mówienie do kogoś „kotku”, „misiu” niekoniecznie sygnalizuje małe rozmiary „adresata”, jest raczej dowodem relacji mówiącego do danej osoby. Zwracając się do kogoś – „maleńka”, przejawiamy w stosunku do tej osoby tkliwość, budzi ona w nas instynkty opiekuńcze. Badacze wskazują, że jest to wrodzona cecha typowa dla ssaków, gdyż zarówno ludzie, jak i zwierzęta potrzebują opieki, aby przetrwać (Bańko, Zygmunt, 2011, s. 135).

Kolejną cechą „czułych słówek” jest reguła – „chcę cię mieć dla siebie”. W miłości, jak wiemy, pojawia się zjawisko wyłączności zarówno w wymiarze emocjonalnym, jak i seksualnym. Mówiąc do kogoś „mój skarbie”, określamy nasz stosunek do danej osoby, zaś w gramatyce „czułych słówek” – zaimek mój, jest świadectwem przyporządkowania obiektu miłości do konkretnej osoby. Być może wspomnianą logiką kierowali się także muzycy Maanam, tworząc swój wielki przebój – *Kocham cię, kochanie moje*.

„Kochana, najdroższa, jedyna” to podstawa miłosnego słownictwa. Warto dodać, że jest ona wykorzystywana w różnych miłosnych dialogach, zarówno literackich, jak i filmowych: „Leszku! Najdroższy mój, najukochańszy – kurczowo zaciskała ręce koło jego szyi”. Scenę taką możemy zobaczyć w filmie *Znachor* (reżyseria Jerzy Hoffman,

1981), adaptacji powieści Tadeusza Dołęgi-Mostowicza, kiedy to hrabia Leszek Czyński oświadczał się pannie Marysi. Takie sytuacje między zakochanymi są jak najbardziej zrozumiałe, ponieważ chcą oni poinformować cały świat o stanie swoich uczuć. Jeżeli natomiast związek ma już swoją „historię”, trwa kilkanaście – kilkadziesiąt lat, nie ma już takiej potrzeby, aby obwieszczać swoje uczucia wszem wobec. Używanie w stosunku do kogoś słów „kochany”, „kochana”, wypowiedzianie ich w różnorodny sposób, może również stanowić ważny wskaźnik relacji emocjonalnych panujących między dwojgiem ludźmi. Jak się bowiem okazało – „kochany”, „kochana” były najczęściej używanymi przez badanych afektonimami. Być może są to najzwyczajniejsze, najbardziej popularne zwroty, jednak mają spory potencjał interpretacyjny. Sposób ich wypowiedziania, miejsca i sytuacje, w których padają, mogą dostarczyć ważnych i interesujących wniosków na temat relacji uczuciowej panującej między dwojgiem ludźmi.

Następną regułą, która odnosi się do stosowania afektonimów przez osoby pozostające w związku, najlepiej charakteryzuje zwrot – „Ty, tylko ty”. W przypadku badanych osób przejawiała się używaniem zdrobnionej formy imienia – mówienie do kogoś: „Jerzyku”, „Mariuszku”, „Maniu” jest także świadectwem uczuć i wyrazem czułości jaką wobec niej odczuwamy.

Wśród badanych znalazły się również i takie osoby, które być może w swoich relacjach uczuciowych stosują regułę „Tylko nie przesłódź”. Nie wszyscy bowiem uważają, i być może nie wszyscy lubią, aby ich język miłości zawierał spieszczenia:

Ja do męża ani on do mnie nie mówimy w sposób pieszczotliwy. Nigdy tego nie robiliśmy, nawet jak byliśmy młodzi (W2, K63).

Nie używam tego typu słów (W23, K61).

Być może nieużywanie „czułych słówek” jest świadomie stosowaną strategią, a stosowanie wyrazów zdrobniałych jest dla nich jednoznaczne z infantylnością.

Afektonimy są jednym z elementów języka miłości. Osoby tworzące ze sobą relację uczuciową mogą wykreować swoisty, typowy tylko dla siebie, repertuar tego typu słownictwa. Przykładami mogą być w tym przypadku zwroty odimienne np.: „Waciek”, „Marychna”, „Mania” – ich twórcy wykraczają poza konwencjonalne ramy. W tym ujęciu „kocie”, „misiu” wydają się pospolite i banalne. Warto również dodać, że chociaż słowa nie są podstawowym elementem miłości, to jednak nie można ich pomijać, stanowią bowiem ważne uzupełnienie języka miłosnej relacji.

Na język miłości, oprócz słów, składają się także zachowania, rytuały, za pomocą których możemy „odczytać” drugiego człowieka. Gest, spojrzenie, uśmiech, dotyk, pochylenie (Furmanek, 2011, s. 69) czasami więcej mówią i znaczą niż słowa.

Wiliam Blake pisał „Jest uśmiech miłości, jest uśmiech podstępny”, a jak wskazuje Paul Ekman, ludzie w swoim repertuarze zachowania mają co najmniej osiemnaście rodzajów uśmiechu, choć tylko kilka odgrywa ważną rolę w tworzeniu miłosnej relacji (Fisher, 2005, s. 17).

Była bardzo dobrze wychowana. Zawsze miła i pomocna dla wszystkich. Miała piękny uśmiech i taką radość w oczach (W7, M68).

Wszedłem do pierwszego lepszego po drodze [sklepu – dopisek U.K.], wtedy zobaczyłem za ladą Anię. Przywitałem się, uśmiechnąłem, Ania odwzajemniła uśmiech. Bardzo uprzejmie mnie obsłużyła (W15, M81).

Uśmiech odgrywa ważną rolę w naszej społecznej komunikacji, Robin Dunbar wskazuje, że jego udział w interakcjach społecznych jest wręcz niezastąpiony. Nasz poziom zadowolenia z kontaktu z drugim człowiekiem staje się wyższy, jeżeli towarzyszy mu uśmiech. W literaturze naukowej ponadto występuje koncepcja uśmiechu Duchenne’a, czyli uśmiechu łagodnego, przyjemnego, który sprzyja wydzielaniu endorfin (Dunbar, 2016, s. 52–53).

Na znaczenie uśmiechu zwrócił również uwagę Karol Darwin, który w swojej książce – *O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt* (1872) pisał, że wyrażanie uczuć przez ludzi ma swoje ewolucyjne uzasadnienie. W sumie można przyjąć, że rodzimy się już gotowi do uśmiechu. Pierwszy rodzaj uśmiechu, jaki pojawia się w naszym życiu, ma charakter fizjologiczny. Badania wykazują natomiast, że niektóre noworodki, już od trzeciej doby po urodzeniu, naśladują uśmiech matki, zaś w wieku dwóch – trzech miesięcy wszystkie niemowlęta obdarzają uśmiechem społecznym najbliższe otoczenie.

Uśmiech odgrywa ważną rolę w czasie zalotów – wyzwała w nas ciepłe uczucia w stosunku do osoby, którą nim obdarzamy. Endorfiny, które się wówczas wydzielają, sprawiają, że człowiek ten budzi nasze zaufanie. Za pomocą uśmiechu potwierdzamy zainteresowanie, chęć lepszego poznania danej osoby. Powoli, krok po kroku, ośmieleni uśmiechem, wchodzimy w relację z drugą osobą. Nie można zatem nie doceniać roli uśmiechu w interakcjach międzyludzkich, który według Tatiany Vlahovic i Sama Roberta pełni bardzo ważną funkcję. Badacze ci wykazali bowiem, że osiągamy wyższy stopień zadowolenia z kontaktu z drugim człowiekiem, jeśli choć trochę się śmiejemy – śmiech, nawet w symbolicznych formach, np. emotikon, ma znacznie większy wpływ na

to, jak szczęśliwi się czujemy. Nawet zwykły LOL<sup>3</sup> w wiadomości tekstowej, powoduje, że nasza satysfakcja z konwersacji zwiększa się o 30% (Dunbar, 2016, s. 52–53).

Jedną z form miłosnych zalotów jest także wymiana podarunków i nie jest to zachowanie typowe tylko dla człowieka. W świecie zwierząt „zalotny posiłek” odgrywa ważną rolę w zachowaniach reprodukcyjnych<sup>4</sup>, natomiast u ludzi obdarowywanie obiektu uczuć jest wyrazem starania się o jej względy i chęcią zdobycia jej uwagi, sympatii.

Na pierwszym spotkaniu dał mi landrynki. Raz to nawet dał mi polne kwiaty i jeszcze śpiewał mi piosenki, takie wojskowe, żołnierskie (W1, K95).

Ta kawiarnia była niedaleko jego miejsca pracy, i w czasie przerwy chciał sobie kupić drożdżówkę. Ja oczywiście nie pozwoliłam mu się przysiąc. Ale on się nie poddawał i zaproponował mi kawę w czasie wolnym. Po chwili wahania zgodziłam się, i spotkaliśmy się kilka dni później (W26, K61).

Ludzie, w celu zyskania sympatii, uwagi swojego obiektu miłości stosują różne formy obdarowywania się. Czasami dar żywności może okazać się niewłaściwy lub też spotkać się z mało entuzjastyczną reakcją. W związku z tym obdarowujemy ukochaną osobę kwiatami, biżuterią czy innymi drobiazgami, które są wyrazem naszego uczucia.

„Grajcież, jeśli muzyka stanie się pokarmem miłości”. W taki to sposób Szekspir oddaje hołd muzyce, którą także można włączyć do repertuaru miłosnych zalotów i zaliczyć do języka miłości. Jak zaznacza Helen Fisher, powszechnie wiadomo, że muzykowanie, śpiewanie stanowi jedną z form „zjednania sobie partnera” (Fisher, 2005, s. 31). Już w XVI wieku popularne były serenady, pieśni miłosne, które śpiewane nocą pod oknem wybranki, stanowiły jeden ze sposobów wyznania jej miłości. W narracji badanych przedstawia się to w różnorodny sposób:

Raz to nawet dał mi polne kwiaty i jeszcze śpiewał mi piosenki, takie wojskowe, żołnierskie (W1, K95).

W końcu koleżanka się zbuntowała i od tej pory chodziliśmy sami na randki. Oprócz tego przychodził do nas na obiady, słuchaliśmy muzyki. Czasami urządzaliśmy prywatki (W12, K73).

<sup>3</sup> LOL – *Laugh out loud* (śmiać się na głos).

<sup>4</sup> Interesującym przykładem strategii reprodukcyjnych w świecie zwierząt jest zachowanie wojsiłki – samice odmawiają kopulacji, dopóki samiec nie pojawi się z odpowiednim „prezenterem ślubnym”. Jest to zazwyczaj owad, który można skonsumować (Buss, 2020, s. 24).

Mój mąż pięknie śpiewał i to mnie w nim urzekło też. Pamiętam śpiewał mi taką rosyjską piosenkę o Woldze (W9, K85).

Jak można zauważyć, „melodie” ludzkich zalotów są bardzo różnorodne. Muzyka jest jedną z form komunikacji, a wśród różnych funkcji, jakie pełni w życiu człowieka, niewątpliwie ta o charakterze informacyjnym, związanym z wyrażaniem uczuć drugiej osobie, jest jedną z nich.

Osoby zakochane tworzą cały repertuar różnorodnych zalotnych zachowań, rytuałów, umownych znaków, które tylko oni sami potrafią odkodować. W swoich relacjach opierają się także na pewnych społeczno-kulturowych schematach, określających zachowania osób pozostających w uczuciowej relacji.

Jak wskazuje Piotr Szarota, w latach trzydziestych XX wieku, w świecie zachodnim wykrystalizowała się kultura randkowania, ale dopiero dwadzieścia lat później nastąpiła „złota era randki”. W Polsce jednak wyglądało to nieco inaczej – „Polacy nie gęsi...”, jak ujął to Mikołaj Rej, i w kwestii randkowania także mieliśmy coś do powiedzenia. Pomimo tego, że w Polsce nie został stworzony „system randkowania”, jak np. w Stanach Zjednoczonych, jednak dawaliśmy sobie radę, stosując różne zalotne zachowania. „Uderzanie w konkury”, „zalecanie się”, „chodzenie ze sobą” można było traktować jak sposoby starania się o względy płci przeciwnej. Był to także czas, w którym, w większości przypadków, zapadały ważne życiowe decyzje dotyczące wspólnej drogi życiowej.

Ale podchodził do mnie, przyjeżdżał na motorku i zalatywał do mnie. Chyba mu się bardzo spodobałam. Na początku nie podobał mi się, ciągle go odpychałam od siebie. Ale przez tak przyjeżdżał i przyjeżdżał i uzyskiwał co chciał. W trakcie chodzenia ze sobą wyjechaliśmy raz na plażę i na biwak z rodzeństwem jego i moim. Tyle lat temu nie było tak pieniędzy na wycieczki lub podróże (W11, K65).

Owszem, chodziliśmy razem na zabawy „papuciówki”, tak je kiedyś nazywali (W1, K95).

„Chodzenie ze sobą” to czas nie tylko wzajemnego poznawania siebie, ale również miło spędzonych chwil – chodzenie na zabawy, tańce, wyjazdy na wakacje, to ważne i popularne formy „bycia we dwoje”. Wydaje się, że towarzyska funkcja „chodzenia ze sobą” jest jedną z ważniejszych. Podkreślenia wymaga także funkcja erotyczna. Osoby pozostające ze sobą w bliskiej miłosnej relacji dążą bowiem do zaspokojenia swoich potrzeb uczuciowych, czego wyrazem są także kontakty seksualne. Wydaje się zatem, że „chodzenie ze sobą” tworzyło ku temu doskonałe warunki. Pocałunki, uściski, współżycie seksualne są bowiem ważnym elementem wyrażania naszych uczuć względem drugiej osoby.

Pewnego dnia zabrał mnie samochodem na przejażdżkę nad pobliskie jezioro. Pamiętam jak wtedy był nasz pierwszy pocałunek. I tak zaczęła się nasza historia (W22, K64).

I później odprowadził mnie na Krzywoustego, i pierwszy raz pocałował, jak ja biegłam do autobusu, i on mnie zawołał. Myślałam, że czegoś zapomniałam, a on mnie pocałował w drzwiach autobusu. I powiedziałam mu, żeby na drugi raz mi tak nie robił (W3, K60).

U osób pozostających w relacji uczuciowej erotyczna funkcja „chodzenia ze sobą” daje podstawy do podjęcia kontaktów seksualnych i rozpoczęcia współżycia:

Jak go zobaczyłam, od razu pomyślałam, że jest fajny. Od razu zobaczyliśmy, że coś między nami jest. Mieliśmy wiele wspólnego, podobały się nam te same rzeczy [...] Wrzesień, październik, listopad, grudzień. W grudniu na Wigilię pojechaliśmy do babci. Nie odzywałam się do niego przez dwa tygodnie. Bałam się. Bo jak będę w ciąży...to masakra. Później regularnie sypialiśmy ze sobą, nie raz u mnie. Lubiłam to robić, bo to zależy z jakim facetem. To zboczeniec stary. Czułam się pożądana. Nie był nachalny, że tu i teraz. Był taki: „Myszko zrobimy coś?” (W3, K60).

Wyłącznieść emocjonalna i seksualna stanowi ważny element zakochania. Można przyjąć, że stoją za tym różne zjawiska. Weźmy pod uwagę wymiar biologiczny. Utrzymanie wierności seksualnej ma swoje głębokie uzasadnienie ewolucyjne, zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn. Jednak dlaczego konkretna osoba nabiera dla nas szczególnego znaczenia? Badacze wskazują, że w przypadku mężczyzn „pilnowanie partnerki” i mówienie o niej „moja” świadczy o tym, że łączy go z tą kobietą silna więź. Napędzani hormonami, nagrodą apetycyjną i seksem poddają się działaniu wazopresyny (i oksytocyny), co następnie prowadzi do nagrody płynącej z działania spełniającego i nadania partnerce kluczowego znaczenia (Young, Alexander, 2013, s. 224–225). Czy zatem wspomniana wyłącznieść partnera ma również swoje uzasadnienie społeczno-kulturowe? Jestem przekonana, że w tym przypadku, jest to sensowne stwierdzenie, chociaż mechanizmy, które za nią stoją, są zasadniczo odmienne od biologicznych. Kultura może odegrać rolę drugiej strzały Amora. Określa bowiem cały repertuar zachowań, działań, które są podejmowane przez osoby zakochane. W wielu przypadkach wspomniana wyłącznieść seksualna i emocjonalna może stanowić podstawę do dalszych kroków, a w konsekwencji do zawarcia związku małżeńskiego.

Nieco odmienny, ale wartu podkreślenia rodzaj języka miłości, jest także strój. Semiotologia ubioru zakłada bowiem, że pełni on pewną formę znaku, dzięki któremu przekazujemy informacje i komunikujemy się z otoczeniem. W narracji jednej z badanych osób odegrał on znaczącą rolę w kreowaniu późniejszej relacji miłosnej:

Poznałam swojego męża na zabawie. Miałam wtedy czerwoną sukienkę i białe rękawiczki i chyba mu się to spodobało (W9, K85).

Wprawdzie mówi się „nie szata zdoła człowieka”, jednak trudno przejść obojętnie wobec kobiety w sukni takiej barwy. Czerwień ma swoją symbolikę, a osoba, która zakłada ubranie w takim kolorze na pewno zostanie zauważona.

### 3.7. Wzmacnianie w miłości

Kochać to zaangażować się bez gwarancji,  
 oddać się całkowicie z nadzieją, że nasza miłość  
 obudzi miłość ukochanej osoby.  
 Miłość jest aktem wiary, a człowiek małej wiary  
 jest zarazem człowiekiem małej miłości.

Erich Fromm

Miłość to nie tylko słowa i gesty, niektórzy podzielają pogląd, że jej prawdziwa natura przejawia się w czynach, to właśnie one stanowią o jej istocie (Furmanek, 2011, s. 69). Wydaje się, że mogą one przyjąć różną postać: dawania, brania, odpowiedzialności, poświęcania się, wymieniając choćby tylko niektóre z jej postaci. Oczywiście nie ujęto tu wszystkich form służących wzmacnianiu miłości.

W piękny sposób o miłości, jako dawaniu i braniu, przyjmowaniu i dostawaniu, pisał ks. Jan Twardowski:

Kochać – to troszczyć się o kogoś, martwić się, czy ukochanego nic nie boli. Kochać – to smarować komuś bułki grubo masłem, zasłonić szalikiem klosz od lampy, żeby go światło nie raziło. Albo szyc mu rękawiczkę po nocach, żeby mu nie zmarzły palce. Nieraz nam się wydaje, że miłość jest raczej dawaniem niż przyjmowaniem. Kocham, bo daję, poświęcam się, znajduję czas dla kogoś. Tymczasem miłość to nie tylko umiejętność dawania, ale i przyjmowania. Przyjmowania skrzywionej miny, kiedy ktoś wstanie lewą nogą z łóżka, deszczu, kiedy nie ma parasolki, czy żalu, kiedy stłucze się ulubiony talerz. Przyjmowanie kogoś takim, jakim jest. (...) Kto kocha, przyjmuje to, co dostaje. A gdy daje – nie żąda wdzięczności. Miłość nie rachuje (Twardowski, 1999, s. 267).

Wydaje się zatem, że ważnym elementem miłości, jej wzmocnieniem, jest także odpowiedzialność za drugą osobę. Dał temu wyraz w swojej książce *Miłość i odpowiedzialność* (1986) Karol Wojtyła. Wyraził w niej pogląd, że ważnym elementem miłości jest odpowiedzialnością za drugą osobę. Stanowi ona istotę i sens miłości, ten jej „smak”: „Im większa odpowiedzialność za osobę, tym więcej prawdziwej miłości”. Kryje się w tym troska o ukochaną/ukochanego, o to „drugie ja”, o tę drugą egzystencję, która jest również ważna, bliska człowiekowi, tak jak jego własna (Wojtyła, 1986, s. 84–85; Jankowska, 2010, s. 42).

Wzmacnianie w miłości przejawia się w różny sposób w relacjach pomiędzy dwojgiem ludźmi. Przyjmuje różnorakie formy, co w swoich narracjach podkreślały badane osoby:

Miłość to szacunek, zaangażowanie, dbanie o partnera, opieka, pomoc w trudnych chwilach, ale kiedyś było inaczej niż teraz (W8, K63).

Wzmacnianie w miłości przejawia się nie tylko w różnych formach, ale i w różnych sytuacjach. W życiu każdej osoby, zdarzają się bowiem takie, kiedy troska o dobro drugiego człowieka jest najważniejsza. Taką jedną z nich jest choroba.

Miłość to przynależność do drugiej osoby. Wsparcie w trudnych chwilach w zdrowiu czy w chorobie. To świadomość, że zawsze mogą na kimś polegać (W10, K61).

Można przyjąć założenie, że tak naprawdę jeżeli chcemy poznać miłość, musimy nią żyć, poznać poprzez działania na rzecz drugiej osoby. Miłości nie można przehandlować, sprzedać, kupić, wymusić na kimś. Można ją wyłącznie darować dobrowolnie. Jak powiedziała jedna z badanych osób, to „Pójście za kimś jak w ogień”.

Miłość to przede wszystkim dotrzymanie wierności, poleganie na sobie, szacunek, opieka. Pójście za kimś jak w ogień. Daje oparcie (W21, K71).

Wydaje się zatem, że każdy z nas ma swoją, własną drogę, która go wiedzie w kierunku miłości i nią właśnie podąża. Leo Buscaglia powiedział: „Człowiek kocha, ponieważ tego pragnie, czerpie z tego radość oraz wie, że od miłości zależy rozwój i odkrywanie siebie” (Buscaglia, 2015, s. 100).

### 3.8. Miłość nie wie, co to wiek. Miłość w późnej dorosłości

Miłość dojrzała jest piękna. Myślę, że generalnie  
miłość może się udać niezależnie od wieku.  
Choć (...) z wiekiem się zmienia,  
staje się dojrzała.  
Janusz Gajos

Człowiek uczy się przez całe życie. Bez względu na to jak dużą posiada wiedzę, zawsze może odkryć coś nowego, czegoś się dowiedzieć, bo przecież nie można wiedzieć wszystkiego. Podobnie jest z miłością. Uczenie się miłości jest sztuką, o której pisał Erich Fromm:

Prawdziwa miłość jest wyrazem produktywności i zawiera w sobie troskę, poszanowanie, odpowiedzialność, poznanie. Nie jest „afektem” w sensie ulegania czyjemuś oddziaływaniu, lecz czynnym dążeniem do rozwoju i szczęścia osoby, którą się kocha, mającym swe źródło w zdolności kochania (Fromm, 2001).

Miłości uczymy się przez całe życie i choć myślimy, że wiemy o niej dużo, to i tak okazuje się, że nasza wiedza o tej niezwyklej ludzkiej relacji jest niepełna, i w zasadzie nie jesteśmy na nią „przygotowani”, tak, jak opowiedziała o tym jedna z badanych osób:

No ja Jerzyka to od razu pokochałam, mimo, że wychodziłam z żałoby. Oczywiście, gdzieś tam miałam żal do siebie, że tak szybko, że tak nie wolno, ale, no, pokochałam go i tak wyszło (W25, K66).

Miłość nie zna wieku, można się zakochać bez względu na czas i okoliczności. Badanych zapytano zatem, czy miłość romantyczna, która jest definiowana jako intensywny stan pragnienia bycia z drugą osobą, kiedy występuje pobudzenie fizjologiczne na widok drugiej osoby, czy taka forma miłości jest również możliwa w późnej dorosłości. Zdecydowana większość respondentów uznała, że taka forma miłości jest możliwa na każdym etapie życia, w tym również w okresie późnej dorosłości.

Miłość w tym wieku jest nawet wskazana. Na miłość nigdy nie jest za późno, a każdy przecież chce być kochany. W takim wieku dzieci są już dawno odchowane, ma się dużo czasu wolnego, można powiedzieć, że jest to taka druga młodość. Można kochać i starać się tak

samo, a może nawet bardziej, bo jesteśmy już doświadczeni i wiemy, że o związek z ukochaną osobą trzeba dbać. Inaczej, nawet najwspanialsze uczucie przygaśnie (W12, K73).

Respondenci zaznaczali, że gdy miłość „przytrafia się” osobom będącym w starszym wieku, ma nieco inny charakter – jest bardziej „rozumna”, pozbawiona egoizmu. Więcej wówczas myślimy o partnerze i wiemy, że miłość należy pielęgnować. Ponadto człowiek wie, czego chce i potrafi mądrze się o to dopominać.

Ujęcie miłości rozumnej bardzo dobrze oddają słowa psycholog Marii Braun-Gałkowskiej, autorki książki *Psychologia domowa* (1990). Wyraziła ona pogląd, że miłość w związku małżeńskim przechodzi różne fazy rozwojowe, osiągając miłość dojrzałą. Jest to taka jej forma, gdy nie tylko pragnie się obecności drugiego człowieka, ale przede wszystkim się go rozumie i można spodziewać się wzajemnej pomocy. Miłość rozumna charakteryzuje się zatem zrozumieniem dla drugiego człowieka, działaniem dla jego dobra i podejmowaniem za niego odpowiedzialności (Braun-Gałkowska, 1990, s. 200–204; Furmanek, 2011, s. 263–264). Wydaje się więc, że taka powinna być/jest miłość w późnej dorosłości.

Badani podkreślali także, że miłość w późnej dorosłości jest takim poznawaniem się od nowa.

Kiedy już odchowaliśmy dzieci i pojawiły się wnuki. Spędzaliśmy dużo czasu z rodziną, ale i mieliśmy też więcej czasu dla siebie. Można powiedzieć, że to druga młodość. To też był czas ekscytujący. Robiliśmy rzeczy, o których wcześniej nie było mowy. Kupiliśmy sobie rowery, częste wycieczki rowerowe. Chodziliśmy do kina, co prawda to teraz inne kino niż kiedyś. I z tymi nowymi rzeczami poznawaliśmy się wzajemnie jeszcze raz (W7, M68).

Kiedy człowiek jest już starszy, należy cieszyć się i celebrować każdą chwilę. Postawa ta w dużej mierze wynika z doświadczeń życiowych oraz, co być może jest jeszcze ważniejsze, ze świadomości upływającego czasu. Na starość bowiem czas „się kurczy”.

Szukając odpowiedzi na to, jak wygląda miłość w późnej dorosłości, warto zwrócić uwagę na pogląd, że miłość romantyczna w starszym wieku nie jest ważna. Tego typu opinia funkcjonowała jeszcze na przełomie lat 70. i 80. w psychologii rozwojowej. Co prawda z takim stwierdzeniem możemy się spotkać również obecnie, sędzę jednak, że straciło ono na swojej popularności. Być może przyczynił się do tego rozwój nauki i większe zainteresowanie różnorodnymi aspektami życia ludzi starszych. Przełomowe pod tym względem okazały się badania Margaret Neiswender Reedy. Autorka zauważyła, że w okresie starości, człowiek jest nadal aktywny seksualnie, przeżywa miłość romantyczną, natomiast jego wyobrażenia, doświadczenia związane z miłością ulegają

zmianie (Reedy, Birren, Schaie, 1976, za: Bron, 2011, s. 37). O miłości jako ważnej wartości w życiu człowieka świadczą także wyniki badań przeprowadzonych w 2001 roku przez amerykańską socjolog Ann Swidler. Badała ona styl życia amerykańskich par, które różniły się zarówno wiekiem, jak i zajmowaną pozycją społeczną. Jak się okazało, było coś, co ich łączyło – miłość romantyczna stanowiła „najważniejsze dobro, jakie chce się posiadać” (Bron, 2011, s. 38).

Miłość zmienia się wraz z wiekiem. Cassie Mogilner, amerykańska psycholog, wraz ze swoim zespołem przeprowadziła badania dotyczące szczęścia. Na podstawie analizowanych blogów, ankiet, eksperymentów laboratoryjnych, badacze stwierdzili, że znaczenie szczęścia nie jest ustalone i zmienia się w trakcie życia człowieka. Młodzi ludzie kojarzą je z ekscytacją, starsi zaś ze spokojem – młodzi szukają namiętności, starsi zaś wsparcia, spokoju, stabilności. Wiąże się to także ze zmianą relacji międzyludzkich. Ważniejsza staje się jakość, a nie ilość. Starsi badani bowiem cenią sobie wsparcie, które mogą otrzymać od drugiej, bliskiej im osoby (Mogilner, Kamvar, Aaker, 2011).

Po tylu latach z moim mężem, to już jest zupełnie inaczej, uczucia są inne. Jak byliśmy młodzi, to były „motyłki w brzuchu”, randki. Teraz już jesteśmy dziadkami, ale uczucia nie wygasają. Bardzo dużo razem przeżyliśmy, dobrych i złych chwil, ciężkich momentów i wielkich problemów. Marian zawsze mnie wspiera i zawsze mogę na niego liczyć, czy to przy pomocy w ogrodzie, czy to w chorobie. Kochamy się cały czas tak samo, mimo upływu lat, bo każde problemy spotkane na drodze trzeba razem rozwiązywać i być ze sobą (W15, K73).

Teraz wiemy czego się po sobie spodziewać, wiemy, jak nam się żyje razem i nie chcemy nic zmieniać. Stabilizacja i pewność co do drugiej osoby są bardzo ważne w codziennym życiu. Myślę, że się dobrze dopasowaliśmy (W13, M67).

Wydaje się zatem, że miłość dojrzała polega na tym, że potrzebujemy drugiej osoby, kogoś, z kim możemy dzielić życie. Jest to miłość odpowiedzialna, która spełnia się w działaniu. Otrzymujemy w niej wsparcie, szacunek, opiekę, zrozumienie i czułość (Lowen, 1991, s. 61). Niektórzy badacze wskazują, że osoby pozostające w długoletnich, szczęśliwych związkach, gdy patrzą na partnera czy partnerkę, doznają nie tylko bardzo silnego uczucia przyjaźni, ale i silnych emocji romantycznych. Uzyskane wyniki nie dają podstaw, by zgodzić się z koncepcją Roberta J. Sternberga, który wskazywał, że po latach intymność, pożądanie stopniowo słabną, a dominować zaczynają przywiązanie i zobowiązania. Okazuje się, że można jednak wyjść poza ten schemat faz miłości. Pary, którym się to udaje, tworzą wyjątkowo udane związki. Obok przyjaźni, równolegle, występuje pożądanie, co potwierdzają analizy aktywności mózgu (fMRI). W trakcie

oglądania zdjęć ukochanej osoby, aktywowały się u nich te obszary mózgu, które są odpowiedzialne za pożądanie, odczuwanie przyjemności, czyli układ nagrody. Widok twarzy partnera wywierał na badanych miłe wrażenie. Można rzec, że wartością dodaną w długoletnich, satysfakcjonujących związkach jest także aktywacja tych obszarów mózgu, które są związane z przywiązaniem. Co ciekawe – im dłuższy był staż związku, tym miłość stawała się silniejsza. Wnioski z przeprowadzonych badań okazały się bardzo interesujące. Wynika z nich bowiem, że mimo przechodzenia przez znane nam fazy miłości (intymność, pożądanie, zobowiązanie), to podejmowanie działań w kierunku poprawy jakości naszej relacji, sprawi, że będziemy w stanie zakochać się na nowo w naszym partnerze/partnerce (Kamińska, 2021, s. 244–246). O tym, że miłość romantyczna nie wie co to wiek, pisał także Zbigniew Lew-Starowicz (2000, s. 160) w książce – *Seks w jesieni życia*. Wskazał, że proces zakochania wygląda analogicznie w każdym wieku, ponieważ zjawiska fizjologiczne i psychologiczne, które mu towarzyszą nie zależą od liczby przeżytych lat. Namietność, fascynacja czy potrzeba bliskości, występują bowiem w każdym okresie życia. Do podobnych wniosków doszli także psychologowie – Brenda Munro i Gerald Adams. Odkryli oni, że w związkach o wieloletnim stażu, uczucie, które dominowało wyraźnie na początku relacji, osłabło w fazie środkowej związku. Miłość romantyczna zanikła wówczas, ponieważ partnerzy skupiali się na obowiązkach rodzicielskich, ponownie przybrała natomiast na sile, kiedy dzieci dorosły i opuściły dom (Mucha, 2020, s. 9–10).

Wyniki przeprowadzonych badań są bardzo ważne, świadczą bowiem, że i w późnej dorosłości miłość ma duże znaczenie. Każdy z nas może zaplanować swoją miłość w tym okresie życia, jednak, aby plan został zrealizowany, musimy podjąć odpowiednie działania, w przeciwnym razie pozostanie to tylko w sferze marzeń, pragnień i nie stanie się rzeczywistością. Miłość romantyczna jest możliwa w każdym wieku, a każdy z nas, bez względu na wiek, odczuwa potrzebę stworzenia bliskiej więzi emocjonalnej z drugim człowiekiem. W piękny sposób wyraziła to Coco Chanel: „Starość nie chroni nas przed miłością, ale miłość chroni nas przed starością” i jest w tym dużo prawdy.

### 3.9. Wspólna droga życiowa. Małżeństwo jako społeczna instytucja miłości

Lady Nancy Astor:  
Winston, gdybyś był moim mężem, to zatrulałabym twoją herbatę.

Winston Churchill:  
Nancy, gdybyś była moją żoną, to bym ją wypił.

Winston Churchill

Institucje społeczne pełnią dwie podstawowe funkcje w życiu każdego społeczeństwa: zapewniają porządek społeczny oraz zaspokajają potrzeby jednostek i całych zbiorowości. Małżeństwo można uznać za instytucję o istotnym, społecznym charakterze – już Arystoteles wskazywał na jego doniosły charakter, akcentował zarówno jego rangę, jak i społeczny i prywatny wymiar (Adamski, 2002, s. 13).

Ceremonialny charakter zawarcia małżeństwa wskazuje, że nie jest to tylko związek oparty na uczuciu między kobietą i mężczyzną, co jest specyficzne dla zachodniej kultury, lecz ma on również wymiar społeczny, gdyż jego częścią jest nie tylko określenie zobowiązań małżonków względem siebie, ale i społeczności, w której żyją. Warto jednak zaznaczyć, że w naszej kulturze miłość romantyczna jest podstawą wyboru partnera życiowego, co znalazło potwierdzenie w wypowiedziach osób badanych. Wskazywali oni również na podstawy podejmowanych decyzji, jak się okazało o wyborze wspólnej drogi decydowało uczucie, jak również społeczny charakter małżeństwa:

Po roku od poznania się wzięliśmy ślub w domu moim rodzinnym, bo było tak, że rodzina panny młodej organizowała lokal i jedzenie, a pana młodego miała zapewnić alkohol i orkiestrę. Moja mama kupowała obrączki, choć to powinna zrobić mama pana młodego, ale były biedniejsze czasy, nie stać ich wtedy było na to. Po ślubie zamieszkaliśmy na piętrze mojego domu rodzinnego. Czułam wtedy, że jestem „na swoim”, ale mimo to pomagałam mamie na gospodarce, ale już nie byłam pod jej dachem, nie musiałam wysłuchiwać wszystkiego. Na swoim to już było inaczej. Okres przed ślubem i do dwóch lat po ślubie to chyba wtedy mieliśmy najwięcej czasu dla siebie, młodzi byliśmy, cieszyliśmy się sobą (W11, K65).

Obecny związek jest najważniejszy w moim życiu. Spędziliśmy już ze sobą czterdzieści lat. Były kłótnie, rzucanie talerzami, ale najważniejsza jest miłość, która nas połączyła i trwa (W13, M67).

Zawarcie małżeństwa jest nowym etapem życiowym osób, które go tworzą, w efekcie zaczynają też odgrywać inne niż dotychczas role społeczne. Główną jednak funkcją małżeństwa jest przede wszystkim legitymizacja związku i uznanie jego legalności (*Encyklopedia socjologii*, 1999, s. 162).

Dla mnie najważniejszy w naszej miłości był nasz ślub, który stanowił jej zwieńczenie, a następnie wspólne zamieszkanie. Było przy tym dużo zamieszania, chaosu, remonty, przeprowadzki. Ale było to w końcu nasze i czułam, że tworzymy wspólną przyszłość. Później takim ważnym momentem były narodziny naszej córki (W19, K64).

Wydaje się zatem, że w tej instytucjonalnej formie miłości, jaką jest małżeństwo, najbardziej widoczne jest zaangażowanie, składnik, o którym pisze Sternberg. Warto jednak dodać, że podejmowane działania, które wyrażają daną część składową miłości, mogą się różnić w zależności od ludzi, związków czy sytuacji (Sternberg, 2007, s. 279).

W społecznym odbiorze wpływającym na podjęcie decyzji o zawarciu małżeństwa jest chęć stworzenia i zapewnienia odpowiednich warunków wychowawczych przyszłym pokoleniom. Taki motyw zawarcia małżeństwa pojawił się również w narracjach badanych.

Odkąd pamiętam zawsze chciałam założyć rodzinę, mieć swój dom, urodzić dzieci. Chciałam być idealną panią domu, kochającą żoną i matką. Lubiłam się też bawić jako nastolatka, ale miałam trochę inne cele niż moje rówieśniczki. Po prostu byłam bardzo rodzinną dziewczyną. Dlatego kiedy poznałam Włodka, kiedy zamieszkaliśmy i żyliśmy prawie jak małżeństwo, pomyślałam, że to jest to czego chcę – rodziny. Mimo, że zamieszkaliśmy ze sobą szybko, nie mogę powiedzieć, że była to pochopna decyzja. W głębi duszy, w sercu myślę, że byliśmy na to gotowi [...]. Niedługo później zaszłam w ciążę, wzięliśmy ślub. Z czasem pojawił się kolejny syn, później córka. Mieliśmy rodzinę, czyli to, czego oboje chcieliśmy (W14, K75).

Małżeństwo, rodzina są ważnymi wartościami w życiu badanych. Nie jest to zresztą odosobniony pogląd. To co daje największe zadowolenie i satysfakcję, to właśnie relacje towarzyskie i rodzinne – deklaruje tak 87% dorosłych Polaków pozostających w związku małżeńskim (CBOS, 2021, s. 1).

Miłości się uczymy – jej obraz zmienia się także w trakcie naszego życia. W związku z tym, warto jeszcze podkreślić pewien szczególny typ miłości. Cyceron mówi o *amor amicitiae* – miłość przyjaźni. Żyjący ze sobą kilkadziesiąt lat badani wskazywali, że są dla siebie najlepszymi przyjaciółmi, o czym świadczy następująca wypowiedź:

Bardzo ważną rzeczą w małżeństwie jest komunikacja. Często przyczyną nieporozumień jest niezbyt uważne słuchanie drugiej osoby – słyszymy to, co chcemy usłyszeć, a co może ranić partnera. Małżeństwo powinno być dla siebie przyjaciółmi. Wzajemnie się akceptować i wspierać we wszystkich dziedzinach życia, podczas trudnych dni, problemów w pracy, czy chociażby zwykłego smutku, gdy coś się nie udało. Ważne jest również wspólne rozwiązywanie konfliktów i prowadzenie rozmów. Codziennie, przy śniadaniu, kolacji, czy przed snem. Rozmawiać, rozmawiać i jeszcze raz rozmawiać o wszystkim: o dniu w pracy, rozmowie ze znajomymi, spotkaniu kogoś, o problemach czy smutkach. Bez rozmowy nie będzie szczęśliwego związku (W19, K64).

„Miłość przyjaźni” charakteryzuje się wspólnym poszukiwaniem sensu życia, cieszeniem się z razem spędzonych chwil, stawianiem na pierwszym miejscu nie własnego szczęścia i zadowolenia, ale osoby ukochanej, podzieleniem wartości, ideałów, które są ważne dla partnera (Adamski, 2002, s. 17–18). To także wsparcie w trudnych chwilach, wspólne rozwiązywanie problemów czy rozumne słuchanie i komunikacja. Specyfikę miłości przyjaźni w małżeństwie trafnie oddają słowa miłosnej fraszki Jana Szaudyngera „Małżeństwo doskonałe podwójną buchalterię ma, bo smutek dzieli na dwoje, a radość mnoży przez dwa”.

W szczęśliwych małżeństwach, mimo upływu lat, nasila się więź uczuciowa. Partnerzy ufają sobie, akceptują siebie, wzajemnie dbają o swoje dobro. Uwarunkowania szczęśliwego związku małżeńskiego są różnorodne, jednak miłość i sposoby jej przejawiania, zaangażowanie, wsparcie, zaspokajanie potrzeb, dbanie o siebie, wydają się najważniejsze. Lista ta oczywiście nie jest zamknięta, bowiem każdy związek tworzy niespotykaną konstrukcję, jest jedyny w swoim rodzaju i dla każdego inne elementy będą współtworzyły szczęśliwą relację. Niemniej jednak możliwość bycia z drugą osobą wydaje się być najbardziej pożądana i najwyżej ceniona. John M. Gottam i Nan Silver w książce *Siedem zasad udanego małżeństwa* podają „przepis”, co zrobić aby było ono szczęśliwe. Pierwsza zasada dotyczy tworzenia i aktualizowania „map miłości”. Chodzi o to, jak dobrze znamy ukochaną osobę – co lubi, a czego nie, co wydarzyło się w jej życiu, o czym myśli, jakie ma marzenia, czyli to wszystko, co pozwala nam na lepsze jej poznanie. Takie postępowanie jest szczególnie ważne, jeśli chce się pozostać w bliskiej relacji z ukochaną osobą. Warto dodać, że poznawanie drugiej osoby powinno mieć miejsce na każdym etapie związku. Jest to zrozumiałe, że kiedy jesteśmy zakochani, to o obiekcie naszych westchnień chcemy wiedzieć wszystko. Jednak wraz z upływem czasu, nasze zainteresowanie spada. Z jednej strony jest to uwarunkowane procesami biologicznymi zachodzącymi w naszym mózgu, z drugiej zaś coraz lepiej znamy naszego partnera. Jednak *update* ma bardzo korzystny wpływ na związek, będziemy wówczas na

bieżąc z tym, co się dzieje w życiu naszego partnera. Druga zasada dotyczy pielęgnowania uczucia sympatii i podziwu dla osoby, którą kochamy. W tym przypadku chodzi o docenienie współmałżonka (co w sumie wszyscy lubimy). Wpływa na to pewien biologiczny mechanizm związany z wydzielaniem dopaminy, który uaktywnia się w przypadku, gdy robimy coś dobrego dla innych. Nasz mózg lepiej zapamiętuje pochwały, co mówi nam o tym, że chcemy powtarzać zachowania, za które spotkała nas nagroda. Trzecia zasada związana jest z zaangażowaniem, świadomością tego, co się dzieje w życiu partnera – należy poświęcać mu uwagę, być obecnym w tej relacji. Gottman wskazuje, że „mistrzowie relacji” są zafascynowani światem partnera, chociaż sami nie muszą się interesować danym zagadnieniem. Taka postawa świadczy jednak o zaangażowaniu w relację z drugą osobą. Czwarta zasada dotyczy pozytywnego nastawienia – wraz z długością trwania związku zmienia się nasze nastawienie wobec partnera. Na początku relacji, na etapie zakochania, słowa zachwytu są po prostu przez nas przyjmowane. Nie doszukujemy się w nich drugiego dna, jednak po kilku latach na te same słowa możemy zareagować zupełnie odmiennie, doszukiwać się ukrytych podtekstów – niby ta sama sytuacja, a jednak nasza interpretacja jest odmienna. Dlaczego? O tym również decydują biologiczne zmiany zachodzące w naszym mózgu, jak i to, że zmieniamy nasze nastawienie do partnera. Lepiej się poznajemy, ale pojawia się wiele konfliktów, drażliwych spraw, które jeśli nie zostaną rozwiązane – kumuluje się. Tworzy się pewnego rodzaju negatywny filtr, który modyfikuje to, co mówi do nas partner. Według Roberta Weissa pojawia się „stan dominacji negatywnych uczuć”, który powoduje, że neutralne czy pozytywne komunikaty ze strony partnera będziemy oceniać jako te, które zawierają jakiś negatywny podtekst. Przeciwnością tej sytuacji jest „stan dominacji pozytywnych uczuć”, kiedy patrzymy na relację z naszym partnerem pozytywnie. Piąta zasada dotyczy rozwiązywania konfliktów. John Gottman mawiał, że „małżeństwo to związek dwojga ludzi, którzy wnoszą do niego swoje przekonania, dziwactwa i wyznawane wartości”. Jest zatem zrozumiałe, że w relacji mogą pojawić się konflikty. Gottman zidentyfikował dwa typy konfliktów: takie, które da się rozwiązać oraz nawracające problemy. Te ostatnie trudno zlikwidować, ale można opracować strategię, aby uniknąć zdominowania przez nie naszego życia. Rozwiązywanie konfliktów, sposoby ich neutralizowania stanowią ważną umiejętność w relacjach z drugą osobą. Następną, szóstą zasadą odnosi się do wspierania ukochanej osoby w realizacji jej marzeń, aspiracji. Aby ją wypełnić należy w związku stworzyć przestrzeń do realizacji marzeń, pasji naszego partnera. Wspierać w dążeniu do samospełnienia, bez krytykowania, oceniania, wartościowania. Dawanie sobie wzajemnego wsparcia w związku oddziałuje korzystnie na jego utrwalenie i umocnienie relacji między partnerami. Siódma zasada dotyczy tworzenia wspólnych znaczeń.

Wchodząc z kimś w relację, mamy określone oczekiwania, które mogą nie pokrywać się z oczekiwaniami naszego partnera lub po prostu on o nich nie wie, dlatego ważne jest tworzenie wspólnych znaczeń, rytuałów, swojego wewnętrznego świata, bo przecież związek to My, nowa, odmienna jakość powstała z dwóch odrębnych Ja. Warto zatem mieć wspólne marzenia, rytuały zachowania funkcjonujące w naszej relacji, mające dla nas kluczowe znaczenie, odróżniające nas od innych, ponieważ są po prostu nasze.

Gottman wskazuje również, że prócz zasad wpływających na trwałość i jakość związku, warto zwrócić uwagę na główne filary, bez których relacja między partnerami nie będzie w pełni funkcjonowała. Mowa tu o zaufaniu oraz zaangażowaniu, które są niezwykle znaczące dla trwania związku. Zaufanie daje nam poczucie, że jesteśmy ważni dla drugiej osoby, że dba ona o nasze dobro, że nas nie zdradza, ale też daje nam przestrzeń i możliwość do „bycia sobą”. Drugim filarem udanego związku jest zaangażowanie. Partnerzy chcą być w relacji, uważają, że związek jest dla nich czymś trwałym, rozumieją także, że w życiu nie zawsze jest „kolorowo”, a oprócz dobrych zdarzają się też gorsze chwile. Wraz z zaangażowaniem pojawia się przekonanie, że związek się buduje, że trzeba nad nim pracować. Praca nad związkiem sprzyja bowiem pogłębianiu więzi, co przekłada się następnie na jakość naszych wzajemnych relacji (Gottman, Silver, 2014; Kamińska, 2021).

### 3.10. Miłość jako pokonywanie kryzysów życiowych na przykładzie choroby

Prawdziwa miłość oznacza, że zależy ci na szczęściu drugiego człowieka bardziej niż na własnym, bez względu na to, przed jak bolesnymi wyborami stajesz.

Nicholas Sparks

Czasami w życiu pojawiają się sytuacje, które nas zaskakują, nad którymi tracimy kontrolę, bądź też nie wiemy jak je rozwiązać. Można to określić jako kryzys czy trudność, przeszkodę, która się pojawiła. Interesujące jest to, że pojęcie kryzysu funkcjonuje w różnych dziedzinach naszego życia, a wiele dziedzin nauki rości sobie prawo do jego opisu i analizy. Kryzys zatem może mieć wymiar jednostkowy, wydarzyć się w naszym życiu osobistym, jak i dotyczyć całych społeczeństw. Może mieć charakter polityczny,

ekonomiczny, gospodarczy, ale też zdrowotny, rodzinny, twórczy, a jego przyczyny mogą też być bardzo różnorodne. Niektóre z nich mogą okazać się bardzo prozaiczne, jak popsute auto, inne natomiast, np. choroba w rodzinie, mogą odznaczać się bardziej złożonym charakterem (por. Skłodowski, 2010, s. 9). Zajmując się kryzysem, należy zatem ustalić zakres tego pojęcia.

Poważnym kryzysem, który pozostawia wyraźny ślad na życiu rodzinnym, może być choroba partnera. Przyjmując wielowymiarowy charakter choroby, możemy ją potraktować jako pewną medycznie zdefiniowaną patologię (medyczny aspekt choroby), w której jednostka doświadcza dyskomfortu psychicznego, stanów złego samopoczucia (psychologiczny aspekt choroby) oraz przyjmuje społeczną rolę chorego (aspekt socjokulturowy) (Blaxter, 2009, s. 29; Piątkowski, 2002, s. 23). W niektórych przypadkach choroba może stanowić czynnik wpływający na rozluźnienie relacji pomiędzy partnerami, w innym natomiast przypadku może stać się ważnym czynnikiem scalającym i wzmacniającym partnerską więź.

Starość towarzyszą różne choroby, które oddziałują na relacje w związku. Marzymy aby razem się zestarzeć w dobrym zdrowiu, aby nasza starość nie była uciążliwa. Jest to bardzo cenny dar. Niestety, czasami zdarza się, że nasz partner/partnerka zaczynają chorować. „Droga w chorobie” jest ciężka, często budzi strach (Kowgier, 2010, s. 119–120). Chory boi się opuszczenia przez innych, samotności, zaś osoba jej towarzysząca, że sobie nie poradzi, że nie znieśie bólu rozstania. Tym, co może pomóc w tych trudnych chwilach jest miłość.

Miłość jest wsparciem drugiej osoby. Wtedy kiedy przychodzi choroba nie wolno dać nam poznać po sobie smutku, chociaż cierpi się niesamowicie. Właśnie, żeby tą osobę wspierać. Choroba Danusi uświadomiła nam, jak bardzo się kochamy (W17, M60).

Choroba tworzy sytuację trudną, choć paradoksalnie może pozytywnie wpłynąć na relacje między partnerami i spowodować uruchomienie wszystkich zasobów w celu wspierania drugiej osoby. W analizie stresu występuje tak zwany model mobilizacji wsparcia, który polega na tym, że im silniejszy stres przeżywamy, tym bardziej poszukujemy i oczekujemy wsparcia. Wspomniana wyżej sytuacja jak najbardziej wpisuje się w jego założenia (Heszen, Sęk, 2007, s. 141–158).

O wzmacniającej roli miłości w przypadku choroby współmałżonka, może w nieco inny sposób, świadczy także następująca narracja:

Ja myślę, że wraz z wiekiem, problemami, które razem przeszliśmy podczas wychowywania dzieci i podczas wielu chorób, które przeszłam, bo mam przecież cukrzycę i problemy

z sercem, to uczucie jest jeszcze silniejsze. Nikt mi nie pomoże jak Mieciu. Znamy się już na wylot i czasami nawet nie trzeba rozmawiać i tłumaczyć. Wystarczy, że spojrzę na niego i już wiem, czy mu coś dolega lub go coś boli (W5, K73).

Choroba w pewien sposób została wpisana w życie rodzinne, została do niego zaadaptowana i jest kolejnym punktem, który umacnia partnerów. Żyjąc ze sobą tyle lat, nie mają żadnych tajemnic, tym bardziej w wymiarze swojego zdrowia.

Helena Sęk wskazuje, że wsparcie może mieć różny charakter. Ważna jest jego trafność i dopasowanie do potrzeb (Heszen, Sęk, 2007, s. 167). Wsparcie w chorobie jest szczególnego rodzaju – najczęściej okazywane przez członków najbliższej rodziny, małżonka, dzieci:

Mój mąż zmarł na raka. Jak człowiek widzi, jak ta druga osoba cierpi, to chciałby mu choć trochę odjąć tego cierpienia. Tego po prostu nie da się opowiedzieć. Ale ważne, że jest się z tą osobą do końca jego dni, bo jest ważne i dla tej osoby, która cierpi i tej, która przy niej zostaje (W21, K71).

Śmiertelna choroba jest sytuacją bardzo trudną. Elisabeth Kübler-Ross (1926–2004), psychiatra i badaczka zjawiska śmierci, w swojej książce *Rozmowy o śmierci i umieraniu* (1979) opisała pięć faz, przez które przechodzi umierająca osoba. Pierwsza to zaprzeczenie i izolacja, druga – złość, trzecia faza – targowanie się (negocjacje), czwarta – depresja, piąta faza – pogodzenie się. W ten sam sposób kształtują się etapy przechodzenia żałoby. Kübler-Ross zaznacza, że dla ludzi, którzy są śmiertelnie chorzy, przechodzenie z jednej fazy do drugiej, począwszy od zaprzeczenia, aż do pogodzenia się ze swoim losem, nie jest łatwe. Trzeba jeszcze zwrócić uwagę, że to tylko jedna z możliwych dróg, która mieć może wiele odchyłeń, trajektorii. Typologia, którą zaproponowała wspomniana badaczka, pozwala nam na zrozumienie siebie i innych w sytuacjach kryzysowych (Pater, 2015, s. 138–139).

Wsparcie emocjonalne jest ważne dla osoby cierpiącej, przynosi ulgę (choćby na chwilę), pomaga uwolnić się od towarzyszącym jej napięć czy negatywnych uczuć. Należy jeszcze podkreślić, jak ważne jest odpowiednie zachowanie osoby wspierającej. Od jej postawy także dużo zależy, to ona bowiem daje nadzieję, że może choć na jakiś czas będzie lepiej, że nie będzie bolało.

Druga osoba może odgrywać niezwykle pomocną rolę w znoszeniu cierpienia i pogodzeniu się z nieuchronnością końca życia, pod warunkiem że dojrzałość i zdolność do empatii stanowią istotę jej cech osobowych, którymi może obdarzyć potrzebującego (Tylka, 2012, s. 1).

## Rozdział 4

# Miłość to wspólna historia. Opowieści o miłości w późnej dorosłości

Kocham cię w słońcu. I przy blasku świec.  
Kocham cię w kapeluszu i w berecie.  
W wielkim wietrze na szosie, i na koncercie.  
W bzach i w brzoźach, i w malinach, i w klonach.  
I gdy śpisz. I gdy pracujesz skupiona. (...)  
W taksówce. I w samochodzie. Bez wyjątku.

Konstanty Ildefons Gałczyński, *Rozmowa liryczna*

Warto przypomnieć, czym charakteryzuje się opowieść. Jest to pewna forma utworu literackiego, która ma swoją fabułę, bohaterów, chronologię wydarzeń, dotyczy jakiejś historii, wzbudza w odbiorcy refleksję.

Zakochując się w drugiej osobie, również tworzymy taką historię. Jak zaznacza Sternberg, nasze opowieści o miłości, wcale nie są takie nasze, choć uznajemy je za własne, bo sami je tworzymy, ale podstawą ich kreowania są zdobywane przez nas doświadczenia życiowe: bajki i opowieści poznane w dzieciństwie, miłosne związki, które obserwowaliśmy, relacje panujące w domu i w szerszym środowisku rodzinnym, obejrzone filmy, przeczytane książki, rozmowy o związkach i wiele innych elementów, mogą składać się na naszą opowieść o miłości.

Każdy związek ma wyjątkową, charakterystyczną dla siebie opowieść i każda z nich jest piękna na swój sposób. Warto jednak podkreślić, że nasza historia zmienia się w ciągu życia, wzbogaca się o nowe elementy, uzupełnia o inne opowieści. Przykładem takiej narracji jest opowieść 78-letniej wdowy, w której można wyróżnić trzy przeplatające się miłosne opowieści: o oddaniu, klejnocie i ognisku domowym.

Opowieść o miłości jako oddaniu świadczy o tym, że partnerzy przez całe życie byli ze sobą mocno związani, a oddanie stanowiło ważny element ich miłości – było dla nich czymś naturalnym, szczególnie w trudnych sytuacjach życiowych:

Mój mąż poświęcał się dla mnie, tak jak ja dla niego. Lubiłam to robić [...]. Mój mąż lubił poświęcać się dla mnie. Zauważyłam to szczególnie w trakcie choroby. Bardzo mną się opiekował, nawet w sytuacji, jak sam zachorował [...]. Uważam, że poświęcenie się dla drugiej osoby stanowi ważny element prawdziwej miłości. Uważam, że gdy ludzie poświęcają się dla siebie udowadniają tym samym miłość do drugiej osoby (W20, K78).

W przywołanej historii oddanie jest traktowane jako poświęcanie się drugiej osobie. Warto jednak zaznaczyć, że poświęcanie się w miłości, tak jak to określił Sternberg, ma pewien asymetryczny charakter, chodzi o to, że w tego typu opowieści jedna z osób wielokrotnie i konsekwentnie poświęca się dla związku, oddaje siebie, jest głównie stroną dającą, a nie biorącą (Sternberg, 2001, s. 73). W takim przypadku siłą napędową związku jest przede wszystkim dawanie – oddanie partnerowi daje poczucie szczęścia. Jest dla niej ważny, uwielbia go, choć nie sposób bezkrytyczny.

Mój mąż zawsze dobrze wyglądał i było to bardzo ważne zarówno dla mnie, jak i dla niego [...]. Regularnie zawoził mnie do fryzjera, nawet jak czasami nie chciałam. Pilnował, że bym była zawsze nienagannie ubrana [...]. Zawsze uważałam, że jest bardzo przystojny, wysportowany i elegancki [...]. Często prawił mi komplementy, nawet w czasie choroby. Raz nawet namalował mój portret. Zawsze czułam się przy nim piękna i doceniana [...]. Ja na początku, od razu zwróciłam uwagę na jego wygląd. Od razu mi się spodobał i myślałam, że ja mu też (W20, K78).

W tej opowieści zwraca również uwagę opis wyglądu partnera, to, jak dbał o wygląd, za co partnerka ewidentnie go podziwiała. Zresztą oboje przykładali dużą wagę do wyglądu. Od początku znajomości, i przez cały czas trwania związku, wygląd miał dla nich duże znaczenie. I co niezwykle ważne, mimo upływających lat, nadal uważali się za atrakcyjnych fizycznie i prawił sobie komplementy.

W narracji respondentki pojawia się jeszcze inny wątek – opowieść o ognisku domowym, gdzie dom, rodzina stanowią ważną wartość, są centrum związku.

Zawsze uważałam, że dom musi być ciepły i bezpieczny. Uważam, że bardzo scala relacje między ludźmi [...]. Nasz dom jest centrum naszej rodziny. Dom, jest miejscem, w którym odbywa się większość życia rodzinnego i każdy członek rodziny może być sobą, dlatego jest bardzo ważny w moim życiu [...]. Mój mąż był ogromnym domatorem i bardzo lubił spędzać czas w naszym domu. Nie wyobrażam sobie związku bez wspólnego domu (W20, K78).

Dla małżonków bardzo ważne było życie rodzinne, oboje dbali, aby w domu panowała przyjazna, rodzinna atmosfera.

Wspólne życie składa się zarówno z miłych, jak i trudnych chwil. Szczególnie te ostatnie stanowią wyzwanie dla związku. Różne są strategie rozwiązywania problemów – czasami w rozładowaniu trudnej sytuacji pomagają żarty i poczucie humoru, co jest charakterystyczne dla opowieści z dystansem.

Ja się nie odzywałam, to on pierwszy chciał się godzić. Jak się odzywaliśmy, to gdy kawkę sobie zrobiłam, to on mówił: „Tak kawkę sobie zrobiła, a mężowi już nie, bo po co. Obiad sobie nałożyła, a mąż głodny. Ale jak będzie 10. to na konto wejdzie”. Ja nie musiałam wchodzić na konto, bo ja miałam wszędzie wejścia. I tak chodził, i tak mówił: „tak idzie beze mnie, a niech idzie”. Spaliśmy, bo musieliśmy spać razem, to mówił: „Tak pod jedną kołdrą śpimy, ale się odsuwa, tak”. Mówił: „Mysza, chodź tu, już przestań się kłócić, już nie bądź taka, mam iść kupić winko jakies”. Nie przynosił mi jakichś tam kwiatów, Bóg wie czego (W3, K60).

Poczucie humoru pomagało partnerom w chwilach, gdy pojawiały się sytuacje trudne, konfliktowe, wówczas żartobliwe uwagi rozładowywały powstałe napięcie. W rolę komika wchodził wówczas mąż badanej, który podejmował starania, aby nie doszło do kumulowania się problemów, które mogłyby przerodzić się w trwały konflikt. Rozbawianie respondentki było jedną ze stosowanych strategii, często skuteczną, ponieważ akceptowała ona żarty męża.

Innym przykładem historii, jaka pojawia się w narracji badanej, jest opowieść o dyrygowaniu, a dokładnie o podziale władzy – egalitarnym w tym przypadku, ponieważ partnerzy stworzyli mniej więcej równorzędny układ.

Gdy na przykład szliśmy na zakupy, on się ubierał, a ja musiałam spojrzeć, czy mu ładnie. Albo ja się ubierałam, wszystko razem. Co do wydatków też tak było, że jak ja miałam pieniądze, to ja kupowałam, jak on, to on [...]. Mieszkaliśmy razem w pokoju, kupowaliśmy sobie wszystko razem, oddawał mi swoją pensję. Na co chciał to se brał, ale tak to wszystko razem [...]. Gdy chcieliśmy coś zrobić lub kupić, myśleliśmy nad tym. Albo przychodził do mnie, gdy dostał odszkodowanie po wypadku w pracy, planowaliśmy wspólnie zakupy do domu – komputer lub zarabiał na fuchach, odkładał te pieniądze. Nigdy nie było tak, że z pensji zabierał mi pieniądze. Jak chcieliśmy coś kupić, przemyśleliśmy sprawę, kupowaliśmy. Jak opłaty czy coś, wiedział, że będzie zapłacone. Ja się tym zajmowałam (W3, K60).

Władza w związku może przybrać różnorodne formy – możemy mieć do czynienia z układem autokratycznym (władza jednoosobowa) bądź egalitarnym (partnerzy mniej

więcej po równo dzielą się władzą). W związku może też panować anarchia, gdy żadna ze stron nie bierze odpowiedzialności za rozwiązywanie problemów, podejmowane decyzje, ponieważ uważa, że zrobi to strona przeciwna. W przypadku przywołanej narracji, mamy do czynienia z egalitarnym podziałem władzy.

Między partnerami od samego początku istniała równorzędna relacja – już w czasach „chodzenia ze sobą”, narzeczeństwa, wszystkie decyzje były konsultowane i wspólnie podejmowane. Kwestie finansowe w tej relacji także nie sprawiały problemów – małżonkowie mieli wspólne konto i rozsądnie gospodarowali zgromadzonymi środkami (rachunki, wyposażenie domu, potrzeby osobiste).

Niektóre opowieści o miłości nigdy by nie powstały, gdyby ich bohaterowie poddali się, nie pokonali przeszkód, które pojawiły się na ich drodze. Przykładem tego typu opowieści jest traktowanie miłości jako brylantu – aby diament stał się pięknym klejnotem musi zostać poddany właściwej obróbce, wówczas staje się pożądanym kamieniem. Podobnie jest z miłością, która po pokonaniu wielu trudności, przeciwności losu i problemów, znalazła ukoronowanie w postaci wspólnego życia. I właśnie taką opowieść przedstawia jedna z respondentek:

To było jeszcze w czasie wojny. W mojej rodzinnej wsi Chachłuszka, skąd nas później wysiedlili, po pewnym czasie pojawili się niemieccy żołnierze i zabierali młode dziewczyny i chłopców na roboty. Ta firma nazywała się „Jung”. Kopaliśmy okopy dla Niemców. Były to miejscowości takie jak: Jeleniewo, Leszczewo, Żywa Woda, Biała Woda. Byłam tam 6 tygodni. Później uciekłam i wróciłam do domu. Po około 2 tygodniach znowu mnie zabrali na roboty, ale do innych miejscowości koło Raczek, Jankielówki, Korytki. I właśnie w Korytkach spotkałam mojego przyszłego męża. Był przystojnym mężczyzną. Miał takie ładne blond włosy. Wysoki i tak mu dobrze z oczu patrzyło. Uśmiechnął się do mnie, a ja do niego i tak to się zaczęło. Młoda wówczas byłam, niecałe 16 lat. Pomagałam mi przy kopaniu, jak mógł, bo było ciężko, ziemia twarda, gliniasta [...]. Spotkaliśmy się dopiero po wojnie, w 1947 roku. Miałam wówczas 21 lat. Wtedy to mi się jeszcze bardziej podobał. Jakby zmężniał. Ja z rodzicami, po wojnie, mieszkałam we wsi Pawłówka. A on z rodzicami no mieszkał w sąsiedniej wsi. Ale wie Pani, moi rodzice go nie chcieli, to znaczy nie akceptowali. On po wojnie poszedł do milicji, a rodzice wybrali mi innego kandydata na męża, bogatego rolnika, ale ja go nie chciałam i już. Ja go nie kochałam, a i on mi się wcale nie podobał [...]. Ten czas, jak byliśmy młodzi i wydawało się nam, że świat do nas należy dał mi niezapomniane chwile. Mój mąż to wcale nie był taki wielki romantyk. Owszem chodziliśmy razem na zabawy „papuciówki”, tak je kiedyś nazywali. Na pierwszym spotkaniu dał mi landrynki. Raz to nawet dał mi polne kwiaty i jeszcze śpiewał mi piosenki, takie wojskowe, żołnierskie. Bardzo chciałam z nim być i dopięłam swego, chociaż moi rodzice byli przeciwni. My z moim mężem, Tadeuszem podjęliśmy decyzję, że zajdę w ciążę. No i zaszłam z nim w ciążę, wtedy to już musieli się zgodzić, żeby wstydu we wsi nie było

[...]. Mój Boże to były czasy. Ja za mąż wyszłam w 1948 roku. Ślub był skromny. Zamiast tortu był kołacz. Była też kiszka ziemniaczana. Rodzice też ubili barana na tę okoliczność. Na weselu grał akordeon. Ja do ślubu poszłam w sukience przerobionej po siostrze, a welon to miałam z firanki. A w posagu dostałam krowę, parę kur i dwie gęsi. Jak o tym pomyślę, że pomimo tego, że było biednie, to jednak ludzie jakoś pomagali sobie i lepiej się żyło niż obecnie. Jeszcze po ślubie przez miesiąc mieszkaliśmy u moich rodziców, a później poszliśmy na swoje. Mąż w Jeleniewie dostał mieszkanie, takie służbowe, bo był milicjantem [...]. Jak tam mieszkaliśmy, to urodziły się nasze dzieci. Mieliśmy trzech synów i córkę: Mietek, Heniek, Halina i Mirek. Później przeprowadziliśmy się tutaj, gdzie do dziś mieszkam. Zaraz później mój mąż zmarł na raka w wieku 51 lat. Ja całe życie nie pracowałam zajmowałam się domem. Byłam gospodynią domową. Czasami tylko, latem, najmowałam się do pielienia upraw (W1, K95).

W tym typie opowieści (miłość jako brylant) o wspólne życie trzeba było walczyć i pokonać różnorodne trudności, aby stanąć przed ołtarzem. Pojawia się tu także wątek miłości jako wspólnej drogi życiowej – partnerzy wyruszają w tę podróż razem, wiedząc co jest dla nich ważne, co chcą osiągnąć i do czego obydwójce dążą.



Fotografia 4



Fotografia 5

Małżonkowie

Źródło: prywatne zbiory autorki.

Miłość może być także, dla osób które jej doświadczają, skrojona na miarę:

Z Anką był najszcześniejszy każdy etap naszego związku, a każdy był inny. Przybywało nam lat, zmieniali się ludzie wokół, my się zmienialiśmy, ale to zawsze my byliśmy dla siebie najważniejsi. Wiadomo początki są zawsze ekscytujące, nowe wrażenia, poznawanie

się krok po kroku. Później czas małżeństwa był również szczęśliwy, ale już bardziej spokojniejszy. Już tak nie szaleliśmy po zabawach jak kiedyś. Postawiliśmy na rodzinę, na dzieci. Wtedy dostrzegłem w tej małej kobiecie taką siłę, biło od niej takie ciepło i bezpieczeństwo. Kiedy już odchowaliśmy dzieci i pojawiły się wnuki, spędzaliśmy dużo czasu z rodziną, ale i mieliśmy też więcej czasu dla siebie, bo to było dla nas bardzo ważne. Można powiedzieć, że druga młodość. To też był czas ekscytujący. Robiliśmy rzeczy, na które wcześniej nie było głowy. Sprawiliśmy sobie rowery, częste wycieczki rowerowe. Chodziliśmy do kina, co prawda teraz to zupełnie inne kino niż kiedyś.

I z tymi nowymi rzeczami poznawaliśmy się wzajemnie jeszcze raz [...]. Mimo, że Ani już ze mną nie ma, to nadal ją kocham. Wspomnienia o niej zawsze będą żywe i radosne jako Ona. Nie wiem jak sobie bym poradził z tym sam. Ale na szczęście mam rodzinę. W niej zawsze znajduję oparcie (W7, M68).

Opowieść o miłości skrojonej na miarę zawiera w sobie własny, prywatny wzór miłości, który jest charakterystyczny dla konkretnych osób. Nawet jeżeli ich miłość jest podobna do innych, to wspomniany model, nad którym pracowali, jest ich własnością.



Fotografia 6



Fotografia 7

Zdjęcia z rodzinnego albumu

Źródło: prywatne zbiory autorki

Opowieści o miłości tworzone przez badanych dowodzą różnorodnego charakteru związków – jedne odznaczały się pewną równowagą, inne relacje cechowała natomiast asymetria. Oczywiście podstawy tych nierównomierności były różne, a do kategorii opowieści asymetrycznych można zaliczyć historię o mentorze i uczniu:

Mój mąż jest ode mnie starszy dwanaście lat. Poznałam go w pracy. Był moim kierownikiem.

Ja zawsze lubiłam starszych mężczyzn, bo byli dojrzałsi i mieli „poukładane w głowie”. Mój mąż pracował, zarabiał na dom, a ja zajmowałam się jego prowadzeniem. On bardzo lubił, jak czekałam z obiadami na niego. Takie rozwiązanie nam odpowiadało (W19, K64).

W opowieści o mentorze i uczniu nierównorzędność pozycji wynika z tego, że jedna z osób odgrywa rolę ucznia i podporządkowuje się mentorowi. Ten zaś sprawuje nad nim opiekę, co ma sprzyjać jego rozwojowi. Generalnie „tutoring to metoda indywidualnej opieki nad podopiecznym, oparta na relacji mistrz – uczeń, która, dzięki integralnemu spojrzeniu na rozwój człowieka, stara się o pełny rozwój jego potencjału” (Czekierda, Fingas, Szala, 2015). Zauważyć można jednak, że partnerzy, w zależności od sytuacji mogą wymieniać się odgrywanymi rolami. W przywołanej historii małżonkowie ustalili, że to mąż będzie zarabiał na utrzymanie domu, żona zaś zajmie się dbaniem o ognisko domowe. Oboje uzgodnili, że takie role im odpowiadają. Warto dodać, że wcześniejsze relacje zawodowe zostały przeniesione na grunt życia rodzinnego, gdzie w rolę nauczyciela wcielił się mąż badanej, a jej przypadła rola uczennicy. Sternberg wskazuje, że w wielu przypadkach to właśnie starszy, bardziej doświadczony partner wciela się w rolę nauczyciela. Zaznacza jednak, że ważny jest również sposób, w jaki ludzie tworzący i zaangażowani w związek definiują swoje role. Ważną zaletą tego typu związków jest to, że realizują one cele, jakie postawili przed sobą partnerzy – jedno z nich dobrze się czuje w roli nauczyciela, drugie – ucznia, lub też obojgu odpowiadają obie role w różnych dziedzinach życia (Sternberg, 2001, s. 67, 72–73).

W specyfikę asymetrycznych opowieści o miłości wpisuje się także historia o ofiarności na rzecz związku. Jedna z osób rezygnuje ze swojego dotychczasowego życia, zainteresowań, uważając, że poświęcenie się dla związku jest najważniejsze:

Miałam 18 lat, jak wyszłam za mąż. Moi rodzice go nie chcieli, ale ja i tak wyszłam za niego. Całe życie poświęciłam dla męża, rodziny. Ja nigdy nie pracowałam. To mój mąż mnie utrzymywał [...]. Ceniłam mego męża za to, że kiedy ktoś coś powiedział na mnie, to mój mąż stawał w mojej obronie. On nie pozwolił, aby ktoś coś złego na mnie powiedział. Bronił mego dobrego imienia [...]. Nasz dom budowaliśmy sami. Najpierw był tylko jeden pokój

i kuchnia. Łazienki nie było, a ubikacja była na dworze. Później zrobiliśmy drugi pokój. Całe życie odkładaliśmy pieniądze, aby ten dom wykończyć. Tak 10 lat przed śmiercią mojego męża, to dopiero zrobiliśmy trzeci pokój i łazienkę. Boże, jak się cieszyliśmy z tego (W9, K85).

Opowieść o ofiarności przypomina narrację o poświęcaniu się. Jak zaznacza Sternberg, ważne jest to, że osoby, które ją tworzą, są świadome, że nie zostaną za swoje działania równorzędnie obdarowane bądź też to co otrzymują związane jest z ich własnym wkładem (Sternberg, 2001, s. 76). W przytoczonej narracji respondentka uważa, że ofiarność jest wpisana w jej powinność, taki jest porządek rzeczy, a ona nie ma możliwości wyboru. Można jednak odnieść wrażenie, że badana jest zadowolona i akceptuje swoją rolę. Bardzo ważne dla niej było to, że mąż, któremu poświęciła całe życie, stawał w jej obronie, gdy ktoś źle o niej mówił.

W powieść o ofiarności wplata się także historia o miłości jako o wspólnej drodze. Partnerzy wiedzą czego chcą, do czego dążą, co jest dla nich ważne. Badana miała 18 lat, gdy podjęła decyzję o zamążpójściu. Jej model relacji małżeńskich polegał na ofiarności na rzecz męża i tak razem stworzyli opowieść o miłości jako wspólnej drodze, którą razem podążali.

Innym przykładem narracji asymetrycznej jest miłość jak smutny film. Początkowo w życiu partnerów wszystko układało się pozytywnie, ale z biegiem czasu pojawiają się zale czy pretensje:

Okres przed ślubem i pierwszy rok małżeństwa był najfajniejszym czasem w naszym życiu. Mieliliśmy dużo czasu dla siebie, spędzaliśmy ze sobą każdą chwilę. Po prostu cieszyliśmy się z faktu bycia razem [...]. Zmieniło się to, jak urodziłam córkę. Nastąpił już inny przełom w naszym życiu. Nocne wstawanie do dziecka, zajmowanie się dzieckiem, obowiązki domowe. Włodek chodził do pracy, chciał się wysypiać, a ja byłam w domu. Ciężko nam się zaczęło żyć. Warunki domowe też były ciężkie. Nie mieliśmy jeszcze wtedy kanalizacji w domu i wodę trzeba było nosić wiadrami ze studni. Naprawdę miałam dużo zajęć. Miałam wrażenie, że on chciał wrócić do takiego „kawalerskiego życia”. Jeździł sam do mamy kilka kilometrów dalej. Zostawałam sama. Nie przejmował się tak nami. Zaczęło się zmieniać między nami. Czasami popiłnował chwilę dzieci, ale nie był typem faceta, który potrafi się nimi zająć, albo pomóc coś w domu, w obowiązkach. Napalił w piecu centralnym, przywiózł drzewo na jesień, na opał, ale w domowych obowiązkach, przy gotowaniu lub sprzątaniu nigdy nie pomagał. Po kilku latach kolejne dziecko się urodziło. Już wtedy było bardzo ciężko. Czasami teściowa pomagała. Była to dobra kobieta. Mąż się zmienił. Wybierał kolegów. Przyszedł też czas na alkohol, spotkania z kolegami „na piwo”. Wtedy zaczęłam pracować. Sprzątałam kilka godzin dziennie, gdyż zaczęło brakować pieniędzy. Nie oddawał już całej wypłaty. Brakowało mi na życie, na jedzenie. Ciężko mi się żyło, ale

jakoś funkcjonowaliśmy razem przez około dwudziestu lat. Tak było [...]. Kłóciliśmy się o pieniądze, o ich brak, że nie oddaje wypłaty. Momentami, jak to w życiu, polepszało się na chwilę. Cieszyłam się, że lepiej jest między nami jak był w domu. Wtedy pojawiło się trzecie dziecko, ale nie cieszył się zbytnio, a ja rozgoryczona, w żalu, też się już zmieniałam. Po czterdziestce to już nic nie łączyło nas, nawet „spanie ze sobą”, wszystko się zmieniło. Żyliśmy, mieszkaliśmy razem, ale jakby osobno. Starsze dzieci wyszły z domu. Pojawił się nagle przełom w naszym życiu. Ja poszłam do pracy. Dziecko do szkoły. On miał etapy pracowania i niepracowania (picia), i nasze drogi rozeszły się. Zrobiliśmy się szorstcy wobec siebie. Zaczęliśmy się czepiać siebie o wszystko. Ja nie jestem zwolennikiem rozwodów. Wierzę w Boga, i myślę, że tak miało najwidoczniej wyglądać moje życie. Zdecydowałam się na takie życie aż do śmierci z nim. Teraz już mamy mniej sił, ale mieszkamy razem. Polegamy na sobie. Jak trzeba, to wsiadamy do auta. Jedziemy wspólnie na zakupy, coś załatwić. Teraz, gdy jest chory, dbam o jego dietę, aby mu się polepszyło. Wspieramy się w domowych czynnościach. On nakarmi zwierzynę, ja ugotuję obiad (W11, K65).

Osoby, które opowiadają tego typu historię, nie traktują jej jednak jak „smutnego filmu”. Uważają, że takie są koleje losu i trzeba się pogodzić z powstałą sytuacją. Znajdują jakieś mechanizmy adaptacyjne, które pozwalają na funkcjonowanie w takiej rzeczywistości.

Na uwagę zasługuje także pewna całościowo ujęta opowieść o miłości. Można ją zaliczyć do kategorii transmisji narracji rodzinnych. Pojawia się w niej pewien motyw przewodni łączący pokolenia. Można go potraktować jak swego rodzaju rodzinną historię, przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Jej wymowa nie ma jednak optymistycznego charakteru, dotyczy bowiem rozwodu, który to, niczym fatum, powtarzał się w trzech pokoleniach, a nad czwartym także już zaznacza się jego widmo.

### **Miłość przez pokolenia. Rodzinny wzorzec miłości**

Swoją opowieść o miłości chciałabym zacząć od historii mojej babci. Jej losy bowiem w zasadniczy sposób wpłynęły na życie mojej mamy, moje, no i także w jakiś sposób na mojego dziecka, ale po kolei.

Moja babcia urodziła się i wychowała w Polsce we wsi Podwołoczyska, obwód tarnopolski, nad Zbruczem, dziś tereny Ukrainy. Jak była młodą dziewczyną spotykała się z takim przystojnym chłopakiem o imieniu Paweł. I pewnie wszystko potoczyłoby się dobrze, pewnie pobraliby się, gdyby nie pewne wydarzenie, które na zawsze zmieniło bieg życia moje ukochanej babci Anny.

Kiedyś, gdy byli na przechadzce, to było jeszcze przed wybuchem II wojny światowej, do mojej babci, na tym spacerze, uśmiechnął się żołnierz. Na co Paweł uszczypnął ją w ramię z pytaniem: „Jak to jest, że jakiś żołnierz się do Ciebie uśmiecha?”. Na to moja babcia o co jemu chodzi i pokłócili się. Od tej pamiętnej sytuacji zaczęli robić sobie różne złośliwości, aż w końcu przestali się do siebie odzywać. Wydawałoby się mało znaczący gest, a odmienił

losy dwóch jakże się kochających ludzi. Moja babcia się na niego obraziła po prostu. Nie wyjaśniwszy sobie całej tej sytuacji, wyszła za mąż za tego żołnierza. Miał on na imię Józef. Pobrali się. Wybuchła wojna. Moja mama miała wówczas pół roku i razem z babcią zostały wywiezione na Syberię. Józef, Jej mąż – również, ale przebywał w innym rejonie. Szczęśliwie dla nich okres wojennej zawieruchy tam przeżyły, choć był to trudny okres. Brak podstawowych artykułów żywnościowych, czy konieczność ciężkiej pracy w polu przez wiele godzin dziennie oraz codzienna rozłąka babci ze swoją małą córką, moją mamą, pozostawioną w chacie pod czujnym okiem bardzo starej kobiety. Ale co było robić? Dopiero później babcia zorientowała się, że owa kobieta zjadała raczej żywności skrzętnie przygotowane przez babcię i pozostawione dla dziecka, a ono było wiecznie głodne i ciągle płakało. Obie – babcia i mama przechodziły na Syberii malarię. Moja mama nie dostała chininy, bo jej po prostu nie było. I choć po wielu latach, kiedy zachorowała na białaczkę limfoblastyczną, gdy pytałam lekarzy, czy należy łączyć tę straszną chorobę z wcześniej przechodzoną a nieleczoną malarią oni przecząco kręcili głowami, a ja po dzień dzisiejszy jestem przekonana, że było to pokłosie tego feralnego dzieciństwa, jakie los zgotował mamie. Niedożywiona (pierwszy raz widziała na oczy pomidora w wieku 5 lat), niedoubrana – boso, z braku butów, biegła po rżysku czy ściernisku a ostre zakończenia wcześniej ściętego zboża cięły niemiłosiernie, do krwi, niczym nożem, stopki kilkuletniego dziecka. I to był jej cały świat. Na szczęście dane było mojej babci i mamie powrócić do Polski. Do męża, jak mniemała babcia. On wrócił wcześniej, ale nie do Podwołoczysk, gdzie jego oddział stacjonował przed wojną, tylko do miejsca, skąd pochodził – pod Gostyniem. Moja babcia pojechała więc za mężem, z moją mamą, ok. 7-letnim wówczas dzieckiem. Gdy przyjechały do tego miasta i odnalazły dom, gdzie mieszkał mój dziadek, to spotkała je niemiła przygoda. Bowiem, kiedy z mocno bijącym sercem babcia zapukała do drzwi jego mieszkania, to otworzyła je inna kobieta, która była już w widocznej ciąży. Zaskoczony jej przyjazdem dziadek nawet nie wpuścił jej do domu, każąc natychmiast wynosić się. Jedyne co mogła począć, to jechać dalej na Zachód, na Ziemię Odzyskane. I tak trafiła do Szczecina. Zamieszkała w jednym z domów na Pogodnie. Była sama, bez żadnej opieki. Szybko znalazła pracę w służbie zdrowia. Mama poszła do szkoły. Wielokrotnie okradali ją złodzieje, jakby uwzięli się na samotną, ciężko pracującą kobietę. Szabrownicy należący do gangów grasujących wtedy nagminnie po Szczecinie byli bezlitośni, i kiedy kolejnym razem została tylko w tym, co miała na sobie, podjęła decyzję, że musi zadbać o siebie i swoje dziecko, to jest o moją mamę. Rozwiązaniem tej sytuacji okazał się wdowiec z czwórka dzieci i moja babcia wyszła za niego za mąż. On natomiast traktował moją mamę jak własne dziecko. Ja go również pamiętam jako dobrego człowieka, który się ze mną bawił, nosił „na baranach”, karmił, jak byłem małym dzieckiem.

Moja babcia w wieku 75/77 lat ponownie pojechała na Ukrainę, gdzie zostały jej siostry. Gdy razem szły ulicą, spotkała, po wielu latach, ukochanego Pawła – swojego chłopaka sprzed wojny. Niestety, znowu urażona duma się odezwała i odwróciła się od niego, i nawet z nim nie porozmawiała. Paweł ją także rozpoznał. Powiedział wówczas: „Nusia, Nusia – to Ty?”. Nawet próbował się z nią skontaktować, ale ona już wyjechała.

W wieku 90 lat moja babcia poważnie zachorowała. Leżąc w łóżku powiedziała do mnie, że całe życie żałowała tej sytuacji z Pawłem. Że to właśnie on był jej prawdziwą miłością, a tylko głupia duma stanęła na drodze jej szczęścia. Powiedziała również, że bardzo żałuje, że wówczas tak się zachowała, jak była młoda, bo w pewien sposób na złość swojej wielkiej miłości wyszła za mąż za swojego pierwszego męża, z którym nie dość, że nie była szczęśliwa, to i rozwiodła się.

Moja mama wyszła za mąż z wielkiej miłości. Była piękną kobietą, a mój ojciec należał do przystojnych mężczyzn. Wysoki, z modną, jak na tamte czasy fryzurą zaczesaną do góry. Często się za nim kobiety na ulicy oglądały. Pamiętam kiedyś taką sytuację. Wraciałam z moim ojcem ze spaceru, a on oglądał się za jakąś kobietą. Ja na to wtedy: „Tatusiu, czemu oglądasz się za tą panią, przecież masz taką ładną mamusię w domu”. To właśnie ta zbyt duża popularność mojego ojca u płci przeciwnej była podstawą rozwodu. W sumie to ich życie przebiegło bardzo dynamicznie. Klócili i rozchodzili się, następnie znów się godzili i znowu klótnie i tak w kółko. Moja mama zmarła bardzo młodo, w wieku 54 lat.

Wyszłam za mąż w wieku 23 lat. Swojego męża poznałam w szkole. Chodziliśmy do tej samej podstawówki, jak również Liceum Ogólnokształcącego. Choć był w moim wieku, to był w klasie wyżej. Może nie było wielkiego uczucia pomiędzy nami, ale był dobrym, spokojnym człowiekiem, na którego zawsze mogłam liczyć. Tak ładnie na mnie patrzył tymi swoimi myślącymi oczami. Wiedziałam, że jestem dla niego ważna.

Mówiąc szczerze, to mój teść w pewien sposób przyłożył się do naszego rozwodu. Bardzo źle wyrażał się o kobietach. Często podkreślał, że facet, który trzyma się tylko „jednej baby”, to nie facet. A mój mąż nic nie mówił. Pewnie dlatego, aby mieć święty spokój. Taką samą strategię obrała jego mama. Też nie zwracała uwagi na to co jej mąż mówił. Znosiła to wszystko w milczeniu.

Rozwiodłam się ze swoim mężem. W sumie to nawet sama nie wiem dlaczego. Gdy w sądzie powiedziałam, że jest leniwy, i to mi przeszkadza, to Pani sędzia dziwnie się na mnie popatrzyła z miną, że to żaden powód. No cóż jednak stało się, jak się stało. Jednak z perspektywy czasu uważam, że był to najlepszy mężczyzna w moim życiu. Dla niego My się liczyliśmy, My jako związek, później byłam Ja. O sobie myślał na samym końcu. Zawsze moje potrzeby stawiał przed swoimi. To ja byłam dla niego najważniejszą osobą i to, czego potrzebuję. Zrozumiałam to dopiero po czasie. W sumie to tak było przez cały czas trwania naszego małżeństwa, a nawet i po jego zakończeniu, zawsze mogłam liczyć na jego wsparcie w razie jakiegokolwiek potrzeby i nie tylko. Utrzymywaliśmy ze sobą dobre relacje po zakończeniu związku małżeńskiego. Rozstaliśmy się w przyjaźni, również ze względu na dziecko. W sumie to teraz mam piękne wspomnienia z naszego życia. Wspólne piosenki, miejsca. Czasami bardzo się wzruszam, gdy o nim myślę. Teraz nawet o wiele częściej, kiedy go już nie ma wśród żywych. Piszę te słowa i płaczę, chodzę na cmentarz i płaczę. Dlaczego? Bo pozwoliłam, żeby inni decydowali za mnie i o mnie. Trzeba było puszczać mimo uszu nieeleganckie słowa teścia, zająć się li tylko swoją najbliższą rodziną. Za łatwo oddaliśmy z mężem to, co wspólnie zbudowaliśmy. Dlaczego wcześniej tego nie rozumiałam? Czyżby rzucać to tylko na karby durnej nieujarzmionej, nieułożonej do końca młodości?

Oczywiście, po moim byłym mężu byli także i inni mężczyźni w moim życiu. Lecz przez tzw. porównywanie, do którego każdy z nas ma inklinacje, żaden z nich nie był tak dobry jak mój pierwszy mąż – mój prawdziwy przyjaciel. Był jak niedościgniony wzorzec z Sevres pod Paryżem. Spoczywaj w pokoju...

Niestety historia w jakiś sposób lubi się powtarzać. Z mojego pierwszego i jedyne go małżeństwa mam syna. To dobry chłopak. Bardzo mądry, po swoim ojcu. Odnosi sukcesy zawodowe, których jednak brak w życiu osobistym. I boleję nad tym. Ma ładną żonę i córcię, moją ukochaną wnusię, ale między nimi nie dzieje się najlepiej. Pojawiły się niedomówienia, żale, pretensje, inni partnerzy. Co prawda, na chwilę obecną, małżeństwo mojego syna trwa jeszcze, ale nie wiem jak długo. Ja chciałabym, aby przetrwało. Ale jak patrzę, jak mój syn zachowuje się wobec swojej żony, to jestem gotowa na to, aby poprzeć jej decyzję o odejściu od niego. No cóż, jak to mówią „historia kołem się toczy” czy „lubi się powtarzać”. W sumie zarówno jedno, jak i drugie stwierdzenie oddaje istotę, w jakiś sposób, „specyfikę” miłości w mojej rodzinie (K61).

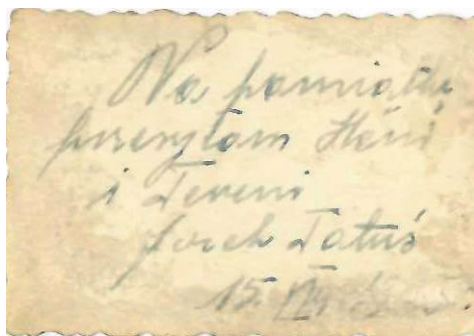


Fotografia 8. Ślub pani Anny

Źródło: prywatne archiwum autorki.



Fotografia 9. Mąż pani Anny  
Źródło: prywatne zbiory autorki.



Fotografia 10. Dedykacja na odwrocie fotografii  
Źródło: prywatne zbiory autorki.



Fotografia 11. Ślub córki pani Anny  
Źródło: prywatne zbiory autorki.

Tabela 6. Opowieści o miłości

Rodzaj opowieści o miłość	Numer wywiadu																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Oddanie								x									x			x						x		
Klejnót																				x								
Dyrygowanie			x																									
Ognisko domowe		x		x	x		x	x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x		x
Opowieść z dystansem			x																									
Wspólna droga	x				x			x						x					x			x				x		x
Smutny film						x					x												x					
Mentor i uczeń																												
Uczucie skrojone na miarę			x				x																					
Ofiarność								x																				
Opowieść o brylancie	x																											

Źródło: badania własne.

Badani mają własne opowieści o miłości, które zostały ukształtowane na podstawie ich różnorodnych doświadczeń. Składają się na nie rozmaite elementy, które w większym lub mniejszym stopniu wpłynęły na ukształtowanie się danej opowieści. W przywołanych przykładach można wskazać historie główne, wiodące, jak i wątki poboczne opowieści. Ich dynamiczny charakter powoduje, że zmieniają się w trakcie trwania danego związku – mogą przechodzić w inną opowieść bądź zostać wzbogacone o kolejną historię. Można zauważyć, że opowieści o miłości, zasadniczo ograniczały się do kilku typów, były to: ognisko domowe, wspólna droga oraz oddanie. W tabeli 6 przedstawiono opowieści o miłości wskazywane przez badanych.

Posługując się kategoriami opowieści o miłości zaproponowanymi przez Sternberga, można wskazać te, które dotyczyły badanych. Opowieści snute przez respondentów można zatem podzielić na:

1. **Asymetryczne** z zarysowanym podziałem na role partnerów, gdzie asymetria stanowi podstawę intymnych relacji, związku pomiędzy nimi. Do wspomnianej kategorii można zaliczyć opowieści o miłości jako: oddaniu, ofiarności, mentorze i uczniu, czy potraktować ją jak smutny film.
2. **Narracyjne**, które opierają się na pewnych przekazach, historiach, mogą być zarówno autentyczne, jak wyimaginowane. Można do nich zaliczyć: opowieść o miłości, która jest skrojona na miarę lub o brylancie. W pierwszym przypadku historia została stworzona przez samych badanych na bazie ich oczekiwań związanych z obrazem takiej miłości. Sami doskonale wiedzą, które jej cechy są dla nich najważniejsze. W przypadku opowieści o brylancie natomiast, aby znaleźć spełnienie w miłości, należy wcześniej pokonać wiele przeszkód. Właśnie umiejętność uporania się z trudnościami przyczynia się do wzmacniania więzi między partnerami.
3. **Symetryczne** – w tego rodzaju historiach miłość jest postrzegana jako byt, który zmienia się w czasie, a jego celem jest dążenie do osiągnięcia, wspólnego stworzenia czegoś – u badanych przyjęła ona postać wspólnej drogi życiowej.
4. **O obiekcie**, który jest cenny dla partnerów, który pragną mieć. W przypadku badanych były to opowieści o klejnocie – dla osób pozostających w związku, ważne było dbanie o wygląd zewnętrzny. Innym typem opowieści, którą można zaliczyć do wyróżnionej kategorii, była historia o ognisku domowym – dom jest ważny, gdyż stanowi centrum związku. Partnerzy dokładają starań, aby każdy w domu czuł się dobrze, dbają o niego, jest powodem ich dumy i satysfakcji.
5. **Gatunkowe**, gdzie ważne jest, jaki rodzaj zachowania przeważa w związku, jaki tryb życia ma dla nich priorytetowe znaczenie. Do wspomnianej kategorii można

zaliczyć opowieść z dystansem, gdzie poczucie humoru jest ważnym składnikiem relacji – szczególnie podczas konfliktów, gdy staje się czynnikiem neutralizującym.

6. **O miłości z pogranicza** – przykładem takiej opowieści jest dyrygowanie. Chodzi w niej o podział władzy w związku. Może mieć charakter asymetryczny (jedna ze stron dominuje) lub symetryczny (partnerzy dzielą się równo władzą).

Robert J. Sternberg wskazuje, że chociaż każda opowieść o miłości jest inna, można jednak wskazać na różne wspólne aspekty występujące w każdej z nich. Jednym z nich jest powszechność, to znaczy, że pewne opowieści, motywy w nich zawarte, są bardziej popularne od innych. Kolejny atrybut wskazuje, że narracje będą się różnić opisem specyficznych dla nich zachowań, sposobami rozwiązywania problemów. W związku z tym, jeśli można wskazać wspólne elementy między ujęciem miłości jako opowieści i innymi poglądami dotyczącego tego uczucia, to znaczy, że opowieści o miłości są z nimi kompatybilne. Kolejny aspekt opowieści o miłości dotyczy tego, że konkretna, określona historia daje wyobrażenie o związku miłosnym, którego oczekuje dana osoba – ma „właściwą” jej charakterystykę (czym jest/powinna być miłość). Inną cechą opowieści o miłości są kompatybilne role, które mogą, ale nie muszą być symetryczne – poszukujemy zatem osoby, która podziela naszą opowieść bądź jej historia jest przynajmniej podobna do naszej. Następnym wyznacznikiem opowieści o miłości jest to, że mają one zarówno swoje zalety, jak i wady i są mniej bądź bardziej zgodne z wartościami charakterystycznymi dla danego społeczeństwa.

Sternberg wskazuje również, że pewne opowieści odniosą większy sukces, a inne mniejszy, niektóre mogą toczyć się przez całe życie, żywot innych jest natomiast krótki i szybko odchodzą w zapomnienie. Ostatnią natomiast cechą opowieści o miłości jest to, że może być ona zarówno przyczyną, jak i skutkiem decyzji, które, wraz z innymi aspektami, oddziałują na nasze życie. Każdy z nas wnosi bowiem do związku swoją opowieść, co powoduje, że zachowujemy się w taki, a nie inny sposób, wywierając wpływ na zachowania innych ludzi. Ponadto, wchodząc w różnorodne interakcje, kształtujemy, modyfikujemy, wzbogacamy nasze własne opowieści, i na zasadzie sprzężenia zwrotnego, one kształtują, oddziałują na naszą opowieść. Warto zaznaczyć, że historie są immanentną częścią naszego życia, są z nim splecione, zaś próba definitywnego określenia co stanowi przyczynę, a co skutek, skończyłaby się porażką (Sternberg, 2007, s. 286–288).

Jak już wskazano, każda opowieść o miłości jest kształtowana poprzez różnorodne czynniki. Respondentom zadano pytanie: czy opowieść łączy się z wyobrażeniem miłości, który mają badani oraz jaki typ/topos miłości dominuje w wyobrażeniach badanych na temat tego uczucia. W celu określenia tej relacji respondenci wybrali z wcześniej przygotowanych miłosnych par, te, które najbardziej odpowiadają ich wyobrażeniu, o tej

unikalnej relacji łączącej dwoje ludzi. Każda z tych par została scharakteryzowana pod kątem łączącego ich typu miłości, co powinno ułatwić dokonanie wyboru. Pary tworzyli: Tristan i Izolda, uosabiający miłość zakazaną (1); Romeo i Julia, którzy reprezentowali miłość tragiczną (2); Jan III Sobieski i Marysieńka, którzy zostali połączeni miłością namiętną (3); Maria Wilczur i hrabia Leszek Czyński, bohaterowie powieści *Znachor* (i jej adaptacji filmowej), których połączyła miłość romantyczna, łamiąca wszelkie bariery i konwenanse społeczne (4); miłość pragmatyczna, opierająca się na wyrachowanej kalkulacji zysku i strat, była charakterystyczna dla relacji między Stanisławem Wokulskim i Izabelą Łęcką (5); Casanova i Madame de Pompadour – między bohaterami toczy się gra, którą rozpoczyna Casanova wykazujący się dużą zręcznością w miłosnych podbojach (6); Penelopa i Odyseusz – połączyła ich miłość ofiarna, której ważną cechą jest troska o drugą osobę, o jej szczęście, dawanie a nie branie, nieoczekiwanie niczego w zamian i wierne trwanie przy ukochanym (7). Decydując się na wybór wskazanych wyżej duetów miłosnych, kierowano się przede wszystkim ich powszechną znajomością, wynikającą z częstotliwości „wykorzystywania” w różnych tekstach kultury. Uznano bowiem, że to kryterium, oprócz charakterystyki par miłosnych, pozwoli badanym na dokonanie lepszego wyboru.

W tabeli 7 zaprezentowano topos/model miłości, z którym utożsamiali się respondenci.

Wyraźnie preferowane przez badanych były trzy wzory miłości: romantyczny, namiętny i ofiarny. Ten ostatni model, reprezentowany przez Penelopę i Odyseusza, jest związany z poświęceniem się dla drugiej osoby. Uważamy, że dobro partnera, jego szczęście jest dla nas najważniejsze, troszczymy się o drugą osobę, nie oczekując nic w zamian. Warto jednak zaznaczyć, że zdecydowana większość respondentów preferowała model miłości romantycznej, uosabiany przez bohaterów powieści *Znachor* (i filmowej adaptacji). Miłość, która połączyła Marię Wilczur i hrabiego Leszka Czyńskiego to wręcz modelowy przykład miłości romantycznej, chętnie wykorzystywany w różnych tekstach kultury (literatura, kino, muzyka). Uczucie rodzi się między dwiema osobami, które pochodzą z różnych klas społecznych. Łamie ono konwenanse, bariery społeczne, pokonuje przeszkody. Na drodze kochanków piętrzą się jednak przeszkody i gdy wydaje się, że ich miłość nie znajdzie spełnienia, następuje dynamiczny zwrot akcji, dochodzi do ponownego spotkania, a miłość triumfuje. Dla respondentów ważna była również miłość namiętna – ten model reprezentowany jest przez króla Jana III Sobieskiego i Marysieńkę. Podobnie jak w przypadku miłości romantycznej, tu także, zanim dojdzie do spełnienia, trzeba pokonać liczne bariery. Cechami tego typu uczucia są: tęsknota za ukochaną osobą i nadzieja na spełnienie. Aby wzmocnić miłosny żar, zakochani używają

Tabela 7. Toposy miłości preferowane przez badanych

Typy miłosnych par	Numer wywiadu																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
Tristan i Izolda – miłość zakazana																													
Romeo i Julia – miłość tragiczna			x																										
Jan III Sobieski i Marysienka – miłość namiętna		x		x								x	x	x	x					x									
Maria Wilczur i hrabia Leszek Czajński – miłość romantyczna	x						x	x	x	x		x					x	x	x	x					x				
Stanisław Wokulski i Izabela Łęcka – miłość pragmatyczna																													
Casanova i Madame de Pompadour – miłość jako gra																													
Penelopa i Odyseusz – miłość ofiarna		x			x																		x	x					x

Źródło: badania własne.

afektonimów, podkreślających żywione względem siebie uczucia. Można uznać, że wybór dokonany przez badanych nie powinien dziwić, bowiem zarówno romantyczność, jak i namiętność są ważnymi elementami lansowanego w kulturze wzoru miłości. Model miłości romantycznej został rozpowszechniony dzięki twórczości dwunastowiecznych trubadurów – wędrownych bardów i poetów, którzy opiewali w swoich utworach ból niespełnionej miłości. Można zatem uznać, że to oni torowali jej drogę. Jednak dopiero rewolucja przemysłowa, zapoczątkowana na przełomie XVIII i XIX wieku, w istotny sposób podsycała „entuzjazm dla miłości romantycznej”. Tak jak zaznaczyła Helen Fisher „[...] siłom ekonomicznym i społecznym stanowiącym paliwo rewolucji przemysłowej towarzyszyło przekonanie, że dla małżeństwa jest najlepiej, gdy każdy samodzielnie wybiera sobie partnera – z zastrzeżeniem, że rodzice zgadzają się na ten związek” (Fisher, 2003, s. 310–311). W wieku XX i XXI natomiast „miłość romantyczna zdobyła świat”. Ludzie bowiem nie wyobrażają sobie, że można poślubić kogoś bez miłości, chociaż nadal zdarzają się związki zawierane w innym celu np. majątkowym czy dla społecznego awansu. Ludzie uważają także (w jednakowych proporcjach kobiety i mężczyźni), że wygaśnięcie romantycznego uczucia, utożsamianego z namiętnością, jest wystarczającym powodem, aby zakończyć małżeństwo (Fisher, 2003, s. 311–312). Podobny pogląd w sprawie miłości romantycznej, jej wpływu na relacje pomiędzy ludźmi wyraża także Bogdan Wojciszke. Uważa on, że promowanie przez kulturę tylko modelu miłości romantycznej, oddziałuje na relacje w prawdziwych związkach. „Romantyczne uniesienie” nie trwa wiecznie, a kiedy się kończy, mamy żal do siebie i partnera, zarzucamy sobie, że nie potrafimy kochać (Rotkiewicz, 2016). Również Anthony Giddens wskazuje, że miłość romantyczna jest modelem dominującym w kulturze współczesnej, a jej pojawienie się w zasadniczy sposób wpłynęło na obraz relacji społecznych. Wyraża również pogląd, że „syndrom miłości romantycznej” jest niezwykle, zmienił podejście i rozumienie relacji między kobietą i mężczyzną, praw rządzących życiem osobistym. Pojawienie się modelu miłości romantycznej w życiu społecznym stanowiło ważny czynnik zmian, podobnie jak sformułowanie przez Maxa Webera zespołu idei składających się na etykę protestancką:

Miłość zrywa z seksualnością, a zarazem się jej oddając. „Cnota” nabiera nowego znaczenia dla obu płci – nie oznacza już niewinności, ale zespół cech charakteru, które czynią drugą osobę „wyjątkową”, a zawładnięcie czyimś sercem sprawia, że wzajemnie uczucie staje się naczelnym wątkiem ich wspólnej drogi życiowej (Giddens, 2006, s. 55–63).

Badani mają swoje opowieści o miłości – każda z nich jest unikatowa i jedyna w swoim rodzaju, bo dotyczy właśnie jej narratora. Zadano sobie zatem pytanie, czy opowieść

o miłości łączy się z modelem miłości, który jest preferowany przez respondentów. O kierunku tej relacji, czyli, czy to opowieść przyczyniła się do wyboru danego modelu, czy też model wybierany przez badanych w pewien sposób warunkował ich opowieść o miłości, można jedynie domniemywać. W tabeli 8 przedstawiono opowieści o miłości i modele miłości, które były udziałem respondentów.

Topos miłości romantycznej był wzorem najczęściej wybieranym przez respondentów. Oddanie, ognisko domowe, wspólna droga są to opowieści, które przewijają się w życiu osób podzielających romantyczne wyobrażenie o miłości. Z opowieści tych wynika, że uczucie łączy się z autorefleksją dotyczącą tego, co czuję do drugiej osoby, a co ona do mnie, czy razem możemy coś zbudować i czy nasza wspólna droga życiowa biegnie w tę samą stronę, czy możemy razem stworzyć wspólną historię, opowieść?

Anthony Giddens wskazuje, że postrzegając miłość romantyczną jako pewien kompleks przekonań, zbiór idei, należy zwrócić szczególną uwagę na dwie kwestie: 1) łączy jedną jednostkę z drugą, szczególnie z jej wyidealizowanym wizerunkiem oraz 2) określa kierunek dalszego, wspólnego życia (Giddens, 2006, s. 61–62). Warto jedynie dodać, że szczególnie pierwsza właściwość miłości jest nader często eksploatowana przez kulturę – w ten sposób jej obraz ulega spłyceciu. Druga natomiast, w moim przekonaniu, jest nie tyle ważna, co zasadnicza dla stworzenia wspólnej opowieści, narracji o miłości. Podkreślić również należy, że odkąd powstał model miłości romantycznej (przełom XVIII/XIX w.), jego immanentną cechą stała się intymność.

W interesujący sposób na jej temat wypowiada się wspomniany już wcześniej Anthony Giddens, który uznaje że:

intymności nie da się porównać z żadną żądzą ani płytką seksualnością, nie tyle z powodu idealizacji ukochanej osoby, aczkolwiek nie jest ona bez znaczenia, ile dlatego, że zakłada więź psychiczną, duchowe porozumienie o charakterze dopełnienia. Druga osoba, będąc tym, kim jest, wypełnia brak, którego jednostka, zanim się nie zakochała, mogła nawet nie być świadoma. Ten brak jest ściśle związany z tożsamością jednostki: w jakimś sensie jednostka niedoskonała osiąga pełnię (Giddens, 2006, s. 61).

Przekonanie, że dzięki drugiej osobie osiągnę pełnię, że gdzieś na świecie jest ta jedyna, przeznaczona mi osoba jest dość powszechne. W pewnym amerykańskim badaniu 31% mężczyzn i 26% kobiet stwierdziło, że człowiek, gdzieś we wszechświecie może znaleźć tę swoją jedyną, prawdziwą miłość. Frazeologizm – „druga połówka” ma swoje źródło w starożytności i można powiedzieć, że zawdzięczamy go Platonowi. W *Uczcie* Arystofanes opowiada mit o Erosie. Zgodnie z nim, ludzie swego czasu byli okrągłi jak kule – mieli cztery ręce, nogi, dwie pary uszu, głowę o dwóch twarzach. Byli płci żeńskiej albo

Tabela 8. Opowieści o miłości, a topusy miłości preferowane przez badanych

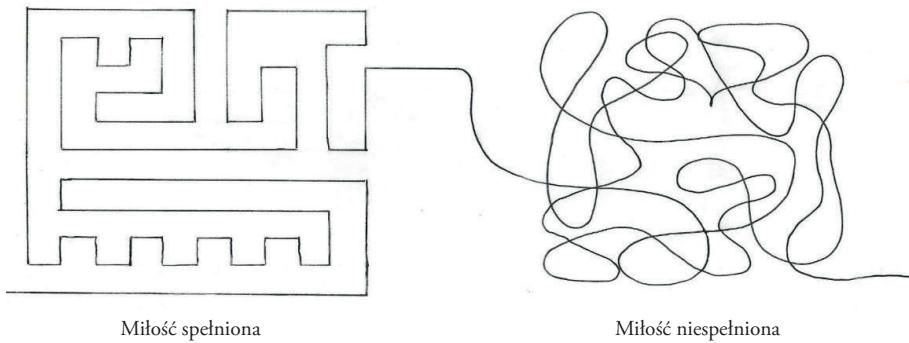
Rodzaj opowieści o miłość	Topusy miłości							
	miłość zakazana	miłość tragiczna	miłość namiętna	miłość romantyczna	miłość pragmatyczna	miłość jako gra	miłość ofiarna	
Miłość jako oddanie			W21	W10, W17, W20, W25, W26				
Miłość jako klejnot				W20				
Miłość jako dyrygowanie			W3					
Miłość jako ognisko domowe		W4	W5	W8, W10, W12, W13, W14, W15, W16, W17, W18, W19, W20, W21, W22, W24, W26, W27			W2	
Miłość jako opowieść z dystansem			W3					
Miłość jako wspólna droga			W5, W21	W1, W9, W14, W15, W18, W26			W27	
Miłość jak smutny film							W6, W11, W23	
Miłość między mentorem i uczniem				W18				
Miłość skrojona na miarę		W4, W7, W17						
Miłość jako ofiarość				W9				
Miłość jako brylant				W1				

Źródło: badania własne.

męskiej bądź też mieli cechy obu płci. Niestety, byli też aroganccy wobec bogów, których to, co zrozumiałe, rozgniewało takie postępowanie. Postanowili zatem ludzi ukarać – Zeus zaproponował, aby każdego człowieka przeciąć na pół, co spowoduje osłabienie ich siły. Od tamtej pory biedne, rozpołowione ludzkie istoty poszukują swojej „drugiej połówki” po to, aby znów stać się całością. Arystofanes dążenie to, samo pragnienie czy poszukiwanie kogoś, kto by nas dopełnił, nazywa miłością. Jeżeli znajdziemy swoją „drugą połówkę” będziemy w stanie stworzyć stały związek i przeżyć prawdziwą miłość (Platon, 2022, s. 31 i n., Mucha, 2020, s. 151–153).

Jak wielokrotnie podkreślano, ważnym elementem miłości romantycznej jest także intymność. Co prawda wśród wyróżnionych toposów nie ma takiego, który wprost odnosiłby się do miłości intymnej, jednak jej elementy możemy odnaleźć w innych, wyróżnionych modelach np. miłość jako oddanie, wspólna droga czy brylant. Do charakterystycznych cech miłości intymnej należy zaliczyć: pragnienie budowania wspólnego życia, wspieranie się w trudnych sytuacjach życiowych, dodawanie sobie otuchy, wspólne pokonywanie trudności, bycie ze sobą na dobre i złe, obopólne dbanie i opiekowanie się sobą, dopełnianie się. Wydaje się zatem, że dopełnienie toposów miłości o model związany z intymnością, mogłoby dać pełniejszy obraz miłości romantycznej tak pożądanej przez ludzi.

Miłość tworzy pewnego rodzaju kontinuum. Przyjęcie takiego modelu pozwala nam zauważyć, że: 1) miłość nie jest kategorią dychotomiczną; 2) to dynamiczny proces, zmieniający się w czasie oraz 3) ma swoje wymiary, które można opisać. Jednym z nich jest miłość szczęśliwa, spełniona, drugi zaś miłość nieszczęśliwa, niespełniona. Wiążąc się z drugą osobą dokładamy wielu starań, aby związek utrzymać, zapewnić mu równowagę. Dbamy o jego trwałość. Z racji swojego dynamicznego charakteru i zmian, jakie zachodzą w miłości, raz jesteśmy bliżej jednego krańca, a raz drugiego. Niemniej jednak podejmujemy starania, aby związek trwał, dążymy do jego optymalizacji. Reasumując, spektrum miłości, z jej jakościowo odmiennymi stanami na różnym etapie związku, rozgrywa się pomiędzy dwoma krańcami kontinuum – miłości spełnionej, szczęśliwej oraz miłości niespełnionej, nieszczęśliwej. Symbolicznie możemy przedstawić to za pomocą labiryntów – jeden jest odzwierciedleniem miłości szczęśliwej, spełnionej, drugi zaś miłości nieszczęśliwej, niespełnionej. Istnieje jednak możliwość zmiany stanu i przejścia z jednego wymiaru do drugiego. Gesty, słowa, poczucie straty, więzi i inne elementy powodują, że człowiek oscyluje pomiędzy jednym i drugim wymiarem/biegunem miłości.



Rysunek 5. Model kontinuum miłości

Źródło: badania własne.

W okresie późnej dorosłości, kiedy tworzymy bilans życia, nasza opowieść o miłości jest już ukształtowana. Nie zmienia to jednak tego, że na tym etapie naszego życia, który ma w sobie również potencjał rozwojowy, wydarzyć się może coś, co spowoduje, że nasza opowieść o miłości ulegnie zmianie. Zostanie wzbogacona o nowe elementy, które zmienią jej charakter bądź zaczniemy pisać ją od nowa, a być może będziemy ją tworzyć od początku z inną osobą u boku. Nasze opowieści o miłości są bowiem w stanie nieustannego rozwoju.

## Zakończenie

Miłość możemy przeżyć w każdym wieku. Przyjmuje się, że ta, której się doświadcza w młodości, zostaje na długo w naszej pamięci. Pierwsze porywy serca są bardzo ekscytujące, dynamiczne, można by rzec, to swoisty emocjonalny rollercoaster.

A jak wygląda miłość w późnej dorosłości? Okazuje się, że o miłości przeżywanej w młodym wieku wiemy całkiem sporo, natomiast obraz tego uczucia na dalszym etapie naszego życia nie doczekał się do tej pory kompleksowego opracowania. Uznałam zatem, że konieczne jest przeprowadzenie badań na ten temat wśród osób w późnej dorosłości. Przeprowadzane wcześniej badania na temat miłości bardzo często miały charakter badań ilościowych. W tym przypadku natomiast posłużono się paradygmatem jakościowym, uznałam bowiem, że zastosowanie analizy ilościowej nie dostarczyłoby satysfakcjonujących wyników. Ich istotą miało być bowiem pozyskanie wiedzy na temat specyfiki miłości, indywidualnej, charakterystycznej dla danej osoby. Uznałam zatem, że zastosowanie fenomenologicznej analizy interpretacyjnej będzie odpowiednim podejściem, ponieważ umożliwia ona koncentrację na analizie indywidualnego doświadczenia jednostki jako swoistego fenomenu. Poza tym dopuszczono do głosu samych badanych, osoby w późnej dorosłości, które wypowiedziały się na temat miłości – ich miłości, doświadczeń i przeżyć dotyczących tego stanu.

Przy rekonstrukcji sensu i znaczenia, jakie badani nadają miłości w późnej dorosłości oparto się na trójczynnikowej koncepcji miłości Roberta J. Sternberga. Została ona uzupełniona następnie o jego dwuskładnikową koncepcję miłości. Przyjęto, że miłość to specyficzna, unikalna relacja – opowieść, która pojawia się w indywidualnym doświadczeniu jednostki, składająca się z intymności, namiętności, decyzji/zaangażowania. Rekonstruując sensy i znaczenia, jakie badani nadawali miłości, pogrupowano je w dwóch wymiarach: indywidualnym i globalnym. Pierwszy związany był ze znaczeniem, sensem, jaki dana osoba nadaje miłości, w jaki sposób jej doświadcza, rozumie; drugi odnosił się natomiast do dominującego, obowiązującego we współczesnej kulturze modelu miłości, czyli miłości romantycznej. W narracjach badanych można bowiem odnaleźć jego charakterystyczne cechy, jak choćby namiętność, która stanowi ważny element miłości

romantycznej, a w wielu przypadkach decyduje o tym, że z daną osobą pragniemy budować dalszą relację uczuciową. Znalazło to potwierdzenie w wypowiedziach badanych, wszyscy bowiem wskazali, że zakochanie się w danej osobie jest ważnym/koniecznym czynnikiem, bez którego trudno jest powiedzieć o kimś, że się go kocha.

Podkreślono także, że miłość w późnej dorosłości stanowi ważny element pozytywnie rozwiązanego kryzysu charakterystycznego dla tego etapu życia. Rozgrywa się on pomiędzy dwoma biegunami – pozytywnym (integralność Ego) i negatywnym (rozpacza), a jego atutem jest zyskanie życiowej mądrości. Uznano zatem, że miłość, podobnie jak mądrość, są ważną częścią dobrego starzenia się.

Prowadzone analizy pozwoliły na pokazanie jakie oblicza przyjmuje miłość w późnej dorosłości. Przyjęły one postać jedenastu tematów, które zostały wyodrębnione na podstawie zebranego materiału badawczego: 1) pierwsze spotkanie – nawiązanie relacji; 2) dlaczego on, dlaczego ona? zakochanie; 3) wzmocnienie przez przeciwności – efekt Romea i Julii; 4) wokół pojęcia miłości – miłość w starszym wieku; 5) „nagle świat się mieści w Twoich oczach” – miłość od pierwszego wejrzenia; 6) język miłości; 7) wzmacnianie w miłości; 8) miłość nie wie, co to wiek; 9) wspólna droga życiowa – małżeństwo jako społeczna instytucja miłości; 10) miłość jako pokonywanie kryzysów życiowych na przykładzie choroby; 11) opowieści o miłości.

Wyróżnione tematy obrazują, jak osoby w późnej dorosłości postrzegają miłość, jak ją interpretują, jakie mają w tej kwestii doświadczenia. Odtwarzanie sensów, znaczeń, jakie badani nadają danemu zjawisku – w duchu podejścia fenomenologicznej analizy interpretacyjnej – pozwoliło na zobrazowanie, wgląd w to, czym jest dla nich miłość, jak rozumieją jej istotę i treść.

Jeżeli zgadzamy się z tym, że model miłości romantycznej zdomował się w kulturze od przełomu XVIII/XIX wieku i współcześnie jest nadal obowiązującym wzorem, warto zwrócić uwagę na specyfikę kultury dominującej w „epoce”, gdy badani byli młodymi ludźmi i budowali swoje relacje uczuciowe. W sumie to normalne zjawisko, gdyż każdy okres w dziejach ma typowy dla siebie sposób wyrazu. Dotyczy to również miłości i choć sposób jej wyrażania zmieniał się na przestrzeni wieków, jej istota i sen nie ulegają przeobrażeniom.

Jak to zatem było w czasach, kiedy badani byli młodymi ludźmi i zakochiwali się? W wielu przypadkach respondenci poznawali swoich partnerów dzięki znajomym lub na zabawach tanecznych – to ostatnie miejsce zawierania znajomości było popularne w czasach młodości respondentów. Słynne wówczas potańcówki, zabawy taneczne w remizach, „chodzenie na dechy” były naturalnymi miejscami spotkań młodych ludzi – dziś taką możliwość dają portale randkowe (zob. Waszyńska, 2015; Kacprzak, Leppert,

2013). Innym przejawem kultury epoki jest także język miłości, a dokładnie niektóre formy wyrazu uczuć”. Modne wówczas zdjęcia ofiarowywane „na pamiątkę” stanowiły wskaźnik zainteresowania daną osobą. W wielu przypadkach podjęcie decyzji o „byciu z kimś” było związane z okazywanym zainteresowaniem, zabieganiem o względy, adorowaniem. To powodowało, że badani decydowali się na wybór danej osoby. Jedna z respondentek tak to ujęła:

[...] podchodził do mnie, przyjeżdżał na motorku i zalatywał do mnie. Chyba mu się bardzo spodobałam (W11, K65).

Generalnie, to co się zmienia w miłości na przestrzeni dziejów, to nie sam sens uczucia, tylko cały „osprzęt” dotyczący miłosnych relacji. Innym aspektem, na który zwracali uwagę badani była także uroda. Walory fizyczne – wzrost, wygląd, stanowiły ważne kryterium wyboru. Zwracano uwagę na włosy, oczy – uroda miała dla badanych duże znaczenie. Jeden z badanych powiedział:

Kiedy pierwszy raz zobaczyłem Anię, widziałem jej duże zielone oczy i ciemne włosy. Piękny obraz naturalnej piękności (W15, M81).

Miłość zmienia się w trakcie trwania związku, także badani zwrócili uwagę na tę dynamikę. Ważnymi etapami, które ją wyznaczały, były początki znajomości. Respondenci na ogół wspominają ten czas jako przyjemny, beztroski okres w swoim życiu. To czas „chodzenia ze sobą”, spędzania wspólnego czasu, poznawania się:

[...] słuchaliśmy muzyki. Czasami urządzaliśmy prywatki (W12, K73).

Ten „najfajniejszy czas w życiu” ulegał zmianie wraz z pojawieniem się dzieci. Respondenci wskazywali, że ten ważny moment w ich życiu powodował, że cała uwaga skupiła się na nich, zaś dbanie o ich relację nie było już na pierwszym planie:

Nastąpił już inny przełom w naszym życiu. Nocne wstawanie do dziecka, zajmowanie się dzieckiem, obowiązki domowe. Włodek chodził do pracy, chciał się wysypiać, a ja byłam w domu (W11, K65).

Można zauważyć, że w jakiś sposób dynamika zmian zachodząca w systemie rodzinnym koresponduje z ewolucją relacji uczuciowej małżonków/partnerów. Badani wskazują bowiem, że po odchowaniu dzieci, ponownie mieli czas na poznawanie siebie, lepsze

zadbanie o swoje relacji. Przeżywali „drugą młodość”. Reprezentatywna dla tej sytuacji jest następująca wypowiedź:

Kiedy już odchowaliśmy dzieci i pojawiły się wnuki. Spędzaliśmy dużo czasu z rodziną, ale i mieliśmy też więcej czasu dla siebie. Można powiedzieć, że to druga młodość. To też był czas ekscytujący. Robiliśmy rzeczy, o których wcześniej nie było mowy. Kupiliśmy sobie rowery, częste wycieczki rowerowe. Chodziliśmy do kina, co prawda to teraz inne kino niż kiedyś. I z tymi nowymi rzeczami poznawaliśmy się wzajemnie jeszcze raz (W7, M68).

Pojawiły się także i inne czynniki, które zmieniły/wpłynęły na dynamikę miłości – była to na przykład choroba ukochanej/ukochanego. W pewien sposób ten trudny czas wpływał na ponowne zbliżenie się, odnajdowanie radości we wspólnych chwilach. Pozwolił też dostrzec znaczenie partnera:

Choroba Danusi uświadomiła mi, jak bardzo się kochamy. Ślub nie jest żadnym wyznacznikiem miłości (W17, M60).

Jak się okazało, dynamika miłości jest wypadkową różnych oddziałujących na nią czynników, co czyni ją specyficzną dla danej relacji miłosnej – każda konstelacja może mieć nieco inny układ, co uwidacznia rekonstrukcja sensu i znaczeń, jakie miłości nadają sami badani. Można w nich jednak odnaleźć wszystkie elementy, które są istotne w miłości, czyli namiętność, intymność, zainteresowanie/zaangażowanie. Co prawda badani nie mówią o tym wprost, ale analiza i interpretacja pozwala na ich wychwycenie i określenie ich znaczenia. Wydaje się zatem, że ujęcie miłości w postaci kontinuum jest w pełni uzasadnione. Dynamika zachodzących zmian powoduje, że raz znajdujemy się bliżej końca miłości spełnionej, szczęśliwej, a raz – niespełnionej, nieszczęśliwej. Staramy się jednak dbać o to, aby związek utrzymać – pokonujemy przeszkody, kryzysy, problemy, aby zapewnić mu trwałość i równowagę.

Poszukując sensu i znaczenia, jakie miłości w późnej dorosłości nadawały osoby uczestniczące w badaniu, należy zwrócić baczną uwagę na ich opowieści o miłości. One również oddają to, co respondenci sądzą o tym uczuciu. Być może to najbardziej wartościowy materiał, twórcami opowieści były osoby uczestniczące w badaniu, zaś ich kształt był uwarunkowany społeczno-kulturowym otoczeniem. Uznano, że na opowieść o miłości składać się będzie zarówno rodzaj, jak i topos miłości uosabiany przez pary, które znamy z różnych tekstów kultury. Jeżeli chodzi o rodzaj miłości, zdecydowana większość respondentów wybrała miłość romantyczną, w którą wpisują się takie opowieści o miłości jak: oddanie, ognisko domowe, czy też wspólna droga życiowa. W przypadku

natomiast toposu miłości, badani wybrali ten, który odpowiada miłości romantycznej, namiętnej, ofiarnej. Biorąc pod uwagę kombinację tych elementów, to jest rodzaju i toposu miłości, można dostrzec ważne czynniki, które składają się na miłość, tak jak określił ją Sternberg. W powstałej kombinacji możemy odnaleźć bowiem namiętność, intymność, zaangażowanie/zobowiązanie. Uzupełnione indywidualnym doświadczeniem każdej jednostki powoduje, że każda opowieść stworzona przez respondentów okazywała się indywidualną, typową tylko dla siebie, historią o „wielkiej czy małej miłości”.

Jaka jest wobec tego miłość w późnej dorosłości? Rekonstruując pojęcie miłości w późnej dorosłości można wskazać na jej następujące cechy – to stan wzniosły, piękny, niezapomniany, który pozwala na ponowne poznawanie się i przeżywanie „drugiej młodości”. Wiąże się z nim pozytywne emocje, chociaż nie odgrywają już, jak kiedyś, pierwszoplanowej roli. Nasze myśli krążą wokół danej osoby, tęsknimy, gdy nie ma ukochanej osoby i odczuwamy radość, gdy ponownie ją ujrzymy. Jesteśmy w stanie zrobić dla niej różne rzeczy, bo ją po prostu kochamy. Dbamy o naszą miłość i wspieramy się w trudnych chwilach. Lubimy swoje towarzystwo, wspólne spędzanie czasu. Dojrzała miłość sprawia, że stajemy się bardziej otwarci, nabieramy dystansu do świata i do siebie. Wiemy czego pragniemy i potrafimy się o to mądrze upominać (od partnera). Dzięki niej zyskujemy spokój i z bardziej pozytywnym nastawieniem spoglądamy na nadchodzącą starość. Zaakceptowaliśmy partnera/partnerkę, znamy jego wady i zalety. Jesteśmy przekonani, że osoba, którą kochamy jest dla nas najlepsza, najwłaściwsza. I w tym tkwi mądrość miłości dojrzałej.



## Bibliografia

- Abramciow, R., Lewicka-Zelent, A. (2014). Specyfika fenomenologicznego ujęcia poznania i doświadczenia a jej użyteczność dla pedagogiki i terapii psychologicznej. *Niepełnosprawność*, 16, 33–40.
- Abramowska-Kmon, A. (2011). O nowych miarach zaawansowania procesu starzenia się ludności. *Studia Demograficzne*, 1 (159), 3–22.
- Adamski, F. (2002). *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Aharon, I., Etcoff, N., Ariely, D., Chabris, C.F., O'Connor, E., Breiter, H.C. (2001). Beautiful faces have variable reward value: fMRI and behavioral evidence. *Neuron*, 32 (3), 537–551. DOI: 10.1016/s0896-6273(01)00491-3.
- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D.J., Strong, G., Li, H., Brown, L.L. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J Neurophysiol*, 94 (1), 327–337. DOI: 10.1152/jn.00838.2004.
- Aronson, E., Wilson, T.D., Alert, R.M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań.
- Bańko, M., Zygmunt, A. (2011). *Czute słowa. Słownik afektonimów*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bartels, A., Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Neuroreport*, 11, 3829–3834.
- Baudura-Madej, W. (1981). Zagadnienia rozwoju w psychologii. W: M. Orwid (red.), *Zaburzenia psychiczne u młodzieży* (s. 30–49). Warszawa: PZWL.
- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Beisert, M. (red.) (2012). *Seksualność w cyklu życia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bereza, B., Szymczuk, D. (2016). Psychologiczne uwarunkowania prawidłowych relacji w Rodzinie. *Kwartalnik Naukowy. Fides et Ratio*, 28, 173–182.
- Berscheid, E. (2007). Poszukiwanie znaczenia „miłości”. W: R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości* (s. 257–274). Taszów: Biblioteka Moderatora.
- Berscheid, E., Ammazzalorso, H. (2007). Emotional Experience in Close Relationships. W: G.J.O. Fletcher, M.S. Clark (red.), *Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (s. 308–330). Oxford: Blackwell. DOI: 10.1002/9780470998557.ch12.

- Blaxter, M. (2009). *Zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Sic!
- Blechner, M.J. (2006). Love, sex, romance and psychoanalytic goals. *Psychoanalytic Dialogues*, 16 (6), 779–791. DOI: 10.1080/10481880701357511.
- Bosmans, P. (2005). *Miłość sprawia codziennie cuda*. Warszawa: Wydawnictwo Salezjańskie.
- Brannon, L. (2002). *Psychologia rodzaju*. Gdańsk: GWP.
- Braun-Gałkowska, M. (1990). *Psychologia domowa*. Olsztyn: Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne.
- Bron, A. (2011). O starzeniu i uczeniu się. Praca i miłość w jesieni życia. W: M. Malec (red.), *Edukacyjne, kulturowe i społeczne konteksty starości* (s. 29–48). Wrocław: Oficyna Wydawnicza Atut.
- Bugajska, B. (2015). Dziewiąta faza w cyklu życia – propozycja rozszerzenia teorii psychospołecznego rozwoju E.H. Eriksona. *EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 1 (9), 19–37.
- Bühler, Ch. (1999). *Bieg życia ludzkiego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Buscaglia, L.F. (2015). *Miłość. O sztuce okazywania uczuć*. Gdańsk: GWP.
- Buss, D.M. (2001). *Psychologia ewolucyjna*. Gdańsk: GWP.
- Buss, D.M. (2007). Ewolucja miłości. W: R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości* (s. 101–133). Taszów: Biblioteka Moderadora.
- Buss, D.M. (2020). *Ewolucja pożądania. Jak ludzie dobierają się w pary*. Sopot: GWP.
- Buszewicz, M., Karakuła-Juchnowicz, H., Pelczarska-Jamroga, A. (2014). Rola oksytocyny w mechanizmie powstawania przywiązania oraz w społecznym funkcjonowaniu osób chorych na schizofrenię. *Problemy Psychiatrii*, 15 (4), 169–175.
- Catanzaro, D.A. de. (2003). *Motywacje i emocje. W ujęciu fizjologicznym, rozwojowym i społecznym*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Crisp, R.J., Turner R.N. (2009). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czekierda, P., Fingas, B., Szala, M. (2015). *Tutoring. Teoria, praktyka, studia przypadków*. Warszawa: Wolters Kluwer.
- Danel, D., Pawłowski, B. (2018). Atrakcyjność a mechanizmy doboru płciowego i teoria sygnalizacji biologicznej. W: B. Pawłowski (red.), *Biologia atrakcyjności człowieka* (s. 13–45). Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Dialogi konfucjańskie*, tłum. Z. Tłumski (1976). Wrocław: Ossolineum.
- Dialogues*, 16 (6) 779–79. DOI: 10.1080/10481880701357511.
- Domachowski, W. (2016). *Przewodnik po psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Downing, L. (2010). John Money's "Normophilia": diagnosing sexual normality in late-twentieth-century Anglo-American sexology. *Psychology & Sexuality*, 1 (3), 275–287. DOI: 10.1080/19419899.2010.494904.
- Drożak, J., Bryła, J. (2005) Dopamina – nie tylko neuroprzebieżnik. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*, 59, 405–420.
- Dunbar, R. (2016). *Anatomia miłości i zdrady*. Kraków: Copernicus Center Pres.
- Dutton, D., Arthur, A. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30 (4), 510–717.
- Encyklopedia socjologii*. T. 2. (1999). Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Erikson, E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erikson, E.H. (2012). *Dopełniony cykl życia*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Etcoff, N. (2000). *Przetrwają najpiękniejsi. Wszystko, co nauka mówi o ludzkim pięknie*. Warszawa: Wydawnictwo CiB, Wydawnictwo WAB.
- Fabiś, A., Wawrzyniak, J.K., Chabior, A. (2015). *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Falconi, A., Mullet, E. (2003). Cognitive algebra of love through the adult live. *International Journal of Aging and Human Development*, 57 (3), 275–290. DOI: 10.2190/NPQH--MDLX-F48U-AA35.
- Fedyk-Łukasik, M. (2015). Całościowa Ocena Geriatryczna w codziennej praktyce geriatrycznej i opiekuńczej. *Geriatryka i Opieka Długoterminowa*, 1, 1–16.
- Finogonow, M. (2013). Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia. *Acta Universitatis Lodzianis Folia Oeconomica*, 297, 93–104.
- Fisher, H. (2003). *Pierwsza płęć. Jak wrodzone talenty kobiet zmieniają nasz świat*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Fisher, H. (2004). *Dlaczego kochamy*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Fisher, H. (2005). *Anatomia miłości*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Flick, U. (2012). *Projektowanie badania jakościowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fraley, R.C., Shaver, P.R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments Emerging Controversies and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4, 132–154. DOI: 10.1037/1089-2680.4.2.132.
- Fromm, E. (2001). *O sztuce miłości*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Furmanek, W. (2011). *Miłość – zagubiona wartość współczesnej pedagogiki*. Rzeszów: Wydawnictwo Fosze.
- Gałecki, P., Świącicki, Ł. (red.) (2015). *Kryteria diagnostyczne z DSM-5. Desk Reference*. Wrocław: Edra Urban & Partner.

- Gara, J. (2017). Fenomenologia jako metoda myślenia – u podstaw warsztatu badań ejdetycznych. *Pedagogika Szkoły Wyższej*, 1 (21), 9–22.
- Gargaś, G. (2017). *W płątaniu uczuć*. Poznań: Wydawnictwo Filia.
- Gerymski, R., Skałacka, K. (2018). Czy intymność, namiętność i zobowiązanie kształtują satysfakcję seksualną seniorów? Wyniki badania eksploracyjnego. *Seksuologia Polska*, 16 (2), 43–50.
- Giddens, A. (2006). *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gładowa, A. (2000). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Godzińska, E.J. (2007). Więzy międzyosobnicze, miłość, empatia, altruizm: neurobiologiczne korzenie dobra. *Kosmos. Problemy Nauk Biologicznych*, 1–2 (56), 75–85.
- Gottman, J.M., Silver, N. (2014). *Siedem zasad udanego małżeństwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gumowska, I. (1974). *ABC dobrego wychowania*. Warszawa: Wydawnictwo Wiedza Powszechna.
- Halicki, J. (2000). *Edukacja seniorów w aspekcie teorii kompetencyjnej. Studium historyczno-porównawcze*. Białystok: Trans Humana.
- Hamer, D., Copeland, P. (2002). *Geny a charakter. Jak sobie radzić z genetycznym dziedzictwem?* Warszawa: Wydawnictwo CiS.
- Helms, D.B., Turner, J.S. (1999). *Rozwój człowieka*. Warszawa: WSiP.
- Hendrick, C., Hendrick, S.S. (2007). Style miłości romantycznej. W: R.J Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości* (s. 225–257). Taszów: Biblioteka Moderatora.
- Heon-Jin, L., Macbeth, A.H., Pagani J., Scott Young, W. (2009). Oxytocin: the Great Facilitator of Life. *Progress in Neurobiology*, 88 (2), 127–151. DOI: 10.1016/j.pneurobio.2009.04.001.
- Herzyk, A. (2000). *Mózg, emocje, uczucia. Analiza neuropsychologiczna*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Illg, J. (2002). *Księga aforyzmów*. Katowice: Videograf.
- Imieliński, K. (1984). *Miłość i seks*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Imieliński, K. (1989). *Seksuologia. Mitologia, historia, kultura*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jabłonowska-Lietz, B., Wrzosek, M., Nowicka, G. (2012). Czy cukier może uzależniać? Ścieżkami mózgowego układu nagrody. *Żywność Człowieka i Metabolizm*, 39 (4), 276–283.
- Jankowska, M. (2010). Miłość jako najpełniejszy sposób wyrażania siebie. *Kwartalnik Naukowy. Fides et Ratio*, 3 (3), 30–44.

- Jankowska, M. (2017). Sposoby rozwiązywania kryzysów w teorii psychospołecznego rozwoju E.H. Eriksona w aspekcie rozwoju człowieka i zdrowia psychicznego oraz zaburzeń w rozwoju. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4 (32), 45–64.
- Joyce, J. (2018). *Portret artysty z czasów młodości*. Toruń: Wydawnictwo C&T.
- Kacprzak, K. (2016). Interpretacyjna analiza fenomenologiczna. Charakterystyka podejścia i możliwości zastosowania w pedagogice/andragogice. *Rocznik Andragogiczny*, 23, 283–309.
- Kacprzak, K., Leppert, R. (2013). *Związki miłosne w sieci. Poszukiwanie partnera życiowego na portalach randkowych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Kacprzak-Wachniew, K. (2020). *Sensy i znaczenia nadawane przez adolescentki ich doświadczeniom bycia w związkach uczuciowych*. Bydgoszcz.
- Kalat, J.W. (2020). *Biologiczne podstawy psychologii*. Wydanie nowe. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kamińska, O. (2021). *#Love. Jak kochać w XXI wieku*. Kraków: Znak.
- Kapłańska, J. (2018). Miłość nadająca życiu sens – zestawienie myśli Ericha Fromma i Hansa Ursa von Balthasara. *Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne*, 51 (2), 376–387.
- Kaufmann, J.C. (2012). *Niezwykła historia szczęśliwej miłości*. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Kępiński, A. (1972). *Rytm życia*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Kijak, R.J., Szarota, Z. (2013). *Starość. Między diagnozą a działaniem*. Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Klimek, K. (2004). Sztuka życia a starość. W: M. Korbicki, Z. Szarota (red.), *Seniorzy w społeczeństwie XXI wieku. Materiały konferencyjne III Galicyjskich Spotkań Medycznych* (s. 201–209). Kraków: Wydawnictwo Krakowskiej Szkoły Wyższej im. A.F. Modrzewskiego.
- Konopski, L., Koberda, M. (2003). *Feromony człowieka. Środki komunikacji chemicznej między ludźmi*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Kowgier, A. (2010). *Życie intymno-emocjonalne osób starszych*. Kraków: Impuls.
- Kozakiewicz, M. (1988). *O miłości prawie wszystko*. Białystok: Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza.
- Kozerska, A. (2017). Wybrane psychologiczne koncepcje mądrości z perspektywy badań nad uczeniem się w okresie późnej dorosłości. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 15, 125–134.
- Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Leszczyńska-Rejchert, A. (2006). *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
- Lew-Starowicz, Z. (1989). *Vademecum sztuki miłosnej*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.

- Lew-Starowicz, Z. (2000). *Seks w jesieni życia*. Warszawa: Bellona.
- Lew-Starowicz, Z. (2012). *Lew-Starowicz o miłości*. Warszawa: Wydawnictwo Czerwone i Czarne.
- Liberska, H., Suwalska, D. (2011). Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 16 (1), 25–39.
- Lieberman, D.Z., Long, M.E. (2019). *Mózg chce więcej. Dopamina – naturalny dopalacz*. Łódź: Wydawnictwo JK.
- Lowen, A. (1991). *Miłość, seks i serce*. Warszawa: Wydawnictwo Pusty Obłok i Agencja Wydawnicza Jacek Santorski.
- Łaszyn, J., Wnęk-Gozdek, J. (2012). Osoby 60+ jako wirtualni randkowicze (na przykładzie użytkowników portali Swatka i Polish Hearts). W: *(Nie)czekając na starość. Wyzwania dla polityki społecznej w obliczu demograficznych przemian* (s. 81–87). Kraków: ROPS.
- Mamer, D., Copeland, P. (2002). *Geny a charakter. Jak sobie radzić z genetycznym dziedzictwem?* Warszawa: Świat Książki.
- Mandal, E. (red.) (2017). *Kobiety, mężczyźni i bliskie związki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Marazziti, D., Akiskal, H.S., Rossi, A., Cassano, G.B. (1999). Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. *Psychological Medicine*, 29, 741–745.
- Mazurowska, R., Wojciszke, B. (2015). *Alfabet miłości*. Sopot: GWP.
- Mickiewicz, A. (2019). *Dziady część IV*. Warszawa: Wydawnictwo Pismo po książkach.
- Minois, G. (1996). *Historia starości. Od antyku do renesansu*. Oficyna wydawnicza Volumen: Warszawa.
- Mogilner, C., Kamvar, S.D., Aaker, J. (2011). The Shifting Meaning of Happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2 (4), 395–402. DOI: 10.1177/1948550610393987.
- Montes, F. (2004). *Alfabet miłości*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Mrozek, J. (2019). Przemiany pozycji kobiet w PRL-u – wybrane konteksty. *Studia Edukacyjne*, 54, 257–282.
- Mucha, L. (2020). *No właśnie miłość. O tym kogo, jak i dlaczego kochamy*. Warszawa: Marginesy.
- Nestler, E.J. (2001). Molecular basis of long-term plasticity underlying addiction. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 119–128. DOI: 10.1038/35053570.
- Nietzsche, F. (2004). *Ludzkie, arcyłudzkie*. Kraków: Vis-à-vis Etiuda.
- Nowak, M. (1993). Rola miłości w rozwoju życia wewnętrznego. W: W. Słomka (red.), *Miłość w postawie ludzkiej* (s. 195–207). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Nowosielski, K., Kowalczyk, R., Hadacz, R.B. (2018). Miłość, seks i oksycytyna. *Przegląd Seksuologiczny*, 1, 2–14.

- Olesiński, P. (2013). Rozwojowe ujęcie Trójczynnikowej Teorii Miłości Sternberga – trójwarstwowa miłość. *Psychologia Rozwojowa*, 18 (2), 9–18.
- Olesiński, P. (2018). *Psychologia kochania*. Warszawa: Difin.
- Oleś, P.K. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Scholar.
- Ortega y Gasset, J. (1989). *Szkice o miłości*. Warszawa: Czytelnik.
- Palska, H. (2004). Starość i kultura młodości. Jeszcze raz o problemie starzenia się społeczeństwa w Polsce. W: H. Domański, H. Ostrowska, A. Rychard (red.), *Niepokoje polskie* (s. 361–381). Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Pater, D. (2015). Sztuka cierpienia – sztuka umierania. Sytuacje graniczne jako szansa przekroczenia proggu nadziei. *Collactanea Theologica*, 85 (2), 133–150.
- Pąchalska, M. (2007). *Neuropsychologia kliniczna. Urazy mózgu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Peck, M.S. (2016). *Droga rzadziej przemierzana*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Piątkowski, W. (2002). Choroba jako zjawisko socjologiczne. W: J. Barański, W. Piątkowski (red.), *Zdrowie i choroba. Wybrane problemy socjologii medycyny* (s. 23–29). Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT.
- Pietkiewicz, I., Smith, J.A. (2018). Praktyczny przewodnik interpretacyjnej analizy fenomenologicznej w badaniach jakościowych w psychologii. *Czasopismo Psychologiczne*, 18 (2), 361–369.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu (1971). Poznań: Pallottinum.
- Platon (2022). *Uczta*. Warszawa: Świat Książki.
- Plopa, M. (2008). *Skala postaw rodzicielskich – wersja dla rodziców. Podręcznik*. Warszawa: Vizja Press & It.
- Price, J.S. (2002). The Triune Brain, Escalation De-escalation Strategies, and Mood Disorders. W: G.A. Cory Jr., G. Russel Jr., *The Evolutionary Neuroethology of Paul MacLean: Convergences and Frontiers* (s. 107–132). Westport: Greenwood Publishing Group.
- Przewłocka, B., Przewłocki, R. (2001). Neuronalne i molekularne podstawy uzależnienia od opiatów. *Alkoholizm i Narkomania*, 14, 1–10.
- Reedy, M.N., Birren, J.E., Schaie, K.W. (1981). Age and Sex Differences in Satisfying Love Relationships across the Adult Life Span. *Human Development*, 24 (1), 52–66.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobrego związku małżeńskiego*. Warszawa: PWN.
- Rotkiewicz, M. (2016). Miłość ci wszystko wypaczy. Rozmowa z prof. Bogdanem Wojciszke o tym, jak kochać nieromantycznie. *Polityka*, 14 lutego. <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/nauka/245405,1,milosc-ci-wszystko-wypaczy.read> (16.07.2020).

- Ruszkiewicz D. (2017). Gdy miłość przychodzi późno – wchodzenie w związki uczuciowe kobiet w okresie średniej dorosłości. *Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy*, 7 (1), 119–136.
- Sadowski, B. (2006). *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sawicki, K. (2012). Propozycja aplikacji metody fenomenologiczno-hermeneutycznej w pedagogicznych badaniach rzeczywistości wychowawczej. *Scripta Philosophica. Zeszyty Naukowe Doktorantów Wydziału Filozofii KUL*, 1, 75–91.
- Seligman, M.E.P., Walker, E.F., Rosenhan, D.L. (2017). *Psychopatologia*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Skłodowski, H. (2010). Psychologiczne wyzwania kryzysu. W: H. Skłodowski, *Człowiek w kryzysie – psychospołeczne aspekty kryzysu* (s. 9–22). Łódź: Wydawnictwo SWSPiZ.
- Starczewska, K. (1975). *Wzory miłości w kulturze Zachodu*. Warszawa: PWN.
- Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93 (2), 119–135. DOI: 10.1037/0033-295X.93.2.119.
- Sternberg, R.J. (2001). *Miłość jest opowieścią*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Sternberg, R.J. (2007). Dwuskładnikowa teoria miłości. W: R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości* (s. 275–297). Taszów: Biblioteka Moderatora.
- Steuken, S. (2011). *Psychologia starzenia się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Storr, A. (2010). *Samotność. Powrót do jaźni*. Warszawa: Wydawnictwo WAB.
- Straś-Romanowska, M. (2011). Późna dorosłość. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 326–350). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Straś-Romanowska, M. (2016). Podmiot osobowy w świecie współczesnym. *Psychologia Rozwojowa*, 21 (2), 15–25.
- Strelau, J. (2002). *Psychologia różnic indywidualnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Stuart-Hamilton, I. (2006). *Psychologia starzenia się*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Süskind, P. (2015). *Pachnidło. Historia pewnego mordercy*. Warszawa: Świat Książki.
- Szarota, P. (2011). *Anatomia randki*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza SA.
- Szarota, Z. (2004). *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dzięgielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Aspra – JR.
- Szczurkowska, J. (1993). Potrzeba poszukiwania wrażeń według koncepcji Marvinu Zuckermana a preferencja sytuacji o różnym ładunku emocjonalnym. *Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne*, 7, 99–118.

- Szekspir, W. (1913). *Romeo i Julia*. Kraków: Wydawnictwo Gebethner i Wolff.
- Szekspir, W. (1983). *Antoniusz i Kleopatra*. Warszawa: Wydawnictwo: Hachette Polska.
- Szekspir, W. (1988). Sonet VII. W: W. Szekspir, *Dzieła*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Sztompka, P. (2002). *Socjologia. Analiza społeczeństwa*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Timoszyk-Tomczak, C., Bugajska, B. (2012). *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Torończak, E. (2008). Teoria stadiów rozwojowych E. Eriksona a kształtowanie decyzji zasadniczej człowieka. *Studia Gdańskie*, 23, 95–109.
- Tsirigotis, K., Gruszczyński, W., Lewik-Tsirigotis, M. (2011). Składniki miłości a typy miłości. *Seksuologia Polska*, 9 (2), 64–68.
- Twardowski, J. (1999). *Miłości wystarczy że jest*. Katowice: Wydawnictwo Unia.
- Tylka, J. (2012). Psychologiczne aspekty cierpienia w chorobie i umieraniu. *Medycyna Paliatywna w Praktyce*, 6 (1), 1–8.
- Vasconcelos, J.M. de. (2008). *Moje drzewko pomarańczowe*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza S.A.
- Viorst, J. (2020). *To, co musimy utracić*. Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło.
- Wang, A., Nguyen, H.T. (1995). Passionate Love and Anxiety. A Cross-Generational Study. *The Journal of Social Psychology*, 135, 459–470.
- Wedekind, C., Seebeck, T., Bettenhtps, F., Paepke, A.J. (1995). MHC-dependent mate preferences in humans. *Biological Sciences*, 260 (1359). DOI: 10.1098/rspb.1995.0087.
- Wieteska, M. (2018). Miłość i intymność jako czynniki pozytywnego starzenia się. *Wychowanie w Rodzinie*, 19 (3), 307–320.
- Wiśłocka, M. (2016). *Sztuka kochania*. Warszawa: Wydawnictwo Agora.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1986). *Nowe życie po sześćdziesiątce*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Witczak, J. (1982). *Kłopoty z miłością*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Witkowski, L. (2015). *Versus. O dwoistości strukturalnej faz rozwoju w ekologii cyklu życia psychodynamicznego modelu Erika H. Eriksona*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Wojciszke, B. (2009). *Kobieta zmienną jest*. Gdańsk: GWP.
- Wojciszke, B. (2019). *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zobowiązanie*. Sopot: GWP.
- Wojtyła, K. (1986). *Miłość i odpowiedzialność*. Lublin: KUL.
- Woll, S.B. (1989). Personality and relationship correlates of loving styles. *Journal of Research in Personality*, 23 (4), 480–505. DOI: 10.1016/0092-6566(89)90016-0.
- Young, L., Alexander, B. (2012). *Chemia między nami. Miłość, seks i naukowe podstawy przyciągania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Zeh, J. (2011). *Corpus delicti*. Warszawa: Wydawnictwo WAB.

Zentner, M.R. (2005). Ideal Mate Personality Concepts and Compatibility in Close Relationships: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, (2), 242–256. DOI: 10.1037/0022-3514.89.2.242.

Zych, A. (2007). *Leksykon gerontologii*. Kraków: Impuls.

### Komunikaty z badań

CBOS (1994). *Cóż wiemy o miłości? Komunikat z badań*. Warszawa.

CBOS (2005). *Pytanie o miłość prawdziwą. Komunikat z badań*. Warszawa.

CBOS (2021). *Zadowolenie z życia*. Nr 5. Warszawa.

Raport o rozwoju społecznym. *Ku godnej, aktywnej, starości*. (1999). Warszawa.

### Źródła internetowe

Bratkiewicz, A. (2018). *Miłość: co jest potrzebne do zakochania*. <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/relacje/milosc-co-jest-potrzebne-do-zakochania-aa-Cdjs-751U-7ScT.html> (6.08.2020).

Capellanus, A. *The Art of Courtly Love*. [http://home.ubalt.edu/ntygfit/ai\\_03\\_illuminating\\_love/ai\\_03\\_see/mary\\_burgundy/capellanus\\_a.htm](http://home.ubalt.edu/ntygfit/ai_03_illuminating_love/ai_03_see/mary_burgundy/capellanus_a.htm) (28.08.2020).

Feurman M., *Sternberg's Triangular Theory and the 7 Types of Love*. <https://www.verywellmind.com/types-of-love-we-experience-2303200> (3.09.2020).

Hess-Wiktor, K., Opoczyńska, M., *Przegląd metod badawczych stosowanych w ujęciu idiograficznym* (s. 167– 68). <https://core.ac.uk/download/pdf/288846958.pdf> (29.08.2020).

<http://www.jstor.org/stable/26764536>.

<https://biotechnologia.pl/kosmetologia/feromony-i-ich-zastosowanie,16670>.

<https://enel.pl/enelzdrowie/zdrowie/milosc-zaczyna-sie-w-mozgu> (16.07.2020).

<https://literatura.wywrota.pl/wiersz-klasyka/43148-emily-dickinson-mozg-rozleglejszy> (21.07.2020).

[https://poezja.org/wz/Leśmian\\_Bolesław](https://poezja.org/wz/Leśmian_Bolesław) (21.07.2020).

[https://poezja.org/wz/Tuwim\\_Julian](https://poezja.org/wz/Tuwim_Julian) (21.07.2020).

<https://www.marxists.org/polski/marks-engels/1844/rekopisy/rekopisy.htm> (5.09.2020)

<https://www.swiat-zdrowia.pl/artykuly/chemia-milosci-hormony-zakochania> (20.07.2020).

Jan III Sobieski. *Listy Do Marysienki [Marii Kazimiery D'arquier]*. <http://biblioteka.kijowski.pl/sobieski%20jan%20iii/listy%20do%20mar%20sie%F1ki.pdf> (7.03.2021).

- Kulawik-Pióro, A. (2016). *Feromony i ich zastosowanie*. <https://biotechnologia.pl/kosmetologia/feromony-i-ich-zastosowanie,16670> (21.07.2022).
- Mętrak, N. (2010). *Miłość średniowiecznych dworów: en somme, assez immoral*. *Kultura i Historia*, 18. [www.kulturaihistoria.umcs.lublin.pl/numery/„kultura-i-historia”-nr-182010](http://www.kulturaihistoria.umcs.lublin.pl/numery/„kultura-i-historia”-nr-182010) (23.07.2020).
- Paczykowski, M. (2001). *Ewolucja płci czyli koguty i kury znoszące ich jaja*. <http://www.edunauka.pl/bioteosex.php> (22.08.2020).
- Powiedz mi, jak kochasz, a powiem ci kim jesteś* (2013). <https://psycholog-pisze.pl/powiedz-mi-jak-kochasz-a-powiem-ci-kim-jestes> (10.07.2022).
- Siuda, P. (2010). *Popkulturowe mity związane z miłością*. [http://piotrsiuda.com/wpcontent/uploads/2015/01/Piotr\\_Siuda\\_Popkulturowe\\_mity\\_zwiazane\\_z\\_miloscia.pdf](http://piotrsiuda.com/wpcontent/uploads/2015/01/Piotr_Siuda_Popkulturowe_mity_zwiazane_z_miloscia.pdf) (10.07.2020).
- Sordyl-Grajcar, J. (2017). *Poszukiwacze doznań – dlaczego ciągle gonią za nowościami?* <http://wiecjestem.us.edu.pl/poszukiwacze-doznan-dlaczego-ciagle-gonia-za-nowosciami> (22.08.2020).
- Sylwester, K. *Niebezpieczny dobór płciowy*. <https://www.wiz.pl/8,268.html> (22.08.2020)
- Szekspir, W. *Romeo i Julia*. <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/romeo-i-julia.html#anchor-idm140014816003416> (7.02.2021).
- Tennov (1979) [1999]. <https://dannyreviews.com> (20.02.2021).



## Spis fotografii, rysunków i tabel

Fotografia 1.	Młodzież podczas zabawy tanecznej 1955–1960	98
Fotografia 2.	Pamiątkowe zdjęcie ofiarowane w dowód miłości – „Pamiętaj o mnie”	116
Fotografia 3.	Dedykacja	117
Fotografie 4, 5.	Małżonkowie	140
Fotografie 6, 7.	Zdjęcia z rodzinnego albumu	141
Fotografia 8.	Ślub pani Anny	147
Fotografia 9.	Mąż pani Anny	148
Fotografia 10.	Dedykacja na odwrocie fotografii	148
Fotografia 11.	Ślub córki pani Anny	148
Rysunek 1.	Układ nagrody	17
Rysunek 2.	Koncepcja miłości według Sternberga a hormonalny model miłości	21
Rysunek 3.	Trójczynnikowy model miłości Roberta J. Sternberga – składniki miłości	41
Rysunek 4.	Kołowy model miłości według Iry Reissa	63
Rysunek 5.	Model kontinuum miłości	158
Tabela 1.	Wydzielanie dopaminy a wzrost czynników nagradzających	16
Tabela 2.	Klasyfikacja rodzajów miłości według Roberta J. Sternberga	42
Tabela 3.	Podział starości – wybrane typologie	77
Tabela 4.	Etapy rozwoju psychospołecznego E.H. Eriksona	85
Tabela 5.	Miejsce i sposób poznania partnera	97
Tabela 6.	Opowieści o miłości	149
Tabela 7.	Toposy miłości preferowane przez badanych	153
Tabela 8.	Opowieści o miłości, a toposy miłości preferowane przez badanych	156



## Streszczenie

### Miłość to wspólna historia. O tym, jak kochamy w późnej dorosłości

Marcel Proust powiedział kiedyś – „Miłość nie istnieje w sobie, ale w nas, jest naszym osobistym dziełem”. Nie sposób nie przyznać racji wielkiemu francuskiemu pisarzowi, gdyż, kto „tworzy” miłość, jeśli nie my sami. Każdy ma swój obraz tego uczucia utkany z własnych doświadczeń, przeżyć, symboli, znaków dostarczonych przez kulturę, w której żyje. I chociaż przekaz ten ma uniwersalny charakter, posiada indywidualne konteksty. Tworzymy więc osobistą, specyficzną, unikalną opowieść o miłości, która pozwala nam zrozumieć, czego tak naprawdę chcemy i pragniemy.

W publikacji tej przedstawiono różnorodne ujęcia miłości, uwzględniając zarówno jej wymiar biologiczny, jak i perspektywę psychologiczno-społeczną. Szczególną uwagę, ze względu na temat, poświęcono czasowi późnej dorosłości, uwzględniając jego biologiczne, psychologiczne i społeczne aspekty. Starość jest bowiem końcowym etapem cyklu ludzkiego życia – jego zwieńczeniem, można powiedzieć, że całe życie się do niej przygotowujemy. I to od nas w dużej mierze zależy, jaki będzie jej obraz. W tym kontekście warto zwrócić uwagę na znaczenie związków uczuciowych w życiu osób starszych. Pozwalają one bowiem nie tylko na lepszą jakość życia, ale wywierają pozytywny wpływ na procesy starzenia się. Dlatego też w rozdziałach trzecim i czwartym przedstawiono sensory i znaczenia, jakie miłości nadają osoby w późnej dorosłości. Wskazano dziesięć tematów, które obrazują sens, znaczenie i specyfikę miłości oraz ich indywidualną interpretację przez badanych, ich rozumienie i pamięć o miłości. Zwieńczeniem rozważań są opowieści o miłości tworzone przez badanych. Rację bowiem miał Rober J. Sternberg, pisząc, że „Miłość jest opowieścią, a więc to my – a nie William Szekspir, Gabriel Garcia Marquez, Erich Segal czy Barbara Cartland – jesteśmy autorami”. Nic dodać, nic ująć.

Starałam się pokazać miłość z różnych perspektyw i uwzględniając rozmaite konteksty. Punktem wyjścia zawsze była naukowa soczewka – psychologiczny, socjologiczny czy też historyczny punkt widzenia. To dużo, jednak czasami taka perspektywa okazywała się niewystarczająca. Ważne było dla mnie także pokazanie, jak patrzymy na miłość, jaką rolę odgrywa w naszym życiu. Czy kochanie to przywilej okresu dorastania, czy można także kochać, będąc człowiekiem w pełni dojrzałym, obciążonym bogatym bagażem życiowych doświadczeń? Zarówno na te, jak i wiele innych pytań starałam się znaleźć odpowiedź podczas pracy nad książką, która oddaję właśnie w ręce Czytelników.

Słowa kluczowe: późna dorosłość, miłość, starość, miłość jako opowieść

## Summary

### Love is a shared story. How we love in late adulthood

Marcel Proust once said „Love does not exist in itself, but in us, it is our personal creation”. It is impossible to contradict the great French writer’s opinion, after all, it is us who „create” love. Everyone has their own image of love woven from their own experiences, symbols, signs provided by the culture in which they live. And although this image is universal, it has its individual contexts as well. Thus, we create our own personal, specific, unique story of love allowing us to understand what we really want or desire.

The presented book shows various approaches to love taking into consideration both its biological dimension and the psychological and social perspectives. This is because old age is the final stage of human life cycle. It is its culmination. In fact, one could say that we prepare for old age throughout our lives. It is largely up to us what it will be like. The importance of emotional relationship in the lives of older people should be emphasized. These relationships not only allow for better quality of life but they also have a more positive impact on the ageing process. Therefore, both the third and fourth chapters present the meanings and sense that people give to love in late adulthood. Ten topics were pointed illustrating the meaning, significance and specificity of love as well as an individual vivisection of the subjects, their understanding and memory of love. The culmination point is the closest reflections on the topic by the respondents themselves. Robert Sternberg was right when he wrote that „Love is a story, and so we – and not William Shakespeare, Gabriel Garcia Marquez, Erich Segal or Barbara Cartland – are the authors”. And that’s all there is to it.

In the book, I tried to show love from different perspectives and in different contexts. Always through the lens of „science”, be it psychological, or sociological or historical points of view. This is a lot, but sometimes not enough, either. What was also important for me was depicting how we look at love, what role it plays in our lives. Is love a privilege of adolescence, or we can also love being fully mature and overloaded with life experience? I tried to find answers to all these questions in this newly published book.

Keywords: late adulthood, love, old age, love as a story

Kiedys Marcel Proust powiedzial: „Miłość nie istnieje w sobie, ale w nas, jest naszym osobistym dziełem”. Nie sposób nie przyznać racji wielkiemu, francuskiemu pisarzowi, bo w sumie, kto „tworzy” miłość, jak nie my sami. Każdy bowiem ma swój obraz miłości utkany z własnych doświadczeń, przeżyć, podobnych symboli, znaków dostarczonych przez kulturę, w której żyje. I chociaż obraz ten jest uniwersalny, to jednak ma konteksty indywidualne. Każdy z nas tworzy swoją osobistą, specyficzną, unikalną opowieść o miłości, która pozwala nam zrozumieć, czego tak naprawdę chcemy, pragniemy. W książce na miłość patrzyłam z różnych perspektyw i kontekstów. Zawsze przez soczewkę „nauki”, czy to psychologii, czy socjologii innym razem osadzając moje rozważania w przeszłości – w historii. Czasami jednak to nie wystarcza. Ważne jest także to jak my patrzemy na miłość, jaką rolę odgrywa w naszym życiu, czy zawsze jest szczęśliwa. Czy kochanie to przywilej okresu dorastania, czy można także kochać będąc w pełni dojrzałym, mając za sobą bogaty bagaż życiowych doświadczeń? Na te i inne pytania, jak wygląda miłość w późnej dorosłości, starałam się znaleźć odpowiedź.



71-101 Szczecin, ul. Mickiewicza 64  
tel. 91 444 20 06, 91 444 20 09  
e-mail: [wydawnictwo@usz.edu.pl](mailto:wydawnictwo@usz.edu.pl)  
[www.wn.usz.edu.pl](http://www.wn.usz.edu.pl)

ISBN 978-83-7972-792-6 (online)  
ISBN 978-83-7972-791-9 (print)



9 788379 727919