

Warszawa, 15 lutego 2023 r.

MIŁOSNA PRZEPLATANKA



Miłość od zawsze budzi fascynację i zaciekawienie. Jest częścią naszego doświadczenia i kultury, w której żyjemy. Wszechogarniająca, niezawodna, magiczna i trudna do uchwycenia. W jednej ze swoich książek mistrz polskiej fantastyki - Andrzej Sapkowski - tak o niej pisze: „O miłości wiemy niewiele. Z miłością jest jak z gruszką. Gruszka jest słodka i ma kształt. Spróbujcie zdefiniować kształt gruszki”. I choć zadanie wydaje się trudne, psychologowie niejednokrotnie się go podejmowali, tworząc rozmaite koncepcje. Jednym z nich był Amerykanin – Robert Sternberg – autor trójczynnikowej teorii miłości.

Sternberg wyodrębnił trzy czynniki: namiętność, intymność i zaangażowanie, które przeplatają się ze sobą w trakcie trwania związku, a ich natężenie i współwystępowanie definiuje jego poszczególne etapy. W myśl tej koncepcji zmiany dotyczące uczucia łączącego dwoje ludzi są czymś naturalnym i bardzo często wynikają z samej natury miłości, a nie z tego, że uczucie „nie było prawdziwe” lub że partnerzy posiadają szczególnie niekorzystne cechy charakteru (inne okoliczności decydują jedynie o nasileniu i tempie zachodzących zmian). Przyjrzyjmy się więc bliżej składnikom tworzącym tę miłosną przeplatankę.

NAMIĘTNOŚĆ

Na widok ukochanej osoby szybciej bije ci serce a w brzuchu trzepocze stado motyli? Chcesz z nią spędzać każdą chwilę, przytulając się, całując i obejmując? Masz wrażenie przejażdżki emocjonalnym roller-coasterem, w wyniku której doświadczasz imponujących zwyczaj nastroju, ale także spektakularnych „dołków”? Spokojnie, to nie choroba.

W twoim związku zainstalowała się namiętność. Ten składnik miłości, będący w kulturze Zachodu głównym wyznacznikiem miłości romantycznej, zwykle pojawia się jako pierwszy i, w porównaniu z innymi, potrafi osiągać bardzo wysokie natężenie. Charakteryzuje się dużym pobudzeniem fizjologicznym, poszukiwaniem maksymalnego zespolenia się z partnerem/partnerką oraz pragnieniami o charakterze erotycznym. Namiętność sprawia, że emocje łączące się z bliską osobą zaczynamy przeżywać



bardzo intensywnie – zarówno te przyjemne (zachwyty, pożądanie, radość), jak i te trudne (zazdrość, tęsknota, niepokój). Niektórzy mówią, że powoduje ona stan podobny do uzależnienia. Żadna obsesja jednak nie może trwać wiecznie. Z biegiem czasu to, co na początku przyspieszało nam bicie serca, powszednieje, a tym samym przestaje budzić silne emocje. W dodatku na kolejnych etapach rozwoju związku i rodziny, kiedy koncentrujemy się np. na robieniu kariery, zarabianiu pieniędzy czy wychowaniu dzieci, możemy zapominać o tym, że podtrzymywanie fascynacji erotycznej będzie na dłuższą metę wymagało od nas wysiłku i zaangażowania. Spadek namiętności może być kilkuetapowy, w najgorszym wypadku może ona jednak osiągnąć zero, co wiąże się z przykrymi emocjami.

INTYMNOŚĆ

Kolejny składnik trójczynnikowej koncepcji Sternberga jest charakterystyczny dla miłości jako takiej, więc jego przejawy będą widoczne nie tylko w romantycznym związku, ale także w relacji rodzic-dziecko oraz między bliskimi przyjaciółmi. Na intymność, bo to o niej mowa, mogą się składać następujące elementy (nie musisz doświadczać wszystkich, ale zwykle jest ich naraz przynajmniej kilka):

- ważne jest dla ciebie dobro partnera/partnerki,
- uważasz bliską osobę za ważny element swojego życia,
- masz poczucie, że możesz na niego/na nią liczyć w potrzebie,
- chcesz się z nim/nią dzielić osobistymi informacjami, których nie ujawniasz innym osobom,
- odczuwasz szczęście w jego/jej towarzystwie,
- jesteś w gotowości do dawania emocjonalnego wsparcia i możesz liczyć na to samo,
- okazujesz mu/jej szacunek,
- doświadczasz przejawów wzajemnego zrozumienia (czasami odbywa się ono bez słów),
- chcesz się dzielić rzeczami, które do ciebie należą.

Intymność w relacji rośnie stosunkowo powoli, ale konsekwentnie pnie się w górę, jeśli ludzie się ze sobą spotykają i są na siebie otwarci emocjonalnie. Bo chociaż na początku związku działamy nieco po omacku, chcąc zaspokoić potrzeby partnera lub pomóc mu w trudnych momentach, z biegiem czasu oraz dzięki dobrym chęciom i umiejętności

komunikowania się wypracowujemy skuteczne sposoby działania w najczęściej powtarzających się sytuacjach. Oznacza to, że wiesz np. że po trudnym dniu w pracy twój partner potrzebuje najpierw sam przetrwać różne rzeczy i nie lubi, gdy się go wypytuje (zamiast tego chętnie się do ciebie przytuli). On z kolei wie, że nic ci tak nie poprawi humoru jak sushi i odcinek waszego ulubionego serialu, z którego cytaty znacie już na pamięć. Spadek intymności następuje zwykle wtedy, gdy mamy poczucie, że znamy partnera jak własną kieszeń i nie szukamy dla naszej relacji nowych wyzwań. Nie jest on jednak tak gwałtowny jak spadek namiętności.



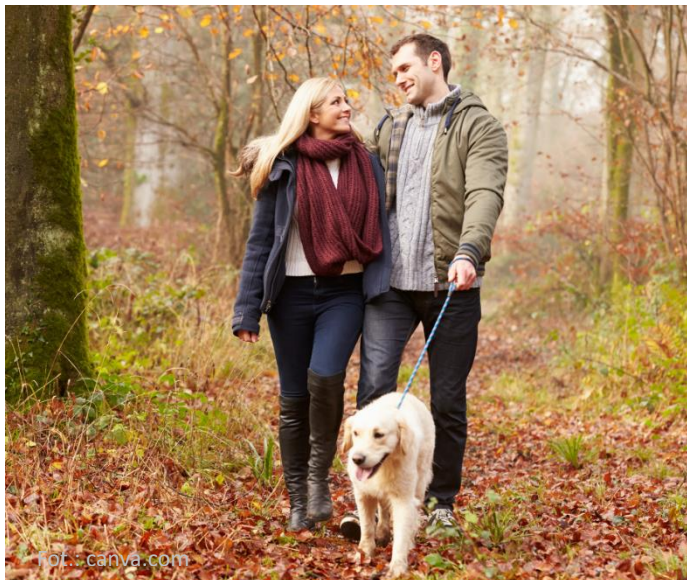
ZAANGAŻOWANIE

Jako ostatnie w relacji pojawia się zaangażowanie, element najbardziej podlegający świadomej kontroli, ponieważ jest on związany z myślami, uczuciami i działaniami, które podejmujemy w celu przekształcenia związku w coś trwałego i utrzymaniu go mimo rozmaitych wyzwań czy przeszkód. Początkowo jego natężenie rośnie wolno wraz z podejmowaniem kolejnych zobowiązań, następnie przyspiesza, by wreszcie osiągnąć stały poziom, który utrzymuje się często nawet wtedy, gdy intymność i zaangażowanie mocno spadają. Co jest tego przyczyną? Po pierwsze, na korzyść zaangażowania działa mechanizm pułapki utopionych kosztów. Byłeś kiedyś w sytuacji, gdy czekając na spóźniający się autobus, trudno było ci odejść z przystanku w obawie, by poświęcony czas nie poszedł na marne, w związku z czym nadal marzyłeś, przestępując z nogi na nogę (inne pojazdy w międzyczasie odjechały)? Podobnie bywa w związkach, gdy ludzie mają poczucie, że tak dużo czasu i energii zainwestowali w relację, że rezygnacja z niej będzie źle o nich świadczyła lub powoduje negatywne konsekwencje. Po drugie, utrzymujemy nasze zaangażowanie, jeśli subiektywnie odczuwane korzyści z danej relacji przewyższają straty oraz gdy na horyzoncie nie ma bardziej atrakcyjnych partnerów. Wreszcie, im więcej barier o charakterze formalnym (np. rozstanie będące równoznaczne z wzięciem rozwodu, wspólny kredyt) i nieformalnym (np. przekazy z rodziny pochodzenia o tym, że „porządni ludzie się nie rozstają”, wyznawane wartości), tym trudniej jest związek zakończyć.

Biorąc pod uwagę obecność i nasilenie poszczególnych czynników, Sternberg wyróżnił 5 faz związku:

- ♥ zakochanie (namiętność),
- ♥ romantyczne początki (namiętność, intymność),
- ♥ związek kompletny (namiętność, intymność, zaangażowanie),
- ♥ związek przyjacielski (intymność, zaangażowanie),
- ♥ związek pusty (zaangażowanie).

Część relacji kończy się rozpadem. Warto wiedzieć, że im wcześniejsza faza, tym krócej trwa i tym większa szansa, że zostanie ona w miarę trwania związku przekształcona w następną.



Większość udanych relacji wychodzi poza trzecią fazę. I choć natura miłości nieubłaganie związana jest ze spadkiem intensywności jej poszczególnych składników, od nas zależy, na którym etapie pozostaniemy i czy dochowamy obietnicy, by być ze sobą na dobre i złe do końca życia. Dlatego dawajmy z siebie wszystko, by pielęgnować uczucia nas łączące każdego dnia, nie tylko w Walentynki.

(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psycholog, psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od kilkunastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)