

Robert Sadlak

Uniwersytet Opolski, Wydział Teologiczny

<https://orcid.org/0000-0002-3095-8688>

Emilia Lichtenberg-Kokoszka

Uniwersytet Opolski, Instytut Nauk Pedagogicznych

<https://orcid.org/0000-0002-3659-8820>

Zakochanie w relacjach narzeczeńskich i małżeńskich

Falling in love in engagement and marital relationships

Abstract

The love accompanying the relationship between a man and a woman takes many forms. In the context of the scientific research conducted by Sternberg and by the theory he created, the combination and intensity of the three components of love: intimacy, passion, and commitment makes it possible to distinguish the different types of relationships into which a person enters (liking, infatuation, falling in love, fatal love, friendly love, perfect love) and to create a scheme of the phases of an emotional relationship.

The object of the conducted discussion became the feeling of falling in love, while the scientific research aimed to indicate its importance for building relationships in the period of engagement and marriage. The applied method of critical analysis of the literature on the subject made it possible to draw the following conclusions: falling in love, experienced both in the period of engagement and marriage, has its positive and negative sides. This is because the feelings a person feels can be directed not only to the fiancé, spouse, or immediate family members but also to third parties.

Keywords: love, falling in love, marriage, engagement, Robert J. Sternberg.

Abstrakt

Miłość towarzysząca relacjom pomiędzy mężczyzną a kobietą przybiera wiele form. W kontekście prowadzonych przez Sternberga badań naukowych i zgodnie ze stworzoną

przez niego teorią kombinacja i napięcie trzech składników miłości: intymności, namiętności i zaangażowania pozwala na wyodrębnienie różnego rodzaju relacji, w jakie wchodzi człowiek (lubienie, zadurzenie, zakochanie, miłość fatalna, przyjacielska, doskonała) oraz stworzenie schematu faz związku uczuciowego.

Przedmiotem prowadzonej dywagacji stało się uczucie zakochania, celem badań naukowych zaś, wskazanie jego znaczenia dla budowania relacji w okresie narzeczeństwa i małżeństwa. Zastosowana metoda krytycznej analizy literatury przedmiotu pozwoliła na wyciągnięcie następujących wniosków: zakochanie, przeżywane zarówno w okresie narzeczeństwa, jak i małżeństwa posiada swoje pozytywne i negatywne strony. Dzieje się tak, ponieważ odczuwane przez człowieka uczucia mogą być skierowane nie tylko do narzeczonego, małżonka czy członków najbliższej rodziny, ale również do osób trzecich. Wnioski z przeprowadzonych badań wskazują na to, że zakochanie stanowi istotny element budowania relacji w okresie narzeczeństwa, niemniej może również stanowić sytuację zagrażającą stabilności małżeństwa.

Słowa kluczowe: miłość, zakochanie, małżeństwo, narzeczeństwo, Robert J. Sternberg.

Wstęp

Miłość towarzysząca relacjom pomiędzy mężczyzną a kobietą przybiera wiele form, a ich określenie zależne jest od kontekstu, w jakim jest ono analizowane. Robert J. Sternberg w latach osiemdziesiątych XX wieku wyróżnił trzy składniki miłości: intymność, namiętność i zaangażowanie (Sternberg, 1986, p. 119). Przy czym intymność, to uczucie ciepła, bliskości, łączności, więzi, pragnienie dbania o dobro drugiego człowieka, przeżywanie szczęścia w jego obecności i z jego powodu, okazywany szacunek, zaufanie, wzajemne zrozumienie, dzielenie się przeżyciami, dobrami duchowymi i materialnymi, dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia, wymiana intymnych informacji, uważanie partnera za ważny element własnego życia. Namiętność (często, błędnie interpretowana jako miłość), wiąże się z przeżywaniem silnych emocji zarówno pozytywnych, jak i negatywnych takich jak: fascynacja, zachwyt, podniecenie, pożądanie, tklivość, radość oraz cierpienie, niepokój, lęk, tęsknota, zazdrość. Może wiązać się także z zaspokojeniem takich potrzeb jak: poczucie własnej wartości, sukcesu, opieki, przynależności, samorealizacji, dominacji czy uległości. Namiętność przejawia się także w silnej motywacji do połączenia się z obiektem miłości, pragnieniem fizycznej bliskości, kontaktów seksualnych. Zaangażowanie w krótkiej perspektywie oznacza podjęcie decyzji dotyczącej tego, że kogoś obdarza się uczuciem – że się go kocha; w dłuższej, to świadome zaangażowanie w utrzymanie trwa-

łej relacji¹. Zaangażowanie w długotrwałej perspektywie to wszelkie działania, decyzje, myśli i uczucia mające na celu zarówno dobro drugiego człowieka, jak i przekształcenie miłości w trwałą relację. Jest ono wynikiem wolnej woli, świadomej decyzji, pragnienia, by druga osoba była na zawsze częścią naszego życia (Wojciszke, 2013, pp. 7–13).

Omawiane składniki miłości różnią się między sobą pod wieloma względami. Pierwszym z nich jest stopień ich uświadomienia. O ile bowiem świadomość doświadczanych uczuć oraz wiążące się z tym dążenie do rozwoju intymności czy zaangażowanie w budowanie relacji wydają się najczęściej uzmysławiane przez człowieka i podlegające jego kontroli, o tyle namiętność może pozostawać poza świadomością (a czasami również poza kontrolą). Intymność i zaangażowanie są także najczęściej stosunkowo stabilne w bliskich związkach, podczas gdy namiętność (pojawiając się i znikając), jest wysoce niestabilna. Również znaczenie omawianych komponentów różni się w zależności od tego, czy chodzi o związek krótko, czy długotrwały. W pierwszym z nich dużą rolę odgrywa bowiem namiętność, w drugim – intymność i zaangażowanie. Co istotne, także kolejność ich aktywizacji w związku może być odmienna. Jako pierwsza może bowiem pojawić się namiętność, która dopiero z czasem rozwinie się w intymność, lub przeciwnie – rozwijająca się intymność stanie się podstawą gotowości na namiętność. Powiązanie namiętności i intymności ma jeszcze jedno istotne znaczenie. Choć bowiem pierwsza z nich może działać pociągająco, dopiero rozwój pewnego stopnia intymności pozwala na budowanie związku. Namiętność, intymność i zaangażowanie mają także odmienne swoje przyczyny i konsekwencje biopsychiczne. Namiętność wiąże się bowiem w znacznym stopniu z pobudzeniem fizycznym i psychicznym, zaangażowanie jest na nie wysoce odporne, intymność natomiast związana jest z nim w pewnym stopniu (np. w zakresie doświadczanych uczuć). Co istotne, znaczenie wymienionych składników miłości może zmieniać się w czasie, w obrębie konkretnego związku lub związków (Strenberg, 1986, pp. 120–123.).

Kombinacja i natężenie opracowanych przez Sternberga składników miłości stało się bazą dla wyodrębnienia różnego rodzaju relacji, w jakie wchodzi człowiek oraz stworzenia schematu faz związku uczuciowego. W pierwszym przypadku możemy zatem mówić o lubieniu, zadurzeniu, zakochaniu, miłości fatalnej, przyjacielskiej, doskonałej (zobacz tab. 1.). W drugim – o sześciu typowych fazach relacji interpersonalnych, układających się w schematyczną kolejność: zakochanie, romantyczne początki, związek kompletny, przyjacielski, pusty

¹ Co istotne, poczucie, że się kogoś kocha, nie konieczne powoduje zaangażowanie; zaangażowanie w tworzenie trwałej relacji nie musi także oznaczać, że się kogoś darzy uczuciem, por. Sternberg, 1986, p. 123.

(Ciccarelli and White, 2015, p. 476; Klepacka-Gryz, 2005, pp. 382–383). Przy czym za optymalną uznaje się miłość doskonałą, zawierającą wszystkie trzy wymienione elementy składowe i cechującą wyjątkowo dojrzałe i głębokie relacje małżeńskie. Jej powstanie wymaga czasu i pragnienia bycia razem na dobre i na złe, aż do śmierci (Fischer, 2005, pp. 92–93). Co istotne, odczuwane przez człowieka uczucia mogą być skierowane nie tylko do narzeczonego, małżonka czy członków najbliższej rodziny, ale również do osób trzecich i stanowić ważny element budowania relacji w okresie narzeczeństwa, lub sytuację zagrażającą stabilności małżeństwa. Uczucia takie jak lubienie, zadurzenie i zakochanie nieodłącznie związane z początkowym etapem relacji pomiędzy mężczyzną a kobietą, a zatem również z okresem narzeczeństwa, mogą bowiem pojawić się także na każdym z dalszych etapów związku i być skierowane do innej osoby, a towarzysząca im namiętność, może doprowadzić do zdrady czy romansu. W kontekście tym istotne jest zatem właściwe ich rozpoznanie, odpowiedni poziom psychospołecznej dojrzałości oraz roztropne zachowanie.

Tabela 1. Rodzaje uczuć towarzyszące relacjom interpersonalnym w kontekście składników miłości wyróżnionych przez R.J. Sternberga. Opracowanie własne na podstawie: Sternberg, 2007, p. 278

Nazwa	Składniki miłości		
	Intymność	Namiętność	Zaangażowanie
Lubienie	obecna	brak	brak
Zadurzenie	brak	obecna	brak
Zakochanie	obecna	obecna	brak
Miłość fatalna	brak	obecna	obecna
Miłość pusta	brak	brak	obecna
Miłość przyjacielska	obecna	brak	obecna
Miłość doskonała	obecna	obecna	obecna

1. Narzeczeństwo i małżeństwo

Prawidłowo funkcjonujące małżeństwo i rodzina, stanowią niezwykle istotny element na drodze rozwoju zarówno poszczególnych jednostek, jak i całego społeczeństwa. W nich bowiem kształtują się najgłębsze i najintymniejsze relacje międzyludzkie, a także dorastają i dojrzewają kolejne pokolenia. Rodzina jest więc naturalnym środowiskiem, w którym człowiek przychodzi na świat i się rozwija, a małżeństwo i poprzedzające je narzeczeństwo staje się szkołą miłości, dostrzegania i wzmacniania dobra obecnego w drugim człowieku. Niemniej,

choć w tradycji chrześcijańskiej intymna więź między mężczyzną a kobietą, powinna być rozważana w kontekście oblubieńczej miłości Chrystusa i Kościoła, to dla niektórych osób instytucja narzeczeństwa czy małżeństwa, pozostaje jedynie wyrazem umowy społecznej. Tymczasem Kościół podnosi małżeństwo do rangi oraz godności sakramentu, który w tym kontekście jest zarazem tajemnicą partycypacji w Bożej miłości, jak i włączenia małżonków, stających się jednym ciałem, w plan zbawienia. Sakrament małżeństwa powoduje zatem, że dwoje ludzi staje się beneficjentami łaski Boga. Niemniej, choć udoskonala ona człowieka, to jednak zadaniem małżonków, pozostaje ciągła troska o własną świętość (Jan Paweł II, 1981, no. 13).

Zgodnie z nauczaniem Kościoła, miłość małżeńska jest „na wskroś ludzka”, a zatem, jak podkreślał w swojej Encyklice Papież Paweł VI powinna być zmysłowa i duchowa, pełna, wierna i wyłączna oraz płodna (Paweł VI, 1968, no. 9). Ludzka miłość jest bowiem kompleksowa – obejmująca zarówno wymiar zmysłowy (cielesny), jak i duchowy, których nie można traktować rozłącznie (zobacz: Franciszek, 2016; Pomarańska, 2022, pp. 363–369). Z kolei Karol Wojtyła, podejmując psychologiczną analizę ludzkiej miłości wskazał na jej trzy poziomy: zmysłowy (kształtowany zazwyczaj na podłożu popędu seksualnego); uczuciowy (wyrażany poprzez czułość, pragnienie bliskości, wyłączności i intymności) oraz duchowy (pozwalający na rozpoznanie i afirmację drugiego człowieka) (Wojtyła, 1986a, pp. 49–72, pp. 79–83). Przy czym jego zdaniem pełnię miłości osiągamy dopiero wtedy, kiedy jesteśmy zdolni do właściwej integracji wskazanych poziomów, kiedy uzyskuje ona formę miłości oblubieńczej, rozumianej jako afirmowanie całego człowieka, wzajemny dar z siebie, ofiarowany na zawsze i wymagający pewnego wysiłku także duchowego (Wojtyła, 1986b, p. 8). Z kolei Benedykt XVI, w encyklice: *Deus caritas est*, wskazuje na trzy aspekty ludzkiej miłości: posiadającego zabarwienie egocentryczne *eros* (pragnienie bycia razem, poczucia bliskości, zapatrzenia się w ukochanego człowieka, czułości), altruistyczną przyjaźń – *philię* (dążącą do obdarzania drugiego człowieka szczęściem, oddania się mu bez reszty, pełnią akceptacji – z jego zaletami i wadami) oraz zrozumiałej jedynie w świetle wiary *caritas* (*agape*, będącej wyrazem miłości Boga do drugiego człowieka, a wzmacnianej przez sakrament małżeństwa. Jedynie dzięki łasce samego Boga, wspierającej słabą i niedoskonałą miłość człowieka ma ona szanse zaistnieć i wznieść się na wyżyny). Joanni L. Sailor, twierdzi, że miłość zawiera w sobie wymiar duchowo-emocjonalno-seksualny, który powoduje, iż mężczyzna i kobieta przywiązują się do siebie i nabywają wzajemnego szacunku. Jest to przywiązanie namiętne i intensywne. Miłość zawiera w sobie także duchowe pokrewieństwo, pogłębione wspólne wartości, poglądy, a także mocne zaangażowanie emocjonalne oraz w przypadku miłości małżeńskiej pociąg seksualny (Sailor, 2013, p. 2).

Istotnym etapem w życiu przyszłych małżonków jest rozpoczynający się od oficjalnych zaręczyn okres narzeczeństwa. I choć nie pociągają one za sobą skutków prawnych, stanowią ważny element budowania relacji pomiędzy kobietą i mężczyzną (Twardziłowska and Twardziłowski, 2019, p. 203). Zapoczątkowana wówczas logika daru pozwala na jego przeniesienie do relacji małżeńskiej, pozwalając tym samym na stworzenie komunii wspólnoty małżeńskiej, w której druga osoba traktowana jest jako dobro najwyższe. Prawidłowa relacja interpersonalna w okresie narzeczeńskim pozwala dostrzec własną wartość, wyjątkowość, potencjał, który wnosi się do wspólnoty małżeńskiej i który powinien w niej dalej być rozwijany, stanowiąc cenny dar dla innych. Ważnym elementem okresu narzeczeństwa jest także czystość, która pozwala na pełną akceptację godności osoby ludzkiej, dostrzeżenie drugiego w całej jego pełni oraz pielęgnowanie daru ofiarnej miłości (Gwoździwicz, 2023, pp. 1, 3–4). Dla osób wierzących również w okresie narzeczeństwa istotne znaczenie odgrywa religia. Z tego powodu chrześcijańskie przygotowanie do życia małżeńskiego i rodzinnego wiąże się z ukształtowaniem właściwego ich rozumienia, rozwojem cnót i postaw zgodnych z nauką Kościoła (w tym panowania nad sobą, cnoty czystości, modlitwy, uczestnictwa w Eucharystii, korzystania z sakramentu pokuty i pojednania (Pyźlak, 2012, pp. 103–104).

Narzeczeństwo to zazwyczaj dobry i radosny czas dla dwojga oczarowanych sobą osób. Towarzyszy mu fascynacja i idealizacja drugiego człowieka. W okresie zakochania każdy się bowiem bardzo się stara, aby wszystko, co robi, było niezwykle pociągające dla partnera. Bliscy sobie ludzie stają się rozmowni, uważni, romantyczni. Doceniają, chwalą i wspierają siebie nawzajem. Dbają o siebie, swój wygląd i atrakcyjność (Barnes, Barnes, 2008, p. 40). Do zadań okresu narzeczeństwa należy także roztropne i czujne przyglądanie się sobie nawzajem pozwalające na lepsze poznanie się kandydatów do małżeństwa oraz ich rodzin, psychicznego i ekonomicznego przygotowaniu do zawarcia małżeństwa, lepszego zapoznania się z przyszłymi obowiązkami małżeńskimi, poznania reakcji najbliższego otoczenia na zamierzony związek małżeński oraz (co niezwykle istotne) ukształtowania wśród narzeczonych przekonania, że potrafią oni stworzyć w przyszłości dobrane i zgodne małżeństwo oraz rodzinę. Okres narzeczeństwa pozwala na lepsze poznanie swoich cech pozytywnych i negatywnych, sposobów reagowania, stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, ewentualnych płaszczyzn konfliktów, przedstawienie dziejów swojego życia bez oszukiwania i zatajania, poznanie modelu funkcjonowania rodzin pochodzenia. Pozwala na omówienie planów dotyczących różnych aspektów życia, takich jak mieszkanie, podział obowiązków, sprawy dysponowania finansami, współżycia seksualnego, wychowania dzieci, życia towarzyskiego, spędzania wolnego czasu. Narzeczeństwo

stanowi także element prognostyczny, wskazujący na to, jak dana osoba będzie w przyszłości funkcjonować w małżeństwie i rodzinie (Pyżlak, 2012, pp. 103–106).

2. Zakochanie w okresie narzeczeństwa

Każdy człowiek posiada „mapę miłości” – czyli pewną reprezentację „potencjalnej osoby ukochanej”. Kształtowana jest ona od wczesnego dzieciństwa i stopniowo rozwija się aż do okresu późnej młodości (choć twierdzi się, że zmienia się ona również w miarę trwania małżeństwa). Owa „mapa” zawiera pewien zestaw fizycznych i somatycznych cech, zachowań, aktywności, które stanowią przedmiot podświadomego poszukiwania czy dopatrywania się ich u ewentualnego obiektu miłości. Kiedy człowiek znajdzie tę wyjątkową osobę, zgodną z posiadanymi wyobrażeniami i oczekiwaniami, pojawia się euforia, dążenie do zjednoczenia, przekonanie, że jest ona kimś niezwykłym, jedynym na świecie, najbardziej odpowiednim towarzyszem życia. Pojawia się wówczas pragnienie, by pozostać z wybraną osobą na zawsze (Rostowski and Rostowska, 2014, pp. 258–259).

Rozwijające się w tym kontekście zakochanie, rozpoczyna się zazwyczaj w chwili, kiedy druga osoba zaczyna fascynować, pociągać, zachwycać, rozbudzać pragnienia i zmysły (Lewis, 2020, pp. 151–152). Zakochanie to stan nagły, intensywny i najczęściej zupełnie nieplanowany (60% mężczyzn i 70% kobiet stwierdziło, że nie było ono ich wyborem, lecz czymś, co się po prostu przydarzyło; Fischer, 2005, p. 38). Towarzyszą mu duże emocje, spontaniczne zachowania oraz swego rodzaju obsesja na punkcie wyidealizowanego partnera. Zakochani skupiają prawie całą swoją uwagę na ukochanej osobie, ignorując wszystko i wszystkich dookoła (Fischer, 2005, p. 25). Zakochanie, pozostaje niemal całkowicie poza świadomą kontrolą i do pewnego stopnia jest niezależne od woli (Chapman, 2003, pp. 20–23). Osłabiając funkcje poznawcze, powoduje, że ludzie myślą, mówią i robią rzeczy, które normalnie uważaliby za nierozsądne lub niezgodne z ich sumieniem (Lewis, 2020, pp. 179, 182–183).

Zakochanie osób samotnych może doprowadzić do pogłębienia relacji, narzeczeństwa, małżeństwa, założenia rodziny... lub rozstania. Wszystko zależy od podjętych kroków. Kiedy kobieta i mężczyzna zakochują się w sobie, decydujące jest to, w jakiej kolejności będą budować bliskość między sobą. Jeśli rozpoczną od aktywności seksualnej, wówczas relacja między nimi zostanie sprowadzona przede wszystkim do pożądania, koncentrowania na seksie, znaczącym ryzyku pojawienia się zdrady, a czasami wręcz do wykorzystania i porzucenia (Buss, 2016, p. 125). Gdy rozpoczyna się od stopniowego poznawa-

nia siebie, to nawet jeżeli nawiązana relacja się skończy – pozostaje przyjaźń i pozytywne wspomnienia. Przy czym, jak się okazuje, największy wpływ na powodzenie i przyszłość związku ma nie to, jacy jesteśmy, ale to, co wspólnie tworzymy (Dziewiecki, 2004, p. 153).

Istotne jest zatem to, by zakochani starali się przede wszystkim lepiej poznać. Nie jest to jednak zadanie proste. Wzrost intymności i wzajemnej bliskości, choć zapewnia poczucie bezpieczeństwa, wystawia także na zranienia, budzi lęk przed ośmieszeniem i porzuceniem (zwłaszcza że na początkowym etapie związku zaufanie jest bardziej życzeniowe, niż oparte na racjonalnych przesłankach). Prawdziwe, realne zaufanie jest bowiem możliwe dopiero wtedy, kiedy pierwsze zakochanie mija, a do głosu dochodzi racjonalne myślenie i ocenianie rzeczywistych zachowań partnera; gdy zakochany zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że ta druga osoba nie jest tak doskonała, jak pierwotnie uważał. Wiąże się to z pierwszymi nieporozumieniami, rozczarowaniami, pretensjami i zranieniami. Pojawiają się sprzeczki, łzy i groźba rozstania, bolesna huśtawka nastrojów, obawa, że wybrankę lub wybranka przestanie kochać, że odejdzie, porzuci (Dziewiecki, 2015, p. 4).

Zakochanie, zwłaszcza w swojej początkowej fazie to także etap symbiozy, podczas którego zarówno kobieta, jak i mężczyzna, tracą swoją odrębności, stając się wspólnym „my”. Pojawiają się nowe zainteresowania, przekonania, styl życia, wszystko po to, by w jak największym stopniu upodobnić się do ukochanej osoby. Następująca wówczas utrata zdolności odróżniania własnych potrzeb od potrzeb partnera przyjmuje postać wspólnego stylu ubierania się, zbliżonych manier, nawyków, a nawet uznawanych przez siebie wartości. Poczucie autonomii zostaje zminimalizowane, maksymalnie pogłębione zaś – uczucie zależności. Zwłaszcza dla kobiet intymny związek może oznaczać dążenie do „złania się w jedność” z ukochanym, konieczność rezygnacji z własnych pragnień i potrzeb (co w sytuacji jego niepowodzenia staje się źródłem głębokich zranień i cierpienia). Przy czym pragnienie głębokiego związku emocjonalnego, zbudowania wyjątkowej jedności w sferze biologicznej, psychicznej, społecznej i religijnej, znacznie przekracza chęć zaspokojenia seksualnego czy wierności. (Czyżkowska, 2018, pp. 28) Miłość bowiem to wielkoduszne dzielenie między sobą wszystkiego, to altruizm, wykluczający zachowania niesprawiedliwe i egoistyczne. Miłujący się przestają zwracać uwagę na sprawiedliwe podziały, umowy czy wymianę usług. Wzajemnie się uzupełniają, starając się dać z siebie wszystko, ciesząc się możliwością przynoszenia radości i wzbogacania siebie nawzajem. (zobacz: Franciszek, 2016 oraz Pomarańska, 2022, pp. 363–368). Niemniej, by związek mógł przetrwać i prawidłowo się rozwijać konieczne jest przejście do kolejnej fazy. Podczas następującego wówczas procesu separacji partnerzy ponownie oddzielają się od

siebie, odkrywając niejednokrotnie poziom swojego emocjonalnego uzależnienia od drugiej osoby. Następuje praca nad odnalezieniem właściwej równowagi między „ja” a „my”, nieustanne balansowanie, negocjowanie, utrzymywanie kompromisu pomiędzy potrzebami własnymi, partnera, innych członków rodziny, pracodawców. Istotne jest i to, by na etapie narzeczeństwa obydwójce inwestowali w rozwój związku jednakową ilość energii (tyle samo tracąc i zyskując). Brak takiej równowagi jest bowiem najczęstszą przyczyną rozpadu relacji, a przewlekłe trwanie w symbiozie powoduje zahamowanie psychospołecznego rozwoju. Stłamszona w imię wspólnoty autonomia stwarza jedynie iluzję bliskości, utrudniającą podjęcie decyzji o stworzeniu trwałej relacji (Czyżkowska, 2018, pp. 28–29; Godecka, 2015, pp. 172–179).

3. Zakochanie do innej osoby w małżeństwie

Gdy zakochanie do innej osoby pojawia się w związku małżeńskim, człowiek odczuwa niepokój. Osobom wierzącym towarzyszy wówczas poczucie grzeszności, pragnienie zdławienia i ukrycia doznawanych uczuć, wrażenie niedojrzałości, słabego panowania nad nimi. Tymczasem choć zakochanie nie jest czymś złym (grzesznym, niemoralnym), to jednak bardzo często wskazuje na osobiste deficyty i/lub istniejące nieprawidłowości w relacji. Zakochanie w osobie trzeciej pokazuje bowiem obecne, a często nieuświadomiane braki czy niezaspokojone potrzeby, w tym poczucie samotności, niezrozumienia, niższości, odczuwane kompleksy, nadmierne obciążenie obowiązkami, braki z dzieciństwa. Powstała relacja pozwala często wypełnić (niezaspokojoną w małżeństwie czy rodzinie) potrzebę bezpieczeństwa, przyjaźni, afirmacji. Czasami jest to „bezgłośne wołanie o pomoc”, próba zamanifestowania dyskomfortu odczuwanego w związku (Zurhorst, 2017, p.128). A zatem, wejście w pozamałżeńską relację (emocjonalną² lub seksualną³) nie pojawia się przypadkowo, lecz jest odpowiedzią na konkretną sytuację. Predysponuje do niej:

- wzrost napięcia, frustracji i negatywnych emocji odczuwanych w małżeństwie, zbyt długie ich nawarstwianie i spiętrzenie się;

² Relacja emocjonalna określana jest najczęściej (zwłaszcza przez kobiety) mianem romansu.

³ Relacja seksualna określana jest jako zdrada. Należy przy tym podkreślić, że jej przyczyny są nieco odmienne od powodów zakochania. Wśród przyczyn niewierności Rosenberg wymienia między innymi: egocentryzm, niski poziom empatii, słabe umiejętności komunikacyjne, niskie funkcjonowanie refleksyjne, dychotomię myślenia, zaburzenia regulacji emocji, dużą nieautentyczność i narcyzm (Rosenberg, 2018, pp. 18, 68–79, 121–124). Więcej informacji o zdradzie, jej przyczynach i konsekwencjach (por. Lichtenberg-Kokoszka 2023, pp. 197–206). O niewierności emocjonalnej i seksualnej (por. Pinto, Arantes, 2017, pp. 385–386, 395).

- brak zaspokojenia ważnych potrzeb;
- wypowiedziana lub niewypowiedziana presją zmuszająca do ucieczki przed partnerem i jego negatywnymi uwagami;
- ustawiczna walka o władzę lub przeciwnie – stałe poddawanie się i wycofywanie wraz z towarzyszącym im milczeniem;
- nadmierne i długotrwałe dostosowywanie się do potrzeb i oczekiwań małżonka, tłumienie i wypieranie doświadczanego bólu i cierpienia, stałe znieczulanie się;
- unikanie ryzyka i utrata odwagi, by zadbać o własne potrzeby, stałe dawanie za wygraną;
- zgoda na to, by rutyna i nawyki kierowały związkiem, monotonna i nudna w relacji;
- brak namiętności, nowych inspiracji i skalających związek doznań;
- poczucie wewnętrznej pustki;
- brak gotowości (własnej lub partnera) do pracy nad uzdrawianiem relacji (Zurhorst, 2017, p.128).

Nie rozwiązane konflikty odbijają się w myślach, uczuciach, ciele. Narasta tendencja do wycofywania się, unikania bliskości fizycznej, lęklivego „uczepiania się”. Maleje gotowość kochania i godzenia się. Odczuwany wówczas stres, wściekłość, strach, rezygnacja czy ból mogą całkowicie zawładnąć człowiekiem, przyczyniając się do rozwoju depresji lub całkowitego wycofania się z relacji (Ekmekcioglu, 2019, p. 57). Niektórzy, pogrążają się w świecie marzeń o idealnym partnerstwie, wyjątkowych związkach i innym życiu, dystansując się od małżonka, realnego świata i codziennych kłopotów (Zurhorst, 2017, pp. 129, 132–133).

Należy wspomnieć w tym miejscu i o tym, że wielu mężczyźni w średnim wieku angażujących się w nowy związek odczuwa przypływ witalności i energii, wiążący się z nową partnerką seksualną. Dzieje się tak w wyniku (czasowego) podniesienia poziomu testosteronu, a zatem i pożądania, a nie odczuwanej przez nich miłości. Kiedy mija chwilowe zauroczenie, wielu z nich zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że relacja z żoną była znacznie lepsza – oparta o szacunek, podziw, wzajemne zrozumienie, wyrozumiałość, dbanie o siebie nawzajem, bliskość emocjonalną, zaangażowanie (Buss, 2016, p. 133). Przeżywane wówczas załamanie, wstyd, rozpacz, samotność może powodować chęć odnowienia relacji z małżonką (Jethá and Ryan, 2012, p. 346–347). Kiedy jednak nowy związek zaspokaja deficyty, których nie wypełnia żona (i praca), wówczas zaangażowani w podwójną relację mężczyźni nie potrafią podjąć decyzji dotyczących zakończenia romansu, odraczają ją w czasie, wahają się (Romanowska and Lew-Starowicz, 2012, p. 179).

Z nieco innych powodów w relację pozamałżeńską angażują się kobiety. Ich „gotowość na romans” pojawia się wówczas, kiedy czują się one w małżeństwie nieszczęśliwe lub samotne; gdy próbują znaleźć mężczyznę, który zastąpi im obecnego partnera, lub próbują od niego odejść. Co istotne, kobiety w relacji z innymi mężczyznami poszukują zazwyczaj zaspokojenia (niewypełnianych przez męża) potrzeb emocjonalnych takich jak: potrzeba podziwu i pochwały, więzi emocjonalnej, nieseksualnego dotyku (przytulenia), duchowej bliskości, poczucia fizycznej atrakcyjności. I choć nie zakładają one najczęściej bliskości seksualnej, to jednak, ze względu na powstałą bliskość emocjonalną i do takiej relacji ostatecznie może dojść (Rosberg, Rosberg and Kolbaba, 2011, p. 46; Buss, 2016, p. 133). Dla kobiety bowiem istotna jest responsywność partnera – jego bycie czułym, wspierającym i doceniającym (Chen, Xia and Dunne, 2024, p.13).

Co istotne, początek kryzysu w relacji małżeńskiej zaczyna się najczęściej nie od pokus seksualnych, ale od otwarcia serca, od intymnych rozmów, stworzenia bliskości emocjonalnej z drugim człowiekiem⁴. W miarę rozwoju relacji przebywanie z tą osobą sprawia coraz więcej przyjemności (niejednokrotnie więcej niż obecność współmałżonka), dodaje energii, uskrzydla, motywuje do większej dbałości o siebie (Wołochowicz, 2022, pp. 133–134). Istotne jest i to, że w miarę trwania związku małżeńskiego i upływu czasu, coraz bardziej widoczne stają się wady współmałżonka (wcześniejsze zauroczenie, zachwyt, zakochanie utrudniały ich dostrzeżenie). Zaczynają one razić, wywoływać smutek, niechęć, trudności w relacji. Pojawia się coraz większy rozdzźwięk między wyobraźniowym ideałem a rzeczywistością; porównywanie małżonka z innymi, z partnerem nowej relacji; poczucie, że mąż lub żona, nie spełniają pokładanych w nich oczekiwań (Guzewicz, 2021, pp. 161–162). Pojawiające się wówczas rozdarcie zniechęca do dalszego inwestowania w małżeństwo, do budowania jedności, otwierając równocześnie człowieka na nową, bardziej atrakcyjną relację (Meissner, 2007, p. 19).

Osoba trzecia w związku jest zatem odpowiedzią na zaistniałą, nieprawidłową sytuację w małżeństwie. Próba poszukiwania ujęcia dla stłamszonej siły życiowej, zaspokojenia odczuwanych tęsknot i niezaspokojonych potrzeb (Zurhorst, 2017, p. 128). I choć odpowiedzialność za wejście w relację pozamałżeńską ponosi osoba łamiąca przysięgę, to jednak zazwyczaj współudział w zerwaniu więzi ma także współmałżonek (Rosberg, Rosberg and Kolbaba, 2011, p. 246). Relacja pozamałżeńska obnaża bowiem te niedociągnięcia i braki, których nie zaspokaja zdradzany.

⁴ Przy czym szczególnie otwarci na tego typu relację pozamałżeńską jesteśmy w sytuacjach trudnych, związanych nie tylko z kryzysem małżeńskim, ale również rodzicielskim, zdrowotnym, zawodowym.

W kontekście tym niezwykle istotne jest rozpoznanie i nazywanie osobistych i małżeńskich deficytów, a jeżeli sytuacja tego wymaga, to także wyjawienie ich podczas szczerej rozmowy. Pozwala to na stworzenie nowej bliskości, energii, przestrzeni dla związku. To niełatwe zadanie wymaga od obojga: oddania, otwartości, wierności i dyscypliny. Co istotne, żaden związek nie zaspokaja wszystkich potrzeb obojga partnerów, a każdy sam musi określić, które z nich są tak istotne, że bez ich zaspokojenia nie może stworzyć relacji opartej na bliskości. Ich rozpoznanie, nazwanie i wyartykułowanie powinno jednak mieć miejsce jeszcze w okresie narzeczeństwa. Jeżeli z jakichś powodów zostało to wówczas zaniedbane, to na etapie małżeństwa wymaga ono stanięcia w prawdzie przed sobą samym i sobą nawzajem. Wymaga ponownego określenia i przewartościowania potrzeb własnych, partnera i związku w kontekście istniejącej relacji oraz predyspozycji własnych i małżonka. Działanie to wymaga świadomej decyzji, zaangażowania i odwagi wejścia na etap małżeńskiej równowagi między „ja” a „my”.

W sytuacji zakochania pojawiającego się podczas małżeństwa, a skierowanego do osoby trzeciej, istotne jest, by nie kwestionować istniejących pragnień czy uczuć, nie odsuwać ich od siebie, a równocześnie nie podsycając ich – zaakceptować ich istnienie i poddać analizie pod kątem tego, co mówią o nas, o naszych deficytach, słabościach, pragnieniach. Pomocne w tym wypadku może być spojrzenie na zaistniałą sytuację przez kogoś z zewnątrz (przyjaciela, kierownika duchowego, stałego spowiednika). Szczera rozmowa pozwala bowiem odnaleźć przyczyny zaistniałej sytuacji i podjąć próbę jej rozwiązania. Pozwala na zrozumienie, nazwanie i racjonalne podejście do tego, co się w człowieku dzieje, nabranie dystansu, uporządkowanie wewnętrznego świata, dzielenie doświadczanego bólu. Warto w tym celu poszukiwać osoby życzliwej, obdarzonej pewnym poziomem empatii i wyrozumiałości, godnej zaufania. Niewłaściwe podejście rozmówcy, jego krytycyzm czy moralizatorstwo może bowiem spowodować racjonalizację, pogłębienie uczuć czy przeżywanego kryzysu. Należy zatem szukać wsparcia u tych, którzy potrafią zrozumieć doświadczane cierpienie, wspierając równocześnie przyjmowanie właściwych postaw. W sytuacjach skrajnych wskazane jest poszukiwanie kogoś, kto może stać się swego rodzaju „zewnątrznym sumieniem”, przewodnikiem (w sytuacji zakochania, kiedy człowiekiem kierują emocje, działanie rozumu i woli jest bowiem w znacznym stopniu utrudnione) i całkowite zerwanie relacji pozamałżeńskiej. Pamiętać przy tym należy, że rozstaniu zawsze towarzyszy głęboki ból emocjonalny, będący konsekwencją nagłej rezygnacji z tego, na czym nam zależy, co jest dla nas cenne, wzrost poziomu pożądania oraz wydłużenie czasu zakochania. Mogą mu towarzyszyć bardzo silne emocje, takie jak nienawiść, wściekłość, zazdrość, ból, smutek, tęsknota, bez-

silność i poczucie beznadziei. Przy czym intensywność doświadczanych uczuć prawie wcale nie maleje z wiekiem i rosnącym doświadczeniem życiowym, a mężczyźni przeżywają rozstanie tak samo intensywnie, jak kobiety (Grün and Robben, 2005, pp. 88–89).

Warto także pamiętać i o tym, że zakochanie pozostając w dużej mierze poza kontrolą naszej woli i będąc wyrazem zmian biochemicznych, zachodzących w naszym ciele potrafi siać wiele spustoszenia, niszcząc nawet dobre relacje małżeńskie. Należy być zatem świadomym zarówno mocy, jaka z nim się wiąże, trudności z logicznym myśleniem, jak i tego, że stan ten z czasem mija, pozostawiając człowieka (odzyskującego kontrolę nad sobą) – zdziwionym, zagubionym i zdezorientowanym. Biorąc pod uwagę to, że zakochanie trwa około 17 miesięcy, należy zatem dać sobie czas, na podjęcie logicznej, nie – emocjonalnej – decyzji. Decyzji, która będzie miała niewątpliwy wpływ na całe dalsze życie jednostki, pary, rodziny. Podstawową potrzebą emocjonalną człowieka nie jest bowiem zakochanie, lecz prawdziwa miłość, która jest świadomym wyborem, a nie instynktowną reakcją. Należy zawsze podkreślać, że zakochanie to nie prawdziwa miłość, tak wielu bowiem o tym zapomina, lub nie jest tego świadomym. Ta bowiem prócz namiętności i intymności obecnych w zakochaniu, zawiera jeszcze zobowiązanie i zaangażowanie, których celem jest nie tylko przekształcenie zakochania w trwałą relację, ale również jej rozwój i utrzymanie (Ciccarelli, White, 2015, p. 476; Klepacka-Gryz, 2005, pp. 382–383).

Podsumowanie

Zakochanie w okresie narzeczeństwa wydaje się jego nieodzownym elementem, cudowną roznieczającą iskrą. To dzięki niemu dochodzi do pogłębienia istniejącej relacji między kobietą i mężczyzną. Niemniej prócz swoich plusów posiada także wyraźne minusy – utrudnia bowiem dostrzeżenie realnej osoby, powoduje życie w świecie wyobrażeń o niej, motywuje do swego rodzaju psycho-emocjonalnej symbiozy. Tymczasem okres narzeczeństwa to czas głębszego poznawania się dwojga, jakże odmiennych osób. A zatem, choć bez zakochania, przynajmniej część par nie weszłaby na drogę narzeczeństwa, to jednak i na tym etapie rozwoju relacji niezbędne jest zachowanie równowagi między doznawanymi uczuciami a myśleniem rozumowym, bez niej bowiem trudno zbudować w pełni dojrzałą relację narzeczeńską i małżeńską.

Zakochanie do innej osoby podczas małżeństwa budzi zazwyczaj lęk. Niepokój dotyczy nas samych w relacji małżeńskiej, stałego partnera, osoby obdarzonej uczuciem. I choć zakochanie po prostu się zdarza, to jednak obnaża ono najczę-

ściej deficyty i zaniedbania obecne w małżeństwie. W kontekście tym może ono stać się elementem motywującym do dalszego rozwoju zdrowej relacji małżeńskiej lub stać się przyczyną kryzysu, separacji, rozstania i/lub wejścia w związek z osobą trzecią. W sytuacji zakochania niezbędna jest zatem odpowiednia dojrzałość i motywacja, by zapanować nad impulsami i biologią (Medina, 2003, pp. 52–53). Istotny jest także czas, niezbędny do tego, by doświadczane uczucie poddać kontroli rozumu.

Data wpłynięcia: 2024-01-12;

Data uzyskania pozytywnych recenzji: 2024-10-04;

Data przesłania do druku: 2024-12-18.

References

- Barnes, R. and Barnes, R. (2008) *Wielkie oczekiwania seksualne*. Warszawa: Vocatio.
- Benedykt XVI. (2006) *Encyklika o miłości chrześcijańskiej „Deus Caritas Est”*.
- Buss, D. M. (2016) *The evolution of desire. Strategies of human Mating*. New York: Perseus Books.
- Chapman, G. (2003) *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie*. Warszawa: Vocatio.
- Chen, Y., Xia, M. and Dunne, S. (2024) ‘Romantic Love is Not Only “Romantic”: A Grounded Theory Study on Love in Romantic Relationships’, *The Journal of Psychology*, 158(1), pp. 64–83. Available at: <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2305442>.
- Ciccarelli, S. K. and White J. N. (2015) *Psychologia*. Poznań: Rebis.
- Czyżkowska, A. (2018) *Krótką książka o miłości*. Warszawa: Liberi Libri.
- Dziewiecki, M. (2004) *Seksualność – błogosławieństwo czy przekleństwo?* Wydawnictwo Kraków: Salwator.
- Dziewiecki, M. (2015) *Miłość. ks. Marek Dziewiecki. Kochać to tak odnosić się do drugiej osoby, że jej chce się przy nas żyć. (PDF Free Download)*. Available at: <https://docplayer.pl/9798466-Milosc-ks-marek-dziewiecki-kochac-to-tak-odnosic-sie-do-drugiej-osoby-ze-jej-chce-sie-przy-nas-zyc-1-milosc-i-szczescie.html> (Accessed: 16 January 2024).
- Ekmekcioglu, C. (2019) *Dotknij mnie. Dlaczego dotyk jest dla nas tak ważny*. Łódź: Feeria.
- Fischer, H. (2005) *Dlaczego kochamy*. Warszawa: Świat Książki.
- Franciszek. (2016) *Posynodalna adhortacja apostolska „Amoris laetitia” Ojca Świętego Franciszka do biskupów do kapłanów i diakonów do osób konsekrowanych do małżonków chrześcijańskich i do wszystkich wiernych świeckich o miłości w rodzinie*. Available at: https://www.vatican.va/content/francesco/pl/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20160319_amoris-laetitia.html (Accessed: 18 January 2024).
- Godecka, J. (2015) *Szczęście w miłości. Jak mądrze kochać i rozumieć siebie*. Warszawa: Nasza Księgarnia.

- Grün, A. and Robben, R. (2005) *Porażka? Nowa szansa!* Kraków: WAM.
- Gwoździewicz, T. (2023) 'The Role of the Virtue of Religiosity in the Experience of Engagement', *Religions*, 14(10), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.3390/rel14101314>.
- Jan Paweł II (1981) *Adhortacja apostolska Ojca Świętego Jana Pawła II o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym „Familiaris consortio”*. Do biskupów kapłanów i wiernych całego kościoła katolickiego. Available at: https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pl/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_19811122_familiaris-consortio.html (Accessed: 28 January 2024).
- Jethá, C. and Ryan, C. (2012) *Na początku był seks. Prehistoryczne źródła nowoczesnej seksualności*. Warszawa: Czarna Owca.
- Klepcka-Gryz E. (2005) *Związki uczuciowe* in Bąk, K. et al. (ed.) *Człowiek i psychologia*. 2nd edn, Białsko-Biała: PARK, pp. 377–400.
- Lewis, C. S. (2020) *Cztery miłości*. Poznań: Media Rodzina.
- Medina, J. (2003) *Genetyczne piekło*. Warszawa: WAB.
- Meissner K. (2007) *Człowiek – istota płciowa. O psychologii współżycia małżeńskiego*. Poznań: Inicjatywa Wydawnicza Jerozolima.
- Paweł VI. (1986) Encyklika Ojca Świętego Pawła VI „*Humanae Vitae*” – O zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego (25.07.1968), *Acta Apostolicae Sedis*, 60, pp. 257–299.
- Pinto R., Arantes J. (2017) 'The Relationship between Sexual and Emotional Promiscuity and Infidelity', *Athens Journal of Social Sciences* 4(4): 385–398.
- Pomarańska, R. (2022) Analiza porównawcza cech miłości małżeńskiej na podstawie Familiaris Consortio i Amoris Laetitia, *Studia Warmińskie*, 59, pp. 363–369.
- Pyżlak, G. (2012) Troska duszpasterstwa rodzin o narzeczonych, *Roczniki Pastoralno-Katechetyczne*, 4(59), pp. 103–116.
- Romanowska, K. and Lew-Starowicz Z. (2012) *Lew-Starowicz o miłości*. Warszawa: Czerwone i czarne.
- Rosenberg, K. P. (2018). *Infidelity: Why men and women cheat*. United Kingdom: Hachette.
- Rosberg, G., Rosberg, B. and Kolbaba, G. (2011) *5 tajemnic dobrego seksu*. Warszawa: Vocatio.
- Rostowski, J. i Rostowska T. 2014. *Małżeństwo i miłość. Kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*. Warszawa: Difin.
- Sailor J. L. (2013) 'A Phenomenological Study of Falling Out of Romantic Love', *The Qualitative Report* 18(19): 1–22.
- Sternberg, R. (2007) 'Dwuskładnikowa teoria miłości' in Sternberg, R. and Weiss, K. (ed.) *Nowa psychologia miłości*. Taszów: Moderator, pp. 275–296.
- Sternberg, R. J. (1986) 'A triangular theory of love', *Psychological Review* 93(2): 119–135.
- Twardziłowska, A. and Twardziłowski, T. (2019) 'Nauka o narzeczeństwie w Piśmie świętym' in Struzik Z. (ed.) *Narzeczeństwo, małżeństwo i rodzina w nauczaniu papieskim*. Warszawa: Instytut Papieża Jana Pawła II, pp. 203–217.
- Wojciszke, B. (2013) *Psychologia miłości*. Gdańsk: GWP.

Wojtyła, K. (1986a) *Osoba a miłość*. Lublin: Dajmonion.

Wojtyła, K. (1986b) *Miłość i odpowiedzialność*. Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski.

Wołochowicz, P. (2022) *Ku pełni miłości. Biblijny model małżeństwa i rodziny*. Częstochowa: Święty Paweł.

Zurhorst, E.-M. (2017) *Kochaj siebie a nieważne, z kim się zwiążesz*. Warszawa: Czarna Owca.