

PIOTR OLESIŃSKI

Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań  
Institute of Psychology, Adam Mickiewicz University, Poznań  
e-mail: pio.ole@wp.pl

## Rozwojowe ujęcie Trójczynnikowej Teorii Miłości Sternberga – trójwarstwowa miłość

### Developmental approach to the Sternberg's Triangular Theory of Love – trilayers love

**Abstract.** The article presents the developmental approach to Sternberg's theory which introduces love as a trilayer phenomenon. This approach enables the adoption of a developmental perspective to understand the experience of love. Assuming that the development of an individual proceeds from a biological to social being, the article describes biological, psychological and sociocultural factors that influence the three aspects of love. The article also describes interactions between these aspects. This layered approach enables understanding the influence of cognitive, emotional and cognitive processes on the three layers of love, i.e. intimacy, passion and commitment. The metaphor of layers helps to understand the difficulties in forming intimate relationships.

**Keywords:** love, passion, intimacy, commitment

**Słowa kluczowe:** miłość, namiętność, intymność, zaangażowanie

Miłość jest jednym z najbardziej nieuchwytnych, trudno definiowalnych zjawisk psychologicznych, ale jego badanie wraz z operacjonalizowaniem zainteresowało psychologów dopiero pod koniec XX wieku (Hendrick, Hendrick, 1986; Rubin, 1970). Obecnie najpopularniejszym i wszechstronnym ujęciem tego fenomenu jest Trójczynnikowa Teoria Miłości Roberta Sternberga (1986), podkreślająca jego złożoność i uniwersalność<sup>1</sup>. Sternberg wyróżnił trzy składowe miłości: namiętność, intymność, zwaną również w literaturze bliskością, oraz zaangażowanie, określane synonimicznie zobowiązaniem. Wieloaspektowe ujęcie miłości podkreśla różne jej składowe, które mogą się wyrażać w różnych relacjach międzyludzkich, występować w różnym natężeniu oraz w różnych układach, tworząc

odmienne rodzaje miłości. Sternberg wyróżnił między innymi miłość pustą, wynikającą z przeżywania tylko jednej składowej miłości – zaangażowania, oraz miłość pełną, będącą wynikiem namiętności, intymności i zobowiązania. Trójczynnikowa Teoria Miłości została potwierdzona empirycznie (Sternberg, 1997), opisano również, jak zmienia się przeżywanie poszczególnych komponentów miłości podczas trwania udanej lub niepomyślnej relacji intymnej (Wojciszke, 2010).

Analizy czynnikowe, przeprowadzane w międzykulturowych badaniach nad charakterystycznymi dla różnych relacji interpersonalnych uczuciami, myślami i zachowaniami, potwierdzają zgodność trzech wyróżnionych przez Sternberga czynników miłości z uczuciami osób doświadczających różnych jej

aspektów (Aron, Westbay, 1996). Również polskie badania pokazują, że w porównaniu z innymi konceptualizacjami tego zjawiska model trójczynnikiowy najlepiej oddaje subiektywne przeżycia ludzi (Wróblewska, 2003). Wyniki badań dowodzą także, że składowe miłości mogą mieć różne podłoża biochemiczne, między innymi stwierdzono silny związek między doznawaniem namiętności a wydzielaniem dopaminy (hormonu aktywnego podczas odczuwania przyjemności) oraz aktywnością mózgowego „układu nagrody” (Fisher, 2004). Przeżywanie intymności prawdopodobnie wiąże się z wydzielaniem oksytocyny, towarzyszącym odczuwaniu więzi i zachowaniom wyrażającym ufność, u podłoża zobowiązania leżą zaś procesy zależne od aktywności struktur mózgowych odpowiedzialnych między innymi za procesy planowania, podejmowania decyzji czy rozwiązywania problemów (Imieliński, 1977; Herzyk 2000). Zwrócenie uwagi na neurofizjologiczne uwarunkowanie miłości oraz badania ukazujące zmiany natężenia poszczególnych jej składowych w intymnych związkach, w których one mogą się w pełni wyrażać, prowadzi do wniosku, że zmiany postaci, w jakiej miłość przejawia się w stosunku do partnera, nie wynikają z nacisków społecznych i okoliczności zewnętrznych, lecz mogą stanowić samą jej istotę (Wojciszke, 2010).

Różne koncepcje i paradygmaty psychologiczne traktują miłość i oparte na niej relacje jako wyraz pełnego zdrowia człowieka (Cierpiałkowska, 2009a). Akcentowanie w trójczynnikiowej koncepcji samoistnych, wynikających głównie z czasu trwania relacji przemian miłości odwróciło jednak uwagę badaczy od czynników podmiotowych, równie ważnych dla budowania relacji opartej na wszystkich trzech czynnikach. Niektórzy interpretatorzy teorii Sternberga twierdzą nawet, że ukryte jest w niej neoklasyczne przekonanie o trójczłonowej strukturze psychiki, składającej się z przynajmniej trzech fundamentalnych, nieredukcyjnych procesów: poznawczych, emocjonalnych i motywacyjno-popydowych, które wyrażają się odpowiednio w zaangażowaniu, intymności oraz namiętno-

ści (Diessner, Frost, Smith, 2004). Procesy te, podobnie jak składowe miłości, nieustannie oddziałują na siebie, co objawia się w różnych obszarach psychologicznego funkcjonowania człowieka.

Zwrócenie uwagi na rolę czynników psychologicznych w kształtowaniu się specyficznej ludzkiej zdolności do miłości wcale nie pomniejsza znaczenia czynników biologicznych ani wynikających z czasu trwania relacji, lecz podkreśla wieloaspektowość samej miłości oraz jej uwarunkowań. Niektóre badania (Engel, Olson, Patrick, 2001) ujawniają również rolę czynników podmiotowych w kształtowaniu relacji opartej na miłości ujętej trójczynnikiowo, ale brak dotąd rozwojowych ujęć zdolności do przeżywania pełnej miłości. Perspektywa rozwojowa – zakładająca, że rozwój człowieka jest wypadkową procesów biologicznego i psychicznego dojrzewania organizmu oraz oczekiwań i stymulacji środowiska społeczno-kulturowego, działającego głównie poprzez innych ludzi (Brzezińska, 2007) – umożliwia przeanalizowanie rozwoju składowych miłości z perspektywy życia ludzkiego. Opisując te procesy, przyjęto zgodnie z psychologią *life-span* założenia, że rozwój dotyczy każdego wieku i dokonuje się etapami, a każdy wcześniejszy etap jest podstawą rozwoju późniejszego (Brzezińska, 2007). Rozwojowe ujęcie miłości przekształca trójczynnikiową koncepcję miłości Sternberga – często obrazowaną w formie trójkąta, którego wierzchołki symbolizują trzy jej aspekty – w koncepcję trójwarstwową, która ukazuje zarówno ontogenezę zdolności do przeżywania poszczególnych jej aspektów, jak i nakładanie się na siebie poszczególnych warstw, i którą również można obrazowo i w uproszczeniu przedstawić jako trójkąt z wpisanymi wewnątrz warstwami (por. rysunek 1).

Zakładając, że człowiek z wiekiem przekształca się z istoty biologicznej w społeczną, warstwowe ujęcie miłości wskazuje również na zmienne znaczenie czynników natury biologicznej, psychicznej i społecznej dla poszczególnych aspektów miłości. Może się to przekładać na zmiany w dynamice miłości i jej wartościowaniu w miarę trwania danej

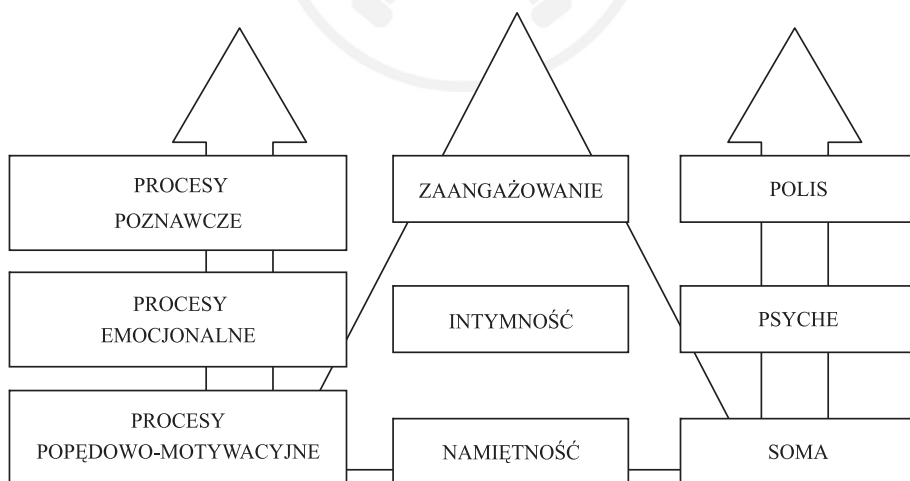
relacji i wraz z wiekiem osób pozostających w stałym związku.

Współcześnie w kulturze zachodniej miłość rozpoczyna się na ogół od silnego odczuwania namiętności, dopiero z czasem pozostałe czynniki zaczynają odgrywać istotną rolę dla trwania i satysfakcji ze związku. Możliwe jest również, że z wiekiem ludzie inaczej wartościują miłość, tzn. bardziej cenią relację opartą na bliskości i zaangażowaniu niż namiętności, co pokazują badania osób będących w długoletnich satysfakcjonujących związkach (Wojciszke, 2010). Rozwojowe ujęcie miłości pozwala też dostrzec proces kształtowania się miłości dysfunkcyjnej bądź dysfunkcyjnych jej aspektów, wynikających nie tylko z funkcjonowania diady czy czasu trwania relacji intymnej, lecz także z charakterystyki jednostek tworzących relację. Dysfunkcyjność może polegać na niezdolności do odczuwania jednego z aspektów miłości, na zbyt silnym bądź słabym jego odczuwaniu lub wyrażaniu go w sposób utrudniający nawiązanie relacji satysfakcjonującej dla obu partnerów.

## NAMIĘTNOŚĆ I JEJ BIOLOGICZNE UWARUNKOWANIE

Według Sternberga namiętność jest pochodną motywacyjnego zaangażowania w relację, któremu towarzyszy pragnienie połączenia z partnerem, partnerką. Wyraża się ona między innymi poprzez silne emocje, pobudzenie fizjologiczne, pragnienie bliskości fizycznej, uczucie podniecenia. Potrzeba seksualna jest centralnym komponentem tej składowej miłości, lecz nie jest z nią tożsama – przykładowo osoby określające siebie mianem aseksualnych mogą odczuwać inne aspekty namiętności, bez potrzeby seksualnej. Namiętność w związku charakteryzuje się dużą dynamiką, szybko osiąga swoje maksymalne natężenie oraz równie szybko opada. Po początkowym szybkim spadku jej natężenia następuje dość krótkotrwałe ustabilizowanie namiętności na niższym poziomie, po czym namiętność wygasa, szczególnie po przekroczeniu dwóch lat trwania związku (Wojciszke, 2010).

Miłość namiętna jest kulturowym powszechnikiem, chociaż w zależności od kul-



**Rysunek 1.** Trójwarstwowe ujęcie miłości wraz z trzema procesami psychicznymi leżącymi u podstaw poszczególnej warstw oraz czynnikami warunkującymi dany aspekt miłości

tury jest różnie wartościowana (Buss, 2007). W poprzednich stuleciach małżeństwa zawierano na zasadzie umowy pomiędzy rodzinami, obecnie zaś w euroamerykańskim kręgu kulturowym namiętność stała się podstawą relacji intymnej. Niewielki stopień wolicjonalnej kontroli nad odczuwaniem namiętności oraz jej powszechność wskazują na raczej biologiczne uwarunkowania tego aspektu miłości. Z perspektywy rozwojowej wydaje się, że namiętność jest w największym stopniu zależna od czynników konstytucjonalnych, temperamentalnych i wrodzonych popędów biologicznych, umożliwiających zaspokojenie potrzeb organizmu i przetrwanie gatunku dzięki reprodukcji (Grabowska, 2011). O biologicznym podłożu namiętności (i wiążącej się z nią seksualności) świadczy rozwój odczuwania pożądania u mężczyzn wykastrowanych przed okresem dojrzewania – zabieg ten powoduje obniżenie poziomu androgenów w okresie dorastania, czego skutkiem jest później przeżywanie emocji pozbawionych komponentu seksualnego (Imieliński, 1977). Badania zespołu Hectora Sabelli (1990 za: Fisher, 2005) również wskazują na neurohormonalne uwarunkowanie namiętności: w moczu osób, będących w związku z kimś wartościowanym jako obiekt namiętności, stwierdzono podwyższoną ilość produktów przemiany PEA – naturalnych amfetamin, odpowiedzialnych za utrzymywanie się stanu oczarowania, podniecenia, wrażliwości, czyli komponentów charakteryzujących ten aspekt miłości. Innym dowodem na biologiczne uwarunkowanie namiętności jest niemożność przeżywania miłosnego zauroczenia przez osoby cierpiące na niedoczynność przysadki; chociaż osoby takie mogą budować relację opartą na bliskości czy zaangażowaniu (Imieliński, 1977).

Zarówno zbyt silne, jak i zbyt słabe odczuwanie namiętności można uznać za patologiczne z zastrzeżeniem, że ostateczna ocena w tym zakresie zależy od wielu okoliczności (Imieliński, 1977). Chociaż namiętność i pożądanie seksualne zawsze były traktowane jako popęd biologiczny, a większość klinicystów poszukuje genezy problemów z namiętnością w czynnikach biologicznych, to na

siłę namiętności mogą oddziaływać również czynniki natury psychologicznej – między innymi związane z poczuciem zaangażowania w relację, z satysfakcją z relacji czy z ogólnym poczuciem dobrostanu jednostki – które mogą zarówno obniżać, jak i podwyższać jej poziom. Okazywanie (udawanej) namiętności może być również wykorzystywane w celu manipulowania partnerem czy w kształtowaniu hierarchii władzy w intymnych związkach (Schnarch, 2005).

Trudno określić, czy odczuwanie opisywanej przez Sternberga namiętności przez osoby przeżywające zakochanie zależne jest jedynie od czynników biologicznych – dojrzewania organizmu i jego ekspresji, czy też może być ono modyfikowane przez intymność i zaangażowanie, a także czy i na tę warstwę miłości mają wpływ życiowe doświadczenia danej osoby. Zigmunt Freud (1982) opisał rozwój psychoseksualny człowieka, w trakcie którego energia psychiczna dostarczana z *id* przemieszcza się w ciele, nadając erogenne znaczenie poszczególnym jego obszarom. Freud zwrócił uwagę na pozabiologiczne czynniki warunkujące rozwój psychoseksualny oraz na znaczenie wczesnodziecięcych doświadczeń dla osobowości człowieka dorosłego. Chociaż współczesne badania nie potwierdziły związku pomiędzy doświadczeniami wczesnego dzieciństwa, ujętymi w kategoriach kształtowania się więzi z pierwszym opiekunem, a namiętnością w życiu dorosłym, to hipotezy Freuda przyczyniły się do powstania wielu innych teorii, dotyczących roli kontaktu pomiędzy dzieckiem i jego opiekunem dla rozwoju człowieka, w tym dla rozwoju kolejnych warstw miłości (por. rysunek 2).

## INTYMNOŚĆ WYWIEDZIONA Z DZIECIŃSTWA

Intymność oznacza pozytywne uczucia i towarzyszące im działania, na które składają się między innymi: pragnienie troski o dobro partnera, przeżywanie szczęścia w obecności partnera i z jego powodu, rozumienie partnera, dzielenie się z partnerem przeżyciami i do-

brami, dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia, wymiana intymnych informacji oraz docenianie roli partnera we własnym życiu (Sternberg, 1997). Dynamika intymności jest łagodna, rośnie powoli oraz powoli opada, co wynika w dużej mierze z umiejętności komunikowania się w związku, wzajemnego zrozumienia i udzielania sobie wsparcia i pomocy; takie umiejętności wykształcają się dopiero w trakcie wzajemnego poznawania się partnerów. Intymność w związku ma również swoje neurohormonalne podłoże, o czym świadczy wzajemne wyzwalanie u partnerów endorfin, towarzyszących poczuciu bezpieczeństwa i stabilności, czy oksytocyny, której poziom koreluje dodatnio z poczuciem zaufania i więzi do drugiej osoby (Fisher, 2005). Najistotniejsze dla tej warstwy miłości wydają się jednakże doświadczenia emocjonalne, szczególnie pochodzące z okresu wczesnego dzieciństwa, który odgrywa specjalną rolę w rozwoju emocjonalno-seksualnym człowieka. Potrzeby kontaktu emocjonalnego, więzi, wspólnoty współlistnieją z potrzebą seksualną, a według niektórych teoretyków (por. Buss, 2007) są jej składową, wykształconą na drodze ewolucji dla przetrwania gatunku, którego potomstwo wymaga długiej opieki przed osiągnięciem samodzielności. Wydaje się jednak, że są one w znacznym stopniu niezależne, ponieważ intymność może wyrażać się w kontaktach i relacjach osób nieodczuwa-

jących namiętności i może w ogóle nie wiązać się z potrzebą seksualną, np. w związkach przyjacielskich.

Uczucia i zachowania składające się na intymność korespondują ze specyficzną więzią charakteryzującą relację między matką a małym dzieckiem. Ta wyjątkowa więź, zwana przywiązaniem, oznacza stan, w którym jednostka odczuwa silną potrzebę szukania bliskości innej konkretnej osoby, zwanej obiektem przywiązania, w szczególności w sytuacji trudnej lub stresowej (Bowlby, 2007). Zachowania te są najbardziej widoczne i intensywne w okresie dzieciństwa, kiedy umysł nie sprawuje jeszcze wystarczającej kontroli nad emocjami, co uniemożliwia wolicjonalny wpływ na stany emocjonalne zależne od wcześniej ukształtowanych w ontogenezie ośrodków podkorowych (Imieliński, 1977). We wczesnym dzieciństwie dziecko wykonuje specyficzne czynności, mające na celu ustanowienie i utrzymanie bliskości, początkowo wszystkich osób w otoczeniu, a następnie wybranego opiekuna. Wzorzec relacji z pierwszym opiekunem i związane z nim emocje uaktywniają się w późniejszym życiu i wpływają na kontakty emocjonalne z innymi ludźmi, w szczególności z partnerem relacji intymnej (por. Tryjarska, 2010).

W okresie wczesnego dzieciństwa, co podkreśla w szczególności teoria relacji z obiektem, dziecko nie tylko poszukuje bliskości,



**Rysunek 2.** Trójwarstwowe ujęcie miłości, teorie psychodynamiczne odnoszące się do poszczególnych warstw oraz instancje psychiczne wyrażające się w danym aspekcie miłości

lecz także rozwija samoświadomość, poczucie własnej indywidualności i własnego Ja, autonomiczne *ego* (por. rysunek 2). Margaret Mahler (1967) opisała fazy rozwojowe przebiegające do około trzeciego roku życia, które w procesie separacji-indywiduacji prowadzą od skupienia dziecka na procesach fizjologicznych i poczuciu bycia jednością z opiekunem do uzyskania poczucia własnej odrębności. W procesie tym, w sytuacji wystarczająco dobrego przywiązania, dobrej opieki rodzicielskiej oraz prawidłowego rozwoju motorycznego, mowy i procesów poznawczych, przewyciężony zostaje konflikt między potrzebami autonomii i zależności. Pozytywne przewyciężenie tego kryzysu w dzieciństwie może w późniejszym życiu wpływać na umiejętność przyjmowania w relacjach z ludźmi zarówno perspektywy „Ja”, jak i „My” i umożliwić satysfakcjonujące funkcjonowanie w związku intymnym i poza nim. Znaczenie tych dwóch aspektów rozwoju we wczesnym dzieciństwie – czyli bazową ufność, uzyskiwaną dzięki wzajemności i wymianie kontaktów z opiekunem, jego adekwatnym reagowaniu na popędowe potrzeby dziecka, oraz samokontrolę, autonomię i poczucie własnej odrębności, ukształtowane na drodze psychofizycznego oddzielania się od opiekuna i eksploracji otoczenia – podkreślał zwłaszcza Erik Erikson (1997).

W życiu dorosłym intymność bazuje na specyficznych doświadczeniach emocjonalnych okresu wczesnego dzieciństwa, co zostało potwierdzone w badaniach. Na przykład stwierdzono, że zarówno lękowo-ambiwalentny, jak i unikający styl przywiązania negatywnie wpływają na odczuwaną intymność w związku (Scott, Lindsey, 2009). Rozwój intymnej relacji wymaga transferu komponentów bezpiecznego przywiązania na partnera (Palus, 2010). Badania pokazują, że ukształtowany w dzieciństwie styl przywiązania może ulec zmianie dzięki doświadczeniom związanym z relacją partnerską, lecz nie podważa to istoty doświadczeń wczesnodziecięcych dla umiejętności nawiązywania bliskich relacji (Marchwicki, 2009). Przywiązanie do partnera wraz z zaangażowaniem ma istotne zna-

czenie dla podtrzymania związku w okresie zmniejszonego odczuwania namiętności. Według Sternberga intymność, zwłaszcza względem partnera relacji miłosnej, wykazuje duże podobieństwo do zachowań interpersonalnych wynikających z przywiązania do opiekuna w okresie dzieciństwa. Podobieństwo to wyraża się między innymi w sposobie reagowania dorosłego człowieka na ukochaną osobę jak w dzieciństwie na własną matkę: w poszukiwaniu fizycznej bliskości partnera, jak kiedyś własnej matki, w intensywnym przeżywaniu bliskości, w specyficznym dla danej pary i empatycznym komunikowaniu się z partnerem, jak kiedyś z matką, w odczuwaniu tęsknoty w sytuacji nieobecności partnera, podobnie jak kiedyś podczas nieobecności pierwotnego obiektu przywiązania. W rozwoju dziecka opiekun stanowi bazę do eksploatacji i w początkowym okresie życia uważany jest za wszechmocnego; podobnie partner relacji intymnej we wczesnych jej fazach jest idealizowany, a wraz z rozwojem relacji rodzi się oczekiwanie, że powinien on zapewnić bezpieczeństwo i ukojenie w sytuacjach stresogennych (Wojciszke, 2010).

W sytuacji gdy opiekun nie stwarza bezpiecznej przystani dla eksploracji i poznawania świata, możliwe jest utrwalenie negatywnych wzorców emocjonalnych, które zostaną później zgeneralizowane na relacje w życiu dorosłym. Urazy psychiczne, doznane we wczesnym dzieciństwie, mogą warunkować nieprawidłowy rozwój emocjonalny utrudniający, a w sytuacji silnej traumy uniemożliwiający nawiązanie głębokiej więzi emocjonalnej z innymi ludźmi (Marchwicki, 2009). Teorie psychologiczne opisujące kształtowanie się przywiązania w dzieciństwie kładą nacisk na dezadaptacyjne dla dziecka relacje z matką, wynikające głównie z jej niedostępności emocjonalnej i fizycznej oraz braku wrażliwości i gotowości do reagowania na sygnały dziecka. Teorie te zwracają również uwagę na wpływ relacji matka–dziecko na temperament dziecka, tzn. jego wrodzone cechy osobowości wyrażające się między innymi podatnością na stres czy tolerancją frustracji potrzeb, które mogą zarówno utrudniać, jak i ułatwiać

kształtowanie się więzi emocjonalnej z matką. Skutkiem nieprawidłowej opieki – nadmiernie stymulującej i intruzywnej bądź charakteryzującej się małym zaangażowaniem w kontakt z dzieckiem – w życiu dorosłym może być zbyt silna potrzeba bliskości, silny lęk przed jej utratą bądź unikanie sytuacji wymagających zaangażowania emocjonalnego ze względu na dostrzeganie w nich zagrożenia. Możliwe jest również ukształtowanie się takich emocjonalnych wzorców, które polegają na przemiennym odczuwaniu lęku i bliskości, oraz takich, które skłaniają osobę do prowadzenia gier relacyjnych, zaspokajających inne potrzeby niż potrzebę bliskości (Cierpiałkowska, 2009b).

## **ZAANGAŻOWANIE I KONTEKST SPOŁECZNO-KULTUROWY**

Według Sternberga zaangażowanie, zwane również zobowiązaniem, ukonstytuowane jest przez świadome decyzje, dotyczące pozostawania w danym związku oraz utrzymania go w przyszłości. Czynniki te poddaje się świadomej kontroli i na ogół jest najbardziej stabilnym, niepodlegającym fluktuacjom składnikiem miłości, ponieważ wysiłki wkładane w utrzymywanie relacji inicjują jej samopodtrzymywanie się. Zobowiązanie jest jednakże rezultatem świadomej decyzji, która może zostać w każdym momencie odwołana.

Różne formy zaangażowania w związki intymne, występujące w różnych społecznościach, świadczą o silnym oddziaływaniu czynnika kulturowego na tę składową miłości. Różnice dotyczą m.in. sposobów tworzenia takich związków, ról społecznych przypisywanych partnerom w relacji, akceptacji związków jednopłciowych czy poligamicznych<sup>2</sup>. Zaangażowanie bazuje na opisywanych poprzednio warstwach miłości – badania udowodniły jego negatywny związek z unikającym stylem przywiązania (Scott, Lindsey, 2009). Natomiast teorie odwołujące się do koncepcji Eriksona, między innymi Richarda Logana (1986 za: Brzezińska, 2007), wskazują na związek umiejętności budowania długotrwałej relacji intymnej z konstruktywnym rozwiązaniem dwóch

pierwszych kryzysów życiowych, dotyczących ufności i autonomii.

Analiza czynnikowa, przeprowadzona na danych dotyczących różnych cech i przejawów miłości, ujawniła, że zaangażowanie jest bliskie takim zachowaniom jak: oddanie się, poświęcenie, wyrzeczenie, ochrona, lojalność (Aron, Westbay, 1996). Te przejawy miłości wiążą się z podejmowaniem i odpowiedzialnym realizowaniem zobowiązań, wobec siebie i innych, w różnych obszarach aktywności życiowej, także w intymnych związkach, i charakteryzują dorosłego, dojrzałego człowieka. Są one związane z rozwojem umiejętności rozpoznania uwarunkowań własnego działania oraz rozwojem umiejętności jego planowania i kontrolowania. Zaangażowanie kształtuje się w okresie adolescencji wraz z rozwojem poczucia tożsamości, z kształtowaniem się wizji własnej osoby oraz z pełnieniem istotnych ról społecznych (Smykowski, 2009). Specyficzny dla adolescencji proces kształtowania tożsamości wymaga połączenia dotychczasowych doświadczeń Ja, również tych nabytych w dzieciństwie, z nowymi rolami, charakterystycznymi dla życia osoby dorosłej. W procesie formowania tożsamości szczególne znaczenie mają oczekiwania i presja społeczna, które wraz z gotowością adolescenta do pełnienia funkcji społecznych przyczyniają się do rozwoju samokontroli w aspekcie psychicznym, emocjonalnym i behawioralnym.

W adolescencji wraz z rozwojem intelektualnym, umożliwiającym spostrzeganie własnego życia w dłuższej perspektywie czasowej, pojawia się umiejętność stawiania celów i podporządkowywania im bieżących działań, która może być zakłócana charakterystyczną dla tego okresu chwiejnością emocjonalną (Obuchowska, 2003). W tym okresie życia zmianie ulega również kierunek aktywności, co polega na zwróceniu się ku stanom wewnętrznym oraz w stronę zagadnień społecznych. Pod wpływem współpracy z rówieśnikami młody człowiek osiąga stadium autonomii moralnej, objawiające się uzależnieniem postępowania od subiektywnej odpowiedzialności (Obuchowska, 2003). Rozwój emocjonalny,

czyli rozwój umiejętności rozpoznawania, nazywania, kontrolowania emocji i ich ekspresji, przebiegający w ścisłym związku z rozwojem moralnym i poznawczym, doprowadza do zmiany sposobu angażowania się jednostki w relacje międzyludzkie. Przystaje ono być jedynie dziecięcym poczuciem bycia związanym z kimś, głównie emocjonalnie, lecz staje się dojrzałym przeżywaniem jedności z innymi ludźmi poprzez akty umysłowe i moralną odpowiedzialność, wynikającą z własnej woli (Smykowski, 2009). Związki intymne okresu wczesnej dorosłości różnią się od związków młodzieży tym, że te drugie nastawione są na odkrywanie własnego Ja, natomiast te pierwsze uwzględniają zarówno perspektywę „Ja”, jak i „My”. Erikson (1997) opisuje intymność kształtującą się we wczesnej dorosłości jako zdolność do zaangażowania się w konkretne związki i wspólnoty oraz jako rozwinięcie w sobie etycznej siły, aby sprostać temu zaangażowaniu, nawet jeżeli wymagać będzie ona znacznych poświęceń i kompromisów. Definicja intymności Eriksona przekłada się na definicję zaangażowania w koncepcji Sternberga. Choć Erikson wiązał rozwój człowieka z przeobrażeniami *ego*, to podkreślanie znaczenia etycznej siły i internalizacji zasad można powiązać z inną strukturą aparatu psychicznego – z *superego* (por. rysunek 2).

Trafność wyborów dokonanych przez człowieka dorosłego wyraża się w tym, że stanowią one podstawę długotrwałego zobowiązania, a wierność im mimo upływu czasu niezmiennie wiąże się z doświadczanym przez siebie samego i potwierdzanym przez innych poczuciem społecznego znaczenia. Oddziaływanie społeczno-kulturowe mogą jednak doprowadzić do tego, że człowiek nie potrafi przyjąć perspektywy „My”, co objawia się zbyt słabym zaangażowaniem w związek, jak również trwaniem w nim pomimo jego dysfunkcyjności. Charakterystyczne dla wieku adolescencji i wczesnej dorosłości cechy rozwoju poznawczego, moralnego i społecznego mogą sprzyjać zarówno zbyt silnemu, jak i zbyt słabemu zaangażowaniu w relację. Role społeczne, podejmowane w środowisku patologizującym, mogą również kształtować

zaangażowania dysfunkcyjne, wynikające jedynie z przyjęcia perspektywy Ja dla zaspokojenia własnych potrzeb, niezależnie od potrzeb partnera.

## PODSUMOWANIE

Zaprezentowane w niniejszym artykule warstwowe ujęcie trzech składowych miłości ukazuje ich zależność od czynników podmiotowych, uwarunkowanych biologicznie, społecznie i kulturowo. Warstwy miłości – zaangażowanie, bliskość, namiętność – zostały opisane tutaj jako w dużym stopniu niezależne. Należy jednakże podkreślić ich wzajemne oddziaływanie oraz nawarstwianie się kolejnych aspektów miłości w procesie rozwoju indywidualnego, co można dostrzec dopiero z perspektywy rozwojowej. Przyjęcie tej perspektywy pozwala bowiem na opisanie, jak warstwy bardziej zależne od czynników biologicznych (i genetycznych) oddziałują na warstwy zależne raczej od czynników psychologiczno-społecznych i kulturowych, i odwrotnie.

Na przykład namiętność, która w największym stopniu jest uwarunkowana czynnikami biologicznymi, może być modyfikowana przez intymność i zaangażowanie. Nieprawidłowości w sferze doznawania namiętności mogą wynikać z zaburzeń hormonalnych, przewlekłych chorób, lecz również z doświadczeń życiowych, związanych ze sferą seksualną, emocjonalną czy z dotychczasowymi relacjami partnerskimi. Zdaniem Johna Moneya (1986 za: Fisher, 2005) doświadczenia emocjonalne dzieciństwa kształtują tak zwane mapy miłosne – schematy, wzorce doświadczeń i wspomnień wczesnodziecięcych, warunkujące wybór partnera wyzwalającego namiętność. Ukształtowane w dzieciństwie style przywiązania i wzorce relacyjne mogą powodować, również nieświadomie, poszukiwanie partnera charakteryzującego się określonymi cechami i wzbudzanie względem niego namiętnych uczuć. O zależności między intymnością a namiętnością świadczą również badania mężczyzn poddanych kastracji po upływie okresu dojrzewania, u których następuje je-



dynie osłabienie potrzeby seksualnej, nie jej całkowite wygaszenie. W takiej sytuacji osłabienie potrzeby seksualnej jest odwrotnie proporcjonalne do stopnia rozwoju psychicznego, co wiąże się z uwrażliwieniem psychiki na bodźce seksualne, powodującym dalsze na nie reagowanie, pomimo wydzielania zbyt małej ilości androgenów.

Zinternalizowane przekonania natury moralnej czy religijnej także mogą oddziaływać na tę warstwę miłości. Umysł może modulować powstanie, przebieg, wygaszanie i natężenie wszelkich reakcji emocjonalno-seksualnych wywołanych bodźcami zewnętrznymi (Imieliński, 1977). Pozytywny wpływ zaangażowania na potrzeby seksualne i satysfakcję seksualną, w szczególności w długotrwałych relacjach intymnych, został zresztą potwierdzony badaniami (Grabowska, 2011). Zobo-

wiązanie, bądź jego brak, wpływa także na proces kształtowania się intymności, której ukształtowanie w relacji wymaga czasu, kontaktu między partnerami, jak również wypracowywania wzorców rozwiązywania konfliktów.

Tak więc wydaje się, że trójwarstwowe ujęcie miłości umożliwi przyjęcie rozwojowej perspektywy kształtowania się zdolności do pełnego jej przeżywania, ale podejście to wymaga dalszej weryfikacji empirycznej. Wiedza na temat procesów psychicznych charakterystycznych dla namiętności, intymności i zaangażowania znalazłaby, poza implikacjami teoretycznymi, również zastosowanie praktyczne w szeroko rozumianych oddziaływaniach psychologicznych, mających na celu pomoc w kształtowaniu satysfakcjonującej relacji intymnej.

## PRZYPISY

<sup>1</sup> Inną, również opisywaną w polskim piśmiennictwie teorią, ujmującą zagadnienie miłości jest koncepcja Johna Lee, wyróżniająca trzy podstawowe typy miłości – Eros, Ludus, Storge – oraz ich podtypy (por. Lee, 1973).

<sup>2</sup> Współczesna kultura zachodnia, nazywana przez Z. Bauman (2003) płynną nowoczesnością, skłania do refleksji, na ile przemiany społeczne, jak na przykład rewolucja obyczajowa, zmieniają znaczenie czynnika zaangażowania jako składowej miłości.

## BIBLIOGRAFIA

- Aron A., Westbay L. (1996), Dimensions of the prototype of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 3, 535–551.
- Bauman Z. (2003), *Razem osobno*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Beisert M. (2010), Rozwój psychoseksualny człowieka [w:] Z. Lew-Starowicz, V. Skrzypulec (red.), *Podstawy seksuologii*, 83–91. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Bowlby J. (2007), *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brzezińska A. (2007), *Spółeczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Buss D.M. (2007), *Ewolucja pożądania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cierpiąłkowska L. (2009a), Miłość i zazdrość w związkach osób dorosłych [w:] M. Beisert (red.), *Seksualność w cyklu życia człowieka*, 171–194. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cierpiąłkowska L. (2009b), Związki miłosne i kolizyjne [w:] M. Beisert (red.), *Seksualność w cyklu życia człowieka*, 195–212. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diessner R., Frost N., Smith T. (2004), Describing the neoclassical psyche embedded in Sternberg's Triangular Theory of Love. *Social behavior and personality*, 32, 683–690.
- Engel G., Olson K.R., Patrick C. (2001), The personality of love: fundamental motives and traits related to components of love. *Personality and Individual Differences*, 32, 839–853.
- Erikson E.H. (1997), *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Fisher H. (2004), *Anatomia miłości*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

- Freud Z. (1982), *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Grabowska M. (2011), *Seksualność we wczesnej, średniej i późnej dorosłości*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Gurba E. (2003), Wczesna dorosłość [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, tom 2, 287–311. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hendrick C., Hendrick S.S. (1986), A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392–402.
- Herzyk A. (2000), *Mózg, emocje, uczucia: analiza neuropsychologiczna*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Imieliński K. (1977), Kulturowo-medyczne aspekty seksuologii [w:] K. Imieliński (red.), *Seksuologia społeczna. Zagadnienia psychospołeczne*, 11–72. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Lee J.A. (1973), *The color of love: An exploration of the ways of loving*. Toronto: New Press.
- Marchwicki P. (2009), *Style przywiązania a właściwości tożsamości osobistej młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Stefana Wyszyńskiego.
- Mahler S.M. (1967), On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15, 740–763.
- Obuchowska I. (2003), Adolescencja [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, tom 2, 163–201. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Palus K. (2010), *Wybrane psychologiczne uwarunkowania braku partnera życiowego w okresie wczesnej dorosłości*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Rubin Z. (1970), Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 265–273.
- Schnarch D. (2005), Problemy dotyczące pożądania. Perspektywa systemowa [w:] S.R. Leiblum, R.C. Rosen (red.), *Terapia zaburzeń seksualnych*, 35–78. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Scott F.M., Lindsey R. (2009), The Effect of Attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on Relationship Satisfaction. *Individual Differences Research*, 7, 2, 76–84.
- Senator D. (2010), Główne tezy teorii przywiązania [w:] B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w rodzinie a zaburzenia w dorosłości*, 17–39. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Smykowski B. (2009), Poczucie intymności a proces formowania tożsamości [w:] M. Beisert (red.), *Seksualność w cyklu życia człowieka*, 83–112. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stec R. (2007), Późna dorosłość jako szansa rozwoju z perspektywy przywiązania [w:] A.I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska (red.), *Szanse rozwoju w okresie później dorosłości*, 13–30. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Sternberg R.J. (1986), A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Sternberg R.J. (1997), Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27, 313–335.
- Tryjarska B. (2010), Style przywiązania partnerów a tworzenie bliskich związków w dorosłości [w:] B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w rodzinie a zaburzenia w dorosłości*, 185–217. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Wojciszke B. (2010), *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wróblewska M. (2003), Twórczy element w ocenie typów miłości młodych dorosłych na przykładzie młodzieży akademickiej. *Psychologia Rozwojowa*, 8, 2, 165–171.