

prof. UKSW. dr hab. Maria Ryś  
*Instytut Psychologii*  
UKSW

## **Miłość jako psychologiczna podstawa wspólnoty małżeńskiej**

Małżeństwo jest przedmiotem zainteresowania wielu nauk, m.in.: psychologii, socjologii, teologii, filozofii, prawa. Jednak naukowcy niezależnie od dziedziny nauki są zgodni, że wzajemna miłość pełni kluczową rolę w kształtowaniu wzajemnych relacji w małżeństwie.

Zawarcie związku małżeńskiego z mocy prawa daje początek nie tylko małżeństwu, ale także rodzinie. Zatem małżonkowie mają określone prawa i obowiązki wobec siebie i wobec rodziny. Należą do nich: obowiązek wspólnego pożycia, obowiązek wzajemnej wierności, obowiązek wzajemnej pomocy, obowiązek współdziałania dla dobra rodziny, a przede wszystkim zaspokajanie potrzeb wszystkich członków rodziny, obowiązek wspólnego rozstrzygnięcia o istotnych sprawach rodziny<sup>1</sup>.

Coraz mocniej podkreśla się jednak zmiany zachodzące w podejściu do małżeństwa. Miarę tych przemian trafnie oddaje stwierdzenie Rostowskiego, że małżeństwo „wczoraj było społecznym ustaleniem, dziś jest zaangażowaniem we dwoje, czyli zaangażowaniem interpersonalnym”<sup>2</sup>. Zarówno z wielu badań, jak i potocznych obserwacji i doświadczeń wynika, że niezmiennie podstawą powodzenia związku małżeńskiego jest wzajemna miłość<sup>3</sup>.

Małżeństwo jest dynamiczną wspólnotą kobiety i mężczyzny, w której - dzięki współdziałaniu - rozwija się i pogłębia miłość, a wspólne realizowanie wytyczonych celów i

---

<sup>1</sup> Miłość ludzka. *Słownik Małżeństwa i Rodziny*. Ks. bp M. Ozorowski (red.). Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej. Warszawa-Łomianki 1999, s. 258n.

<sup>2</sup> J. Rostowski, *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa 1987, s. 6.

<sup>3</sup> Wzrost publikacji naukowych na przełomie ostatnich lat jednoznacznie wskazuje na kluczową rolę i coraz większe docenianie znaczenia miłości i jej wpływu na funkcjonowanie związku małżeńskiego.

Por. np. T.A. Beck, *Miłość nie wystarczy: jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie*. Wydawnictwo Media Rodzina of Poznań. Poznań 1996; M. Braun-Gałkowska. *Miłość aktywna*. Instytut Wydawniczy PAX. Warszawa 1980; L. Cameron-Bandler, *Ku harmonii w miłości*. GWP. Gdańsk 1993; J.C. Dobson, *Miłość potrzebuje stanowczości*. Wydawnictwo Vacatio. Warszawa 2005; W. Fijałkowski, *Miłość w spotkaniu płci*. Instytut Wydawniczy Pax. Warszawa 1984; E. Fromm, *O sztuce miłości*. Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza. Warszawa 1997; I. Janicka, L. Niebrzydowski, *Psychologia małżeństwa. Zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Łódź 1994; R. May, *Miłość i wola*. Wydawnictwo Rebis. Poznań 1998; M. Ryś, *Kształtowanie postaw miłości w różnych systemach rodzinnych*. Laski, 2003, nr 6, s. 47-57; K. Wiśniewska-Roszkowska, *Sztuka małżeńskiego szczęścia*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1989; B. Wojciszke, *Psychologia miłości*. GWP. Gdańsk 1998; B. Wojciszke, *Psychologia miłości: intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Marabut. Gdańsk 1993.

afirmowanie określonych wartości prowadzi do wypełniania zadań małżeńskich i rodzicielskich<sup>4</sup>.

### 1. Próby zdefiniowania pojęcia miłość

Podkreślając znaczenie miłości w małżeństwie zwraca się jednakże uwagę na to, że samo pojęcie miłości jest złożone, wielorakie i różnorodne. W literaturze, w sztuce, w romantycznym ujmowaniu miłości najczęściej podkreśla się jej aspekt uczuciowy. Jest on bardzo ważny, ale nie jedyny. Miłość w relacjach z drugą osobą jest nie tylko uczuciem, ale czymś o wiele bogatszym, głębszym i bardziej złożonym. Coraz częściej podkreśla się fakt, że miłość jest także relacją, ale i postawą, a każda postawa zawiera trzy elementy: poznawczy (wiedza o kimś), emocjonalny (nastawienie uczuciowe) oraz behawioralny (działaniowy – dyspozycja do określonego działania).

Miłość jest aktywnym, pozytywnym ustosunkowaniem się do drugiej osoby. Jest pragnieniem afirmacji istnienia kochanej osoby i jej rozwoju. Posiada ona naturę duchową, ponieważ wnika do wnętrza człowieka i pozwala dostrzec jego bogactwo i piękno.

Specyfiką miłości jest dynamika i rozwój. Relacja miłości jest procesem przebiegającym w określonych etapach.

Najczęściej wymienia się:

1. Odkrycie wartości drugiej osoby, które zaczyna się od fascynacji, często ze względu na atuty zewnętrznego wyglądu, ale także piękna moralnego lub jakiegoś dobra tkwiącego w drugim człowieku, ze względu na jego cechy charakteru, osobowości, intelektu.

2. Miłość upodobania - poznane cechy i odkryte wartości drugiej osoby prowadzą do zachwyty. Etapowi temu zwykle towarzyszą romantyczne uczucia, charakterystyczne dla zakochania. Zakochanie nie jest miłością, lecz impulsem do wyjścia poza siebie i może w przyszłości przemienić się w prawdziwą miłość.

3. Miłość pożądania – polega na pragnieniu jak najczęstszych kontaktów z ukochaną osobą i zjednoczenia się z nią.

4. Miłość życzliwości i troski – ma miejsce wtedy, kiedy romantyczne marzenia i pragnienia bliskości zostają przetworzone w stałą relację z osobą kochaną. Objawia się to podjęciem decyzji o zawarciu małżeństwa, chęcią opiekowania się i troszczenia przez całe życie o tę osobę, a także stworzenia warunków do pełnego rozwoju związku<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> M. Ryś, *Psychologia małżeństwa w zarysie*. CMPPP. Warszawa 1999, s. 5.

<sup>5</sup> Miłość ludzka. *Słownik ...* dz. cyt., s. 258n.

Podkreśla się także, że w miłości kobiety i mężczyzny zawarte są trzy jej elementy, które występują w różnym nasileniu w różnych okresach związku. Są to: seks, eros i caritas.

Seks jest miłością zmysłową, którą wyraża potrzeba fizycznego zbliżenia, posiadania partnera i oddania fizycznego. Eros jest rodzajem głębokiej miłości uczuciowej skierowanej na przeżywanie obrazu całego człowieka. Źródłem takiej miłości jest wrażliwość na wartość osoby kochanej; na kobiecość kojarzącą się z wdziękiem i męskość wyrażającą się siłą i dającą poczucie bezpieczeństwa. Eros to pragnienie bycia razem, poczucia bliskości ukochanego człowieka i zapatrzenia w niego. Dla miłości erotycznej charakterystyczne jest to, że wiąże ludzi ze sobą, ale pozostaje jedynie na płaszczyźnie zainteresowania drugą osobą głównie ze względu na samego siebie, na własne zadowolenie, czy radość odczuwaną pod jej wpływem. Caritas jest miłością osobową charakteryzującą się całkowitym oddaniem osobie kochanej, rezygnacją z dominacji własnych praw, uznającą i szanującą niepowtarzalną indywidualność i odrębną tożsamość drugiej osoby. Miłość osobowa jest pozbawiona egoizmu poprzez całkowite zwrócenie się ku drugiej osobie, pragnienie dla niej dobra i dążenie do pełni jej rozwoju. Można stwierdzić, że dopiero miłość osobowa zasługuje na miano „miłości”. Wybiera ona drugą osobę dla niej samej, aby dać jej wszystko i zrobić dla niej wszystko. Relacja taka zakłada więc akt woli i akt działania skierowany nie na siebie samego, lecz ku obiektowi. Miłość osobowa nie jest również pozbawiona zmysłowości i uczuciowości. Stwarza im odpowiedni klimat, w którym mogą one jeszcze pełniej niż w miłości zmysłowej i uczuciowej wyrażać swoje bogactwo w relacji między kobietą a mężczyzną<sup>6</sup>.

Nie można małżeństwa i rodziny budować na samych uczuciach, konieczna jest dobra wola kierowana rozumem i prawem moralnym<sup>7</sup>. Miłość erotyczna ulega nieuchronnym zmianom, bowiem opiera się ona na uczuciach, a one ze swej natury są zmienne i nietrwałe. Kierunek tych zmian w dużej mierze zależy od partnerów, ich cech, działań i poglądów, ale również samej natury miłości. Nie jest łatwo podtrzymać szczęście w małżeństwie o długim stażu, gdy uczucia przemijają. Ważna jest tu czujność partnerów i umiejętność świadomego działania, by uczucia podtrzymywać lub na nowo rozniecić<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> M. Ryś, *Psychologia małżeństwa*. ... dz. cyt., s. 65-66.

<sup>7</sup> K. Wiśniewska-Roszkowska, *Sztuka małżeńskiego szczęścia*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1989, s. 41.

<sup>8</sup> Tamże, por. także: B. Wojciszke, *Psychologia miłości*.... dz. cyt.

Miłość małżeńska niewątpliwie łączy się z aktem decyzyjnym, aczkolwiek tylko współwystępowanie uczuciowej miłości ze świadomym zaangażowaniem na rzecz trwałości związku daje szansę na małżeńskie szczęście.

Trzeba tu podkreślić wagę ślubu, który powinien być wyrazem dojrzałej decyzji powiązanej z podjęciem odpowiedzialności i wyrzeknięciem się innych związków w przyszłości.

Małżeństwo jako związek kobiety i mężczyzny, którzy zobowiązali się do tworzenia wspólnoty małżeńskiej i rodzinnej jest związkiem z założenia trwałym przez całe życie i dlatego wymaga dochowania wierności małżonków. Zachowanie wierności małżeńskiej warunkuje prawdziwą miłość, która nie dopuszcza do zerwania związku<sup>9</sup>.

Wierność małżonków sprzyja pogłębieniu ich związku, prawidłowemu funkcjonowaniu wszystkich członków rodziny, a także służy zaspokojeniu ważnych dla człowieka potrzeb - bezpieczeństwa, miłości, czułości i opiekuńczości, szacunku, uznania ze strony najbliższego otoczenia, potrzebę podziwiania innych, samorealizacji, bliskości, więzi, afirmacji, twórczości, a także dążenia do rozwoju pełnej osobowości<sup>10</sup>.

## 2. Czynniki wpływające na kształtowanie się postawy miłości

Aspekt czynnego angażowania się małżonków w budowanie jedności niewątpliwie przyczynia się do rozwoju ich dojrzałości osobowej oraz trwałej relacji między nimi, opartej na wzajemnym zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa<sup>11</sup>.

W literaturze naukowej można spotkać wiele różnych kryteriów, poprzez które analizowane są uwarunkowania rozwoju postawy miłości w małżeństwie. Mają one też wiele elementów wspólnych, nie można bowiem poruszać kwestii rozwoju postaw miłości w małżeństwie bez uwzględnienia tak podstawowych czynników, jak dojrzałość do małżeństwa, wzajemne relacje, więź czy współżycie seksualne małżonków.

### Wzory zaczerpnięte z rodziny pochodzenia

Roli rodziny macierzystej dla rozwoju osobowości człowieka nie można przecenić. Relacje rodzinne nie pozostają bez wpływu na wybór partnera i funkcjonowanie w

<sup>9</sup> Miłość ludzka. *Słownik* ... dz. cyt., s. 258n.

<sup>10</sup> M. Ryś, *Psychologia małżeństwa*. ... dz. cyt., s.87

<sup>11</sup> A. Wielowieyski, *Przed nami małżeństwo*. Wydawnictwo Znak. Kraków 1988.

małżeństwie i własnej rodzinie. Matka i ojciec stanowią model mężczyzny i kobiety. Obraz wzajemnych relacji z przyszłym partnerem tworzony jest na podobieństwo stosunków między rodzicami (zjawisko modelowania)<sup>12</sup>.

Małżeństwo jest podsystemem rodziny złożonym z dorosłych osób wywodzących się z dwóch różnych rodzin generacyjnych, które związały się (w ich zamyśle na stałe), aby wspólnie mieszkać i żyć<sup>13</sup>. Prawidłowe wyobrażenia o tym, jak powinno funkcjonować małżeństwo i jakie role powinni w nim spełniać partnerzy, ukształtowane w oparciu o wzór rodziny macierzystej, mają istotny wpływ na powodzenie małżeństwa<sup>14</sup>. Brak atmosfery miłości w rodzinie niejednokrotnie uniemożliwia dzieciom stworzenie w przyszłości udanych małżeństw<sup>15</sup>.

Istotne jest tu podkreślenie, że w związek małżeński wstępują dwie osoby, które wyniosły odmienne doświadczenia z dwóch różnych domów rodzinnych. Każda rodzina charakteryzuje się niepowtarzalnym klimatem, warunkami, rolami, jakie spełniają jej poszczególni członkowie. Każde z małżonków wnosi z rodziny macierzystej inne wzory, inaczej kształtowały się ich osobowości, a wstępując w związek małżeński, stają przed trudnym zadaniem zharmonizowania tych dwu rzeczywistości. Dlatego niezwykle ważne jest, aby partnerzy uświadomili sobie posiadane wzory i uzgodnili wizję ich wspólnego życia. Wymaga to od nich współdziałania i porozumienia<sup>16</sup>.

## 2.2. Dojrzałość osobowa do zawarcia małżeństwa

Zawarcie małżeństwa i dalsze funkcjonowanie w nim wymaga określonego poziomu dojrzałości. Do dojrzałego przeżywania relacji małżeńskiej potrzebna jest dobra znajomość siebie i drugiego. Osoby wstępujące w związek małżeński powinny poznać wzajemnie swoje potrzeby, pragnienia i oczekiwania w poszczególnych płaszczyznach: duchowej, emocjonalnej i fizycznej<sup>17</sup>.

Analizując dojrzałość do zawarcia małżeństwa już od wielu lat wyróżnia się trzy elementy: dojrzałość fizyczną, psychiczną i socjalną. Dojrzałość fizyczna zależy od tego, czy

---

<sup>12</sup> M. Ryś, *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania Dorosłych Dzieci Alkoholików*. PWN. Warszawa 2007; Z. Celmer, *Człowiek na całe życie*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1985.

<sup>13</sup> Plopa M., *Więzi w małżeństwie i rodzinie*. Oficyna Wydawnicza Impuls. Kraków 2005, s. 51.

<sup>14</sup> M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna...* dz. cyt.

<sup>15</sup> Por. np. M. Ryś, *Gdy alkohol staje się głową rodziny*. MCPS. Warszawa 2009.

<sup>16</sup> M. Ryś, *Psychologia małżeństwa*. ... dz. cyt.

<sup>17</sup> J. Augustyn, *Integracja seksualna*. Wydawnictwo M. Kraków 1993.

człowiek osiągnął odpowiedni stopień rozwoju biologicznego umożliwiając współżycie seksualne i osiągnięcie zadowolenia z tego współżycia oraz prokreację, która powinna prowadzić do dojrzałego ojcostwa lub macierzyństwa. Na dojrzałość psychiczną składa się stopień rozwoju umysłowego, uczuciowego i społecznego. Osiągnięcie dojrzałości psychicznej jest szczególnie istotne dla stworzenia udanego związku małżeńskiego, ponieważ świadczy ona o przygotowaniu do pełnienia ról małżeńskich i rodzicielskich oraz o zdolności do podejmowania odpowiedzialności za siebie i innych<sup>18</sup>.

Najważniejszą cechą dojrzałości umysłowej jest realistyczny sposób myślenia, który pozwala na dostrzeganie złożoności zjawisk, przewidywanie trudności i pozytywne rozwiązanie problemów. Tylko dzięki takiemu sposobowi myślenia, małżonek jest w stanie trafnie ocenić siebie, swego partnera czy sytuacje życiowe. Bardzo istotna jest też umiejętność wyciągania wniosków z sytuacji, w których człowiek uczestniczył, i przenoszenia tych doświadczeń na przyszłość<sup>19</sup>. M. Ziemska wyróżnia dwa typy myślenia utrudniającego stworzenie prawidłowo funkcjonującego związku małżeńskiego. Są to: myślenie życzeniowe, w którym widzi się rzeczywistość nie taką, jaka jest, ale taką, jakiej się pragnie, oraz myślenie pryncypialne charakteryzujące się sztywnością, brakiem jakiegokolwiek odstępstwa od uznawanych zasad. W obu przypadkach małżonkowie, chcąc stworzyć szczęśliwy związek, powinni włożyć wiele wysiłku w zmianę sposobu myślenia i samokontrolę<sup>20</sup>.

Dojrzałość uczuciowa jest najważniejszym wśród elementów dojrzałości psychicznej, a związana jest ona z rozwojem uczuć wyższych, dzięki którym człowiek może nawiązać trwałe i pozytywne relacje z innymi osobami. Charakteryzuje się ona odpowiednim stopniem zrównoważenia emocjonalnego, odpornością psychiczną oraz umiejętnością znoszenia trudnych sytuacji. Człowiek dojrzały emocjonalnie jest zdolny do nawiązywania głębokich i trwałych relacji<sup>21</sup>. Z dojrzałością uczuciową wiąże się osiągnięcie właściwego poziomu zdolności do miłości, która powinna łączyć dwoje ludzi wstępujących w związek małżeński. Choć miłość jest głównym deklarowanym motywem zawierania małżeństw, to nie zawsze jest to miłość dojrzała charakteryzująca się tym, że dawanie sprawia człowiekowi więcej przyjemności niż branie<sup>22</sup>.

<sup>18</sup> M. Ziemska, *Rodzina a osobowość*. Wiedza Powszechna. Warszawa 1975, s. 58-63; M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna...* dz. cyt., s. 22n; M. Ryś, *Psychologia małżeństwa...* dz. cyt., s. 37n.

<sup>19</sup> M. Ryś, *Psychologia małżeństwa...* dz. cyt., s. 37.

<sup>20</sup> M. Ziemska, *Rodzina a osobowość...* dz. cyt.

<sup>21</sup> M. Ryś, *Psychologia małżeństwa...* dz. cyt.

<sup>22</sup> M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna...* dz. cyt., s. 22.

Ważnym warunkiem dojrzałości psychicznej jest dojrzałość społeczna, o której świadczy wewnętrzne otwarcie się na potrzeby innych. Małżonkowie powinni czerpać radość z dzielenia się i obdarowywania drugiej osoby, dążyć do tego, aby mniej wymagać od innych, a więcej z siebie dawać. Ważna jest też twórcza współpraca, czyli wspólne zaangażowanie w urzeczywistnienie jakiegoś celu, co pozwala partnerom wejść głębiej w życie społeczne i osiągnąć wyższy stopień dojrzałości społecznej. Rozwój uczuć społecznych dokonuje się przez całe życie, a prawidłowo funkcjonujące małżeństwo temu sprzyja<sup>23</sup>.

Dojrzałość socjalna związana jest warunkami materialnymi młodego małżeństwa, usamodzielnieniem się i niezależnością od rodzin macierzystych. Sprowadza się to do posiadania pracy, która pozwoli na utrzymanie rodziny. Dobre warunki ekonomiczne nie wystarczą, konieczna jest gotowość do odpowiedzialnego pełnienia ról małżeńskich, a później rodzicielskich<sup>24</sup>.

W dojrzałości do małżeństwa ogromną rolę odgrywa motywacja do zawarcia związku. Z punktu widzenia późniejszego zadowolenia ze wspólnego życia, motywy dzielą się na dojrzałe i niedojrzałe. Z doświadczeń specjalistów wynika, że częściej młodzi ludzie kierują się potrzebą kochania i bycia kochanym, osiągnięcia stabilizacji, chęcią wspólnego realizowania celów życiowych i pragnieniem dania życia nowemu człowiekowi, aniżeli lękiem przed samotnością, opinią osób znaczących, czyli przyczynami pozaemocjonalnymi. Często dojrzałe motywy przeplatają się z niedojrzałymi. Młodzi ludzie są przekonani o swoim uczuciu, wydaje im się, że podejmują samodzielną, odpowiedzialną decyzję, a nie są świadomi nacisków zewnętrznych, chaosu we własnych przeżyciach. Nawet dojrzała motywacja do wstąpienia w związek małżeński, nie zapewnia szczęśliwego pożycia. Konieczne jest wspólne ustalenie fundamentów przyszłego małżeństwa i ciągłe starania o podtrzymanie pozytywnych relacji<sup>25</sup>.

### 2.3. Miłość a bliskość i więź

Od momentu zawarcia małżeństwa partnerzy tworzą wspólną, nową jakość – diadę małżeńską<sup>26</sup>. Przy takim rozumieniu każdy z małżonków zostaje wzbogacony o wartość drugiej osoby, która odtąd ma być przyjacielem, pomocnikiem, współnikiem i podporą.

---

<sup>23</sup> M. Ziemska, *Rodzina a osobowość...* dz. cyt.

<sup>24</sup> Tamże.

<sup>25</sup> Z. Celmer, *Człowiek na całe życie ...* dz. cyt.

<sup>26</sup> M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna...* dz. cyt., s. 109.

Razem mają realizować cel, którym jest pomyślny rozwój ich jedności małżeńskiej i wspólnoty rodzinnej<sup>27</sup>.

Podstawą całościowego zaangażowania się człowieka w stworzenie dojrzałej więzi małżeńskiej jest miłość altruistyczna oparta o wzajemną akceptację, uznanie, zrozumienie i porozumienie, pragnienie dawania dobra oraz wsparcie w realizacji dążeń i pragnień. Miłość w tym ujęciu staje się odpowiedzialna za kształt i jakość wzajemnych relacji oraz za wspólną przyszłość<sup>28</sup>. W miarę trwania związku stopniowo przekształca się w kierunku zadowalających interakcji, wzrastającego zaufania i poczucia bezpieczeństwa<sup>29</sup>. Tworzenie wspólnoty małżeńskiej wymaga świadomego zaangażowania obydwójga partnerów. Brak tej aktywności prowadzi do zaniedbania miłości i przerwania małżeńskiej więzi<sup>30</sup>.

R.J. Sternberg, analizując miłość z punktu widzenia psychologii, oprócz zaangażowania wymienia jeszcze dwa inne makroskładniki miłości – intymność i namiętność. Intymność wyraża pozytywne uczucia i towarzyszące im zachowania związane z ujawnianiem siebie, zaufaniem, bliskością i wzajemną zależnością partnerów. Na tak rozumianą intymność składają się: dbanie o dobro partnera; szacunek dla niego; przekonanie, że można na niego liczyć; wzajemne zrozumienie; wymiana intymnych informacji; dawanie emocjonalnego wsparcia<sup>31</sup>.

Namiętność zaś jest związana z pobudzeniem fizjologicznym, poszukiwaniem fizycznej bliskości, zawiera w sobie silne uczucia pozytywne (radość, zachwyty) oraz negatywne (zazdrość, niepokój). Może szybko osiągnąć najwyższy poziom spośród innych składników, ale on bardzo szybko opada, kiedy brak zachowań intensyfikujących tego typu przeżycia<sup>32</sup>.

Natomiast poziom zaangażowania zwiększa się wraz z czasem trwania relacji, może się utrzymywać na stałym, dość wysokim poziomie nawet wówczas, gdy namiętność już wygaśnie, a intymność spada. Małżeństwo może pozostać więc satysfakcjonujące i trwałe,

---

<sup>27</sup> K. Wiśniewska-Roszkowska, *Sztuka małżeńskiego szczęścia...* dz. cyt., s. 79.

<sup>28</sup> W. Póltawska, *Przygotowanie do małżeństwa. (W:) Miłość, małżeństwo, rodzina.* F. Adamski (red.). Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy. Kraków 1985, s. 21-71.

<sup>29</sup> J. Rostowski, *Zarys psychologii małżeństwa...* dz. cyt.

<sup>30</sup> A. Wielowieyski, *Przed nami małżeństwo...* dz. cyt.

<sup>31</sup> R.J. Sternberg, S. Grajek, *The Nature of Love.* Journal of Personality and Social Psychology. 1984 no 47, 312-329.

<sup>32</sup> P. Shaver, J. Schwartz, D. Kirson, C. O'Connor, *Emotion knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach.* Journal of Personality and Social Psychology, 1987 no 52, 1061-1086.



kiedy partnerzy są zaangażowani w związek oraz dbają o zachowanie wysokiego poziomu intymności<sup>33</sup>.

#### 2.4. Miłość a współżycie seksualne

Współżycia seksualnego nie można rozpatrywać w oderwaniu od uczuć dominujących w danym związku, seksualność człowieka jest bowiem ściśle związana z emocjonalnością, a seks jest wyrazem więzi łączącej dwoje kochających się ludzi<sup>34</sup>. Współżycie płciowe to dziedzina bardzo delikatna i indywidualna dla każdego związku. Może powodować zbliżanie się małżonków do siebie i wzmacniać wzajemne więzi, ale też może wywoływać trudności i konflikty spowodowane brakiem harmonii w pożyciu seksualnym<sup>35</sup>. Współżycie seksualne pozwala partnerom odczuć więź, jedność i zgodę, niesie ze sobą poczucie bezpieczeństwa i zaufania wynikające z trwałości związku, a także poczucie własnej wartości<sup>36</sup>. Udana życie seksualne sprzyja harmonii psychicznej, pogodzie ducha, życzliwości w kontaktach międzyludzkich. Życie seksualne jest też bardzo czułe na zmiany zachodzące w więzi i relacjach partnerskich małżonków<sup>37</sup>.

Współżycie seksualne jest bardzo skomplikowaną sferą całokształtu funkcjonowania pary małżeńskiej o bardzo istotnym znaczeniu dla szczęścia małżeńskiego, jak również dla zadowolenia każdego ze współmałżonków jako partnerów pozostających w tym związku. Bardzo ściśle wiąże się jednak z innymi wyznacznikami szczęścia w małżeństwie. Partnerzy potrafią przezwyciężyć trudności w sferze seksualnej dzięki prawidłowemu funkcjonowaniu w innych sferach<sup>38</sup>.

Fakt, że miłość małżeńska wiąże się z poszukiwaniem wzajemnego porozumienia, zaufania, rzetelnego zrozumienia i pragnieniem współżycia seksualnego, zasadniczo odróżnia ją od miłości romantycznej. Proces stopniowego przechodzenia z postawy biorcy do postawy dawcy, jaki ma miejsce w młodym małżeństwie, wymaga od partnerów współpracy, ofiarności, świadomego starania się o pogłębienie i rozwijanie wzajemnych relacji, jak

---

<sup>33</sup> Por. np. B. Wojciszke, *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2003; M. Matuszewska, *Więź emocjonalna w małżeństwach młodych dorosłych. Miłość – stan czy proces?*. Człowiek i Społeczeństwo. 1995 nr 12, s. 41-50; M. Ryś, *Psychologia małżeństwa*, ... dz. cyt.

<sup>34</sup> J. Augustyn, *Integracja seksualna*. Wydawnictwo M. Kraków 1993; K. Meissner, B. Suszka, *O małżeństwie*. Oficyna Współczesna. Poznań 2001.

<sup>35</sup> K. Meissner, B. Suszka, *O małżeństwie*,... dz. cyt.

<sup>36</sup> W. Bołoz, *Życie w ludzkich rękach*. Wydawnictwo ATK. Warszawa 1997.

<sup>37</sup> A. Winiarczyk, A. Stępnik-Łuczywek, *Znaczenie pożycia seksualnego dla powodzenia małżeństwa*. Problemy Rodziny. 1998, nr 2, s. 29-38.

<sup>38</sup> J. Rostowski, *Zarys psychologii małżeństwa*... dz. cyt.

również akceptacji małżonka mimo jego wad<sup>39</sup>. Zdecydowana większość „młodych dorosłych” ma świadomość takich zmian w ich miłości<sup>40</sup>.

Współżycie seksualne w małżeństwie może być przeżywane na różnym poziomie. Na najniższym - dominuje potrzeba rozładowania napięcia seksualnego, doświadczania intensywnych doznań zmysłowych. Podstawową rolę odgrywa tutaj zaspokojenie swoich własnych potrzeb, szczególnie potrzeby rozładowania napięcia seksualnego. Na wyższym poziomie we współżyciu małżeńskim ważne staje się także pragnienie zaspokojenia potrzeb psychicznych - bezpieczeństwa, samorealizacji, więzi, afirmacji swej męskości, czy kobiecości. Na najwyższym poziomie, afirmującym godność osobową małżonków, służącym budowaniu jedności, najważniejsza staje się potrzeba uszczęśliwiania drugiego człowieka, obdarowywania współmałżonka, fascynacja nim. Współżycie na tym poziomie wyzwala altruizm, twórczość, płodność. Tylko na tym poziomie przeżywania aktu małżeńskiego zjednoczenie cielesne staje się afirmacją osoby, służy budowaniu jedności małżeńskiej i pogłębianiu wzajemnej miłości<sup>41</sup>.

Dojrzała osobowość łączy w sobie potrzeby seksualne, miłości, więzi i tworzenia wspólnoty. Wymaga wiedzy o odmienności psychofizycznej partnera, umiejętności komunikacji o doznaniach, przeżyciach i oczekiwaniach w nieco innym wymiarze. U podstaw tak rozumianego pożycia leży przekraczanie warstwy popędowej człowieka w celu realizowania wyższych wartości, stanowiących źródło wzajemnej miłości, oparcia, bezpieczeństwa i poszanowania godności<sup>42</sup>.

Życie seksualne człowieka wyzwala też twórczość osobowościową i wspólnotową. Utrwala miłość przez ustawiczne wzajemne udzielanie i obdarzanie się. Jest źródłem silnych doznań zmysłowych, czerpania radości i przyjemności ze współżycia z partnerem<sup>43</sup>.

Seks bywa określany jako istotny, ale niewystarczający warunek istnienia i prawidłowego funkcjonowania małżeństwa. W związkach prawidłowych pożycie seksualne podporządkowane jest podwójnemu celowi – ożywieniu i pogłębieniu wzajemnej miłości oraz

---

<sup>39</sup> M. Ryś, *Psychologia małżeństwa*, ... dz. cyt.

<sup>40</sup> M. Matuszewska, *Więź emocjonalna w małżeństwach młodych dorosłych. Miłość – stan czy proces?*. Człowiek i Społeczeństwo. 1995 nr 12, s. 41-50.

<sup>41</sup> Tak ten problem ujmuje w swoim artykule Z. Lew-Starowicz. Artykuł ten napisał w czasach kiedy jeszcze aktywnie współpracował z duszpasterstwami akademickimi. Z. Lew-Starowicz, *Współżycie seksualne jako wyraz miłości*. (W:) M. Grzywak-Kaczyńska (red.). *Erotyka w aspekcie zdrowia psychicznego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

<sup>42</sup> M. Ryś, *Psychologia małżeństwa*, ... dz. cyt.

<sup>43</sup> E. Sujak, *Małżeństwo pielęgnowane*. Księgarnia Św. Jacka. Katowice 1991.

prokreacji<sup>44</sup>. W związku, w którym współżycie seksualne staje się jedynym znakiem okazywania miłości małżeńskiej, może dojść do poważnego kryzysu<sup>45</sup>.

W ujęciu personalistyczno-chrześcijańskim akt małżeński posiada głęboką, wewnętrzną celowość. Jest on najbardziej intymnym zjednoczeniem w życiu małżonków, do którego nabyli oni prawo mocą sakramentu małżeństwa. Akt małżeński powinien wyrażać i umacniać jedność małżonków, ożywiać i pogłębiać ich wzajemną miłość, a także ich otwartość na dar przekazywania życia<sup>46</sup>. Przez akt małżeński, będący najściślejszym zespoleniem osób i działań, małżonkowie „doświadczają sensu swej jedności i osiągają ją w coraz pełniejszej mierze”<sup>47</sup>. Akt małżeński tylko wtedy odpowiada prawdziwej godności osoby, gdy nie wykorzystuje osoby jako środka „użycia”, ale jest darem małżonków, służącym pogłębianiu wzajemnej miłości, która jest także otwarta na nowe życie.

Współżycie płciowe mężczyzny i kobiety w małżeństwie wtedy tylko posiada pełną wartość zjednoczenia osobowego, kiedy zawiera się w nim świadoma akceptacja możliwości rodzicielstwa. Mężczyzna i kobieta we współżyciu małżeńskim nie pozostają tylko i wyłącznie we wzajemnej relacji do siebie, ale pozostają także w relacji do nowej osoby, która właśnie dzięki ich zjednoczeniu może być stworzona<sup>48</sup>.

Akt małżonków chrześcijańskich musi być spełniany w sposób odpowiadający prawdziwej godności ludzkiej. Musi więc on wypływać ze wzajemnej, wiernej miłości. Akt małżeński musi być darem, który jest wolny, bezinteresowny i nieodwołalny, darem, dzięki któremu mężczyzna i kobieta osiągają fundamentalną jedność. Celem tego daru jest nie tylko zrodzenie dzieci, lecz również wzajemna komunია miłości i życia. Dzięki temu darowi mężczyzna i kobieta osiągają fundamentalną jedność. „Moment zjednoczenia małżeńskiego jest najbardziej szczególnym doświadczeniem tego daru. Mężczyzna i kobieta w całej «prawdzie» swej męskości i kobiecości, stają się w tym momencie wzajemnym darem dla siebie. Całe życie w małżeństwie jest darem, ale odnosi się w sposób szczególny do tego właśnie momentu, kiedy małżonkowie, oddając się sobie wzajemnie w miłości, urzeczywistniają to spotkanie, które czyni z nich dwojga «jedno ciało»”<sup>49</sup>.

---

<sup>44</sup> J. Laskowski, *Trwałość wspólnoty małżeńskiej*. Ośrodek Dokumentacji i Studiów Społecznych. Warszawa 1987.

<sup>45</sup> Por. np. W. Półtawska, *Przygotowanie do małżeństwa...* dz. cyt.

<sup>46</sup> por. HV, 11.

<sup>47</sup> KDK, 48.

<sup>48</sup> K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*. Lublin 1986, s. 203-205.

<sup>49</sup> LdR, 12.

## 2.4. Miłość a szczęście

Ujęcie miłości jako postawy otwiera możliwości traktowania jej w kategoriach nieprzemijającego szczęścia, a nie czasowej przyjemności. W tak rozumianej postawie miłości ujmowanej od strony psychologicznej podkreśla się: mądrość i wiedzę, odwagę czyli określoną dzielność moralną, wytrwałość w realizacji celów, uczciwość i autentyczność; sprawiedliwość, obowiązkowość, lojalność, wstrzemięźliwość, samokontrolę, roztropność i skromność oraz duchowość i transcendencję – zdolność doceniania piękna i doskonałości, odczuwanie wdzięczności, nadzieję i optymizm, wielkoduszność i miłosierdzie<sup>50</sup>.

Prawdziwe, autentycznie szczęśliwe życie to życie w miłości i dla miłości, dla tej miłości, która jest najgłębszą postawą, ale i też najważniejszym zadaniem budowania relacji miłości – w najbardziej intymnej wspólnotce małżeńskiej, ale także we wspólnotce miłości – w rodzinie, jak również szerzej – dzięki tej sile, którą daje rodzina – w narodzie, w społeczeństwie, w świecie.

### Bibliografia

- Augustyn J., *Integracja seksualna*. Wydawnictwo M. Kraków 1993.
- Beck T.A., *Miłość nie wystarczy: jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie*. Wydawnictwo Media Rodzina of Poznań. Poznań 1996.
- Bołoz W., *Życie w ludzkich rękach*. Wydawnictwo ATK. Warszawa 1997.
- Braun-Gałkowska M., *Miłość aktywna*. Instytut Wydawniczy PAX. Warszawa 1980.
- Cameron-Bandler L., *Ku harmonii w miłości*. GWP. Gdańsk 1993.
- Celmer Z., *Człowiek na całe życie*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1985:.
- Dobson J.C., *Miłość potrzebuje stanowczości*. Wydawnictwo Vacatio. Warszawa 2005.
- Fijałkowski W., *Miłość w spotkaniu płci*. Instytut Wydawniczy Pax. Warszawa 1984.
- Fromm E., *O sztuce miłości*. Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza. Warszawa 1997.
- Janicka I., Niebrzydowski L., *Psychologia małżeństwa. Zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Łódź 1994.
- Laskowski J., *Trwałość wspólnoty małżeńskiej*. Ośrodek Dokumentacji i Studiów Społecznych. Warszawa 1987.
- Lew-Starowicz Z.L., *Współżycie seksualne jako wyraz miłości*. (W:) M. Grzywak-Kaczyńska (red.). *Erotyka w aspekcie zdrowia psychicznego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX, s. 26-46.
- Matuszewska M., *Więź emocjonalna w małżeństwach młodych dorosłych. Miłość – stan czy proces?*. Człowiek i Społeczeństwo. 1995 nr 12, s. 41-50.
- May R., *Miłość i wola*. Wydawnictwo Rebis. Poznań 1998.
- Meissner K., Suszka B., *O małżeństwie*. Oficyna Współczesna. Poznań 2001.
- Miłość ludzka. *Słownik Małżeństwa i Rodziny*. Ks. bp E. Ozorowski (red.). Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej. Warszawa-Łomianki 1999.

---

<sup>50</sup> Seligman M., *Authentic happiness*, 2002, [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org).

- Plopa M., *Wiezi w małżeństwie i rodzinie*. Oficyna Wydawnicza Impuls. Kraków 2005.
- Póltawska W., *Przygotowanie do małżeństwa*. (W:) *Miłość, małżeństwo, rodzina*. F. Adamski (red.). Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy. Kraków 1985, s. 21-71.
- Rostowski J., *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobrego związku małżeńskiego*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa 1987.
- Ryś M., *Kształtowanie postaw miłości w różnych systemach rodzinnych*. Laski. 2003, nr 6, s. 47-57.
- Ryś M., *Gdy alkohol staje się głową rodziny*. MCPS. Warszawa 2009.
- Ryś M., *Psychologia małżeństwa w zarysie*. CMPPP. Warszawa 1999.
- Ryś M., *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania Dorosłych Dzieci Alkoholików*. PWN. Warszawa 2007.
- Seligman M., *Authentic happiness*. 2002. [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org).
- Shaver P., Schwartz J., Kirson D., O'Connor C., *Emotion knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach*, *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987 no 52, 1061-1086.
- Sternberg R.J., Grajek S., *The Nature of Love*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984 no 47, 312-329.
- Sujak E., *Małżeństwo pielęgnowane*. Księgarnia Św. Jacka. Katowice 1991.
- Wielowieyski A., *Przed nami małżeństwo*. Wydawnictwo Znak. Kraków 1988.
- Winiarczyk A., Stępnik-Łuczywek A., *Znaczenie pożycia seksualnego dla powodzenia małżeństwa*. *Problemy Rodziny*. 1998, nr 2, s. 29-38.
- Wiśniewska-Roszkowska K., *Sztuka małżeńskiego szczęścia*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1989.
- Wojciszke B., *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2003.
- Wojciszke B., *Psychologia miłości*. GWP. Gdańsk 1998.
- Wojciszke B., *Psychologia miłości: intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Marabut, Gdańsk 1993.
- Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*. Lublin 1986.
- Ziemska M., *Rodzina a osobowość*. Wiedza Powszechna. Warszawa 1975.