

O potrzebie miłości

Abraham Harold Maslow amerykański psycholog, nazywany jest ojcem teorii hierarchii potrzeb. W artykule opublikowanym w 1943 roku przedstawił zarys teorii potrzeb.

Czym jest potrzeba?

Potrzeba według Maslowa to biologiczny lub psychiczny stan człowieka, który w bezpośredni sposób wpływa na procesy motywacyjne, ukierunkowujące jego zachowania na określony cel, którym jest zaspokojenie tej potrzeby. Procesy motywacyjne wynikają z napięcia związanego najczęściej z brakiem czegoś (np.: jedzenia, picia, itp.). Człowiek ocenia ten stan napięcia negatywnie i co sprawia, że wywołuje to w nim dążenie do jego ograniczenia (zredukowania braku, zaspokojenia potrzeby). Potrzeby możemy podzielić na potrzeby niższego oraz wyższego rzędu. Potrzeby niższego rzędu powinny być zaspokajane jako pierwsze, ponieważ mają one znaczenie dla biologicznego przetrwania człowieka. Potrzeby wyższe mają mniejsze znaczenie dla biologicznego przetrwania. Ich zaspokojenie może być opóźnione, a nawet nie wystąpić w ogóle. Ponadto, mogą być one trudne do rozpoznania. Zaspokojenie wyższych potrzeb prowadzi do większej efektywności biologicznej, długowieczności, mniejszej ilości chorób oraz większego apetytu.

Poziom podstawowy – potrzeby fizjologiczne

Potrzeby fizjologiczne - głód, pragnienie czy sen, należą do potrzeb podstawowych, których zaspokojenie niezbędne jest do przetrwania. Muszą być spełnione w pierwszej kolejności. Dopiero wtedy człowiek realizuje potrzeby wyższego rzędu.

Maslow do podstawowych potrzeb zaliczył seks jako konieczny do zachowania gatunku (niektórzy tę potrzebę zaliczają do wyższego, trzeciego rzędu potrzeby miłości).

Poziom drugi – potrzeby bezpieczeństwa

Drugi poziom w hierarchii potrzeb zajmuje potrzeba bezpieczeństwa. Chodzi tu o takie czynniki jak:

- bezpieczeństwo fizyczne (brak wojen, kataklizmów, przemocy w rodzinie itp.),
- bezpieczeństwo ekonomiczne (praca, stałe dochody zapewniające utrzymanie, ubezpieczenia itp.),
- zdrowie i dobre samopoczucie (dostęp do służby zdrowia i leków),
- zabezpieczenia przed wypadkami i chorobami oraz ich następstwami (bezpieczeństwo w domu, na ulicy, w pracy)

Poziom trzeci – potrzeba miłości i przynależności

Ta potrzeba musi być realizowana od najwcześniejszego dzieciństwa. Zaspokaja też potrzebę bezpieczeństwa. Człowiek potrzebuje pozytywnych kontaktów z innymi ludźmi, tworzy związki rodzinne i przyjacielskie, ma potrzebę akceptacji w środowiskach, w których funkcjonuje. Miłość (branie i dawanie) czyni go szczęśliwym, samotność to niemożność realizacji tej potrzeby. Człowiek dobrze funkcjonuje w grupie (rodzina, przyjaciele, współpracownicy, kluby sportowe, organizacje itp.).

Poziom czwarty – potrzeba szacunku

Potrzeba szacunku jest realizowana dwojako:

- szacunek dla siebie samego, z czym się wiąże poczucie własnej wartości i jego konsekwencje: opanowanie, niezależność, wolność,
- potrzeba uznania, uwagi innych, prestiżu, nagradzania, awansu.

Poziom najwyższy – potrzeba samorealizacji

Jest to pragnienie osiągnięcia wszystkiego, co jest możliwe dla danego człowieka. Polega to na spełnieniu marzeń, realizacji planów, doskonalenie się w wybranej dziedzinie i osiągnięcie założonych celów. Np. dla pewnych osób jest to zrealizowanie się w rodzicielstwie, dla innych – sukcesy w sporcie, w pracy artystycznej czy zawodowej.

Zajmijmy się potrzebą z poziomu trzeciego. Brzmi okropnie. Prawda?

Miłość

Brzmi o wiele lepiej

Miłość jest najważniejszym wydarzeniem między narodzinami a śmiercią człowieka. Psychologowie ewolucyjni twierdzą, że miłość natura wymyśliła po to, żeby kobieta i mężczyzna mieli dzieci. Jednak dla zakochanego człowieka takie stwierdzenie nie ma większego znaczenia.

Czym jest zakochanie?

Jakie zmiany zachodzą w człowieku zakochanym?

Czy to jest miłość, czy to jest kochanie?

To ostatnie to już poeta.

Zmiana jest nieodłączną towarzyszką życia: wszystko, co żyje ulega zmianom. Brzmi banalnie. Jednym ze zjawisk, co do których mamy uczucia wewnętrznie sprzeczne jest miłość. Pragniemy, aby istniała i jednocześnie nie ulegała żadnym zmianom. Codzienna obserwacja wskazuje, że liczne (może wszystkie) związki między ludźmi oparte na miłości ulegają przemianom. Przyczyny takich zmian są zwykle upatrywane w negatywnych cechach partnera lub własnych.

Wsparci badaniami psychologów, zacznijmy od początku.

Składniki miłości

Intymność – pozytywne uczucia i towarzyszące im działania, które wywołują przywiązanie, bliskość i wzajemną zależność partnerów od siebie. Na tak pojmowaną intymność składają się:

- pragnienie dbania o dobro partnera,
- przeżywanie szczęścia w obecności partnera i z jego powodu,
- szacunek dla partnera,
- przekonanie, że można na niego liczyć w potrzebie,
- wzajemne zrozumienie,
- wzajemne dzielenie się przeżyciami i dobrami (duchowymi i materialnymi),
- dawanie i otrzymywanie wsparcia uczuciowego,
- wymiana intymnych informacji,
- uważanie partnera za ważny element własnego życia.

Związek może być intymny, nawet jeśli któregoś z wymienionych zachowań „brakuje”. Nie wszystkie uczucia muszą być okazywane, a działania podejmowane, aby można mówić o zaistnieniu intymności.

Namiętność – połączenie silnych emocji zarówno pozytywnych (tkliwość, zachwyty, pożądanie, radość), jak i negatywnych (ból, niepokój, tęsknota, zazdrość), często z mocno uwydatnionym pobudzeniem fizjologicznym. Wiele typowych przejawów miłości to właśnie przejawy namiętności: pragnienie i poszukiwanie fizycznej bliskości, przypływ energii, podniecenie, bicie serca, bliskość, całowanie, marzenia na jawie. Dominującym elementem namiętności są zwykle pragnienia erotyczne.

Zaangażowanie – decyzje, myśli, uczucia i działania ukierunkowane na przekształcenie relacji miłosnej w trwały związek oraz na utrzymanie tego związku mimo występujących różnych przeszkód. Zaangażowanie podlega świadomej kontroli ze strony kochających się ludzi w odróżnieniu od namiętności, która w ogóle nie poddaje się rozumowi i intymności, która poddaje się bardzo umiarkowanie.

W udanym związku zaangażowanie jest jego najbardziej stabilnym składnikiem.

Rozwój związku miłosnego

- Zakochanie krótkotrwałe, ślepe, daje silne uczucie szczęścia nieskalanego myślą. Jest egoistyczne. Miłość, w odróżnieniu od zakochania, jest powolniejsza, trwalsza, mądrzejsza. Zakochanie nie musi być pierwszą fazą miłości.
- Romantyczne początki. Występują wtedy, gdy zakochanie spotyka się z wzajemnością, a przynajmniej nie zostanie odrzucone przez partnera. Jest to faza krótkotrwała.
- Związek kompletny. Przejście od fazy romantycznej miłości do związku kompletnego jest wydarzeniem dość rzadkim w życiu człowieka i ma wielkie konsekwencje. Miłość kompletna jest najbardziej zadowalającą fazą związku, najsilniej nasyconą emocjami - pozytywnymi i negatywnymi.

Cechą charakterystyczną związku kompletnego jest współzależność partnerów. To co czuje, myśli, robi i uzyskuje w wyniku swoich działań jedno z nich, zależy od tego, co czuje, myśli, robi drugie. Współzależność skutków działań polega na tym, że wiążąc się na stałe z

innym człowiekiem, doprowadzamy do sytuacji, w której skutki naszych własnych czynów zależą od nas i od naszego partnera.

Współzależność uczuć. W udanym związku dzielimy się z partnerem swoimi uczuciami, jak i oczekujemy tego samego z jego strony. Kochać to dzielić się z partnerem swoimi radościami i smucić jego smutkami. Przeżywane radości stają się większe, a dzielone kłopoty łatwiej znosić.

Empatia to niezbędny składnik związku kompletnego. Przyjmowanie punktu widzenia partnera możliwe jest dzięki gotowości do uznania własnego zdania, własnej perspektywy nie za jedynie słuszną i obowiązującą, lecz tylko za jeden z możliwych punktów widzenia. Pomniejsza to egocentryzm (koncentrację na własnym sposobie rozumienia świata i na sobie), a sprzyja tolerancji wobec cudzej odmienności.

Oczywiście, prawie nikt nie dostaje wszystkiego, czego od partnera pragnie. Dzieje się tak z prostego powodu. Nasze pragnienia są wygórowane i (przede wszystkim) sprzeczne. Dodatkowo sami nie mamy tylu zalet, abyśmy na wszystkie pożądane zalety partnera mogli zasłużyć.

Jeden z paradoksów miłości polega na tym, że gdy kochamy kogoś namiętnie, szansa, iż przynajmniej od czasu do czasu będziemy go nienawidzić, nie tylko nie spada, ale wręcz rośnie. Zaraz, zaraz. Czy miłość to rodzaj transakcji, gdzie liczy się bilans zysków i strat? Czy za każde otrzymane w miłości dobro należy zwrócić jego równowartość? Dochodzimy do kwestii sprawiedliwości w związku dwojga ludzi. Bezinteresowność, altruizm, poświęcenie, przedkładanie dobra partnera nad dobro własne trwać mogą tylko wtedy, gdy są odwzajemniane przez partnera. Nasze liczenie na wzajemność prawie nigdy nie jest świadomym warunkiem miłości. Jednakże milczące oczekiwanie, że partner odplaci nam dobrem prędzej czy później, w tej czy innej postaci, o której zadecyduje on i życie, stanowi oczywistą przesłankę miłości.

Miłości spełnionej można się nauczyć. Żeby tego dokonać, trzeba przede wszystkim przekonać siebie, że na takie uczucie człowiek zasługuje.

Grzegorz Ciechowski napisał w 1998 roku tekst, który, moim zdaniem, jest jednym z najpiękniejszych poetyckich odniesień do miłości.

"Raz na milion lat"

"W hotelu w którym nie spał nikt od lat
Na łóżku wziętym na godziny dwie
Przecięły się orbity planet nam
Nikt katastrofy nie przewidział tej

Podobno tylko raz na milion lat
Tak dzieje się że ciała dwa
Spadają nagle w siebie chcą czy nie
I płoną tak kochając się

Podobno tylko raz na milion lat
Tak dzieje się że pierwszy raz
Wnikając w siebie nagle wiemy, że
Świat zmienił się i nie ma odwrotu

Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że
Deszcz meteorów moich w Tobie gna

Podobno tylko raz na milion lat
Tak dzieje się że ciała dwa
Spadają nagle w siebie chcą czy nie
I płoną tak kochając się

Podobno tylko raz na milion lat
Tak dzieje się że pierwszy raz
Wnikając w siebie nagle wiemy, że
Świat zmienił się

Podobno raz na milion lat, raz na milion świetlnych lat
Zdarza się to co spotkało i co trzyma tutaj nas
Tylko raz na milion, raz na milion świetlnych lat
Najpiękniejsza katastrofa - eksploduje supernowa

Podobno tylko raz na milion lat
Tak dzieje się że ciała dwa
Spadają nagle w siebie chcą czy nie
I płoną tak kochając się

Podobno tylko raz na milion lat
Tak dzieje się że pierwszy raz
Wnikając w siebie nagle wiemy, że
Świat zmienił się

Podobno raz na milion lat, raz na milion świetlnych lat
Zdarza się to co spotkało i co trzyma tutaj nas
Tylko raz na milion, raz na milion świetlnych lat
Najpiękniejsza katastrofa - eksploduje supernowa

Raz na milion lat, raz na milion świetlnych lat
Zdarza się to co spotkało i co trzyma tutaj nas
Tylko raz na milion, raz na milion świetlnych lat
Najpiękniejsza katastrofa - eksploduje supernowa".

Opracował Marcin Zieliński

Wykorzystano materiały zawarte w publikacjach:
Bogdan Wojciszke: "Psychologia miłości",
www.polityka.pl
www.medonet.pl