

MAREK BŁASZCZYK



WSTĘP DO PSYCHOLOGII MIŁOŚCI

Recenzja książki: Piotr Olesiński *Psychologia kochania*, Difin, Warszawa 2018

ABSTRACT. Marek Błaszczyk, *Wstęp do psychologii miłości* [Introduction to the psychology of love] edited by Zbigniew Drozdowicz, Sławomir Sztajer, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LII: *Globalne i lokalne problemy życia akademickiego* [Global and local problems of academic life], Poznań 2021, pp. 269–275, Adam Mickiewicz University. ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2021.52.14>.

The paper presents a critical approach to *Psychologia kochania* by Piotr Olesiński (Warszawa 2018). It discusses the main theses presented in the dissertation and invites to reflection focused on the psychological dimension of love, its role and place in human existence.

Keywords: love, psychology, human being, existence

Marek Błaszczyk, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Wydział Humanistyczny, ul. Fosa Staromiejska 3, 87-100 Toruń, e-mail: marek_blaszczyk@onet.eu, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5518-0115>.

Książka Piotra Olesińskiego zatytułowana *Psychologia kochania*, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Difin, stanowi przystępne wprowadzenie do refleksji nad psychologią miłości. Praca ta zasługuje na uwagę nie tylko dlatego, że autor podejmuje temat jednego z najważniejszych fenomenów ludzkiego życia, lecz także dlatego, że omawia go w kontekście głównych paradygmatów psychologicznych. Piotr Olesiński, doktor nauk społecznych w zakresie psychologii związany z Uniwersytetem im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, odsłania tu bowiem zarówno biologiczne

i temperamentalne podłoże miłości, jak i jej humanistyczny (humanistyczno-egzystencjalny) potencjał. Jego publikacja doskonale więc wpisuje się w psychologiczny nurt badań nad problematyką miłości, jej miejscem oraz rolą w życiu człowieka (zob. np. Wojciszke, 2005; Fisher, 2004; 2017; Buss, 2007; Sternberg i Barnes, 1988; Sternberg i Weis, 2007). Można odnieść wrażenie, że przysłuży się ona nie tylko specjalistom czy zawodowym psychologom, ale i wszystkim osobom, które pragną zrozumieć psychologię miłości, mechanizmy jej funkcjonowania oraz wpływ na subiektywne poczucie szczęścia.

Monografia Olesińskiego składa się z trzech rozdziałów. Pierwszy z nich ukazuje psychologiczne modele miłości. Autor przedstawia tu typologię miłości Johna A. Lee, akcentując sześć typów miłości – trzy podstawowe (*storge*, *eros* i *ludus*) oraz trzy pochodne (*mania*, *pragma* i *agape*). Następnie charakteryzuje trójczynnikową koncepcję miłości Roberta Sternberga, ze szczególnym uwzględnieniem jej komponentów: namiętności, intymności i zaangażowania. W dalszym kroku proponuje rozwojowe ujęcie modelu miłości Sternberga, zwracając uwagę nie tylko na przenikanie się wymienionych wyżej składników miłości, lecz także na ich odniesienie do procesów psychicznych, warunkujących jej doświadczenie. Podkreśla się tutaj wpływ czynników biologicznych, temperamentalnych, psychologicznych oraz społeczno-kulturowych na stopień przeżywania wyróżnionych komponentów miłości (namiętności, intymności i zaangażowania). Badacz wskazuje zarazem, że miłość staje się dysfunkcyjna, gdy jest „zbyt silna bądź zbyt słaba” (s. 25). Z taką sytuacją mamy do czynienia wówczas, gdy jedna strona relacji odczuwa bardzo silną potrzebę bycia w związku lub gdy dystansuje się emocjonalnie od drugiej osoby, uciekając w wir pracy. Tego typu zachowania utrudniają budowanie zdrowej, satysfakcjonującej relacji, przyczyniając się do powstania emocjonalnego współzależnienia (szerzej na ten temat zob. Beattie, 2003; Mellody, 1993a; 1993b).

W drugim rozdziale Olesiński analizuje fenomen miłości w kontekście najważniejszych paradygmatów psychologicznych, omawiając poznawczo-behawioralną, psychoanalityczną oraz humanistyczną wizję człowieka. Sygnalizuje przy tym biologiczne aspekty miłości, jej ewolucyjne uwarunkowania oraz neuroanatomiczne i temperamentalne podłoże. Zaznacza, że zakochaniu towarzyszy wiele reakcji biochemicznych związanych z wydzielaniem się (lub hamowaniem) określonych neuroprzekaźników i hormonów, jak choćby fenyloetyloamina (PEA), dopamina, serotonina, oksytocyna i wazopresyna. To one zdają się definiować postawę oraz sposób myślenia zakochanej osoby, zniekształcając jej ogląd i percepcję otaczającej

rzeczywistości. One też są odpowiedzialne za idealizowanie partnera, odczuwanie stanów euforycznych, impulsywność, bezsenność, wahania nastroju czy zaburzenia koncentracji. Poziom neuroprzekaźników zmienia się jednak wraz z rozwojem danej relacji, umożliwiając jej przekształcenie się w trwały związek. Tak bowiem jak wysokie stężenie fenyletyloaminy na początku odpowiadało za fascynację partnerem, przeżywanie podekscytowania na samą myśl o spotkaniu z nim, tak wzrost poziomu oksytocyny i wazopresyny, wydzielanych podczas kontaktu fizycznego, aktywuje poczucie bezpieczeństwa i zaufania, prowadząc do zacieśnienia się partnerskich więzi.

Autor słusznie zauważa, że zachodzi korelacja między typem temperamentu człowieka a jego postrzeganiem relacji interpersonalnych, w tym zdolnością do budowania szczęśliwych, satysfakcjonujących związków romantycznych. Choleryk, cechując się dużą pobudliwością i impulsywnością (ekstrawersją), może w relacjach partnerskich okazać się wybuchowy i agresywny; może też zachowywać się w sposób niestandardowy, nieprzewidywalny, krzywdząc swojego partnera emocjonalną niedostępnością. Melancholik, odznaczając się neurotycznością i pesymizmem, może mieć problem z nawiązaniem oraz utrzymaniem długoterminowej relacji. Jego zdystansowanie, wewnętrzny niepokój i nietowarzystwość, a także zaniżona samoocena i poczucie własnej wartości skutecznie utrudniają mu znalezienie odpowiedniej osoby, która będzie w stanie dostrzec jego zalety oraz przebić się przez mur zobojętnienia odgradzający go od świata. Większe szanse na znalezienie miłości ma natomiast flegmatyk, którego cechuje równowaga emocjonalna, opanowanie oraz otwartość na kontakty towarzyskie. Swoistym utrudnieniem może tu być jednak jego introwertyczna osobowość, ograniczająca jego spontaniczność i bezpośredniość. Najlepsze umiejętności tworzenia satysfakcjonujących relacji zdaje się zaś mieć sangwinik. Ekstrawersja oraz stabilność emocjonalna, które go charakteryzują, pozwalają mu względnie swobodnie funkcjonować w społeczeństwie i realizować się na wielu płaszczyznach życia.

Na uwagę zasługują rozważania Olesińskiego na temat fenomenu miłości w ujęciu psychologii humanistycznej. Autor, odwołując się do ustaleń Abrahama Masłowa (2004; 2006), rozpatruje miłość w kontekście hierarchii ludzkich potrzeb. Omawia przy tym jej znaczenie dla prawidłowego rozwoju człowieka. Nawiązując natomiast do Carla Rogersa (2002; 2014), konstatuje, że doświadczenie miłości jawi się jako warunek możliwości samorozwoju, samoakceptacji i samorealizacji. W dalszym kroku wspomina o koncepcji miłości Ericha Fromma (2006), rekonstruuje jej zasadnicze elementy. Miłość, według niemieckiego psychologa, jest bowiem sztuką,

wymagającą nieustannego praktykowania. Nie jest więc jedynie biernym doznawaniem, lecz aktywnym działaniem, polegającym na dzieleniu się tym, co specyficzne dla naszej własnej egzystencji. Komponentami tak rozumianej miłości są troska, odpowiedzialność, poszanowanie oraz poznanie. Troska polega na dbaniu o rozwój ukochanej osoby; odpowiedzialność jest zdolnością i gotowością do zaspokajania jej potrzeb; poszanowanie i poznanie manifestują się zaś poprzez głębokie zainteresowanie jej codziennymi sprawami oraz afirmowanie jej wolności, ontycznej wyjątkowości i indywidualności.

Olesiński przywołuje też psychoanalityczną wizję miłości, sięgając do teorii Zygmunta Freuda (2010). Nie tylko opisuje strukturę ludzkiej psychiki (id, ego, superego), akcentując rolę popędów w ludzkim życiu (popęd życia, *libido*, Eros; popęd śmierci, *destrudo*, Tanatos), ale także charakteryzuje stadia psychoseksualnego rozwoju człowieka (faza oralna, faza analna, faza falliczna, faza latencji, faza genitalna). Następnie interpretuje miłość w świetle poziomu organizacji osobowości. Na gruncie psychoanalizy wyróżnia się bowiem poziom neurotyczny, pograniczny (borderline) i psychotyczny. Pierwszy z nich (neurotyczny) cechuje się „najbardziej zintegrowanym poczuciem tożsamości” (s. 76), umożliwiając jednostce realizowanie się w wielu dziedzinach życia. Psychotyczny poziom organizacji osobowości nierzadko wiąże się natomiast z zaburzeniami psychicznymi. Człowiek ma w tym przypadku duże trudności w oddzieleniu otaczającej rzeczywistości (świata zewnętrznego) od świata własnych wyobrażeń i fantazji. Odznacza się zarazem wysokim stopniem pobudliwości i impulsywności oraz niską tolerancją stresu i lęku. Poziom organizacji osobowości borderline sytuuje się między poziomem neurotycznym a psychotycznym. Osoby mające ten typ osobowości przeważnie radzą sobie w życiu gorzej niż osoby z neurotycznym poziomem organizacji osobowości, funkcjonują natomiast lepiej niż te z psychotycznym. Niejednokrotnie mają problem z samooceną i poczuciem własnej wartości; postrzegają świat dualistycznie (w czarno-białych barwach), mają też niestabilne poczucie tożsamości. Wszystko to sprawia, że odczuwają lęk przed bliskością i zaangażowaniem, tłumiąc w sobie autentyczne uczucia wobec partnera. Warto dodać, że Olesiński przedstawia również proces kształtowania się relacji miłosnej w kontekście teorii przywiązania Johna Bowlby’ego (2007).

Olesiński ukazuje wreszcie (rozdział trzeci) specyfikę miłosnej relacji kobieco-męskiej, kobieco-kobiecej oraz męsko-męskiej. Zwraca uwagę na warstwowy model ludzkiej seksualności oraz na społeczne uwarunkowania omawianych typów relacji, w tym na problem dyskryminacji. Opisuje także

dynamikę poszczególnych komponentów miłości (namiętność, intymność i zaangażowanie), analizując – w nawiązaniu m.in. do rozpoznań Martina Seligmana (2005) – poziom szczęścia i satysfakcji w związkach homo- i heteroseksualnych.

Przejdźmy do uwag krytycznych. Być może warto byłoby głębiej przemyśleć tytuł monografii Olesińskiego. Została ona bowiem zatytułowana *Psychologia kochania* (a nie np. *Psychologia miłości*), choć sam autor podkreśla, że interesuje go właśnie psychologiczny fenomen miłości („analiza zagadnienia miłości” (s. 10)). Dodaje przy tym, że chodzi mu o przedstawienie „miłości romantycznej” (s. 9) czy też „miłości w związku miłosnym” (s. 10), a nie miłości przyjacielskiej czy bratersko-siostrzanej. Co więcej, zarówno w tytułach rozdziałów i podrozdziałów, jak i w toku prowadzonego w książce wywodu mamy przede wszystkim do czynienia z terminem „miłość”. Autor mówi choćby o „psychologicznych modelach miłości”, „biologicznych aspektach miłości”, „temperamentalnym podłożu miłości”, „miłości w ujęciu medycyny”, „miłości w piramidzie potrzeb”, „miłości jako sztuce”, „miłości erotycznej”, „miłości heteroseksualnej i homoseksualnej”, „psychoanalizie miłości”, „miłości w nurtach feministycznych” czy „typach relacji miłosnej”. Bez wątpienia trudno jednoznacznie, w sposób powszechnie akceptowalny, zdefiniować pojęcie „miłości” – może być ona ujmowana jako uczucie (nie tylko romantyczne), specyficzny stan ludzkiej egzystencji, określona postawa czy typ interpersonalnych relacji; może być także traktowana jako najwyższa ludzka wartość (cnota), sens ludzkiego istnienia czy swoista „zasada” świata. Bliższe zbadanie tej kwestii stanowi raczej przedmiot zainteresowania filozofii, a nie psychologii. Niemniej jednak wydaje się, że użycie w tytule słowa „miłość” celniej oddawałoby zawartość monografii i przyświecający autorowi zamysł, a tym samym lepiej odpowiadałoby jej treści. Olesiński, decydując się na tytuł *Psychologia kochania*, chciał być może uniknąć zbieżności z tytułem publikacji innego polskiego badacza zajmującego się problematyką psychologii miłości (por. Wojciszke, 2015).

Olesiński zaznacza, że interesuje go miłość w „związku miłosnym” (s. 10). Nie podaje jednak wprost definicji związku, roboczo przyjmując, że „jest to relacja dwóch dorosłych osób, w której obie osoby twierdzą, iż są w związku” (s. 10). Pomijając nieco tautologiczny charakter tego sformułowania, warto odnotować, że bycie w związku nie jest koniecznym warunkiem bycia zakochanym czy zdolności do przeżywania miłości. Nie trzeba bowiem być w związku, by kogoś kochać, podobnie jak można być z kimś w związku i tej osoby nie kochać lub kochać kogoś innego. Związek

można by uznać za specyficzną relację między kobietą a mężczyzną (kobietą a kobietą oraz mężczyzną a mężczyzną), obejmującą to wszystko, co dzieje się między nimi na poziomie emocjonalnym, seksualnym, behawioralnym, intelektualnym czy egzystencjalnym – niezależnie od tego, czy są obecnie deklaratorywnie lub formalnie związani i czy w ogóle to planują.

Szkoda, że autor nie zwrócił uwagi na tego typu subtelnosci, pomijając niezwykle złożoną dynamikę rozwoju relacji damsko-męskich (damsko-damskich i męsko-męskich). Szkoda również, że nie uwzględnił praktycznego aspektu miłości, sposobów budowania związków partnerskich, w tym męskich i kobiecych mechanizmów psychologicznych oraz strategii seksualnych prowadzących do powstania „miłosnego związku”. Ten nie jest przecież czymś „gotowym”, raz na zawsze ustalonym i niezmiennym, lecz wymaga nieustannego aktualizowania, zwłaszcza w kontekście zmieniających się wraz z upływem czasu potrzeb, pragnień czy przyzwyczajajeń partnerów. Przyjrzenie się tym kwestiom mogłoby się okazać interesujące i z pewnością wzbogaciłoby proponowaną w monografii refleksję.

Zastanawiające jest wreszcie to, że Olesiński dość swobodnie używa takich określeń jak „emocje pozytywne” i „emocje negatywne” (np. ss. 9, 19, 26, 27, 30, 122, 153, 155). Zdaje się bowiem nie dostrzegać, że odczuwane przez człowieka emocje „nie mają żadnego znaku wartości” (Gibas, 2018: 103). Jako takie nie są więc ani pozytywne (konstruktywne), ani negatywne (destrukcyjne). To ludzie przypisują im znaczenie, interpretując je w określony sposób. Mówiąc inaczej: od każdego człowieka zależy, czy daną emocję oceni on jako destrukcyjną, zagrażającą jego egzystencji, czy też będzie ją postrzegać w kategoriach „użytecznej informacji”, sygnalizującej jego aktualne samopoczucie i stan psychofizyczny. Poznański badacz najprawdopodobniej posługuje się tutaj, skądinąd wygodnym, skrótem myślowym; szkoda jednak, że nie opatruje tego zabiegu stosownym komentarzem.

Sygnalizowane wyżej uwagi krytyczne nie pomniejszają poznawczej wartości publikacji Piotra Olesińskiego. Książka *Psychologia kochania*, ukazując psychologiczny wymiar fenomenowi miłości, skłania do pogłębionej refleksji nad jej miejscem i rolą w ludzkim życiu. Jest więc godna polecenia nie tylko akademickim psychologom, lecz także wszystkim zainteresowanym omawianą w niej problematyką.

Literatura

- Beattie, M. (2003). *Koniec współzależnienia*, tłum. A. Jankowski. Poznań: Media Rodzina.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*, tłum. M. Polaszewska-Nicke. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Buss, D. (2007). *Ewolucja pożądania*, tłum. B. Wojciszke, A. Nowak. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Fisher, H. (2004). *Dlaczego kochamy*, tłum. A. Jankowski. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Fisher, H. (2017). *Anatomia miłości*, tłum. A. Bukowski, J. Środa. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Freud, Z. (2010). *Wstęp do psychoanalizy*, tłum. S. Kempnerówna, W. Zaniewicki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fromm, E. (2006). *O sztuce miłości*, tłum. A. Bogdański. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Gibas, J. (2018). *Święty spokój. Instrukcja obsługi emocji*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Maslow, A. (2004). *W stronę psychologii istnienia*, tłum. I. Wyrzykowska. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Maslow, A. (2006). *Motywacja i osobowość*, tłum. J. Radzicki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mellody, P. (1993a). *Toksyczna miłość i jak się z niej wyzwolić*, tłum. A. Polkowski. Warszawa: Jacek Santorski, Agencja Wydawnicza.
- Mellody, P. (1993b). *Toksyczne związki. Anatomia i terapia współzależnienia*, tłum. A. Polkowski. Warszawa: Jacek Santorski, Agencja Wydawnicza.
- Rogers, C. (2002). *Sposób bycia*, tłum. M. Karpiński. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Rogers, C. (2014). *O stawianiu się osobą*, tłum. M. Karpiński. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Seligman, M. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości i trwałego spełnienia*, tłum. A. Jankowski. Poznań: Media Rodzina.
- Sternberg, R., Barnes, M. (red.) (1988). *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press.
- Sternberg, R., Weis, K. (red.) (2007). *Nowa psychologia miłości*, tłum. A. Sosenko. Taszów: Wydawnictwo Moderator.
- Wojciszke, B. (2005). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.