
DOI: <https://doi.org/10.34768/r1.2020.v462.19>

Julita Czernecka*

Uniwersytet Łódzki

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8592-8980>

e-mail: julita.czernecka@uni.lodz.pl

**MIŁOŚĆ JAKO ZMIENNY W CZASIE PROCES – OPINIE
I DOŚWIADCZENIA KOBIEI I MEŹCZYŹN DOTYCZĄCE
PRZEBIEGU ZWIĄZKU INTYMNEGO**

LOVE AS A PROCESS CHANGING OVER TIME – OPINIONS AND
EXPERIENCES OF WOMEN AND MEN CONCERNING THE DEVE-
LOPMENT OF INTIMATE RELATIONSHIPS

Keywords: love, romantic relationship, intimate relationship, sociology of
the couple, love phases, love stages.

The aim of the article is to increase the knowledge of the development of romantic relationships, taking into account the subjective perspective of the respondents. The author analysed the opinions and experiences of the participants of the study about the intimate relationship as a process in time and those concerning the identification and significance of each stage of „living together”. What became important were the answers to the questions of how the respondents talk about the course of their romantic relationships; whether in their case the relationship has a specific pattern and how they characterize its trajectory. The analysed empirical material consists of online focus interviews (BBD – Bulletin Board Discussion online). The nature of the research is exploratory. It included 42 people aged 18-55 of different sexual orientation, educated at secondary or university level. The analysis of the material indicates that the study participants identified the following

* **Julita Czernecka** – doktor nauk humanistycznych w dyscyplinie socjologia; zainteresowania naukowe: społeczne definiowanie miłości, socjologia pary, społeczne uwarunkowania życia singli, społeczne znaczenie atrakcyjności, przemiany kulturowych wzorców kobiecości i męskości.

stages: infatuation and falling in love, early love and mature love. For the participants, love is the key, albeit variable, bond of an intimate relationship. They define “true love” differently from the emotions that accompany the phase of infatuation and falling in love. The analysis shows that various life events play a buffer role in the process of transitioning through the successive stages of the relationship. The results confirm the hypothesis that modern couples are subject to the process of active relationship building. As a result, their trajectories of love become a constant challenge, but the participants are largely aware of this.

MIŁOŚĆ JAKO ZMIENNY W CZASIE PROCES – OPINIE I DOŚWIADCZENIA KOBIET I MĘŻCZYŹN DOTYCZĄCE PRZEBIEGU ZWIĄZKU INTYMNEGO

Słowa kluczowe: miłość, związek miłosny, związek intymny, socjologia pary, fazy miłości, etapy miłości.

Celem artykułu jest poszerzenie wiedzy na temat przebiegu związku miłosnego z uwzględnieniem subiektywnej perspektywy badanych osób. Przedmiotem analizy stały się opinie oraz doświadczenia uczestników i uczestniczek badania odwołujące się do związku intymnego jako trwającego w czasie procesu, oraz identyfikowania i nadawania znaczenia poszczególnych etapom „życia we dwoje”. Istotne stały się odpowiedzi na pytania, w jaki sposób badani mówią o przebiegu związku miłosnego, czy ma on dla nich jakiś określony przebieg, oraz w jaki sposób charakteryzują jego trajektorię. Analizowany materiał empiryczny pochodzi z wywiadów fokusowych przeprowadzone on-line (BBD – *Bulletin Board Discussion on-line*). Badania miały charakter eksploracyjny. W badaniu wzięły udział 42 osoby w wieku 18-55 lat, z wykształceniem średnim lub wyższym, o różnej orientacji seksualnej. Analiza materiału wskazuje na identyfikację przez uczestników badania następujących faz: zauroczenia i zakochania, miłości początkowej oraz miłości dojrzałej. Miłość dla badanych jest kluczowym, chociaż zmiennym spoiwem związku intymnego, inaczej definiują “prawdziwą miłość”, a czym innym są emocje, które towarzyszą fazie zauroczenia i zakochania. Analiza materiału wskazuje, że różne wydarzenia życiowe odgrywają rolę bufora w procesie przechodzenia przez kolejne etapy związku. Badania potwierdzają tezę o tym, że współczesne pary podlegają procesowi aktywnego budowania relacji, przez co ich trajektorie miłości stają się nieustannym wyzwaniem, czego uczestnicy badania są w dużej mierze świadomi.

Kontekst teoretyczny

Miłość jest emocją uniwersalną, której doświadczają ludzie niezależnie od czasów historycznych i szerokości geograficznej, choć z pewnością kontekst społeczno-kulturowy silnie warunkuje to, w jaki sposób jednostki miłość rozumieją, jakie mają na jej temat wyobrażenia oraz oczekiwania wobec „życia we dwoje” (Karandashev 2015). Od wielu dekad zagadnienia związane z trajektorią procesu „od zakochania do rozstania” stanowiły przedmiot dociekań wielu dziedzin nauk społecznych. Obecnie obszary badań dotyczących związków intymnych również dynamicznie się rozwijają, a dotyczą między innymi kulturowych form zalotów (m.in. Pease, Pease 2013; Kalinowska 2018), społecznych uwarunkowań doboru partnerskiego (m.in. Blackwell, Litcher 2000; Beck, Beck-Gernsheim 2013; Przybył 2017), przebiegu i dynamiki związków miłosnych (m.in. Blood, Wolfe 1960; Kwak 2014; Szukalski 2013; Schmidt 2015; Żadkowska 2016), znaczenia intymności, namiętności i zaangażowania w relacje (Wojciszke 2010), i w końcu przyczyn rozpadu miłosnych relacji (Illouz 2016; Paprzycka, Mianowska 2019).

Idea współczesnej miłości opiera się na wolnej woli w dobieraniu partnera, a związek konstytuuje się w oparciu o autonomiczne wybory jednostek, które decydują się być razem, ze względu na łączącą ich więź emocjonalną (Illouz 2016, s. 21-22). Mówi o tym klasyczna już koncepcja „czystej relacji” Anthony’ego Giddensa, w której „jednostki wchodzi w związek dla niego samego, czyli dla tego, co każda z nich może wynieść z trwałej więzi z drugą osobą, i trwa tylko dotąd, dokąd obie strony czerpią z niej dość satysfakcji, by chcieć ją utrzymywać” (Giddens 2006, s.75). Jednostkom towarzyszy autorefleksja dotycząca tego, co czują do partnera, czy uczucie łączące parę jest dość silne i głębokie, by na jego podstawie budować dalekosiężne plany życiowe, tworzyć „wspólną historię” opartą przede wszystkim na miłości. W te refleksje wpisuje się jednocześnie cierpienie będące przejawem wielu dylematów wobec tak stawianych pytań i prób uzyskania na nie jednoznacznych odpowiedzi (Illouz 2016, s. 30).

W literaturze światowej tematyką miłości i jej faz zajmowało się wielu badaczy, m.in. Robert Sternberg (1986), Helen E. Fisher (1994), David M. Buss (2007). Jednak najbardziej znaną koncepcją prezentującą etapy miłości w związku jest teoria pierwszego z wymienionych autorów – trójczynnikowa koncepcja miłości (Sternberg 1986). Składają się na nią trzy wymiary: namiętność, intymność i zaangażowanie. Namiętność związana jest z doświadczeniem pożądania, której przejawami są pocałunki, pieszczoty, akt seksualny. Intymność jest postrzegana jako pozytywne uczucia przeżywanie w obecności partnera i z jego powodu: dzielenie się przeżyciami, otrzymywanie wsparcia emocjonalnego, wymiana informacji o charakte-

rze intymnym, budowanie bliskości. Trzecim aspektem jest zaangażowanie w utrzymanie relacji, czyli podejmowanie różnych działań mających na celu podtrzymywanie związku i czynienie go satysfakcjonującym. R. Sternberg, analizując te czynniki w różnych konfiguracjach wskazał na kilka faz miłości: 1) faza zakochania, w której rozwijają się trzy wymienione powyżej składniki, najsilniej namiętność; 2) faza romantycznych początków, która dotyczy częstszego spotykania się, co skutkuje z kolei nasileniem się budowania intymności, partnerzy podejmują decyzję o kontynuowaniu związku, 3) faza związku kompletnego, w której współwystępują silnie wszystkie trzy komponenty, najsilniej intymność – a para decyduje się najczęściej na wspólne zamieszkanie, podejmuje decyzje o formalizacji związku, jest to etap najbardziej satysfakcjonujący partnerów, 4) faza związku przyjacielskiego, dotyczy etapu osłabnięcia namiętności, a wzrostu zaangażowania, na tym etapie problematyczne staje się utrzymanie intymności na wysokim poziomie, 5) faza związku pustego, w którym jedynym składnikiem podtrzymującym związek jest zaangażowanie, 6) rozpad związku (Sternberg 1986).

Na gruncie polskiej socjologii temat kolejnych etapów diady intymnej, dotyczył głównie kwestii formowania się małżeństwa i był poruszany w pionierskich pracach między innymi Zbigniewa Tyszki (1974), Wielisławy Warzywody-Kruszyńskiej i Jerzego Krzyszkowskiego (1990) czy Danuty Duch-Krzysztozek (1998). Odnoszą się one do określeń faz związku takich jak „chodzenie ze sobą”, „bycie na poważnie”, narzeczeństwo, „stały związek”, związek małżeński. Z pewnością na uwagę zasługują nowe nurty badań w tym obszarze. Jednym z nich jest model faz rozwoju znajomości przedślubnej, zaproponowany przez Iwonę Przybył (2017), która rozróżniła następujące fazy: 1) zalotów, 2) zauroczenia i fascynacji, 3) kruchej stabilizacji, 4) konfliktów i zerwania, 5) wyłączności i zaufania oraz 6) narzeczeństwa (Przybył 2017). Również Filip Schmidt (2015) opisuje wymiary tworzenia się par intymnych – od wspólnego odwiedzania się, pomieszkiwania do wspólnego zamieszkania, a także przechodzenia procesu formalizacji związku. Same początki relacji o charakterze erotyczno-miłosnym, badała Katarzyna Kalinowska, skupiając swoją uwagę na pogłębionej analizie różnych form zalotów (2018). Współczesnych analiz w obszarze socjologii pary, specyfiki życia we dwoje jest znacznie więcej (m.in. Majka-Rostek 2008; Żadkowska 2016; Mizielińska 2020).

Problematyka i metodologia badań

Teoretycznym punktem wyjścia niniejszych rozważań, jest refleksja mówiąca o tym, że miłość jest kluczowym spoiwem intymnych relacji międzyludzkich, a proces bycia w związku staje się przedmiotem refleksji jednostek w nim

będących (Giddens 2006; Beck, Beck-Gernsheim 2013; Illouz 2016). Po drugie, związek intymny zgodnie z rozważaniami Georga Simmla może podlegać takim samym procesom rozwoju, jak mała grupa społeczna. Istotne, by przyglądając się dynamice rozwoju diady, postrzegać ją przez pryzmat stosunków zachodzących pomiędzy partnerami, zmian w obrębie tych oddziaływań, a także sposobów postrzegania, interpretacji i wzajemnych ocen zachowań partnerów (Simmel 2005).

Para intymna jest tu rozumiana jako związek dwóch osób, które same siebie uważają za parę, oraz które są tak postrzegane przez inne osoby (Schmidt i in. 2018, s. 14). Para może być parą w rozumieniu formalnym (małżeństwem) lub nieformalnym. Para może, ale nie musi także ze sobą mieszkać (Kwak 2014, Schmidt 2015). W tym ujęciu, para jest ujmowana jako dynamicznie rozwijający się układ społeczny, który się przeobraża, zmienia, przechodząc przez różne formy bycia „razem” (Schmidt i in. 2018, s. 21).

W niniejszym artykule przedmiotem analizy stały się opinie, oraz doświadczenia uczestników badania odwołujące się do związku jako trwającego w czasie procesu oraz identyfikowania i nadawania znaczenia poszczególnych etapom „życia we dwoje”. Interesowało mnie to, w jaki sposób badani mówią o przebiegu związku miłosnego? Czy da się odnaleźć w ich wypowiedziach elementy świadczące o określonych etapach związku? W jaki sposób badani o nich mówią? Zatem będzie to próba rekonstrukcji przebiegu relacji miłosnej na podstawie subiektywnej perspektywy badanych jednostek.

Analizowany materiał empiryczny został pozyskany w ramach projektu „Jak kochają Polacy?” realizowanego przez Agencję Badawczą Rynek i Opinia na przełomie 2018 i 2019 roku. Techniką zbierania danych były badania fokusowe prowadzone w wersji zdalnej (*Bulletin Board Discussion on-line*). W badaniu wzięły udział 42 osoby w wieku 18-55 lat, z wykształceniem średnim lub wyższym. Wśród badanych osób były 22 osoby heteroseksualne będące w stałych związkach, 9 osób heteroseksualnych będących singlami oraz 11 osób LGBT będących w stałych związkach. Wywiady analizowano z wykorzystaniem kategorii analitycznych, wynikających z obszarów zainteresowań badawczych. Umożliwiły one uporządkowanie zgromadzonego materiału i jego jakościową eksplorację, mającą przynieść odpowiedzi na pytania problemowe (Mayntz, Holm, Hübner 1985). Ze względu na jakościowy charakter badania, nieliczną i różnorodną zbiorowość badaną, został uzyskany niepełny obraz przedmiotu badania, a celowy dobór próby nie pozwala na generalizowanie wyników. Zebrany materiał pozwala jedynie na wstępną eksplorację tego obszaru badawczego i może stać się inspiracją do pogłębionych badań w tej dziedzinie.

Przebieg relacji miłosnej w opiniach badanych

Podczas badania BBD uczestnicy mieli za zadanie skomentować cytata „miłość to zmienny w czasie proces”. Było to zadanie zarówno indywidualne, w którym każdy został poproszony o wypowiedź w kontekście własnych doświadczeń bycia w związku/związkach, jak i grupowe (ogólne forum poświęcone temu tematowi). Badani niezależnie od płci czy sytuacji osobistej, mają świadomość, że relacje i emocje w związku ulegają zmianie, tak samo jak zmieniają się uczucia do partnera. Analiza zebranego materiału pozwoliła na wyodrębnienie czterech kluczowych etapów rozwoju miłosnej relacji: 1) zauroczenie (fascynację), 2) zakochanie, 3) miłość początkową i 4) miłość dojrzałą. W opinii uczestników badania miłość jest zmienna w czasie i tożsama ze zmianami relacji pomiędzy dwojgiem osób. Każdy etap bycia razem charakteryzuje się odczuwaniem określonych emocji, sposobów zachowania wobec partnera, oczekiwań wobec związku. Można tu zaobserwować pewne różnice w wypowiedziach respondentów wynikające z ich obecnej sytuacji osobistej lub biografii miłosnej. Dodatkowe dwa etapy funkcjonowania w związku – faza wczesnego poznawania się i etap końca związku został wyróżniony przez osoby, które w momencie badania były singlami, a także tych, którzy mają za sobą doświadczenie rozwodu lub rozstania po wieloletnim związku kohabitacyjnym. Jednak ze względu na to, że te etapy nie były utożsamiane z miłością – „jeszcze nie było miłości” lub „już nie było miłości” między partnerami – nie będą tu szerzej omawiane.

Mimo spójnego wyodrębnienia kluczowych etapów miłości nie było takiej spójności pod względem wskazania istotnych wydarzeń charakterystycznych dla rozwoju związku. To tak zwane punkty zwrotne rozumiane jako „zdarzenie w pamięci biograficznej danej osoby (...) przeżywane jest jako moment zbliżający, cementujący związek, nie zależy od niego samego, ale od tego czy w taki sposób jest interpretowane” (Przybył 2017, s. 252). Uczestnicy badania w różny sposób odbierają wagę pewnych decyzji czy zachowań – oto przykładowe wypowiedzi na ten temat: *Na pewno można wyodrębnić wiele punktów zwrotnych w relacji: pierwszy pocałunek, pierwszy seks, ujawnienie związku znajomym, rodzinie, a nawet na social mediach, wspólne mieszkanie, ustalenie spraw związanych z pieniędzmi (wspólny budżet?), zaręczyny, które przynajmniej z mojej perspektywy dały mi poczucie, że „ten facet” myśli o mnie bardzo poważnie i jestem dla niego bardzo ważna; ślub, decyzja o posiadaniu zwierzaka, dziecka, kupno wspólnego mieszkania, decyzja o przeprowadzce za granicę itd. Te etapy mogą, ale nie muszą wystąpić, mogą być w różnej kolejności, a nawet ich znaczenie może być dla każdego*

inne [K/ZH/18-29]¹, Wydaje mi się, że są trzy fazy miłości: zauroczenie, wczesna miłość i miłość dojrzała. Zauroczenie – szalone, niepewne, emocjonalne. Wczesna miłość – dopasowanie, wyrzeczenia, dogłębne poznanie. Miłość dojrzała – spokój, pewność, pełne zrozumienie [M/S/30-40].

Dla niektórych zakończenie jednego etapu związku i rozpoczęcie nowego, związane jest – w ich opinii z „poważnymi” decyzjami – takimi jak: wspólne zamieszkanie, zaręczyny, ślub, zakup mieszkania. Dla drugich to bardziej symboliczne wydarzenia jak: pierwszy pocałunek, pierwsze intymne, seksualne zbliżenie, czy ujawnienie się jako pary wśród znajomych lub w mediach społecznościowych. Może wynikać to między innymi z postrzegania miłości jako procesu, dla którego trudno określić sztywne ramy czasowe. Jednak jest możliwe dostrzeżenie pewnych kategorii zdarzeń czy doświadczeń w życiu pary, które przyczyniają się do przechodzenia w kolejne etapy związku. Jednak – jak pisze I. Przybył – „nie można ich traktować jako warunku wystarczającego i zarazem koniecznego przeobrażeń diad”, ponieważ te same zdarzenia w życiu różnych jednostek są przez nie oceniane w sposób subiektywny i indywidualny. Dla jednych są ważne, dla innych mniej istotne, nawet jeśli dotyczą takich wydarzeń jak wspólne zamieszkanie, zaręczyny czy ślub” (Przybył 2017, s. 252).

Preludium miłości: „zauroczenie” i „zakochanie”

Zauroczenie i zakochanie były przez uczestników badania postrzegane jako dwa odrębne etapy będące wstępem do relacji miłosnej. Jednak są one kontinuum odczuwania podobnego stanu emocjonalnego – etap zauroczenia ma słabsze ich natężenie, które wzmacnia się na etapie zakochania (ze względu na ograniczoną objętość tekstu i aby uniknąć zbędnych powtórzeń, zostaną tutaj omówione wspólnie). Już na etapie wzajemnego zauroczenia pojawiają się symptomy, w którym oboje partnerzy zaczynają definiować się jako para i decydują się na kontynuację relacji (por. Przybył 2017). Określenia, jakie używane są dla tych etapów oprócz *stricte* „zakochanie” i „zauroczenie”, to także „fascynacja”, „zadurzenie”, „oczarowanie”, „euforia”, „sielanka”, „szaleństwo”. Charakterystycznym elementem są tu wypowiedzi mówiące o chęci nieustannego spędzania czasu z drugą osobą, patrzenia na nią, słuchania jej głosu. Pojawiają się także odczucia fizjologiczne, takie jak szybsze bicie serca, przyspieszony oddech, poczucie fizycznej „mocy”, przyływ energii, uczucie „lekkości” ciała, dyskomfort związany z brakiem

¹Oznaczenia BBD – K – kobieta, M – mężczyzna, ZH (związek heteroseksualny) osoby będące w związku małżeńskim lub kohabitacyjnym, S (singiel/singielka) osoby heteroseksualne nie będące w związku, LGBT (osoby homo i biseksualne będące w związkach partnerskich/kohabitacyjnych; 18-29,30-40, 41+ - przedziały wiekowe)

bliskości tej drugiej osoby. Mają miejsce także „natrętne” i „obsesyjne” myśli na jej temat.

Zauroczenie to faza, w której wszystko w relacji jest nowe, interesujące, pociągające. Jest to etap fizycznej i emocjonalnej mobilizacji, podczas którego zarówno myśli, jak i działania są kierowane ku osobie będącej podmiotem uczuć. To, w jaki sposób definiowali samo zauroczenie uczestnicy badania widać w poniższych cytatach: *Etap zauroczenia daną osobą, myślimy tylko o tej osobie 24/7 (dwadzieścia cztery godziny na dobę – przyp. autorki) [M2/ZW/18-29], Fascynacja – proces, w którym widzimy tylko plusy drugiej osoby, fascynuje nas w niej wszystko od palców po czubek głowy [K/LGBT/30-40], Fascynacja, oczarowanie, opętanie, brak realnego widzenia, ale jest to stan piękny, jest niepowtarzalny [K/ZH/41+].*

Ten etap jest nieco inaczej postrzegany w zależności od przebiegu własnej biografii miłosnej. Jeśli w przeszłości badani doświadczyli poważnego zranienia emocjonalnego – zdrady, porzucenia, nieszczęśliwego związku – to na ogół mówią o tym etapie w sposób bardziej ostrożny i zdystansowany. W tym przypadku były to osoby będące singlami, zwracające uwagę na dużą niepewność tego etapu i pytanie „co przyniesie jutro – prawdziwą miłość czy kolejne rozczarowanie?”.

Zakochanie z kolei jest zwielokrotnionym, bardziej intensywnym zauroczeniem, jego bardziej zaawansowaną fazą, w której pojawiają się już emocje świadczące o większym zaangażowaniu w relację. Uczestnicy badania mówili o poczuciu scalenia z drugą osobą, staniu się „jednością” (przede wszystkim w kontekście odczuwania namiętności i tęsknoty w sytuacji rozdzielenia partnerów). To najczęściej przywoływany i wzbudzający zdecydowanie najwięcej pozytywnych emocji wśród badanych etap miłości. Część osób mówi o nim, że jest „wstępem do miłości”, choć jeszcze „miłością właściwą” nie jest. Wyróżniają go wszyscy, jednak kobiety opisują go w zdecydowanie bardziej „poetycki” sposób, posługując się wieloma nacechowanymi emocjonalnie metaforami. Być może dla nich trajektorie emocji są ważniejszym aspektem doświadczania miłości (por. Hochschild 2009; Illouz 2016). Zakochanie wydaje się być odbierane jako niezwykle intensywne i zarazem chaotyczne, niezintegrowane przeżycie. Występuje tu duża rozpiętość emocji miłosnych, która zbliża do siebie partnerów lub oddala (np. fizycznie). W tych opisach można odnaleźć także duże wahania nastrojów miłosnych, choć na pierwszym planie mamy tu do czynienia z emocjami sięgającymi „zenitu”, jak „uniesienia” „odloty”, „podrywania”, „odrywania się”, „unoszeniem się nad ziemią” (por. Czernecka, Kalinowska 2020). Zakochanie jest postrzegane w kategoriach żywiołu, nad którym nie da się zapanować, który jest nieprzewidywalny – np. spada na nas jak „grom z jasnego nieba”. Można odnaleźć także po-

równania do procesów chemicznych – „mieszanki emocji”, „zamroczenia”, „buzowanie hormonów”: *Etap zakochania. Pierwsza fascynacja (...), grom z jasnego nieba (...) poznawanie się, motyle w brzuchu. Ślepe zauroczenie, niedostrzeganie żadnych wad drugiej osoby [K/LGBT/18-29], Zakochanie to trafieniem strzałem amora. Silne buzują hormony szczęście, partner wydaje się spełnieniem naszych romantycznych ideałów (...) unosimy się nad ziemią [K/ZH/41+]*. Nie chodzi tu wyłącznie o postrzeganie wszystkiego w pozytywnych barwach (tak jak przy efekcie patrzenia na świat przez „różowe okulary”), ale raczej doświadczenie pełni. Być może ma to związek z utrwalonym i upowszechnionym przez kulturę masową mitem „drugiej połowy”, czyli przekazem związanym, że szczęście i dojrzałość można osiągnąć tylko, będąc w związku miłosnym z drugą osobą (DePaulo 2005).

Uczestnicy badania przyznali, że na etapie zakochania widzieli u partnera wady czy niedoskonałości, jednak nie były one dla nich istotne. Jest to o tyle „przyjemny i ekscytujący” moment dla związku, co również wymagający koncentracji na nieustannym budowaniu pozytywnego wizerunku samego siebie w oczach drugiej osoby, podejmowania działań wspierających podtrzymanie znajomości, dostrzeganie słabości partnera/partnerki przy jednoczesnym minimalizowaniu ich znaczenia (Przybył 2017). Nawiązując do fazy zakochania opisaną przez R. Sternberga (1986), również w przytoczonych powyżej wypowiedziach da się uchwycić te wskazania akcentujące najsilniej aspekty związane z namiętnością, choć także pojawiały się te odnoszące się do dwóch pozostałych wymiarów.

Początek miłości: „wczesna miłość”

Początkowy etap miłości zaczyna się wtedy, gdy zmniejsza się już intensywność emocji i doznań, która towarzyszy fazie zakochania i zapadają bardziej poważne decyzje – na przykład o wspólnym zamieszkaniu czy zaręczynach. Ta faza związku zauważana była wśród wszystkich kategorii osób badanych, niezależnie od płci, wieku czy sytuacji osobistej. Badani zamiennie posługiwali się określeniami ją opisującymi, takimi jak: „miłość kilku pierwszych lat”, „wczesna miłość”, „świeża miłość”, „początkowa miłość”. Charakterystycznym elementem tego etapu jest pewna stabilizacja emocjonalna, wyważenie – relacja polegająca bardziej na budowaniu bliskości, pogłębionym poznawaniu się oraz wypracowywaniu zasad, na których będzie bazowała relacja. „Eksplozja” uczuć i doznań fizjologicznych, fizycznych wycisza się, a partnerzy podejmują decyzję o kontynuowaniu związku (podobnie jak ma to miejsce w fazie romantycznych początków opisywanych przez R. Sternberga, w której dochodzi do nasilenia się budowania przede wszystkim obszaru intymności). To też moment, w którym wyznaje się miłość drugiej

osobie: *Dla mnie takim pierwszym charakterystycznym momentem, etapem jest nazwanie tego słowami, czyli powiedzenie drugiej osobie, że się ją kocha [K/S/30-40], Zakochanie zamienia się w miłość. Gdzie wszystko jest wyważone i nie znaczy to, że nie jesteśmy nadal zakochani i zauroczeni, ale zaczynamy pomału planować przyszłość z tą drugą osobą, mówimy, że kochamy [M/ZH/30-40].*

To etap podejmowania także ważnych decyzji – będących punktami zwrotnymi – o zaręczynach, ślubie, wspólnym zamieszkaniu. Wyzwaniem jest także rutyna dnia codziennego, która niejednokrotnie, z jednej strony pozwala pogłębić wiedzę o partnerze, z drugiej staje się polem konfliktów w kontekście organizacji codziennego życia, o czym częściej wspominały kobiety. Być może z tego powodu, że dzielenie obowiązków zawodowych i domowych częściej staje się u nich przedmiotem refleksji (Illouz 2016). W te refleksje wpisuje się poniższa wypowiedź: *Do naszego sielskiego życia we dwoje zaczynają docierać realia codzienności. Wspólne mieszkanie, obowiązki w pracy. Jest to test dla każdej z par, którego niestety nie przechodzą wszyscy. Jeśli łączy nas coś wyjątkowego, wady partnera nie są dla nas, aż tak znaczące, a radość z bycia razem idzie w parze z codziennymi obowiązkami [K/ZH/41+].* Na tym etapie pojawiają się też pierwsze problemy czy trudne sytuacje – które próbuje się wspólnie w parze rozwiązać. Zdaniem części badanych, to właśnie wtedy możliwa jest weryfikacja „jakości związku”, pierwszych wyobrażeń – czy zakochanie przetrwało próbę czasu, czy warto dalej angażować się w daną relację. W wypowiedziach badanych można odnaleźć także stwierdzenia wskazujące, że jest to etap „kruchy” i jeszcze niestabilny, i niektóre pary się na tym etapie rozstają.

Miłość na tym etapie wymaga szczególnej uwagi ze strony osób budujących relację. Zdaniem uczestników badania to czas „pokazania prawdziwej wersji siebie”, bycia autentycznym, czyli ujawniania swoich wad, niedoskonałości oraz odkrywania ich u partnera/partnerki, bycie bardziej swobodnym w sposobie zachowywania się w obecności ukochanej czy ukochanego: *Z czasem pojawia się drugi etap (...) pokazujemy siebie prawdziwego. Wtedy następują najważniejsze decyzje, budują się najważniejsze relacje, które przeradzają się w prawdziwą miłość [K/ZH/41+].*

Można ten etap utożsamić z fazami „kruchej stabilizacji” oraz fazą „konfliktów i zerwań”, o których pisała I. Przybył w kontekście modelu faz znajomości przedmałżeńskiej (2017). Z jednej strony mamy wówczas większą otwartość, szczerłość wobec partnera oraz wzrost poziomu zaangażowania w relację w kontekście życia codziennego. Z drugiej strony, w wypowiedziach badanych osób spotykamy się także z obserwacją, że ten etap sprzyja konfrontacji wyobrażeń o partnerze z rzeczywistymi jego zachowaniami, co

niejednokrotnie doprowadza do konfliktów oraz weryfikacji wiedzy na jego temat. To zdaniem wielu uczestników badania kluczowy etap, który waży na dalszym losie związku. Te pary, które pokonają trudności, problemy i wyjdą zwycięsko z nieporozumień, różnic w wartościach i priorytetach, mają szansę na stworzenie stabilnej i perspektywicznej znajomości, w której pojawia się dopiero „prawdziwa miłość”.

Miłość dojrzała – miłość prawdziwa i partnerska

Etap dojrzałej miłości pojawia się, gdy relacja między dwojgiem osób nie bazuje już na fascynacji i silnych emocjach (za którymi momentami się tęskni), a skupia się na codziennym funkcjonowaniu, sprawnym organizowaniu rutyny dnia, pokonywaniu razem przeciwności losu, wspólnego planowania przyszłości. Ta faza często była określana mianem „prawdziwej miłości”, „właściwej miłości”, „związku dojrzałego”, „miłości partnerskiej”. Oto ilustrujące to wypowiedzi: *Wchodzimy w trzeci etap, najbardziej dojrzały, troszczymy się o drugą osobę, jest nam razem super. Wtedy jest ta prawdziwa miłość [K/ZH/41+], Trzeci etap – miłość – dbanie o dobro partnera, wzajemne zrozumienie, dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia, cieszenie się życiem wspólnym – fizycznym, materialnym i uczuciowym (psychicznym) [M/ZH/30-40].*

Badani nie wskazują jakiegось konkretnego wydarzenia, które powoduje, że związek przechodzi z etapu „początkowej miłości” do etapu „miłości prawdziwej”. W wypowiedziach daje się zauważyć zmiany w sposobie funkcjonowania związku oraz zwraca się uwagę na jego staż. Charakterystycznym elementem tego etapu jest wzajemne zrozumienie, komunikacja, poleganie na sobie, szacunek, wspólne rozwiązywanie problemów. Zdaniem badanych te umiejętności i zasady sprawiają, że miłość między dwoma osobami jest trwała, wartościowa, a związek można nazwać dojrzałym. Nie wszystkie związki spełniają te kryteria – ludzie mogą trwać we wspólnej relacji bez ich spełnienia, jednak nie jest to „oczekiwana droga rozwoju” miłości. Jeśli obu stronom związku zależy na tym, aby związek kontynuować i aby był on szczęśliwy, zdaniem badanych powinien on opierać się na wszystkich powyżej wymienionych filarach. Wówczas taką relację można określić mianem miłości partnerskiej (warto wspomnieć, że znaczna część respondentów posługuje się określeniem „partnerstwo” do opisu tej fazy miłości): *Partnerstwo. To już jest etap, w którym żyjemy razem wiele lat, mamy wszystko wspólne, mamy dom, rodzinę, dzieci, psy, koty, firmę. Nasze życie kręci się wokół przyziemnych spraw, dając sobie czasem szansę na wspólną randkę do kina czy restauracji, ale bez wielkich fajerwerków. To jest etap, w którym nie wyobrazasz sobie życia bez tej drugiej osoby, jest twoim powietrzem*

[K/LGBT/30-40]. Na tym etapie, podobnie jak podczas fazy zakochania, badani nie wyobrażają sobie życia bez drugiej osoby – jednak tutaj taka potrzeba bazuje na wspólnych doświadczeniach, wartościach, planach, świadomej chęci wspierania się i bycia razem, a nie „emocjonalnych fajerwerkach”, jak ma to miejsce w pierwszej fazie relacji.

Jednocześnie, na tym etapie mogą pojawić się wyzwania, które potencjalnie stanowią poważne zagrożenie dla związku – rutyna, nuda, chęć zmiany potrzeb lub przyzwyczajęń jednego z partnerów. Zwykle od chęci i zaangażowania partnerów oraz umiejętności komunikacji zależy, czy te problemy zostaną przezwyciężone. Istotne jest także to, że badani widzą cykliczność w miłosnej relacji, uwzględniając dynamikę w obszarze bliskości i oddalania emocjonalnego partnerów, która obejmuje weryfikację swoich i partnera potrzeb, zasad funkcjonowania w związku. Kluczowe znaczenie ma wysiłek włożony w utrzymanie relacji, bycie uważnym na swoje potrzeby i oczekiwania partnera/partnerki. To także zdolność do kompromisów. Warto wspomnieć, że miłość dojrzała często jest opisywana metaforycznie jako ciężka, żmudna praca na rzecz utrzymania związku. Ta praca obejmuje zmianę własnych zachowań, zrozumienie i akceptację zachowań partnera/partnerki, rezygnację z ważnych dla siebie rzeczy: *Ja z kolei ten ostatni etap widzę bardziej dynamicznie, jako cykl oddalania się od siebie i zbliżania, próby negocjowania zasad, potrzeb itp. Myślę, że ludzie się zmieniają i chcą się zmieniać, rozwijać, i jeżeli zależy nam na danej relacji, to trzeba cały czas nad nią pracować i pracować nad sobą, nad własną otwartością, rozmawiać, nie zakładać, że się już zna na wylot drugą stronę. [Kobieta, związki LGBT, 30-40 lat].* Etos poświęcenia się, włożenia wysiłku, by relację nieustannie podtrzymywać, wpisuje się w nurt refleksji o odpowiedzialności jednostki za jakość swojej relacji miłosnej. Ten etap nazywany przez uczestników badania „miłością dojrzałą”, „miłością prawdziwą” można utożsamić z fazą „związku kompletnego” – R. Sternberga (1986) – w której zarówno intymność, namiętność jak i zaangażowanie są bardzo wysokie. Można tu także odnaleźć elementy fazy „związku przyjacielskiego”, w której największą rolę odgrywa zaangażowanie parterów w utrzymanie relacji.

Refleksje końcowe

Analiza zebranego materiału badawczego pokazuje, że uczestnicy niniejszego badania dokonują podziału między „prawdziwą miłością” (dojrzałą) a emocjami, które towarzyszą im na początku relacji miłosnej w trakcie zauroczenia i zakochania. Daje się uchwycić refleksje odnośnie tego co „już” jest miłością, a tego, co „jeszcze” nią nie jest. Uczestnicy badania bardzo szczegółowo nawiązują do obrazu miłości romantycznej (szczególnie na po-

czątkowym etapie znajomości). Może to wynikać z własnych doświadczeń, które były na tyle intensywnymi przeżyciami, że silnie zapadły w pamięć. Być może jest to uwarunkowane także przekazami kulturowymi (np. popularnością i powszechnością narracji obecnych w komediach romantycznych). Najbardziej obszerne i metaforyczne opisy dotyczyły właśnie okresu zauroczenia i zakochania, jako najbardziej emocjonującego czasu funkcjonowania we dwoje. Były one charakterystyczne dla wszystkich kategorii badanych osób, a ich opisy nie różniły się od siebie znacząco, ale na uwagę zasługuje to, że najobszerniej na ten temat wypowiadały się kobiety, szczególnie singielki. Być może dzieje się tak dlatego, że dla kobiet zakochanie jako preludeum miłości, staje się obietnicą udanego związku, spełnienia się w obszarze rodzinnym, co wedle tradycyjnej koncepcji kobiecości, stanowi potwierdzenie wartości i osiągnięcie społecznego uznania (Brannon 2002, s. 228, za Wojciszke 2010, s. 418-419). Z drugiej strony, badani dużo miejsca poświęcili na charakterystykę miłości dojrzałej, jako tej, która jest już „miłością prawdziwą”. Osoby biorące udział w badaniu wydają się być świadome trudu związanego z budowaniem związku „do grobowej deski” – jak określał to Zygmunt Bauman (2005). Ta refleksyjność jest najbardziej widoczna wśród osób będących w stałych związkach z długim stażem „bycia razem”.

Współcześnie dominuje zjawisko aktywnego budowania relacji. Wiele par tkwi w pułapce polegającej na niekończącym się analizowaniu czy obecny partner to ten „na całe życie” czy nie? Czy relacja miłosna spełnia ich oczekiwania i w związku z tym warto podejmować wysiłek jej utrzymania, czy może lepiej podjąć decyzję o rozstaniu? Życie osobiste, w tym własna biografia miłosna stały się nieustannym wyzwaniem, „niekończącym się projektem”, którego wiele osób jest świadomych i poddaje go refleksji, co pokazują analizowane tu wyniki niniejszego badania (por. Giddens 2006; por. Beck 2004).

Literatura | References

- BAUMAN Z. (2005), *Razem osobno*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- BECK U., BECK-GERNSHEIM E. (2013), *Całkiem zwyczajny chaos miłości*, Wydawnictwo Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław.
- BLACKWELL D., LICHTER D. (2000), Mate selection among married and cohabiting couples, „*Journal of Family Issues*” 21(3), s. 275-302.
- BLOOD R., WOLFIE D. (1960), *Husbands and Wives: The Dynamics of Family Living*, Free Press Glencoe, Oxford.

- BUSS D. (2007), *Ewolucja pożądania. Jak ludzie dobierają się w pary*, Wyd. GWP, Gdańsk.
- CZERNECKA J., KALINOWSKA K. (2020), *Semantyka miłości. Analiza metafor w narracjach kobiet i mężczyzn o uczuciach i związkach*, „Przegląd Socjologiczny”, 69(1), s. 27-54.
- DEPAULO B. M., MORRIS W. L. (2005), *Singles in Society and in Science*, „Psychological Inquiry”, no. 16, s. 57-83.
- DUCH-KRZYSTOSZEK D. (1998), *Małżeństwo, seks, prokreacja. Analiza socjologiczna*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- FISHER H. (1994), *Anatomia miłości: Historia naturalna monogamii, cudzołóstwa i rozwodu*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- GIDDENS A. (2006), *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- HOCHSCHILD A. R. (2009), *Zarządzanie emocjami. Komercjalizacja ludzkich uczuć*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- ILLOUZ E. (2016), *Dlaczego miłość rani. Studium socjologiczne*, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa.
- KALINOWSKA K. (2018), *Praktyki flirtu i podrywu. Studium z mikrosocjologii emocji*, Wydawnictwo Fundacja na Rzecz Nauki Polskiej i Wydawnictwo Naukowe UMK, Warszawa-Toruń.
- KARANDASHEV V. (2015), *A Cultural Perspective on Romantic Love*, „Psychology and Culture”, 5(4), s. 1-23.
- KWAK A. (2014), *Współczesne związki heteroseksualne: małżeństwa (dobrowolnie bezdzietne), kohabitacje*, LAT, Wydawnictwo Żak, Warszawa.
- MAJKA-ROSTEK D. (2008), *Związki homoseksualne. Studium socjologiczne*, Wyd. Difin, Warszawa.
- MAYNTZ R., HOLM K., HÜBNER P. (1985), *Wprowadzenie do metod socjologii empirycznej*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- MIZIELIŃSKA J. (2020), *Odmienne czy zwyczajne? Rodziny z wyboru w Polsce*, Wydawnictwo IP, Warszawa.
- PAPRZYCKA E., MIANOWSKA E. (2019), *Płeć i związki intymne – strukturalne uwarunkowania trwałości pary intymnej*, „Dyskursy Młodych Andragogów”, t. 20, s. 441-455.
- PEASE B., PEASE A. (2012), *Mowa ciała w miłości*, Wydawnictwo Rebis, Poznań.

- PRZYBYŁ I. (2017), *Historie przedślubne. Przemiany obyczajowości i instytucji zaręczyn*, Wydawnictwo UAM, Poznań.
- SCHMIDT F. (2015), *Para, mieszkanie, małżeństwo. Dynamika związków intymnych na tle przemian historycznych i współczesnych dyskusji o procesie indywidualizacji*, Wydawnictwo UMK, Warszawa-Toruń.
- SCHMIDT F., MIZIELIŃSKA J., STASIŃSKA A., OLCOŃ-KUBICKA M., ŻADKOWSKA M., JASIŃSKA J., HALAWA M. (2018), W stronę socjologii pary: propozycja paradygmatu teoretyczno-badawczego, „*Studia Socjologiczne*” 3(230), s. 11-39.
- SIMMEL G. (2005), *Socjologia*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- STERNBERG R. (1986), A triangular theory of love, „*Psychological Review*” 93, s. 119-135.
- SZUKALSKI P. (2013), *Małżeństwo: początek i koniec*, Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- TYSZKA Z. (1974), *Socjologia rodziny*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- WARZYWODA-KRUSZYŃSKA W., KRZYSZKOWSKI J. (1990), *Młode małżeństwa w wielkim mieście*, Wydawnictwo ISUŁ, Łódź.
- WOJCISZKE B. (2010), *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie*, Wydawnictwo GWP, Gdańsk.
- ŻADKOWSKA M. (2016), *Para w praniu: codzienność, partnerstwo, obowiązki domowe*, Wydawnictwo UG, Gdańsk.