

## PRZEDMOWA

W połowie lat osiemdziesiątych XX wieku redaktor naczelny niniejszego tomu, Robert J. Sternberg, doszedł do wniosku, że dziedzina nauki zajmująca się miłością jest na tyle zaawansowana, iż zasadne stało się wydanie drukiem zbioru opracowań na temat psychologii miłości. *Psychologię miłości*, dzieło pod redakcją Roberta J. Sternberga i Michaela Barnes, w 1988 r. opublikowało wydawnictwo Yale University Press. Praca ta zawierała szesnaście rozdziałów przedstawiających pełen wachlarz teorii miłości istniejących w owym czasie. Książka przez lata doskonale się sprzedawała i stanowiła przydatne źródło informacji dla czytelników poszukujących przeglądu teorii próbujących opisać naturę miłości, a każdy z jej rozdziałów napisano z myślą, aby przedstawić nie tylko teorie, ale także dane zgromadzone na ich poparcie.

Na początku XXI wieku *Psychologia miłości* stała się jednak pozycją nieco już przestarzałą. Powstały nowe teorie, a niektóre z istniejących w 1988 r. zostały zmodyfikowane. Część dawnych koncepcji nie przyciągała już takiej uwagi jak niegdyś, natomiast teorie aktualnie znajdujące się w centrum zainteresowania zostały poparte nowymi danymi, niedostępnymi w 1988 r. Michael Barnes, który w czasach powstawania *Psychologii miłości* był doktorantem, porzucił dziedzinę psychologii, zatem przy opracowywaniu *Nowej psychologii miłości* Sternberg podjął współpracę z inną doktorantką na Uniwersytecie w Heidelbergu, Karin Weis. Sternberg i Weis wspólnie opracowali plan książki, wybrali autorów rozdziałów, oraz zredagowali artykuły.

Redaktorzy z ogromną przyjemnością oddają do rąk Czytelnika *Nową psychologię miłości*. Każdy z zawartych w niej rozdziałów odnosi się do następujących kwestii:

1. Jak zdefiniować miłość?
2. Jaka teorię miłości autor proponuje lub wykorzystuje?
3. Jakie istnieją dowody
  - a. na poparcie tej teorii?
  - b. na obalenie tej teorii?
4. W jaki sposób podejście autora jest podobne i w czym różni się od pokrewnych podejść?
5. Jakie są praktyczne implikacje teorii?

Ponieważ pytania we wszystkich przypadkach są jednakowe, możliwe jest porównanie różnych teorii i danych zgromadzonych w celu ich sprawdzenia.

Część I książki, dotycząca teorii biologicznych, zajmuje się dynamiczno-ewolucyjnym spojrzeniem na miłość (Douglas T. Kenrick), podejściem behawiorystycznym do związków romantycznych (Philip R. Shaver i Mario Mikulincer), ewolucją miłości (David M. Buss), popędem miłości (Helen Fisher), oraz biobehawioralnym modelem przywiązania i tworzenia więzi w parach (James F. Leckman, Sahar B. Hrdy, Eric B. Keverne i C. Sue Carter). Część II, poświęcona taksonomii miłości, zajmuje się stylami miłości romantycznej (Clyde Hendrick i Susan S. Hendrick), poszukiwaniem znaczenia „miłości” (Ellen Berscheid), teorią miłości (Robert J. Sternberg) oraz miłością rozumianą jako responsywność społeczna (Margaret S. Clark i Joan K. Minin). Część III, zajmująca się ukrytymi teoriami miłości, składa się z jednego rozdziału, przedstawiającego prototypowe podejście do badania miłości (Beverly Fehr). W części IV, podejmującej aspekt kulturowych teorii miłości, omówiono ujęcie ewolucyjne i międzykulturowe w kategoriach inwestycji emocjonalnej (David P. Schmitt), międzykulturowe i ewolucyjne ujęcie miłości namiętnej (Debra Lieberman i Elaine Hatfield), oraz indywidualizm, kolektywizm i psychologię miłości (Karen K. Dion i Kenneth L. Dion).

---

W ostatnim rozdziale Karin Weis dokonała przeglądu wszystkich teorii zawartych w książce.

Autorzy pragną wyrazić swoją wdzięczność wobec: Jonathana Brenta za zlecenie napisania książki, Keitha Conzona za wsparcie podczas procesu publikacji, oraz Cheri Stahl za pomoc redaktorską podczas całego projektu.



**Karin Weis**

## **WSTĘP**

Ogromna część uniwersum więzi międzyludzkich, podobnie jak percepcji i rozumienia świata w ogóle, ma miejsce w relacjach, zachodzącymi pomiędzy parami. Dobieranie się w pary pomaga ludziom uporządkować świat i lepiej zrozumieć to, co się wokół nich dzieje.

Gdy nie istniały jeszcze Stany Zjednoczone, a nawet Kolumb nie dotarł do Ameryki, ludzie zamieszkujący kontynent północnoamerykański próbowali zrozumieć swoje życie i zjawiska, z jakimi mieli do czynienia na co dzień, takie jak burze, susze, zachwycające kaniony, w których osiedlali się na Południowym Zachodzie, jak również wzajemne relacje ludzkie, zarówno w obrębie plemienia jak i między wspólnotami. Próbowali organizować swoje życie wokół miejsc i zdarzeń, które nadawały im znaczenie – dlatego dzieci Indian Pueblo od najmłodszych lat poznawały świat w kategoriach kontrastów. Uczyły się o parach takich, jak dzień i noc, słońce i księżyc, mężczyzna i kobieta; takie podziały porządkowały ich świat (Iverson, 1992).

Niniejsza książka zajmuje się także parami w tym sensie, iż jej tematem są relacje pomiędzy ludźmi, wzajemna zależność pojawiająca się podczas kontaktów międzyludzkich, pomiędzy dwiema szczególnymi formami tych relacji, a w szczególności specjalnego rodzaju związku dwojga osób, które określa się jednym słowem **miłość**.

Wróćmy do czasów obecnych i przyjrzyjmy się trzem różnym związkom przedstawionym w poniższych przykładach.

Maria i Linda przyjaźnią się od sześciu lat, od chwili, gdy zaczęły razem studiować i nie znały nikogo w nowym mieście. Zwykle spotykają się raz lub dwa razy w tygodniu na pogaduszki lub wychodzą gdzieś wieczorem. Maria od dawna cierpi na depresję. W ciągu ostatnich kilku lat miała problemy z wykonywaniem zadań szkolnych. Zawsze obawiała się egzaminów, ale zazwyczaj szło jej nieźle. Nadszedł czas egzaminów końcowych i Maria, w obliczu stresu związanego z koniecznością wykazania się wiedzą, a także z perspektywą szukania pracy i przeprowadzki do miasta, w którym nikogo nie zna, przeczuwa nadejście ostrego ataku depresji. Nie może spać, ma trudności z przygotowywaniem odpowiedzi i strasznie boi się, że nie zda egzaminu ustnego szczególnie, że jeden egzamin już opuściła, bo spanikowała. Mimo, że Linda musi uczyć się do swojej sesji, pomaga Marii przygotowywać odpowiedzi, egzaminuje ją na próbę, codziennie odwiedza przyjaciółkę. W weekend, przed egzaminem stan Marii pogarsza się – odczuwa panikę, boi się zostać sama – więc Linda wprowadza się do niej i zostaje do następnego wtorku, kiedy ma się odbyć egzamin. Chcąc mieć pewność, że Maria rzeczywiście podejdzie do egzaminu, Linda idzie z nią i czeka aż do końca. Maria zdaje egzamin na czwórkę.

Jonnie bawiąc się pobiegł za piłką i nie zauważył nadjeżdżającego samochodu – został potrącony i ma złamaną prawą nogę, więc musi spędzić kilka dni w szpitalu. Jest nieśmiałym dzieckiem i bardzo boi się nowego otoczenia. Jego mama bierze wolne i w czasie pobytu Jonniego w szpitalu jest z nim prawie cały czas, przynosi mu ulubione zabawki i zapewnia mu zajęcie w tych krótkich chwilach, które spędza w domu. Gotuje mu ulubione potrawy i zanosi mu je, żeby nie musiał jeść szpitalnego jedzenia.

Martin i Julia chodzą na tę samą uczelnię. Poznają się podczas przygotowań do zebrania rady studenckiej. Martin jest zauroczony – bardzo podobają mu się jej długie czarne włosy i ciemnobrązowe oczy, w których mógłby zatonać. Julia ma najpiękniejszy głos, jaki kiedykolwiek słyszał, a rozmowa z nią jest zawsze inteligentna i zabawna. Zaczyna

zapraszać ją na spotkania ze znajomymi. Spędza wiele czasu marząc o wspólnym życiu z Julią i o rodzinie, którą założy. Jednak Julia nie odwzajemnia jego miłości – uważa go za coraz bardziej natrętnego, a wreszcie próbuje go unikać, kiedy tylko jest to możliwe.

Jak widzimy, miłość nie jest zjawiskiem jednorodnym – istnieje niezliczona liczba form, jakie ten związek może przyjąć: miłość matki do dziecka, kiedy spędza z nim tyle czasu, ile to możliwe w szpitalu, miłość przyjacielska, która sprawia, że ludzie zadają sobie wiele trudu, aby pomóc drugiemu w potrzebie, oraz namiętna miłość odczuwana przez zakochanych, miłość altruistyczna, kiedy ludzie pomagają innym, z którymi nie mają bliskich związków lub których nawet nie znają. Teorie, które starają się zgłębić miłość, są równie zróżnicowane jak jej przejawy. Niektóre z nich zajmują się głównie jednym aspektem miłości, najczęściej miłością romantyczną; inne mają szersze pole zainteresowania i obejmują opiekę nad osobami starszymi czy też uczucia między rodzicami i dziećmi; jeszcze inne interesują się zachowaniami seksualnymi i pytaniem, dlaczego większość ludzi nie odczuwa pociągu seksualnego wobec bliskich krewnych.

Wszystkie te teorie mają jedną cechę wspólną: od kiedy się pojawiły, bardzo się rozwinęły. Gdy po raz pierwszy opublikowano *Psychologię miłości* w 1988 r., była to pierwsza książka tego rodzaju, tj. obejmująca szerokie spektrum psychologicznych teorii miłości. W owym czasie badania nad miłością były stosunkowo nowatorskie w dziedzinie psychologii. Wcześniej psychologowie oddawali to pole badań poetom, autorom piosenek, filozofom itp., dopiero niedawno badania te przeszły drogę od statusu niepoważnego tematu do statusu tematu odpowiedniego do naukowych badań behawioralnych. Jednym z powodów wcześniejszego ignorowania było to, iż miłość uważano za zbyt nieuchwytną, aby można ją było analizować naukowo. Wydawało się, że nie da się jej poddać systematycznym pomiarom i analizie (Berscheid, 1988).

Od tamtej pory w badaniach nad miłością zaszło wiele

zmian. Badacze mają znacznie szersze spektrum teorii oraz metod ich oceniania. Opracowano nowe skale, np. *Skala Percepcji Miłości i Seksu* (Hendrick i Hendrick, 2002), *Skala Opowieści Miłosnych* (Sternberg, Hojjat i Barnes, 2001), oraz pomiar seksualności *Sexy Seven Measure* (Schmitt i in., 2003). Znacznie poprawiły się także biologiczne metody oceny. W miarę, jak badania naukowe nad miłością były coraz bardziej akceptowane, liczba badaczy i przeprowadzanych studiów gwałtownie się zwiększała; w rezultacie obecnie istnieje o wiele więcej dowodów empirycznych niż dziesięć czy dwadzieścia lat temu. Zaczęto badać nowe aspekty miłości, a uwaga przeniosła się na inne sfery – główną rolę zaczęły odgrywać badania międzykulturowe i tematy takie jak pożądanie i dobór partnera. W ten oto sposób nadszedł czas na publikację *Nowej psychologii miłości*, która przedstawia wyniki najnowszych badań w tej dziedzinie.

Książka składa się z czterech części zajmujących się różnymi teoriami miłości: biologicznymi, ukrytymi, kulturowymi oraz taksonomiami. Część I, *Teorie biologiczne*, obejmuje pięć koncepcji, które badają miłość w oparciu o biologię i teorię ewolucji. Część II, *Taksonomie miłości*, obejmuje cztery teorie próbujące zakwalifikować zjawisko miłości do różnych stylów. Część III, *Ukryte teorie miłości*, zawiera tylko jeden rozdział, omawiający zdroworozsądkowe teorie miłości. Część IV, *Kulturowe teorie miłości*, rozpatruje uczucie miłości w kontekście kulturowym. Na koniec podsumowano teorie omówione we wcześniejszych rozdziałach.

## CZEŚĆ I: TEORIE BIOLOGICZNE

Największą grupę stanowią teorie biologiczne. W rozdziale pt. *Dynamiczno-ewolucyjne spojrzenie na miłość*, Douglas T. Kenrick postuluje, że miłość to zbiór błędów decyzyjnych, które wykształciły się ewolucyjnie w taki sposób, aby służyć interesom genetycznym, tj. ułatwiać reprodukcję. Błędy te wpływają na ludzką zdolność uwagi, pamięć oraz podejmowanie decyzji. Przykładowo, podczas interakcji z niezna-

jomym altruistyczne zachowanie jest mniej prawdopodobne niż podczas interakcji z krewnym, z którym mamy wspólne geny. Kenrick podkreśla dynamiczny aspekt miłości, który wynika z nieustannych dwukierunkowych interakcji między partnerami, kształtujących reakcje na działania i późniejsze zachowania. Wynika stąd, że miłość romantyczna jest instynktowną częścią ludzkiej natury. Ludzie napotyka szereg różnych problemów związanych z przetrwaniem i reprodukcją, takich jak poszukiwanie partnera, utrzymanie partnera przy sobie, czy opieka rodzicielska – i problemy te wymagają różnych rozwiązań, przy czym dla każdego systemu celów wykształciły się odmienne błędy decyzyjne. Istnieją różne rodzaje miłości charakterystyczne dla każdej z domen; miłość do partnera różni się od miłości do potomstwa. Kenrick uznaje istnienie różnic kulturowych w miłości i związanych z nią zachowaniach. Uważa on, że różnice te powstają z powodu zmiennych społecznych i zmiennych tkwiących w otoczeniu. Zachowania adaptacyjne w jednym otoczeniu niekoniecznie są takie w innych warunkach.

W rozdziale pt. *Podjęcie behawiorystyczne do miłości romantycznej: systemy przywiązania, opieki i seksualny*, Philip R. Shaver i Mario Mikulincer zakładają, że istnieją trzy systemy behawioralne: przywiązania, opieki, oraz seksualny. Celem systemu przywiązania jest zapewnienie człowiekowi bezpieczeństwa poprzez pozostawanie w bliskości tych osób, które mogą zapewnić wsparcie i opiekę. System przywiązania jest aktywowany np. wtedy, gdy nie jest utrzymywana bliskość lub napotyka się zagrożenia. W takim przypadku poszukuje się bliskości opiekuna. Cele systemu opieki są altruistyczne, tj. zapewnia on wsparcie i opiekę ludziom w potrzebie. System ten skupia się na zapewnieniu dobrostanu i rozwoju drugiej osoby. System seksualny za główny cel ma przekazanie genów następnemu pokoleniu. Oznacza to, że człowiek musi być wrażliwy na sygnały świadczące o płodności oraz na zainteresowanie osób przeciwnej płci, powinien potrafić zwiększać własną atrakcyjność dla innych, oraz mieć na podporządku strategię pobudzające zain-

interesowanie potencjalnego partnera. Te systemy behawioralne obejmują specyficzne dążenia oraz zbiór strategii, obejmujących kilka rodzajów zachowań służących osiągnięciu danego celu. Jeśli cele kilkakrotnie nie zostaną osiągnięte, mogą zadziałać drugorzędne strategie (hiperaktywacja i dezaktywacja), pomagające poradzić sobie z wynikłym cierpieniem; pozwalają one człowiekowi próbować osiągnąć zamierzony efekt w inny sposób. „Strategie hiperaktywacyjne” polegają na intensyfikowaniu podstawowej strategii w celu zmuszenia partnera do zachowywania się zgodnie z naszymi zamiarami. Jeśli na przykład partner nie robi tego, czego chcemy, możemy zaprotestować i spróbować zmusić go do zajęcia się naszymi potrzebami. „Strategie dezaktywujące”, z drugiej strony, polegają na wyłączeniu całego systemu po to, by uniknąć frustracji i cierpienia, ponieważ nie możemy osiągnąć celu. Przystajemy zmuszać partnera, aby zachowywał się zgodnie z naszym życzeniem. Strategie te są wykorzystywane, kiedy partner nie odpowiada pozytywnie, albo wręcz odrzuca podstawową strategię systemu – np. jeśli zabiegi jednego partnera o bliskość są wielokrotnie odrzucane, w pewnym momencie przestanie nawet próbować zbliżyć się do drugiej osoby, aby uniknąć odrzucenia.

W kolejnym rozdziale, zatytułowanym *Ewolucja miłości*, autor David M. Buss twierdzi, że miłość jest adaptacją, która wykształciła się w wyniku ewolucji, aby rozwiązać problem rozmnażania – miłość zapewnia seks, sygnalizuje wierność seksualną oraz zaangażowanie; dlatego jest uniwersalna, a nie ograniczona wyłącznie do kultur zachodnich. Jednakże doświadczenia związane z miłością mogą się różnić w zależności od okoliczności, np. dana osoba nigdy nie zazna uczucia zazdrości, jeśli jej partner nie da jej do tego powodu. Buss sugeruje, że miłość jest mechanizmem pomagającym osiągnąć zaangażowanie i pojawia się głównie w kontekście łączenia się w pary na długi czas. Miłość związana jest z kilkoma zmianami, które zaszły w ewolucji człowieka. Ponieważ mężczyźni nie potrafią rozpoznać owulacji, zazwyczaj wiążą się z jedną kobietą i uprawiają z nią seks przez cały jej cykl menstruacyjny. Poza tym, mężczyźni

w pewnym momencie zaczęli mocno inwestować w swoje potomstwo i chronić swoje partnerki przed rywalami, podczas gdy kobiety skoncentrowały swoje siły rozrodcze na jednym mężczyźnie. Według teorii Bussa, mężczyźni częściej niż kobiety zakochują się od pierwszego wejrzenia, ale także częściej zachowują się gwałtownie, jeśli stracą miłość wybranki. Z drugiej strony, kobiety częściej są zazdrosne i odrzucają możliwość seksu bez miłości.

Rozdział pt. *Popęd miłości*, autorstwa Helen Fisher, sugeruje, że istnieją trzy wzajemnie powiązane systemy motywacji: przywiązanie, przyciąganie (miłość romantyczna) oraz popęd płciowy, związany z pragnieniem utrzymywania kontaktu seksualnego z innymi, które może być skierowane do różnych potencjalnych partnerów. Przyciąganie u ssaków koresponduje z tym, co u ludzi nazywamy „miłością romantyczną”. Wiąże się ona z koncentrowaniem się na jednym towarzyszu, okazywaniem mu przynależności oraz próbą ochrony partnera przed rywalami. Przywiązanie charakteryzują: poczucie bezpieczeństwa i wygody, oraz szukanie bliskości. U ludzi przywiązanie znane jest także jako miłość partnerska. Fisher umieszcza te trzy systemy w kontekście układów nerwowych. Popęd płciowy jest szczególnie związany z testosteronem, miłość romantyczna z norepinefryną i serotoniną, a przywiązanie z oksytocyną i wazopresyną. Być może istnieje nawet wspólny element, odpowiadający za pobudzenie, który leży u podstaw wszystkich popędów (angażujących neuroprzekaźniki, takie jak: dopamina, norepinefryna i serotonina), i jest odpowiedzialny za motywację oraz określony układ systemów mózgowych wywołujących konkretne myśli, uczucia, oraz zachowania związane z każdą potrzebą biologiczną odnoszącą się do miłości. Takie podejście oznacza, że odrzucenie, podobnie jak np. monogamia i cudzołóstwo, są związane z konkretnymi obszarami nerwowymi. Miłość romantyczna jest popędem do łączenia się w pary, podobnym do innych podstawowych popędów.

W rozdziale *Biobehawioralny model przywiązania i tworzenia więzi*, James F. Leckman, Sahar B. Hrady, Eric B. Keverne, oraz C. Sue Carter odnoszą się do świadomych, su-

biektywnych doświadczeń wynikających z powstawania więzi uczuciowych i przywiązania, oraz wywierających na nie wpływ zwrotny, zamiast do pojęcia **miłość**. Obserwując różne gatunki ssaków autorzy odkryli, że gatunek ludzki wykazuje stosunkowo niewiele uniwersalnych, ustalonych zachowań. Autorzy wskazują, że istnieją dowody na występowanie miłości romantycznej w większości kultur, oraz że miłość rodzicielska i miłość romantyczna mają wiele cech wspólnych, np. oba rodzaje miłości prowadzą do zwiększonego poczucia odpowiedzialności za dobrostan ukochanej osoby oraz do potrzeby zachowywania się zgodnie z potrzebami drugiej osoby. Co więcej, różne badania wskazują na wagę oksytocyny i opioidów na powstawanie więzi uczuciowych u ssaków. Wczesne doświadczenia są ważne z punktu widzenia interakcji między rodzicami a potomstwem, jednakże reakcje niemowlęcia są również skutkiem uwarunkowań genetycznych. Zachowanie jest zatem rezultatem zarówno wpływu genów, jak i otoczenia. Wynika z tego, że możliwe jest opracowanie programów interwencyjnych mających na celu zwiększenie wrażliwości rodziców oraz bezpiecznego przywiązania u dzieci.

## CZEŚĆ II: TAKSONOMIE MIŁOŚCI

Trzy teorie przedstawione w niniejszej książce to taksonomie, które klasyfikują różnorodne zjawiska związane z miłością jako różne style czy rodzaje miłości. W rozdziale pt. *Style miłości romantycznej*, Clyde Hendrick i Susan S. Hendrick rozwijają kategoryzację Johna Lee (1973), który wskazał sześć rodzajów miłości: *eros* (miłość namiętna), *ludus* (miłość jako zabawa, brak zaangażowania), *storge* (miłość jako przyjaźń), *pragma* (miłość wyrachowana), *agape* (miłość altruistyczna), oraz *mania* (miłość obsesyjna). Na każdy styl składa się pewna kombinacja postaw i przekonań. Dla każdego człowieka w każdej chwili można stworzyć charakterystykę konkretnego stylu miłości, co pozwala ocenić stopień, w jakim każdy z sześciu stylów miłości

charakteryzuje daną osobę. Style miłości są moderatorami zakochania i miłości, to znaczy wpływają m.in. na to, jak szybko lub jak namiętnie dana osoba się zakocha; są one związane z kilkoma cechami osobowości. Na przykład *eros* jest dodatnio związany z ugodowością, ekstrawersją i sumiennością, a ujemnie związany z neurotycznością, podczas gdy *ludus* jest dodatnio związany z neurotycznością i ujemnie związany z ugodowością i sumiennością. Ponadto, style miłości są również powiązane z postawami seksualnymi, takimi jak promiskuityzm (*ludus*) i odpowiedzialna seksualność (*eros*). Stwierdzono również różnice między płciami w odniesieniu do stylów miłości; mężczyźni chętniej апробują miłość jako zabawę pozbawioną zaangażowania niż kobiety, które z kolei postrzegają to uczucie w kategoriach przyjaźni lub miłości wyrachowanej. Taksonomię tę można wykorzystać w terapii dla par, aby pomóc ludziom zrozumieć siebie i partnerów poprzez uświadomienie sobie własnego stylu miłości.

Rozdział zatytułowany *Poszukiwanie znaczenia „miłości”*, autorstwa Ellen Berscheid, proponuje klasyfikację miłości na cztery rodzaje: miłość jako przywiązanie, miłość współczująca, miłość przyjacielska/lubienie, oraz miłość romantyczna. Miłość jako przywiązanie wydaje się niewyuczona i służy potrzebie ochrony. Doświadczenie zagrożenia powoduje, że człowiek szuka bliskości drugiego – przywiązanie może więc zapewnić schronienie. Miłość współczująca zajmuje się dobrotanem drugiego – można ją również nazwać altruistyczną; podstawą takiej miłości jest system opieki Bowlby’ego. Miłość przyjacielską można także nazwać czułością, lubieniem, lub miłością pragmatyczną – opiera się ona na systemie kar i nagród. Oznacza to, że osoby, które nagradzają, są lubiane, a osoby, które karzą, takimi nie są. Czwarty rodzaj miłości, romantyczna, obejmuje pożądanie seksualne, zatem bywa także nazywana miłością namiętną lub erotyczną. Uważa się, że każdy z tych różnych rodzajów miłości jest aktywowany z różnych powodów i ma różne konsekwencje. Można również doświadczać więcej niż jednego rodzaju miłości w danym związku. Berscheid omawia bardziej szczegółowo

różnicę między „miłością” a „byciem zakochanym”. Określenie „być zakochanym” odnosi się do jednego tylko typu miłości, w której partner musi być lubiany i atrakcyjny seksualnie, słowo **miłość** zaś jest bardziej uniwersalne i wydaje się odnosić do wielu różnych rodzajów miłości.

Rozdział zatytułowany *Dwuskładnikowa teoria miłości* Roberta J. Sternberga, składa się z omówienia dwóch subteorii – trójczynnikowej teorii miłości oraz teorii miłości jako opowieści. Teoria trójczynnikowa mówi, że miłość składa się z trzech składników: intymności, zaangażowania i namiętności, które razem stanowią wierzchołki trójkąta. Geometria trójkąta miłości zależy zarówno od ilości (wielkość trójkąta), jak i proporcji składników miłości (kształt trójkąta). Ponieważ w danym związku występuje jeden lub więcej wspomnianych składników, można odróżnić osiem różnych rodzajów miłości. Przykładowo miłość namiętna obejmuje intymność i namiętność, gdy tymczasem miłość przyjacielska składa się z intymności i zaangażowania. Istnieją różne rodzaje trójkątów miłości, na przykład rzeczywiste i idealne, a także trójkąty opisujące działania i uczucia. Teoria miłości jako opowieści mówi, że interakcja naszych cech ze środowiskiem daje początek opowieściom o miłości. Każdy człowiek posiada własną opowieść o miłości i stara się ją zrealizować w swoim życiu. Do takich opowieści możemy zaliczyć, np. bajkę o księciu i księżniczce, horror o oprawcy i ofierze, czy też opowieść o dwojgu partnerach biznesowych. Sukces związku w części zależy od podobieństwa bądź kompatybilności opowieści o miłości obojga partnerów.

Ostatni rozdział w tej części, czyli *Miłość jako responsywność społeczna*, autorstwa Margaret S. Clark i Joan K. Monin, koncentruje się na responsywności społecznej – bezwarunkowej reakcji skupiającej się na dobrostanie partnera, zaspokajającej ujawnione przez niego potrzeby, pragnienia i cele, nie wykorzystującej jego słabych punktów. Istnieje pięć form responsywności: (1) pomaganie (np. kiedy ktoś jest ranny lub potrzebuje konkretnej rzeczy lub działania); (2) wspieranie w osiągnięciu przyszłych celów (np. uważne wysłuchiwanie lub dawanie rad); (3) tworzenie

czegoś wspólnie z partnerem (np. taniec lub wspólna gra); (4) troskliwe zachowania, kiedy partner postąpił niewłaściwie (np. wybaczenie, kiedy partner zapomniał o umówionym spotkaniu na obiad, bo był bardzo zajęty); (5) symboliczna (okazywanie troski o partnera, kiedy nie widać jakiejś konkretnej potrzeby). Procesy związane z responsywnością społeczną są takie same, o jakich ludzie mówią opisując związek pełen miłości. Responsywność społeczna daje człowiekowi poczucie bezpieczeństwa i komfortu; okazywanie potrzeb i otwartość przyczyniają się do poczucia, że on/ona jest w związku pełnym miłości. Jednocześnie pozornie dopuszczalne zachowania mogą potencjalnie osłabić responsywność społeczną. Responsywność społeczna nie jest jedynym sposobem zdefiniowania miłości, ale jest tego rodzaju miłością, którą można odróżnić od innych, gdyż nie jest powiązana z niepokojem i cierpieniem, płynącymi na przykład z intensywnej namiętności.

### **CZEŚĆ III: UKRYTE TEORIE MIŁOŚCI**

Książka zawiera tylko jedną teorię, która należy do kategorii ukrytych: *Prototypowe podejście do badania miłości* autorstwa Beverly Fehr. Fehr bada nie to, jak ona, naukowiec, widzi miłość, ale to, co zwykli ludzie uważają za miłość. Autorka stwierdza, że przyjacielska miłość uważana jest za sedno miłości. Wydaje się również, że w poglądach na miłość istnieją pewne różnice między płciami. Kobiety zasadniczo podpisują się pod bardziej przyjacielską koncepcją miłości, podczas gdy mężczyźni wyznają koncepcję namiętną. Kobiety są bardziej zorientowane na przyjaźń w miłości i są bardziej pragmatyczne, natomiast mężczyźni częściej relacjonują miłość od pierwszego wejrzenia i pielęgnują romantyczne przekonania, np. że prawdziwa miłość trwa wiecznie. Te prototypy – to, co ludzie uważają za typową miłość – mają implikacje dla związków uczuciowych. Badania wykazały, że kiedy zostaną podważone cechy miłości uważane za bardzo prototypowe, miłość wydaje się

bardziej naruszona, niż w przypadku mniej prototypowych cech. Pary, które postrzegają miłość w bardzo prototypowy sposób, relacjonują większą satysfakcję ze związku i większą wzajemną miłość. Prototypów używa się także do analizowania różnych rodzajów miłości, co wskazuje, że wszystkie rodzaje mają pewne wspólne cechy podstawowe.

#### **CZEŚĆ IV: KULTUROWE TEORIE MIŁOŚCI**

Trzy kolejne teorie podkreślają kulturowe aspekty miłości. W rozdziale pt. *Ewolucyjne i międzykulturowe ujęcie miłości: wpływ płci, osobowości i otoczenia lokalnego na inwestycje emocjonalne w związki uczuciowe*, David P. Schmitt wprowadza wymiar miłości, który nazywa „inwestycją emocjonalną”. Obejmuje on wiele podstawowych cech miłości, takich jak intymność, namiętność i zaangażowanie, znane z teorii miłości Sternberga. Konstrukcja inwestycji emocjonalnej jest dodatnio związana zarówno z ekstrawersją jak i z ugodowością, co oznacza, że wyższe wyniki jednego wymiaru są powiązane z wyższymi wynikami wymiarów pozostałych. Jednak rodzaje miłości różnią się stopniem powiązania z cechami osobowości. Schmitt opisuje badanie, które przeprowadził wraz ze swoimi współpracownikami na 15 000 uczestników z 48 krajów. Badacze odkryli, że koncepcja miłości jest stosunkowo podobna w różnych kulturach. Inwestycja emocjonalna w związek jest dodatnio skorelowana z poziomem rozwoju kraju, z bezpiecznym stylem przywiązania, oraz z indywidualizmem, ale także z zainteresowaniem krótkotrwałym łączeniem się w pary i wskaźnikiem rozwodów. W kulturach, gdzie dzieci są narażone na duży stres, na przykład będący wynikiem trudności gospodarczych lub ciężkich warunków środowiskowych, wykazują one skłonność do niższych poziomów inwestycji emocjonalnej. Badanie przyniosło też inne odkrycie – otóż występują różnice między płciami pod względem inwestycji emocjonalnej, przy czym mężczyźni zwykle osiągają niższe wyniki od kobiet.

W następnym rozdziale pt. *Miłość namiętna: ujęcie międzykulturowe i ewolucyjne*, Debra Lieberman i Elaine Hatfield stwierdzają, że chociaż miłość namiętna jest uniwersalna, wartości kulturowe wpływają na precyzyjne znaczenie przypisywane słowu **miłość**. Autorki wyrażają opinię, że na przykład pojęcie miłości romantycznej dobrze pasuje do indywidualistycznej kultury amerykańskiej, ale nie do kolektywistycznej kultury chińskiej, gdzie od ludzi oczekuje się, że będą brali pod uwagę nie tylko własne uczucia, ale także zobowiązania wobec innych, np. wobec rodziców. Jednakże w przypadku niektórych cech, takich jak istotność atrakcyjnego wyglądu dla preferencji doboru partnera, płęć ma jeszcze większy wpływ niż kultura. Autorki zauważają, że różnice między kulturami Zachodu i Wschodu zmniejszają się, ponieważ młodzi ludzie coraz częściej przyjmują wzorce typowe dla Zachodu, na przykład równość płci w odniesieniu do miłości i seksu, oraz małżeństwo z miłości zamiast zaaranżowanego. Autorki zajmują się także mechanizmami pozwalającymi unikać endogamii. W tym kontekście ważna jest zdolność rozpoznawania osób spokrewnionych i niespokrewnionych (wykrywanie pokrewieństwa) w celu ocenienia, kto jest właściwym partnerem seksualnym. Emocja wstępu również służy do unikania sytuacji, w których mogłoby dojść do kontaktu seksualnego z bliskim krewnym.

W rozdziale pt. *Indywidualizm, kolektywizm i psychologia miłości*, Karen K. Dion i Kenneth L. Dion stawiają tezę, że przekonania ludzi w danej kulturze na temat relacji jednostki z grupą wpływają na rozumienie miłości. W społeczeństwach indywidualistycznych małżeństwo opiera się na miłości; indywidualizm powiązany jest ze stosunkowo permissywnym poglądem na miłość oraz mniejszym prawdopodobieństwem, że człowiek był kiedykolwiek zakochany, oraz z obniżonym poczuciem sukcesu w życiu rodzinnym. Kultury kolektywistyczne uważają, że miłość opiera się na przyjaźni i celach altruistycznych, oraz kładą nacisk raczej na opiekę niż na intensywny afekt. Istnieją także różnice kulturowe dotyczące rozwoju intymności w związku. Pary w Stanach Zjednoczonych próbują utrzymać

wysoki poziom intymności w czasie trwania małżeństwa, jednocześnie dokładając wszelkich starań, by zachować dla siebie pewną przestrzeń do indywidualnego rozwoju. W Japonii, w pierwszych latach małżeństwa, pary muszą zaspokajać potrzeby innych członków rodziny wielopokoleniowej i wykazują tendencję do większej intymności na późniejszym etapie małżeństwa. Obserwacje te przenoszą się na opiekę nad starszymi osobami – w kulturach kolektywistycznych ludzie uważają uczucie i przywiązanie za główne powody troszczenia się o swoich starszych krewnych, podczas gdy w kulturach indywidualistycznych powszechne jest poczucie obowiązku i postrzeganie opieki nad starszymi jako ciężaru. Jednakże w kulturach indywidualistycznych rodzice próbują zachować większą niezależność od swoich dorosłych dzieci.

## PODSUMOWANIE

W ostatnim rozdziale książki, *Podsumowanie: charakter teorii miłości i ich współzależności*, Karen Weis omawia teorie przedstawione w niniejszym tomie i integruje je na różne sposoby. Autorka zastanawia się, czy różne rodzaje miłości, albo przynajmniej ich części, mają wspólny mianownik. W rozdziale streszczono także niektóre odkrycia na temat wpływu kontekstu, osobowości, czasu i kultury na miłość, oraz ponownie przyjrano się zaproponowanemu w książce różnym mechanizmom osiągnięcia celów związanych z miłością i związkami. Na zakończenie książki postawiono także pewne pytania otwarte i wskazano dziedziny, w których konieczne będą dalsze badania.

### **Bibliografia:**

- Berscheid E., *Some comments on love's anatomy*, [w:] R. J. Sternberg i M. L. Barnes (red.), *The Psychology of Love*, New Haven, Conn.: Yale University Press 1988.
- Hendrick S. S., Hendrick C., *Linking romantic love with sex:*

- Development of the Perceptions of Love and Sex Scale*, „Journal of Social and Personal Relationships”, 19, 2002, s.361–378.
- Iverson P., *Taking care of the earth and sky*, [w:] A. M. Josephy, Jr. (red.), *America in 1492: The World of the Indian Peoples Before the Arrival of Columbus*, New York: Vintage Books 1992.
- Lee J. A., *The Colours of Love: An Exploration of the Ways of Loving*, Toronto: New Press 1973.
- Schmitt D. P., Alcalay L., Allik J., Ault L., Austers I., Bennett K. L., i in., (2003) *Universal sex differences in the desire for sexual variety: Tests from 52 nations, 6 continents, and 13 islands*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 85, 2003, s.85–104.
- Sternberg R. J., Hojjat M., Barnes M. L., *Empirical tests of aspects of a theory of love as a story*, „European Journal of Personality”, 15(3), 2001, s.199–218.



**CZĘŚĆ I**



**TEORIE  
BIOLOGICZNE**



**Douglas T. Kenrick**

## **DYNAMICZNO-EWOLUCYJNE SPOJRZENIE NA MIŁOŚĆ**

Pierwszy krok analizy naukowej, polegający na wyczerpującym opisie interesującego nas zjawiska, w przypadku badaczy miłości zawsze był mocno chwiejny. Problem w dużym stopniu polega na tym, że „Kocham cię” jest zdaniem, które najzupełniej szczerze może wypowiedzieć matka do nowonarodzonego dziecka, młody mężczyzna do kobiety poznanej poprzedniego dnia w kurorcie morskim w Meksyku oraz heteroseksualna kobieta do najlepszej przyjaciółki. Co ma wspólnego miłość macierzyńska z romantycznym zadurzeniem, a to z kolei z platoniczną miłością między przyjaciółmi? Nawet w obrębie kategorii miłości romantycznej, kiedy kobieta i mężczyzna mówią „Kocham cię” – to czy mają na myśli to samo?

Psychologowie dążący do sprecyzowania w kategoriach empirycznych i teoretycznych, czym dokładnie jest **miłość**, doszli do pewnego konsensusu. Uznali mianowicie, że miłość nie jest zjawiskiem jednorodnym, lecz może mieć nawet tuzin lub więcej odmian (np. Fehr i Russell, 1991; Hendrick i Hendrick, 1986; Sternberg, 1986). Większość badań koncentrowała się na fenomenologii miłości, próbując rozłożyć na czynniki pierwsze emocje, które składają się na doświadczenie miłości. Na przykład niektórzy badacze zadali pytanie o ilość możliwych aspektów składających się na uczucie miłości (np. Aron i Westbay, 1996; Sternberg, 1986), a inni zgłębiali, w jaki sposób te aspekty łączą się w odmienne rodzaje miłości u różnych osób (np. Fehr i Russell, 1991; Sprecher i Regan, 1998). Niektórzy badacze próbowali z kolei stwierdzić, czy istnieją odrębne systemy fi-

zjologiczne leżące u podstaw różnych aspektów miłości (np. Diamond, 2003).

W niniejszym rozdziale omówię różne rodzaje miłości z perspektywy dynamiczno-ewolucyjnej. Podstawowe założenia modelu dynamiczno-ewolucyjnego są następujące:

**1. Miłość jest zasadniczo zbiorem wykształconych ewolucyjnie błędów decyzyjnych (*decision biases*).** Założenie to obejmuje sieć innych hipotez opartych na dokonującej się współcześnie integracji nauk kognitywnych i psychologii ewolucyjnej (np. Kenrick, 2001; Kenrick, Sadalla i Keefe, 1998; Lumsden i Wilson, 1981; Tooby i Cosmides, 1992). Według tego poglądu umysł jest zbiorem wrodzonych błędów poznawczych, które wpływają na to, ku czemu kierujemy uwagę, jak interpretujemy zdarzenia, co przywołujemy z pamięci i w jaki sposób podejmujemy decyzje. Błędy te mają promować zachowania, które zwykle służyły ułatwianiu reprodukcji. Jako że silne więzi społeczne były konieczne do przetrwania i reprodukcji naszych przodków, błędy decyzyjne ułatwiające te więzi były wysoce adaptacyjne.

**2. Błędy decyzyjne, będące motorem związków miłosnych, różnią się między płciami.** Samice ssaków zmuszone są do ponoszenia bardzo wysokich minimalnych nakładów w przeciwieństwie do samców – jest to oczywisty fakt, który powoduje, że strategia łączenia się w pary jest bardzo różna u kobiet i mężczyzn (Geary, 1998; Trivers, 1972). Chociaż fenomenologia miłości wskazuje na podobne doświadczenia kobiet i mężczyzn, to jednak na podstawie ogólnych zasad ewolucyjnych spodziewamy się kluczowych różnic między płciami, jeśli chodzi o determinanty i konsekwencje intensywnych więzi społecznych.

**3. Umysł ma budowę modułarną, a w różnych domenach życia społecznego funkcjonują bardzo odmiennie błędy decyzyjne.** W różnych rodzajach związków charakteryzujących się silnymi więziami różne problemy wymagają rozwiązania. Znalezienie kochanka i utrzymanie go przy sobie to dwa różne zbiory problemów, wiążące

się z całkiem innymi błędami decyzyjnymi. To samo można powiedzieć o opiece nad potomstwem i utrzymywaniu przyjaźni. Wynika z tego, że chociaż różne rodzaje miłości są na pozór podobne, gdyż przyczyniają się do tworzenia więzi społecznych, z perspektywy funkcjonalnej dotyczą one motywacji tak odmiennych i wyspecjalizowanych jak te, które charakteryzują głód, pragnienie czy strach.

**4. Błędy decyzyjne jednego człowieka wchodzą w dynamiczną interakcję z błędami innych ludzi.** Każdy z błędów decyzyjnych wpływających na związki miłosne wiąże się z zasadą warunkową („*if-then*” contingency rule), według której sygnały pochodzące od innych osób determinują wybór jednej z opcji. Reakcje każdego z nas są źródłem informacji dla kolejnych osób, z których każda funkcjonuje według własnych zasad decyzyjnych; te z kolei umieszczone są w kontekście decyzji podejmowanych przez następnych ludzi. Do tanga trzeba dwojga, ale to nie wszystko, gdyż partnerzy rzadko przecież tańczą w ciemnej piwnicy. Starannie skoordynowane manewry mają miejsce w wypełnionej sali balowej, gdzie często zmienia się partnerów do tańca.

**5. Normy kulturowe dotyczące miłości wynikają z interakcji między dynamicznie powiązаныmi jednostkami i cechami środowiska niespołecznego.** Istnieje znaczne zróżnicowanie kulturowe w sposobie wyrażania silnych więzi społecznych, przy czym niektóre społeczeństwa są stosunkowo bardziej poligeniczne (wiele żon tego samego męża), inne poliandryczne (jedna żona, wielu mężów) itd. (np. Crook i Crook, 1988). Rozbieżności międzykulturowe nie są jednak ani niezmierzone, ani arbitralne, ponieważ indywidualne błędy decyzyjne ostatecznie są oparte na wykształconych ewolucyjnie mechanizmach, mających rozwiązywać powracające problemy, przed jakimi stawali nasi przodkowie. Według tego poglądu umysł ludzki bardziej przypomina książeczkę z kolorowankami, niż czystą tabliczkę – można wybrać paletę kolorów, ale ogólny wzór jest ograniczony przez mocno nakreślone linie (Kenrick, Becker, Butner, Li i Maner, 2003).

## 1. INSTYNKTY, MODUŁY UMYŚLU I SPECYFICZNOŚĆ DOMEN

Jako że związki miłosne często związane są z silnymi emocjami, z których przynajmniej część wydaje się być nadrzędną wobec świadomego podejmowania decyzji, intuicja podpowiada, że uczucia miłości są polem działania **instynktów**. Naturalnie naukowcy społeczni dość podejrzliwie podchodzą do intuicji jako formy naukowego dowodu, a często wręcz przeciwnie, preferują poglądy przeciwne intuicji (Krueger i Funder, 2004). Pozostając w bezpośredniej sprzeczności z intuicyjnym przekonaniem, że miłość romantyczna może być instynktowną częścią ludzkiej natury, popularny pogląd nauk społecznych głosił, że miłość jest strukturą historyczną i kulturowo efemeryczną. Wielu naukowców społecznych uważało, że szczególnie żarliwe i pochłaniające uczucie miłości romantycznej, spotykane we współczesnych społeczeństwach zachodnich, było nieobecne w innych społeczeństwach i innych okresach historii (por. Jankowiak i Fischer, 1992). Chociaż stanowisko to było sprzeczne z intuicją, co w oczach naukowców społecznych stanowiło jego zaletę, to jednak badania międzykulturowe oraz fizjologiczne wskazują, że było ono jednak całkiem błędne (Diamond, 2003; Jankowiak i Fischer, 1992). Uczucie miłości jest uniwersalne dla naszego gatunku i opiera się, przynajmniej częściowo, na mechanizmach wrodzonych. Czy zatem możemy je nazwać **instynktownym**?

Słowo **instynkt** miało w swojej historii kilka znaczeń o różnych implikacjach dla rozważań na temat odmian miłości. William James (1890) uważał instynkt za wrodzoną zdolność do działania „dla osiągnięcia pewnych celów bez zdolności przewidywania tych celów i bez wcześniejszego wyuczenia się właściwego zachowania” (tom 2, s. 386). Przykładem prototypowego instynktu w rozumieniu Jamesa byłoby kichanie – odruchowy impuls, aktywowany automatycznie przez określone informacje sensoryczne (w tym wypadku podrażnienie śluzówki nosa). James rozszerzył jednak swoją koncepcję tak, że objęła ona bardziej złożone

i angażujące poznawczo inklinacje społeczne, zadając słynne pytanie: „Dlaczego panna tak bardzo interesuje młodzieńca, że wszystko, co jej dotyczy, jest ważniejsze niż cokolwiek innego na świecie?” (tom 2, s. 386).

Pogląd Williama McDougalla (1908) na instynkt bardziej przypominał współczesne pojęcie emocji: „dziedziczna lub wrodzona psychofizyczna skłonność, która determinuje postrzeganie i zwracanie uwagi na obiekty pewnej klasy, doświadczanie szczególnego rodzaju podekscytowania emocjonalnego w chwili dostrzeżenia takiego obiektu, oraz działanie w tej kwestii w określony sposób, lub przynajmniej doświadczenie impulsu do takiego działania” (s. 29). McDougall uważał, że instynkty są powiązane z siedmioma silnymi emocjami: (1) strachem, (2) wstrętem, (3) zadziwieniem (powiązaniem z zaciekawieniem), (4) gniewem, (5) podporządkowaniem (upokorzeniem lub zażenowaniem), (6) radosnym uniesieniem (dumą), (7) instynktem rodzicielskim (czułością, empatią). Do tej siódemki McDougall dodał dwie motywacje społeczne pozbawione wyraźnych emocji: instynkt rozmnażania i instynkt stadny.

Nigdy nie zakładano, że instynkty są niezmiennie i niewrażliwe na informacje z otoczenia. Przeciwnie, James uważał, że instynkty „nie są zawsze ślepe i niezmiennie” (tom 2, s. 389) oraz „każde działanie instynktowne u zwierzęcia obdarzonego pamięcią musi przestać być ‘ślepe’ po jednokrotnym powtórzeniu”. W istocie wrodzony system reakcji funkcjonujący bez informacji z otoczenia i bez dostosowania do środowiska nie byłby zbyt funkcjonalny. Zatem, chociaż wielu dwudziestowiecznych badaczy społecznych błędnie sądziło, że instynkt jest niekompatybilny z uczeniem się, to zawsze był to niesłuszny zarzut, czy to w odniesieniu do ludzi, czy do innych zwierząt (Alcock, 2001).

Instynktowne programy behawioralne często obejmują więcej, niż tylko jednoetapowy mechanizm bodziec-emocja-reakcja; przeciwnie, obejmują one skomplikowane sekwencje, które rozwijają się wraz z upływem czasu. Daniel S. Lehrman (1965) zauważył, że zaloty u synogarlic składały się z wielu etapów, przy czym jeden zestaw bodźców

uruchamiał pewne hormonalne i behawioralne reakcje na wczesnym etapie godów, później następowały fizjologiczne zmiany, pod wpływem których ptaki odpowiadały na inne bodźce i zachowywały się w odmienny sposób. Desmond Morris (1958) zauważył podobne sekwencje eskalacji rutynowych zachowań w czasie godów niewielkiej rybki zwanej ciernikiem. Ujęcie instynktownych zachowań jako złożonych z wielu etapów, dostosowywanych w zależności od reakcji płci przeciwnej, lepiej oddaje sekwencyjny i skomplikowany charakter godów u ludzi i innych zwierząt (Kenrick i Trost, 1987).

### 1.1. Współczesne poglądy na modułarną budowę umysłu

Wielu współczesnych psychologów ewolucyjnych podziela pogląd Jamesa, że umysł ludzki składa się ze stosunkowo niezależnych **modułów**. Przykłady obejmują różne systemy pamięci odpowiadające za lokalizowanie pożywienia i uczenie się śpiewu przez ptaki; specjalne układy odpowiedzialne za różne aspekty języka ludzkiego; wyspecjalizowane mechanizmy uczenia kierujące awersją do pożywienia i strachem (w odróżnieniu od innych typów uczenia się) oraz szczególne zdolności logiczne pozwalające wykryć oszustów w kontraktach społecznych (np. Öhman i Mineka, 2001; Pinker, 1994; Rozin i Kalat, 1971; Sherry i Schacter, 1987; Sugiyama, Tooby i Cosmides, 2002). Pogląd McDougalla na instynkt nadal utrzymuje się we współczesnych ewolucyjnych koncepcjach, które uznają emocje lub motywacje za systemy ukierunkowane na cele, służące ułatwianiu reakcji adaptacyjnych na określone rodzaje powtarzających się zagrożeń lub możliwości, stających przed ludźmi (np. Cottrell i Neuberg, 2005; Plutchik, 1980).

Współcześni psychologowie przebyli długą drogę od czasów Jamesa i McDougalla dla zrozumienia wrodzonych mechanizmów behawioralnych, ale wciąż są daleko od sprecyzowania wszystkich szczegółów. Szczególnie ciekawe pytania dotyczą tego, jak wiele jest grup powracających problemów, regulowanych przez różne wykształcone ewolucyjnie mo-

duży. Te kwestie mają znaczenie zwłaszcza dla zagadnienia różnych form miłości.

### 1.2. Domeny życia społecznego

Model dynamiczno-ewolucyjny przyjmuje istnienie grupy domen skupiających różne problemy, przed którymi ludzie regularnie stają w życiu społecznym (Kenrick, Li i Butner, 2003; Kenrick, Maner i Li, 2005); na całym świecie są one takie same i dotyczą poniższych kwestii:

**Przynależność:** Nasi przodkowie zawsze żyli w niedużych grupach złożonych z wzajemnie zależnych członków (Sedikides i Skowronski, 1997); aby przetrwać i móc się rozmnażać, każdy człowiek musiał współpracować z grupą przyjaciół.

**Status:** Ludzie na całym świecie chcą znać pozycję innych w hierarchii lokalnej dominacji (Goldberg, 1981). W przypadku obu płci wysoki status jest bezpośrednim ułatwieniem dostępu do zasobów. Dla mężczyzn istnieją dodatkowe biologiczne zyski z osiągnięcia wysokiego statusu, ponieważ kobiety wykorzystują oznaki świadczące o statusie do podjęcia decyzji, kogo wybrać na partnera (Li, Bailey, Kenrick i Linsenmeier, 2002; Sadalla, Kenrick i Vershure, 1987).

**Ochrona samego siebie:** Nasi przodkowie często byli stawiani w obliczu zagrożenia przez obce grupy (Baer i McEachron, 1982), a czasami musieli sobie radzić z ostrą konkurencją ze strony członków własnej grupy (Daly i Wilson, 1988). Każda zdolność lub inklinacja do rozpoznawania oznak takich zagrożeń była wysoce adaptacyjna.

**Zdobywanie partnera:** Dobór naturalny jest zasadniczo powiązany z różnicami w możliwościach reprodukcyjnych. Jesteśmy dzisiaj na świecie nie dlatego, że nasi przodkowie żyli długo i szczęśliwie, ale dlatego, że zdołali się rozmnożyć. Ponieważ mężczy i żeńscy przodkowie oddarli swoje potomstwo odmiennymi zasobami, zakłada się, że obie płcie używają nieco innych kryteriów doboru partnera (np. Li i in., 2002).

**Utrzymywanie przy sobie partnera:** U większości

ssaków zachowania godowe kończą się wraz z doborem partnera: zwykle popisuje się samiec, a wyboru dokonuje samica. Ponieważ jednak ludzkie potomstwo jest w chwili urodzenia bezradne i do przeżycia wymaga znacznych zasobów, współcześni ludzie są potomkami par, w których mężczyźni współpracowali z kobietami (Geary, 1998). Choć postać i liczba więzi partnerskich jest zróżnicowana kulturowo, we wszystkich społeczeństwach występują jakieś formy długotrwałych więzi małżeńskich między mężczyznami i kobietami (Daly i Wilson, 1983).

**Opieka rodzicielska:** Najważniejszą funkcją więzi rodzicielskich u ludzi jest opieka nad potomstwem. Zarówno rodzice, jak i dzieci wykazują tendencję do budowania wzajemnych więzi, jednak bardzo różnią się one pod względem ograniczeń i zasad wymiany w zależności od tego, czy jest to więź rodzic – rodzic czy rodzic – dziecko.

Jako że rozwiązania problemów należących do różnych domen często są ze sobą niezgodne, zakłada się, że ludzie posiadają modularne systemy osiągania celów. Służą one radzeniu sobie w określony sposób z odrębnymi problemami. Model ogólnego zastosowania (tj. robienie tego, co przynosi korzyści lub przyzwoity stosunek zysków i kosztów) nie jest wystarczająco precyzyjny, aby sprawdzać się w różnych domenach społecznych (np. namiętny pocałunek jest pożyteczny w przypadku kochanka, ale może być nieopłacalny w przypadku przyjaciela. Mężczyzna może oczekiwać, że przyjaciel zapłaci połowę rachunku w restauracji albo cały rachunek przy następnej okazji, ale może być rozczarowany, gdyby tak postąpiła kobieta na wczesnym etapie zalotów).

U podstaw każdego systemu celów społecznych leży zbiór wykształconych ewolucyjnie błędów decyzyjnych. Na przykład względy dostosowania łącznego prowadzą do założenia, że zasady dzielenia się zasobami są różne w przypadku niespokrewnionych sojuszników i potomstwa. Dziecko dzieli połowę genów rodzica, zaś niespokrewniony znajomy nie, zatem koszty zapewniania zasobów własnemu dziecku

są odpowiednio niższe. Wiele dowodów wskazuje na to, że podejmowanie decyzji przez ludzi, podobnie jak przez inne gatunki, pozostaje pod dużym wpływem względów pokrewieństwa (Alcock, 2001; Laham, Gonsalkorale i Von Hippel, 2005; Smith, Kish i Crawford, 1987).

Model ten zakłada także, iż zasady podejmowania decyzji różnią się w sposób przewidywalny, będąc funkcją interakcji między szczególnymi różnicami indywidualnymi i sygnałami z otoczenia. Przykładowo, rozwijające się potomstwo zawsze wymaga poniesienia przez samicę wysokich kosztów w postaci ciąży, porodu i karmienia, dlatego u przodków kobiet, w przeciwieństwie do przodków mężczyzn, wykształcił się wyższy próg przyjmowania ofert godowych od potencjalnych partnerów. Istnieje wiele dowodów na potwierdzenie tego założenia (np. Buss i Schmitt, 1993; Clark i Hatfield, 1989; Kenrick i Luce, 2000).

## 2. JAK MIŁOŚĆ MA SIĘ DO DOMEN SPOŁECZNYCH?

Dziewiąte wydanie słownika Webstera *New Collegiate Dictionary* podaje, jako pierwsze, trzy następujące definicje miłości: (1) „silne uczucie do innej osoby, wynikające z pokrewieństwa lub więzi osobistych” (np. miłość macierzyńska); (2) „pociąg oparty na pożądaniu seksualnym”; oraz (3) „uczucie oparte na podziwie, życzliwości lub wspólnych zainteresowaniach”. Ta wielość definicji pozostaje w zgodzie z badaniami nad doświadczeniem miłości (np. Fehr i Russell, 1991; Sternberg, 1986). Różne typy miłości mogą mieć bardziej istotne znaczenie dla jednej domeny społecznej niż dla drugiej. Miłość namiętna, oparta na pożądaniu seksualnym najprawdopodobniej pojawi się w kontekście poszukiwania partnera, podczas gdy mniej intensywne uczucie oparte na podziwie, życzliwości lub wspólnych zainteresowaniach jest bardziej istotne w utrzymywaniu partnera przy sobie. Silne uczucie wynikające z pokrewieństwa odgrywa dużą rolę w domenie opieki rodzicielskiej, a miłość

między przyjaciółmi pasuje do domeny zawiązywania przymerzy.

Czy istnieje jakiś wspólny czynnik fizjologiczny lub fenomenologiczny, wiążący ze sobą wszystkie rodzaje miłości? To interesujące pytanie, a prawdopodobne odpowiedzi wskazywały na hormony, np. oksytocynę, oraz na uczucia przywiązania (np. Zeifman i Hazan, 1997). Jednakże z funkcjonalnego punktu widzenia różnice mogą być ważniejsze niż podobieństwa, na przykład, kiedy w romantycznej namiętności w grę zacznie wchodzić testosteron, to doświadczenie i jego behawioralne konsekwencje są całkowicie inne, niż czyste efekty przywiązania wywołanego przez oksytocynę.

Czy każdy rodzaj miłości stanowi odrębną emocję w takim sensie jak gniew i strach, która odgrywa rolę za każdym razem, kiedy pojawia się pewna grupa zdarzeń? Na przykład, czy miłość namiętna jest motywacyjnym elementem systemu poszukiwania partnera? To intrygujące pytanie, ale skłonny jestem sądzić, że każde tego rodzaju przyporządkowanie będzie w najlepszym razie niedokładne. Przykładowo, chociaż miłość namiętna ograniczona jest zasadniczo do domeny poszukiwania partnera, uczucia (i leżące u ich podstaw stany hormonalne) związane z miłością do dziecka oraz miłością do stałego partnera, a nawet z miłością do przyjaciela, mogą się w znacznym stopniu pokrywać (choć może nie idealnie). Co więcej, chociaż podniecenie seksualne wywołane przez testosteron odgrywa główną rolę motywacyjną na niektórych najważniejszych wczesnych etapach zalotów, to prawdopodobnie ma poślednią rolę na wielu innych (np. tęsknota za nowym kochankiem w okresie rozłąki, intensywne zainteresowanie wszystkim, co kochanek ma do powiedzenia o trzeciej nad ranem, po zaspokojeniu pragnień seksualnych).

Wreszcie, chociaż badania psychologiczne, podobnie jak słownik Webstera, skupiają się na pozytywnych doświadczeniach afektywnych związanych z miłością, afekt negatywny czasami także może odgrywać rolę w utrzymywaniu silnych więzi społecznych. Na przykład, niektóre zachowania związane z utrzymywaniem długotrwałych więzi mogą

być motywowane przez przykrą i samolubną emocję za-  
zdrości seksualnej. Oprócz pozytywnie zabarwionego po-  
dziwu odczuwanego podczas wpatrywania się w nowonarodzone dziecko, miłość rodzicielska jest być może w równym stopniu definiowana przez nieustanne zamartwianie się o dobro dziecka, jak przez uczucie uniesienia rodzica. Ponadto, ciekawą cechą różnych typów miłości jest stosunkowo słabienie negatywnych emocji. Wyobraźmy sobie, że przyjaciel lub kochanek wypłułby połowę jedzenia, które mu zaproponowaliśmy, a potem obudził nas o północy krzykiem prosto do ucha i kontynuował takie znęcanie się przez kilka miesięcy. Jeśli nie jesteśmy kandydatami do kanonizacji, skłonni będziemy odpowiedzieć krzykiem i pewnie szybko zakończymy taki związek. Jednak w taki sposób zachowuje się większość niemowląt, a zaskakująco niewiele z nich ląduje na progu sierocińca. Przeciwnie, ich jednostronne i bardzo hałaśliwe żądania najczęściej spotykają się ze współczuciem i uspokajającym gruchaniem.

Zatem różne domeny społeczne, jak również afektywne i emocjonalne elementy miłości nie transferują się dokładnie na siebie, a przekładanie takie może nie stanowić najlepszej drogi do zrozumienia różnorodnych funkcji, do których odnoszą się różne znaczenia słowa **miłość**.

### **2.1. Miłość jako szereg błędów decyzyjnych**

Widać z zaproponowanej perspektywy, że pełniejsze zrozumienie miłości we wszystkich jej formach można uzyskać analizując błędy decyzyjne leżące u podstaw silnych więzi społecznych w różnych domenach. Tabela 1 wskazuje zbiór możliwych błędów, które służą ułatwianiu interakcji z blisko związanymi osobami (czyli ludźmi, których kochamy). Zauważmy, że mechanizmy, leżące u podstaw tych błędów w podejmowaniu decyzji, niekoniecznie są świadome, „racjonalne”, lub złożone. Zamiast tego często opierają się na prostych predyspozycjach do zwracania selektywnej uwagi na pewne cechy środowiska społecznego (podobne do inklinacji do błyskawicznego zauważania emocji na twarzach ludzi) oraz do doświadczania pewnych uczuć w reak-

cji na te cechy (np. odczuwanie strachu, kiedy widzimy zagniewaną twarz dużego mężczyzny zbliżającego się do nas).

Nie wszystkie błędy wymienione w tabeli 1 zostały zweryfikowane empirycznie, ale istnieją pewne podstawy dla większości z nich. Przykładowo, uczestnicy pewnego badania otrzymali informację, że ich drużyna dobrze wypadła w turnieju wiedzy i zostali poproszeni o przypisanie proporcjonalnej odpowiedzialności za sukces sobie i swoim partnerom. Kiedy uczestnicy grali z osobami obcymi, wykazywali typowy „egotyzm atrybucyjny”, przypisując sobie większość zasługi. Kiedy zaś uczestnicy grali z bliskim krewnym, skłaniali się do „złudzenia służącego innym” (*other-serving bias*), przypisując większą zasługę krewnemu (Ackerman, Ledlow i Kenrick, 2003). W innych badaniach uczestnicy brali udział w grach, opartych na dylemacie ograniczonych zasobów, z obcymi, przyjaciółmi lub krewnymi (np. Ledlow i Linder, 2003). Osoby przekonane, że grają z krewnymi, są bardziej hojne i skore do współpracy, niż osoby grające z obcymi. Przyjaciół na ogół traktuje się gorzej niż krewnych, ale lepiej niż nieznanomych. Biorąc pod uwagę teoretyczną wagę związków między krewnymi, przeprowadzono nad nimi zaskakująco niewiele badań społeczno-psychologicznych (Daly, Salmon i Wilson, 1997), jednakże obecnie zaczyna się to zmieniać (np. Laham i in., 2005; Park i Schaller, 2003).

Znacznie więcej badań poświęcono temu, w jaki sposób kobiety i mężczyźni myślą o potencjalnych partnerach seksualnych. W jednej serii badań przeanalizowano reakcje (na różnych poziomach przetwarzania informacji) na atrakcyjnych mężczyzn i atrakcyjne kobiety. Nie jest zaskoczeniem, że pomiar uwagi za pomocą śledzenia ruchów gałek ocznych (*eye-tracker*) wskazał, że mężczyźni częściej patrzą na piękne kobiety. Również nie jest zaskoczeniem, że mężczyźni poświęcają więcej czasu przetwarzając informacje o tych kobietach. Wskazują na to ich tendencyjne, szacunkowe oceny częstotliwości występowania ładnych kobiet w szybko wyświetlanych zestawach zdjęć (Maner, Kenrick, Becker, Robertson, Hofer, Neuberg, Delton, Butner i Schaller,

2003). W badaniu polegającym na dobieraniu par kart mężczyźni wykazali się szczególnie dobrymi zdolnościami zapamiętywania, gdzie leżą zdjęcia pięknych kobiet (Becker, Kenrick, Guerin i Maner, 2005). Kobiety także na wszystkich poziomach przetwarzania faworyzują piękne kobiety, ale wykazują interesującą „dysjunkcję” przetwarzając informacje o przystojnych mężczyznach. Mianowicie, przez kilka sekund poświęcają uwagę wizualną przystojnym nieznanym mężczyznom, ale wydają się szybko zakańczać dalsze przetwarzanie informacji w tym kierunku (nie zapamiętują przystojnych mężczyzn ani trochę lepiej niż przeciętnie wyglądających i nie wykazują tendencyjności w ocenie szacunkowej częstotliwości występowania, którą stwierdzono u mężczyzn w stosunku do pięknych kobiet).

Mężczyźni poproszeni o ocenienie, czy na neutralnych twarzach pojawiają się subtelne oznaki emocji, wykazują tendencję do projekcji podniecenia seksualnego, ale tylko wtedy, gdy są to twarze atrakcyjnych kobiet, a u mężczyzn została aktywowana motywacja seksualna (Maner i in., 2005). Inna seria badań stwierdziła, że kobiety są bardziej podejrzliwe w stosunku do męskich wyznań miłosnych, a mężczyźni częściej przypisują kobietom, za wyjątkiem własnych sióstr, motywację seksualną (Haselton i Buss, 2000). Odkrycia te są zgodne z modelem inwestycji rodzicielskiej, który mówi, że kobiety mają więcej do stracenia w wyniku złej decyzji seksualnej niż mężczyźni (np. Kenrick, Groth, Trost i Sadalla, 1993; Kenrick, Sadalla, Groth i Trost, 1990).

Jak dotąd, mamy jedynie ogólne pojęcie o charakterze jakościowym części tych błędów decyzyjnych. Dodatkowe badania i teoria mogłyby umożliwić nam przekształcenie tych błędów jakościowych w ilościowe wagi decyzyjne. Pozwoliłoby to na bardziej precyzyjne, oparte na teorii predykcje, lepsze zrozumienie, jaką rolę błędy te odgrywają w złożonej dynamice społecznej, gdzie niewielkie różnice błędów indywidualnych mogą mieć znaczące skutki na poziomie grupy (Kenrick, Becker i in., 2003).

Błędy decyzyjne są u swojej podstawy zimmymi, twardymi

regułami ekonomicznymi, służącymi samolubnym interesom genetycznym, jednak towarzyszą im stany afektywne, które mogą być ciepłe i subtelne, a czasem gorące i pikantne. Dlaczego czasami zimnym zasadom podejmowania decyzji towarzyszą uczucia? – to intrygujące pytanie. Prawdopodobnie doświadczanemu uczuciu towarzyszą zmiany hormonalne, które być może pomagają skupiać uwagę na zadaniu aż do chwili osiągnięcia celu. Weźmy, na przykład, pod uwagę fakt, że centralny układ nerwowy działa błyskawicznie i potrafi zmieniać kierunek świadomego przetwarzania w przeciągu milisekund, podczas gdy autonomiczny układ nerwowy wiąże się z wydzielaniem hormonów, które utrzymują się w organizmie przez jakiś czas pomimo chwilowych zmian uwagi. Przykładowo, kiedy hormony seksualne dostaną się do krwioobiegu w wystarczających ilościach, powoli będą się rozchodzić, aż do chwili, gdy w wyniku aktu kopulacji wydzielą się kolejne hormony, kończące ten stan docelowy (i umożliwiające przejście kontroli następnemu, wyższemu priorytetowi).

Tab. 1. Funkcje silnych więzi społecznych w różnych domenach oraz towarzyszących im błędów poznawczych

<b>Domena społeczna</b>	<b>Funkcje silnych więzi</b>	<b>Przykłady błędów poznawczych</b>
Tworzenie przymierzy	Cementowanie wzajemnych sojuszy Odnoszenie korzyści ze współpracy grupowej	Zwracanie większej uwagi na cechy wspólne niż na różnice Zwracanie mniejszej uwagi na krótkotrwałą niesprawiedliwość
Status	Wykorzystywanie znajomości z ludźmi odnoszącymi sukcesy Udział w korzyściach z poparcia wygrywającej drużyny Inspirowanie zwolenników do pójścia w ślady	Stłumiona krytyka szanowanych autorytetów Błędy informacyjne faworyzujące własną grupę i deprecjonujące inne grupy Zwracanie uwagi na cechy wspólne z wygrywającymi, dystansowanie się od przegranych

Ochrona samego siebie	Zapobieganie utracie zasobów na rzecz członków grupy obcej lub niełojalnych członków grupy własnej oraz unikanie doznania krzywdy od nich	Błędne percepcje wykroczeń popełnionych przez członków grupy własnej w porównaniu do członków grupy obcej Obniżone progi dostrzegania negatywnych skłonności u członków grupy obcej
Zdobywanie partnera	Uzyskiwanie dostępu do atrakcyjnych partnerów reprodukcyjnych	Mężczyźni zwracają stosunkowo większą uwagę na atrakcyjność i młodość Kobiety zwracają większą uwagę na status Mężczyźni mają niższy próg dostrzegania zainteresowania potencjalnych partnerek oraz odczuwania namiętnej miłości Kobiety mają wyższy próg zaufania do potencjalnych konkurentów
Utrzymywanie przy sobie partnera	Utrzymywanie więzi reprodukcyjnych	Oslabione mechanizmy wykrywania nierówności Hiperuczujność na niewierność oraz potencjalnych intruzów o atrakcyjnych cechach seksualnych Zakładanie najgorszego w stosunku do potencjalnych intruzów
Opieka rodzinna	Wychowywanie bliskich krewnych	Stosunkowo najmniejsza uwaga poświęcana nierówności w rodzinie w porównaniu do innych związków Poświęcanie nadmiernej uwagi dobrostanowi potomstwa

Tabela przedstawia jedynie przykłady, a nie wyczerpującą listę.

## 2.2. Miłość a dynamika interpersonalna

Zrozumienie wewnętrznego doświadczenia jednego aktora nie wystarczy, jeśli chcemy pojąć, jak działa miłość, ponieważ wszystkie więzi społeczne obejmują stałą, dynamiczną interakcję. Weźmy na przykład miłość rodzicielską. W chwili, gdy piszę to zdanie, mój piętnastomiesięczny syn bawi się z niańką w pokoju obok. Kiedy przechodzę koło niego i słyszę jego głos, odczuwam silną motywację, aby wziąć go na ręce i pobawić się z nim (jego uśmiech stanowi nagrodę, której wartości nie byłbym w stanie przewidzieć, zanim urodziły mi się dzieci). Jeśli spróbuję wrócić do pracy nad zaległym rozdziałem, to oczywiście syn będzie się głośno złościł. Jego cierpienie motywuje mnie do pozostania z nim i zajęcia go zabawą z niańką, zanim wykradnę się z jego pola widzenia. Syn woli moje towarzystwo od niańki, ale jeśli w pobliżu jest jego mama, spadam na drugie miejsce. Woli towarzystwo babci od obecności niańki, ale nie od towarzystwa swoich rodziców. Wszystko to, jak sądzę, jest funkcją interakcji między wykształconymi ewolucyjnie zasadami podejmowania decyzji a doświadczeniem. Doświadczenie jest niewątpliwie kluczowe – nie znał swojej babci, dopóki nie doszło do interakcji z nią. Jednak wiele z tych doświadczeń w pierwszym rzędzie jest funkcją błędów decyzyjnych właściwych dla gatunku ludzkiego, prowadzących do pewnych dynamik społecznych. Babcia ma większą motywację, żeby zaskarbić sobie uczucia wnuka niż niania, ale nie tak dużą, jak jego mama, która nie może znieść rozłąki z synem na więcej niż kilka godzin.

Czy ta dynamika rodzinna jest jedynie funkcją kultury amerykańskiej? Nawet, jeśli zrobimy niezwykle nieprawdopodobne założenie istnienia arbitralnej kultury, nieskazonozonej tendencyjnością preferencji organizmów biologicznych, które ją zbudowały, takie wyjaśnienie nie wydaje się w tym przypadku możliwe. Po pierwsze, badania międzykulturowe stwierdziły podobne dynamiki rodzinne na całym świecie (np. Geary, 1998; Hrды, 1999). Po drugie, czułość dziadków jest zgodna z prawem dostosowania łącznego w sposób prawdopodobnie niewidoczny dla samych dziad-

ków (Laham i in., 2005). Wielkość inwestycji dziadków zwykle opiera się na „pewności” pokrewieństwa, to znaczy matka matki jest bliższa wnukom, niż ojciec matki, a ojciec ojca jest najmniej skłonny inwestować we wnuki. **Pewność** odnosi się tutaj do faktu, że z powodu zapłodnienia wewnętrznego matka jest praktycznie zawsze pewna, że dziecko odziedziczyło połowę jej genów, podczas gdy ojciec nie może mieć stuprocentowej pewności. Dla dziadka po mieczu istnieją dwa etapy, na których ojcostwo jest niepewne, co nie ma miejsca w przypadku babci po kądzieli. Co najważniejsze, badani wnukowie byli mniej bliscy dziadkowi po kądzieli i po mieczu **tylko wtedy**, gdy dziadkowie posiadali inne, „pewniejsze genetycznie” wnuki (tj. w linii żeńskiej, a nie męskiej). Jeśli dziadkowie nie posiadają córek, wydają się inwestować więcej nakładów w dzieci syna, co jest drugim w kolejności najlepszym rozwiązaniem z punktu widzenia prawa dostosowania łącznego.

Zasady indywidualnego podejmowania decyzji (tabela 1) przybierają formę stwierdzeń typu „jeśli – to”, zależnych od informacji pochodzących od innych ludzi; z kolei decyzje każdej osoby stają się czynnikami warunkującymi dla następnych. Różne zasady podejmowania decyzji mają zatem istotne konsekwencje dla zrozumienia, w jaki sposób dynamika społeczna różni się w związkach. Rozważmy bardzo prosty przypadek, w jaki sposób interakcje z krewnym lub nie-krewnym mogą zmienić dynamikę w klasycznym dylemacie więźnia (rysunek 1). Dylemat więźnia to dobrze znana gra menedżerska wzorowana na konflikcie interesów, przed jakim stają dwaj więźniowie przesłuchiwanym przez policję. Jeśli więźniowie współpracują ze sobą i odmawiają zeznań, to odniosą większą korzyść, niż jeśli obaj zgodzą się zeznawać (porównajmy lewy górny kwadrat lewego rysunku z prawym dolnym kwadratem tego samego rysunku). Dylemat polega na tym, że jeśli więzień A będzie zeznawać, a więzień B nie, to więzień A odniesie większą korzyść, a więzień B największą stratę, i *vice versa*. Zatem, każdy z więźniów będzie skłonny zeznawać przeciwko drugiemu, aby uniknąć najgorszego scenariusza. Jednak ten

sam zestaw zysków, który stwarza trudny dylemat dla dwójki niespokrewnionych ludzi, może mieć inny wynik, jeśli dwaj gracze są krewnymi w pierwszej linii (którzy mają średnio 50% wspólnych genów) (Kenrick i Sundie, w druku). Co za tym idzie, z perspektywy genetycznej każdy z braci otrzymuje połowę udziału w zyskach drugiego, a maczyca zysków po prawej stronie ilustruje, że każdy z nich korzysta na współpracy, niezależnie od tego, co zrobi ten drugi, zatem pokusa zeznawania i wynikający z niej dylemat – znikają.

Więzień A

		C		D	
Więzień B	C	6 <sub>A</sub> 6 <sub>B</sub>	7 <sub>A</sub> 2 <sub>B</sub>	C	D
	D	2 <sub>A</sub> 7 <sub>B</sub>	3 <sub>A</sub> 3 <sub>B</sub>	9 <sub>A</sub> 5.5 <sub>A</sub> 8 <sub>B</sub>	8 <sub>A</sub> 5.5 <sub>B</sub> 4.5 <sub>A</sub> 4.5 <sub>B</sub>

A & B nie są spokrewnieni,  
 $r = 0$

A & B są braćmi,  
 $r = 0,5$

Rys. 1. Względy dostosowania łącznego prowadzą do bardziej pozytywnych wyników w sytuacjach, które stanowiłyby dylemat dla niespokrewnionych partnerów. Kiedy zyski każdego z graczy w tradycyjnym dylemacie więźnia (po lewej) zostaną przeliczone w taki sposób, że obejmą zyski gracza i połowę zysków jego brata, współpraca (C) zastępuje przejście na stronę wroga (D) jako dominująca strategia. (Kenrick i Sundie, w druku). Przedrukowano za zgodą Guilford Press.

Fakt, że błędy decyzyjne jednej osoby wchodzą w interakcje z błędami innych osób z sieci społecznej, sprawia, że życie społeczne jest bardziej skomplikowane, ale może także wspomóc organizować nasze związki w sensowne schematy. Ponieważ podejmując swoją decyzję mając ciebie na uwadze, i *vice versa*, nasze interakcje mogą ze sobą harmonizować. Naturalnie oboje wchodzimy w interakcje z wieloma innymi ludźmi, a oni popełniają własne błędy decyzyjne. Rezultatem, zamiast nieogarnionego chaosu, częściej jest „samoorganizacja”, porządek powstały z pierwotnej przypadkowości. Symulacje komputerowe pokazują, dlaczego taka samoorganizacja często wystąpi w przypadku współpracy tak, że niektóre sąsiedztwa staną się bardzo skore do współpracy, a inne bardzo konkurencyjne, gdy ludzie próbują dopasować swoje zachowanie do swoich sąsiadów (Kenrick, Li i Butner, 2003). Taki sam rodzaj normatywnej samoorganizacji może wystąpić w strategiach seksualnych. Trudno będzie się zachowywać w sposób nieskrępowany seksualnie, jeśli większość naszych sąsiadów jest wiernymi małżonkami, a także trudniej będzie ustatkować się w monogamicznym małżeństwie, jeśli większość sąsiadów to prowadzący rozwiązły tryb życia imprezowicze. Choć w danym sąsiedztwie mogą początkowo występować różne strategie seksualne, niewielkie, przypadkowe wariacje częstotliwości mogą je przesunąć nieco w jednym lub drugim kierunku, co w rezultacie sprawi, że powstaną silne normy lokalne, które zwykle mają samopodtrzymujący się charakter (Kenrick, Li i Butner, 2003).

Inną konsekwencją różnych zasad podejmowania decyzji wykorzystywanych w różnych domenach jest to, że z każdą domeną związany będzie ład społeczny. Na przykład długoterminowe związki seksualne zwykle mają bardziej binarny charakter niż sieci przynależnościowe (nowy przyjaciel może przynieść więcej korzyści niż kosztów dla dotychczasowych przyjaciół, ale nowy partner seksualny zwykle przynosi więcej kosztów niż korzyści dla obecnego partnera długotrwałego związku).

### 2.3. Dynamika społeczna a normy kulturowe

Zasady podejmowania decyzji leżące u podstaw zachowań w każdej domenie to stwierdzenia warunkowe typu „jeśli – to”, w których „jeśli” dostarczają informacje ze środowiska społecznego, a „to” odnosi się do zmiennej reakcji strategicznej, mającej doprowadzić do zachowań lepiej przystosowanych do jednej ewentualności niż do innej. Regularność zmian w społecznym i fizycznym otoczeniu decyduje, która reakcja będzie adaptacyjna. Przykładowo, kiedy występuje stosunkowo duża proporcja kobiet do mężczyzn, mężczyźni mogą sobie pozwolić na bardziej swobodne zachowania, a normy społeczne wykazują większą tolerancję dla promiskuityzmu (Guttentag i Secord, 1983). Kiedy występuje odwrotna sytuacja i stosunkowo wielu mężczyzn konkuruje o względy stosunkowo niewielu kobiet w wieku rozrodczym, mężczyźni zmuszeni są do większego zaangażowania, a normy społeczne faworyzują długotrwałe, monogamiczne związki.

Istnieją dowody, że takie czynniki środowiskowe mają bezpośredni i natychmiastowy wpływ na osądy psychologiczne na temat związków. Mężczyźni przebywający w obecności licznych dostępnych i pięknych kobiet relacjonują mniejsze zaangażowanie wobec obecnej partnerki (Kenrick, Gutierrez i Goldberg, 1989; Kenrick, Neuberg, Zierk i Kronen, 1994). Z kolei na kobiety nie ma wpływu kontakt z przystojnymi mężczyznami, ale ich zaangażowanie zmniejsza się w wyniku obecności dostępnych mężczyzn, którzy odnieśli sukces (Kenrick, Neuberg i in., 1994). Samooceny natomiast wydają się dopasowane do informacji o konkurentach tej samej płci. Mężczyźni obniżają swoją ocenę wartości jako partnera, kiedy mają kontakt raczej z odnoszącymi duże sukcesy, niż atrakcyjnymi, mężczyznami, natomiast u kobiet jest odwrotnie – mają niższą samoocenę, kiedy stykają się z kobietami, które są piękne, a nie z tymi, które odnoszą sukcesy (Gutierrez, Kenrick i Partch, 1999).

Różnice międzykulturowe dotyczące norm związanych z miłością są często prostym przedłużeniem dynamicznych

powiązań między różnymi strategiami i cechami środowiska fizycznego i społecznego. Na przykład, poliandria jest rzadka u zwierząt, ale jest bardziej prawdopodobna w warunkach, kiedy zasoby są niewystarczające. Poliandria często wiąże się ze współpracą między braćmi, którzy mają mniej do stracenia wychowując nie swoje potomstwo (niespokrewnione samce w związku poliandrycznym mogą nie mieć żadnego pokrewieństwa genetycznego w stosunku do potomstwa). U ludzi poliandria również jest rzadka i również występuje w sytuacji niedostatku zasobów, a także częściej będzie dotyczyć braci jako poliandrycznych partnerów tej samej kobiety (Crook i Crook, 1988). Z drugiej strony, poliginia jest częstsza u zwierząt, lecz zwykle wiąże się z innymi warunkami ekologicznymi niż poliandria, w tym przypadku jest to dystrybucja zmiennej, jaką stanowią wysokiej jakości męskie zasoby (np. niektóre samce kontrolują dużo bogatsze terytoria, niż pozostałe) (Orians, 1969). Również u ludzi poliginia jest związana z dużym zróżnicowaniem zasobów męskich, a zamożni mężczyźni o wysokim statusie dużo łatwiej przyciągają liczne żony (Crook i Crook, 1988).

Rozbieżności kulturowe w różnicach wieku kobiet i ich mężów są zgodne z założeniami ewolucyjnego modelu historii życia, według którego interakcje między ludzką ekologią społeczną a różnicami w zasobach między płciami sprzyjają wydawaniu potomstwa. W społeczeństwie północnoamerykańskim kobiety kilkunasto- i dwudziestokilkuletnie często wychodzą za mąż za starszych mężczyzn. Zwykle przypisywano ten fakt szczególnym normom społeczeństwa amerykańskiego, ale to nie wyjaśnia, dlaczego ten sam wzorzec znajdziemy nie tylko w Niemczech i Holandii, ale także w Indiach, na Filipinach, w Afryce, Ameryce Południowej i na niewielkich wyspach na całym świecie (Harpending, 1992; Kenrick i Keefe, 1992; Otta, Queiroz, Campos, Da Silva i Silveira, 1998). Ewolucyjny model historii życia wskazuje, że ten wzorzec jest tak bardzo rozpowszechniony z powodu podstawowej różnicy biologicznej w zasobach inwestowanych w potomstwo. Kobiety bezpo-

średnio inwestują zasoby fizyczne, ale ta zdolność zmniejsza się u trzydziestokilkulatek, a zupełnie zanika po menopauzie. Z drugiej strony, mężczyźni inwestują inne zasoby, które zwykle kumulują się wraz z coraz starszym wiekiem.

Australijskie plemię Tiwi stanowi rzadki wyjątek od tej ogólnej reguły. Młodzi mężczyźni Tiwi zwykle żenią się ze znacznie starszymi kobietami (często po menopauzie). Na pierwszy rzut oka taki układ wydaje się przeciwny każdemu modelowi biologicznemu, czy to ewolucyjnemu, czy każdemu innemu, co narzuca pytanie, jakim sposobem członkowie tej społeczności są zdolni do rozmnażania. Odpowiedź brzmi tak, że w społeczności Tiwi występują hipertroficzne wersje kilku innych tendencji ludzkich. Społeczność ta jest poligeniczna, tak więc pierwsza (starsza) żona zwykle nie jest kobietą, która rodzi mężowi dzieci. Poślubiając starszą kobietę, młody mężczyzna cementuje przymierza z wpływowymi starszymi mężczyznami, którzy kontrolują małżeństwa swych młodszych córek. Kontrola patriarchów Tiwi jest tak całkowita, że wszystkie młode kobiety są żonami któregoś z nich (co więcej, są z nimi zaręczane w chwili narodzin). Normy plemienia wymagają, aby wszystkie kobiety, w tym starsze wdowy, były zamężne, ale starsi patriarchowie z młodymi żonami nie są zainteresowani wdowami. Tak więc młody mężczyzna, który poślubi starszą krewną patriarchy, ustawia się w kolejce po młodą żonę (Hart i Pillig, 1960). Społeczność Tiwi wcale więc nie przekreśla zasad reprodukcji, lecz jest wspólnotą, w której zasady normatywne zostały nieco przetasowane. Niemniej jednak zwykle różnice między płciami manifestują się i tutaj, choć w innej formie. Większość rozbieżności kulturowych w związkach romantycznych, wcześniej uważanych za całkowicie arbitralne, może w rzeczywistości wiązać się z biologicznie uzasadnionymi interakcjami podstawowych, wykształconych ewolucyjnie tendencji ludzkich z lokalnymi ekologicznymi czynnikami społecznymi i fizycznymi.

### 3. PODSUMOWANIE

Dynamiczno-ewolucyjny model miłości zakłada, że silne więzi służą ludziom do konkretnych celów. W konsekwencji, więzi z kochankami, przyjaciółmi, stałymi partnerami i członkami rodziny są zależne od bardzo różnych błędów decyzyjnych wykształconych w wyniku ewolucji. Skutki tych błędów decyzyjnych mają charakter dynamiczny, ponieważ inni ludzie popełniają własne błędy decyzyjne. W związku z tym istnieją różne rodzaje dynamiki i łańcuchów społecznych w zależności od rodzaju obiektu miłości. Jako że błędy decyzyjne są elastycznie dostosowywane do powtarzających się czynników ekologicznych, będą istnieć biologicznie znaczące różnice w ramach i pomiędzy społeczeństwami, powiązane z cechami dominującego środowiska społeczno-fizycznego. Z tej perspektywy kluczowe pytanie brzmi, jaką funkcję mają różne formy miłości, a nie jakie wywołują uczucia. Większość pytań, wynikających z takiej pozycji, pozostaje bez odpowiedzi. Dwa najważniejsze z nich to: jaki dokładnie charakter mają błędy decyzyjne związane z każdym rodzajem więzi społecznej, oraz jakie cechy środowiska społeczno-fizycznego wchodzi w interakcje z tymi błędami i tworzą rozmaite formy związków społecznych znajdujące w społeczeństwach ludzkich?

### PODZIĘKOWANIA

Dziękuję Markowi Schallerowi za jego pomocne komentarze do niniejszego rozdziału.

#### **Bibliografia:**

Ackerman J. M., Ledlow S. E., Kenrick D. T., *Friends are family, friends are strangers: Social cognition in social relationships*, Paper presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Austin, Tex, February 2003.

- Alcock J., *The Triumph of Sociobiology*, New York: Oxford University Press, 2001.
- Aron A., Westbay L., *Dimensions of the prototype of love*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 70, 1996, s.535–551.
- Baer D., McEachron D. L., *A review of selected sociobiological principles: Application to hominid evolution. I. The development of group social structures*, „Journal of Social and Biological Structures”, 5, 1982, s.69–90.
- Becker D. V., Kenrick D. T., Guerin S., Maner J. K., *Concentrating on beauty: Sexual selection and sociospatial memory*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 31, 2005, s.1643–1652.
- Buss D. M., Schmitt D. P., *Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating*, „Psychological Review”, 100, 1993, s.204–232.
- Clark R. D., Hatfield E., *Gender differences in receptivity to sexual offers*, „Journal of Psychology and Human Sexuality”, 2, 1989, s.39–55.
- Cottrell C. A., Neuberg S. L., *Different emotional reactions to different groups: A sociofunctional threat-based approach to “prejudice”*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 88, 2005, s.770–789.
- Crook J. H., Crook S. J., *Tibetan polyandry: Problems of adaptation and fitness*, [w:] L. Betzig, M. Borgerhoff Mulder, P. Turke (red.), *Human Reproductive Behaviour: A Darwinian Perspective*, Cambridge: Cambridge University Press, 1988, s.97–114.
- Daly M., Salmon K., Wilson M., *Kinship: The conceptual hole in psychological studies of social cognition and close relationships*, [w:] J. A. Simpson, D. T. Kenrick (red.), *Evolutionary Social Psychology*, Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1997, s.265–296.
- Daly M., Wilson M., *Sex, Evolution, and Behavior*, 2nd ed. Belmont, Calif.: Wadsworth, 1983.
- Daly M., Wilson M., *Homicide*, New York: Aldine deGruyter, 1988.
- Diamond L. M., *What does sexual orientation orient? A biobe-*

- havioral model distinguishing romantic love and sexual desire*, „Psychological Review”, 110, 2003, s.173–192.
- Fehr B., Russell J. A., *The concept of love viewed from a prototype perspective*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 60, 1991, s.425–438.
- Geary D. C., *Male, Female: The Evolution of Human Sex Differences*, Washington, D.C.: American Psychological Association, 1998.
- Goldberg L. R., *Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons*, [w:] L. Wheeler (red.), „Review of Personality and Social Psychology”, vol. 2, Beverly Hills, Calif.: Sage, 1981, s.141-165.
- Gutierrez S. E., Kenrick D. T., Partch J. J., *Beauty, dominance, and the mating game: Contrast effects in self-assessment reflect gender differences in mate selection*, „Personality and Social Psychology”, Bulletin, 25, 1999, s.1126–1134.
- Guttentag M., Secord P. F., *Too Many Women? The Sex Ratio Question*, Beverly Hills, Calif.: Sage, 1983.
- Harpending H., *Age differences between mates in southern African pastoralists*, „Behavioral and Brain Sciences”, 15, 1992, s.102–103.
- Hart C. W. M., Pillig A. R., *The Tiwi of North Australia*, New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1960.
- Haselton M., Buss D., *Error management theory: A new perspective on biases in cross-sex mind reading*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 78, 2000, s.81–91.
- Hendrick C., Hendrick S. S., *A theory and method of love*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 50, 1986, s.392–402.
- Hrdy S. H., *Mother Nature: A History of Mothers, Infants, and Natural Selection*, New York: Pantheon, 1999.
- James W., *The Principles of Psychology*, 2 vols. New York: Henry Holt, 1890.
- Jankowiak W. R., Fischer E. G., *A cross-cultural perspective on romantic love*, „Ethnology”, 31, 1992, s.149–162.
- Kenrick D. T., *Evolution, cognitive science, and dynamical systems: An emerging integrative paradigm*, „Current Directions in Psychological Science”, 10, 2001, s.13–17.

- Kenrick D. T., Becker D. V., Butner J., Li N. P., Maner J. K., *Evolutionary cognitive science: Adding what and why to how the mind works*, [w:] K. Sterelney, J. Fitness (red.), *From Mating to Mentality: Evaluating Evolutionary Psychology*, New York: Psychology Press, 2003, s.13-38.
- Kenrick D. T., Groth G. R., Trost M. R., Sadalla E. K., *Integrating evolutionary and social exchange perspectives on relationships: Effects of gender, self-appraisal, and involvement level on mate selection criteria*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 64, 1993, s.951–969.
- Kenrick D. T., Gutierrez S. E., Goldberg L., *Influence of erotica on ratings of strangers and mates*, „Journal of Experimental Social Psychology”, 25, 1989, s.159–167.
- Kenrick D. T., Keefe R. C., *Age preferences in mates reflect sex differences in human reproductive strategies*, „Behavioral and Brain Sciences”, 15, 1992, s.75–133.
- Kenrick D. T., Li N. P., Butner J., *Dynamical evolutionary psychology: Individual decision-rules and emergent social norms*, „Psychological Review”, 110, 2003, s.3–28.
- Kenrick D. T., Luce C. L., *An evolutionary life-history model of gender differences and similarities*, [w:] T. Eckes, H. M. Trautner (red.), *The Developmental Social Psychology of Gender*, Mahwah, N.J.: Erlbaum, 2000, s.35-64.
- Kenrick D. T., Maner J., Li N. P., *Evolutionary social psychology: From selfish genes to collective selves* [w:] D. M. Buss (red.), *Handbook of Evolutionary Psychology*, Hoboken, N.J.: Wiley, 2005, s.803-827.
- Kenrick D. T., Neuberg S. L., Zierk K., Kronen J. *Evolution and social cognition: Contrast effects as a function of sex, dominance, and physical attractiveness*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 20, 1994, s.210–217.
- Kenrick D. T., Sadalla E. K., Groth G., Trost M. R., *Evolution, traits, and the stages of human courtship: Qualifying the parental investment model*, „Journal of Personality”, 53, 1990, s. 97–116.
- Kenrick D. T., Sadalla E. K., Keefe R. C., *Evolutionary cognitive psychology: The missing heart of modern cognitive science*, [w:] C. Crawford, D. L. Krebs (red.), *Handbook of*

- Evolutionary Psychology*, Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1998, s.485-514.
- Kenrick D. T., Sundie J. M., (w druku), *Dynamical evolutionary psychology and mathematical modeling: Quantifying the implications of qualitative biases*, [w:] S. W. Gangestad, J. A. Simpson (red.), *The Evolution of Mind: Fundamental Questions and Controversies*, New York: Guilford Press.
- Kenrick D. T., Trost M. R., A biosocial model of relationship formation, [w:] K. Kelley (red.), *Females, Males and Sexuality: Theories and Research*, Albany: SUNY Press, 1987.
- Krueger J. I., Funder D. C., *Towards a balanced social psychology: Causes, consequences and cures for the problem-seeking approach to social behavior and cognition*, „Behavioral and Brain Sciences”, 27, 2004, s.313–376.
- Laham S. M., Gonsalkorale K., Von Hippel W., *Darwinian grandparenting: Preferential investment in more certain kin*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 31, 2005, s.63–72.
- Ledlow S. E., Linder D. E., *Kinship, familiarity and frame in a simulated social dilemma*, Paper presented at the annual meeting of the Western Psychological Association, Vancouver, B.C., may 2003.
- Lehrman D. S., *Interaction between internal and external environments in the regulation of the reproductive cycle of the ring dove*, [w:] F. A. Beach (red.), *Sex and Behavior*, New York: Wiley, 1965, s.355-380.
- Li N. P., Bailey J. M., Kenrick D. T., Linsenmeier J. A., *The necessities and luxuries of mate preferences: Testing the trade-offs*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 82, 2002, s.947–955.
- Lumsden C. J., Wilson E. O., *Genes, Mind, and Culture: The Coevolutionary Process*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1981.
- Maner J. K., Kenrick D. T., Becker D. V., Delton A. W., Hofer B., Wilbur C. J., Neuberg S. L., *Sexually selective cognition: Beauty captures the mind of the beholder*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 6, 2003, s.1107–1120.
- Maner J. K., Kenrick D. T., Becker D. V., Robertson T. E., Hofer

- B., Neuberg S. L., Delton A. W., Butner J., Schaller M. *Functional projection: How fundamental social motives can bias interpersonal perception*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 8, 2005, s.63–78.
- McDougall W., *An Introduction to Social Psychology*, London: Methuen, 1908.
- Morris D., *The reproductive behavior of the ten spined stickleback* (*Pygosteus pungitius* L.), „Behavior”, suppl. 6, 1958.
- Öhman A., Mineka S., *Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning*, „Psychological Review”, 108, 2001, s.483–522.
- Orians G. H., *On the evolution of mating systems in birds and mammals*, „American Naturalist”, 103, 1969, s.589–603.
- Otta E., Queiroz R. D., Campos L. D., Da Silva M., Silveira M. T., *Age differences between spouses in a Brazilian marriage sample*, „Evolution and Human Behavior”, 20, 1998, s.99–104.
- Park J. H., Schaller M., *Does attitude similarity serve as a heuristic cue for kinship? Evidence of an implicit cognitive association*, „Evolution and Human Behavior”, 26, 2005, s.158–170.
- Pinker S., *The Language Instinct*, New York: William Morrow, 1994.
- Plutchik R., *A general psychoevolutionary theory of emotion*, [w:] R. Plutchik, H. Kellerman (red.), *Emotion: Theory, Research, and Experience*, vol. 1. New York: Academic Press, 1980.
- Rozin P., Kalat I. W., *Specific hungers and poison avoidance as adaptive specializations of learning*, „Psychological Review”, 79, 1971, s.259–276.
- Sadalla E. K., Kenrick D. T., Vershure B., *Dominance and heterosexual attraction*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 52, 1987, s.730–738.
- Sedikides C., Skowronski J. J., *The symbolic self in evolutionary context*, „Personality and Social Psychology Review”, 1, 1997, s.80–102.
- Sherry D. F., Shachter D. L., *The evolution of multiple memory systems*, „Psychological Review”, 94, 1987, s.439–454.

- Smith M. S., Kish B. J., Crawford C. B., *Inheritance of wealth as human kin investment*, „Ethology and Sociobiology”, 8, 1987, s.171–181.
- Sprecher S., Regan P. C., *Passionate and companionate love in courting and young married couples*, „Sociological Inquiry”, 68, 1998, s.163–185.
- Sternberg R. J., *A triangular theory of love*, „Psychological Review”, 93, 1986, s.119–135.
- Sugiyama L. S., Tooby J., Cosmides L., *Cross-cultural evidence of cognitive adaptations for social exchange among the Shiwiar of Ecuadorian Amazonia*, „Proceedings of the National Academy of Sciences”, 99, 2002, s.11537–11542.
- Tooby J., Cosmides L., *The psychological foundations of culture*, [w:] J. H. Barkow, L. Cosmides, J. Tooby (red.), *The Adapted Mind*, New York: Oxford University Press, 1992, s.19-136.
- Trivers R. L., *Parental investment and sexual selection*, [w:] B. Campbell (red.), *Sexual Selection and the Descent of Man: 1871–1971*, Chicago: Aldine, 1972, s.136-179.
- Zeifman D., Hazan C., *Attachment: The pair in pair bonds*, [w:] J. A. Simpson, D. T. Kenrick (red.), *Evolutionary Social Psychology*, Mahwah, N.J.: Erlbaum, 1972, s.237-264.



**Philip R. Shaver, Mario Mikulincer**

## **PODEJŚCIE BEHAVIORYSTYCZNE DO MIŁOŚCI ROMANTYCZNEJ. SYSTEMY: PRZYWIĄZANIA, OPIEKI I SEKSUALNY**

W *Psychologii miłości* (Sternberg i Barnes, 1988), Shaver, Hazan i Bradshaw wysunęli tezę, że miłość romantyczną można konceptualizować w kategoriach trzech systemów behawioralnych omówionych przez Johna Bowlby'ego w etologicznej teorii przywiązania (1969/1982). Bowlby uważał przywiązanie, opiekę i seks (oraz afiliację, eksploatację i kilka innych czynników) za wrodzone systemy motywacyjne, które ewoluowały na przestrzeni tysięcy lat, ponieważ zwiększały prawdopodobieństwo, że niemowlęta przetrwają do osiągnięcia wieku rozrodczego i prawdopodobnie przekażą swoje geny następnemu pokoleniu. W 1988 r. teoria Bowlby'ego była nieznaną większości psychologów osobowości i społecznych. Tak mocno koncentrowała się ona na związkach niemowlę – rodzic, w których system przywiązania niemowlęcia i system opieki rodzica pełniły komplementarne funkcje, że większość psychologów studiujących nastolatków i młodych ludzi nie uważała jej za istotną dla swych prac, mimo stwierdzenia przez Bowlby'ego, iż system przywiązania jest aktywny „od kołyski po grób” (1979, s. 129). Gdyby badacz więcej uwagi poświęcił systemom opieki i seksualnemu, niewątpliwie również przedstawiłby je jako aktywne przez cały cykl życia.

Nieliczni psychologowie osobowości i społeczni, zajmujący się miłością w latach 80 – tych XX wieku, zasadniczo przyjmowali podejście deskryptywne i unikające teore-

tyzowania, próbując określić różne rodzaje miłości, często uważając je za postawy, a jednocześnie mówiąc stosunkowo niewiele na temat przyczyn istnienia tych stanów (np. Hendrick i Hendrick, 1989; Rubin, 1973). Na przykład Elaine Walster i G. William Walster (1978) odróżnili miłość namiętną od współczującej nie proponując teorii genezy ich rozwoju ani funkcji adaptacyjnych. Jedno z nielicznych podejść do miłości romantycznej zorientowanych teoretycznie, zaproponowane przez Ellen Berscheid i Elaine Walster (1974), wykorzystano dwuczynnikową teorię emocji Stanleya Schachtera (1964). Badaczki zauważyły, że doświadczenie miłości romantycznej składa się zarówno z rozproszonego pobudzenia fizjologicznego, jak i poznawczej interpretacji tego, co je wywołuje (zazwyczaj jest to jakiś czynnik w otoczeniu społecznym). Podejście to nieumyślnie odarło miłość romantyczną z niezależnego istnienia i funkcji, postrzegając ją, tak jak gniew czy euforię (dwie emocje badane przez Schachtera), jako kolejny przypadek błędnie nazwanego pobudzenia. Zarówno teoria skupiająca się na postawach jak i teoria dwuczynnikowa dobrze pasowały do przekonania powszechnie panującego wśród psychologów społecznych w latach 80., że miłość romantyczna jest kulturowym wynalazkiem cywilizacji Zachodu (np. Averill, 1985; De Rougement, 1940), co sprawiało, że odwoływanie się do koncepcji biologicznych lub ewolucyjnych wydawało się błędne.

Czasy się zmieniły. Obecnie „psychologia ewolucyjna” (np. Buss, 1999; Simpson, 1999) jest szeroko uznawanym podejściem do badań nad poznaniem, emocjami i zachowaniem społecznym. Teoria przywiązania zaś, która jest ewolucyjną teorią psychologiczną, jest podstawą psychologii rozwojowej i społecznej. W miarę jak teoria przywiązania stawała się coraz bardziej znana psychologom społecznym, antropologom kultury także zaczęli im wtórować co do uniwersalności kulturowej miłości romantycznej (np. Chisholm, 1999; Jankowiak, 1995). Ta intensywna emocja jest wyrażana w literaturze, poezji i codziennych myślach członków każdej kultury, jaką poddano rzetelnym badaniom.

W czasie, gdy Shaver i in. (1988) przygotowywali swój

rozdział do książki pod redakcją Sternberga i Barnes, Cindy Hazan i Philip R. Shaver (1987) opublikowali artykuł w *Journal of Personality and Social Psychology (JPSP)*, zawierający załączek teorii systemów behawioralnych w miłości romantycznej, oraz proste narzędzie pomiarowe stylów przywiązania w związkach romantycznych. Artykuł ten stał się jednym z dziesięciu najczęściej cytowanych opracowań w trzydziestopięcioletniej historii *JPSP*. Naszym zadaniem tutaj nie jest obrona lub agitowanie za teorią przywiązania, czy też bardziej ogólnie za teorią systemów behawioralnych jako podejściem do badania miłości, ale streszczenie, czego dowiedzieliśmy się na temat potencjału i ograniczeń tej teorii od 1988 r. Chcemy również wyjaśnić, co pozostaje do zrobienia, aby móc skonceptualizować miłość w kategoriach wrodzonych systemów behawioralnych oraz różnice indywidualne parametrów tych systemów. Dzięki temu, że obecnie mamy bogate informacje o trzech omawianych systemach behawioralnych, możliwe jest wypowiedzenie się na temat współzależności między nimi.

Zacznijemy od krótkiego streszczenia rozdziału Shavera i in. (1988). Następnie wyjaśnimy teorię Bowlby'ego i jej kluczowy konstrukt motywacyjny – system behawioralny oraz opiszemy elementy normatywne i różnice indywidualne systemów przywiązania, opieki i seksualnego. Jednocześnie przedstawimy model aktywacji i tłumienia systemu behawioralnego oraz pokażemy w jaki sposób stałe różnice indywidualne parametrów systemów behawioralnych pomagają wyjaśnić dynamikę miłości romantycznej. Następnie streścimy nowe informacje na temat sposobu, w jaki te różnice indywidualne wpływają na jakość związków romantycznych oraz na dynamiczne wzajemne oddziaływanie między systemami przywiązania, opieki i seksualnym w kontekście tych związków. Pod koniec rozdziału omówimy potrzebę integracji teoretycznej, szczególnie z trójczynnikiem teorią miłości (Sternberg, 1987) i teorią współzależności (np. Holmes i Cameron, 2005; Thibault i Kelley, 1959).

## 1. MIŁOŚĆ JAKO PRZYWIĄZANIE

W swojej klasycznej trylogii *Przywiązanie i strata* (1969/1982, 1973, 1980) – jednym z najczęściej cytowanych źródeł we współczesnej psychologii – John Bowlby próbował opisać sposób i przyczynę, dla której niemowlęta przywiązują się emocjonalnie do swoich głównych opiekunów i okazują cierpienie emocjonalne, kiedy zostaną od nich oddzielone. Bowlby (1969/1982) oraz Harry F. Harlow (1959) odrzucili klasyczny psychoanalityczny i pawłowowski model, przedstawiający więzi emocjonalne jako wtórne efekty karmienia. Zamiast tego Bowlby uważał, że niemowlęta w naturalny sposób poszukują związków, są naturalnie ukierunkowane na to, co Harlow nazwał „kojącym dotykiem” i posiadają wrodzoną skłonność do szukania w ciężkich chwilach bliskości z pocieszającymi je osobami. Na tej podstawie Bowlby rozumował, że formowanie się więzi emocjonalnej niemowlęcia z głównym opiekunem zależy od tej naturalnej tendencji do poszukiwania bliskości, od responsywności (*responsiveness*) opiekuna wobec zabiegów niemowlęcia o bliskość oraz od zdolności opiekuna do udzielenia ochrony i pocieszenia w potrzebie. Mówiąc konkretnie, te opiekuńcze „obiekty przywiązania”, według Bowlby’ego, muszą zapewnić „bezpieczną przystań” (ochronę, wsparcie i ulgę) w potrzebie oraz „bezpieczną bazę”, pozwalającą niemowlęciu na eksplorację i zabawę w bezpiecznym otoczeniu.

W swoich pracach Bowlby (1979) podkreślał także, iż potrzeba posiadania postaci pocieszenia i przywiązanie emocjonalne do osób dających poczucie bezpieczeństwa są widoczne w całym okresie życia i mogą wyjaśnić doświadczenie emocji wobec rodziny, w tym miłości. Oto jego własne słowa:

Wiele najintensywniejszych emocji ludzkich powstaje podczas budowania, utrzymywania, przerywania i odnawiania więzi uczuciowych, które z tego powodu czasami nazywa się więziami emocjonalnymi. W kategoriach subiektywnych doświadczeń formowanie więzi opisuje się jako zakochanie się, utrzymywanie więzi to kochanie kogoś, a utrata partnera to opłakiwanie.

Podobnie, groźba utraty powoduje niepokój, a faktyczna utrata wywołuje smutek, zaś obie sytuacje prawdopodobnie spowodują gniew. Wreszcie, niezagrożone utrzymywanie więzi jest doświadczane jako źródło bezpieczeństwa, a odnowienie więzi jako źródło radości. (Bowlby, 1979, s. 69).

Idąc tropem Bowlby'ego, Shaver i in. (1988) wysunęli tezę, że więzi romantyczne w wieku dorosłym są przywiązaniem emocjonalnym i konceptualnie odpowiadają więzi emocjonalnej niemowląt z głównymi opiekunami. Mówiąc słowami badaczy „w przypadku każdej udokumentowanej cechy przywiązania istnieje albo udokumentowana, albo wiarygodna paralela z niemowlęciem” (s. 73). Miłość, w niemowlęctwie i życiu dorosłym, obejmuje kontakt wzrokowy, trzymanie w ramionach, dotykanie, pieszczenie, uśmiechanie się, płacz, lgnięcie, oraz pragnienie bycia pocieszanym przez partnera (rodzica, kochanka, małżonka) w cierpieniu; doświadczenie gniewu, lęku i smutku towarzyszy rozstaniu lub utracie, a doświadczenie szczęścia i radości pojawia się przy odnowieniu więzi. Ponadto formowanie bezpiecznego związku czy to z głównym opiekunem, czy też romantycznym partnerem zależy od wrażliwości i responsywności opiekuna/partnera wobec zabiegów o bliskość coraz mocniej przywiązanej osoby. Responsywność ta powoduje, że osoba przywiązana czuje się pewniejsza i bezpieczniejsza, szczęśliwsza, bardziej otwarta oraz miłsza dla innych. Co więcej, w obu rodzajach związków, kiedy partner nie jest dostępny albo nie reaguje na zabiegi o bliskość, osoba przywiązana może okazywać zaniepokojenie, zaabsorbowanie oraz nadwrażliwość na oznaki miłości lub jej braku, na aprobatę lub odrzucenie. Rozdzielenie lub brak responsywności do pewnego punktu mogą zwiększać intensywność zachowań poszukujących bliskości u niemowląt i dorosłych, ale po osiągnięciu tego punktu mogą prowadzić do obronnego dystansowania się od opiekuna lub partnera w celu uniknięcia bólu i cierpienia spowodowanego frustrującym związkiem. Wszystkie te paralele doprowadziły Shavera i in. (1988) do konkluzji, że więzi niemowląt z rodzicami

i miłość romantyczna w dorosłym życiu są dwoma wariantami jednego fundamentalnego procesu.

Badacze poszli o krok dalej i stwierdzili, że te same trzy wzorce czy style przywiązania, jakie zaobserwowała Mary Ainsworth i in. (1978) w klasycznym badaniu przywiązania niemowląt do rodziców – bezpieczny, lękowy, unikający – można odnaleźć w sposobach odnoszenia się dorosłych do swych partnerów romantycznych. Hazan i Shaver (1987) opracowali miarę stylu przywiązania u dorosłych, uzyskiwaną za pomocą samoopisu (*self-report measure*), przydatnego w eksperymentach i ankietach. W swej pierwotnej formie pomiar ten składał się z trzech krótkich opisów uczuć i zachowań w bliskich związkach, mających charakteryzować u dorosłych romantyczne analogie do trzech stylów przywiązania u dzieci. Uczestnicy badania zostali poproszeni o przeczytanie opisów i umiejscowienie siebie w jednej z kategorii przywiązaniowych według swych dominujących uczuć i zachowań w związkach romantycznych. Trzy opisy sformułowano następująco:

*Bezpieczny:* Zbliżanie się do innych jest dla mnie stosunkowo łatwe. Czuję się swobodnie polegając na innych oraz kiedy oni polegają na mnie. Nie martwię się, że zostanę porzucony/a albo że ktoś się do mnie zanadto zbliży.

*Unikający:* Czuję się nieco nieswojo będąc blisko innych – trudno mi jest całkowicie im zaufać i pozwolić sobie na poleganie na nich. Jestem zdenerwowany/a, kiedy ktoś się zbyt zbliża. Często inni oczekują ode mnie większej intymności, niż ja uważam za komfortową.

*Lękowy:* Uważam, że inni są niechętni do zbliżenia się tak bardzo, jak bym tego pragnął/ęła. Często martwię się, że moja partnerka/mój partner nie kocha mnie naprawdę albo że mną nie zostanie. Chcę bardzo zbliżyć się do partnerki/partnera, a to odstrasza wiele osób.

Zarówno w ankiecie prasowej, jak i bardziej typowym badaniu studentów uniwersytetu, Hazan i Shaver (1987) stwierdzili, że częstotliwość występowania tych trzech stylów przywiązania w życiu dorosłym była podobna jak u nie-

mowląt, oraz że relacje uczestników dotyczące ich związków romantycznych były konsekwentnie powiązane ze stylami przywiązania. Osoby, które określały siebie jako przywiązane bezpiecznie, opisywały swoje związki miłosne jako przyjazne, ciepłe, pełne zaufania i wsparcia. Podkreślały intymność jako podstawową cechę swoich związków i wierzyły w istnienie miłości romantycznej i możliwość utrzymania intensywnego uczucia przez długi czas. Osoby charakteryzujące się unikającym stylem przywiązania opisywały swoje związki jako niezbyt ciepłe, pozbawione przyjacielskich interakcji oraz niezbyt zaangażowane emocjonalnie. Uważały, że miłość słabnie z czasem i że romanse opisywane w powieściach i odgrywane w filmach nie istnieją naprawdę. Z kolei osoby, które relacjonowały lękowy styl przywiązania, charakteryzowały swoje związki jako wypełnione obsesją i namiętnością, silnym pociąganiem fizycznym, pragnieniem zjednoczenia się czy połączenia się z partnerem oraz skłonnością do szybkiego i być może bezkrytycznego zakochiwania się. Charakteryzowały swoich kochanków jako niegodnych zaufania i niepomocnych oraz relacjonowały intensywne wybuchy zazdrości i gniewu wobec partnerów romantycznych, a także obawy o odrzucenie i opuszczenie.

Za wpływowym badaniem Hazan i Shavera poszły setki innych, które studiowały interpersonalne i intrapersonalne korelacje stylu przywiązania u dorosłych (omówienia w Shaver i Hazan, 1993; Shaver i Mikulincer, 2002). Jednakże, ponieważ badanie Shavera i Hazan (1987) skupiało się głównie na konceptualizacji i ocenie różnic indywidualnych stylów przywiązania, późniejsi badacze przeprowadzili wiele analiz skoncentrowanych na tychże różnicach, nie zwracając zbyt wiele uwagi na zasadnicze kwestie teorii Bowlby'ego, takie jak dynamika behawioralnych systemów przywiązania czy funkcjonowanie pozostałych systemów behawioralnych (seksualnego i opieki), obecnych w miłości romantycznej. Niedawno zaczęto nadrabiać ten brak i więcej badań skierowano na normatywne funkcjonowanie systemu przywiązania w wieku dorosłym (omówienie w: Shaver i Mikulincer, 2002) i powiązania między systemami przywiązania, opieki i sek-

sualnym (np. Collins i Feeney, 2000; Kunce i Shaver, 1994; Schachner i Shaver, 2004).

W następnej części omówimy kluczowy konstrukt motywacyjny Bowlby'ego, system behawioralny, oraz opiszemy parametry operacyjne trzech głównych systemów behawioralnych, które uważa się za zaangażowane w związki romantyczne: przywiązania, opieki i seksualnego. W tabeli 1 przedstawiamy schemat parametrów normatywnych i różnic indywidualnych tych trzech systemów.

Tab. 1. Schemat parametrów normatywnych i indywidualnych systemów behawioralnych przywiązania, opieki i seksualnego

Parametr	System przywiązania	System opieki	System seksualny
Funkcja biologiczna	Ochrona przed niebezpieczeństwem poprzez utrzymywanie bliskiej odległości od pomocnych osób	Dawanie ochrony i wsparcie drugiemu w potrzebie	Przekazywanie genów następnemu pokoleniu
Cel	Zabezpieczenie przed niebezpieczeństwem i groźbami; złagodzenie własnego cierpienia	Zmniejszanie cierpienia innych; pielęgnowanie ich wzrostu i rozwoju	Uprawianie stosunków seksualnych (i, zwykle pośrednio, ciąży)
Wyzwalacze kontekstualne	Faktyczne lub symboliczne zagrożenia; niedostępność pomocnych osób	Zachowania przywiązaniowe lub sygnały potrzeby u drugiego	Spotkania z atrakcyjnym, podnieconym seksualnie lub płodnym partnerem
Strategia pierwotna	Szukanie faktycznej lub symbolicznej bliskości zewnętrznych lub wewnętrznych postaci wsparcia	Reakcja empatyczna; przyjmowanie perspektywy innych, wrażliwe i skuteczne pomaganie	Awanse seksualne, pociąg seksualny i orientacja seksualna

Wspieranie lub ograniczanie optymalnego funkcjonowania	Dostępność wrażliwych i pomocnych osób w trudnych chwilach	Chęć i zdolność pomocy; akceptacja ofert pomocy od innych	Zdolność do seksualnego przyciągania innych; przyjmowanie ofert seksualnych przez innych
Korzyści emocjonalne optymalnego funkcjonowania	Poczucie bezpieczeństwa i bycia kochanym; skuteczna regulacja uczucia	Poczucie generatywności, miłości i wspólnoty; miłość współczująca	Radość, witalność, potencjał i uczucia miłości i intymności
Strategie hiperaktywacji	Intensywne żądania uwagi i opieki partnera; hiperuczujność na zagrożenia i objawy odrzucenia	Wyolbrzymianie potrzeb innych; hiperuczujność na ciężkie położenie innych; natarczywe i przymuszające style opieki	Natarczywe i przymuszające awanse seksualne, hiperuczujność na sygnały partnera świadczące o pociągu seksualnym lub odrzuceniu
Strategie deaktywacji	Wyparcie potrzeb przywiązania; unikanie bliskości i intymności; kompulsywne poleganie na własnych siłach	Zahamowanie pomocy wpływającej z empatii; lekceważenie cierpienia innych; dystansowanie się od osób potrzebujących	Lekceważenie potrzeb seksualnych; dystansowanie się od podnieconego seksualnie partnera; seksualny promiskuityzm jako forma przydawania sobie znaczenia

## 2. PARAMETRY OPERACYJNE SYSTEMÓW BEHAVIORALNYCH: PRZYWIĄZANIA, OPIEKI I SEKSUALNEGO

Wyjaśniając podstawy motywacyjne szukania bliskości, opiekowania się i zachowań seksualnych, Bowlby (1969/

1982) zapożyczył z etologii koncepcję „systemu behawioralnego”, specyficznego dla gatunku programu neuronowego, który kieruje wyborem, aktywacją i dezaktywacją sekwencji zachowań w celu wywołania funkcjonalnej zmiany w związku człowiek-środowisko, przynoszącej adaptacyjne korzyści dla przetrwania i reprodukcji. Każdy system behawioralny obejmuje określony cel (np. uzyskanie poczucia bezpieczeństwa i pewności, ulżenie czyjemuś cierpieniu i przyczynianie się do czyjegoś dobra, przekazywanie genów następnemu pokoleniu poprzez zajście w ciążę lub zapłodnienie partnerki) oraz zespół zamiennych, funkcjonalnie ekwiwalentnych zachowań, stanowiących strategię pierwotną systemu, związaną z osiągnięciem tego konkretnego celu (np. uzyskanie poczucia bezpieczeństwa i pewności poprzez szukanie bliskości, ochrona lub pocieszanie, uwodzenie drugiej osoby). Takie zachowania są automatycznie „aktywowane” przez pewne bodźce lub rodzaje sytuacji, które przyciągają uwagę do określonego celu (np. głośne hałasy sygnalizujące niebezpieczeństwo, spotkanie z cierpiącą lub potrzebującą osobą, pojawienie się w życiu atrakcyjnego, potencjalnego partnera seksualnego), a „dezaktywowane” czy też „przerywane” przez inne bodźce czy sytuacje, które sygnalizują osiągnięcie upragnionego stanu docelowego (Bowlby, 1969/1982). Ponieważ każdy system behawioralny został ewolucyjnie „zaprojektowany” w taki sposób, aby zwiększać prawdopodobieństwo adaptacji do wymogów środowiska, jego optymalne funkcjonowanie ma ważne implikacje dla zdrowia psychicznego i przystosowania.

Bowlby (1969/1982) zakładał także, iż systemy behawioralne obejmują „ontogenetycznie wyuczone” adaptacje, odzwierciedlające historię transakcji człowieka z otoczeniem, w którym dany system behawioralny został aktywowany i odniósł albo sukces, albo porażkę w osiągnięciu upragnionego stanu docelowego. Jako że zdolność systemu behawioralnego do osiągania celów zależy od faktycznych transakcji danej osoby z otoczeniem, każdy system składa się z mechanizmów kognitywno-behawioralnych, takich jak obserwacja i ocenianie skuteczności zachowań występują-

cych w konkretnym kontekście, które pozwalają na elastyczne, biorące pod uwagę cel przystosowanie „programowania” systemu, kiedy konieczne jest zawrócenie osoby na ścieżkę wiodącą do celu. Z czasem, po wielokrotnym działaniu w pewnych środowiskach, systemy behawioralne człowieka formowane są przez kontakty społeczne, „programując” nerwowe/behawioralne zdolności tak, aby pasowały do zachowań ważnych dla partnerów (np. rodziców) i prowadziły do efektywnych działań w kontekście związku. Poprzez ten proces człowiek uczy się dostosowywać swoje systemy behawioralne do wymogów kontekstowych i formułuje prawdopodobne oczekiwania co do możliwych ścieżek dojścia i barier osiągnięcia celu. Te oczekiwania (które Bowlby, 1973, nazwał „wewnętrznymi modelami roboczymi siebie i innych”) stają się częścią programowania systemu behawioralnego i są podstawą różnic indywidualnych i wewnątrzsobowej ciągłości systemu.

Zmiany w programowaniu systemu behawioralnego mogą także obejmować odejście od strategii pierwotnej w wyniku wielokrotnej porażki. Porażki takie są potężnym źródłem frustracji, bólu i cierpienia, prowadzą do powstania negatywnych modeli roboczych siebie i innych (np. „Nie mam odpowiednich środków, aby pomóc partnerowi”, „Nie mogę liczyć na partnera w potrzebie”) i sygnalizują, że strategia pierwotna powinna zostać zastąpiona przez alternatywne (drugorzędne) strategie. Teoretycy przywiązania (np. Cassidy i Kobak, 1988; Mikulincer i Shaver, 2003) podkreślają dwie takie drugorzędne strategie: hiperaktywację i dezaktywację systemu. Strategie hiperaktywacyjne to reakcje typu „walka” (lub „obstawanie” czy „protest”), które intensyfikują pierwotną strategię systemu w celu wymuszenia na partnerze, aby zachowywał się w zgodzie z celami systemu (np. okazanie większego wsparcia, przyjęcie pomocy, uprawianie seksu, lub uprawianie seksu częściej, albo w bardziej satysfakcjonujący sposób). Utrzymują one system behawioralny w stanie chronicznej aktywności, dopóki nie zostanie osiągnięty cel. Reakcji tych uczymy się w środowiskach społecznych, które umieszczają człowieka (lub umieszczały

w jego przeszłości rozwojowej) w sytuacji częściowego wzmocnienia wytrwałości lub uporczywości (poprzez sporadyczne osiągnięcie celu). Opierają się one na tym, co dany człowiek uważa za nagrody energicznego, nawet natarczywego stosowania strategii pierwotnej, ponieważ wydaje się ono, przynajmniej czasami, odnosić sukces (lub odniosło sukces w przeszłości). Niestety, reakcje te, chociaż czasami są skuteczne przynajmniej w stosunku do niektórych partnerów interakcji, zależą od zwiększania się cierpienia i uporczywego martwienia się o własną skuteczność i wartość społeczną. Mogą one z łatwością sprzyjać natrętnym, kontrolującym i agresywnym reakcjom, prowadzącym do dysfunkcji, niezadowolenia partnera i ostatecznie do odrzucenia lub opuszczenia – jest zarazem ironią i tragedią, że prowadzą do rezultatu, jakiego osoba stosująca strategię hiperaktywacyjną najbardziej się obawia.

Tymczasem strategie dezaktywacyjne to reakcje typu „ucieczka” (lub unikanie), które wymagają wyłączenia lub (używając określenia Bowlby’ego) zatrzymania systemu behawioralnego w celu uniknięcia frustracji, bólu i cierpienia powodowanego przez nieudane wysiłki w kierunku osiągnięcia celu. Uważa się, że reakcje te rozwijają się podczas interakcji z partnerami, którzy wyrażają dezaprobatę albo nawet karzą objawy strategii pierwotnej (np. szukania bliskości, opiekowania się lub pomagania, okazywania zainteresowania seksualnego). W przypadku takich kontaktów społecznych człowiek uczy się oczekiwać lepszych wyników, jeśli oznaki strategii pierwotnej są ukryte lub stłumione, a dany system behawioralny jest dezaktywowany mimo tego, że cel nie został osiągnięty. Problem z takimi strategiami polega na tym, że wymagają one ograniczania działań interpersonalnych (np. intymnego zachowania, dawania opieki, lub angażowania się w dający przyjemność stosunek seksualny), często prowadzą do niepowodzenia w osiągnięciu ważnych celów i nie pozwalają człowiekowi pojąć, że nie wszyscy nowi partnerzy stawiają takie same dysfunkcyjne wymagania jak poprzedni w stosunku do danego systemu behawioralnego. Krótko mówiąc, rezygnuje się z nie-

których z najcenniejszych doświadczeń życiowych, próbując uniknąć pewnych rodzajów frustracji, rozczarowania i kary.

### **2.1. Behawioralny system przywiązania**

Prawdopodobną funkcją biologiczną systemu przywiązania jest ochrona człowieka (zwłaszcza w okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa) przed niebezpieczeństwem. Polega ona na zapewnieniu bliskości troskliwych i pomocnych osób (obiektów przywiązania). Celem tego systemu jest obiektywna ochrona lub wsparcie oraz towarzyszące subiektywne poczucie bezpieczeństwa lub pewności (które Sroufe i Waters, 1977, nazwali „odczuwanym bezpieczeństwem”). Negatywne emocje doświadczane przez człowieka w związku z tym systemem behawioralnym są szczególnie intensywne, kiedy napotyka on faktyczne lub wyimaginowane zagrożenia i przekonuje się, że obiekt przywiązania nie jest wystarczająco bliski, zainteresowany lub responsywny (Bowlby, 1969/1982). W takim przypadku aktywowany jest system przywiązania, a człowiek próbuje odszukać i odzyskać faktyczną lub symboliczną bliskość zewnętrznego lub zinternalizowanego obiektu przywiązania (pierwotna strategia systemu), dopóki cel – odczuwana pewność – nie zostanie osiągnięty. Bowlby (1969/1982, 1988) zakładał, że chociaż wyniki aktywacji systemu przywiązania najłatwiej zaobserwować w okresie niemowlęcym, system funkcjonuje przez całe życie, na co wskazują potrzeby bliskości, wsparcia i pewności u dorosłych (Hazan i Zeifman, 1999).

Sprawne funkcjonowanie systemu przywiązania wymaga, aby obiekt przywiązania był dostępny w potrzebie, wrażliwy i responsywny na zabiegi o bliskość oraz skutecznie łagodził cierpienie. Takie pozytywne interakcje przyczyniają się do poczucia bezpieczeństwa w relacji przywiązania (opartego na oczekiwaniu, że kluczowe postaci będą dostępne i pomocne w potrzebie) oraz prowadzą do konsolidowania strategii regulacji afektu, opartych na poczuciu bezpieczeństwa (Mikulincer i Shaver, 2003). Celem tych strategii jest zmniejszanie cierpienia, formowanie swobodnych, za-

pewniających wsparcie związków intymnych oraz zwiększanie własnego przystosowania, nie powodując negatywnych skutków ubocznych (strategie, które Epstein i Meier, 1989, nazwali „konstruktywnymi sposobami radzenia sobie”). Strategie oparte na poczuciu pewności składają się z optymistycznych przekonań o radzeniu sobie z cierpieniem psychicznym, wiary w dobrą wolę innych, poczucia bycia kochanym, szanowanym, rozumianym oraz akceptowanym przez partnerów, a także poczucia własnej skuteczności w uzyskiwaniu bliskości kochającego partnera, kiedy potrzebne jest jego wsparcie. Strategie te obejmują także uznawanie i wyrażanie cierpienia lub bezbronności oraz szukanie wsparcia emocjonalnego w celu zmniejszenia wrażliwości na cierpienie, co służy radzeniu sobie z problemem (Mikulincer i Shaver, 2003).

Kiedy nie można polegać na dostępności i wsparciu obiektu przywiązania, nie da się osiągnąć poczucia pewności przywiązaniowej i cierpienie, które aktywowało system, wzmacnia się wskutek poważnych wątpliwości i obaw o możliwość osiągnięcia poczucia bezpieczeństwa: „Czy świat jest bezpiecznym miejscem?”, „Czy mogę zaufać mojemu partnerowi w potrzebie?”, „Czy mam zasoby konieczne, żeby partner zbliżył się do mnie?”. Takie zmartwienia o siebie i partnera mogą spowodować, że umysł będzie zaabsorbowany zagrożeniami i potrzebą ochrony, co z kolei może drastycznie zakłócić funkcjonowanie innych systemów behawioralnych.

Negatywne interakcje przywiązaniowe są sygnałem, że pierwotna strategia przywiązania – bliskość i szukanie wsparcia – musi zostać zastąpiona albo strategią hiperaktywacyjną, albo dezaktywacyjną. Hiperaktywacja systemu przywiązania (którą Bowlby, 1969/1982, nazwał „protestem”) manifestuje się energicznymi, uporczywymi próbami zwrócenia uwagi partnera, uważanego za niewystarczająco dostępnego lub responsywnego, oraz uzyskania jego opieki i wsparcia. Strategie obejmują reakcje „przywierania” i kontrolowania, wysiłki umysłowe i behawioralne w celu nawiązania nie tylko kontaktu fizycznego, ale także odczuwanego podobieństwa i „jedności” z drugą osobą,

oraz nadmiernego polegania na partnerze jako źródle ochrony (Shaver i Mikulincer, 2002). Hiperaktywacja utrzymuje system przywiązania w stanie chronicznej czynności, nieustannej czujności na zagrożenia, rozstanie i zdradę, pogarszając w ten sposób cierpienie i konflikty w związku (Mikulincer i Shaver, 2003). Strategia ta koliduje z dobrą komunikacją, spokojem emocjonalnym i dojrzałym rozwojem osobistym.

Dezaktywacja systemu przywiązania obejmuje zahamowanie szukania bliskości i kultywowanie tego, co Bowlby (1980) nazwał „kompulsywną samowystarczalnością” (*compulsive self-reliance*) i „odseparowaniem się” (*detachment*). Strategie te wymagają wyparcia potrzeb przywiązania, unikania bliskości, intymności i polegania na innych w bliskich związkach, maksymalizowania dystansu psychicznego, emocjonalnego i fizycznego od innych oraz dążenia do samowystarczalności i niezależności (Shaver i Mikulincer, 2002). Obejmują także aktywne lekceważenie zagrożeń i osobistych słabości oraz zahamowanie i tłumienie myśli i wspomnień, które wywołują cierpienie i uczucie bezbronności, ponieważ takie myśli mogą powodować niechcianą aktywację systemu przywiązania, która – jak się uważa – nie przyniesie pożądaných wyników (Fraley, Davis i Shaver, 1998).

### 3. BEHAWIORALNY SYSTEM OPIEKI

Według Bowlby’ego (1969/1982), ewolucja stworzyła system opieki, aby zapewnić ochronę i wsparcie tym, którzy albo są chronicznie zależni, albo chwilowo znajdują się w potrzebie. Przeznaczenie systemu jest prawdziwie altruistyczne, gdyż odpowiada on na sygnały potrzeby emitowane przez system przywiązania drugiej osoby. Celem systemu opieki jest zmniejszenie cierpienia innych (co Bowlby, 1969/1982, nazwał zapewnianiem „bezpiecznej przystani”) lub pielęgnowanie ich wzrostu i rozwoju (co Bowlby, 1969/1982, nazwał zapewnianiem „bezpiecznej bazy eksploracji”). Strategią pierwotną jest postawa, którą C. Da-

niel Batson (1991) nazwał empatyczną – na przykład przyjmowanie perspektywy partnera tak, aby w sposób wrażliwy i skuteczny pomóc mu w zmniejszeniu cierpienia lub przyczynić się do pozytywnego wzrostu i rozwoju. System opieki koncentruje się na dobrostanie drugiej osoby, a zatem kieruje uwagę raczej na potrzeby, życzenia, emocje i zamiary innych, niż na własny stan emocjonalny. W dziedzinie związków romantycznych system opieki jednego partnera jest automatycznie aktywowany przez zachowania przywiązaniowe lub sygnały potrzeby drugiego, a celem jest zmiana sytuacji partnera znajdującego się w potrzebie, dopóki nie ma jasnych oznak zwiększonego bezpieczeństwa, lepszego dobrostanu i większej pewności.

Gładkie funkcjonowanie systemu opieki zależy od indywidualnej zdolności i skłonności do pomocy partnerowi w potrzebie w sposób empatyczny i efektywny, a także od responsywności partnera na oferty pomocy. Te pozytywne interakcje przyczyniają się do wewnętrznego poczucia „generatywności” (Erikson, 1950), poczucia, że człowiek nie jest jedynie odrębną istotą i może przyczynić się w znaczącym stopniu do dobrostanu innych. Jest to prawdziwie altruistyczna, współczująca forma miłości (którą Lee, 1977, nazwał *agape*); jej celem jest łagodzenie cierpienia i świadczenie korzyści innym. Poczucie generatywności obejmuje przekonanie, że mamy zalety i jesteśmy zdolni do dobrych uczynków, silne doznanie własnej skuteczności w potrzebie, zaufanie do własnych umiejętności interpersonalnych oraz wzmożone uczucia miłości, wspólnoty i łączności z partnerem. Innymi słowy, tak jak w przypadku pozostałych systemów behawioralnych, gładkie funkcjonowanie systemu opieki prowadzi do pozytywnych uczuć wobec siebie, mimo że podstawowym jego celem jest działanie na rzecz innych.

Podobnie jak w przypadku systemu przywiązania, dysfunkcje systemu opieki mogą uruchomić albo strategie hiperaktywacyjne, albo dezaktywacyjne. Hiperaktywacyjne strategie opiekuńcze są natarczywe, nie w porę i wysilone, ich celem jest uczynienie nas niezbędnym dla partnera i po-

czucie, że jesteśmy kompetentnym opiekunem. Cele te można osiągnąć poprzez zawyżoną ocenę potrzeb drugiej osoby, przyjmowanie postawy hiperczułości na cierpienie innych, działania mające przymusić innych do zaakceptowania ofert pomocy oraz skupianie się na potrzebach innych, kosztem własnych. Z drugiej strony, strategie dezaktywacyjne przynoszą zahamowanie empatii i efektywnej opieki, połączone z większym dystansem interpersonalnym dokładnie wtedy, kiedy partner szuka bliskości. W konsekwencji dezaktywowany system opieki wiąże się z mniejszą wrażliwością i responsywnością na potrzeby innych, odrzuceniem lub pomniejszaniem cierpienia innych, tłumieniem myśli związanych z potrzebami i słabościami innych, oraz zahamowaniem sympatii i współczucia.

#### **4. BEHAWIORALNY SYSTEM SEKSUALNY**

Z perspektywy ewolucyjnej główną funkcją systemu seksualnego jest przekazywanie genów z pokolenia na pokolenie (Buss i Kenrick, 1998). Celem systemu jest stosunek seksualny z partnerem płci przeciwnej i albo ciąża (w przypadku kobiet), albo zapłodnienie partnerki (w przypadku mężczyzn). Cel ten często staje się szczególnie wyraźny, kiedy spotykamy atrakcyjnego, zainteresowanego, podnieconego seksualnie lub płodnego partnera płci przeciwnej. Pierwotną strategią osiągnięcia tego celu jest zbliżenie się do partnera, namówienie go na kontakt seksualny oraz odbycie stosunku płciowego. Zatem pierwotna strategia systemu seksualnego polega na doprowadzeniu do spotkania i stosunku płciowego płodnych partnerów poprzez zwiększanie wrażliwości na sygnały płodności i zainteresowania partnerem płci przeciwnej, zwiększanie własnej atrakcyjności jako potencjalnego partnera seksualnego oraz stosowanie skutecznych technik perswazji w celu uwiedzenia partnera. Z tej perspektywy pociąg seksualny jest siłą motywującą ludzi do szukania okazji do krótko- lub długotrwałego łączenia się w pary z potencjalnymi partnerami

seksualnymi (np. Buss, 1999). (Mniej powszechny przypadek homoseksualnego pociągu seksualnego wykracza poza ramy tego rozdziału, ale został wnikliwie omówiony w odniesieniu do teorii przywiązania przez Diamonda, 2006.)

Niezakłócone funkcjonowanie systemu seksualnego wymaga koordynacji motywów i reakcji obojga partnerów. Zależy od zdolności przyciągnięcia partnera i namówienia go na stosunek płciowy oraz od dostępności, wrażliwości i responsywności partnera na oferty seksualne. Te wzajemnie skoordynowane interakcje mogą prowadzić do spotkań, podczas których partnerzy zaspokajają swoje potrzeby seksualne i przeżywają przyjemne, orgazmiczne doświadczenia. Oprócz tego dają one poczucie witalności i energii (które Ryan i Frederick, 1997, nazwali „subiektywną witalnością”): spostrzeganie siebie jako osoby atrakcyjnej i sprawnej seksualnie, silne poczucie własnej skuteczności w przyciąganiu partnerów i uprawiania seksu, kiedy ma się ochotę, poczucie bycia kochanym i szanowanym oraz wzmożone uczucia miłości, wdzięczności, intymności i wspólnoty w stosunku do konkretnego partnera.

Dysfunkcje behawioralnego systemu seksualnego, podobnie jak innych systemów, można konceptualizować w kategoriach strategii hiperaktywacyjnych i dezaktywacyjnych. Strategie hiperaktywacyjne obejmują wysilone, absorbujące psychicznie, czasami natarczywe, a nawet przymuszające próby namówienia partnera na uprawianie seksu. Jednocześnie dana osoba może przywiązywać nadmierną wagę do znaczenia czynności seksualnych w związku, przesadzać w ocenach potrzeb seksualnych partnera oraz przyjmować postawę hiperczułości na sygnały podniecenia seksualnego, pociągu lub odrzucenia u partnera. Tymczasem strategie dezaktywacyjne charakteryzują się albo zahamowaniem pożądania seksualnego, erotofobią i unikającą postawą wobec seksu, albo powierzchownym podejściem do seksu, które odseparowuje go od innych względów, takich jak życzliwość i intymność. Dezaktywacyjne strategie seksualne obejmują odrzucenie potrzeb seksualnych, dystansowanie się od partnera albo odnoszenie się do niego z lekceważeniem, kiedy

wyraża zainteresowanie seksem, tłumienie myśli, fantazji i wspomnień seksualnych oraz zahamowanie podniecenia seksualnego i orgazmicznej radości. Mogą także, paradoksalnie, przyczyniać się do promiskuityzmu seksualnego, motywowanego narcyzmem lub chęcią podtrzymania pozytywnej samooceny, pozbawionego intensywnego popędu seksualnego, czy nawet przyjemności z kontaktów seksualnych jako takich (Schachner i Shaver, 2004).

## 5. KWESTIE POMIARÓW

Jak wyjaśniono powyżej, rozdział autorstwa Shavera i in. (1988) w *Psychologii miłości* koncentrował się głównie na konceptualizacji i pomiarze różnic indywidualnych w systemie przywiązania. W rezultacie przeprowadzono olbrzymią ilość badań nad tymi różnicami, a nie zwracano większej uwagi na zróżnicowanie pozostałych systemów behawioralnych zaangażowanych w miłość romantyczną: systemu opieki i seksualnego. Posiadamy zatem wysoce pewne i trafne instrumenty oceny hiperaktywacji i dezaktywacji w systemie przywiązania, ale mniej przemyślane i mniej solidne teoretycznie narzędzia oceny w badaniach nad różnicami indywidualnymi w systemach opieki i seksualnym.

W obszarze przywiązania oryginalny, składający się z trzech kategorii, pomiar stylu przywiązania u dorosłych Hazan i Shavera (1987) został rozwinięty w kilku skomplikowanych badaniach psychometrycznych (np. Bartholomew i Horowitz, 1991; Brennan, Clark i Shaver, 1998; Fraley i Waller, 1998), które wskazały, że style przywiązania najlepiej konceptualizować jako obszary w ciągłej, dwuwymiarowej przestrzeni. Pierwszy wymiar, **unikanie** przywiązania, odzwierciedla stopień, w jakim człowiek nie ufa dobrej woli partnera, dezaktywuje system przywiązania i stara się zachować behawioralną niezależność i dystans emocjonalny od partnerów. Drugi wymiar, **lęk** wobec przywiązania, odzwierciedla stopień, w jakim człowiek martwi się, że partner nie będzie dostępny w potrzebie i an-

gażuje się w strategii hiperaktywacji. Osoby, które osiągnęły niskie wyniki w obu wymiarach uważane są za bezpieczne lub bezpiecznie przywiązane. Owe dwa wymiary można zmierzyć za pomocą rzetelnych i trafnych skali samoopisowych, np. *Experience in Close Relationships scale* (skali doświadczeń w bliskich związkach, *ECR*, Brennan, Wu i Loev, 1998). Są one powiązane w sposób przewidywalny teoretycznie z regulacją afektu, samooceną, dobrostanem psychicznym oraz funkcjonowaniem interpersonalnym (omówienie w: Mikulincer i Shaver, 2003; Shaver i Clark, 1994; Shaver i Hazan, 1993).

W domenie opieki nie skonstruowano instrumentu pomiaru strategii hiperaktywnych i dezaktywnych. Jednakże analiza zawartości pytań istniejących samoopisowych miar reakcji opiekuńczych ujawniła, że miary te obejmują aspekty tych strategii. Na przykład *Interpersonal Reactivity Index* (indeks reaktywności interpersonalnej) M. H. Davisa (1983) obejmuje *Emphatic Concern Subscale* (subskalę empatycznej troski), która dotyczy m.in. zróżnicowania wymiaru dezaktywacji (np. „Często odczuwam czułość i troskę w stosunku do ludzi, którzy mają mniej szczęścia, niż ja”) oraz *Personal Distress Subscale* (subskalę osobistego cierpienia), która dotyczy aspektów koncentracji na sobie wymiaru hiperaktywacji (np. „Sytuacje intensywne emocjonalnie przerażają mnie”). Miara opiekuńczości w związkach romantycznych Lindy J. Kunce i Philipa R. Shavera (1994) obejmuje pozycje, oceniające dystans od cierpiącego partnera i brak wrażliwości na sygnały potrzeby (np. „Czasami odpycham partnera, chociaż wydaje się mnie potrzebować”, „Czasami nie zauważam subtelnych znaków, które wskazują, jak partner się czuje”), oraz pozycje dotyczące opiekuńczości o charakterze lękowym i kompulsywnym (np. „Mam tendencję do zbytowego angażowania się w problemy i trudności partnera”). Jednakże badacze zajmujący się związkami wciąż nie mają do dyspozycji pewnej i trafnej miary, która – jak skala *ECR* w obszarze przywiązania – została specjalnie zaprojektowana do oceniania zróżnicowania hiperaktywnych i dezaktywnych strategii opiekuńczych.

Podobnie jak w przypadku opieki, nie zaprojektowano też instrumentu pomiaru hiperaktywacji i dezaktywacji behawioralnego systemu seksualnego. Mimo to, skale opracowane do oceniania postaw i zachowań seksualnych pozwalają nam uzyskać istotny wgląd. Na przykład *Erotophilia-Erothophobia Scale* (skala erotofilii-erotofobii, Fisher, Byrne, White i Kelley, 1988) ocenia tendencję do reakcji na bodźce seksualne w kategoriach zbliżenia lub unikania, co jest bliskie naszemu rozumieniu wymiaru dezaktywacji (np. „Nie odczuwam przyjemności z fantazji seksualnych”). *Revised Mosher Guilt Inventory* (zaktualizowany inwentarz poczucia winy Moshera, Mosher, 1988), *Sex Anxiety Inventory* (inwentarz lęku seksualnego, Janda i O’Grady, 1980), oraz *Experience of Heterosexual Intercourse Scale* (skala doświadczeń stosunków heteroseksualnych, Birnbaum i Laser-Brandt, 2002) oceniają niektóre aspekty hiperaktywacji systemu seksualnego związane z odczuwaniem niepokoju (np. „Niepokojące myśli przeszkadzają mi się skoncentrować w czasie stosunku seksualnego”).

## 6. PRZYWIĄZANIE, OPIEKA I SEKS W ZWIĄZKACH ROMANTYCZNYCH

W tej części przedstawimy idee i badania dotyczące tego, jak indywidualne różnice parametrów systemów przywiązania, opieki i seksualnego wpływają na jakość miłości romantycznej. Naszym zdaniem różnice indywidualne tych trzech systemów są ważne dla zrozumienia miłości romantycznej, ponieważ gładkie funkcjonowanie systemów łączy partnerów, zbliża ich fizycznie i emocjonalnie, wzmacnia uczucie miłości i wdzięczności do partnera oraz poczucie bycia kochanym i szanowanym przez niego. Sprawne działanie trzech systemów jest kluczowe dla formowania i utrzymywania intymnych, satysfakcjonujących i długotrwałych związków romantycznych.

Jeśli chodzi o trójczynnиковą teorię miłości Sternberga (1986), to optymalne funkcjonowanie systemów przywiza-

nia, opieki i seksualnego zwiększa powierzchnię „trójkąta miłości” poprzez zwiększanie intensywności jego trzech składników: intymności, zaangażowania i namiętności<sup>1</sup>. Jak wyjaśniono wcześniej, gładkie funkcjonowanie trzech systemów behawioralnych zwykle wywołuje poczucie wspólnoty i połączenia z partnerem, a tym samym wzmacnia składnik „intymności”. Systemy przywiązania i opieki wzmacniają składnik „zaangażowania” miłości romantycznej z koncepcji Sternberga. Pozytywne interakcje z partnerem, który jest dostępny i responsywny w potrzebie wywołują nie tylko poczucie pewności, ale także wdzięczności i miłości, które z kolei motywują osobę bezpieczną do pozostania w związku i zaangażowania się w utrzymanie go oraz przyczynianie się do dobrostanu partnera. Ponadto, pozytywne interakcje, w których dana osoba skutecznie przyczynia się do dobrostanu partnera, wzmacniają zaangażowanie emocjonalne w związek osoby udzielającej opieki oraz poczucie odpowiedzialności za stan partnera, tym samym podtrzymując składnik „zaangażowania” miłości romantycznej. Wreszcie, składnik „namiętności” miłości romantycznej jest ściśle powiązany z aktywacją i funkcjonowaniem behawioralnego systemu seksualnego, który wywołuje pociąg, pobudzenie, poczucie witalności i podekscytowania w związku.

Badaczom zajmującym się przywiązaniem udało się uzyskać liczne rezultaty zgodne z teorią, wskazujące, że bezpieczny styl przywiązania wiąże się z wyższym poziomem stabilności związku i satysfakcji ze związku zarówno u par umawiających się na randki, jak i u małżeństw (obszerne omówienie w: Mikulincer, Florian, Cowan i Cowan, 2002; Shaver i Mikulincer, w druku). Badania stwierdziły także związek między bezpiecznym stylem przywiązania a wyższymi ocenami uzyskiwanymi w miarach intymności i zaangażowania (np. Collins i Read, 1990; Mikulincer i Erev, 1991; Shaver i Brennan, 1992; Simpson, 1990), oraz pomię-

---

<sup>1</sup> Nazwa pierwszego składnika bywa także tłumaczona jako „bliskość” lub „uczucie bliskości” (*przyp. tłum.*).

dzy wzorcami reakcji emocjonalnych, sprzyjającymi związkom, a zachowaniami partnera i strategiami adaptacyjnymi rozwiązywania konfliktów (np. Rholes, Simpson i Orina, 1999; Scharfe i Bartholomew, 1995). Istnieją także liczne dowody, że bezpieczny styl przywiązania jest powiązany z pozytywnymi oczekiwaniami w stosunku do zachowania partnera (np. Baldwin, Fehr, Keedian, Seidel i Thomson, 1993; Mikulincer i Arad, 1999) i z podtrzymującymi związku wyjaśnieniami negatywnych zachowań partnera (np. Collins, 1996; Mikulincer, 1998). W odniesieniu do opieki, szybko rośnie ilość dowodów na to, że sytuacje, w których dana osoba w sposób wrażliwy i empatyczny odpowiada i reaguje na zachowania przywiązaniowe i sygnały potrzeby partnera, przyczyniają się do pogłębienia uczuć intymności i miłości (Reis i Patrick, 1996) oraz większej satysfakcji ze związku zarówno dla opiekuna jak i partnera (np. Collins i Feeney, 2000; B. Feeney, 2004; B. Feeney i Collins, 2003). Istnieją także coraz liczniejsze dowody, że stosunki seksualne, w których oboje partnerzy zaspokajają swoje potrzeby, przyczyniają się do satysfakcji ze związku i stabilności (obszerne omówienie w: Sprecher i Cate, 2004) oraz pogłębiają uczucia miłości i zaangażowania (np. Pinney, Gerrard i Denney, 1987; Sprecher i Regan, 1998; Waite i Joyner, 2001).

Sądzymy, że dysfunkcje systemów przywiązania, opieki i seksualnego, rozważane w kategoriach wymiarów hiperaktywacji i dezaktywacji, są kluczowe dla zrozumienia patologii miłości romantycznej, napięć i konfliktów w związkach oraz osłabiania więzi uczuciowych. W odniesieniu do przywiązania, strategie hiperaktywacyjne prowadzą osoby o lękowym stylu przywiązania z chronicznego uczucia frustracji, spowodowanego niespełnioną potrzebą okazywania miłości i wsparcia, oraz ze względu na subiektywnie odbieraną, katastroficzną ocenę konfliktów interpersonalnych, wyolbrzymianie zmartwień, dotyczących związku i wątpliwości co do dobrej woli partnera, a także zintensyfikowane reakcje emocjonalne i behawioralne na minimalne nawet oznaki niedostępności lub braku zainteresowania partnera (np.

Collins, 1996; Shaver i Brennan, 1992; Simpson, Ickes i Grich, 1999). W rezultacie strategie te mogą spowodować, że partner będzie się czuł pokrzywdzony częstymi podejrzeniami i żądaniami zapewnienia poczucia pewności wysuwanych przez osobę o lękowym stylu przywiązania, przytłoczony jej pragnieniem połączenia się i kontrolowany przez jej „przywierające” zachowanie i hiperczułość. Te negatywne uczucia mogą spowodować zdystansowanie się partnera od osoby o lękowym stylu przywiązania, co z kolei prawdopodobnie pogłębi jej brak pewności. W ten sposób może powstać samonapędzający się, dwutorowy cykl niezadowolenia, które wreszcie zniszczy związek romantyczny.

Dezaktywacja systemu przywiązania wpływa także negatywnie na jakość i stabilność związku. Zmniejsza ona zaangażowanie emocjonalne danego człowieka, oddanie i intymność (np. Collins i Read, 1990; J. A. Feeney i Noller, 1990; Shaver i Brennan, 1992) i może spowodować, że partnerzy czują się sfrustrowani, ponieważ ich oferty intymności i uczucia są odtrącane, a sygnały potrzeby i cierpienia są lekceważone lub ignorowane. Ponadto, tendencja osób o unikającym stylu przywiązania do wzbraniania się przed dyskutowaniem problemów dotyczących związku (np. Gaines, Reis, Summers, Rusbult, Cox, Wexler, Marelich i Kurland, 1997; Scharfe i Bartholomew, 1995) może prowadzić do nierozwiązanych konfliktów i pogłębiać irytację i gniew partnera. W rezultacie satysfakcja ze związku słabnie, a zwiększa się prawdopodobieństwo jego rozpadu.

Dysfunkcje systemu opieki – brak empatycznej reakcji na potrzeby partnera i odmowa pomocy partnerowi w złagodzeniu cierpienia – są także ważnym źródłem napięć w związkach oraz konfliktów, które mogą zmniejszyć intymność i zaangażowanie oraz wywołać szereg trosk, postaw i zachowań niszczących związek (np. Collins i Feeney, 2000; B. Feeney, 2004; B. Feeney i Collins, 2003). Strategiom hiperaktywnym towarzyszą większe cierpienie osobiste i wątpliwości co do skuteczności opieki wobec potrzebującego pomocy partnera, a to z kolei ogranicza efektywność reakcji opiekuńczych i wywołuje frustrację spowodowaną

niemożnością poradzenia sobie z sytuacją i sprawia, że partner jest sfrustrowany i przytłoczony cierpieniem. Strategie te podsycają natarczywe i kontrolujące zachowania, zmuszające partnera do przyjęcia ofert pomocy, co z kolei skutkuje odrzuceniem przez partnera, większym cierpieniem i przyspieszeniem dysfunkcyjnych „opiekuńczych” reakcji (Kunze i Shaver, 1994). Strategie dezaktywacyjne obejmują dystansowanie się od partnera za każdym razem, kiedy okaże słabość lub cierpienie, co z kolei zwiększa u partnera niepewność przywiązania i wzmacnia negatywne reprezentacje osoby o unikającym stylu przywiązania jako niedostępnej, zimnej i nieakceptującej (Collins i Feeney, 2000). To poczucie niepewności i negatywne przekonania mogą stopniowo niszczyć potrzebującemu partnerowi uczucie romantycznej miłości i zmniejszać prawdopodobieństwo dalszego pozostawania we frustrującym związku.

Hiperaktywacja systemu seksualnego w związku romantycznym może mieć także negatywne skutki dla miłości romantycznej i satysfakcji ze związku oraz jego stabilności. Chronicznej aktywacji systemu seksualnego towarzyszą większe lęki i troski o własną atrakcyjność seksualną, o możliwość zaspokojenia partnera oraz o reakcje partnera na awanse seksualne (Birnbaum i Laser-Brandt, 2002). Te lęki i troski mogą przyczyniać się do natrętnych i agresywnych reakcji, wymuszających na partnerze stosunek seksualny, co z kolei może zwiększyć częstość konfliktów związanych z seksem, prowadząc tym samym do niezadowolenia ze związku (Long, Cate, Fehsenfeld i Williams, 1996). Przyjmowanie postawy dystansu za każdym razem, kiedy partner wyraża zainteresowanie seksualne, w połączeniu z zahamowaniem pożądania seksualnego i orgazmicznej radości (wszystko to są powszechne cechy seksualnej strategii dezaktywacyjnej) może sprawić, że partner będzie seksualnie sfrustrowany, będzie mieć większe wątpliwości co do swej atrakcyjności i bycia kochanym oraz zainteresuje się alternatywnymi partnerami (np. Hurlbert, Apt, Hurlbert i Pierce, 2000).

## **7. WZAJEMNE ODDZIAŁYWANIE SYSTEMÓW PRZYWIĄZANIA, OPIEKI I SEKSUALNEGO**

W *Psychologii miłości* Shaver i in. (1988) sformułowali jasne hipotezy dotyczące tego, jak różnice indywidualne w funkcjonowaniu systemu przywiązania mogą powodować błędy poznawcze w funkcjonowaniu systemów opieki i seksualnym. Ponieważ system przywiązania pojawia się najwcześniej w rozwoju człowieka (w pierwszym roku życia), jego schemat funkcjonowania i specyficzne formy dysfunkcji, hiperaktywacja albo dezaktywacja, mogą mieć wpływ na pozostałe dwa systemy, które pojawiają się na późniejszym etapie rozwoju. (Reakcje empatyczne wobec osoby cierpiącej lub w potrzebie pojawiają się już w drugim lub trzecim roku życia – np. Kestenbaum, Farber i Sroufe, 1989 – a jawna seksualność w okresie dojrzewania.) Chociaż racjonalne uzasadnienie Shavera i in. (1988) opierało się na teoretycznych wywodach Bowlby’ego o wzajemnym oddziaływaniu systemów behawioralnych, nie istniały empiryczne dowody na poparcie ich hipotez o sposobach, w jakie lękowe i unikające przywiązanie może wpływać na systemy opieki oraz seksualny. Jednak wraz z postępowaniem badań nad procesami przywiązania u dorosłych, ta empiryczna luka zaczyna się wypełniać (np. Collins i Feeney, 2000; Kunce i Shaver, 1994; Schachner i Shaver, 2004). W tej części przedstawimy krótkie omówienie rosnącej ilości dowodów.

### **7.1. Przywiązanie a opieka**

Według Bowlby’ego (1969/1982), aktywacja systemu przywiązania przeszkadza w czynnościach nie dotyczących przywiązania, które są konceptualizowane jako wytwory innych systemów behawioralnych. Proces ten zademonstrowały badania, które Ainsworth, Blehar, Waters i Wall (1978) przeprowadzili nad zahamowaniem eksploracji otoczenia u dzieci w laboratoryjnej procedurze „obcej sytuacji”, kiedy obiekt przywiązania poproszono o opuszczenie pomieszczenia. Taki sam rodzaj zahamowania często pojawia

się w związkach romantycznych (Kunce i Shaver, 1994), kiedy obiekt, proszony o opiekę przez partnera w potrzebie, czuje się niepewnie, cierpi lub potrzebuje wsparcia i pocieszenia. W takich warunkach opiekun zwykle zwraca się do innych po wsparcie, zamiast najpierw pomyśleć o pomocy partnerowi. Dopiero, kiedy opiekun odzyska własne poczucie pewności i poprawi swój negatywny nastrój, może z łatwością skierować uwagę i energię na opiekę i postrzeganie partnera jako osoby potrzebującej pomocy i wsparcia.

Rozumując w ten sposób, Shaver i in. (1988) wysunęli hipotezę, że osoby o bezpiecznym stylu przywiązania wykazą większą tendencję do udzielania opieki potrzebującemu partnerowi, niż osoby niepewne, ponieważ poczucie bezpieczeństwa jest powiązane z optymistycznym podejściem do radzenia sobie z cierpieniem i poczuciem własnej skuteczności w takich sytuacjach. Ponadto Shaver i in. (1988) postawili hipotezę, że lękowe i unikające przywiązanie prowadzi do różnych problemów związanych z opieką. Konkretnie mówiąc, osoby o unikającym stylu przywiązania, które dystansują się od emocjonalnych partnerów i lekceważą sygnały potrzeby, powinny być mniej skłonne do współczucia wobec partnera w potrzebie i do udzielenia opieki. Tymczasem osoby o lękowym stylu przywiązania, które szukają bliskości z partnerem romantycznym i często są zaabsorbowane własnymi potrzebami, powinny reagować na cierpienie innych własnym cierpieniem, a nie empatią, co prawdopodobnie zaowocuje niewrażliwą, natarczywą i nieskuteczną opieką.

Obecnie istnieją liczne dowody, że bezpieczeństwo przywiązania jest powiązane z responsywną i wrażliwą opieką wobec partnerów romantycznych. W kilku badaniach wykorzystano samoopisowe miary reakcji opiekuńczych i stwierdzono, że osoby bezpieczne opisywały siebie jako bardziej skłonne do udzielenia wsparcia emocjonalnego cierpiącemu partnerowi niż osoby o niepewnym (*insecure*) stylu przywiązania (np. Carnelley, Pietromonaco i Jaffe, 1996; J. Feeney, 1996; J. Feeney i Hohaus, 2001; Kunce

i Shaver, 1994). Ponadto, podczas gdy osoby o unikającym stylu utrzymują dystans od partnera w potrzebie, osoby przywiązane lękowo zbyt się angażują w problemy partnera i charakteryzują się kompulsywną, natarczywą opieką. Odkrycia te są zgodne zarówno z samoopisami, jak i ocenami partnerów.

Wyniki uzyskane za pomocą miar samoopisowych, dotyczące powiązania między bezpieczeństwem przywiązania a wrażliwą opieką, zostały wsparte badaniami obserwacyjnymi, w których pary umawiające się na randki sfilmowano kamerą wideo, kiedy jeden z partnerów czekał na stresujące doświadczenie (np. B. Feeney i Collins, 2001; Simpson, Rholes i Nelligan, 1992; Simpson, Rholes, Orina i Grich, 2001). Ogólnie rzecz biorąc, uczestnicy tego badania, charakteryzujący się bezpiecznym stylem przywiązania, spontanicznie proponowali więcej wsparcia cierpiącym partnerom. Ponadto, uczestnicy o stosunkowo bezpiecznym stylu przywiązania udzielali mniej lub więcej wsparcia w zależności od indywidualnych potrzeb partnera, gdy tymczasem osoby o bardziej unikającym stylu przywiązania udzielały mniejszego wsparcia niezależnie od potrzeb partnera. Podobne wyniki opisały Nancy L. Collins i Brooke C. Feeney (2000), które sfilmowały pary, kiedy jeden partner wyjawiał drugiemu osobisty problem.

## **7.2. Przywiązanie a seks**

Idąc tropem idei Bowlby'ego (1969/1982) na temat interferencji między systemami behawioralnymi, a szczególnie pozornie dominującego wpływu systemu przywiązania w przypadkach konfliktów między systemami, Shaver i in. (1988) postawili hipotezę, że osoby o lękowym stylu przywiązania, które szukają głównie ochrony siebie i pewności, będą miały kłopot z właściwym zaspakajaniem potrzeb i preferencji seksualnych partnera. Sądzone, że osoby o lękowym stylu przywiązania będą mieć trudności z utrzymaniem stosunkowo zrelaksowanego i stabilnego stanu umysłu, który sprzyja wzajemnej satysfakcji seksualnej (Shaver i in., 1988). Spodziewano się również, że przy-

wiązanie unikające będzie zakłócać lub wypaczać system seksualny (Shaver in., 1988), ale w tym przypadku zakłócenia brałyby się z braku opieki lub bliskości emocjonalnej. Przywiązanie unikające sprzyja dystansowi emocjonalnemu, podczas gdy wzajemna eksploracja przez partnerów potrzeb seksualnych i przyjemności często wymaga lub przyczynia się do intymności psychicznej i pewnego stopnia otwartości (i co za tym idzie słabości). Ta większa bliskość może spowodować, że osoby o unikającym stylu przywiązania czują się nieswojo podczas stosunku seksualnego.

Pojawia się coraz więcej dowodów, że procesy przywiązania kształtują seksualne motywacje, doświadczenia i zachowania. W porównaniu z osobami o niepewnym stylu przywiązania, osoby bezpieczne (czyli o niskim poziomie lęku i unikania) są bardziej zmotywowane do okazywania miłości partnerowi podczas stosunku, bardziej otwarte na eksplorację seksualną i częściej mają pozytywny seksualny schemat ja, a rzadziej doświadczają negatywnych emocji podczas stosunku (np. Brennan i in., 1998; Cyranowski i Andersen, 1998; Davis, Shaver i Vernon, 2004; Hazan i Zeifman, 1994; Tracy, Shaver, Albino i Cooper, 2003). Istnieją także dowody, że osoby o wysokim poziomie unikania rzadziej będą odbywać intymny dla obojga partnerów stosunek i czerpać z niego przyjemność, a częściej będą angażować się w seks chcąc manipulować lub kontrolować partnera, chronić się przed negatywnymi uczuciami partnera lub osiągnąć inne, nieromantyczne cele, takie jak redukcja stresu lub zwiększenie prestiżu w oczach znajomych (Davis i in. 2004; Tracy i in., 2003; Schachner i Shaver, 2004). Osoby o lękowym stylu przywiązania wykazują tendencję do wykorzystywania seksu jako sposobu na osiągnięcie uspokojenia i uniknięcie porzucenia, nawet kiedy określone akty seksualne są pod innymi względami niepożądane (Davis i in., 2004; Tracy i in., 2003; Schachner i Shaver, 2004).

## 8. WSPÓLZALEŻNOŚĆ W ZWIĄZKACH Z PERSPEKTYWY SYSTEMÓW BEHAWIORALNYCH

Nasza analiza miłości romantycznej w kategoriach przywiązania, opieki i seksu ma wiele wspólnego z teoriami współzależności w bliskich związkach (np. Holmes i Cameron, 2005; Thibault i Kelley, 1959), które koncentrują się na współzależnościach interpersonalnych jako jednostkach analizy i podkreślają wpływ reakcji jednej osoby na poznanie, emocje i zachowanie drugiej. Jak wspomniano wcześniej, systemy behawioralne odpowiadają za zachowania w związkach (szukanie bliskości, opiekę czy propozycje seksualne) i są wrażliwe na kontekst związku ogólnie oraz na szczególne reakcje partnera w konkretnych sytuacjach. Optymalne funkcjonowanie systemów przywiązania, opieki i seksualnego zależy od dostępności, wrażliwości i akceptacji partnera (patrz: tabela 1). Ponadto, jakość funkcjonowania ma istotne skutki dla uczuć i zachowań partnera oraz na aktywację i funkcjonowanie naszego systemu behawioralnego. Innymi słowy, działanie systemu behawioralnego obojga partnerów jest pod wpływem własnych modeli roboczych, modeli roboczych partnera oraz określonego modelu interakcji, który pojawia się między partnerami w kontekście konkretnego związku.

Jednakże w przeciwieństwie do teorii współzależności, nasza perspektywa wobec miłości romantycznej nie dotyczy wyłącznie związków. Każdy człowiek wnosi do konkretnego związku swoją historię funkcjonowania systemu i wewnętrzne modele robocze, które kształtują uczucia i zachowania w związkach oraz zniekształcają oceny i interpretacje emocji oraz zachowań partnera. W rezultacie zdolność reakcji danego partnera do modyfikowania charakterystycznych wzorców funkcjonowania systemu behawioralnego jest radykalnie zmniejszona przez błędy subiektywnej oceny, wywołwane przez własne modele robocze. Przykładowo, w odniesieniu do przywiązania, strategie hiperaktywacyjne osób o lękowym przywiązaniu intensyfikują czujne obserwowanie zachowań obiektu przywiązania i skrzywiają percepcję,

powodując zauważanie lub wyobrażanie sobie niewystarczającego zainteresowania, dostępności i responsywności. Strategie dezaktywacyjne osób o unikającym stylu przywiązania zakłócają obserwowanie sygnałów dostępności lub niedostępności postaci przywiązania, tym samym zwiększając prawdopodobieństwo, że prawdziwe sygnały dostępności zostaną przeoczone (Mikulincer i Shaver, 2003). W rezultacie reakcje partnera są interpretowane w taki sposób, że pasują do wewnętrznych modeli roboczych i charakterystycznych wzorców funkcjonowania systemów behawioralnych i wzmacniają je, minimalizując tym samym zdolność tych reakcji do zmiany działania danego systemu behawioralnego.

Nasza analiza funkcjonowania systemu behawioralnego bierze pod uwagę zarówno kontekst, jak i osobowość (jak wyjaśniliśmy i zademonstrowaliśmy w kilku omówieniach literatury dotyczącej podejścia do miłości z perspektywy teorii przywiązania, np. Mikulincer i Shaver, 2003). Z jednej strony aktywacja i funkcjonowanie systemu behawioralnego może być pod wpływem określonych reakcji partnera, które inicjują oddolny proces w hierarchii modeli roboczych człowieka, aktywując stosowne umysłowe reprezentacje i skutkując natychmiastowymi zmianami w funkcjonowaniu systemu behawioralnego. Z drugiej strony funkcjonowanie to jest pod wpływem zawsze dostępnych modeli roboczych, które zniekształcają ocenę intencji i reakcji partnera. Te błędy poznawcze są częścią odgórnego procesu, poprzez który system behawioralny funkcjonuje w zgodzie ze stałymi modelami roboczymi. Ogólnie mówiąc, uznajemy istotność kontekstu związku, w którym aktywowany jest system behawioralny, a także specyficznych dla jednostki różnicowań, wynikających z doświadczeń w związkach oraz stale dostępnych modeli roboczych.

Różnica między teorią współzależności a perspektywą systemów behawioralnych wobec miłości romantycznej jest specyficznym przykładem powszechnego w psychologii społecznej i osobowości rozdziału na „osobę” i „sytuację” (np. Mischel i Shoda, 1995). Nie ma wątpliwości, że osoby przywiązane bezpiecznie, na przykład, mogą być bardziej lub

mniej bezpieczne w związku, w zależności od istniejącego w nim kontekstu relacyjnego, ale w przekroju takich kontekstów (zwłaszcza tych, w które dana osoba zdecydowała się wejść) są, ogólnie biorąc, bardziej bezpieczne niż niepewne. Jeśli zatem badacz chce dowiedzieć się, jak ludzie będą reagować w kontekstach różnych związków, należałoby scharakteryzować te konteksty w kategoriach kształtowania przez nie funkcjonowania systemu behawioralnego oraz zrozumieć ich efekty dla zwiększania lub zmniejszania bliskości, intymności, opieki, seksualności i miłości. Jeśli zamiast tego chcemy dowiedzieć się, w jaki sposób typowy mózg lub reakcje osób przywiązanych bezpiecznie różnią się od mózgu i reakcji osób o niepewnym stylu przywiązania (np. Gillath, Bunge, Shaver, Wendelken i Mikulincer, 2005; Mikulincer, Gillath i Shaver, 2002), to do ujawnienia tych różnic może wystarczyć dość ogólna sytuacja laboratoryjna. Wielokrotnie stwierdzaliśmy teoretycznie przewidywalne efekty stylów przywiązania w różnych rodzajach sytuacji.

Prowadzi to do ważnych pytań o specyficzność lub ogólność różnic indywidualnych w funkcjonowaniu systemu behawioralnego, które badacze mogą zechcieć konceptualizować i mierzyć. W odniesieniu do osobowości, sięgając do czasów Allporta (1961) i wczesnego Eysencka (1947), wiele dyskusji poświęcono hierarchii „nawyków” lub „cech”, które napotykałyśmy studiując osobowość. Hans Jurgen Eysenck (1947) mówił o hierarchii osobowości, która obejmuje od dołu do góry określone, specyficzne dla sytuacji zachowania, zwyczajowe zachowania, zbiory typów zachowań, cech i mega-cech. Obecnie używane skale do pomiaru osobowości wg koncepcji *Wielkiej Piątki* (np. Costa i McCrae, 1982) obejmują tzw. przejawy, czyli cechy o niższym poziomie ogólności (*lower-level traits*), a każda skala aspektu obejmuje pozycje, które odnoszą się do jeszcze bardziej specyficznych inklinacji i zachowań. Podobnie, jeśli chodzi o sytuacje, można mówić o swoim związku z „Margaret”, swoich związkach z kobietami, swoich związkach z rówieśnikami obu płci, swoich związkach z ludźmi różnej płci i w różnym wieku, a nawet o swoich związkach ze „wszystkimi rozumnymi istotami” (często

wspominanymi w literaturze buddyzmu). Nie ma wątpliwości, że zarówno w hierarchii cech, jak i hierarchii sytuacji, istnieje wiele poziomów specyficzności i ogólności. Kiedy patrzymy na coś abstrakcyjnie, umyka nam wiele szczegółów, a gdy przyglądamy się konkretnym zachowaniom w określonych sytuacjach, nie widzimy wielu tendencji ogólnych lub cech danej osoby. Uważamy, że szczegółowe pytania badawcze powinny określać, na jakich zjawiskach i na jakich poziomach decydujemy się skoncentrować. Na przykład badając umysł „bezpieczny” w porównaniu z „niepewnym”, prawdopodobnie niewiele osiągniemy, mierząc określone modele robocze, dotyczące konkretnego kontekstu związku. Jednakże, kiedy badamy interakcje międzyludzkie w konkretnym związku romantycznym lub w określonym kontekście związku, odniesiemy korzyść mierząc zarówno ogólne jak i specyficzne dla związku procesy poznawcze i emocje dotyczące przywiązania, opieki i seksu.

## 9. UWAGI KOŃCOWE

Shaver i in. (1988) postawili tezę, że miłość romantyczną można konceptualizować w kategoriach trzech systemów behawioralnych rozpoznanych przez Bowlby'ego (1969/1982): przywiązania, opieki i seksualnego. Takie podejście do miłości romantycznej było unikalne w owym czasie, gdyż umiejscawiało miłość romantyczną w ewolucyjnym i rozwojowym kontekście; uważano ją raczej za jedno z uniwersaliów, niż za wytwór kultury oraz wskazywano na niektóre jej aspekty w kategoriach różnic indywidualnych zauważonych przez Mary Ainsworth i jej współpracowników (1978) w badaniach nad przywiązaniem u niemowląt i opiekunów. Z upływem czasu to pierwotnie spekulacyjne podejście do miłości zaowocowało licznymi dowodami empirycznymi i zbliżyło się do coraz obszerniejszej literatury psychologii ewolucyjnej.

Wiele pracy pozostało do wykonania. Potrzebne są równoległe miary hiperaktywacji i dezaktywacji systemów behawioralnych dla wszystkich systemów opisanych przez

Bowlby'ego: przywiązania, opieki, seksu, eksploracji, afiliacji i gniewu/agresji. Potrzebne są dalsze badania, wykorzystujące więcej metod, skupiające się na granicach systemów przywiązania, opieki i seksualnego, w tym badania podstaw fizjologicznych i neurologicznych. Potrzeba więcej starań, zmierzających do integrowania naszego podejścia do miłości, opieki i seksu z innymi wnikliwymi, trafnymi podejściami do tych zjawisk. W niniejszym rozdziale przedstawiliśmy przykład takiej integracji, omawiając punkty napięcia i możliwe zazębianie się między podejściami do miłości, opartymi na teorii przywiązania, trójczynnikowej oraz współzależności. Miejmy nadzieję, że w miarę zgłębiania zawilego charakteru miłości pojawią się bardziej przydatne idee – wszechstronniejsza, bardziej ludzka i mająca większe zastosowanie psychologia związków, która bierze pod uwagę zarówno osoby, jak i sytuacje.

### **Bibliografia:**

- Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S., *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978.
- Allport G. W., *Pattern and Growth in Personality*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961.
- Averill J. R., *The social construction of emotion: With special reference to love*, [w:] K. J. Gergen, K. E. Davis (red.), *The Social Construction of the Person*, New York: Springer-Verlag, 1985, s.89-109.
- Baldwin M. W., Fehr B., Keedian E., Seidel M., Thomson D. W., *An exploration of the relational schemata underlying attachment styles: Self-report and lexical decision approaches*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 19, 1993, s.746–754.
- Bartholomew K., Horowitz L. M., *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 61, 1991, s.226–244.
- Batson C. D., *The Altruism Question: Toward a Social Psychological Answer*, Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1991.

- Berscheid E., Walster E., *A little bit about love*, [w:] T. Huston (red.), *Foundations of Interpersonal Attraction*, New York: Academic Press, 1974, s.355-381.
- Birnbaum G. E., Laser-Brandt D., *Gender differences in the experience of heterosexual intercourse*, „Canadian Journal of Human Sexuality”, 11, 2002, s.143–158.
- Bowlby J., *Attachment*, „Attachment and Loss”, vol. 1, 2nd ed. New York: Basic Books, 1969/1982.
- Bowlby J., *Separation: Anxiety and Anger*, „Attachment and Loss”, vol. 2, New York: Basic Books, 1973.
- Bowlby J., *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, London: Tavistock, 1979.
- Bowlby J., *Sadness and Depression*, „Attachment and Loss”, vol. 3, New York: Basic Books, 1980.
- Bowlby J., *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*, London: Routledge, 1988.
- Brennan K. A., Clark C. L., Shaver P. R., *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*, [w:] J. A. Simpson, W. S. Rholes (red.), *Attachment Theory and Close Relationships*, New York: Guilford Press, 1998, s.46-76.
- Brennan, K. A., Wu, S., and Loev, J. *Adult romantic attachment and individual differences in attitudes toward physical contact in the context of adult romantic relationships*, [w:] J. A. Simpson, W. S. Rholes (red.), *Attachment Theory and Close Relationships*, New York: Guilford Press, 1998, s.394-428.
- Buss D. M., *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind*, Boston: Allyn and Bacon, 1999.
- Buss D. M., Kenrick D. T., *Evolutionary social psychology*, [w:] D. T. Gilbert, S. T. Fiske, G. Lindzey (red.), *Handbook of Social Psychology*, 4th ed., vol. 2, New York: McGraw-Hill, 1998, s.982-1026.
- Carnelley K. B., Pietromonaco P. R., Jaffe K., *Attachment, caregiving, and relationship functioning in couples: Effects of self and partner*, „Personal Relationships”, 3, 1996, s.257–277.
- Cassidy J., Kobak R. R., *Avoidance and its relationship with other defensive processes*, [w:] J. Belsky, T. Nezowski

- (red.), *Clinical Implications of Attachment*, Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1998, s.300-323.
- Chisholm J., *Death, Hope, and Sex: Steps to an Evolutionary Ecology of Mind and Morality*, Cambridge: Cambridge University Press, 1999.
- Collins N. L., *Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 71, 1996, s.810–832.
- Collins N. L., Feeney B. C., *A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 78, , 2000, s.1053–1073.
- Collins N. L., Read S. J., *Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 58, 1990, s.644–663.
- Costa P. T. Jr., McCrae, R. R., *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*, Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources, 1982.
- Cyranowski J. M., Andersen B. L., *Schemas, sexuality, and romantic attachment*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 74, 1998, s.1364–1379.
- Davis D., Shaver P. R., Vernon M. L., *Attachment style and subjective motivations for sex*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 30, 2004, s.1076–1090.
- Davis M. H., *Empathic concern and the muscular dystrophy telethon: Empathy as a multidimensional construct*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 9, 1983, s.223–229.
- De Rougement D., *Love in the Western World*, New York: Harcourt, Brace, 1940.
- Diamond L. M., *How do I love thee? Implications of attachment theory for understanding same-sex love and desire*, [w:] M. Mikulincer, G. S. Goodman (red.), *Dynamics of romantic Love*, New York: Guilford Press, 2006, s.275-292.
- Epstein S., Meier P., *Constructive thinking: A broad coping variable with specific components*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 57, 1989, s.332–350.
- Erikson E. H., *Childhood and Society*, New York: Norton, 1950.

- Eysenck H. J., *Dimensions of Personality*, London: Kegan Paul, Trench and Tubner, 1947.
- Feeney B. C., *A secure base: Responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 87, 2004, s.631–648.
- Feeney B. C., Collins N. L., *Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 80, 2001, s.972–994.
- Feeney B. C., Collins N. L., *Motivations for caregiving in adult intimate relationships: Influence on caregiving behavior and relationship functioning*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 29, 2003, s.950–968.
- Feeney J. A., *Attachment, caregiving, and marital satisfaction*, „Personal Relationships”, 3, 1996, s.401–416.
- Feeney J. A., Hohaus L., *Attachment and spousal caregiving*, „Personal Relationships”, 8, 2001, s.21–39.
- Feeney J. A., Noller P., *Attachment style as a predictor of adult romantic relationships*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 58, 1990, s.281–291.
- Fisher W. A., Byrne D., White L. A., Kelley K., *Erotophobia-erotophilia as a dimension of personality*, „Journal of Sex Research”, 25, 1988, s.123–151.
- Fraley R. C., Davis K. E., Shaver P. R., *Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior*, [w:] J. A. Simpson, W. S. Rholes (red.), *Attachment Theory and Close Relationships*, New York: Guilford Press, 1998, s.249-279.
- Fraley R. C., Waller N. G., *Adult attachment patterns: A test of the typological model*, [w:] J. A. Simpson, W. S. Rholes (red.), *Attachment Theory and Close Relationships*, New York: Guilford Press, 1998, s.77-114.
- Gaines S. O. Jr., Reis H. T., Summers S., Rusbult C. E., Cox C. L., Wexler M. O., Marelich W. D., Kurland G. J., *Impact of attachment style on reactions to accommodative dilemmas in close relationships*, „Personal Relationships”, 4, 1997, s.93–113.

- Gillath O., Bunge S. A., Shaver P. R., Wendelken C., Mikulincer M., *Attachment-style differences and ability to suppress negative thoughts: Exploring the neural correlates*, „Neuro-Image”, 28, 2005, s.835–847.
- Harlow H. F., *Love in infant monkeys*, „Scientific American”, 200, 1959, s.68–86.
- Hazan C., Shaver P. R., *Romantic love conceptualized as an attachment process*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 52, 1987, s.511–524.
- Hazan C., Zeifman D., *Sex and the psychological tether*, [w:] K. Bartholomew, D. Perlman (red.), „Advances in Personal Relationships”, vol. 5, *Attachment Processes in Adulthood*, London: Jessica Kingsley, 1994, s.151-177.
- Hazan C., Zeifman D., *Pair-bonds as attachments: Evaluating the evidence*, [w:] J. Cassidy, P. R. Shaver (red.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, New York: Guilford Press, 1999, s.336-354.
- Hendrick C., Hendrick S. S., *Research on love: Does it measure up?*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 56, 1989, s.784–794.
- Holmes J. G., Cameron J., *An integrative review of theories of interpersonal cognition: An interdependence theory perspective*, [w:] M. W. Baldwin (red.), *Interpersonal Cognition*, New York: Guilford Press, 2005, s.415-447.
- Hurlbert D. F., Apt C., Hurlbert M. K., Pierce A. P., *Sexual compatibility and the sexual desire-motivation relation in females with hypoactive sexual desire disorder*, „Behavior Modification”, 24, 2000, s.325–347.
- Janda L. H., O’Grady K. E., *Development of a sex anxiety inventory*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, 48, 1980, s.169–175.
- Jankowiak W., (red.), *Romantic Passion: A Universal Experience?*, New York: Columbia University Press, 1995.
- Kestenbaum R., Farber E. A., Sroufe L. A., *Individual differences in empathy among preschoolers: Relation to attachment history*, [w:] N. Eisenberg (red.), *Empathy and Related Emotional Competence*, New Directions for Child Development San Francisco: Jossey-Bass, 44, 1989, s.51–64.

- Kunce L. J., Shaver P. R., *An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships*, [w:] K. Bartholomew, D. Perlman (red.), *Advances in Personal Relationships*, London: Jessica Kingsley, 5, 1994, s.205–237.
- Lee J. A., *A typology of styles of loving*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 3, 1977, s.173–182.
- Long E. C. J., Cate R. M., Fehsenfeld D. A., Williams K. M., *A longitudinal assessment of a measure of premarital sexual conflict*, „Family Relations”, 45, 1996, s.302–308.
- Mikulincer M., *Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 74, 1998, s.1209–1224.
- Mikulincer M., Arad D., *Attachment working models and cognitive openness in close relationships: A test of chronic and temporary accessibility effects*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 77, 1999, s.710–725.
- Mikulincer M., Erev I., *Attachment style and the structure of romantic love*, „British Journal of Social Psychology”, 30, 1991, s.273–291.
- Mikulincer M., Florian V., Cowan P. A., Cowan C. P., *Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics*, „Family Process”, 41, 2002, s.405–434.
- Mikulincer M., Gillath O., Shaver P. R., *Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 83, 2002, s.881–895.
- Mikulincer M., Shaver P. R., *The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes*, [w:] M. P. Zanna (red.), *Advances in Experimental Social Psychology*, New York: Academic Press, 35, 2003, s.53–152.
- Mischel W., Shoda Y., *A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure*, „Psychological Review”, 102, 1995, s.246–268.

- Mosher D. L., *Revised Mosher Guilt Inventory*, [w:] C. M. Davis, W. C. Yarber, R. S. L. Davis (red.), *Sexuality-Related Measures*, Lake Mills, Iowa: Davis, 1988, s.75–88.
- Pinney E. M., Gerrard M., Denney N. W., *The Pinney Sexual Satisfaction Inventory*, „Journal of Sex Research”, 23, 1987, s.233–251.
- Reis H. T., Patrick B. C., *Attachment and intimacy: Component processes*, [w:] E. T. Higgins, A. E. Kruglanski (red.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, New York: Guilford Press, 1996, s.523–563.
- Rholes W. S., Simpson J. A., Orina M. M., *Attachment and anger in an anxiety-provoking situation*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 76, 1999, s.940–957.
- Rubin Z., *Liking and Loving: An Invitation to Social Psychology*, Oxford: Holt, Rinehart and Winston, 1973.
- Ryan R. M., Frederick C., On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being, „Journal of Personality”, 65, 1997, s.529–565.
- Schachner D. A., Shaver P. R., Attachment dimensions and motives for sex, „Personal Relationships”, 11, 2004, s.179–195.
- Schachter S., *The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state*, [w:] L. Berkowitz (red.), *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 1. New York: Academic Press, 1964.
- Scharfe E., Bartholomew K., *Accommodation and attachment representations in couples*, „Journal of Social and Personal Relationships”, 12, 1995, s.389–401.
- Shaver P. R., Brennan K. A., *Attachment styles and the “big five” personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 18, 1992, s.536–545.
- Shaver P. R., Clark C. L., *The psychodynamics of adult romantic attachment*, [w:] J. M. Masling, R. F. Bornstein (red.), *Empirical Perspectives on Object Relations Theory, Empirical Studies of Psychoanalytic Theories*, Washington, D.C.: American Psychological Association, 5, 1994, s.105–156.
- Shaver P. R., Hazan C., *Adult romantic attachment: Theory and evidence*, [w:] D. Perlman, W. Jones (red.), *Advances in*

- Personal Relationships*, London: Jessica Kingsley, 4, 1993, s.29–70.
- Shaver P. R., Hazan C., Bradshaw D., *Love as attachment: The integration of three behavioral systems*, [w:] R. J. Sternberg, M. Barnes (red.), *The Psychology of Love*, New Haven, Conn.: Yale University Press, 1988, s.68–99.
- Shaver P. R., Mikulincer M., *Attachment-related psychodynamics*, „Attachment and Human Development”, 4, 2002, s.133–161.
- Shaver P. R., Mikulincer M., *Attachment theory, individual psychodynamics, and relationship functioning*. [w:] D. Perlmán, A. Vangelisti (red.), *Handbook of Personal Relationships*, New York: Cambridge University Press, (w druku).
- Simpson J. A., *Influence of attachment styles on romantic relationships*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 59, 1990, s.871–980.
- Simpson J. A., *Attachment theory in modern evolutionary perspective*, [w:] J. Cassidy, P. R. Shaver (red.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, New York: Guilford Press, 1999, s.115–140.
- Simpson J. A., Ickes W., Grich J., *When accuracy hurts: Reactions of anxious-ambivalent dating partners to a relationship-threatening situation*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 76, 1999, s.754–769.
- Simpson J. A., Rholes W. S., Nelligan J. S., *Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 62, 1992, s.434–446.
- Simpson J. A., Rholes W. S., Orina M. M., Grich J., *Working models of attachment, support giving, and support seeking in a stressful situation*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, 28, 2002, s.598–608.
- Sprecher S., Cate R. M., *Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability*, [w:] J. H. Harvey, A. Wenzel, S. Sprecher (red.), *Handbook of Sexuality in Close Relationships*, Mahwah, N.J.: Erlbaum, 2004, s.235–256.
- Sprecher S., Regan P. C., *Passionate and companionate love in*

- courting and young married couples*, „Sociological Inquiry”, 68, 1998, s.163–185.
- Sroufe L. A., Waters E., *Attachment as an organizational construct*, „Child Development”, 48, 1997, s.1184–1199.
- Sternberg R. J., *A triangular theory of love*, „Psychological Review”, 93, 1986, s.119–135.
- Sternberg R. J., *Liking versus loving: A comprehensive evaluation of theories*, „Psychological Bulletin”, 102, 1987, s.331–345.
- Sternberg R. J., Barnes M., (red.) *The Psychology of Love*, New Haven, Conn.: Yale University Press, 1988.
- Thibault J. W., Kelley H. H., *The Social Psychology of Groups*, New York: Wiley, 1959.
- Tracy J. L., Shaver P. R., Albino A. W., Cooper M. L., *Attachment styles and adolescent sexuality*, [w:] P. Florsheim (red.), *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications*, Mahwah, N.J.: Erlbaum, 2003, s.137–159.
- Waite L. J., Joyner K., *Emotional satisfaction and physical pleasure in sexual unions: Time horizon, sexual behavior, and sexual exclusivity*, „Journal of Marriage and the Family”, 63, 2001, s.247–264.
- Walster E., Walster G. W., *A New Look at Love*, Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1978.