

Mariola Parol

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego

w Warszawie

Potrzeby a relacje między mężczyznami i kobietami

Na kształt relacji między mężczyznami i kobietami, będącymi w związkach wpływ ma wiele czynników. Zdaniem M. Braun-Gałkowskiej zadowolenie ze związku zależy między innymi od: dojrzałości psychicznej partnerów, motywów, jakie nimi kierują, cech osobowości, wyglądu, postaw, sposobu, w jaki strony porozumiewają się, wzajemnych oddziaływań przyjmowanych przez partnerów postaw, oczekiwań, emocji, czy kontaktów z innymi członkami rodziny (por. Braun-Gałkowska, 1992; Stępnia-Łuczywek).

Zgodnie z tym, jak ukazuje to S. Mika (1975) interakcje między dwiema osobami można ocenić biorąc pod uwagę: wymianę nagród i kosztów oraz bodźców i reakcji, jak również kształtowanie postaw interpersonalnych. Pierwszy oraz trzeci aspekt interakcji będzie głównym przedmiotem zainteresowania w niniejszym artykule. Wspomniane nagrody wiążą się z zaspokajaniem potrzeb w relacji. Można mówić między innymi o potrzebach: emocjonalnych, opiekuńczych, seksualnych, materialnych, partnerskich (por. Braun-Gałkowska, 1980). W tym artykule szczególna uwaga poświęcona będzie potrzebom określanym jako psychiczne.

W poradnikach umiejętność odczytywania potrzeb u osób płci przeciwnej ukazywana jest jako warunek powodzenia w relacjach damsko-męskich. Potrzeby stają się elementem gry, a ich znajomość świadczy o przewadze. Według R. Campbella oraz G. Chapmana (2005) zaspokojenie potrzeb większego znaczenia nabiera dopiero po fazie zauroczenia. Ta dwójka autorów odróżnia pojęcie zakochania od miłości. Zauroczenie jest, ich zdaniem, przemijającą reakcją emocjonalną. Miłość natomiast wiąże się z uznaniem realizacji potrzeb ukochanej osoby za najważniejszy cel do osiągnięcia.

Na źródła satysfakcji w związkach warto zwrócić uwagę chociaż ze względu na to, że zgodnie z danymi GUS, obecnie w Polsce rośnie liczba rozwodów. Problem ten dotyczy zarówno małżeństw z długim stażem (liczba trzykrotnie większa w 2011 roku niż w 1990) jak i małżeństw ze stażem krótkim, do czterech lat (liczba o połowę wzrosła w 2011 roku w porównaniu do 1990) (por. Kowalski, 2013). Różnice w podejściu do wielu spraw oraz ignorowanie potrzeb to najczęstsze zarzuty wobec współmałżonków (por. Celmer, 2006, s. 40). Zgodnie z danymi GUS (2006) w Polsce za najczęstsze powody rozwodów uznaje się: niezgodność charakterów, alkohol, zdradę, naganny stosunek do członków rodziny. Część z nich stoi w sprzeczności z realizacją potrzeb. Wiadomo, że brak realizacji potrzeb to nie jedyny czynnik, który skłania ludzi do rozwodu. Warto zastanowić się jednak nad problemem potrzeb, zwłaszcza, gdy weźmie się pod uwagę to,

że pełna rodzina jest najlepszym środowiskiem dla rozwoju dzieci (za: m.in. Stępnia-Łuczywek, 2004).

Zgodnie z ujęciem obiektywnym, prezentowanym przez T. Tomaszewskiego, potrzeba wskazuje na zależność pod jakimś względem jednostki od otoczenia (za: Kocowski, 1982). Potrzeba psychiczna definiowana jest przez S. Sieka (1993) jako cecha osobowości, która decyduje o tym, w jaki sposób dana jednostka będzie reagować. Jest zatem „siłą organizującą” specyficzne schematy reagowania w odpowiedzi na stan napięcia, u źródła którego znajdują się niezaspokojone potrzeby i nieosiągnięte cele. Jest to więc rozumienie oparte na tym, zaproponowanym przez H. Murraya (za: Siek, 1993). Potrzebę należy odróżniać od popędu, instynktu i motywu. Terminu tego używa się na określenie procesów zapoczątkowujących działanie (Siek, 1993).

O potrzebach i ich wpływie na jakość związku można mówić w kategoriach jednostkowych oraz relacyjnych. Zgodnie z tym, na związek wpływa to, jakie potrzeby strony związku reprezentują, jak również to, czy uwzględniają one to, czego chce partner. Ważne jest to, w jaki sposób strony na siebie oddziałują i czy potrzeby w związku zostają realizowane.

Oczekiwania partnerów wobec siebie nawzajem, zależą od tego, na jakim etapie jest ich związek oraz od tego, czy jest on zalegalizowany czy też nie. Badania A. Dakowicza (2012) wykazały, że osoby tworzące związki nieformalne w mniejszym stopniu wymagają zaspokajania własnych potrzeb. Inne jest też ich nastawienie do partnera. W mniejszym stopniu angażują się i czują zobowiązani, by zmierzać do realizacji potrzeb partnera. Warto jednak zwrócić uwagę na to, że inne potrzeby realizować się będzie w zależności od tego jaką koncepcję miłości czy jej definicję się przyjmie oraz od tego jaki rodzaj czy styl miłości się rozpatruje (Dwyner, 2005).

1. Główne potrzeby realizowane w bliskich relacjach

A. Stępnia-Łuczywek (2004) prezentuje stanowisko, zgodnie z którym w rodzinie dochodzi do zaspokojenia podstawowych potrzeb, których nie jest w stanie zaspokoić społeczeństwo. Wśród takich potrzeb autorka wymienia potrzeby: miłości, bezpieczeństwa, przynależności, afirmacji, akceptacji.

W tym rozdziale zaprezentowana zostaną kolejno potrzeby: bezpieczeństwa, zwracania uwagi, bliskiego kontaktu, wsparcia emocjonalnego oraz sensu.

Potrzeba bezpieczeństwa i jej realizacja stanowi podstawę związku. Wynika ona z przekonania o prawdomówności osoby, z którą tworzy się związek oraz z wiary, że nie można spodziewać się po niej niczego złego (por. Garczyński, 1972). Czynnikiem zewnętrznym, wpływającym negatywnie na poczucie bezpieczeństwa może być między innymi zagrożenie krzywdą obiektu miłości. W badaniach A. Dakowicza (2012) osoby z zalegalizowanych związków wykazywały większe zadowolenie. To pośrednio świadczy o znaczeniu realizacji potrzeby bezpieczeństwa. Nieformalność związku łączy się z poczuciem czasowości oraz brakiem prawnej deklaracji partnera, co do jego zamiarów (por. Janicka, 2003). Zjawisko te zwłaszcza ujawnia się wśród kobiet.

Potrzeba zwracania uwagi to kolejna potrzeba, ważna z punktu widzenia budowania głębszych relacji. S. Garczyński (1972) zwraca uwagę na to, że jej istotą jest uzyskanie zainteresowania sobą. Realizowanie tej potrzeby łączy się z otrzymywaniem wsparcia w problemach i wymaga od drugiej osoby umiejętności słuchania.

Potrzeba bliskiego kontaktu, zgodnie z tym, jak ukazuje to S. Garczyński (tamże) przejawia się we wspólnym działaniu w celu pokonania trudności; w kontakcie umysłowym, czyli dzieleniu się doświadczeniami i przemyśleniami oraz w słuchaniu bliskiej osoby, jak również w kontakcie emocjonalnym. Kontakt emocjonalny ujawnia się w okazywanej trosce i czułości, we wspólnym przeżywaniu radości i smutków oraz wyznawaniu podobnych zasad i wartości. Kontakt umysłowy i emocjonalny to podstawa wzajemnego zrozumienia. Zdaniem autora, potrzeba ta jest związana z potrzebą zwracania na siebie uwagi, potrzebą znaczenia i potrzebą bezpieczeństwa. Postrzeganie stopnia zaspokojenia tej potrzeby zależy od tego, czy związek jest zalegalizowany. Kobiety ze związków nieformalnych w badaniach przeprowadzonych przez A. Dakowicza (2012) oceniają swoich partnerów, jako dążących do nadmiernej bliskości.

Badania I. Janickiej (2004) wskazują na to, że zarówno kobiety jak i mężczyźni znajdujący się w związku, bez względu na to, czy są oni z niego zadowoleni czy nie, w mniejszym stopniu doświadczają niedoboru kontaktów społecznych. Kobiety, nawet te niezadowolone z małżeństwa, w większym stopniu niż kobiety samotne, przejawiają poczucie bycia w znaczącym związku z ludźmi oraz w mniejszym przekonanie o sytuacyjnym odrzuceniu. Na znaczenie potrzeby kontaktu wskazuje również to, że wyższe niezadowolenie ze związku obserwuje się u osób z poczuciem osamotnienia.

Od realizacji potrzeby wsparcia emocjonalnego zależy to, w jaki sposób jednostka radzi sobie z sytuacjami stresowymi. Mężczyźni, których potrzeba ta nie została zaspokojona częściej doznawali zawałów. Natomiast u kobiet, które zyskały wsparcie od mężów rzadziej występowała depresja (por. Plopa, 2003). O roli zaspokojenia potrzeb emocjonalnych świadczą również wyniki badań przeprowadzonych przez M. Braun-Gałkowską (1992). Małżonkowie niezadowolone ze związku deklarowali brak zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, takich jak: wzajemna miłość, zaufanie, wyrozumiałość, szacunek. Wskazują ponadto, że obraz idealnego związku u osób zadowolonych i niezadowolonych ze swojego małżeństwa jest bardzo podobny.

W bliskich relacjach, jak podaje S. Garczyński (1972) zaspokajają się w całości lub częściowo potrzebę sensu. Realizacja tej potrzeby wiąże się ze świadomością bycia potrzebnym innym ludziom.

Ważną potrzebą, realizowaną w relacjach między małżonkami jest potrzeba przynależności. Zdaniem Z. Lwa-Starowicza (2004) do potrzeb psychicznych realizowanych w związkach należą potrzeby: więzi uczuciowej, seksualnej, porozumienia, oparcia, bezpieczeństwa, przyjaźni. Według A. Schutza ludzie w małych grupach zaspokajają trzy główne potrzeby: potrzebę włączania się, potrzebę kontroli oraz potrzebę uczucia. Wyrażają się one w podejmowanych działaniach jednostki oraz oczekiwaniach (za: Morreale, Spitzberg, Barge, 2007).

Na potrzeby kobiet i mężczyzn oraz ich oczekiwania wobec związku wskazują pośrednio czynniki, które wpływają na subiektywne postrzeganie jakości małżeństwa

przez strony. Z. Lew-Starowicz (2004) zalicza do nich: pielęgnację więzi uczuciowej; rozwiązywanie konfliktów poprzez negocjacje; dostarczanie pozytywnych wzmocnień zarówno jeśli chodzi o wygląd, jak i cechy charakteru; częste rozmowy, a w tym rozmowy o potrzebach; brak zaniedbywania sfery seksualnej; wykazywanie zrozumienia. Czynniki te stanowią elementy realizacji poszczególnych potrzeb.

O roli zaspokajania potrzeb pośrednio świadczy zależność, zgodnie z którą im wyższy poziom empatii tym większe zadowolenie z małżeństwa. Empatia wpływa na wzajemne porozumiewanie się i rozwiązywanie konfliktów oraz wiąże się z gotowością podjęcia działań, mających na celu zaspokojenie potrzeb współmałżonka. Wynika to z badań przeprowadzonych przez M. Sitarczyk oraz A. Waniewskiego (2002).

Badania, jakie przeprowadziła M. Braun-Gałkowska (1980) doprowadziły do wniosku, że zarówno małżonkowie zadowoleni i niezadowoleni z małżeństwa przejawiają podobne potrzeby. Osoby, które oceniają swoje związki jako udane, częściej jednak uznają potrzeby współmałżonka za ważniejsze niż własne. Różnica polega zatem na tym, w jaki sposób podchodzą do realizacji potrzeb.

2. Różnice w potrzebach

Poszczególni autorzy (m.in. Celmer, 2006) zwracają uwagę na różne, w zależności od płci, oczekiwania wobec małżeństwa. Ważne jest, by para małżeńska określiła czego od siebie oczekuje. Pragnąc utrzymać prawidłowe relacje, współmałżonkowie muszą znaleźć sposób i zakres zaspokajania potrzeb, na który zgodzić się mogą obie strony. Nie zawsze jednak jest to łatwe.

Mężczyźni i kobiety w inny sposób podchodzą do relacji. Zdaniem Woody mężczyźni okazują powściągliwość w okazywaniu uczuć oraz w większym stopniu zachowują dystans i odrębność. Kobiety natomiast są bardziej empatyczne (za: Cebula, 2011). Zgodnie z tym, jak opisuje to M. Plopa (2003) chłopcy mają utrudnione warunki do tego, by identyfikować się z rodzicem tej samej płci. Chcąc to uczynić muszą dokonać separacji siebie od identyfikacji z matką, która w rodzinie odgrywa główną rolę w podtrzymywaniu więzi. Stąd u chłopców występuje silniejsza potrzeba autonomii. Zgodnie z tym, zdaniem M. Plopy potrzeba intymności u kobiet zazwyczaj nie jest w pełni zaspokojona.

Potrzeba bliskości, zgodnie z badaniami M. Braun-Gałkowskiej (1992), zarówno przez mężczyzn zadowolonych, jak i tych niezadowolonych, jest często spostrzegana w kategoriach nadmiaru, w porównaniu z tym, jak to postrzegają kobiety. Potrzeba bliskości przez mężczyzn niezadowolonych z małżeństwa jest postrzegana, jako niezaspokojona albo zaspokojona w nadmiarze. Brakuje im również pomocy ze strony współmałżonki. Oczekują na to, że będą mieli większy wpływ na podejmowane decyzje. U kobiet niezadowolonych z małżeństwa również główną potrzebą, która zostaje niezaspokojona jest potrzeba bliskości oraz pomocy. Oceniają one postawę mężów jako nieuwzględniającą potrzebę bliskości, podczas gdy ich samoocena wskazuje na to, że tak nie jest (por. Braun-Gałkowska, 1992). Wiązać się to może jednak nie tylko z różnicami

międzypłciowymi. Przy interpretacji takiego zjawiska należałoby uwzględnić również to, że być może bliskość zostaje wyrażana przez osoby różnej płci w inny sposób.

Badania I. Janickiej (2004) wskazują na wyższe poczucie osamotnienia u żon niż u mężów, co świadczy między innymi o tym, że w większym stopniu odczuwają one potrzebę bliskiego kontaktu emocjonalnego. Zjawisko te jest szczególnie widoczne u kobiet niezadowolonych z małżeństwa. Warto dodać, że zgodnie z badaniami Fishera i Narusa kobiety wykazują większe niż mężczyźni zapotrzebowanie na intymność. Inaczej wśród kobiet i mężczyzn przejawia się realizacja potrzeby kontroli. Kobiety, które miały większy wpływ na podejmowane decyzje, wykazywały większe zadowolenie ze związku. Automatycznie w takich sytuacjach, zadowolenie ze związku, jakie posiada mężczyzna zmniejsza się. Badania potwierdzają taką zależność. W sytuacji, gdy osobą dominującą jest mężczyzna, większe zadowolenie wykazuje mąż. Gdy natomiast małżeństwo funkcjonuje zgodnie z zasadami partnerstwa, bardziej szczęśliwa jest żona (por. Płopa, 2003).

Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez L. Gapika i A. Kapelską (1991) negatywne postawy wobec partnera u kobiet wynikają w dużej mierze z niezaspokojenia potrzeby kontaktu emocjonalnego, samoakceptacji, bezpieczeństwa, potrzeby seksualnej, samorealizacji. U mężczyzn natomiast większe znaczenie ma zaspokojenie potrzeby: seksualnej, kontaktu emocjonalnego, dominacji. Zatem kobiety i mężczyźni różnią się w tym, jakie potrzeby mają szczególny wpływ na interakcję małżeńską.

Brak zgodności, co do potrzeb stawia współmałżonków przed koniecznością poradzenia sobie z trudną sytuacją. Osoby mogą albo dopasować się do siebie nawzajem i zaakceptować, albo unikać czy też odrzucić zastany stan rzeczy (por. Janicka, 1978). M. Braun-Gałkowska (1980) stwierdza, że najbardziej optymalne oczekiwania wobec małżeństwa to oczekiwania zgodne i wysokie, które jej zdaniem mobilizują do podejmowania działań.

3. Potrzeby indywidualne a jakość związku

Małżeństwo stanowi wspólnotę kobiety i mężczyzny. Według M. Braun-Gałkowskiej (1980) osoby, które zawierają związek małżeński powinny brać pod uwagę w większym stopniu to, do jakich zysków i jakich strat dochodzi u nich obojga. W mniejszym stopniu natomiast mają skupiać się na własnych oczekiwaniach. Mimo tego, osoby w małżeństwie zachowują swoją indywidualność i autonomię. Potrzeby, których realizacji oczekuje się od relacji małżeńskiej wiążą się częściowo z posiadaną wizją związku.

Badania wskazują na to, że osoby zadowolone i niezadowolone ze swoich związków wykazują różne potrzeby indywidualne. Zgodnie z badaniami A. Dakowicza (2011), kobiety zadowolone ze swojego związku, przejawiają większe potrzeby poznawcze, a niezadowolone silniejsze potrzeby osobiste. W związku z tym, że siła potrzeby uruchamia motywację do jej realizacji, kobiety zadowolone ze związku dążą do tego, by wiedzieć jak najwięcej o świecie i o sobie co też sprzyja jakości relacji.

W przeciwieństwie do nich, kobiety niezadowolone ze związku, koncentrują się głównie na własnych potrzebach. Badania wskazują na brak istotnych różnic w potrzebach, jakie wykazują mężczyźni zadowoleni i niezadowolone ze związku. Jednak istnieją zdaniem A. Dakowicza ciekawe tendencje. Mężczyźni zadowoleni ze związku dążą do zaspokojenia potrzeb społecznych oraz potrzeb poznawczych, dzięki czemu lepiej rozumieją zasady, jakie obowiązują przy budowaniu bliskich relacji oraz podejmują adekwatne działania. Ci niezadowolone natomiast w większym stopniu są zainteresowani realizacją potrzeb osobistych, w mniejszym stopniu potrzeb poznawczych, z czego może wynikać skupienie się na sobie i zmniejszenie empatii.

O wpływie potrzeb indywidualnych na jakość związku świadczą pośrednio wyniki badań, jakie przeprowadziła I. Janicka (1978). Osoby zadowolone z małżeństwa wykazywały najczęściej zgodne postawy wobec związku. Wynika to w dużej mierze z wiedzy o sobie nawzajem, a więc i z potrzeby poznawczej.

Inne badania I Janickiej (2004) wskazują na to, że małżonkowie niezadowolone ze swojego związku częściej czują się osamotnieni. Mężczyźni niezadowolone ze związku deklarują niedobór kontaktu ze strony rodziny i innych, przejawiają poczucie utraty grupy towarzyskiej, odczuwają sytuacyjne odrzucenie oraz brak związku z grupą. U kobiet natomiast oprócz tego pojawia się brak poczucia tworzenia znaczących związków z ludźmi. Poczucie osamotnienia kobiet jest wyższe niż u mężczyzn. Tłumaczy się to tym, że w ich przypadku częściej dochodzi do ograniczenia kontaktów towarzyskich.

„Rozkład sił” w związku ukazuje, która z osób w małżeństwie ma przewagę i kto decyduje o podziale obowiązków. To wpływa na sposób zaspokajania i uwzględniania przez partnerów potrzeb indywidualnych. A. Stępnia-Łuczywek (1997) podaje, iż powszechnie przyjmuje się partnerski model współżycia w małżeństwie i rodzinie. W praktyce wiąże się to z równym podziałem obowiązków i wspólnym podejmowaniem decyzji. Kobieta w takim układzie realizuje się w pracy zawodowej. Autorka zauważa jednak, że nie zawsze ma miejsce sprawiedliwy podział. W związku z tym, kobiety częściej wykonują większość obowiązków domowych, co skutkuje ich przemęczeniem, a z czasem także może prowadzić do negatywnej oceny związku. Wówczas brak realizacji osobistych potrzeb może zaważyć na subiektywnej ocenie małżeństwa. Badania wykazały, że osoby zajmujące się domem wykazywały większy poziom depresji (Gove, Geetken; cyt. za Płopą, 2003). M. Braun-Gałkowska (1980) podkreśla, że model partnerski daje większe szanse rozwoju dla kobiet, jednocześnie sprawiając, że mężczyźni bardziej interesują się sprawami domowymi. W badaniach z 1997 roku za partnerskim modelem rodziny opowiedziało się 54% Polaków (por. Dąbrowska-Caban, 1997). Wiadomo jednak, że obecnie postawa ta mogła ulec zmianie. Zgodnie z tym, na obraz związku wpływ ma również to, czy uwzględniona została potrzeba współmałżonków do samorealizacji w sferze innej niż rodzinna.

A. Dakowicz (2012) stwierdza, że w rodzinach prawidłowo funkcjonujących, opartych na poczuciu przywiązania i bliskości, członkowie rodziny wykazują szacunek dla różnic potrzeb występujących u nich samych i u współmałżonka.

4. Konsekwencje niezaspokajania potrzeb

Oczywisty jest pogląd, że im wyższe nagrody i im niższe koszty, tym większe zadowolenie osób tworzących relacje, w wyniku czego zwiększa się częstość powtarzania danej relacji. Newcomb, Turner oraz Converse wysuwają tezę, że zaspokajanie potrzeb wpływa na to, jakie postawy wobec siebie przyjmują strony. Jeśli do tego, że potrzeby jednej ze stron zostają niezaspokojone przyczynia się partner interakcji, to wówczas tworzą się postawy negatywne wobec niego, w tym postawa unikająca lub agresywna. Wynikają one głównie z frustracji, która się rodzi. Postawy pozytywne, których źródłem są zaspokojone potrzeby, wpływają na podejmowanie się przez strony interakcji działań mających na celu pogłębienie relacji (za: Gapik, Kapelska, 1991). Frustracja, będąca skutkiem niezaspokojenia potrzeb, wpływa ponadto na zachowanie pozostałych członków rodziny. To rodzi ciąg przyczyn i skutków (Braun-Gałkowska, 1992). Efekty odczuwają zatem i dzieci.

Niezaspokajanie potrzeb wiąże się z konkretnymi konsekwencjami, które wpływać mogą na jakość związku. Zdaniem S. Garczyńskiego (1972) skutki tego przejawiają się w: zawężonym obrazie świata oraz w pamięci i uwadze. Niezaspokojenie potrzeb może znaleźć ujście w tzw. reakcji upozorowanej, polegającej na tym, że człowiek, który próbuje stłumić w sobie daną potrzebę, podejmuje się również zadania zwalczania dostrzegalnych jej przejawów w świecie. Cierpienie związane z niemożnością realizacji danej potrzeby jest większe u osób, które żywiły nadzieję na jej zaspokojenie. Wpływa również na poczucie realizacji w różnych sferach życia. Poczucie bezpieczeństwa i uznania nie zapełni luki po potrzebie bliskości. Może stać się przyczyną zaburzeń osobowości, frustracji i gniewu nawet w stosunku do osób postronnych. Osoba, której ważne potrzeby nie są zaspokajane może przyjąć postawę sztywnego uporczywości, objawiającą się w podejmowaniu prób w celu jej realizacji lub postawę rezygnacji, która wiąże się z depresją i apatią. Może też wypierać tę potrzebę i zagłuszać przyjmując na siebie nowe obowiązki, popadając w nałogi lub szukając nowych wrażeń. Brak zaspokojenia potrzeb pobudza wyobraźnię i może sprawić, że jednostka zaczyna uciekać od rzeczywistego świata. W ostateczności skutkuje regresem w rozwoju (por. Garczyński, 1972).

Reakcja na niespełnienie oczekiwań i niezaspokojenie potrzeb jest odmienna, w zależności od tego, czy związek został sformalizowany. W związkach nieformalnych, prowadzi ona do wytworzenia się przekonania o niewłaściwym doborze partnera. Małżeństwa częściej przejawiają tendencje do podejmowania działań mających na celu zmienić sytuację (por. Dakowicz, 2012).

5. Komunikowanie i odczytywanie potrzeb

Zgodnie z Modelem Interakcji Małżeńskich, jaki zaproponowali J. Sherwood i J. Scherer, życie małżeńskie ogranicza się do dwóch etapów. Pierwszy, w efekcie którego dochodzi do stabilizacji, polega na wzajemnej wymianie, jak również na określeniu, jakie oczekiwania każda strona ma wobec związku. Drugi etap, pojawia się

w momencie, w którym przynajmniej jeden ze współmałżonków zgłasza swoje rozczarowanie wobec braku zgodności rzeczywistego funkcjonowania związku z tym, co zostało ustalone. Taka okoliczność może się pojawić w wyniku diametralnej zmiany sytuacji. Na podstawie tego wysuwa się przekonanie, w myśl którego interakcje w małżeństwie powinny mieć charakter cyrkularny, polegający na płynnej przemianie z pierwszej fazy w drugą oraz z drugiej w pierwszą, a więc na ciągłej wymianie informacji, co do potrzeb i oczekiwań oraz uzgadniania wspólnego stanowiska. Autorzy podkreślają także, że musi dojść do redefinicji nowej sytuacji, by potrzeby były realizowane. Powrót do „tego, co było” nie stanowi ratunku dla związku. Skutkuje to następnymi nieporozumieniami oraz mniejszym zaangażowaniem się. Takie rozwiązanie z reguły nie satysfakcjonuje stron, ponieważ potrzeby ich nadal nie są realizowane. Pojawia się jednak pytanie w jaki sposób osoby tworzące związek komunikują swoje potrzeby i jak powinni to czynić (za: Walczak, 2003, s. 103).

Zdaniem E. Berne'a, twórcy metody – analizy transakcyjnej każda interakcja międzyludzka stanowi rodzaj transakcji, którą rządzi zasada „coś za coś”. Każda ze stron może przyjąć postawę: dziecka, rodzica lub dorosłego. Najbardziej optymalne dla relacji jest przyjęcie przez obie strony postawy „Dorosłego”. Analiza transakcyjna polega na tym, że każdy bodziec transakcyjny łączy się z reakcją transakcyjną, która automatycznie staje się bodźcem. Działania oraz komunikaty mogą albo się wzajemnie dopełniać, dając osobom w nią zaangażowanym poczucie bycia aprobowanym albo rozmijać, stając się przyczyną nieporozumień. W drugim rodzaju transakcji, nazwanym skrzyżowanym dochodzi do przerwania komunikacji. Wspomniany autor stworzył również klasyfikację, zgodnie z którą transakcje dzielą się jeszcze na otwarte i ukryte. Te drugie, które jednocześnie angażują dwa stany ego stanowią podstawę gier. Obecność tego rodzaju transakcji w relacjach daje początek zabiegania o swoje potrzeby w sposób pośredni (por. Berne, 1994; Celer, 2006). Termin „gra” Berne definiuje jako serię komplementarnych transakcji ukrytych, które mają prowadzić do zamierzonego wyniku, dającego się przewidzieć. Motyw zatem też nie jest jasny. Odróżnia „grę” od „operacji”, będącej zestawem transakcji, stosowanym w celu osiągnięcia tego, czego się chce. W przeciwieństwie do gier jednak nie używa się do tego różnych zabiegów i manipulacji, tylko uczciwych próśb. Wraz z czasem stosowane „posunięcia” stają się bardziej skuteczne, dzięki czemu lepiej służą realizacji potrzeb (Berne, 1994). Potrzeby mogą być zatem komunikowane w sposób otwarty. Wówczas mówi się o komunikacji komplementarnej. W przypadku, gdy jedna z osób nie czyni tego wprost, wykorzystując różnego rodzaju strategię, mówi się o grze. Strona ta cel swój będzie chciała osiągnąć w sposób pośredni, nie mówiąc nic o swoich uczuciach i myślach. W dużej mierze sposób komunikowania potrzeb jest metodą wyuczoną, przejętą od rodziców. Może też wynikać z jakości relacji, poczucia pewności siebie w związku, dotychczasowych doświadczeń oraz akceptacji siebie. Podjęte gry stanowią rodzaj mechanizmu obronnego. Tego typu interakcje mogą zostać zmienione. Aby do tego doszło strony wchodzące w interakcje muszą dokonywać racjonalnej oceny sytuacji, niezależnie od przyswojonych w dzieciństwie strategii. Dzięki analizie perspektywy „Rodzica”

i „Dorosłego” oraz przetworzeniu danych czy przekonań jednostka jest w stanie odpowiadać z pozycji „Dorosłego” (Celer, 2006).

U podstaw realizacji potrzeb znajduje się prawidłowa komunikacja między osobami tworzącymi związek. Umożliwia ona wzajemne poznanie się dwójki osób oraz rozwiązywanie konfliktów. Tylko we właściwej komunikacji możliwe staje się zaspokajanie potrzeb i spełnianie oczekiwań. J. Baniak (2004) stwierdza, że rzeczywisty dialog polega na opartym na szczerości przepływie informacji między dwiema osobami. Ma on charakter dwukierunkowy. Osoby, które biorą w nim udział starają się wówczas zrozumieć racje drugiej strony i znaleźć takie rozwiązanie, które by je zadowoliło. Celem zatem staje się wymiana myśli i opinii. Nie ma mowy o narzucaniu komuś swojego zdania. Prawdziwy dialog, zdaniem Baniaka, zaspokaja potrzebę kontaktu, głównie ze względu na to, że dochodzi do niego na wielu płaszczyznach, tzn. emocjonalnej, werbalnej oraz działaniowej. Podobne stanowisko prezentuje M. Braun-Gałkowska (2003), która dodatkowo podkreśla rolę empatii. Elementem takiej komunikacji jest słuchanie empatyczne, polegające na koncentrowaniu się na uczuciach i postawach rozmówcy. Celem jego jest przyjęcie perspektywy rozmówcy oraz zaoferowanie wsparcia (por. Morreale, Spitzberg, Barge, 2007). Zgodnie z wynikami ankiety przeprowadzonej przez J. Baniaka (2004) 45% badanych nauczycieli uważa, że dialog jest przejawem miłości, szacunku oraz odpowiedzialności za partnera, miłość małżeńską i jej rozwój.

6. Koncepcja zbiorników miłości

Jedną z najważniejszych potrzeb, której zaspokojenie odbywa się w relacji z drugim człowiekiem jest potrzeba miłości. Zgodnie z koncepcją R. Campbella i G. Chapmana (2005) każdy człowiek, bez względu na płeć, posiada zbiornik miłości i potrzebę jego napełnienia. Na pierwszych etapach życia zbiorniki te napełniane są przez rodziców i są źródłem energii dającej możliwość prawidłowego rozwoju. Później tego oczekuje się między innymi od współmałżonków. Realizacja potrzeby miłości wpływa na jakość związku oraz stanowi odpowiednie warunki do wychowywania dzieci.

Zdaniem R. Campbella i G. Chapmana (tamże) napełnienie zbiorników zależy od tego czy język, za pomocą którego dochodzi do tego, jest odpowiedni dla danej osoby. Małżonkowie muszą zatem odkryć swoje podstawowe „języki miłości”, bo nie każda osoba odpowiada, w taki sam sposób na dany przejaw miłości. Zgodnie z teorią tych autorów istnieje pięć „języków miłości”: afirmacja, czas, prezenty, pomoc, dotyk. To, na ile dana osoba czuje się kochana przez partnera zależy od tego, w jakim stopniu ten okazuje uznanie, poświęca czas, czy daje prezenty, udziela pomocy, dotyka. Zestaw czynników decydujących o poczuciu bycia kochanym nie ma u każdego takiej samej postaci. Dla różnych ludzi, co innego stanowi wartość. Zgodnie z tym, „zbiornik miłości” można napełnić posługując się na przykład jednym lub dwoma „językami”. R. Campbell i G. Chapman uważają, że w celu odkrycia podstawowego języka miłości, należy wziąć pod uwagę to, w jaki sposób partner okazuje miłość współmałżonkowi i innym ważnym

osobom, o co prosi najczęściej, na co się skarży, jakich wyborów dokonuje. Autorzy, zalecają jednak korzystanie ze wszystkich pięciu języków (tamże).

Warunkiem zapełnienia zbiornika miłości partnera jest zatem posługiwanie się odpowiednim dla niego „językiem miłości”. Na podstawie tego można powiedzieć, że z potrzeby miłości wynika szereg innych potrzeb, w tym potrzeb psychicznych, takich jak: potrzeba uznania, potrzeba zwracania uwagi, potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba kontaktu. S. Garczyński (1972) prezentuje stanowisko, zgodnie z którym zaspokojenie większości potrzeb psychicznych wynika z relacji miłości.

Realizacja potrzeb, mająca swoją podstawę w miłości wpływa zatem na trwałość związku oraz szczęście jakie czerpią obie strony. Od tego, czy są one zaspokojone zależy to, jaki obraz związku mają osoby go budujące.

Potrzeby odgrywają dużą rolę w budowaniu relacji. Wpływ na relacje mają z jednej strony potrzeby indywidualne osób tworzących związek, z drugiej zaś to, czy potrzeby uznawane przez strony za ważne, w danym związku są realizowane. Realizacji potrzeb indywidualnych sprzyja partnerski model rodziny, dzięki któremu możliwe jest godzenie samorealizacji się kobiet w sferze pozarodzinnej z rolą matki i żony. Problem stanowi natomiast brak zgodności, co do potrzeb i oczekiwań. Potrzeby są zatem czynnikiem, który należy uwzględniać w procesie terapeutycznym. Zabiegi stosowane przez terapeutów powinny mieć na celu doprowadzenie do tego, by relacja między partnerami sprzyjała zaspokojeniu ich podstawowych potrzeb. Dzięki temu małżonkowie zmieniają swoje postawy wobec siebie nawzajem na pozytywne. By to się stało muszą oni dobrze się poznać i odczytać podstawowy „język miłości” ukochanej osoby. Wobec powyższego można powiedzieć, że wciąż aktualne jest stwierdzenie Ericha Fromma: *Miłość to działanie, a nie bierne doznawanie. Czynny charakter miłości można najogólniej określić zdaniem, że kochać to przede wszystkim dawać, a nie brać* (Fromm, 2000, s. 34).

Bibliografia:

- Baniak, J. (2004). *Znaczenie dialogu w małżeństwie*, *Małżeństwo i Rodzina*, 1, s. 25-28.
- Berne, E. (1994). *W co ludzie grają. Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: PWN.
- Braun-Gałkowska, M. (1980). *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Braun-Gałkowska, M. (1992). *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Braun-Gałkowska, M. (2003). *Psychoprofilaktyka życia rodzinnego*. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 10-18.
- Campbell, R., Chapman, G. (2005). *Sztuka okazywania miłości dzieciom, czyli jak sprawić, aby dziecko czuło się kochane*. Warszawa: Vocatio.
- Cebula, M. (2011). *Męskość i kobiecość w wymiarze komunikowania*. W: B. Bartosz (red.), *Kobiecość i męskość: komunikacja, relacje, społeczeństwo*. Warszawa: ENETEIA.
- Celmer, Z. (2006). *Oblicza zazdrości*, Warszawa: Klub dla Ciebie.

- Dakowicz, A. (2011). *Potrzeby indywidualne małżonków zadowolonych i niezadowolonych ze swojego związku*. Edukacja, 3, s. 99-105.
- Dakowicz, A. (2012). *Emocjonalne relacje rodzinnych związków formalnych i nieformalnych*. Pedagogika Społeczna, 4, s. 69-81.
- Dąbrowska-Caban, Z. (1997). *Partnerstwo w rodzinie i na rzecz rodziny*. Problemy Rodziny, 5-6, s. 21-28.
- Dwyner, D. (2005). *Bliskie relacje interpersonalne*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Fromm, E. (2002). *O sztuce miłości*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Gapik, L., Kapelska, A. (1991). *Czynniki zaburzające interakcje w małżeństwie*. Problemy Rodziny, 5, s. 13-17.
- Garczyński, S. (1972). *Potrzeby psychiczne. Niedosyt. Zaspokojenie*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Gottman, J. M. (2006). *Siedem zasad udanego małżeństwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Janicka, I. (1978). *Jakościowa klasyfikacja małżeństw i ich charakterystyka*, *Problemy Rodziny*, 1, s. 7-11.
- Janicka, I. (2003). *Małżeństwo czy związek niezalegalizowany*. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 68-77.
- Janicka, I. (2004). *Poczucie osamotnienia w małżeństwie*. *Psychologia rozwojowa*, Warszawa, t. 2, s. 55-63.
- Kocowski, T. (1982). *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Kowalski, J. K. *Rośnie liczba rozwodów w Polsce: kilkanaście tysięcy rocznie*, *Dziennik Gazeta Prawna*, 8 kwiecień 2013 [dostęp: 4 maj 2013]
http://www.gazetaprawna.pl/artykuly/695508,rosnie_liczba_rozwodow_w_polsce_kilkanaście_tysiecy_rocznie.html
- Lew-Starowicz, Z. (2004). *Przesłanie dla małżeństw i rodzin na początku XXI wieku*. *Małżeństwo i Rodzina*, 1, s. 3-5.
- Mika, S. (1975). *Wstęp do psychologii społecznej*, Warszawa: PWN.
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., Barge, J. K. (2007). *Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza, umiejętności*. Warszawa: PWN.
- Plopa, M. (2003). *Intymność a „jej” i „jego” satysfakcja ze związku małżeńskiego*. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s.32-44.
- Siek, S. (1993). *Wybrane metody badania osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej.
- Sitarczyk, M., Waniewski, A. (2002). *Empatia a zadowolenie z małżeństwa*. *Małżeństwo i Rodzina*, 3, s. 28-32.
- Stępiak-Łuczywek, A. (1997). *Uwarunkowania szczęścia małżeńskiego*. *Problemy Rodziny*, 5-6, s. 13-19.
- Stępiak-Łuczywek, A. (2004). *Rodzina jako system interakcji*. *Małżeństwo i Rodzina*, 1, 6-12.
- Walczak, M. (2003). *Dylematy życia małżeńskiego. Rzecz o dynamice i kryzysach w relacjach małżeńskich*. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 102-108.