

Dr Maria Jankowska  
APS i UKSW  
Warszawa

## **Miłość jako najpełniejszy sposób wyrażania siebie**

*Gdybym mówił językami ludzi i aniołów,  
a miłości bym nie miał,  
stałbym się jak miedź brzęcząca albo cymbał brzącający.  
Gdybym też miał dar prorokowania  
i znał wszystkie tajemnice,  
i posiadał wszelką wiedzę,  
i wszelką możliwą wiarę,  
tak iżbym góry przenosił,  
a miłości bym nie miał, byłbym niczym.  
I gdybym rozdał na jałmużnę całą majątność moją,  
a ciało wystawił na spalenie,  
lecz miłości bym nie miał, nic bym nie zyskał<sup>1</sup>.*

Czymże jest miłość i jakie ma znaczenie, gdzie znajduje swe źródło? Kiedy człowiek kocha dojrzałe i jak dojrzewać do takiej miłości, w której promieniu błędną ludzką języki, a nawet języki aniołów brzmią jak miedź lub cymbał. Na nic człowiekowi zda się dar prorokowania, ani tak potężna wiara, która góry przenosi, jeśli nie ma tam miłości. Wszelka nauka i wiedza akademicka traci swój sens i istotę bez miłości, a żadne poświęcenie, a nawet śmierć dla kogoś lub czegoś bez miłości, nie da nic człowiekowi.

Miłość jest podstawową potrzebą człowieka, jest największym motorem ludzkich działań, ludzie jej pragną, poszukują, są szczęśliwi, gdy ją „znajdują”. Miłość zawiera w sobie wiele elementów i aspektów. W dojrzałej i prawdziwej miłości obejmującej miłość do samego siebie, miłość do drugiego człowieka i miłość do Boga, ludzie wyrażają samych siebie i transcendują siebie. Miłość obejmuje w sposób całościowy człowieka, jego emocje, uczucia, procesy poznawcze, rozumowanie, intelekt, wolę, działanie, a także sferę duchową. Dzięki miłości i przez miłość człowiek podejmuje różnorodne działania na rzecz dobra innych ludzi, społeczeństwa. To miłość sprawia, że ludzie decydują się na wspólne życie w małżeństwie z drugą osobą, to miłość sprawia, że ludzie wybierają drogę życia zakonnego lub kapłańskiego, by spełniając swe powołanie nieść ludziom Boga, to miłość sprawia, że ludzie poświęcają swój czas, swoje zdolności umiejętności w pracy zawodowej dla dobra innych ludzi tworząc ogólnonarodowe dobro, to miłość sprawia, że ludzie tworzą poezję, piszą książki, malują obrazy, rzeźbią, budują, komponują muzykę, to miłość sprawia, że ludzie poświęcają się dla innych lecząc ich, ucząc ich, wychowując, opiekując się nimi, to miłość sprawia, że ludzie są w stanie sobie przebaczyć, uśmiechnąć się do siebie, pomóc sobie w potrzebie, powiedzieć dobre słowo. Tak więc miłość jest tym, dzięki czemu człowiek może wyrazić siebie w sposób najpełniejszy, sensownie i twórczo przeżyć życie z poczuciem samorealizacji i szczęścia.

---

<sup>1</sup> 1 List św. Pawła do Koryntian, XIII,1-13.

Miłość nie tylko dostarcza energii do działania i jest sposobem przeżywania życia, ale jest także treścią rozważań teoretycznych, naukowych wielu dyscyplin. Każda z nich stara się przedstawić najszerszy i najgłębszy aspekt miłości ludzkiej pokazując, czym ona jest po to, by można było ją jak najpełniej poznać, ale przede wszystkim przeżyć, doświadczyć i w pełni siebie zrealizować i urzeczywistnić.

## 1. Koncepcja „autoewolucji” M.S. Pecka

M. Scott Peck w książce *Drogą mniej uczęszczaną* definiuje miłość jako...”wolę poszerzania własnego Ja w trosce o własny lub cudzy rozwój duchowy”<sup>2</sup>. M.S. Peck nazywa ten rozwój „autoewolucją” i dotyczy także drugiego człowieka. Taka definicja implikuje określone właściwości i sposoby realizowania tak rozumianej miłości.

- 1) Ukierunkowanie miłości na cel, którym jest rozwój duchowy obu stron.
- 2) Rozszerzenie granic własnego ja wpływa na rozwój człowieka, a więc powoduje wzniesienie się na wyższy, duchowy poziom funkcjonowania.
- 3) Definicja obejmuje miłość samego siebie i miłość bliźniego. Zależność jest taka, że człowiek nie jest zdolny do miłości drugiego człowieka, jeśli sam siebie nie kocha.
- 4) Poszerzanie granic własnego ja wymaga pracy nad sobą i aktywnego wysiłku<sup>3</sup>.

M.S. Peck w swojej definicji miłości zwraca uwagę na słowo „wola”, które warunkuje istotną różnicę pomiędzy pragnieniem miłości a czynem, czyli realizacją miłości. Zarówno pragnienie jak i czyn współwystępują w miłości, jednak samo pragnienie miłości nie koniecznie przekłada się na czyn. Dopiero pierwiastek woli w miłości daje szansę zadziałaniu. Pragnienie miłości nie jest jeszcze miłością, ponieważ nie ma miłości bez działania i zaangażowania się. Miłość jest zatem aktem woli, intencją i działaniem. Wola człowieka zakłada możliwość dokonania wyboru miłości. Człowiek nie musi kochać, ale jeśli kocha, to dlatego, że dokonał takiego wyboru i chce kochać<sup>4</sup>.

Miłość w koncepcji M.S. Pecka rozumianą jako wolę poszerzania własnego Ja w trosce o własny lub cudzy rozwój duchowy zakłada szczególną aktywność ludzi pozostających ze sobą w związku miłości. Człowiek kochając stara się bowiem wykorzystywać wszystkie swoje umiejętności, zdolności, a także tkwiące w nim potencjalne możliwości w celu jak najpełniejszego rozwoju duchowego własnego i osoby kochanej. Wymaga to dokonania wyboru i realizowania konkretnych działań na rzecz miłości. Miłość ma miejsce jedynie wówczas, gdy człowiek dzięki niej i dla nie czyni wysiłki dla własnego i innych rozwoju duchowego i w ten sposób wyrażając miłość sam realizuje się w sposób najpełniejszy.

## 2. Koncepcja dojrzałej miłości E. Fromma

Miłość według Ericha Fromma jest „postawą, pewną właściwością charakteru, która określa stosunek człowieka do świata w ogóle, a nie do jednego obiektu miłości”<sup>5</sup>.

---

<sup>2</sup> M.S. Peck, *Drogą mniej uczęszczaną Nowa psychologia miłości, tradycyjnych wartości i rozwoju duchowego*. Wydawnictwo MEDIUM. Warszawa 1998, s. 67.

<sup>3</sup> Tamże, s.68.

<sup>4</sup> Tamże, s.69.

<sup>5</sup> E. Fromm, *O sztuce miłości*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2004, s. 55.

Postawa miłości jest sposobem angażowania człowieka wobec innych. Miłość jako postawa wiąże się z tym, iż w jednostce kształtuje się struktura poznawcza, emocjonalna i behawioralna, która jest formą pozytywnego ustosunkowania się do świata w ogóle.

E. Fromm wyróżnił pięć rodzajów miłości: miłość braterską, miłość matczyną, miłość samego siebie, miłość Boga i miłość erotyczną.<sup>6</sup>

Miłość braterska jest podstawą innych typów miłości. Podstawą tego rodzaju miłości jest odpowiedzialność za drugiego człowieka i troska o niego. Ujawnia się ona w jego poszanowaniu i poznawaniu oraz chęci ułatwienia życia innym ludziom. Miłość braterska jest miłością do wszystkich ludzi, ponieważ nie ma w niej wyłączności. Występuje natomiast otwarcie na innych i ich potrzeby oraz uczucie zjednoczenia, solidarności i pojednania z innymi. Jeżeli człowiek jest otwarty na drugiego człowieka, to dostrzeże w nim brata. Miłość braterska zakłada symetryczność relacji, to znaczy przyjmuje, iż wszyscy ludzie są sobie braćmi, czyli są równymi sobie ludźmi.

Miłość matczyna według E. Fromma jest największą i najbardziej pozbawioną elementu wzajemności ze wszystkich uczuciowych więzi, które występują między ludźmi. Jest to najwyższy rodzaj miłości, ponieważ jest całkowicie altruistyczna i pozbawiona egoizmu. Matka rodząc, wychowując i opiekując się swym dzieckiem, kocha je bezwarunkowo, jedynie za to, że istnieje. Z miłością obserwuje dziecko jak rośnie, rozwija się, dorasta, aż w końcu odchodzi i zakłada własną rodzinę. Matka nie otrzymuje za miłość dziecka nic w zamian i niczego nie oczekuje. Miłość matczyna jest wszechobjmująca, wszechopiekująca i wszechmiłująca<sup>7</sup>.

Zdaniem E. Fromma matki, które nie potrafią pogodzić się z odejściem i usamodzielnieniem się swojego dziecka nie wykształciły w sobie miłości matczynnej, a jedynie są tylko kochającymi kobietami. Nie pozwalają własnemu dziecku stać się dorosłym, nie potrafią zaakceptować i pogodzić się z faktem, że mają prawo do wyboru własnej drogi życia. Takie matki są pozbawione umiejętności, zdolności kochania dziecka miłością matczyną. Miłość matczyna w ujęciu E. Fromma jest bardzo dojrzałą miłością, wymagającą od kobiety – matki, takiej postawy, która z jednej strony kocha bezgranicznie swoje dziecko, ale poprzez wychowanie, akceptację, i miłość przygotowuje je do pełnej samodzielności w dorosłym życiu. Kobieta kochająca prawdziwą miłością matczyną nie spodziewa się od dziecka wdzięczności ani za trud urodzenia, ani za trud wychowania, ani nie kształtuje dziecka według własnego modelu, kim powinno być i jaki zawód wybrać, lecz pragnie jedynie przygotować go odpowiednio i to jak najlepiej do życia w dorosłości.

Miłość ojcowska i macierzyńska różnią się od siebie przede wszystkim tym, że matka odczuwa do dziecka miłość bezwarunkową i pozostaje z nim w bliższym związku. Natomiast ojciec jest pozbawiony związku biologicznego z dzieckiem i nie posiada „danej z natury” umiejętności kochania jego tylko dlatego, że jest to jego dziecko. Miłość ojcowska jest warunkowa, to znaczy, że jest wywołana przez różne czynniki, które są zdeterminowane określonymi cechami i sposobami zachowania się dziecka. Ojciec kocha zawsze dziecko „za coś”, dziecko na miłość ojcowską powinno sobie zasłużyć. Ojciec bowiem w wychowywaniu dziecka pełni inną rolę niż matka. Ma za zadanie pomagać dziecku w przezwyciężaniu egocentryzmu, przekazać mu system wartości i uczyć je odpowiedzialności, a także stymulować jego rozwój społeczny.<sup>8</sup>

Następny rodzaj miłości wyróżnionej przez E. Fromma to miłość erotyczna, która polega na pragnieniu całkowitego połączenia, zespolenia się z drugim

---

<sup>6</sup> Tamże.

<sup>7</sup> [http://milosc-mlodziezy.eprace.edu.pl/271,Milosc\\_w\\_ujeciu\\_Ericha\\_Fromma.html](http://milosc-mlodziezy.eprace.edu.pl/271,Milosc_w_ujeciu_Ericha_Fromma.html).

<sup>8</sup> K. Pospiszyl, *Ojciec a rozwój dziecka*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1980, s.32.

człowiekiem. Jest to uczucie bliskości, czułości, domagające się wyłączności i związane jest przede wszystkim z pożądaniem seksualnym. Miłość erotyczna zawężająca się do aktu seksualnego może jednak tworzyć złudzenie związku, w którym ludzie pozostają sobie obcy i mają poczucie osamotnienia. Stąd miłość erotyczna, która wiąże ze sobą ludzi wymaga zaangażowania się obu stron relacji w taki sposób, żeby zaspokoić wzajemnie potrzeby erotycznego związku.

Szczególnym rodzajem miłości wyróżnionym przez E. Fromma jest miłość samego siebie. Człowiek, by móc kochać drugiego człowieka musi posiadać miłość do samego siebie. Warunkiem miłości drugiego człowieka jest więc kochanie samego siebie. To pozostaje w pełnej analogii do jednego z przykazań miłości religii chrześcijańskiej: *Kochaj bliźniego swego jak siebie samego*. Miłość samego siebie nie jest jednak przejawem egocentryzmu i egoizmu. Afirmacja samego siebie, własnego życia, szczęście, rozwój i wolność mają swoje źródło w zdolności kochania samego siebie, w trosce, szacunku, odpowiedzialności i poznaniu. Jeżeli człowiek potrafi kochać w sposób produktywny, kocha również samego siebie, jeżeli potrafi kochać tylko innych, nie potrafi kochać w ogóle. Kochać siebie, to przede wszystkim oznacza kochać innych ludzi. Człowiek kochając siebie kocha innych, a także kocha życie, czerpie z niego radość i zadowolenie. Człowiek, który kocha tylko siebie, czyli interesuje się wyłącznie sobą, nic nie daje innym, ale chce brać, nie szanuje potrzeb innych, patrzy na świat z punktu widzenia własnych korzyści, ocenia innych pod kątem przydatności do własnych celów. Taki człowiek czuje się osamotniony i niezdolny do miłości. Nie potrafi kochać innych, ale też i nie potrafi kochać samego siebie. Miłość samego siebie wymaga poznania samego siebie, akceptacji samego siebie, afirmacji i umiejętności wyjścia poza własną osobę w kierunku drugiego człowieka. Ukształtowanie dojrzałej postawy wobec samego siebie okazuje się jednak jednym z najtrudniejszych zadań, które stoją przed każdym człowiekiem począwszy od pierwszych chwil jego życia. Łatwo tu o poważne nieporozumienia i błędy. Niektórzy sądzą, że miłość do samego siebie jest człowiekowi wrodzona i w związku z tym nie wymaga ona żadnego wysiłku. W rzeczywistości bowiem nie jest prawdą, że każdy człowiek potrafi kochać samego siebie w sposób spontaniczny i bez wysiłku. Przeciwnie, zajęcie dojrzałej postawy wobec samego siebie wymaga wyjątkowo dużego wysiłku, pracy nad sobą, wyzbycia się mechanizmów zakłamywania prawdy o sobie oraz wewnętrznej dyscypliny. Objęcie samego siebie dojrzałą miłością jest warunkiem podjęcia odpowiedzialnego życia za siebie samego i drugiego człowieka. Jeśli człowiek powinien kochać drugiego za to, że jest człowiekiem, to i siebie powinien za to samo kochać<sup>9</sup>.

Natomiast miłość Boga jest rodzajem szczególnej miłości. Bóg reprezentuje dla człowieka wartość najwyższą, dobro upragnione, do którego ludzie podążają. Sposób miłości Boga odpowiada sposobowi miłości człowieka.<sup>10</sup> Miłość do Boga uwzględnia wszystkie przymioty Boga, który jest sam Miłością i widzenie siebie z perspektywy umiłowanego dziecka Bożego.

E. Fromm wymienia kilka cech nierozłącznie związanych z przeżywaniem miłości. Są nimi: troska, poczucie odpowiedzialności, poszanowanie oraz poznanie. Człowiek kochający troszczy się o drugiego człowieka, a także czuje się za niego odpowiedzialny. Sprawia, by druga osoba była zadowolona, zdrowa, szczęśliwa. To wszystko są przejawy prawdziwej miłości. Ponad to pozostaje w głębokiej i pełnej szacunku postawie dla tego, jaką osobą jest kochana istota. Nie pragnie dominować

---

<sup>9</sup> E. Fromm, *O sztuce miłości*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2004.

<sup>10</sup> [http://milosc-mlodziezy.eprace.edu.pl/271,Milosc\\_w\\_ujeciu\\_Ericha\\_Fromma.html](http://milosc-mlodziezy.eprace.edu.pl/271,Milosc_w_ujeciu_Ericha_Fromma.html).

nad nią, zmieniać jej, lecz akceptuje ją w pełni zachowując własną autonomię. Ostatnią cechą jest poznanie. Aby w pełni szanować należy najpierw poznać osobę, wykazać swoje zainteresowanie jej osobowością, potrzebami i dążeniami. Poznanie to łączy się z chęcią poznania „tajemnicy człowieka”. W miłości pragnienie poznania zostaje zaspokojone w momencie zespolenia z kochaną istotą. Wydaje się, zatem konieczne obiektywne poznanie drugiego człowieka oraz samego siebie, by wyzbyć się wszelkich złudzeń i bez fałszywych ocen zespolić się w miłości. Poznanie człowieka i zespolenie się z nim może prowadzić do pełni szczęścia. Postawy te są od siebie bardzo zależne i warunkują psychiczne porozumienie<sup>11</sup>.

E. Fromm uważa, że ludzie często zatracają swą indywidualność, poczucie niepowtarzalności własnej osoby w wyniku postępu cywilizacji, technologii, centralizacji, specjalizacji przedsiębiorstw, biurokratyzacji i zmechanizowania. Współczesny człowiek zajęty sprawami codziennego życia, pracy zawodowej w kontaktach z drugim człowiekiem jest powierzchowny. Często nie potrafi zaufać drugiej osobie w bezpośrednim zbliżeniu czy oddać się drugiemu człowiekowi całkowicie, a także postępować spontanicznie. Człowiek niekiedy zadawala się tzw. pseudo-miłością, która nie ma nic wspólnego z dojrzałą i prawdziwą miłością. Dojrzała miłość Erich Fromm pisze, iż miłość polega na obdarzaniu miłością innych ludzi. Miłość dojrzała występuje wówczas, gdy spełnione są następujące warunki:

- 1) Prawdziwa miłość jest wówczas, gdy człowiek prawdziwą przyjemność czerpie z dawania, a nie z brania.
- 2) Prawdziwa miłość jest wówczas, gdy człowiek, który kocha kieruje się w swojej relacji dobrem drugiej osoby.
- 3) Prawdziwa miłość jest wówczas, gdy człowiek kochając czuje się odpowiedzialny za zaspokajanie wszelkich potrzeb osoby drugiej, zwłaszcza psychicznych. Odpowiedzialność człowieka jest po prostu jego odpowiedzialnością na potrzeby drugich.
- 4) Prawdziwa miłość jest wówczas, gdy człowiek akceptuje odmienność i indywidualność innych i pozwala na to oraz pomaga w tym, by oni w sposób pełny i rozwijający realizowali samych siebie.
- 5) Prawdziwa miłość do drugiego człowieka wyraża się poprzez pragnienie pełnego poznania kochanej osoby<sup>12</sup>.

Miłość sama w sobie jest działaniem, polegającym na dawaniu siebie, przy równoczesnym zachowaniu własnej indywidualności. Nie pozwala na zatracenie się lub całkowite uzależnienie od drugiej osoby, jednocześnie zachowując postawę otwartości na drugą osobę, jej pragnienia, uczucia, potrzeby, zdolności, zainteresowania. Miłość stanowi wartość moralną i jest istotnym składnikiem osobowości człowieka mającym wpływ na jego zachowanie. Człowiek posiada wrodzoną potrzebę miłości i jej rozwoju i to stanowi bazę dla kształtowania się postawy miłości i jej rozwoju. To miłość pobudza do aktywności i działania, wykracza poza granice własnej osoby, poza własny egoizm i subiektywizm. Miłość wraz z uczuciami i pragnieniami jest źródłem energii psychicznej zasilającej motywację decyzji i działania. Człowiek dając siebie drugiemu rozwija się i jednoczy. Dzięki miłości może przezwyciężyć uczucie izolacji i osamotnienia, pozostając sobą, zachowując integralność. Uczucie to pobudza do angażowania się, troszczenia o drugiego, działania dla jego dobra, empatii, odpowiedzialności. Dzięki tak

---

<sup>11</sup> E. Fromm, *O sztuce miłości...dz. cyt.*,

<sup>12</sup> E. Fromm: *O sztuce miłości,... dz. cyt.*,

przeżywanej miłości człowiek ma szansę najpełniej wyrazić siebie, urzeczywistnić siebie stając się darem dla drugiego<sup>13</sup>.

### **3. Koncepcja miłości P. Bardisa jako sposobu zaspokajania potrzeb człowieka**

P. Bardis swoją koncepcję miłości oparł o potrzeby człowieka i sposoby ich zaspokajania u siebie i innych ludzi. Wyróżnił trzy rodzaje potrzeb: potrzeby fizyczne, potrzeby psychologiczne oraz potrzeby społecznościowe. Gdy osoby kochające się zaspokajają swoje potrzeby w równej mierze i na wysokim poziomie, to wówczas miłość jest kompletna. Gdy potrzeby zaspokajane są na niskim poziomie, bądź tylko niektóre z nich, to miłość jest niepełna<sup>14</sup>.

P. Bardis uwzględniając siłę zaspokajania określonych potrzeb podzielił miłość na trzy typy, w których jedna z nich jest miłością kompletną, a pozostałe dwie są niepełne.

Pierwszy rodzaj miłości kompletnej typ Orfeusza i Eurydyki. Potrzeby fizyczne, psychologiczne i społeczne są zauważane, brane pod uwagę dostrzegane przez obie strony relacji i zaspokajane na równym, zadowalającym poziomie. Jest to miłość, w której obie strony angażują się czynnie w zaspokajanie wszystkich potrzeb własnych i obiektu miłości. Jest to miłość silna, uszczęśliwiająca, dająca satysfakcję osobom kochającym się.

Drugi rodzaj miłości niepełnej to typ Zeusa. Charakteryzuje się przecenianiem potrzeb fizycznych przez osoby będące ze sobą w relacji, albo jednej z nich. W tym typie miłości osoby niedoceniają wcale lub w sposób niewystarczający potrzeb psychologicznych i społecznościowych.

Trzeci rodzaj miłości niepełnej to typ Penelopy. Jest to rodzaj miłości odwrotnej do typu Zeusa, ponieważ nadmiernie cenione są potrzeby niefizyczne, zaś niedoceniane zostają potrzeby fizyczne<sup>15</sup>.

Miłość niepełna niekompletna jest tragiczna, nie zaspokajająca wszystkich potrzeb człowieka, a przez to zawsze ludzie tak kochający mają poczucie braku i niespełnienia. W sytuacji poczucia braku, pozostający niedosyt koncentruje osoby na ich brakach, wyzwala to wzajemne pretensje, żale i nie motywuje do działań na rzecz dobra drugiej osoby. Miłość kompletna w koncepcji P. Bardisa wymaga od osób kochających się wzajemnego poznania własnych potrzeb i równoczesnego zaangażowania się w pełne ich zaspokojenie, a przez to osoby kochające mogą aktywnie i twórczo zaangażować się w zaspokajanie potrzeb, a tym samym najpełniej wyrazić samych siebie

### **4. Koncepcja trzech składników miłości R. Stenberga**

Według Roberta Sternberga miłość można opisać przy pomocy trzech zasadniczych składników, które pojawiają się w procesie miłości. Są nimi: intymność, namiętność i decyzja/zobowiązanie (B. Wojciszke nazywa to zaangażowaniem

---

<sup>13</sup> Tamże.

<sup>14</sup> <http://pl.wikipedia.org/wiki/Miłość>.

<sup>15</sup> Dokładniej koncepcję Bardisa opisuje w swojej książce J. Rostowski: *Zarys psychologii małżeństwa*, PWN, Warszawa 1987.

w związek). Składniki te ewoluują i ulegają ciągłej przemianie w czasie trwania związku<sup>16</sup>.

Intymność, czyli bliskość obejmują wszelkie pozytywne uczucia i działania wzmagające przywiązanie osób do siebie, bliskość i wzajemną zależność.

Według R. Sternberga, na intymność składają się:

- pragnienie dbania o dobro partnera,
- przeżywanie szczęścia w obecności partnera i z jego powodu,
- szacunek dla partnera,
- przekonanie, że można na niego liczyć w potrzebie,
- wzajemne zrozumienie,
- wzajemne dzielenie się przeżyciami i dobrami duchowymi i materialnymi,
- dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia,
- wymiana intymnych informacji,
- uważanie partnera za ważny element własnego życia<sup>17</sup>.

Intymność jest zbiorem przeżyć charakterystycznych dla procesu miłości. Dynamika intymności w trakcie trwania związku jest łagodna, tzn. siła uczuć i działań, składających się na nią wzrasta powoli i jeszcze wolniej opada. Emocje występujące w intymności wiążą się m.in. z umiejętnością komunikowania się, wzajemnym zrozumieniem i udzielaniem sobie wsparcia i pomocy. Wiele z tych umiejętności wykształca się, gdy osoby pozostające ze sobą w związku miłości poznają wzajemnie siebie. Z czasem trwania związku człowiek uczy się rozpoznawać przeżycia, emocje, sposoby reagowania, funkcjonowania drugiej osoby, potrafi na podstawie zachowań niewerbalnych odczytać stan psychiczny oraz rodzaj przeżyć drugiego. Ponadto w czasie trwania relacji osoby ujawniają sobie własne upodobania, przyzwyczajenia, potrzeby. W miarę upływu czasu trwania miłości jest coraz mniej takich obszarów, które są nie znane dla obojga. Początkowe wzajemne otwieranie się osób na siebie, poznawanie się, ujawnianie swoich potrzeb, zainteresowań, daje możliwość pozytywnych reakcji i kontreakcji partnerów miłości. Udałe scenariusze kontaktowania się ze sobą są dla osób zaangażowanych bardzo nagradzające i stąd początkowo intymność w związku rośnie, a potem w sposób naturalny bardzo powoli maleje.

Drugim składnikiem miłości wyróżnionym przez R. Sternberga jest namiętność, która wyraża się w przeżywaniu silnych emocji mających zabarwienie pozytywne jak i negatywne. Gdy intensywność namiętności jest wysoka, przeżywa się takie emocje, jak pożądanie, radość, podniecenie, tęsknotę, zazdrość, niepokój. Stanom tym towarzyszy silna motywacja do połączenia się z obiektem miłości, fizycznej bliskości oraz kontaktów seksualnych. Często w praktyce, zwłaszcza współcześnie miłość utożsamiana jest z namiętnością<sup>18</sup>.

Koniec namiętności lub znaczne jej obniżenie rozumiane jest często jako „koniec” miłości.

Dynamika namiętności jest różna od intymności. W początkowym etapie miłości namiętność jest bardzo silna i niepodatna na świadome kierowanie. Tak, jak szybko namiętność rośnie, tak samo szybko po pewnym czasie spada i choć jest to fakt nieunikniony, spadek namiętności nie jest równoznaczny z końcem miłości, ale z pewną charakterystyczną cechą całego procesu miłości. Namiętność nie może wzrastać w „nieskończoność”, wszystko bowiem, co wywołuje u człowieka silne emocje, w miarę upływu czasu staje się mniej ekscytujące.

---

<sup>16</sup> B. Wojciszke, *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zaangażowanie*. GWP. Gdańsk 1999, s. 8.

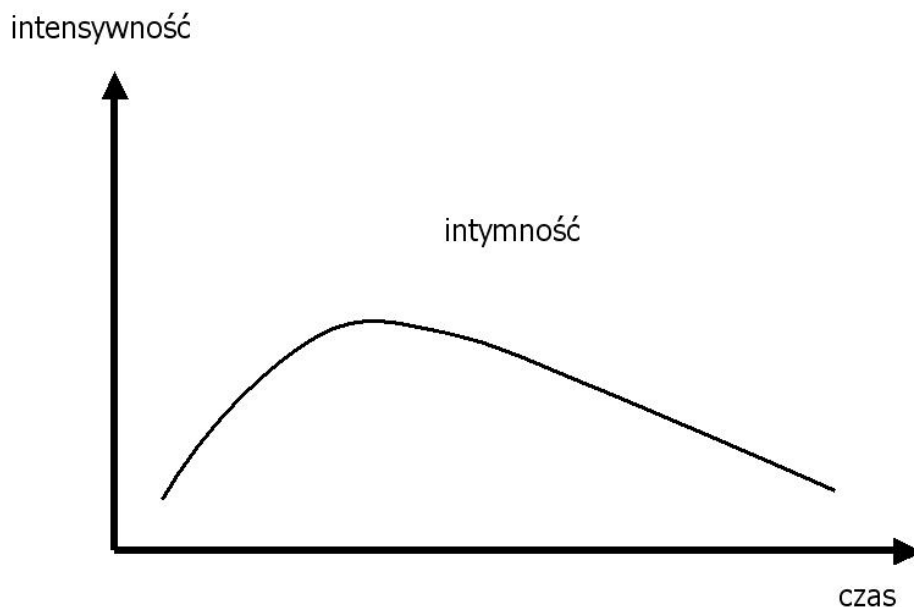
<sup>17</sup> Tamże, s.8,9,

<sup>18</sup> Tamże, s. 12n.

Na wykresie 1 przedstawiono wzrost i spadek intymności wraz z upływem czasu trwania związku.

Wykres 1.

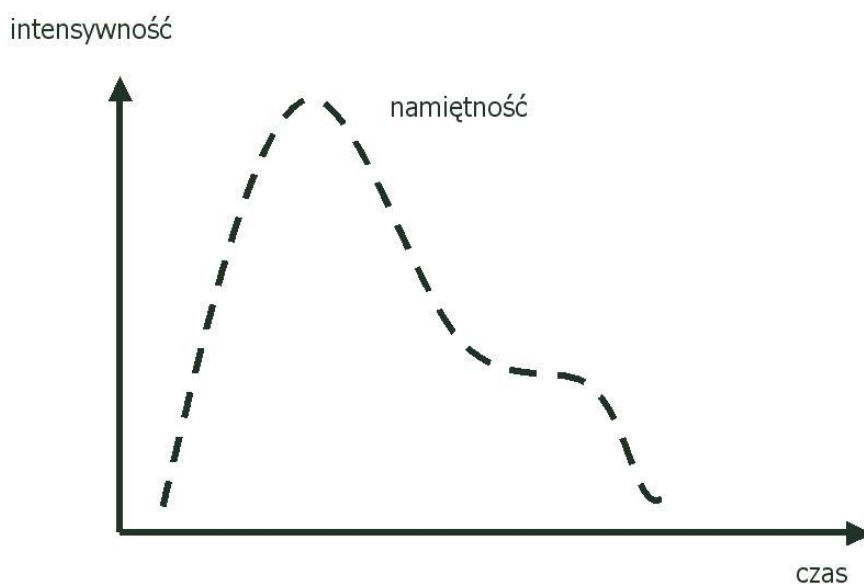
## Wzrost i spadek intymności w miarę trwania związku



Wykres 2 przedstawia krzywą wzrostu i spadku napiętności w miarę trwania relacji miłości.

Wykres 2.

## Wzrost i spadek napiętności w miarę trwania związku



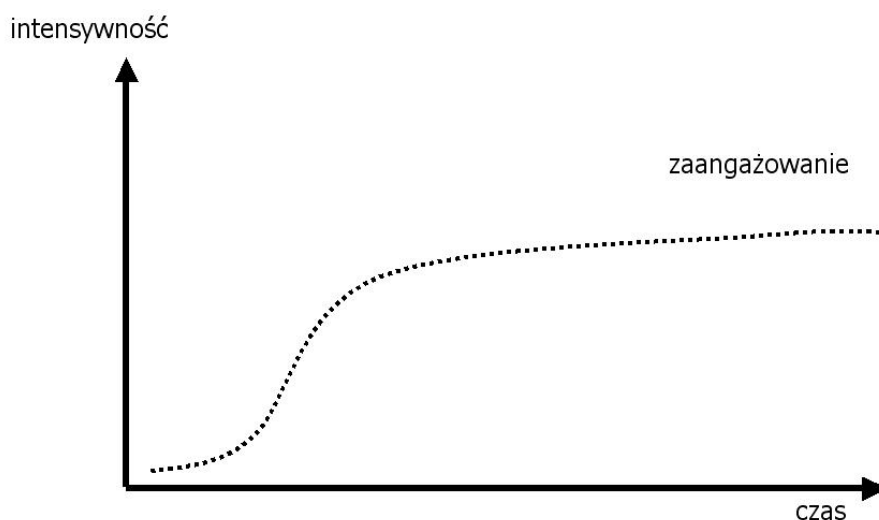


Trzeci czynnik miłości w koncepcji R. Sternberga to zaangażowanie w utrzymanie związku (decyzja/zobowiązanie). Czynnik ten obejmuje wszelkie działania mające na celu przekształcenie miłości w trwały i jak najbardziej satysfakcjonujący związek. Jest to świadoma decyzja, co do tego, czy osoby pragną zostać w danym związku i angażować się w jego rozwój poprzez określone działania dla dobra związku, a więc dla dobra osób go stanowiących. Jest to taki składnik miłości, którego nasilenie zależy od sposobu funkcjonowania i działania osób pozostających w związku. Silne zaangażowanie może być czynnikiem bardzo skutecznie podtrzymującym dany związek. Wśród osób pragnących trwać w związku i zadowolonych z małżeństwa, zaangażowanie jest zazwyczaj najsilniejszym składnikiem podtrzymującym uczucie miłości w danym związku<sup>19</sup>.

Dynamika zmian w czasie trwania związku w znacznym stopniu różni się od pozostałych składników miłości. Wraz z początkiem miłości, gdy dwoje ludzi decyduje się na pozostanie w związku i rozwój miłości, zaangażowanie stopniowo rośnie. Gdy osiągnie ono swój maksymalny poziom, to zazwyczaj utrzymuje się na nim do końca trwania związku. Na wykresie 3 przedstawiono krzywą ilustrującą dynamikę czynnika miłości zaangażowania w związek.

Wykres 3.

### Zmiany wielkości zaangażowania w miarę upływu czasu trwania związku



Zmiany w konstelacji dynamiki wyróżnionych składników intymności, namiętności i zaangażowania wpływa na dynamikę całego związku miłości. Zdaniem R. Sternberga dynamika podstawowych składników miłości nie wynika z okoliczności zewnętrznych, życiowych osób będących w związku, co raczej z samej istoty miłości. Pozwala to na przyjęcie typowych faz związku miłosnego układające się w pewną naturalną kolejność, w których występują wymienione czynniki miłości z określonym natężeniem, albo nie występują wcale:

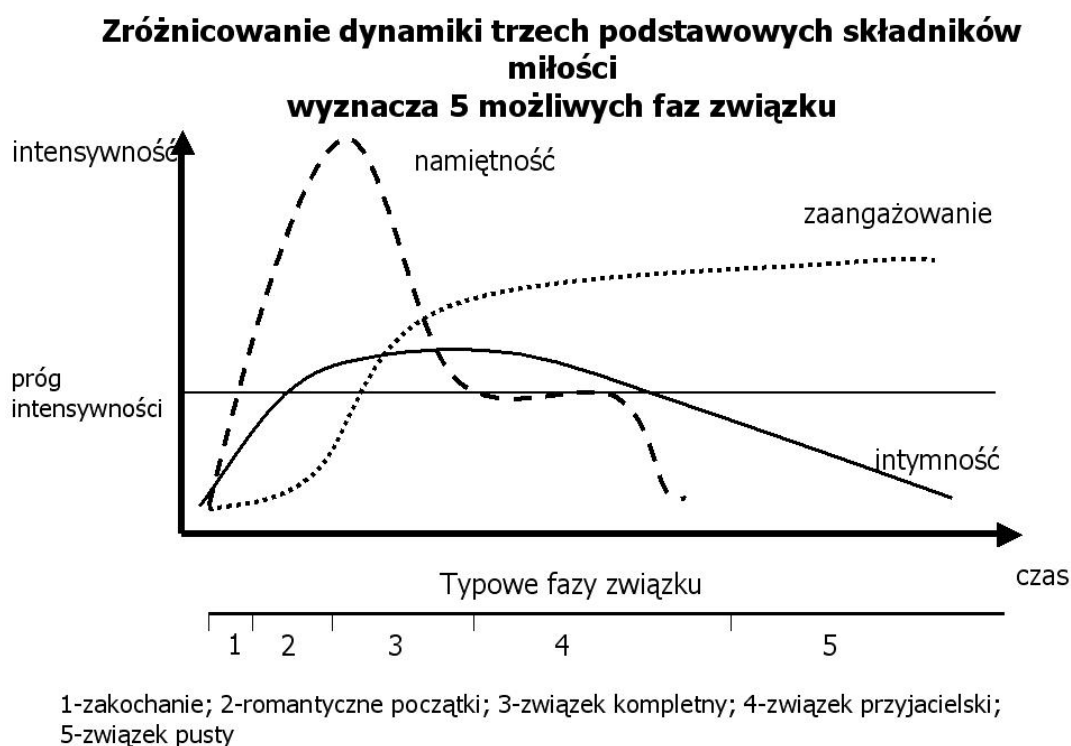
- 1) Zakochanie (występuje tylko namiętność);
- 2) Romantyczne początki (występuje namiętność i intymność);

<sup>19</sup> Tamże, s.15n.

- 3) Związek kompletny (występują wszystkie czynniki: namiętność, intymność i zaangażowanie);
- 4) Związek przyjacielski (występuje intymność i zaangażowanie, ale bez namiętności);
- 5) Związek pusty (występuje zaangażowanie, bez namiętności i intymności);
- 6) Rozpad związku (nie ma w ogóle namiętności i intymności i następuje także decyzja obojga z osób pozostających w relacji bądź jednej z nich o wycofaniu nawet zaangażowania)<sup>20</sup>.

Wykres 4 ilustruje zróżnicowanie dynamiki trzech podstawowych składników miłości wyznaczających pięć możliwych faz związku miłości: zakochanie, romantyczne początki, związek kompletny, związek przyjacielski, związek pusty. Możliwa jest także szósta faza – rozpad związku.

Wykres 4.



Mimo, że wyróżniono kilka faz miłości, nie znaczy, że każdy związek, każda relacja miłości i każde małżeństwo przechodzi przez wszystkie.

Miłość może rozpocząć się i zazwyczaj tak jest w rzeczywistości od fazy zakochania. W fazie trwania związku zaczynają rozwijać się trzy jej składniki, przy czym najsilniej przybiera na sile namiętność. Później w fazie zakochania pojawiają się symptomy charakterystyczne dla coraz bardziej rozwijającej się miłości. Miłość przechodzi w fazę romantycznych początków, która charakteryzuje się wzrostem intymności. Jest zazwyczaj krótkotrwała. Zainteresowani sobą i rozbudzeni namiętnością partnerzy zaczynają się częściej ze sobą spotykać, rozmawiać o sobie

<sup>20</sup> Tamże, s.19n.

i o tym, co ich bezpośrednio dotyczy, ich pragnień, potrzeb, zainteresowań i ich życia codziennego. Wszystko to wzmacnia zainteresowanie wzajemne sobą i wzajemne poznawanie, czego efektem jest wzrost intymności. W tej fazie pojawia się także decyzja utrzymania związku na stałe, a więc decyzja na małżeństwo i miłość przechodzi w fazę trzecią - fazę związku kompletnego. Charakteryzuje się ona występowaniem wszystkich trzech składników: intymności, namiętności zaangażowania w związek. Wiąże się to zazwyczaj z podjęciem decyzji o ślubie, zamieszkaniu razem, a więc dokonaniem wyboru utrzymania, pielęgnowania i trwania danego związku. Jest to faza najbardziej zadowolająca dla osób będących w związku miłości, a także najbardziej nasycona emocjami. Osiągają oni najwyższy stopień intymności. Podobnie teraz ich zobowiązanie jest bardzo mocne, to znaczy, że podejmują wspólne działania na rzecz dobra związku i rozwoju miłości. W przypadku, gdy osoby nie podejmują wystarczających starań, żeby związek utrzymać, a więc nie wzmacniają intymności i namiętności, albo weszli w związek, w którym nie było namiętności, to znajdują się w fazie związku przyjacielskiego. Faza ta pozbawiona jest składnika namiętności, który jeśli był utożsamiany z samą miłością, może oznaczać, że w danym związku miłość wypaliła się. Dla wielu ludzi jednak wejście w fazę związku przyjacielskiego oznacza możliwość jeszcze satysfakcjonującego okresu dla ich związku. Uwzględniając fakt, że w fazie tej dominuje zaangażowanie, które jest zależne od woli osób kochających się, jak i intymność, która tylko po części także jest od niej zależna, można stwierdzić, że przedłużenie tej fazy jest zależne od woli obojga partnerów. Trudne może być dla nich podtrzymanie intymności na wysokim poziomie, a więc wzajemne zaufanie, lubienie się, chęć pomagania i otrzymywania pomocy. Jeśli nie uda się podtrzymać intymności, związek przechodzi w ostatnią z faz - fazę związku pustego. Charakteryzuje się on tylko zaangażowaniem, które jest jedynym składnikiem podtrzymującym go. Można tak określić ten rodzaj relacji, że jest jedynie pozostałością po miłości, gdyż opierając się na samym zaangażowaniu, należy się liczyć z możliwością, że któryś z partnerów zapragnie zmiany i zrezygnuje z dalszego trwania takiego związku. Jest to faza, która nie musi pojawić się w związku, o ile partnerom uda się podtrzymać intymność. Jednak w momencie spadku intymności, zaangażowanie może również podtrzymywać dany związek z równie dobrym rezultatem. Jeżeli dochodzi do tej fazy najczęściej związek przechodzi w fazę szóstą, czyli rozpad związku<sup>21</sup>.

## 5. Teoretyczny model miłości J. Lee

John Lee wyodrębnił sześć typów miłości. Jednostkę pozostającą w relacji z drugim człowiekiem może charakteryzować jeden z typów miłości, albo też może reprezentować ich kombinację. J. Lee wyróżnił trzy typy podstawowe (pierwotne), do których należy Storge, Eros i Ludus i trzy pochodne (wtórne) – Pragma, Mania i Agape<sup>22</sup>.

Storge to miłość zrównoważona, czuła, przyjacielska, w której osoby kochające silnie łączy intymność i założenie, że bez względu na okoliczności nawet niesprzyjające, zostaną przyjaciółmi. Miłość przyjacielska jest postawą, w której zawarte są wszystkie trzy sfery: uczuciowa, poznawcza i behawioralna. Występuje tu wzajemność relacji i aktywne zaangażowanie na rzecz dobra związku i każdej osoby.

---

<sup>21</sup> Tamże.

<sup>22</sup> Dokładny opis koncepcji miłości J. Lee znajduje się w książce J. Rostowskiego, *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*, PWN, Warszawa 1987.

Intymność fizyczna może pojawić się później w trakcie trwania relacji, jednak nie jest ona istotna. Najważniejszym w tym typie miłości jest to, by być dobrym, wiernym, empatycznym i oddanym przyjacielem.

Miłość Eros jest odpowiednikiem miłości romantycznej, w której charakterystyczne jest zafascynowanie kochaną osobą, a zwłaszcza jej sferą fizyczną. Osoby prezentujące ten typ wierzą w miłość od pierwszego wejrzenia i uważają, że jest to wręcz pożądane, by w taki właśnie sposób zakochać się i stworzyć związek doskonały, w którym miłość będzie trwała. Partnerzy pragną być do siebie podobni, jak najwięcej czynności wykonywać wspólnie. Charakterystyczny jest tu silny pociąg fizyczny, dlatego też dość wcześnie uwzględniany jest element seksualności i podjęcie współżycia seksualnego. Partnerom zależy na tym, by drugiej osobie dostarczać jak największej ilości przyjemności, w tym także w sferze seksu.

Miłość Ludus traktuje miłość jako zabawę, grę. Gra ta polega głównie na tym, by zwyciężyć, a więc wykazać się większymi zdolnościami, dowieść swej wyższości nad drugą osobą, udowodnić, że się jest lepszą. Seks w takim związku odgrywa rolę szczególną, ale jest formą zaspokojenia jedynie własnych przyjemności. Jeśli osoby w miłości typu Ludus w sferze seksualnej mają jakieś problemy, to zamiast starać się je rozwiązywać, rezygnują z tej relacji i poszukają nowego partnera. W wyrażaniu miłości Ludus występuje najczęściej koncentracja na własnej osobie i przedmiotowe traktowanie drugiej osoby.

Miłość maniakalna powstaje jako kombinacja Erosu i Ludusu. Relacja z drugą osobą ma więc charakter intensywny i obsesyjny, w której często myśl o partnerze jest przyczyną ciągłego lęku przed jego utratą. Polega na stałej potrzebie podtrzymywania uczuć i uwagi przez partnerów, a także nieustannego rozpraszenia wątpliwości, co do wierności i zaangażowania. Tego typu relacja koncentrując się na obawach i lękach o związek wyczerpuje osoby będące w takiej relacji. Rzadko kiedy tworzy się głębsza więź, a jednostki obsesyjnie zaangażowane tracą energię na działanie, by nie utracić obiektu miłości niż na budowaniu lepszego i bardziej satysfakcjonującego związku. W miłości maniakalnej, mimo, że partnerzy relacji są aktywnie zaangażowani, to jednak ich kierunek działań nie wydobywa z nich tego, co w nich najlepsze, a jedynie koncentruje uwagę na tym jak nie stracić obiektu miłości. To ich ogranicza i nie rozwija i w takiej miłości nie są w stanie naprawdę w pełni wyrazić siebie samych.

Pragma to miłość praktyczna powstała z kombinacji Ludus i Storge. Przedstawiciele tego typu inwestują w miłość, dokonując kalkulacji zysków i strat, jakie mogą osiągnąć angażując się w dany związek. Związek jest możliwy tylko z taką osobą, który odpowiada tak kochającym osobom ze względu na pochodzenie i warunki życiowe. Ten typ miłości może być satysfakcjonujący dla osób będących w takiej relacji. Zawsze korzystne jest dla jakości związku, gdy osoby kochające się potrafią poznać się na tyle dobrze, że realnie są w stanie określić wady, zalety danej osoby, albo słabsze i silniejsze strony partnerów interakcji. Jednak obawiam się, czy jednak w miłości można tak wszystko „wykalkulować”, obliczyć zyski czy straty i w wyniku pozytywnego obliczenia zaangażować się w związek. Człowiek jest przecież niepowtarzalną indywidualnością, wciąż dynamicznie zmieniającą się jednostką, którego nie można wtłoczyć w sztywne ramy zysków i strat.

Miłość Agape powstała w wyniku kombinacji Eros i Storge. Jest to miłość ofiarna, pełna poświęcenia i troski o drugą osobę. W miłości osoba koncentruje się na dobru drugiej strony i stąd występuje tu aktywne i pełne zaangażowanie się w tworzenie więzi. Jest to moralny ideał miłości w etyce chrześcijańskiej jak i innych religii. Oznacza troskę o osobę kochaną bez oczekiwania czegokolwiek w zamian. Ten

rodzaj miłości pozwala na pełne ujawnienie i urzeczywistnienie siebie jako osoby i drugiej osoby relacji miłości Agape<sup>23</sup>.

## **6. Miłość jako spotkanie i jednoczenie osób w koncepcji K. Wojtyły**

Karol Wojtyła ujmuje miłość jako fundament do budowania wzajemnych relacji między dwojgiem ludzi. Miłość kobiety i mężczyzny jest szczególną formą miłości, która w efekcie prowadzi do jedności dwojga osób stając się jednym ciałem. Odmienność płci podkreśla głębsze znaczenie ciała kobiety i mężczyzny, dzięki któremu mogą jednoczyć się z Bogiem w tworzeniu nowego życia. Ciało człowieka jest pewnego rodzaju sferą „sacrum” pozwalającą przekazywać życie. Zdolność przekazywania życia Stwórcy wpisał w istotę ludzką i może ona się realizować jedynie przez prawdziwą miłość.

K. Wojtyła wyraźnie zaznacza, iż: *Miłość (...) jest nie tylko dążeniem, ale daleko bardziej jeszcze - spotykaniem się, jednoczeniem osób*<sup>24</sup>.

Miłość jest czynnikiem łączącym kobietę i mężczyznę pozwalającym na pełną realizację dwojga osób poprzez to, że ich dusze i ciała spotykając się i jednoczą w akcie oddania i wzajemnego działania dla wspólnego dobra. Jednak, aby miłość w pełni mogła się realizować, istnieje potrzeba odwzajemnienia. Bez odwzajemnienia miłość może stać się przyczyną bólu i cierpienia. Miłość, która nie została odwzajemniona skazana jest na klęskę. Wzajemność relacji przede wszystkim stanowi o dojrzałości miłości. Miłość powinna być oparta na trwałym fundamencie, jakim jest wartość i godność drugiego człowieka. Miłość ściśle jest związana z odpowiedzialnością, gdyż odpowiedzialność za miłość niesie ze sobą odpowiedzialność za osobę. Istotą miłości jest więc odpowiedzialność (...) *Im większa odpowiedzialność za osobę, tym więcej prawdziwej miłości*<sup>25</sup>.

Miłość pomaga człowiekowi w pełni się realizować oraz wyrazić samego siebie. Miłość pozwala drugiemu człowiekowi wydobyć z niego, co najlepsze, najpiękniejsze i to w codziennym trudzie życia zrealizować. Każdy człowiek został obdarzony miłością przez Boga. Stwórca przelał całą swoją miłość na człowieka. Człowiek w swoim życiu wciąż otrzymuje miłość jako najwspanialszy dar od Boga. Jednak to, czy z niego skorzysta i rozwinie go we właściwym kierunku zależy wyłącznie od niego samego. Każdy człowiek został powołany do miłości i może w pełni odnaleźć samego siebie tylko poprzez bezinteresowny dar z siebie samego.

### **1. Miłość dojrzała jako najwyższa forma wyrażania samego siebie**

Zdolność kochania jest podstawą wszystkich prawidłowych kontaktów z ludźmi. Polega na umiejętności i chęci zrozumienia drugiego człowieka i na aktywnym działaniu dla jego dobra. Taka postawa w stosunku do innych ludzi wymaga dojrzałości i nabycie jej jest procesem długotrwałym i niestety nie zawsze zakończonym powodzeniem. Jednak miłość jest dla człowieka najwyższą pobudką do dojrzewania, do stawania się kimś dla siebie, drugiego i dla Boga.

Miłość kobiety i mężczyzny staje się dojrzała poprzez przyjęcie drugiej osoby w jej rzeczywistym wymiarze posiadanych zalet, wad, umiejętności, zdolności i potencjalnych możliwości, czyli przyjęcie osób takimi, jakimi są naprawdę. W miarę

---

<sup>23</sup> [http://milosc-lodzieszy.eprace.edu.pl/274,Typologia\\_milosci\\_wedlug\\_Johna\\_Lee.html](http://milosc-lodzieszy.eprace.edu.pl/274,Typologia_milosci_wedlug_Johna_Lee.html).

<sup>24</sup> K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, KUL, Lublin 1986, s.88.

<sup>25</sup> Tamże, s.117.

wzrastania miłości między osobami kochającymi rozwija się wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka, wzrasta gotowość do wychodzenia z własnych oczekiwań mniej lub bardziej nierealnych aż do przyjęcia drugiego i życia dla drugiego. W miarę rozwoju miłości osoby stopniowo odchodzą od pierwotnego źródła swojego zainteresowania, jakim było projektowane wyobrażenie o sobie samych, a odkrywając jednocześnie piękniejszą rzeczywistość drugiej osoby, są gotowi uznać i uszanować wzajemną inność. W miłości dojrzałej kocha się człowieka nie tylko pomimo jego wad, ale trochę właśnie ze względu na jego wady, bo jego wady czynią go w życiu bezbronny, w jakimś stopniu stanowią jego ograniczenie w rozwoju i w tym, co mógłby zdobyć. Wówczas kocha się po to, by osłonić go przed wszystkim, co mu zagraża. W miłości dojrzałej czuje się odpowiedzialność za drugiego człowieka.<sup>26</sup> Zaciera się granica pomiędzy tym, co dobre „dla mnie”, a tym, co dobre „dla ciebie”. To, co osoby kochające się robią dla siebie, robią w gruncie rzeczy dla dobra drugiej osoby, czyli także swojej miłości.

Istotę i sens miłości dojrzałej J. Witeczak w opisał w kilku następujących wyznacznikach:

- jest trwała i obopólna,
- opiera się na poznaniu ukochanego partnera,
- opiera się na poznaniu samego siebie,
- umie obdarzać uczuciem drugą osobę,
- wyraża gotowość pokochania uczuć i pragnień egoistycznych,
- dąży do utożsamienia się ukochaną osobą,
- uwzględnia dobro partnera, jego istotne potrzeby,
- uwzględnia potrzeby własne<sup>27</sup>.

Można wyróżnić określone cechy miłości dojrzałej, których nabywanie w trakcie trwania miłości wymaga od osób kochających się stałej pracy nad udoskonalaniem związku pozwalając tym samym rozwijać i wyrażać w pełni samych siebie<sup>28</sup>.

- 1) Dojrzała miłość wymaga rzeczywistej znajomości samego siebie i drugiej osoby. W trakcie trwania związku miłości następuje obiektywizacja siebie i drugiej osoby.
- 2) Dojrzała miłość wyznacza sobie dalekosiężne cele w oparciu o trwałe wartości. Potrafi czekać, nie zniechęcając się, jest odporna na rozczarowania i potrafi dla dobra drugiej osoby rezygnować.
- 3) Dojrzała miłość potrafi korzystać z pomocy innych i prosić o radę. Przyjmuje zatem własne ograniczenia i możliwości, rozwija pokorę i odpowiedni dystans do samego siebie.
- 4) Dojrzała miłość szanuje indywidualność i autonomię każdej osoby.
- 5) Osoby kochające potrafią komunikować się ze sobą, wyrażać swoje emocje, swój gniew i niezadowolenie w sposób nie niszczący lecz budujący.
- 6) W dojrzałej miłości osoby potrafią przewyciężyć własny egoizm i zaangażować się aktywnie i twórczo na rzecz drugiej osoby.

---

<sup>26</sup> M. Braun-Gałkowska, *Psychologia domowa*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2008.

<sup>27</sup> S. Mokrzycka <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU8002>. Dokładniejszy opis składników miłości można znaleźć w książce J. Witeczak, *Kłopoty z miłością*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1982.

<sup>28</sup>Cechy miłości opracowano w oparciu o cechy miłości dojrzałej podanej przez V. Alfonso SJ, *Radość bycia człowiekiem*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2002.

- 7) Osoby kochające się dojrzałą miłością podejmują w równym stopniu wysilek tworzenia rodziny, wspólnego wychowywania dzieci i zaangażowania w czynności życia codziennego.
- 8) Dojrzała miłość wymaga pewnej giętkości i umiejętności przystosowywania się. Trzeba działać według zaistniałych potrzeb i warunków, a niekoniecznie według sztywnych schematów i podziałów ról na tzw. „damskie” i „męskie”.
- 9) W miłości dojrzałej seksualność osiąga harmonię i spójność w najgłębszej sferze osoby, w taki sposób, że oddanie siebie i współżycie seksualne stają się prawdziwym i wymownym znakiem czułości i bliskości obu osób. Jest także wyrazem radości i wdzięczności, przebaczenia i akceptacji, wyrażającym za pomocą ciała to, czego niekiedy słowami wyrazić nie potrafią<sup>29</sup>.

Istotę miłości prawdziwej i dojrzałej przedstawia hymn o miłości świętego Pawła, w oparciu, o który można podać określone cechy dojrzałej miłości.

- 1) Cierpliwość - Miłość cierpliwa jest.
- 2) Dobroć i troska o drugiego człowieka i siebie samego – łaskawa jest.
- 3) Wspaniałomyślność - Miłość nie zazdrości.
- 4) Pokora - nie szuka poklasku, nie unosi się pychą.
- 5) Godność, szacunek dla siebie i drugiego człowieka - dopuszcza się bezwstydu.
- 6) Oddanie - nie szuka swego.
- 7) Tolerancja i wyrozumiałość - nie unosi się gniewem.
- 8) Przebaczenie - nie pamięta złego.
- 9) Uczciwość - nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą.
- 10) Ofiarność - wszystko znosi.
- 11) Zaufanie - wszystkiemu wierzy.
- 12) Zaufanie św. Opatrzności Bożej - we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma<sup>30</sup>.

Miłość rozumiana jako angażowanie się dla dobra innego człowieka, łączy się zawsze z ponoszeniem osobistych kosztów. Tam, gdzie nie ma gotowości do złożenia osobistej ofiary, nie należy mówić o miłości, ale o sentymentach, z których w praktyce zwykle niewiele wynika. Każdy człowiek świadomie lub nieświadomie tęskni do prawdziwej miłości, będącej źródłem szczęścia. Tylko nie każdy rozumie, że o tym czy i jak dane mu będzie przeżyć on sam decyduje.

Miłość jako dar zakłada uznanie i pragnienie dobra osoby ukochanej, jej i jego dobra najbardziej rzeczywistego i konkretnego, a nie jakiegoś dobra ogólnego, niewyraźnego i usytuowanego w świecie iluzji i romantycznych mrzonek. Miłość małżeńska jako akt oddania oznacza, że ktoś oddaje siebie samego innej osobie z pełną bezinteresownością, dla wspólnego dobra zachowując godność osoby. Kochać prawdziwą miłością, to chcieć ze wszystkich sił dobra drugiej osoby, nawet w pominięciu siebie, czynić wszystko tak, by ona wzrastała i rozwijała się, stając się z każdym dniem coraz bardziej człowiekiem, takim, który kocha siebie, innych i Boga, a przez to takim, który realizuje i urzeczywistnia samego siebie.

Miłość jest największym dobrem i prawdziwym bogactwem ludzkości. Bogatym zaś jest ten, kto daje. Ten, kto obawia się, by nie zubożeć nigdy nie jest dość bogaty, by dać.

<sup>29</sup> V. Alfonso SJ, *Radość bycia człowiekiem*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2002.

<sup>30</sup> 1. List św. Pawła do Koryntian, XIII,4-8.