

Temat 3: Fazy rozwoju więzi mężczyzny i kobiety

Opis i cel wykładu: Zauroczenie, zakochanie i dar z siebie – to trzy filary, na których budowana jest miłość oblubieńcza. Jest ona zarazem doświadczeniem jednostkowym, jak i więzią łączącą kobietę i mężczyznę. Częściowo kształtuje się na bazie subiektywnych wyobrażeń o ukochanej osobie (np. namiętność, intymność), lecz w pewnym momencie musi je przekroczyć, osadzając się na realnym obrazie drugiego człowieka (np. przebaczenie, więzi rodzinne). Ostatecznie powinna być na tyle silna, by w słowach „Kocham Cię” zawierały się dar i obietnica wierności na całe życie (narzeczeństwo, ślub).

W wyniku przeprowadzonych zajęć ich uczestnik powinien:

- Postrzegać miłość jako zjawisko dynamiczne, wielowarstwowe, będące wynikiem twórczej pracy.
- Umieć nazwać i odróżnić poszczególne etapy miłości.
- Wskazać cechy charakterystyczne poszczególnych faz miłości.

Prezentacja multimedialna (do pobrania ze strony: www.pobierz.czysteserca.org.pl)

Wymagania sprzętowe: Program PowerPoint Office 2013 i nowsze, krój pisma: Calibri oraz podłączenie głośników

SLAJD 1

Na ekranie widać białe serce i niebieskie postaci.

Miłość nie jest rzeczywistością, która pojawia się i znika. Dwoje obcych sobie ludzi nie staje się w jednej chwili bliskimi i gotowymi spędzić ze sobą całe życie. Choć pozornie, za sprawą silnych emocji, tak może się im na początku wydawać. Miłość jest procesem posiadającym wewnętrzną dynamikę.

Uwaga! Szczególnymi adresatami zajęć są „osoby w związkach”. Poruszane treści w pierwszym rzędzie będą odnosić do siebie. Namiętność. Intymność. Przyjaźń. Zranienia. Przebaczenie. Narzeczeństwo. Ślub. To słowa-klucze do zrozumienia ich własnych sytuacji życiowych, w jakich znajdują się za sprawą więzi uczuciowych. Ci, których „związek się rozpadł”, będą mieli możliwość lepszego zrozumienia przyczyn niepowodzenia. Trzeba mieć nadzieję, że prezentowane treści pomogą młodym ludziom stworzyć w przyszłości satysfakcjonujące związki małżeńskie i rodzinne.

Omawiane zagadnienia zostały zebrane w **załączniku nr 2** (s. 52), który można udostępnić uczestnikom zajęć tytułem podsumowania.

SLAJD 2

Serce zmienia kolor na żółty.
Emisja fragmentu filmu „Po drugiej stronie lustra”, scen. Krzysztof Rzeźniowiecki, reż. Dariusz Regucki, wyd. Fundacja Czyste Serca, (czas 1:44).

Co mnie „kręci”, pociąga, co mi imponuje w moim chłopcu/dziewczynie?

To zespół przeżyć i wrażeń, które „dzieją się” wewnątrz każdego z zakochanych z osobna. Pierwszym przejawem zakochania jest nie tyle kontakt z drugą osobą, ale z własnymi doznaniem i emocjami, które ona w nas wywołuje.

Rozmowa kierowana nt. fragmentu wyemitowanego filmu:

- Dlaczego Filip był w dobrym humorze?
- Jak traktuje on swoje zakochanie?

- W jaki sposób reagują rodzice?

Namiętność

Namiętność jest spontaniczną reakcją na cechy postaci płci przeciwnej. Słowo „postać” odsyła bardziej do tego, co zewnętrzne, czego dostrzeżenie nie wymaga głębszego poznania osoby. Namiętność koncentruje się wokół:

- wyglądu, (*Jest wysoki! Wygląda bosko!*),
- sposobu bycia, usposobienia, (*Lubię, jak się uśmiecha.*),
- cech szczególnych postaci, (*Tego głosu nie pomylę z żadnym innym.*),
- osobistych uzdolnień, (*Tylko on tak pięknie śpiewa.*).

W relacji do wybranej osoby odczuwa się niespotykane wcześniej u siebie stany wewnętrzne:

- **cielesne:** napady zimna lub gorąca, wypieki na twarzy, błądź, suchość w gardle, kołatanie serca,
- **emocjonalne:** przyływy energii lub odrętwienie, wybuchy radości, idealizowanie, zazdrość, tęsknotę, pragnienie bliskości.

SLAJD 3

Pojawiają się napisy: „namiętność” i „intymność”.

Intymność

Dlaczego jest nam dobrze ze sobą?

To dzielona wspólnie (na zasadzie empatii) przez zakochanych treść wewnętrznych przeżyć. Wyraża się ona w pragnieniu, by być blisko tej osoby, nigdy się nie rozstawać, tak samo myśleć i tego samego pragnąć. Poszukuję jej/jego spojrzenia. On/ona przesłania cały świat. Wydaje się obojgu, że znają się od zawsze. Kiedy nie są razem, marzą o sobie bezustannie. Nie wyobrażają sobie, co by się z nim/nią stało, gdyby on zniknął/ona zniknęła z jej/jego życia.

Intymność charakteryzuje się **głębką intensywnością bycia razem**, przekonaniem, że ten stan nigdy się nie skończy, że będzie trwał wiecznie. Młodzi cieszą się sobą tak dalece, że inne potrzeby schodzą na dalszy plan. Wystarcza im to, że są razem.

Czarem intymności przeniknięte są w szczególności:

- miejsca spotkań znane tylko im dwojgu,
- formy wspólnego spędzania czasu,
- sekretne kody porozumiewania się,
- wyrazy czułości,
- powierzone tajemnice.

UWAGA! Bardzo wielu ludzi całość swoich wyobrażeń o „prawdziwej miłości” lokuje w opisanych wyżej stanach namiętności i intymności. **Miłość jest mierzona intensywnością doznań** - nie tylko zmysłowych, ale również uczuciowych.

Trzeba jednak wiedzieć, że **taki stan wiecznie trwać nie będzie**. Dla niejednego młodego człowieka jest to wiadomość szokująca. Jeżeli miłość się rozwija, to po fazie intymności przychodzi kolejny etap – przyjaźń.

Przyjaźń

Co nas łączy oprócz uczucia?

Treścią przyjaźni są sprawy, którymi na co dzień żyją zakochani: problemy, które starają się wspólnie rozwiązywać, życie towarzyskie (znajomi, formy spędzania wolnego czasu), obszary wspólnych poglądów na różne tematy, różnice zdań w bardziej i mniej ważnych kwestiach itp. Nie zauważa się upływającego czasu spotkania. Wzajemne relacje nacechowane są atmosferą wyjątkowości. Dołącza do tego okazywanie sobie szacunku. Oboje mają poczucie, że są sobie tak bliscy, jak nikt na świecie. Mają pewność, że są dla siebie kimś bardzo ważnym.

Faza przyjaźni charakteryzuje się tym, że oprócz patrzenia sobie w oczy, **chłopak i dziewczyna patrzą razem przed siebie**. Na tym etapie dochodzi do konfrontacji na kilku płaszczyznach:

- zainteresowań, pasji, planów wspólnych przedsięwzięć,
- podobieństw i różnic poglądów,
- zbieżności i rozbieżności stylów życia.

Dwoje ludzi wchodzi w przestrzeń wspólnych wartości. Więź wzbogaca się innymi walorami niż tylko

SLAJD 4

Postaci przybierają kolor żółto-czerwony. W sercu pojawia się napis „zakochanie” oraz wyświetlają napisy „przyjaźń” i „zranienia”.

przyjemność ze wspólnego spędzania czasu. Na tym etapie pojawiają się pytania:

- Za co lubię swoją dziewczynę/swojego chłopaka?
- Co takiego sprawia, że jest mi z nim/nią dobrze?

Zranienia

Jak on/ona mogła mi zrobić?

Zranienia powstają najczęściej wtedy, gdy do głosu dochodzi prawdziwy obraz ukochanej osoby. Zazwyczaj jest on różny od tego, który wytworzył się w naszych marzeniach. Jest to faza związku równie niechciana, co nieuchronna. Musi ona nadejść dlatego, że związek dotyczy dwojga różnych osób. Zakochani mają skłonność do idealizowania obiektów. Jednak w dłuższej perspektywie uwidoczniają się realne wady i niedoskonałości, jakie on/ona posiadają, np. niedotrzymywanie słowa, zapominanie obietnic. Lista zranień będzie zawsze dłuższa, niż byśmy chcieli. Faza zranień definitywnie kończy stan zakochania w idealistycznie postrzeganym obiekcie naszych uczuć.

Miłość domaga się bowiem weryfikacji obrazu widzianego przez różowe okulary. Wiąż ma narodzić się między osobami, a nie wyobrażeniami o sobie.

W tej fazie historii wielu (nawet dobrze rokujących) par niestety się kończą. Jest to pokłosie funkcjonującego w kulturze masowej mitu tzw. miłości romantycznej, w myśl którego miarą miłości ma być wysoka temperatura uczuć przyjemnych. Miłość taka ma być ponadto lekarstwem na całe zło otaczającego świata.

Od miłości oczekuje się, że będzie pasmem szczęścia. Jeśli nim nie jest, to znaczy, że nigdy jej nie było.

W rzeczywistości zranienia, choćby najdotkliwsze, nie muszą być kresem relacji. Lekarstwem jest przebaczenie.

Przebaczenie

Przecież mimo wszystko wciąż ją/go kocham.

Przebaczenie jest właściwym początkiem miłości. Przebacząc, przyjmujemy osobę taką, jaką jest, a może właśnie pomimo tego, jaka jest. Od tego momentu zakochani wiedzą, że mogą na siebie liczyć w trudnych sytuacjach.

Przebaczenie jest fazą przełomu:

- **Przed przebaczeniem – zakochanie.** Zakochanie jest stanem poszukiwanej przyjemności. Przed zranieniem można było mówić: „kocham cię” i wymieniać całą paletę zalet.

- **Po przebaczeniu – miłość.** „Kocham cię nie tylko ze względu na twoje zalety, ale też pomimo twoich wad”. Wtedy można już mówić o miłości, ponieważ we wcześniejszych fazach dominowało odniesienie do wymarzonego ideału.

Związek się rozwija, zmierza w kierunku realnym, czyli spotkania nie ideałów, a żywych ludzi. Pomiedzy zranieniem a przebaczeniem mogą zdarzyć się przesilenia. Ktoś kogoś zostawił, ale po jakimś czasie para znów wraca do siebie.

SLAJD 5

Pojawia się słowo „przebaczenie”.

SLAJD 6

Słowo „przebaczenie” w kolorze czerwonym staje się czerwono-niebieskie. W sercu pojawia się słowo „miłość”.

SLAJD 7

Pojawiają się dodatkowe słowa na niebiesko: „więzi rodzinne” i „narzeczeństwo”.

Więzi rodzinne

Mój chłopiec nazywa się Wiśniewski, a ja jestem Kowalska!

W tej fazie związku do głosu dochodzi nowy motyw – ukochana osoba nie wzięła się znikąd, ale ma konkretną rodzinną historię, która ją ukształtowała, a jej jasne i ciemne strony stają się na tym etapie tematem zwierzeń. Jest to również okres wielu zaskakujących odkryć, np.:

- On traktuje swoją mamę i siostrę inaczej niż mnie. Kiedy zatem jest prawdziwy? – pytają często dziewczyny.
- Chłopcy mogą zauważyć, że w stosunku do nich dziewczyna jest bardziej kulturalna i delikatna, inaczej niż wobec ojca i brata.
- Czy chciałabym, aby mój syn był podobny do mojego chłopca?
- Czy chciałbym, aby moja córka była podobna do mojej dziewczyny?

Narzeczeństwo

Jak ma wyglądać nasze wspólne życie?

Faza ta następuje w odpowiedzi na bardzo ważne pytania, jakie stawiają zakochani. Kim tak naprawdę dla siebie jesteśmy? Co z nami będzie w przyszłości? Czy nasza miłość będzie trwała zawsze? Czy już zawsze będziemy parą? Nie chodzi tu o formalne zaręczyny, ale rodzącą się świadomość i ukierunkowanie na to, że będą już razem.

Ślub

Jedyne, co mamy – to siebie na zawsze.

Otwiera się nowa perspektywa. Należy powiedzieć, że miłość nie jest zadekretowanym szczęściem. Jest najwyżej wspólną drogą: drogą w dialogu, komunikacji, we wzajemnych kompromisach, w dawaniu siebie.

Elementy ślubu odnajdziemy we wcześniejszych fazach rozwoju związku. Obok pożądania i stanów uczuciowych tworzywem więzi oblubieńczych są także wypowiedane słowa. One nadają relacjom moc zobowiązania. Wypowiedane w kontekście zauroczenia czy zakochania stanowią obietnicę częściową, wybiórczą i zdecydowanie subiektywną.

Natomiast ślub, którego treścią ma być darowanie siebie na wyłączność i na zawsze, powinien być gwarancją ich skuteczności. Młodzieńcze popędy ciała oraz wyidealizowaną uczuciowość należy osadzić w osobistej i nieodwołalnej zgodzie. Przysięga małżeńska jako zwieńczenie rozwoju więzi jest przede wszystkim aktem osobistym dwojga ludzi, a dopiero później wydarzeniem publiczno-prawnym, chociaż oba te wymiary są nierozłączne. Przysięga ustanawia trwałą wspólnotę życia i miłości, czyli skutek ze swej natury społeczny.

SLAJD 8

Pojawia się kolejne słowo: „ślub” w kolorze niebieskim. Postaci w sercu przytulają się.

SLAJD 9

Fragment filmu „Przysięga małżeńska”, Wyd. Fundacja Mamy i Taty (czas 0:56).

„Podróżą każda miłość jest”

NAMIĘTNOŚĆ – Co mnie „kręci”, imponuje, pociąga w moim chłopcu/ w mojej dziewczynie?

- **wygląd** (*Jest wysoki! Wygląda bosko!*)
- **sposób bycia** (*Lubię, jak się uśmiecha.*)
- **cechy szczególne postaci** (*Tego głosu nie pomylę z żadnym innym.*)
- **osobiste uzdolnienia** (*Tylko on tak pięknie śpiewa/Tylko ona tak pięknie tańczy.*)
- **reakcje, które wywołuje we mnie jej/jego postać** (przyspieszone tętno, „motyle w brzuchu”, utrata pewności siebie, nagła zmiana nastroju)

INTYMNOŚĆ – Dlaczego jest nam dobrze ze sobą?

- miejsca spotkań
- formy wspólnego spędzania czasu
- sekretne kody porozumiewania się
- wyrazy czułości
- nasze tajemnice

PRZYJAŹŃ – Co nas łączy oprócz uczucia?

Zainteresowania, pasje, plany wspólnych przedsięwzięć, podobne poglądy, wspólne wartości

ZRANIENIA – Co on/ona mi zrobił/zrobiła?

PRZEBACZENIE – Przecież ją/jego kocham.

RODZINNE GNIAZDO – Mój chłopiec nazywa się Wiśniewski, a ja jestem Kowalska!

- Jak on traktuje swoją mamę i siostrę?
- Jak ona traktuje swojego ojca i brata?
- Czy chciałabym, żeby mój syn był podobny do mojego chłopaka?
- Czy chciałbym, aby moja córka była podobna do mojej dziewczyny?

NARZECZEŃSTWO – Jak będzie wyglądać nasze wspólne życie?

RAZEM NA ZAWSZE – Jedyne co mamy, to siebie na całe życie.

Literatura:

1. Burney Pierre, *Miłość*, tłum. Małgorzata Tomicka, Wrocław 1993.
2. Christenson Larry, Christenson Nordis, *Przyjaźń, miłość małżeństwo*, Warszawa 1990.
3. Starczewska Krystyna, *Wzory miłości w kulturze zachodu*, Warszawa 2000.
4. Wieck Wilfried, *Mężczyzna pozwala kochać. Głód kobiety*, tłum. Agnieszka Kilijańczyk, Warszawa 1993.
5. Wojciszke Bogdan, *Psychologia miłości*, Gdańsk 2010.
6. Wojtyła Karol, *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 2001.