

Wydział Pedagogiki i Psychologii  
Zakład Upowszechniania Kultury

Janusz GAJDA

**Miłość istotnym czynnikiem stymulującym aktywność i działania ludzkie**

Love as an Essential Factor Stimulating Human Activities

Motto:

„Człowiek nie może żyć bez miłości. Człowiek pozostaje dla siebie istotą niezrozumiałą, jego życie jest pozbawione sensu, jeśli nie objawi mu się Miłość, jeśli jej nie dotknie i nie uczyni w jakiś sposób swoją, jeśli nie znajdzie w niej żywego uczestnictwa”

Jan Paweł II, *Redemptor humanis*

Miłość — uczucie stare jak świat, znane każdemu i różnorako doświadczane. Dla jednych staje się głównym celem i sensem życia, przeżyciem czegoś wielkiego i niezwykłego, dla drugich poświęceniem się dla wybranego człowieka, ludzi, idei, dla innych możliwością nawiązania nowych bliskich kontaktów, podstawą stabilizacji życiowej, a jeszcze dla innych wielką namiętnością i burzą uczuć. Dla wszystkich jednak jest ponadto czynnikiem stymulującym ich aktywność, działanie. Uwidacznia się to zarówno w istocie miłości, jej osobowym i wspólnotowym wymiarze, jak i w akcie przeżywania.

ISTOTA MIŁOŚCI I JEJ WYZNACZNIKI

Najtrafniej chyba można istotę miłości odnieść do afirmacji człowieka, do zdolności współodczuwania lub wczuwania się oraz do gotowości czynienia dobra wobec przedmiotu tegoż uczucia.

## MIŁOŚĆ AFIRMACJĄ CZŁOWIEKA

Afirmacja od łacińskiego *affirmatio* oznacza twierdzenie, potwierdzenie i jest terminem przeciwstawnym do negacji. Tak pojmowane pojęcie wydaje się być podstawowym wyznacznikiem miłości, ponieważ w akcie tym oddajemy siebie ukochanej osobie, chcemy do niej przynależeć i pozostawać z nią we wspólnocie. Pierwszym, wstępnym stadium afirmacji jest uczucie sympatii, a następnym jest aprobatą danej osoby. Czujemy potrzebę kontaktu, bliskości. Przyjmujemy obiekt miłości takim, jakim jest. Sami także staramy się o zaakceptowanie i obdarzenie miłością.

W wyborze osoby wcześniej nie znanej decydują nasze upodobania i sympatia; do jednych czujemy ją od razu, innych — odrzucamy. Wybieramy w sposób świadomy lub mniej świadomy, nierzadko przypadkowy. Kierujemy się wyznawanym systemem wartości i swoistym indywidualnym uwrażliwieniem. Pierwsza selekcja dokonuje się w wyniku zmysłowego postrzegania i intuicji, a dopiero później następuje poznanie „wewnętrznej piękna” lub rozczarowanie i odrzucenie. Uczucie pojawia się spontanicznie lub rozwija powoli i w przypadku miłości erotycznej łączy się zawsze z pożądaniem — z dążeniem do zjednoczenia cielesnego. W takiej pełnej miłości duchowej i cielesnej kochający się szukają szczęścia, wzajemnego dopełnienia, sił twórczych do rozpoczynania wszystkiego od początku.

Miłość dojrzała — jak słusznie stwierdza Fromm — „jest zjednoczeniem uwarunkowanym zachowaniem integralności człowieka, jego indywidualności. Miłość jest aktywną siłą w człowieku, siłą, która przebija się przez mury oddzielające człowieka od jego bliźnich, siłą jednoczącą go z innymi; dzięki miłości człowiek przezwycięża uczucie izolacji i osamotnienia pozostając przy tym sobą, zachowując swą integralność. W miłości urzeczywistnia się paradoks, że dwie istoty stają się jedną, pozostając mimo to dwiema istotami” (E. Fromm 1971, s. 34).

## WSPÓŁDCZUWANIE JAKO FUNDAMENT MIŁOŚCI

Prawdziwa, głęboka miłość jest uczuciem empatycznym. Powoduje, że człowiek stara się myśleć i czuć kategoriami osoby kochanej. Usiłuje go dobrze zrozumieć, wytłumaczyć niejasne dla siebie sytuacje, postawić w jego roli, patrzeć niejako jego oczyma. Następuje tu proces głębokiego współdczuwania — wnikania w motywy zachowania podmiotu miłości.

Tak rozumiana miłość oznacza postawę aktywną, głównie jako akt dawania. W dawaniu siebie człowiek bogaty wewnętrznie utwierdza się w swoich możliwościach, w swojej żywotności i przydatności. Daje mu to zadowolenie i przynosi prawdziwą radość, bo obdarowuje podmiot miłości tym, co jest w nim stosunkowo lepsze — swoje zrozumienie, mądrość, doświadczenie życiowe, i to

co aktualnie przeżywa — radości i smutki. Jest autentyczny i spontaniczny w swojej hojności dawania siebie nie po to, aby obciążać drugą osobę często własnymi trudnymi problemami, ale żeby okazać jej zainteresowanie, zrozumienie i pomoc w rozwiązaniu życiowych problemów, pozytywnie stymulować do życia. Taki akt dawania ma charakter sprzężenia zwrotnego i wzbogaca wzajemnie obdarowującego i obdarowywanego, wzmacnia poczucie ich odrębności, uczy dostrzegania swojej tożsamości w perspektywie drugiego człowieka. Ma rację Fromm, kiedy pisze:

Nie jest bogaty ten, kto dużo ma, lecz ten, kto dużo daje. Ten, kto jedynie gromadzi, kto zamartwia się z powodu jakiejś straty, jest w sferze psychologicznej biednym, zubożałym człowiekiem, niezależnie od tego, ile posiada. Ktokolwiek potrafi dawać z siebie — jest bogaty. Czuje się jak ktoś, kto może przekazywać coś z siebie innym (Fromm 1971, s. 31).

Takie dawanie siebie w miłości uwarunkowane jest nieprzymuszoną wolą wyjścia ku człowiekowi z myślą o jego dobru.

#### DOBRO PODMIOTU MIŁOŚCI

Dobro podmiotu to trzeci podstawowy składnik wszystkich form miłości. Zakłada ono troskę, poznanie, poczucie odpowiedzialności i poszanowanie godności. Troska przejawia się opieką nad naszym obiektem kochania i czynnym zainteresowaniem się jego życiem i rozwojem. Prawidłowy rozwój z kolei zakłada konieczność poznania podmiotu miłości, nagromadzenia o nim podstawowych wiadomości, umiejętności dostrzegania go na tle środowiska i w kontekście złożonych problemów współczesnego świata.

Kochając, pragniemy zazwyczaj dowiedzieć się wszystkiego o bliskiej nam osobie, a możliwe jest to wtedy, kiedy uczucie to, jest wzajemne i podbudowane zaufaniem. W takim akcie duchowego zespolenia skłonni jesteśmy odsłonić całą prawdę, a nawet zwierzyć się z najskrytszych tajemnic. Jest to swoisty akt poznania pozwalający wniknąć w drugą osobę, zrewidować dotychczasowe wyobrażenia, zrozumieć ją. Wzajemne poznanie siebie powinno prowadzić do szacunku i poszanowania godności drugiej osoby, do uznania jej autonomii i przede wszystkim do troski o jej autoteliczny rozwój.

Tak rozumiana miłość posiada wymiar etyczny. Jest związana z normą, nakazem, wzorem i przede wszystkim odpowiedzialnością moralną. Przepętniona jest troską o drugiego człowieka jako imperatyw serca, aby nie przeistoczyła się w egoizm. Kochający ma świadomość, że dokonał wyboru „wewnętrznie miłością” i ponosi za nią odpowiedzialność, pamięta, że „miłość woli wyraża się przede wszystkim w pragnieniu dobra dla osoby umiłowanej” (K. Wojtyła 1982, s. 121).

## MIŁOŚĆ W WYMIARZE OSOBY I WSPÓLNOTY LUDZKIEJ

Nie da się przecenić roli prawdziwej, głębokiej miłości w życiu pojedynczego człowieka i ludzkości. Można rzec, iż jest ona siłą sprawczą i prawie zawsze dobrem, pięknem i źródłem wszechrzeczy.

W wymiarze osobowym prawdziwa miłość jest czynnikiem dającym szczęście, stanowi częstokroć sens życia, pozwala na przezwycięzenie poczucia osamotnienia, staje się siłą motoryczną wielu poczynañ i jako taka jest niewątpliwie największą wartością. Kochać i być kochanym — to czuć się potrzebnym, korzystać z większego poczucia bezpieczeństwa, być szczęśliwym. Zachowanie i czyny człowieka są pełne treści miłosnej, nawet wtedy gdy jego obiekt jest nieobecny fizycznie. Jest jednak w sferze duchowej — przepelnia uczucia, zaprzęta myśli.

Miłość stanowi bowiem dla bardzo wielu osób sens i cel życia. Bez niej nie mogą normalnie egzystować. Dla niej potrafią się bardzo wiele wyrzec i poświęcić. Dla miłości dziecka samotne matki rezygnują niekiedy z perspektyw urzędzenia sobie ponownie życia skazując się na częściową samotność, ale także zdarza się, że ludzie ogarnięci amokiem miłości porzucają dom, unieszczęśliwiają najbliższych — depczą dorobek życia, rezygnują z kariery zawodowej.

Miłość skutecznie broni człowieka przed osamotnieniem. Powoduje wytworzenie się naturalnych więzi z innymi ludźmi i nawiązanie osobistych trwałych kontaktów, rozwój silnych autentycznych więzi uczuciowych, bliskiego psychicznego kontaktu z drugim człowiekiem. Owa wspólnota uczuciowa wytworzona przez miłość ubarwia jego egzystencję, dowartościowuje, czyni go potrzebnym w tym związku, a przez to i w społeczeństwie. Afirmacja bliskiej osoby zaczyna nabierać wówczas szerszego wymiaru, ewoluuje w kierunku bardziej optymistycznego spojrzenia na świat i patrzeniu nań przez „różowe okulary”.

Miłość staje się siłą motoryczną skierowaną zarówno na wewnątrz, jak i na zewnątrz jednostki. To silne głębokie uczucie nie pozostaje bez wpływu na kształtowanie osobowości. Zazwyczaj uszlachetnia człowieka, czyni go lepszym, życzliwym i bardziej ufnym do ludzi i otoczenia.

Osoba kochająca dąży do podniesienia swojej wartości w oczach partnera, chce mu imponować. Niekiedy despotycznie agresywna kobieta staje się uległą, ciepła i miła, „niepozberany” mężczyzna zaskakuje przedsiębiorczością, wiedzą, kulturą osobistą. Oboje pracują nad sobą, starają się tłumić złe strony swego charakteru i likwidować nie najlepsze nawyki, przyzwyczajenia.

Nawet wtedy, gdy miłość się kończy, pozostają trwałe ślady. Nie od razu bowiem kończy się wywołany przez nią proces rozwoju duchowego jednostki. Działa jeszcze jako siła sprawcza — wyzwala siły twórcze, zwiększa wrażliwość estetyczną przez uczulenie na rzeczy piękne. Człowiek poddając się miłości, uczy się jej jednocześnie. Uczy się także dobroci i powoli staje się lepszym i doskonalszym.

szym. Otwiera się na innych ludzi, stara się ich bardziej zrozumieć, jest w większym stopniu życzliwy — wywołuje szczery uśmiech aprobaty, przyjaźni, a niekiedy i miłości.

Olbrzymia jest również skala możliwości motorycznych miłości skierowanych na zewnątrz. Pod wpływem tego uczucia ludzie zdolni są dokonać heroicznych czynów na polu walki i w życiu codziennym, wyzwala się w nich olbrzymi potencjał sił twórczych. Nierzadko i to z sukcesem zdobywają się na wysiłki przekraczające ich obiektywne możliwości. W trosce o zapewnienie lepszego jutra ukochanych osób gromadzą nie bez wyrzeczeń majątek, wkraczają na nowe nie znane przedtem pola działalności. Niektórzy odkrywają w sobie zdolności artystyczne. Eksplozje uczuć powodują, że sięgają za pióro, pędzel, dłuto. I niezależnie od wartości artystycznej, naukowej czy użytkowej wytworów stają się przynajmniej na pewien czas filozofami, poetami, malarzami. Nadmiar uczuć, spełnionych lub nie, powoduje wyzwolenie owych twórczych pokładów ludzkich możliwości. Miłość szczęśliwa czyni ponadto człowieka lepszym, piękniejszym, kształtuje postawę afirmacji.

Miłość jest nie tylko aktem samospełnienia, w którym jednostka konsoliduje się wewnętrznie i utożsamia do końca jako osoba, ale także otwiera się na drugiego człowieka, ludzi, świat. Znaczenie jej w wymiarze wspólnoty ludzkiej akcentowane jest współcześnie bardzo silnie i staje się stopniowo składnikiem zbiorowej świadomości, utrwalonym powszechnie przekonaniem, że miłość stanowi „rozwiązanie problemów ludzkiego istnienia”, jest „alternatywą świata zagrożonego totalną destrukcją”.

#### ZNACZENIE MIŁOŚCI SIEBIE W KSZTAŁTOWANIU WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI I STOSUNKU DO INNYCH LUDZI

Z przykazania Kościoła: „Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego” wynika, że już od najdawniejszych czasów miłość siebie jest uważana za uczucie przynależne każdemu człowiekowi, o dużej intensywności przeżycia i o wartościach pozytywnych. W rzeczywistości jednak tak nie jest. Nie wszyscy kochają siebie; ich uczucia układają się w krańcowe od nienawiści do samouwielbienia, od krzywdzenia się, a nawet samounicestwienia do czynienia dobra i dążenia do doskonałości.

A zatem miłość siebie jest równie zróżnicowana jak inne uczucia i przez to wymyka się jednoznacznym ocenom. Dopiero po odrzuceniu skrajnych przypadków, wszelkiego rodzaju skrzywień i skoncentrowaniu się na miłości rozsądnej można mówić o niej w kategorii dobrostanu. I nie ma powodu do wstydlivego ukrywania, że „kocham się” — to kocham samego siebie, a „kocham się w Ewie, Adamie” — oznacza przede wszystkim kochanie drugiej osoby, ale i w niej i przez nią kochanie także siebie samego. Dopiero tak pojęta miłość siebie należy do

towarzyszących człowiekowi przez całe niemal jego życie, skoncentrowana jest na nim samym, ale i otwarta na innych ludzi, stała i umiarkowanie intensywna.

Człowiek rozsądnie „kochający się” powinien zachować jednocześnie dystans, spojrzenie niejako z boku na siebie, swoje problemy i zachowania, aby dokonywać obiektywnej samooceny.

Tak obiektywna samoocena siebie ma wskazać na mocne i słabe nasze cechy. I obojętne czy wynik jej uwzględniający wszystkie uwarunkowania psychofizyczne i środowiskowe będzie ujemny czy dodatni, to jednak w ostatecznym rozrachunku zna ona wartość pozytywną, a to dlatego, że łączy się z postawą akceptacji. Owa akceptacja jest wyrazem zgody na siebie takim, jakim się jest, łącznie z wadami i słabościami. Nie jest to jednak bezwzględny rodzaj zgody, ale coś w rodzaju udzielanego kredytu zaufania w dążeniu do poprawy przez stopniowe usuwanie braków, do stawania się lepszym, pełniejszym i bardziej wartościowym człowiekiem. Jest zatem także rodzajem wiary i nadziei w prezentowane wartości i wolę dążenia ku dobru. Jest w tym także rodzaj swoistego szacunku do siebie jako elementu nieodzownego w miłości. Szanować bowiem kogoś i siebie można za rzeczy, cechy i uczynki godne podziwu, wartościowe. Podłość budzi odrazę i politowanie, a słabość w najlepszym przypadku współczucie. Nie można się za nie kochać ani szanować, można jedynie zaakceptować, traktując je jako już niebyłe, ale i jednocześnie jako przykrą nauzkę i ostrzeżenie w dalszym naszym postępowaniu.

Wyraża się w tym postawa optymizmu i afirmacji życia. Obce są kompleksy, załamania, depresje, a stany rozgoryczenia i zwątpienia w siebie należą do przelotnych jako wynik ujemnego bilansu własnych dokonań, analizowanych w miarę systematycznie.

Tak pojmowana miłość siebie i jej główne wyznaczniki, jak: obiektywna samoocena, akceptacja i szacunek są podstawowym warunkiem dalszego rozwoju jednostki, opracowania skutecznej strategii w doborze przez nią odpowiednich form i kierunków pracy nad sobą w przekraczaniu własnych granic możliwości. Jest to jednocześnie konieczny warunek w prawidłowym kształtowaniu obrazu siebie samego, innych ludzi i stosunku do nich. Człowiek czuje się mocny siłą wewnętrzną, oparciem w sobie. Ma pełną świadomość, kim jest w swojej istocie, jakie reprezentuje wartości, niezależnie co inni o nim myślą. Brak takiego obrazu samego siebie nie pozwala na pełne odczuwanie swojej indywidualności jako jednostki wyróżniającej się od innych ludzi, mającej swoje plany życiowe, osiągnięcia, określony system wartości. Pozytywna natomiast samoocena siebie napawa optymizmem i uwalnia od lęku przed formami dominacji ze strony świata zewnętrznego. Ale jednocześnie przez rozsądną miłość własną ów świat zewnętrzny staje się światem bliskim, w którym znajdujemy swoje miejsce, otwieramy się nań. Akceptujemy ludzi, wykazujemy zrozumienie dla ich spraw, jednych podziwiamy, innym współczujemy i próbujemy pomóc, a jeszcze innych tylko tolerujemy, a nawet unikamy.

Między miłością własną i innymi rodzajami miłości zachodzi związek sprzężenia zwrotnego. Rozsądna miłość siebie powoduje wiarę i otwarcie na miłość do innych ludzi i odwrotnie, tamte szczęśliwie spełniane uczucia potwierdzają w nas poczucie własnej wartości. Poczucie godności ukształtowane przez miłość siebie wyklucza sytuacje poniżające siebie i innych w zabieganiu o uczucia. Spełnianym uczuciom towarzyszy atmosfera radości, szczęścia i odpowiedzialności. Kochać innych potrafi tylko człowiek zdolny do zdrowej miłości siebie. „Afirmacja życia, szczęścia, rozwój i wolność — jak stwierdza Fromm — mają swoje źródła we własnej zdolności kochania, to znaczy w trosce, szacunku, odpowiedzialności i poznaniu” (K. Wojtyła 1982, s. 73).

Uogólniając, można śmiało stwierdzić, że miłość ze swej istoty i w różnorodnym obliczu jest czynnikiem stymulującym działanie ludzkie skierowane zarówno na siebie, jak i od siebie do ludzi i świata. Sens tej motorycznej funkcji miłości zawarty jest w cytowanych na wstępie jako motto słowach Jana Pawła II.

#### BIBLIOGRAFIA

- Fromm E., *O sztuce miłości*, Warszawa 1971.  
Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1982.

#### SUMMARY

The present article, or essay, speaks about love as a factor stimulating human activity. This feature is visible in the very essence of love and its determinants — man's affirmation, the ability to feel like others or empathy as well as readiness to do good for the subject of this feeling.

In the dimensions of a person and the human community, this feeling is always the driving force and most often it is good and beauty. In the personal dimension, it often constitutes the sense of living, it allows overcoming the feeling of loneliness, it becomes the driving force of many undertakings. It liberates creative forces, increases the aesthetic sensitivity, it stimulates to work on oneself.

This feeling directs people's activity to each other, as such it is an act of self-fulfilment where an individual becomes innerly consolidated and identifies himself as a human being, at the same time opening himself to another man, people, to the world.

The importance of love in the dimension of human community is strongly emphasized nowadays. It is thought to be a "solution of the problems of human existence"; an alternative for the world threatened with total destruction".

Love of oneself has special importance in the creation of one's own identity and the relation to other people. It is a necessary condition for the proper formation of the picture of oneself, other people and the relation to the latter.

A positive self-estimation fills with optimism and frees from fear of the forms of domination from the outside world. There is a reverse feedback between self-love and other kinds of love. Reasonable self-love gives faith and openness to love of other people and vice-versa — those happily fulfilled feelings leave in us the sense of our own value and they stimulate us to activity.

The sense of a stimulating function of love is fully exposed in the motto placed at the beginning and coming from the considerations of John Paul II.

