

dr Weronika Juroszek
Uniwersytet Śląski

NATURALNE METODY PLANOWANIA RODZINY A NAMIĘTNOŚĆ MAŁŻONKÓW

1. Charakterystyka naturalnych metod planowania rodziny

Małżeństwo jest związkiem kobiety i mężczyzny, z założenia trwającym aż do śmierci jednego z małżonków, mającym na celu tworzenie wieloaspektowej wspólnoty i realizację wspólnego dobra (Ryś, 1999, s. 5). M. Ryś wymienia dwa najważniejsze czynniki konstytuujące małżeństwo: więź między małżonkami i miłość małżeńską. Dzięki tym czynnikom możliwe jest integralne zjednoczenie dwojga osób (tamże, s. 58). Z kolei wyrazem aktualizacji miłości i więzi między małżonkami jest prawidłowa komunikacja i współżycie seksualne (tamże, s. 72, 77).

Jak podkreśla M. Ryś, współżycie seksualne może być przeżywane na kilku poziomach i w związku z tym zaspokajać różne potrzeby człowieka (tamże, s. 78). Na najwyższym poziomie dominuje potrzeba rozładowania napięcia, przeżywanie doznań zmysłowych. Na wyższym poziomie współżycie seksualne zaspokaja potrzeby bezpieczeństwa, więzi, afirmacji kobiecości i męskości (tamże, s. 78). Wyższy poziom wiąże się z fascynacją współmałżonkiem, zaspokajaniem potrzeby uszczęśliwiania małżonka, co wyzwala altruizm, twórczość, płodność (tamże, s. 78).

Małżonkowie muszą przyjąć określoną postawę wobec własnej płodności (Fijałkowski, Neugebauer, Stelmaszczyk, 1988, s. 48; Fijałkowski, 1989, s. 14; Wiśniewska-Roszkowska, 1986, s. 181). Obecnie coraz większą popularnością cieszą się naturalne metody planowania rodziny. Fijałkowski podkreśla, że w naturalnym planowaniu rodziny: 1. istota rzeczy polega na odczytywaniu sygnałów płodności płynących z ciała; 2. celem jest integracja seksualności (harmonia między sferą popędową a zdolnością prokreacyjną); 3. akcent położony jest na formowanie odpowiedzialności, zdyscyplinowania i formowania głębszych więzi między małżonkami, 4. ukazywana jest pozytywna wartość powściągliwości, która dodatkowo chroni kontakty seksualne małżonków przed monotonią i nudą (Fijałkowski, 1987, s. 24-25). W niniejszym opracowaniu poddano analizie tę ostatnią z cech naturalnego planowania rodziny – ochronę przed monotonią w sferze seksualności.

Metody naturalne bazują na cykliczności rozrodczości kobiety. W każdym cyklu miesięczkowym jest ściśle określony okres płodności, który jest wyznaczany przez czas przeżycia komórki jajowej i plemnika stąd – jak podkreśla K. Kosmala – mówi się o płodności pary małżeńskiej, czyli wspólnej płodności mężczyzny i kobiety (Kosmala,

1996, s. 158). Okres ten obejmuje dni tuż przed jajczkowaniem, sam dzień jajczkowania oraz dzień po jajczkowaniu, oprócz tego wyróżnia się jeszcze okres niepłodności względnej, kiedy prawdopodobieństwo poczęcia jest bardzo małe (tamże, s. 158). Z kolei dni po okresie płodności aż do kolejnej miesiączki są czasem fizjologicznej niepłodności (bezwzględnej niepłodności), a więc takiej, kiedy niemożliwe jest poczęcie dziecka (tamże, s. 158). Objawy płodności to: wydzielanie śluzu przez szyjkę macicy i jego zmiany, charakterystyczny (dwupoziomowy) przebieg temperatury, zmiany w szyjce macicy (tamże, s. 165-178).

NPR jest całkowicie zgodne z naturą, nie wymaga stosowania środków farmakologicznych i mechanicznych. W tym miejscu warto przytoczyć słowa B. Chazana, profesora ginekologii i położnictwa, dyrektora Szpitala Ginekologiczno-Położniczego im. Świętej Rodziny w Warszawie: „Zadziwiające jest, że w obecnych czasach, kiedy ceni się zdrowy styl życia, zdrową żywność, dba o czystość naturalnego środowiska, w obszarze prokreacji często nie podąża się za prawami natury. Najpierw przez lata z nimi walczy stosując antykoncepcję, narażając zdrowie, a potem desperacko czyni wszystko, by urodzić dziecko, kiedy już organizm nie pracuje tak precyzyjnie i nie może podążać za oczekiwaniami” (Chazan, 2012, s. 23).

2. Namietność jako jeden z trzech składników miłości w trójczynnikowej koncepcji miłości R. Sternberga

W 1986 roku R. Sternberg ogłosił trójczynnikową koncepcję miłości (Sternberg, 1986). Na gruncie psychologii cieszy się ona dużą popularnością, m. in. ze względu na stworzone na jej podstawie narzędzie do pomiaru wyodrębnionych składowych miłości. Psychologia, jako nauka empiryczna, dąży do zmierzenia określonych cech, określenia zależności między cechami. Jednym z pierwszych kroków w tym kierunku jest stworzenie narzędzia.

Według Sternberga na miłość między mężczyzną i kobietą składają się trzy czynniki: intymność, namietność i zaangażowanie (Sternberg, 1986, s. 119; Sternberg, 1997, s. 315; Sternberg, 2001, s. 216).

Intymność definiowana jest jako poczucie wzajemnej bliskości, przywiązania, ciepła, wsparcia (Sternberg, 1997, s. 315). Intymność to poczucie wzajemnego zrozumienia, dzielenie się posiadanymi dobrami i przeżyciami, poczucie bycia szczęśliwym w związku (tamże, s. 315).

Z kolei namietność definiowana jest jako zauroczenie wyglądem zewnętrznym partnera, dążenie do fizycznego zespolenia, kontakty seksualne, marzenia i obsesja na punkcie partnera (tamże, s. 315). Zawiera w sobie cechy zarówno pozytywne (radość, pożądanie, zachwyty), jak i negatywne np. zazdrość, tęsknotę. Warto podkreślić, że przeżywanie namietności jest mocno warunkowane potrzebami seksualnymi, niemniej jednak jest czymś więcej niż pożądaniem. Zaspokajają również wyższe potrzeby człowieka – afiliacji, samoaktualizacji (tamże, s. 315). Jak pisze A. Giddens „Miłość

namiętą cechuje wręcz religijne w swojej żarliwości natchnienie. Cały świat jest inny, jakby widziany na nowo, a jednocześnie nie wzbudza zainteresowania, bo bez reszty przesłania go obiekt uczuć. Zwłaszcza na poziomie relacji osobistych miłość namiętą, na wzór charyzmy, wywraca wszystko do góry nogami, wyrwa jednostkę z codzienności i sprawia, że jest ona gotowa do podejmowania radykalnych decyzji oraz do poświęceń (Alberoni, 1983)” (Giddens, 2006, s. 65).

Trzeci czynnik składający się na miłość między małżonkami, to zaangażowanie, które obejmuje wszystkie zachowania, myśli, uczucia mające na celu utrzymanie relacji (Sternberg, 1997, s. 315). Jak podkreśla M. Jankowska „Pragnienie miłości nie jest jeszcze miłością, ponieważ nie ma miłości bez działania i zaangażowania” (Jankowska, 2010, s. 31). Warto podkreślić, że zaangażowanie w największym stopniu poddaje się kontroli rozumowej, a w najmniejszym – namiętność.

W zależności od czasu trwania związku małżeńskiego, zmienia się natężenie poszczególnych komponentów miłości. Najszybciej spada natężenie namiętności. Jak pisze B. Wojciszke (2000, s. 13-14) „Namiętność jest ponadto uczuciem z natury swej nierealistycznym. Wymaga absolutnego uwielbienia partnera, a to jest możliwe jedynie za cenę braku realizmu (żaden śmiertelnik nie zasługuje na absolutny podziw i uwielbienie)”.

3. Niedostępność jako jedna z sześciu reguł wpływu społecznego

Zagadnienie wpływu społecznego to jedno z podstawowych zagadnień analizowanych w ramach psychologii społecznej. Jak piszą J. Grzelak i A. Nowak „Chęć zmiany cudzych przekonań, postaw i zachowań innych jest jedną z najsilniejszych tendencji człowieka” (Grzelak, Nowak, 2007, s. 187). Przytoczeni autorzy definiują wpływ społeczny jako jakąkolwiek zmianę wywołaną rzeczywistą lub wyobrażoną obecnością innych ludzi.

Jak podkreśla R. Cialdini, techniki wpływu społecznego mogą mieć wieloraką postać, ale większość z nich można zaklasyfikować do jednej z sześciu podstawowych kategorii (zasad, reguł): wzajemności, konsekwencji, społecznego dowodu słuszności, lubienia, autorytetu i niedostępności (Cialdini, 1998, s. 11-12). Pierwsza z wymienionych reguł stwierdza, że powinniśmy się odwdziżyć tym, którzy nam wyświadczili przysługę (tamże, s. 33). Z kolei zasada konsekwencji głosi, że po wzbudzeniu jakiegoś zaangażowania, zajęciu stanowiska wobec jakiejś sprawy, ludzie są bardziej chętni do ulegania dalszym prośbom zgodnym z kierunkiem tego zaangażowania (tamże, s. 110). Dodatkowo w im większym stopniu zaangażowanie ma charakter aktywny, publiczny, wymagający wysiłku, tym większa jego skuteczność. Zasada społecznego dowodu głosi, że zachowanie innych ludzi często jest wzorem naszych własnych zachowań. Dzieje się tak w szczególności wtedy, gdy wskazówki do określonego zachowania się wypływają w sytuacjach niejasności od ludzi do nas

podobnych (tamże, s. 152). Z kolei reguła lubienia i sympatii w procesie wywierania wpływu na innych wykorzystuje fakt, że jesteśmy bardziej skłonni do spełniania próśb tych ludzi, których lubimy (tamże, s. 154). Stąd wielu praktykom wpływu społecznego zależy na tym, by potencjalny klient ich polubił. Piąta z wymienionych reguł, zwana regułą autorytetu głosi, że ludzie są bardziej skłonni do podejmowania określonych zachowań, jeśli są namawiani przez człowieka będącego autorytetem w danej dziedzinie (tamże, s. 212).

Ostatnia z zasad wpływu społecznego polega na przypisywaniu większej wartości rzeczom trudno osiągalnym i nazywana jest regułą niedostępności (tamże, s. 241). Jak podkreślają teoretycy wpływu społecznego, działanie reguły niedostępności opiera się na dwóch czynnikach. Pierwszy to sama nieosiągalność. Rzeczy trudne do zdobycia są zwykle cenniejsze, stąd niedostępność jest często wskaźnikiem ich wartości (tamże, s. 241). Drugi czynnik związany jest ze zjawiskiem oporu psychologicznego, który powstaje wtedy, gdy zostanie nam odebrana swoboda działań.

W następnym podrozdziale oba czynniki zostaną omówione w aspekcie namiętności.

4. Metody naturalne jako czynnik wzmacniający namiętność - aspekt niedostępności oraz oporu psychologicznego

Metody naturalne wykorzystują istnienie naturalnej przerwy w płodności kobiety. Okresowa abstynencja trwa przeciętnie 9 dni (Król, 2007, s. 44). Jak podkreśla wielu autorów, szczególnie w początkowych okresach małżeństwa taka wstrzeźliwość może być trudna. W późniejszych fazach małżeństwa, ze względu na natłok obowiązków oraz zmniejszający się popęd seksualny (przede wszystkim mężczyzny) może być łatwiejsza do utrzymania. Skoro wraz z upływem czasu namiętność między małżonkami zmniejsza się, można wnioskować, że wręcz potrzebne są jakieś „narzędzia”, które zapobiegałyby tak szybkiemu jej zanikaniu. Na podstawie przytoczonych poniżej argumentów można wnioskować, że metody naturalne są właśnie takim narzędziem.

Jak zostało wspomniane, reguła niedostępności wywołana jest ograniczonym dostępem do pewnych, istotnych dóbr, do których również należy seksualność. Niemniej jednak okazuje się, że seks również podlega prawu nudy, monotonii. Jaką rolę mogą odegrać naturalne metody planowania rodziny w zapobieganiu nudzie?

Po pierwsze, rzeczy trudno osiągalne jawią się jako cenniejsze. Stąd współżycie seksualne, które może być podjęte w prawie każdym czasie, traci na wartości. Jak podkreśla T. Król, przytaczając historię pewnego małżeństwa: „Dla stosujących antykoncepcję choinka stoi cały rok na środku pokoju. Tylko czasem ją zauważają i włączają lampki, żeby była piękna. Często odkładają tę czynność do jutra, bo i jutro mogą to zrobić. Dla małżeństw żyjących w naturalnym rytmie płodności na choinkę czeka się co miesiąc przez kilka dni, a jak już jest, nie traci się ani dnia, żeby się nią

nacieszyć, bo przecież za kilkanaście dnia znowu będzie niedostępna. Taką „choinką” jest możliwość współżycia” (tamże, s. 45). W podobnym tonie wypowiada się K. Wiśniewska-Roszkowska, która podkreśla, że atrakcyjność aktu płciowego zwiększa się przez uprzednią wstrzemięźliwość (Wiśniewska-Roszkowska, 1989, s. 204).

Na temat zależności między nieograniczonym dostępem do współżycia seksualnego a nudą wypowiada się również M. Ryś. Podkreśla, że proces nudzenia się sobą i swoją seksualnością jest podstępny – trwa latami, stąd często trudno jest się dopatrzeć związku przyczynowo-skutkowego między stosowaniem antykoncepcji a znudzeniem seksualnością. „Hojność natury często nie pozwala od razu odczuwać skutków. Natura ludzka jest „najokrutniejszym lichwiarzem” – pożycza wiele, ale zawsze na wysoki procent. Te prawa natury działają także w przypadku stosowania środków antykoncepcyjnych. Z wielu badań i doświadczeń doradców rodzinnych wynika, że dopiero po kilku latach ich stosowania pojawia się znudzenie seksem, współmałżonkiem, odkrycie „jałowości” własnej płciowości” (Ryś, 1999, s. 81).

Okazuje się również, że istnieje zależność między namiętnością a niedostępnością. Mianowicie namiętność jest wzmacniana przez niedostępność. W psychologii opisany jest tzw. efekt Romea i Julii, polegający na tym, że przeszkody (np. bardzo silny opór rodziców, różnice wyznaniowe) mogą wzmacniać namiętność między młodymi (za: Cialdini, 1998, 223), choć z czasem – jeśli tak jak w przytoczonym przypadku przeszkody mają z założenia destrukcyjny charakter – związek dwojga osób może przeradzać się w relację typu przyciąganie-odpychanie. Przykładowo rezultaty badań przeprowadzonych przez amerykańskich badaczy na 140 parach nastolatków wykazały, że sprzeciw rodziców z jednej strony wzmacniał determinację młodych do kontynuowania związku, z drugiej jednak strony pogarszała się komunikacja między zakochanymi: zaczęli bardziej krytycznie postrzegać siebie nawzajem i gorzej się do siebie odnosili (Driscoll, Davis, Lipetz, 1972, za: Cialdini, 1998, s. 224). Również inne badania pokazują, że przeszkoda taka jak odmienne wyznanie na początku zwiększa namiętność, a po pewnym czasie (już po 1.5 roku) zmniejsza satysfakcję ze związku (Rubin, 1974, za: Wojciszke, 2000, s. 44). Jak się okazuje, na dłuższą metę wiele zależy od charakteru samej „przeszkody”- jeśli z założenia ma ona charakter destrukcyjny, wtedy wpływa negatywnie na związek.

R. Cialdini wyjaśnia, że reguła niedostępności obowiązuje z powodu opisanej wcześniej tendencji ludzi do postrzegania rzeczy trudno osiągalnych jako cenniejszych. Zależność ta prawdopodobnie odnosi się również do postrzegania atrakcyjności współżycia seksualnego: w momencie, gdy staje się ono niedostępne, wzrasta jego wartość. Stąd małżonkowie wiedzą, że jeśli nie podejmą współżycia w dni tzw. niepłodne, to utracą na jakiś czas możliwość jego podjęcia.

Drugi powód wpisuje się w ramy teorii oporu psychologicznego. Jak pisze Cialdini „Istnieje i inne źródło siły reguły niedostępności, jej tylko właściwe – tracąc jakąś możliwość działania, tracimy również wolność i swobodę decyzji. A zwykle

nienawidzimy pozbawiania nas wolności wyboru” (Cialdini, 1998, s. 220). J. Brehm, autor teorii oporu psychologicznego stwierdza, że fakt odebrania jednostce swobody wyboru wywołuje potrzebę jej odzyskania, co prowadzi do postrzegania odebranej możliwości wyboru jako bardziej atrakcyjnej (Brehm, 1966, za: Cialdini, 1998, s. 221).

Na podstawie przytoczonego wywodu można wysunąć przypuszczenie, że opisana prawidłowość odnosi się również do metod naturalnego planowania rodziny. Metody te bazują na naturalnym rytmie płodności kobiety, gdzie – jak wiadomo – część dni (około 9) w cyklu miesięcznym kobiety przypada na okres płodny. Para nie planująca poczęcia dziecka w tym okresie nie podejmuje współżycia seksualnego. Ten czas jest więc traktowany przez parę jako niedostępny. Jednak okresowa abstynencja powoduje, że dostępność do współżycia maleje, a więc - zgodnie z regułą niedostępności (oraz czynnika oporu psychologicznego) – maleje też wolność pary związana z możliwością podejmowania współżycia w każdej dowolnej chwili. Zgodnie z teorią dysonansu poznawczego, w celu uzasadnienia przed samym sobą tego nasilonego pragnienia, małżonkowie zaczynają mu przypisywać więcej zalet niż gdyby była zawsze dostępna.

W tym miejscu warto jeszcze raz podkreślić, że namiętność, w porównaniu z trzema pozostałymi składowymi miłości, szybciej wygasa. W literaturze przedmiotu dość często padają stwierdzenia, że namiętność jest tą składową miłości, na którą małżonkowie prawie w ogóle nie mają wpływu „Na namiętność niewiele da się poradzić – pojawia się, a potem znika bez naszej woli, a już na pewno pomimo niej” (Wojciszke, 2011, s. 12). „Z zanikiem namiętności niewiele możemy zrobić, jednak przyjaźń i intymność to coś, o co możemy zadbać” (Wojciszke, 2011, s. 12).

Jednakże na podstawie przytoczonego wcześniej wywodu można wysunąć przypuszczenie, że naturalne metody planowania rodziny są tym czynnikiem, który może mieć istotny wpływ na więź (również erotyczną) między małżonkami.

5. Naturalne metody planowania rodziny a wybrane cechy osobowości małżonków

Warto podkreślić, że na przedstawione wcześniej zależności nakładają się cechy osobowości małżonków.

W psychologii istnieje wiele koncepcji osobowości, jej definicja uzależniona jest od przyjętych założeń teoretycznych. Jedną z nowszych koncepcji osobowości jest ta stworzona przez J. Oldhama i L. Morrisa (2007). Jak podkreślają autorzy, osobowość to system, zasada, która wyznacza kierunek życia jednostki. Obejmuje wszystkie cechy charakterystyczne dla jednostki: typowe zachowania, myśli, odczucia, postawy, sposoby radzenia sobie z problemami (tamże, s. 28). Osobowość to styl życia, rozwoju i stawiania czoła wyzwaniom. Jak podkreślają autorzy, jej zarysy można dostrzec w sześciu głównych sferach życia człowieka: pracy, emocji, samokontroli, związków z innymi ludźmi, wyobrażeń o rzeczywistości oraz w sferze Ja. Autorzy podkreślają

„Współczesna opinia psychiatryczna jest zdania, że te sześć sfer stanowi podstawę definicji wzoru osobowości człowieka” (tamże, s. 30). Oldham i Morris stworzyli swoją koncepcję na podstawie klasyfikacji zaburzeń osobowości (DSM III i DSM IV) zaproponowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. Stwierdzili, że „wyodrębnione przez psychiatrów zaburzenia osobowości można postrzegać jako skrajne przypadki w kontinuum normalnych, indywidualnych różnic osobowościowych” (Oldham, Morris, 2007, s. 11). Stąd w koncepcji Oldhama i Morrisa osobowość jest niepowtarzalnym amalgamatem czternastu osobnych, dających się wyodrębnić aspektów (sfer): sumienności, pewności siebie, oddania, dramatyczności, czujności, wrażliwości, wygody, awanturniczości, nie-zwyczajności, samotniczości, zmienności emocjonalnej, ofiarności, władczości, poważności (tamże, s. 72-394). „Czternaście typów osobowości, które wyodrębniliśmy, to powszechnie występujące, w pełni normalne i niepatologiczne warianty skrajnych zespołów zaburzeniowych opisanych w DSM-III-R i DSM-IV (także w *Dodatkach* obu wydań)” (tamże, s. 18).

Jak podkreślają autorzy, niektóre cechy, sfery osobowości predysponują do rywalizacji, chęci zdobywania. W szczególności są to sfery pewności siebie, władczości i awanturniczości. Można wysunąć przypuszczenie, że skoro jednostki o takim typie osobowości lubią ryzyko, są ambitne, to rzeczy niedostępne będą mieć dla nich wyjątkowe znaczenie. I na odwrót: to, co znane, będzie traciło na wartości.

Wydaje się więc, że żony, których mężowie w swoim profilu osobowościowym mają wyjątkowo rozbudowane przytoczone sfery, powinny szczególnie skoncentrować się na działaniach uniemożliwiających traktowanie ich samych w sposób negatywny, powierzchowny. Mężczyźni pewni siebie, a przede wszystkim władczy i awanturnicy, często wybierają na żony kobiety o mocno nasilonym oddaniu i ofiarności, co z jednej strony umożliwia dopasowanie osobowościowe między małżonkami, ale z drugiej strony może stanowić podatny grunt dla wykorzystywania.

Mężowie o nasilonej pewności siebie są ambitni i mają mocno rozwiniętą potrzebę szacunku, oczekują też specjalnego traktowania (tamże, s. 97). W terapii małżeństw, gdzie jedno z małżonków jest mocno pewne siebie (lub władcze), a drugie charakteryzuje się nasiloną ofiarnością (co oczywiście jest cechą bardzo pozytywną, ale w pewnych sytuacjach może ułatwiać wykorzystanie), terapeuta często koncentruje się na procesie wzmacniania samooceny małżonka ofiarnego. Wydaje się, że w przypadku żony o nasilonej ofiarności stosowanie naturalnych metod planowania rodziny może być jedną z możliwości zapobieżenia instrumentalnemu traktowaniu. Jak piszą J. Oldham i L. Morris „Wiele osób pewnych siebie cechuje zmienność emocjonalna, zwłaszcza po ustabilizowaniu się związku. Dotąd intymnie bliscy, potrafią nagle stracić dla ciebie wszelkie zainteresowanie” (tamże, s. 107). „Nie wyciągaj wniosku, że partner przestał cię kochać. Najprawdopodobniej zajmują go akurat jakieś inne sprawy” (tamże, s. 107).

Osoby władcze, w porównaniu z pewnymi siebie, jeszcze bardziej cenią rywalizację. W dyskusji częściej odwołują się do rozumu niż do uczuć (tamże, s. 369). Stąd rozmowa przedmałżeńska narzeczonych na temat metod planowania rodziny powinna w dużym stopniu koncentrować się na argumentach racjonalnych przemawiających za NPL: przede wszystkim brakiem skutków ubocznych, ekologią.

Osoby władcze często zawdzięczają swój sukces zawodowy znajomości mechanizmów władzy, umiejętności manipulacji i sterowania ludźmi (tamże, s. 367). Stąd dla żony, której mąż często nie reaguje na uczucia innych ludzi, decyzja o stosowaniu NPL może być pierwszym krokiem w stronę walki o własną godność. Podejście takie jest o tyle istotne, że jednostki władcze są często ekspansywne seksualnie, zmysłowe, poprzez ciało wyrażają swoje Ja. Wydaje się wskazane, aby w sferze seksualnej żona była dla nich wyzwaniem. Stosowanie przez żonę NPL może być wyzwaniem w tym sensie, że okresowa abstynencja wymaga dopasowania swoich działań, zamierzeń (również zawodowych) do cyklu miesięcznego kobiety. W tym miejscu warto przywołać przykład mężczyzny, biznesmena, który starał się tak planować swoje wyjazdy służbowe, żeby wypadały one w czasie „płodnym” (a więc wtedy, gdy oboje z żoną powstrzymywali się od współżycia seksualnego). Niemniej jednak warto podkreślić, że już sama decyzja o stosowaniu metod naturalnych wymaga pewnej dojrzałości i cech jej towarzyszących, takich jak np. inteligencja emocjonalna, w skład której wchodzi empatia. Jak pokazały rezultaty badań Jankowskiej i Ryś (2011) inteligencja emocjonalna małżonków (szczególnie męża) sprzyja szczęściu małżeńskiemu. Stąd osobom o zaniżonej empatii trudniej przychodzi podejmowanie decyzji mających na celu dobro drugiej osoby.

Wartym podkreślenia jest fakt, że sfera współżycia seksualnego jest jedną z wielu sfer małżeństwa. W niniejszym opracowaniu tylko tę sferę poddano analizie. Stąd wnioski również powinny być ostrożnie formułowane. Błędem byłoby wyciąganie wniosków sugerujących, że samo stosowanie naturalnych metod planowania rodziny – oprócz innych czynników, takich jak nastawienie na drugiego, szacunek - zapewni satysfakcję erotyczną między małżonkami. Niemniej jednak metody naturalnego planowania rodziny, wykorzystujące m. in. regułę niedostępności, prawdopodobnie mogą pomóc małżonkom w utrzymaniu więzi erotycznej. W przyszłości zależności między wspomnianą sferą (a dokładnie namiętnością) oraz stosowaniem naturalnych metod planowania rodziny warto poddać empirycznej weryfikacji.

Podsumowanie:

W niniejszym artykule poddano analizie naturalne metody planowania rodziny w aspekcie namiętności między małżonkami. Metody naturalne, bazując na cykliczności rozrodczości kobiety, wykorzystują działanie jednej z reguł wpływu społecznego, jaką jest niedostępność. Reguła ta podkreśla, że ludzie mają tendencję do postrzegania rzeczy trudno osiągalnych jako cenniejszych. W artykule podkreślono, że opisana

zależność prawdopodobnie odnosi się również do postrzegania atrakcyjności współżycia seksualnego. W tzw. fazie płodnej współżycie seksualne (w przypadku małżonków nie planujących poczęcia dziecka) staje się niedostępne. W związku z tym, zgodnie z regułą niedostępności, prawdopodobnie wzrasta jego wartość.

Dodatkowo, zgodnie z teorią oporu psychologicznego J. Brehma, utrata swobody wyboru wywołuje potrzebę jej odzyskania i prowadzi do percepcji odebranej możliwości wyboru jako bardziej atrakcyjnej. Stąd okresowa abstynencja seksualna (i związana z nią mniejsza dostępność do współżycia seksualnego) może prowadzić do postrzegania współżycia jako bardziej atrakcyjnego, niż gdyby było ono zawsze dostępne.

Bibliografia:

- Chazan, B. (2012). *Podążać za naturą*. Wychowawca, 3, s. 22-26.
- Cialdini, R. (1998). *Wywieranie wpływu na ludzi*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Fijałkowski, W., Neugebauer, K., Stelmaszczyk, A. (1988). *Dar jedności. Nowe spojrzenie na erotyzm człowieka*. Warszawa: Ośrodek Dokumentacji i Studiów Społecznych.
- Fijałkowski, W. (1989). *Ku afirmacji życia*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Fijałkowski, W. (1987). *Ekologiczne problemy rozrodczości*, (W:) W. Fijałkowski (red.), *Miłość, prokreacja, odpowiedzialność*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Giddens, A. (2006). *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych czasach*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grzelak J., Nowak A. (2007). *Wpływ społeczny*, (W:) J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 187-204.
- Jankowska, M. (2010). *Miłość jako najpełniejszy sposób wyrażania siebie*. Fides et Ratio, 3(3), s. 30-44.
- Jankowska, M., Ryś, M. (2011). *Inteligencja emocjonalna a relacje w związkach małżeńskich*. Fides et Ratio, 3/7, s. 48-65.
- Kosmala, K. *Biologiczne uwarunkowania i konsekwencje rodzicielstwa*, (W:) K. Kosmala, H. Krzysteczko, *Odpowiedzialne rodzicielstwo*. Wydawnictwo Powiernik Rodzin.
- Król, T. (2007). *O nowoczesnym planowaniu rodziny*. Wychowawca, 7/8, s. 43-46.
- Oldham, J., Morris, L. (2007). *Twój psychologiczny autoportret. Dlaczego czujesz, kochasz, myślisz, postępujesz właśnie tak*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Sternberg, R. (1986). *A triangular theory of love*. Psychological Review, 93, s. 119-135.

- Sternberg, R. (1997). *Construct validation of a triangular love scale*. European Journal of Social Psychology, 27, s. 313-335.
- Sternberg, R., Hojjat, M., Barnes, M. (2001). *Empirical tests of aspects of a theory of love as a story*. European Journal of Personality, 15, s. 199-218.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1986). *Problemy współczesnego erotyzmu*. Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.
- Wiśniewska-Roszkowska, K. (1989). *Eros zabłąkany*. Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.
- Wojciszke, B. (2000). *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B. (2011). *Pracuj i módl się, żeby ci wyszło*. (O miłości, małżeństwie i rozwodach z profesorem Bogdanem Wojciszke rozmawia Marta Szymczyk). Przegląd Powszechny, 6, s. 11-22.