

Bliskie związki a jakość życia

Prezentowany artykuł zawiera zwięzły przegląd wybranych badań ilustrujących powiązanie bliskich relacji i jakości życia. Powyższy związek rozpatrywany jest z perspektywy psychologii społecznej. Odwołując się do trzech kluczowych w tej dyscyplinie teorii: teorii przynależności (Baumeister i Leary, 1995), teorii opanowywania trwogi (Solomon, Greenberg, Pyszczyński, 1991) i teorii (modelu – Williams, Wheeler, Harvey, 2005) ostracyzmu artykuł omawia fundamentalne funkcje bliskich związków, które nieustannie motywują ludzi do utrzymywania i odnawiania/odbudowywania bliskich relacji z innymi ludźmi.

Słowa kluczowe: bliskie związki, jakość życia, ostracyzm, potrzeba przynależności, bufor lęku przed śmiercią.

Wprowadzenie

Bliskie związki wyróżnia, spośród innych relacji społecznych, czas trwania oraz wzajemne zachowania partnerów, które są spostrzegane przez parę ludzi jako przejaw bliskości (np. Harvey i Pauwels, 1999). Czasami tak silnej, że partnerzy tracą poczucie własnej odrębności potwierdzając teorię ekspansji „ja”, według której bliski związek charakteryzuje włączanie innych we własną strukturę „ja” (Aron, Aron, Tudor i Nelson, 1995). Ilustruje to znakomicie scenka z pewnej kreskówki przedstawiająca parę w średnim wieku, prawdopodobnie długoletnie małżeństwo, w sytuacji gdy każde z nich pochłonięte jest lekturą. Nagle mężczyzna zwraca się do żony mówiąc: „którym z nas jestem ja? Nie mogę sobie przypomnieć” (Reis i Colins, 2004). Poczucie bliskości aż do zacierania się granic między ja i nie-ja wykazano też na poziomie

funkcjonowania mózgu. Stwierdzono np., że dźwięk imienia osoby, z którą tworzymy bliski związek, pobudza te same okolice, które są aktywizowane, gdy człowiek słyszy własne imię (Lichty i in., 2003, za: Reis, 2006). Istotną cechą bliskich związków jest współzależność ludzi w myśleniu, uczuciach i zachowaniach oraz powiązanie ich życia na różne sposoby. Tę właściwość bliskich związków oddaje znakomicie stwierdzenie kanadyjskiego dramaturga Tony Kushnera, że „najmniejszą, niepodzielną jednostką ludzką jest dwoje ludzi, a nie jeden...” (Perlman, 2007).

Współcześnie psychologowie podkreślają, że w kontekście relacji międzyludzkich zmienia się przebieg podstawowych procesów poznawczych i emocjonalno-motywacyjnych (Reis i Collins, 2004). Udowodniono, że funkcjonowanie człowieka, jego myślenie, pamięć, emocje, zachowanie przebiegają inaczej, gdy występują one w kontekście relacyjnym w porównaniu z jego brakiem. Na przykład powszechnie, jak się do niedawna zdawało, zniekształcenia atrybucyjne w służbie ego znikają, gdy porównujemy się z partnerem, z którym łączą nas bliskie związki (Sedikides, Campbell, Reeder i Elliot, 1998). Partnerzy pozostający w bliskich związkach mają wspólny punkt odniesienia: „my”, a nie „ja” i „ty”. W związku z tym efekt odnoszenia do ja jest mniejszy, kiedy zapamiętywane są informacje kodowane jako związane z ja i nie-ja, jeśli tą inną osobą jest ktoś bliski (Symons i Jonson, 1997). Reprezentacje poznawcze znaczących bliskich mogą wpływać na uczucia, oceny, wspomnienia, nawet kiedy bliski jest nieobecny, wystarczy aktywizacja schematów poznawczych ukształtowanych na podstawie wcześniejszych związków (Reis, 2006). Również wiele emocji powstaje w relacjach z innymi ludźmi, np. zazdrość, miłość, żal. W zależności od kontekstu zmienia się także intensywność emocji i ich ekspresja (Reis i Collins, 2004). Badania nad rozwojem człowieka dowodzą także, że wczesne związki są podstawowym źródłem oczekiwań dotyczących relacji społecznych w późniejszym życiu (np. style przywiązania) (Dwyer, 2005).

Większość ludzkich działań wymaga koordynacji z działaniami innych. Jej efekty determinują zarówno produktywność, jak i samopoczucie ludzi w rodzinie, w bliskim lub przyjacielskim związku, w społeczeństwie. Bugental (2000) twierdzi, że w toku ewolucji wykształciły się wyspecjalizowane mechanizmy mózgowie dopasowane do zróżnicowanego kontekstu relacyjnego, np. kooperacja, rywalizacja, percepcja twarzy, empatia, przestrzeganie norm, społeczne włączenie i odrzucenie. Te procesy są stosowane selektywnie w zależności od tego, jakie szczegółowe problemy mają być rozwiązane, i w jakich jesteśmy związkach. Jak podkreślają Reis i Collins (2004) reaktywność na interpersonalny kontekst jest głęboko zakorzeniona w naturze ludzkiej. Związki interpersonalne mogą być opisywane w kategoriach zmiany zachowania jednostek w celu skoordynowania z innymi własnych działań i preferencji. Osoby będące w związku reagują (bądź nie) na życzenia, potrzeby, emocjonalną ekspresję partnera, biorą pod uwagę fakt współzależności w organizowaniu codziennego życia i długoterminowych planach. Wzajemny wpływ mówi wiele więcej o związku niż kategorie nominalne (np. kolega, małżonek) i statyczne (np. czas trwania, status).

Co nam dają bliskie związki? Jakość związków – jakość życia

Badania prowadzone z różnych perspektyw teoretycznych dostarczają dowodów, że bliskie związki, zadowolenie z bycia w związku są elementem poczucia szczęścia i decydują o jakości życia. Amerykanie zapytani o to, co jest dla nich ważne, co nadaje ich życiu sens odpowiadają najczęściej, że bycie w związkach z innymi ludźmi (np. Klinger, 1977; za: Perlman, 2007). I nie chodzi tu tylko o cele reprodukcyjne. Badania obejmujące wdowy i osoby rozwiedzione wykazują, że bliskie związki mogą być nie tylko korelatem dobrostanu jednostki, lecz także jego siłą sprawczą. Dobrostan badanych grup istotnie obniżał się po utracie bliskiej osoby (por. Clark, Diener, George-lillis i Lucas, 2004). Wykazano również, że związki z ludźmi są ważniejsze z punktu widzenia dobrostanu niż pieniądze (Diener i Oishi, 2000). Więzy społeczne i wsparcie są związane z wyższym poziomem aktywności procesów autonomicznych, wyższą odpornością i niższym podstawowym poziomem hormonów stresu (Uchino, Cacioppo i Kiecold-Glazer, 1996). Podobne wyniki uzyskano w Polsce. Diagnoza Społeczna 2007 (Czapiński i Panek, 2007) wykazała, że dobrostan Polaków wyjaśniają w dużym stopniu takie czynniki, jak małżeństwo (druga ranga) i przyjaciele (czwarta ranga). Przyjaciele jako miara wsparcia są też najbardziej pomocni w łagodzeniu stresu życiowego. Respondenci proszeni o wskazanie trzech najważniejszych w ich życiu wartości od lat konsekwentnie wymieniają, bezpośrednio po zdrowiu, na drugim miejscu udane małżeństwo (ok. 56% respondentów). Warto dodać, że małżeństwo jako formę bliskich związków cenią przede wszystkim osoby pozostające w związkach małżeńskich oraz zgodnie z założeniami psychologii ewolucyjnej kobiety w porównaniu z mężczyznami większą wagę przypisują małżeństwu (Buss, 2001).

Diener i Seligman (2002) porównując 10% ludzi najszczęśliwszych, tyle samo przeciętnie szczęśliwych i bardzo nieszczęśliwych stwierdzili, że niezbędne (choć niewystarczające) do szczęścia są dobre relacje z innymi. Stwierdzono pozytywne korelacje między szczęściem a ilością związków, samotnością i depresją (por. przegląd badań, Myers 2004). Osoby należące do najszczęśliwszych doświadczały na ogół pozytywnych uczuć, a jedynie sporadycznie miały obniżony nastrój. Według Bradburna (1969) najsilniejszym korelatem pozytywnych emocji są relacje społeczne (za: Diener i Oishi, 2005). Reis i Gable (2003) uznali, że udane związki mogą być jedynym, najważniejszym źródłem szczęścia.

Relacje społeczne pełnią ważne funkcje emocjonalne, instrumentalne i informacyjne (Denissen, Penke, Schmitt i Van Aken, 2008). Ludzie potrzebują siebie nawzajem. W dziejach gatunku ludzkiego przetrwanie, zwłaszcza w trudnych sytuacjach (zagrożenia, głód itp.), było możliwe dzięki przynależności do innej osoby lub grupy.

Jak dowiedli Baumeister i Leary (1995), fundamentalną potrzebą ludzką ukształtowaną w toku ewolucji jest właśnie potrzeba bliskich związków. Poziom jej zaspoko-

jenia jest sygnalizowany przez samoocenę, która jest „socjometrem” wskazującym na bycie akceptowanym przez innych oraz włączonym w sieć relacji interpersonalnych. W dniach, kiedy ludzie odczuwają silnie więź z innymi ludźmi czują się lepszymi niż w czasie bycia odizolowanymi od innych. Dobrym przykładem może być zachowanie się ludzi po śmierci Jana Pawła II. Bycie razem, poczucie bliskości i jedności ludzi sobie obcych skłaniało ich do podejmowania działań, postanowień niezwykle szlachetnych, do jakich nie byli zdolni każdy z osobna (piłkarze rywalizujących od lat drużyn). Zmiany w myśleniu o sobie wahają się wokół bazowej samooceny ukształtowanej, zdaniem autorów koncepcji, m.in. przez wcześniejsze doświadczenia bycia odrzuconym lub akceptowanym oraz cechy potencjalnie zwiększające bycie włączonym (np. inteligencją czy atrakcyjność). Leary i Baumeister (1995) zgromadzili dowody potwierdzające główne założenie ich teorii, zgodnie z którym zmiany w położeniu człowieka w relacjach społecznych mają silny wpływ na samoocenę. Związek między społecznym włączeniem i samooceną wykazano także w warunkach naturalnych w związkach romantycznych (Murray, Griffin, Rose i Bellavia, 2003). Ostatnio badacze wykazali także fluktuacje samooceny w odpowiedzi na codzienne interakcje zachodzące w ramach związków o zróżnicowanej bliskości (Denissen i in., 2008). Typ związku, operacjonalizacja społecznego włączenia i poziom analizy potraktowano jako moderatory omawianej zależności. Spodziewano się, że mechanizm socjometru będzie działał z różną siłą w zależności od typu związku. Wcześniejsze badania koncentrowały się na zachowaniu osób nieznanymi, obcych. W tych badaniach przyjęto, że powyższy mechanizm jest szczególnie aktywny w bliskich związkach, które z natury rzeczy są stabilne i nacechowane emocjonalnie. Chodzi tu przede wszystkim o związki przyjacielskie i związki romantyczne. Jedne i drugie mogą ulec osłabieniu lub zerwaniu, dlatego też można przewidywać monitorowanie ich przez zmiany samooceny. Wskaźnikami utrzymywanych więzi (inkluzyj) była ilość czasu poświęconego na interakcje z bliskimi, ich jakość i interakcje między nimi. Analiza badanych zależności obejmowała porównania intraindywidualne, interpersonalne i międzynarodowe. Rezultaty badań wykazały, że codzienna percepcja jakości interakcji była związana z samooceną, a większa bliskość z wyższą samooceną. Najsilniejszy, zgodnie z przewidywaniami, omawiany związek był w relacjach romantycznych. Istotny okazał się także wpływ interakcji czasu spędzanego z kimś bliskim i jakości interakcji na samoocenę jednostki. Samoocena wzrastała, gdy miło spędzano dużo czasu w towarzystwie drugiej osoby, a obniżała się, gdy interakcje trwały krótko i były nisko oceniane pod względem jakości. Podobne wyniki uzyskano na poziomie międzyosobowym, gdy brano pod uwagę samoocenę rozumianą jako cechę. Jakość interakcji była najsilniejszym predyktorem samooceny. Osoby, które miały częste interakcje z bliskimi, charakteryzowały się także wyższą samooceną. Niezwykle interesujące wyniki uzyskano w porównaniach międzykulturowych obejmujących 53 kraje. Kraje, których mieszkańcy mieli regularne kontakty z przyjaciółmi, osiągały wyższy przeciętny poziom samooceny niż kraje, w których mieszkańcy nie stosowali

wali takich praktyk. Najsilniejszym predyktorem samooceny była częstość kontaktów z przyjaciółmi.

Przytoczone wyniki badań nie tylko potwierdzają założenia teorii Baumeistera i Leary'ego (1995), że samoocena jest emocjonalnym odzwierciedleniem stanu więzi społecznych jednostki. Stały się także podstawą do sformułowania nowej hipotezy, że istnieją dwa potencjalnie uzupełniające się socjometry zapewniające zaspokojenie podstawowej dla człowieka potrzeby przynależności. W przypadku mniej bliskich osób istotna dla samooceny jest częstość kontaktów, a osób najbliższych (członków rodziny, przyjaciół i partnerów romantycznych) subiektywna jakość interakcji.

Bliskie związki, jak wskazują najnowsze badania inspirowane przez teorię opanowywania trwogi (TMT), mogą pełnić także funkcję egzystencjalną, tj. ułatwiać ludziom radzenie sobie z lękiem związanym ze świadomością własnej śmiertelności (Mikulincer, Florian i Hirschberger, 2003). Autorzy TMT wyodrębnili dwa mechanizmy służące jako bufor w sytuacjach uwypuklenia w świadomości nieuchronności śmierci: dążenie do posiadania pozytywnej samooceny i światopogląd (Solomon, Greenberg i Pyszczynski, 1991; Sołoma, 1995). Zespół badaczy izraelskich przeprowadził wiele badań laboratoryjnych, które potwierdzają, że trzecim buforem mogą być bliskie związki. Rozpatrując znaczenie więzi z innymi ludźmi z różnych perspektyw teoretycznych można przyjąć, że takie potrzeby, jak potrzeba intymności, afiliacji, bycia razem, przywiązania są podporządkowane nie tylko motywowi przetrwania, ale także mogą służyć w radzeniu sobie z lękiem przed unicestwieniem.

Chociaż idea ta nie jest całkowicie nowa (por. prace psychoanalityków), to po raz pierwszy psychologowie społeczni uzyskali jej empiryczne potwierdzenie. Stosując paradygmat badań używany w weryfikacji założeń TMT wykazali, że zwiększanie świadomości śmiertelności motywuje ludzi do nawiązywania i utrzymywania bliskich związków oraz że dostępność myśli na temat śmierci zależy od siły związków. Pierwsze badania dotyczyły wpływu uwypuklenia śmiertelności na potrzebę intymności w związku romantycznym (Mikulincer i Florian, 2000). Intymność rozumiana jako bliskość, jedność, przywiązanie spaja związki i manifestuje się w dążeniu do bliskości fizycznej i emocjonalnej. Studenci izraelscy przydzieleni do dwóch warunków: uwypuklenie śmiertelności (wypełnianie skali lęku przed śmiercią) i neutralnych (wypełnianie skali sposobu spędzania czasu wolnego) byli proszeni o zaznaczenie swoich ocen na skali mierzącej pragnienie intymności w bliskich związkach. Stwierdzono, że uczestnicy będący w pierwszej sytuacji uzyskali wyższe wyniki w skali intymności niż w warunkach neutralnych. W innych badaniach wykazano silniejszą potrzebę afiliacji (preferowanie siedzenia w grupie niż oddzielnie) w analogicznych warunkach (Wisman i Koole, 2001). W późniejszych badaniach skoncentrowano się na względnie stałych bliskich związkach. Badano między innymi poczucie zaangażowania w związek, porównując wpływ zagrożenia niezwiązanego ze śmiercią. Zaangażowanie jest wielowymiarowym konstruktem psychologicznym. Odnosi się ono do poczucia lojalności, poświęcenia, wierności, moralnego zobowiązania. Rusbult

(1980) wiąże je z ogólnie nagradzającymi aspektami związku. Florian, Mikulincer i Hirschberger (2002) sprawdzali efekty uwypuklenia śmiertelności w zakresie zaangażowania w romantycznych relacjach. Badani byli studenci aktualnie zaangażowani w poważne związki romantyczne. W zależności od warunków byli poddawani ekspozycji na zagrożenie śmiercią (myślenie o własnej śmierci) lub doświadczaniu silnego bólu fizycznego (myślenie o silnym bólu fizycznym). Grupa kontrolna (neutralna) myślała o programie telewizyjnym. Wszyscy wypełniali inwentarz zaangażowania. Wyniki potwierdziły hipotezę, że uwypuklenie śmiertelności zwiększa poczucie zaangażowania w związek. Większe przywiązanie wyrażały osoby z grupy, która doświadczała uwypuklenia własnej śmiertelności niż z dwóch pozostałych. Badano także wpływ myślenia o problemach występujących w związku na dostępność myśli dotyczących śmierci (Florian i in., 2002).

Przypuszczano, że skoro zaangażowanie działa jako bufor chroniący przed lękiem związanym ze śmiercią, to uwypuklenie możliwego zerwania związku będzie zwiększało dostępność myśli o śmierci. Okazało się, że istotnie badani, którzy myśleli o problemach doświadczanych w aktualnym związku, ujawniali wyższą dostępność myśli o śmierci niż ci, których proszono, aby myśleli o temacie neutralnym lub problemach doświadczanych w nauce. W jeszcze innych badaniach uczestnicy mieli myśleć o separacji z partnerem. Ponownie wykazano, że zagrożenie utrzymania związku zwiększało dostępność myśli o śmierci, zwłaszcza gdy rozstanie z partnerem było nieodwracalne z powodu jego śmierci. Hirschberg, Florian i Mikulincer (2002) podjęli także próbę ustalenia, jakie są relacje między trzema różnymi buforami: samooceną, światopoglądem i bliskimi związkami. Uzyskane wyniki pozwalają uznać, że obrona przed egzystencjalnym lękiem poprzez utrzymywanie więzi ze znaczącymi osobami jest silniejsza niż dążenie do utrzymania pozytywnej samooceny. Jeszcze inne wyniki pokazują, że ludzie dążą do nawiązywania bliskich relacji, jeśli nawet muszą ponosić pewne koszty, np. przeżywać negatywne emocje. Ilustrują to badania dotyczące idealnego partnera. W sytuacji zagrożenia (wypuklenie śmiertelności) ludzie są gotowi zrezygnować z pewnych cech partnera za cenę bycia w relacji z innym człowiekiem. W licznych badaniach, weryfikujących hipotezę o egzystencjalnej funkcji bliskich związków, zwrócono uwagę także na różnice indywidualne. Ważnym czynnikiem moderującym radzenie sobie z problemem śmiertelności okazał się styl przywiązania. Mikulincer i Florian (2000) dowiedli, że tylko osoby z ukształtowanym bezpiecznym stylem przywiązania regulują swój lęk egzystencjalny poszukując intymności w związkach romantycznych; osoby charakteryzujące się pozostałymi stylami (unikowym i ambiwalentno-lękowym) odwołują się w sytuacjach uwypuklenia własnej śmiertelności do mechanizmów kulturowych. Podobne wyniki uzyskali Taubman-Ben-Ari, Findler i Mikulincer (2002). Funkcja bliskich związków w radzeniu sobie z zagrożeniem śmiertelnością przejawiała się w gotowości do inicjowania interakcji społecznych, niższej wrażliwości na odrzucenie, wyższych pozytywnych ocenach kompetencji interpersonalnych głównie wśród osób z bezpiecznym stylem

przywiązania. Różnice związane ze stylami przywiązania stwierdzono także w badaniach wpływu separacji na dostępność myśli o śmierci (Mikulincer i in., 2002). Moderująca rola stylów przywiązania w regulowaniu egzystencjalnego lęku wydaje się dobrze udokumentowana. Osoby, które miały pozytywne doświadczenia emocjonalne w dzieciństwie również w dorosłości poszukują bliskości w sytuacjach zagrożenia; natomiast osoby pozbawione w dzieciństwie poczucia bezpieczeństwa w relacjach z bliskimi, które mają negatywne przekonania o bliskich związkach, uruchamiają inne mechanizmy. Egzystencjalna funkcja bliskich związków, dobrze uzasadniona teoretycznie i empirycznie, stanowi nie tylko rozszerzenie teorii opanowywania trwogi, ale pogłębia wiedzę o funkcjach bliskich związków. Pozwala zrozumieć, dlaczego ludzie unikają rozstania, chociaż ich związki są niezadowolające.

Kolejnym ważnym obszarem badań, których wyniki dobitnie pokazują konsekwencje deprywacji potrzeby przynależności dla jakości życia, są badania nad ostracyzmem.

Ostracyzm potocznie określany jako traktowanie kogoś jak powietrze, wykluczenie czy odrzucenie występuje powszechnie. Jest zjawiskiem ponadczasowym, występującym u wielu gatunków, w różnych społecznościach i towarzyszy nam przez całe życie. Ostracyzm może mieć m.in. postać bojkotu towarzyskiego, karceru, ekskomunikacji, zesłania lub przybiera bardzo subtelne formy, takie jak: unikania kontaktu wzrokowego, niedopuszczania do głosu, milczenia. Williams (Williams, Wheeler i Harvey, 2005) wyodrębnił cztery wymiary ostracyzmu: zauważanie ofiary przez osobę stosującą ostracyzm, motywacja, stopień i jasność przyczyn stosowania ostracyzmu. Jeśli osoba stosująca ostracyzm izoluje się fizycznie od ofiary, mówi się o ostracyzmie fizycznym; gdy nie chce wchodzić z nią w interakcje bądź lekceważy ją, mamy do czynienia z ostracyzmem społecznym; ostracyzm wirtualny polega na nieodbieraniu telefonów, SMS-ów, e-maili bądź nieodpowiadaniu na nie we właściwym terminie.

Spostrzegana lub zamierzona motywacja do stosowania ostracyzmu może mieć charakter punityny lub obronny, ostracyzm może być związany z rolą społeczną bądź być nieświadomy, a także czasami bywa tak, że jakieś zachowania sprawiają wrażenie ostracyzmu, ale tak naprawdę nim nie są, co przyznaje jedna ze stron.

Ostracyzm może być stosowany z różnym nasileniem: od zachowania minimalnie odbiegającego od normalnego zachowania do zachowania sprawiającego wrażenie nieświadomości istnienia drugiej osoby.

Osoba doświadczająca ostracyzmu może mieć wątpliwości, czy ostracyzm rzeczywiście zachodzi i z jakich powodów. Im bardziej niejednoznaczna jest sytuacja, tym większa niepewność i brak poczucia kontroli nad sytuacją.

Według autora powyższego modelu ostracyzm wywiera równoczesny i specyficzny wpływ na cztery podstawowe potrzeby człowieka (Williams, 1997/2007). Utrudnia bądź uniemożliwia zaspokojenie: potrzeby przynależności, kontroli, wysokiej samooceny i sensu życia. Ofiary ostracyzmu tracą poczucie więzi z inną osobą (osobami). Jest to sytuacja gorsza niż otwarta konfrontacja czy kłótnia, ponieważ

pomimo to, że te interakcje są negatywne, więź zostaje zachowana. Utrata kontroli jest następstwem jednostronności ostracyzmu. Nie ma wtedy wymiany społecznej jak podczas kłótni. Zagrożenie samooceny bierze się stąd, że ostracyzm może być interpretowany jak skutek negatywnej oceny społecznej. W tej sytuacji życie wydaje się bezsensowne, odzwierciedleniem tego jest określanie ostracyzmu jako śmierci społecznej. Oprócz deprywacji powyższych potrzeb, ofiara ostracyzmu przeżywa negatywne emocje i ma ogólne poczucie zranienia. Ból w warunkach wykluczenia jest tak samo odczuwany jak ból spowodowany fizycznym zranieniem. Jak wykazało neuroobrazowanie mózgu, w obu sytuacjach zostają pobudzone te same okolice (Eisenberger, Lieberman i Williams, 2003).

Badania nad ostracyzmem relacyjnym wykonali Zadro, Arriaga i Williams (2007) gromadząc dane jakościowe na temat doświadczania ostracyzmu ze strony partnera, współmałżonka lub innych członków rodziny. Badacze zaprosili osoby doświadczające i stosujące ostracyzm wobec bliskich do udziału w badaniach za pośrednictwem ogłoszeń zamieszczonych w lokalnej prasie. Przeprowadzono wywiady z 40 osobami. Na podstawie zebranych informacji określono długotrwałe efekty ostracyzmu relacyjnego. Zdecydowana większość uczestników badań (60%) była ignorowana przez partnera lub współmałżonka; w następnej kolejności źródłem ostracyzmu były matki (17%) i teściowe (11%). Odrzucenie czy lekceważenie przez ukochaną osobę różni się fenomenologicznie w zależności od tego, czy jest to stan chroniczny, przewlekły czy też epizodyczny. Zdarzają się sytuacje, gdy „ciche dni” trwają przez wiele miesięcy czy lat; mąż ignoruje żonę, czy ojciec syna. Z relacji badanych wynika, że czasami nawet świadomość zbliżającej się śmierci lub widok potrzebującej pomocy bliskiej osoby nie są w stanie zmienić zachowania osoby stosującej ostracyzm. Ostracyzm epizodyczny ma charakter powtarzających się wielokrotnie zdarzeń podczas trwania związku, które z czasem stają się przewidywalne. Sygnały nadchodzącego odrzucenia pojawiające się w odpowiedzi na jakieś przewinienia są źródłem dolegliwości cielesnych osoby ostracyzowanej (ból żołądka, palpacje serca, nudności).

Ostracyzm w bliskich związkach rzadko występuje w oderwaniu od innych form interpersonalnego konfliktu. Jest on zazwyczaj poprzedzany przez jakąś formę sprzeczki. Zdarza się też, że występuje po aktach fizycznej lub werbalnej przemocy. Porównując sytuację bycia ignorowanym z przemocą uczestnicy badań podkreślali, że ostracyzm jest doświadczeniem znacznie gorszym. Niektórzy wręcz deklarowali, że woleliby być bici niż traktowani jak powietrze. Ostracyzm w porównaniu z przemocą nie zostawia żadnych widocznych śladów. Ofiary nie mogą w związku z tym liczyć na niczyją pomoc. Są zdane na „dobrą wolę” źródła ostracyzmu.

Analizując relacje badanych w kategoriach modelu ostracyzmu opracowanego przez Williamsa (1997/2007) stwierdzono, że najczęściej w bliskich związkach stosowano ostracyzm społeczny (jedna osoba ignoruje obecność drugiej). Przyjmował on najrozmaitsze formy: odmowa rozmowy, unikanie kontaktu wzrokowego, spożywanie posiłku w innym miejscu. Przejawem ostracyzmu fizycznego było ignorowa-

nie partnera, np. poprzez opuszczanie pomieszczenia, gdzie on przebywał; podział domu na terytorium każdego z partnerów. Uzupełnieniem był cyberostracyzm, tj. nieodbieranie telefonów, nieodpowiadanie na listy lub maile.

Z przeprowadzonych wywiadów wynika, że najczęściej motywem ostracyzmu była chęć ukarania partnera czy dziecka. Respondenci podawali także przykłady ostracyzmu obronnego, np. zamykanie się w łazience, aby uniknąć przemocy ze strony pijanego męża, eskalacji awantury. Ofiary ostracyzmu na ogół nisko oceniały jasność przyczyn, nie były pewne, dlaczego są ignorowane.

Analiza wypowiedzi badanych ujawniła nowy wymiar ostracyzmu (style ostracyzmu), który autorzy określili jako: „głośna cisza” i „spokojna cisza”. Pierwszy styl cechuje dążenie do pokazania ofierze, za pomocą wszystkich możliwych środków, że jest ignorowana (np. opuszczanie pomieszczenia z trzaskaniem drzwiami, teatralne opuszczanie pokoju, gdy wchodzi osoba ostracyzowana).

„Spokojna cisza” oznacza najogólniej rzecz ujmując taktykę milczenia („ciche dni”). Jest ona stosowana wtedy, gdy jeden z partnerów zachowuje się tak, jakby przestał uznawać, dostrzegać obecność drugiego człowieka. Wszelkie interakcje, werbalne i niewerbalne, zostają przerwane, np. nie odpowiada na pytania partnera, nie patrzy na niego. Na podstawie wywiadów wyodrębniono cztery kategorie „spokojnej ciszy”:

- 1) Powstrzymanie się. Ten typ zachowania występuje, gdy wszystko co robi współpartner wzbudza złość. Wówczas dochodzi do tłumienia, powstrzymywania się od wyrażenia złości i pozostaje tylko milczenie.
- 2) Wyłączenie się, czyli koncentracja na jakiejś myśli lub aktywności, podczas gdy partner do nas mówi. W ten sposób przestajemy go słyszeć i widzieć, a partner może poczuć, że nie jest dla nas ważny. Taktykę tę stosują często mężczyźni.
- 3) Zamykanie się. W tym przypadku nie chodzi o ukaranie współpartnera, ale o obronę własnego organizmu w sytuacji silnie stresującej, gdy jednostka nie ma innych możliwości poradzenia sobie. Jeśli nie można fizycznie opuścić tej sytuacji, wówczas ludzie opuszczają tę sytuację umysłowo, potrzebują samotności i bycia tylko z własnymi myślami. Niestety, dotyczy to także tych, których kochamy (pozorny ostracyzm).
- 4) Odcinanie się. Podmiot świadomie ignoruje obiekt ostracyzmu. Zachowuje się tak, jak by nie istniał. Celem nie jest ukaranie tej osoby, ale po prostu chęć, aby nie mieć więcej z nią nic wspólnego. Taki stan może trwać nawet latami między małżonkami, którzy nadal żyją pod jednym dachem.

Bez względu na formę i czas trwania ostracyzm jest doświadczeniem silnie awersyjnym. Zgodnie z modelem stanowi on zagrożenie dla zaspokojenia czterech podstawowych potrzeb: przynależności, kontroli, pozytywnej samooceny i sensu życia. W wypowiedziach badanych manifestowało się to często w negatywnych myślach i działaniach skierowanych na siebie. Oprócz negatywnych konsekwencji przewidywanych przez model, zaobserwowano wiele innych reakcji. Dotyczyły one m.in. zdro-

wia (poczucie zmęczenia, brak energii, migreny, przeziębienia, bóle żołądka), pojawiały się symptomy somatyczne lub nasilały już istniejące. Osoby posługujące się ostracyzmem wobec bliskich doświadczają wzrostu poczucia kontroli, władzy – jest to wyznik powtarzający się. W zakresie pozostałych potrzeb nie ma tak wyraźnych zmian.

Cena ostracyzmu jest bardzo wysoka, relacje źródła i obiektu ostracyzmu ulegają często zerwaniu, 67% osób biorących udział w badaniu formalnie opuściło partnera (rozwód lub separacja), część nie mogła tego zrobić z różnych względów, a pozostali czuli się zbyt słabi, aby zakończyć związek. Wcześniej już Gottman i Krokoff (1989) stwierdzili, że „ciche dni” są niszczące dla małżeństwa.

Inny efekt stosowania ostracyzmu wobec bliskich to utrata znajomych i przyjaciół. Napięta atmosfera między partnerami powoduje odpływ kręgu otaczających ich ludzi i zarazem nie sprzyja nawiązywaniu nowych znajomości. U osób wykluczanych rozwija się nadwrażliwość na wszelkie sygnały odrzucenia, np. dłuższa przerwa w rozmowie telefonicznej może być już traktowana jako odrzucenie.

Wykluczenie jest szczególnie niebezpieczne, groźne dla relacji, ponieważ trudno jest je przerwać. Jeśli ktoś np. wytrzyma jeden dzień ignorując swojego współpartnera, to rozmowa z nim następnego dnia jest niemal niemożliwa. Prawdopodobnie ludzie boją się, że jeśli wybaczą mu, to utracą twarz. Często pierwotne przyczyny ostracyzmu są trywialne, ale przedłużając go można uzasadnić przyczynę jego stosowania.

Omówione badania pokazały, co się dzieje, gdy ostracyzm jest stosowany w bliskich związkach. Obecnie prowadzone są badania eksperymentalne, których celem jest porównanie efektów ostracyzmu stosowanego przez osobę obcą vs przez partnera relacyjnego.

Zakończenie

Pozytywne konsekwencje udanych związków na poziomie fizjologicznym i psychologicznym były wielokrotnie potwierdzone. Wiadomo też, że bliskie związki mogą być źródłem cierpienia i frustracji (np. wyniki badań nad ostracyzmem czy przemocą). Bliskie związki są, jak wcześniej wspomniano, niezbędne do naszego szczęścia, ale tylko wtedy, jeśli zawierają w sobie pozytywne interakcje. Psychologowie wykazali, że człowiek reaguje silniej i szybciej na negatywne zdarzenia niż na pozytywne. Baumeister i in. (2001) napisał, że „zło jest silniejsze niż dobro”. Gottman (1994) rozszerzył tę ideę na bliskie związki (Diener i Oishi, 2005). Badając pary małżeńskie ustalił, że jeśli w związku jest równa liczba interakcji pozytywnych i negatywnych, to partnerzy oceniają swój związek w kategoriach negatywnych. Dopiero jeśli liczba pozytywnych interakcji przewyższa pięciokrotnie liczbę interakcji negatywnych, partnerzy doświadczają satysfakcji małżeńskiej. Warto też wspomnieć o pożądanej proporcji emocji pozytywnych i negatywnych dla globalnego samopoczucia. Według Fredrikson i Losada (2004) wynosi ona 2,9 lub powyżej (za: Diener i Oishi,

2005). Negatywne doświadczenia wpływają na nasz dobrostan silniej niż zdarzenia pozytywne i mogą przyczyniać się istotnie do obniżenia jakości życia. Mogą być one również współodpowiedzialne za takie zjawiska społeczne, jak: rosnąca liczba rozwodów, rosnąca liczba ludzi żyjących z wyboru w pojedynkę, tzw. singli, i malejąca liczba małżeństw zawieranych coraz później. Wiele uwagi poświęca się w ostatnich latach przemocy domowej, agresji relacyjnej; alarmujące jest to, że młodzi ludzie chętniej nawiązują znajomości i przyjaźnie za pomocą internetu niż bezpośrednich spotkań. Każdy słyszał (lub doświadczył) o agresywnych współmałżonkach i wrednych przyjaciółkach. Chociaż powyższe zjawiska mają wielorakie uwarunkowania, to łączy je unikanie bliskich długotrwałych związków. Nasuwa się pytanie, co się za tym kryje? Czy dla pewnej grupy ludzi bycie w bliskim związku jest mało ważne, czy też bliskie związki są spostrzegane tylko jako źródło ograniczeń i cierpienia? Wydaje się, że odpowiedzi na te pytania zależą od kultury, w jakiej jednostka żyje, i indywidualnych doświadczeń. Kultury ceniące indywidualizm podkreślają niezależność, własny rozwój, karierę, osobiste szczęście. Nastawienie na realizację powyższych wartości stoi w sprzeczności z zaangażowaniem w długotrwały związek wymagający poświęcenia się i uwzględniania interesów partnera. Dlatego też potrzeby społeczne są zaspokajane w związkach krótkotrwałych, otwartych, gdzie „każdy robi swoje” (np. Myers, 2004). „Singlowanie” też ma „dwie twarze”, albowiem wraz z upływem lat wielu singli zaczyna budować więzi z innymi ludźmi (Krata, 2008). Należy pamiętać też o osobach, które wskutek negatywnych doświadczeń odczuwają lęk przed bliskością lub mają jakieś deficyty w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi. Może są one wśród tych, którzy odwiedzają portale towarzyskie, cieszące się dużym zainteresowaniem biura matrymonialne, uniwersytety trzeciego wieku i inne organizacje stwarzające możliwość bycia w kontakcie z innymi ludźmi i dające szansę na znalezienie kogoś bliskiego. Pragnienie przynależności do kogoś „mamy we krwi” i nie da się go niczym zastąpić czy zagłuszyć (Baumeister i Leary, 1995).

Najnowsze badania nad ostracyzmem potwierdziły hipotezę, że doświadczenie społecznego odrzucenia zwiększa motywację do tworzenia więzi społecznych z osobami, które potencjalnie mogą zaspokoić potrzebę afiliacji (*the social reconnection hypothesis*) (Maner, DeWall, Baumeister, Schaller, 2007). W serii eksperymentów wykazano, że groźba społecznego odrzucenia powoduje wzrost zainteresowania zdobywaniem nowych przyjaciół, zwiększa pragnienie współpracy, przyczynia się do tworzenia pozytywnego pierwszego wrażenia innych osób i sprawia, że przydzielamy większe nagrody nowym partnerom interakcji. Ustalono także, jakie czynniki ograniczają powyższą motywację. Przede wszystkim ważna jest osoba, z którą jednostka pragnie nawiązać kontakt. Nie może być to ta sama osoba, która ją odrzuciła. Dążenie do zaspokojenia potrzeby afiliacji nasila się, gdy antycypowane jest spotkanie twarzą w twarz. Czynnikiem moderującym jest lęk przed oceną, tylko osoby z niskim lękiem reagują na odrzucenie w sposób afiliacyjny. Wysoki poziom lęku hamuje te tendencje (Maner i in., 2007). Przytoczone wyniki badań są zgodne z ogólnymi

prawidłowościami dotyczącymi związków między motywacją, deprywacją i celami jednostki. Kiedy zaspokojenie ważnego motywu jest zagrożone (w tym przypadku potrzeby przynależności), to ludzie szukają alternatywnych sposobów zaspokojenia tego motywu. Groźba odrzucenia sygnalizuje, że potrzeba bliskich związków jest niezaspokojona i w związku z tym ludzie odczuwają pragnienie nawiązania więzi z nowymi partnerami.

Dlatego też w życiu większości z nas powtarza się taki skrypt: „szukanie bliskiej osoby, odnajdywanie jej, a jeśli tracimy ją, to ponownie szukamy” (Wojnarowska, 2008).

Bibliografia

- Aron, A., Aron, E., Tudor, M. i Nelson, G. (1991). Close relationships as including others in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 241–253.
- Baumeister, R.F. i Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Bumeister, R.F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. i Vohs, K.D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.
- Bugental, D.P. (2000). Acquisition of the algorithms of social life: a domain-based approach. *Psychological Bulletin*, 126, 187–219.
- Buss, D.M. (2001). *Psychologia ewolucyjna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Czapiński, J. i Panek, T. (2007). *Diagnoza społeczna 2007*. Ścieżka dostępu: www.diagnoza.com/files/diagnoza_2007/raport-11.11.2007.pdf.
- Denissen, J.J.A., Penke, L., Schmitt D.P. i Van Aken, M.A.G. (2008). Self – esteem reactions to social interactions: evidence for sociometer mechanisms across days, people, and nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1, 181–196.
- Diener, E. i Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 1, 81–84.
- Diener, E. i Oishi, Sh. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16, 4, 162–167.
- Dwyer, D. (2005). *Bliskie relacje interpersonalne*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D. i Williams, K.D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290–292.
- Florian, V., Mikulincer M. i Hirschberger, G. (2002). The anxiety buffering of close relationships: evidence that relationship commitment acts as a terror management mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 4, 527–542.
- Gottman, J.M. i Krokoff, L.J. (1992). Marital interaction and satisfaction: a longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47–52.
- Harvey, J.H. i Pauwels, B.G. (1999). Recent developments in close relationships theory. *Current Directions in Psychological Science*, 93–95.
- Hirschberger, G., Florian, V. i Mikulincer, M. (2002). The anxiety buffering function of close relationships: mortality salience effects on the willingness to comprise mate selection standards. *European Journal of Social Psychology*, 32, 609–645.
- Krata, A. (2008). Dwie twarze singla. *Charaktery*, 8, 26–30.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. i Diener, E.E. (2003). Re – examining adaptation and the setpoint model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527–539.

- Maner, J.K., DeWall, N.C., Baumeister, R.F. i Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the „porcupine problem”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1, 42–55.
- Mikulincer, M., Florian, V. i Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 1, 20–40.
- Mikulincer, M. i Florian, V. (2000). Exploring individual differences in reactions to mortality salience – Does attachment style regulate terror management mechanism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 260–273.
- Mikulincer, M., Florian, V., Birnbaum, G. i Malishkovitz, S. (2002). The death-anxiety buffering function of close relationships: exploring the effects of separation on death – thought accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 287–299.
- Murray, S.L., Griffin, D.W., Rose, P. i Bellavia, G.M. (2003). Calibrating the sociometer: the relational contingencies of self – esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 63–84.
- Myers, D.G. (2004). Bliskie związki a jakość życia, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Perlman, D. (2007). The best times, the worst of times: the place of close relationships in psychology and our daily lives. *Canadian Psychology*, 48, 1, 7–18.
- Reis, H.T. i Collins, W.A. (2004). Relationships, human behavior, and psychological science. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 6, 233–236.
- Reis, H.T. (2006). The relationship context of social psychology, [w:] P.A.M. Van Lange (ed), *Bridging Social Psychology. Benefits of transdisciplinary approaches*. Mahawak, New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Reis, H.T. i Gable, S.L. (2003). Toward a positive psychology of relationships, [w:] C.Z. Keyes i J. Haidt (ed), *Flourishing: the positive person and the good life* (129–159). Washington, D.C.: APA Press.
- Rusbult, C.E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic association: a test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172–186.
- Sedikides, C., Campbell, W., Reeder, G. i Elliot, A. (1998). The self serving bias in relational context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 378–386.
- Solomon, S., Greenberg, J. i Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: the psychological functions of self – esteem and cultural worldviews, [w:] L. Berkovitz (ed.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 24, 93–159). New York: Academic.
- Soloma, E. (1995). Lęk przed śmiercią, światopogląd a samoocena: teoria opanowywania trwogi. *Przeгляд Psychologiczny*, 38, 1, 191–200.
- Symons, C. i Johnson, B. (1997). The self-reference effect in memory: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 121, 371–394.
- Uchino, B.N., Cacioppo, J.T. i Kiecolt-Glazer, J.K. (1996). The relationship between social support and physiological process: a review with emphasis on underlying mechanism and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488–531.
- Taubman-Ben-Ari, O., Findler, L. i Mikulincer, M. (2002). The effects of mortality salience on relationship strivings and beliefs – the moderating role of attachment style. *British Journal of Social Psychology*, 41, 3, 419–441.
- Wisman, A. i Koole, S.L. (2001). Hiding in the crowd: can mortality salience promote affiliation with others who oppose one’s worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 511–526.
- Williams, K.D., Wheeler, L. i Harvey, J.A.R. (2005). Podróż w głąb umysłu społecznej osoby stosującej ostracyzm, [w:] J. Forgas, K.D. Williams i L. Wheeler (red.), *Umysł społeczny*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Williams, K.D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452.
- Wyer, N. (2008). Cognitive consequences of perceiving social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 1003–1012.

- Zadro, L., Arriaga, X. i Kipling, D.W. (2007). Relational ostracism. Maszynopis prezentowany na 10th Annual Sydney Symposium of Social Psychology: „Social Relationships: cognitive, affective, and motivational processes”. Ścieżka dostępu: www.scholar.google.com.
- Woynarowska, K. (2008). *Budujemy mury zamiast mostów* – Kiosk – onet.pl, 13.06.2008.

Krystyna Doroszewicz

Warsaw School of Social Sciences and Humanities

Close relationships and quality of life

The paper presents a concise review of selected empirical findings concerning the relations between close relationships and quality of life. This issue is discussed within the context of social psychology. Taking into account three important theories in this domain: the theory of the need to belong (Baumeister, Leary, 1995), the terror management theory (Solomon, Greenber, Pyszczynski, 1991) and the model of ostracism (Williams, Wheeler, Harvey, 2005) the paper discusses main functions of close relationships which all the time motivate people to maintain close relationships with each other.

Key words: close relationships, ostracism, the death – anxiety buffer quality of life.