



Szinte nincs olyan ember, aki ne találna valami kivetnivalót a külsejében, még ha a környezetétől egyébként rendszeresen kapja is a pozitív visszajelzéseket. Előfordult már Önnel, hogy a kezébe került egy régi fénykép élete olyan időszakából, amikor nem szeretett tükörbe nézni, mert elégedetlen volt az alakjával, vagy rémesnek találta az akkori frizuráját?

A VONZÁS törvénye

Hogyan tekint most arra a fotóra? Sok év után a legtöbben szívesen cserélnének régi önmagukkal, mert ma még kevésbé tetszik a megjelenésük, és szinte nem is értik, miért nem fogadták el az adottságaikat akkor, amikor az a korábbi kép készült. **Dr. Meskó Norbert evolúciós pszichológussal, a szepsegkutatas.blog.hu szerzőjével beszélgettünk arról, hogy miért szemléljük magunkat olyan kritikusan, és hogy miért akarjuk mindig a legjobb formánkat hozni.**



■ Miért törekszünk mindannyian arra, hogy a külsőnk megnyerő legyen?

– Mert a szebb emberek előnyöket élveznek a társas kapcsolatok számos területén. A vizsgálatok szerint a vonzóbb diákok jobb jegyet kapnak, a vonzóbb emberek jobban fizető állásra tesznek szert, a vonzóbb pincérnőknek több borralalót adnak, a vonzóbbakat kevésbé találják bűnösnek, vagyis úgy tűnik, megéri szépnek lenni. Mivel azonban biológiailag adott vonásainkon viszonylag keveset változtathatunk (hacsak nem operáltatjuk meg magunkat), a szépítés más eszközeivel (öltözködéssel, kozmetikával, hajviselettel) is hatékonyan növelhetjük a fizikai vonzerót. Egyébként a szépség a párválasztásban kiemelten fontos – de egymás vonzerejét mégsem kizárólag akkor vagyunk képesek megítélni, ha párt akarunk választani.

■ A társas kapcsolatok kialakításakor sokat nyom a latban az úgynevezett belső szépség is. Ezen pontosan mit értünk?

– A szépséggel kapcsolatban számos kérdés fogalmazódott meg már elődeinkben is, legalábbis erről tanúskodnak az ókori görög filo-

zófusok írásai, de maga az antikvitás emberábrázolása, a mai szemmel is szépnek tartott szobrai szintén egyfajta szépségideál megtestesülései. A szépség szétválasztása „külső” és „belső” tartalmakra tipikusan modern találmány, és e kettősség szavakban való kifejeződése azt sejteti, hogy a szépség megosztható, azaz másról árulkodik a fizikai megjelenés, mint ami belül, a lelkünk mélyén lakozik.

A szépség mibenlétével kapcsolatban sokáig egy másik elképzelés is tartotta magát, mégpedig az, hogy a vonzeró megítélése esetleges, mindenkinek más tetszik, vagyis „ízlések és pofonok különbözök”. Így érthetően nagy kavardást váltott ki a '60-as évek végén néhány szociálpszichológus, amikor azzal álltak elő, hogy kutatási eredményeik mást mutatnak. Ők voltak az elsők, akik tudományos módszerekkel, ellenőrizhető körülmények között végzett vizsgálatokkal bizonyították, hogy a másik fizikai vonzereje minden egyéb jellemzőjét felülírja, amikor arra kerül sor, hogy randiznánk-e az illetővel, vagy sem.

Az utóbbi évtizedek evolúciós szempontú kutatásai pedig arra világítottak rá, hogy azok a



Arc vagy test?

A kutatókat régóta érdekli, hogy vajon a két, sokat tanulmányozott fizikai jellemző közül melyik a fontosabb a férfiaknak, amikor kialakítják a női vonzerővel kapcsolatos ítéletüket. Köztudott, hogy mind az arc, mind a test olyan fontos információkat hordoz tulajdonosa belső állapotáról (egészségéről, termékenységéről stb.), amelyek a párválasztás szempontjából jelzésként működnek a potenciális partnerek felé. De vajon melyik régió fontosabb ebben a folyamatban? Az arc vagy a test információira összpontosítanak-e inkább a férfiak?

Confer és munkatársai fölvetették, hogy a nők arcbéli és/vagy testi jelzéseinek preferenciája eltérő módon játszhat szerepet a férfiak különböző párválasztási kontextusában. Más jelzésekre érzékenyek a férfiak, amikor rövid távra választanak, és más tartanak fontosnak, ha hosszú távra keresnek partnert.

➔ **Azt találták, hogy azoknak a férfiaknak, akik inkább rövid távra választanak partnert, fontosabb volt a női test által közvetített szépséggel kapcsolatos információ, míg a hosszú távú partnerkapcsolati elköteleződést mutató férfiak inkább a női arc jelzéseire voltak érzékenyek.**

A nők esetében nem találtak ilyen különbséget a test és az arc preferenciája között.

fizikai vonások, amelyeket szépnek tartunk egymásban, egymáson, biológiai kulcsként is értelmezhetők, amennyiben hatékonyan szolgálták fajunk túlélését és szaporodását a történelem előtti időkben. Ezekből a tanulmányokból arról is képet kaphatunk, hogy a szépség megítélésében nem csupán a környezet, a kultúra által közvetített sztereotípiák működnek, hanem univerzális, kultúrától független hatások is. Ilyenek például a másodlagos

nemi jellegekkel összefüggő, a nemi hormonok működésének hatására kialakuló nőiesnek vagy férfiasnak tartott külsődleges, illetve viselkedéses jellegek.

A női szervezetben például serdülőkorban a magas ösztrogénszint jelzéseként kialakul a nőiesnek tartott „homokóraalak”, amely a testtömegtől függetlenül vonzó a férfiak számára. Evolúciós szempontból tehát a szépség belülről fakad, méghozzá a génjeinkből – hétköznapi értelemben azonban „belső szépség” alatt általában inkább olyan belső tulajdonságokat, jellemvonásokat értünk, mint a nők kedvessége, megbízhatósága, de a sort a végtelenségig folytathatnánk.

■ Miért látjuk szépnek azt, akit szeretünk?

– Ha fordítva tesszük fel a kérdést, eredményesebben kaphatunk választ: miért szeretjük azt, akit szépnek látunk? Ha valakit nem látunk szépnek, nem is valószínű, hogy fölkeltsi az érdeklődésünket. Hiába vannak értékes belső tulajdonságai, ha a külső megjelenése miatt észre sem vesszük őt.

A vizsgálatok azt mutatják, hogy egy pár két tagja a fizikai vonzerő vonatkozásában sokkal hasonlóbb egymáshoz, mint egyéb tulajdonságaik tekintetében. Úgy tűnik, van bennünk egy mérce, egy mérleg, amely akkor kerül egyensúlyba, ha magunkhoz képest nagyon hasonló vonzerejű párral vagyunk együtt. Ha a párom kevésbé vonzó, mint én, akkor el kell súlyoznia, hogy megtartsan engem, én pedig előjogokra tartok igényt, hogy megmaradjak neki. Például olyan előjogokra, hogy elnézze a hűtlenségemet, hogy anyagi jellegű kárpótlást nyújtson, vagy elhalmozzon figyelmességgel, szeretettel, kedvességgel, törődéssel.

De a konkrét kérdésre válaszolva: szerintem nem azt látjuk szépnek, akit szeretünk, hanem inkább azt szeretjük meg, akit szépnek látunk, így inkább az az érdekes, hogy mit látunk szépnek egymásban, a másikban. Erről szól az év második felében megjelenő, *A szépség eredete. Szexuális vonzerő és párválasztás* című könyvem, amelyben több száz kutatás alapján tájékozódhatunk arról, mi kelti föl érdeklődésünket egymás iránt.

■ **Úgy tartják, hogy a pozitív kisugárzás egyik leglényegesebb építőköve az, hogy elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Miért fontos ez?**

– Azért, mert ha erre nem vagyunk



Mégis a ruha teszi az embert?

Löhms és munkatársai azt vizsgálták nőknél, hogy az általuk viselt ruha miatti közérzetük hogyan tükröződik az arcukon, és ezt az üzenetet miként képesek azonosítani a férfiak. Arra kértek 25 (22 és 28 év közötti) egyetemista nőt, hogy válasszanak ki 3-3 ruhát: amelyikben csinosnak, szexinek érzik magukat, amelyiket kényelmes és sportos viseletnek tartanak, illetve amelyikben csúnyának érzik magukat, mert ódivatú, vagy kényelmetlenül szűk. Mindhárom elrendezésben felvétel készítették az arcukról, majd a fotókat megmutatták számukra ismeretlen férfiaknak. A portrék készítésekor arra kérték a nőket, hogy öltsenek semleges arckifejezést, és mindhárom esetben ugyanazt a hajviseletet kellett hordaniuk.

A képeket értékelő 49 (21 és 64 év közötti) férfinak vonzerő szerinti sorrendbe kellett állítania az egy-egy személyről készült fotókat.

➔ **A férfiak azokat a portrékat találták a legvonzóbbnak, amelyeken a nők is a legszebbnek érezték magukat.**

A vizsgálat jól példázza, hogy milyen fontos és „szemmel látható” üzenetet hordozunk magunkról, amikor szépnak vagy csúnyának tartjuk magunkat. Úgy tűnik, hogy a semleges arckifejezés ellenére működnek a belső állapotunkról, érzelmeinkről áruklódó, eddig ismeretlen folyamatok.



képesek, örök elégedetlenségre vagyunk kárhozthatva. Aki nincs jóban saját magával, nem szereti saját magát, az hogyan várhatja másoktól, hogy elfogadják? Persze sokkal nehezebb az önellfogadás, ha valaki már gyerekkorában azt a programot kapta a szüleitől, hogy ő nem elég szerethető, nem elég szép (például valamije túl nagy vagy túl kicsi), és később ezt a viselkedéses programot ismétlő partnert választott magának. A társas összehasonlítási helyzetekben, amely emberi mivoltunk sajátossága, úgvis gyakran alul maradunk, ha a szépség idealizált, médiabeli képviselőivel hasonlítgatjuk össze magunkat.

■ **Hogyan lehet tudatosan „rásegíteni” arra, hogy megszeressük magunkat?**

– Ha azt mondanám, hogy olyan emberekkel (és dolgokkal) vegyük körül magunkat, akik (és amik) pozitív tükröt tartanak elénk, akkor lehet, hogy többen megmosolyognának. Pedig valóban ezt gondolom: az elfogadó környezet, ahol valóban olyannak érezhetjük magunkat, amilyenek vagyunk, elsődrendű forrása belső harmóniánknak.

Sajnos a kereskedelmi médiával telített világunk nem ilyen, és az emberek többsége még nincs felvértezve ez ellen. A vizsgálatok szerint egy nő boldogságérzete nem az áhított divatos testalak elérésével függ össze, hanem sokkal inkább azzal, hogy talál-e olyan partnert, aki értékeli és elfogadja őt olyannak, amilyen.

■ **Milyen kárt tesz – főleg a nőkben – a sokszor túlzásokba eső divat?**

– A kutatók azt találták, 64 különböző kultúrában vizsgálódva, hogy a nők sokkal elégedetlenebbek a testüikkel, mint a férfiak. Valószínűleg ebből fakad,



Vonzó külső, több borralaló?

Céline Jacob és kollégái, a franciaországi Dél-bretagne-i Egyetem kutatói, érdekes eredményről számoltak be, amely összefüggésben áll azzal a hétköznapi tapasztalattal, hogy a nők vonzerejének megítélésére pozitív hatást gyakorol az arc sminkelése. Az olyan szakmákban, ahol borralalót szokás adni, az összeg mértéke és a munkavállaló fizikai vonzereje között néhány vizsgálatban találtak már pozitív összefüggést. Például Lynn (2009) eredményei szerint a vizsgálatban részt vevő pincérmők borralalójának összegét növelte a mellméretük nagysága és a szőke haj, a nagyobb testméret viszont csökkentette a vendégek adakozó kedvét. Jacob és munkatársai vizsgálatuk helyszínéül egy francia város valóságos éttermét választották, ahol egyedül érkező vendégeket (186 férfit és 96 nőt) szolgáltattak ki. Két fiatal pincérmőt vontak be a vizsgálatba, akiknek nem volt tudomásuk a kutatásról. Mivel a francia szokások szerint a számla tartalmazza a felszolgálás díját is, az első, amire a vizsgálatban kíváncsiak voltak, hogy egyáltalán hagyott-e a vendég borralalót.

➔ **Azt találták, hogy a kisminkelt pincérmők gyakrabban és nagyobb összegű borralalót kaptak a férfivendégektől.**

A női vendégek bőkezűségét nem befolyásolta a pincérmők megjelenése.

hogy megpróbálnak megfelelni a kulturálisan elfogadott szépségideálnak. A vizsgálatok azt mutatják, hogy az önállótlanabb, akarataukat alárendelni hajlamosabb nők nehezen tudják kialakítani a saját független szépségelvárásukat, és inkább hajlanak arra, hogy a többség által meghatározott, elvárt ideálnak feleljenek meg (ez a divat).

A Burmában élő padaung népcsoport körében divatos, úgynevezett zsiráfnyak, amit fémkarikák nyakra helyezésével „állítanak elő”, vagy az afrikai ajaktányér szintén azt példázza, hogy a női test nem elég jó a maga természetes szépségében, valamit változtatni, nagyítani, „tökéletesíteni” kell rajta, hogy igazán

vonzó legyen, például a nyugaton elterjedt mellnagyobbító műtétekkel. A nyugati nők az áhított szépséget várják megoperált mellüktől, mert nem tudják elfogadni annak természetes változását vagy eredeti adottságát.

– Viki –

ELIXÍR-TIPP

A szepsegkutas.blog.hu az emberi szépséggel kapcsolatos tudományos kutatások legújabb eredményeit, figyelemfelkeltő összefüggéseit mutatja be. Dr. Meskó Norbert hamarosan megjelenő könyvéből megtudhatjuk, hogy az egyes testrészek mitől válnak kívánatosabbá a másik nem számára, megismerhetjük a vonzerő kémiaját, és történeti áttekintést kapunk a szépségideálok változásairól.