

# Ha tetszik, ha nem...



A nyugati világban – ahol nem a szülők választanak a gyerekeiknek házastársat – bizonyos személyiségjellemzőkkel állhat összefüggésben, hogy milyen párt tartunk vonzónak társként, hosszú távú partnerként. Ebből adódóan előnyben vannak azok, akik aktívan részt vesznek saját személyiségük alakításában, amihez fontos tudni, hogy milyen sokfélék is vagyunk. Párvalasztási szokásainkról és az esetleges buktatókról **Meskó Norbert** evolúciós pszichológussal beszélgettünk.

**S**okan egyetlen partnerrel élik le az életüket, mert így érzik jól magukat. Mások nem szeretnek, nem tudnak és nem is akarnak érzelmileg elkötelezett, kizárólagos kapcsolatban élni, és folyamatosan változtatják a partnereiket, vagy egyszerre több kapcsolatot tartanak fenn. Van, aki képes megfogalmazni, hogy milyen partnert szeretne, van, aki nem gondolkodik ezen túl sokat. Aki magas önismerettel – és ezen belül magas párkapcsolati önisme-



rettel – rendelkezik, annak nagyobb esélye van arra, hogy a párkapcsolati elvárásai reálisak legyenek, és minél kevesebb csalódás érje egy kapcsolatban – vázolja a helyzetet a szakértő.

## ■ Mi határozza meg a jövőbelinkkel kapcsolatos elképzeléseinket?

– A partnerrel kapcsolatos elvárások általában tudattalan módon működnek, és ennek többféle összetevőjét azonosították a kutatók. Egyrészt vitathat-

atlan, hogy nagyban meghatározzák a párkapcsolati elvárásainkat annak a kultúrának a szabályai és normái, amelybe beleszülettünk. Tipikus például, hogy a nyugati világban a külső megjelenés, a testi vonzeró fontosabb, mint a hagyományos életmódhoz közelebbi keleti kultúrákban, ahol viszont a belső értékeket helyezik előtérbe. Másrészt örökletes tényezők is szerepet játszanak abban, hogy kinek mi lehet fontos a párvalasztásban. Az egyik ilyen a veleszületett nemi különbségek hatása, amit számos kultúrában végzett vizsgálatok egybehangzó eredményei igazolnak. Amikor a férfiak felméri a lehetséges

partner párkapcsolati értékét, akkor általában jóval fontosabbnak tartják a nők külső megjelenését, mint fordítva. A nők pedig általában a potenciális partner feltérképezésekor inkább előnyben részesítik a férfiak belső tulajdonságait, mint fordítva.

Ez a séma persze csak általános nemek közötti különbségeket jelent. Amikor hosszú távú kapcsolatról van szó, akkor a férfiak is hajlamosak többre értékelni a nők belső tulajdonságait (hűségesség, megbízhatóság, gyermekszeretet, lelki stabilitás stb.), szemben a külső szépséggel. A rövid távú kapcsolatokban pedig a nők is hajlamosabbak előbbre helyezni a potenciális partner vonzó megjelenését (átlag feletti testmagasság, izmos test, markáns és megnyerő arc, domináns viselkedés stb.), mint belső tulajdonságait.

## ■ Változik-e ez a kép az idő múlásával?

– A serdülőkre jellemző, hogy főként a fizikai külsőnek tulajdonítanak jelentőséget, és a személyiségük érésevel többnyire csak később lesznek képesek integrálni olyan párkapcsolati szempontokat is, mint a partner belső tulajdonságai (például megbízhatóság, együttműködés, kiszámíthatóság stb.).

A kérdést ugyanakkor úgy is értelmezhetjük, hogy egy párkapcsolatban miként változhat a másikkal kapcsolatos igény az idő múlásával. Bensőséges, intim kapcsolat esetében itt is hasonló lehet a képlet – a külsőségekről idővel áthelyeződik a hangsúly a belső értékre, illetve a maga helyére kerülhet minden: a szex, a szerelem és a szövetség.

## ■ Igaz-e, hogy az ellentétek vonzzák egymást, legyen szó külső vagy belső tulajdonságokról?

– A kutatók azt találták a partnerek közötti ellentét és hasonlóság kérdésével kapcsolatban, hogy a jól működő kapcsolatokban a két tényező egyfajta elegye valószínűleg. A másikkal való hasonlóság felismerésére van egyfajta veleszületett érzékenységünk, aminek valószínűleg evolúciós okai vannak. Olyan külső jegyekből azonosítjuk ezeket a „rokon vonásokat”, amelyek összefüggnek a külső megjelenéssel, például az arcvonásokkal. Az ilyen, hasonlóságon alapuló választás minden bizonyos hatékony stratégia volt a múltban, hiszen a távoli gének felismerték egymást, és utódokat hoztak létre, így nagyobb arányban tudták elősegíteni géneik elterjedését, mint azok, akik nem voltak érzékenyek ezekre a jelzésekre.

Az ellentétek vonzereje pedig valószínűleg éppen abban rejlik, hogy olyan vonásokat talál meg a másikban, amelyek belőlem hiányoznak. Így a párkapcsolatban a teljességet élhetem meg. Egy kapcsolat elején általában „az ellentétek vonzzák egymást” érzés izgalma az, ami az ismeretlen fölfedezésére, meghódítására sarkall bennünket. A kapcsolat későbbi fázisában pedig inkább a „hasonló a hasonlóknak örül” logikája segít bennünket át a párkapcsolati kríziseken, az egymáshoz csiszolódáson.

Egy kapcsolat kezdeti szakaszában a felek energiájuk nagy részét főként az alapozásra fektetik: a másik megismerésére, saját maguk bemutatására, a kapcsolat jövőjének feltérképezésére, a közös „mi-érzés” megfogalmazására. A kapcsolat későbbi részében – miután kiderült, hogy a felek passzolnak egymáshoz – a kapcsolat terhelhető más kihívásokkal is, például a közös gyerekek vállalásával és nevelésével, amit össze kell egyeztetni a felek karrierelképzeléseivel. Ebben a párkapcsolati szakaszban már főként a felek közötti harmonizálást elősegítő hasonlóság játszik szerepet, így az energiák nagy része már a párkapcsolatot érő stresszhatásokkal való küzdelemre fordítható.

## ■ Mi a mozgatórugója azoknak, akik jóval idősebb vagy fiatalabb párt választanak maguk mellé?

– Számos mozgatórugó jöhet szóba az életkori különbségek magyarázatánál. Mivel univerzális tendencia, hogy a nők náluk néhány (4-6) évvel idősebb férfit tartanak ideális partnernek, ezért az a kirívó, ha ennél jóval nagyobb a korkülönbség. Bár ez is elhanyagolhatóbbnak tűnik, ha a férfi 60, a nő pedig 40 éves, mint akkor, ha 40 éves férfinak van kapcsolata 20 éves nővel. Az ilyen, látszólag aszimmetrikus kapcsolatok hátterében általában mégis valamilyen egyensúly áll, aminek a megértéséhez jó magyarázatot kínál a társas csere elmélete, amely szerint az emberek közötti kapcsolatokat az erőforrások cseréje irányítja. Kapcsolataink alakítása során folyamatos (tudattalan) költség-nyereség kalkulációt végzünk, és olyan döntéseket hozunk, amelyek az adott körülmények között a leginkább előnyösek lehetnek számunkra.

A fiatalság a nők párkapcsolati értékének fontos jellemzője (a fiatalság ugyanis együtt jár a jobb egészséggel és termékenységgel), a fiatalsággal mérhető saját kondí-

ció tehát felfogható egyfajta erőforrásként, amely igen keresett a férfiak részéről a párvalasztás „piacán”. De miért is vonzódnak esetenként a fiatalabb nők a náluk jóval idősebb férfiakhoz? Mivel a férfiak által felhalmozható erőforrások (például a vagyon, a magasabb státusz) kapcsolatban lehetnek az életkorral, ezért bizonyos körülmények között a férfiak életkora összefügghet párkapcsolati értékükkel. A fiatal nő és idősebb férfi kapcsolatának mozgatórugója tehát – evolúciós értelemben – ősi tendencia.

Azokban a jelenlegi törzsi társadalmakban, amelyekben a fiatalabb menyasszonyokért nagyobb (jószágban mérhető) vételárat kell fizetni, és csak annak lehet (több) felesége, aki ezt anyagilag megengedheti magának, a gazdagabb, magasabb státuszú, idősebb férfiaknak több utódjuk születik, mint szegényebb, fiatalabb társaiknak. Pszichológiai szinten persze más tényezőkről is beszélhetünk. Egyrészt hosszú távú kapcsolat is kialakulhat nagy korkülönbséggel induló vonzalomból, másrészt gyakran lehet találkozni azzal, hogy a negyvenes éveik elején járó férfiak, életközépi krízisük részeként, elválnak velük nagyjából egyidős feleségüktől (gyerekeik anyjától), és egy náluk 15-20 évvel fiatalabb nővel létesítenek kapcsolatot.

## ■ Van „tudományos forgatókönyve” a kiábrándulásnak, a kezdeti idilli állapot szerzetesülésének?

– A párkapcsolati kötődés kutatói szerint a korai baba-mama kapcsolat egyfajta mintaként szolgál a későbbi, intim párkapcsolatokban átélte lélektani kihívások megoldásában. A baba-mama kapcsolat első három éve pszichológiai szempontból érdekes párhuzamot mutat a szerelmi kapcsolat első három évével. A kezdeti szimbiotikus, összeolvadás szakasz (első év) után fokozatos differenciálódás, önállósodás következik (második év), amelyben egyre valóságosabban látjuk a másikat és magunkat. Optimális esetben aztán beáll a kapcsolat egy olyan, mindkét fél számára elfogadható érzelmi közelséget és önállóságot jelentő szintre, amely biztos alapot ad az egyéni és a közös fejlődésre is. Ha a baba-mama kapcsolat fejlődése bármelyik fázisban sérül, akkor nagy valószínűséggel a későbbi párkapcsolatban is visszatérnek az elakadást jelentő pszichológiai problémák, például a másikkal vetett bizalom helyett bizonytalanság a másikkal és magamban.

Viki