



A párkapcsolati problémák szinte mindannyiunkat foglalkoztatnak – aki egyedülálló, annak az jelent gondot, hogy nincs párkapcsolata, aki pedig társra talált, arra keresi a választ, hogyan őrizhető meg minél tovább a kezdeti időszakra jellemző harmónia.

ÁLOMPÁR-BAJ



Arra a kérdésre, hogy milyen az ideális párkapcsolat a ma embere számára, egy hosszabb és egy rövidebb válasszal is szolgált Meskó Norbert evolúciós pszichológus és több, témába vágó könyv szerzője, akit természetesen nem csak erről faggattunk. „Kezdjük a rövidebbel. A modern világban a párkapcsolatokkal és a potenciális partnerrel szembeni elvárások túlzó, már-már irreális képet mutatnak (nyújtson megértést, teljes elfogadást, szenvedélyes szeret, támogatást; adjon örömet a mindennapokban és szabad teret az önmegvalósításunkhoz; segítse elő a lelki fejlődésünket; meg lehessen vele jelenni; illeszkedjen az életút-tal kapcsolatos terveinkhez stb.), míg a hagyományos társadalmakban ezeket a vágyakat általában nem egyetlen embernek, azaz a partnernek kellett megtestesítenie. Talán ezért is járul nagyobb nyomás a házasságra, jobban mondván a párkapcsolatokra, hiszen az elköteleződésnek ez a hagyományos, a közösség előtt felvállalt módja nem hordozza a korábbi értékeket. Az irreális elvárásoknak (amelyeket magunkkal és másokkal szemben támasztunk) persze lehetetlen megfelelni, így aztán nem nehéz csalódnai a partnerben vagy magában a párkapcsolat intézményében” – fejtette ki a szakember.

– fejtette ki a szakember.

■ Hogy hangzik a hosszabb válasza ugyanezre a kérdésre?

– A hosszabb válasz az, hogy napjaink párkapcsolati preferenciájának kérdése eléggé összetett, mert egyszerre többféle tényező hatására alakul. Arra, hogy mit tartunk fontosnak, kívánatosnak egy párkapcsolatban, hogy mit keresünk a lehetséges partnerben, befolyással vannak például a túlélésünket hajdanán segítő evolúciós algoritmusok, amelyeket ma sem tudunk kikapcsolni. Ha valaki korábban tartós kapcsolatra vágyott, akkor olyan tulaj-

donságokat részesített előnyben a lehetséges partnerben, mint az őszinteség, a megbízhatóság, a barátságosság, mert többek között ezek a szignálok jelezték megbízhatóan az illető párkapcsolati elköteleződésre való képességét és hajlandóságát.

Az ősi időkben valószínűleg a szülők hosszú távú párkapcsolata biztosította leginkább az utód túlélési esélyeit, míg manapság, amikor a jóléti társadalmakban nem feltétlenül csökkenti egy gyermek életben maradási esélyeit, ha az apa dezertál, még mindig hosszú távú, érzelmi-egyelköte-

lezett párkapcsolatokra vágyik az emberek jelentős része. Másrészt az adott kultúra által előírt szokások, normák és szabályok is jelentős hatással vannak arra, hogy mit gondolunk, és mit várunk egy párkapcsolattól. Például azokban a társadalmakban, ahol a kulturális monogámia intézménye a mérvadó, ott rendszerint titokban, bűntudatot átélve folytatnak házasságon kívüli szexuális kapcsolatot az emberek, és megsegyenyülnek, ha kiderül a félrelépés.

■ Mit tartunk leginkább szem előtt, amikor társat keresünk magunk mellé?

– Ezt számos egyéni változó befolyásolhatja. Ilyen lehet az életkor, a nem, bizonyos személyiségdimenziók, illetve alapvetően a párválasztás kontextusa, azaz hogy rövid vagy hosszú távú partnert szeretnénk-e. Például ha a nők és a férfiak alapvető párválasztási preferenciáit nézzük, azt láthatjuk, hogy a nők általában inkább válogatóságok a lehetséges partner megítélésében, és több kritériumot sorolnak fel, mint a férfiak. Hosszabb udvarlási idő után nyitottak a partner szexuális közeledését fogadni és viszonzni, és kevesebb, de hosszabb távú kapcsolat kialakításában érdekelték, mint az ellenkező neműek.

Ezzel ellentétben a férfiak nagy általánosságban kevésbé válogatóságok, kevésbé hajlamosak érzelmileg elkötelezett kapcsolatok kialakítására, és szeretnék minél több partnert szexuálisan elérni, mint a nők. Ez a markáns pszichológiai (viselkedéses, vágybéli) nemi különbség jól megérthető, ha figyelembe vesszük a nő és a férfi közötti alapvető szaporodásbiológiai eltéréseket. Eszerint a szexuális érintkezés következményeként megfogant utód mindig nagyobb energetikai szintű elköteleződést követel az anyától (terhesség, szoptatás), mint az apától.

Az életkori csoportokat vizsgálva is számos jellemző különbséget találhatunk. A fiatalabbak párválasztási szempontjait gyakran inkább a lehetséges partner külső megjelenése, és csoportban elfoglalt helyzete befolyásolja, és egyéb olyan rövidebb távú szempont, amely általában kevésbé jellemző az idősebbekre. Az idősebbek (érettebbek) a párválasztáskor gyakran előtérbe helyezik a partner kedvező belső tulajdonságait annak külső megjelenésével szemben. Érdekes ugyanakkor az egyik kutatási eredmény, amelyben az idősebb (40-60 éves) korosztály nagyobb arányban számol be hűtlenségről, mint a fiatalabbak (20-40 éves). Ez azt jelezi, hogy eltérő fajta szexuális motiváció munkálkodhat az emberben az életkortól függően.

■ Miért érhet manapság olyan sok embert csalódás a párkeresés terén?

– Ennek több oka is lehet. Az egyik a már említett partnerrel szemben támasztott túlzó elvárások sokja, illetve ezzel összefüggő az alacsony párkapcsolati önismeret is. Az átlagember kevésbé hajlamos önreflexióra, gondolkodik el önmagán (aktuális/lehetséges élethelyzetén), és saját párkapcsolati értékével sem biztos, hogy

tisztában van. Nem tudja, hogy valójában mit vár egy kapcsolattól, és ő mit tud nyújtani egy másik embernek. Gyakran azt látjuk, hogy a partnerek nem tudnak olvasni a másik – egyébként nyilvánvaló – jelzéseiből, csak saját magukkal vannak elfoglalva. Összességében tehát azért, mert bár az egyik oldalon túlértékeljük a párkapcsolatok jelentőségét, miközben megdöbbentően felszínesek, önzők és lusták vagyunk.

■ Mennyire jellemző, hogy az első kellemtelen élmény után továbbállunk?

– A „gyors továbbállás”-nak önmagában nincs pozitív vagy negatív előjele, csak az adott kapcsolati kontextust ismerve lehet eldönteni, hogy egy időben felismert össze nem illésről van-e szó, vagy inkább a párkapcsolat alakulásával együtt járó fejlődési krízis elől való menekülésről beszélhetünk. Hiszen része lehet a párkapcsolati önismeret fejlődésének, hogy megismerünk és felmérünk különböző (potenciális) partnereket. A nyugati világban a párkapcsolati önismeret fejlődésének kifejezetten jó lehetőséget kínál, hogy nem kell összeházasodni az első randipartnerünkkel.

A párkapcsolati önismeret fejlődésének elakadását inkább az jelezheti, ha valaki az egymást követő kapcsolataiban jellemzően ugyanazon a ponton szakít. Például a kezdeti ismerkedős, fellángoló szakaszt követően, amikor elkezdődhetne az egymáshoz csiszolódás, a közös célok, a közös jövőkép építése. És igen, mivel a nyugati világ laza kereteket biztosít a párkapcsolatok alakításához, gyakran ezt a fajta szabadságot arra használjuk fel, hogy elkerüljük a szembenézést a személyiségünk kedvezőtlen működésével összefüggő párkapcsolati krízisek kezelésekor. Inkább továbbállunk, ahelyett, hogy dolgoznánk a problémán.

■ Mennyi időre lehet szükség egy szakítás kiheveréséhez? Mikor állunk készen egy újabb kapcsolatra?

– Mondhatnánk, hogy attól függ, de itt is van néhány alapvető törvényszerűség, amelyet általánosságban érdemes ismerni és számításba venni. Az érett, autonóm személyiségű egyén számára a szakítás után általában eltelik egy partner nélküli időszak, amely az élmények feldolgozására, integrálására ad lehetőséget. Minél hosszabb távú kapcsolatot zárt le, annál több időt igényelhet ez a belső munka. Az ilyen emberek épülnek a kapcsolatból, akár ők szakítottak, akár őket hagyták el.

Mások pedig olyan elementális párkapcsolati szorongást élethetnek át egy szakítás alkalmával, hogy egyik kapcsolatból a másikba esnek: még nem zárták le a régit, de már egy újabbba csöppentek. Így tudják elkerülni, hogy átmenetileg egyedül lehessenek, és érlelődhesen a személyiségük, mert ez a lehetőség túl félelmetes számukra. Ők általában jóval szerényebb párkapcsolati önismereti igényekkel rendelkeznek.

■ Mit kell tennünk azért, hogy akit igazinnak hiszünk, hosszabb távon is az maradjon a szemünkben?

– Egy nagyon furcsa, különleges működés segítheti ezt talán leginkább. Mivel egy párkapcsolat kezdeti időszakában a szerelem általában együtt jár azzal, hogy a saját vágyainkat a másikra vetítjük, és azt szeretjük benne, emiatt gyakran élnek át a pár tagjai csalódást, amikor elérkezne a kapcsolat következő fázisa. Azt is mondhatnánk, hogy a saját vágyaik miatt nem látják reálisan a másikat. A kihívást pedig az jelentheti, hogy úgy tudjunk szerelmesek lenni, hogy közben a másikat is minél valóságosabban tudjuk látni. Így elkerülhető vagy csökkenthető a csalódás. Ehhez persze megint a személyiség viszonylagos érettsége szükséges.

■ És mit kell tennünk nekünk azért, hogy a másokban fennmaradjon az irántunk tanúsított érdeklődés, vonzalom?

– Nagyon sok párnál azt láthatjuk, hogy a kapcsolatukat a megszokás és rutin irányítja (főleg a gyerekek megszületése után), amelyben elkezdik egyre kevésbé figyelembe venni a másik igényeit és egyre inkább hangsúlyozni a sajátjaikat. Mivel a gyerekeknevelés a modern családokban kevésbé oszlik meg a nagyszülők és oldalági családtagok között (mint a hagyományos társadalmakban), ezért általában aránytalanul nagy terhet is ró a párra. Ez pedig gyakran fásultsághoz, a párkapcsolati igények háttérbe szorulásához vezethet. Ebbe könnyű spontán belecsúszni, ezért érdemes időt és energiát fordítani a megelőzésére. Szervezési szempontból ez azt jelentheti, hogy időt, energiát fordítunk az egymással töltött minőségi idő kialakítására (gyermekmentes szabadnapok, romantikus randik). A belső működés szintjén pedig a másik (érzéseinek, érdekének, önbecsülésének) tiszteletben tartása, megbecsülése lehet kulcsfontosságú.