

EGY SPECIÁLISAN EMBERI
ÉRZÉS EREDETTÖRTÉNETE

A SZERELEM EVOLÚCIÓJA

Olykor öl, butít és nyomorba dönt, mégis vágyunk rá, hiszen így vagyunk bekötve – a fossziliák is arról tanúskodnak, hogy a szerelem már több millió évvel korábban kialakult, és arra hivatott (a fentiek ellenére), hogy a fajunk túlélését és fejlődését segítse. A legnemesebb emberi érzés nyomába eredünk.

SZÖVEG: LENGYEL CSILLA

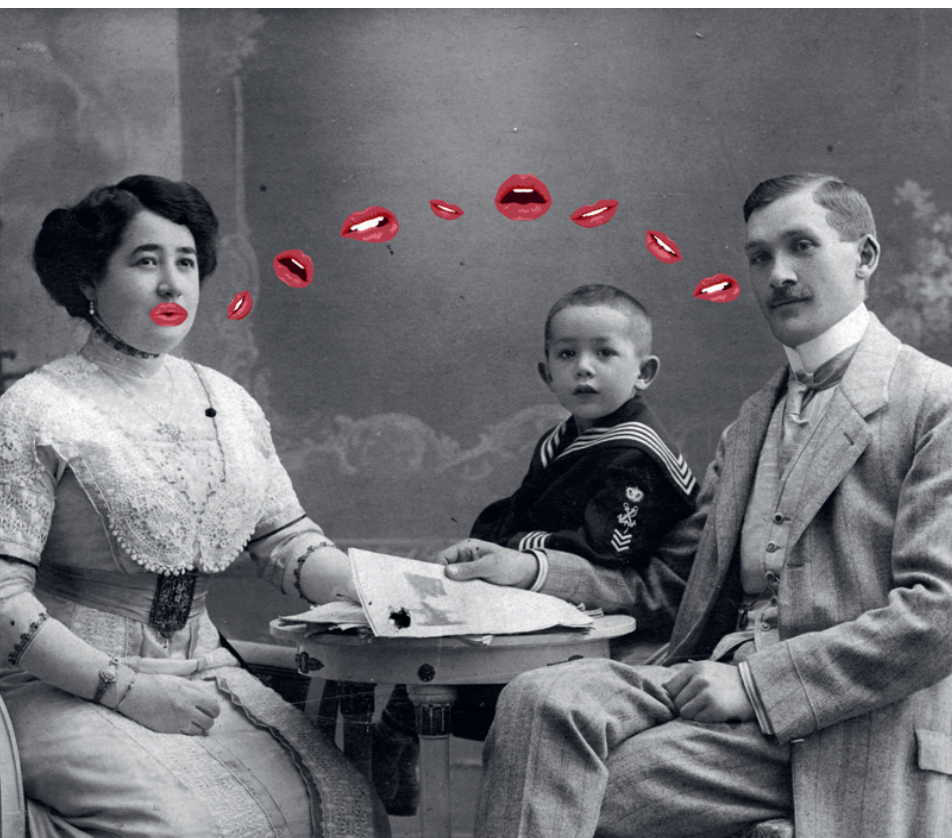
Talán egyetlen emberi tapasztalatot sem övez annyi elvárás, mint a szerelem. Szerelem vesz körül minket szinte mindenhol – filmek, képek, könyvek, dalok formájában, amelyek alapján gyerekkorunktól arra vagyunk programozva, hogy mesébe illő módon akarjuk megélni ezt az érzést. Arra a kérdésre azonban, hogy mire jó a szerelem, a tudósok sokféle választ adnak. Dr. Meskó Norbert pszichológus, a Pécsi Tudományegyetem docense és a Paleo szex című könyv szerzője szerint az evolúciós pszichológusok alapfeltevése, hogy a mentális, kognitív és társas működésünk, így az érzelmeink is, funkcionális nézőpontból érthetőek meg. „A szerelem egyik fontos funkciója a barátságosság és a szülői befektetés jelzése, amely anyagi erőforrások ajándékozásában jelenhet meg a szerelmesek között. Ennek a jelentősége akkor érthető meg, ha figyelembe vesszük, hogy a humán evolúciót alapvetően az erőforrásokért folytatott küzdelem jellemzi. Egy másik elképzelés szerint a szerelem az elköteleződés eszköze. Eszerint a szerelem segítsé-

gével vagyunk képesek arra, hogy egy adott kapcsolatra összpontosítsunk, és ne keressünk folyamatosan újabb partnert. Ezért ez az érzélem segít hosszabb ideig fenntartani a monogám szexuális kapcsolatokat. A szociális monogámia – két fél elkötelezett hosszú távú kapcsolata – azért lehetett adaptív, mert fajunknál az utódok szokatlanul hosszú érési időszakok hosszú távú gondozást igényel, amelyet nagyban megkönnyít az, ha mindkét szülő képes és hajlandó a gyermekekre fordítani az erőforrásait.”

TÖRÖDÉSBŐL EVOLÚCIÓS ELŐNY

Az embereknek összetett, csak erre a fajra jellemző érzelmi életük van. A hímek és nőstények közötti tartós kötődés szokatlan az emlősök között, ahogy az is, hogy hosszú távú kapcsolatokat alakítunk ki olyan fajtársainkkal, akik nem a rokonaink. Egyes kutatások szerint az anya és a leszármazottjai közötti kötelék az első, legősibb szeretetfajta, amelyből a többi érzelmi kapocs kialakult.





A szülő-utód kapcsolatra utaló jelek körülbelül 200 millió évvel ezelőtt, a legkésőbbi triász és a legkorábbi jura időszakban jelentek meg. Az Arizonából származó Kayentatherium, egy jura kori ősméhs fossziliái, egy olyan anyaállat maradványai, amely 38 aprócska kicsinyét védve pusztult el. Ahhoz, hogy ez a viselkedés létezzon, először az anya és az utódok ösztöneinek kellett kifejlődniük. (A törzsfajlás szempontjából kevésbé fejlett állatok – például a komodói

varánusz anyák – a kikelő ivadékokat azonnal magukra hagyják.) Az emlősök és madarak utódai azonban hosszabb ideig voltak ráutalva a szüleikre, ami szorosabb köteléket alakított ki az anya és a kicsinyei között, és végül fejlettebb utódokat eredményezett. Az emlősök a köztük és a sarjaik között létrejött kapcsolódási mintát más fajtársakra is képesek voltak kiterjeszteni, így kialakult a kapcsolatteremtés képessége. Ennek következtében kifinomult társa-

**AZ ŐSEINKNÉL
A PÁRKAPCSOLATOK
VALAMIKOR AZ UTÁN
ALAKULTAK KI. AZ
6-7 MILLIÓ ÉVVEL
EZELETT ELVÁLTAK
A CSIMPÁNZOKTÓL.**

dalmi csoportokat alkottak, családi és „baráti” kontaktust alakítottak ki: elefántcsordák, majomcsapatok, gyilkosbálnarajok, kutyafalkák vagy éppen emberi törzsek formájában. Egyes fajoknál aztán a hímek és a nőtények párkapcsolatot alakítottak ki. Az őseinknél a párkapcsolatok valamikor az után jöttek létre, hogy 6-7 millió évvel ezelőtt elváltak a csimpánzoktól – valószínűleg még a mai ember és a neandervölgyi ember közötti szakadás előtt. A férfiak és nők romantikus szerelme az evolúció legújabb fejleménye, melynek során a férfiak segítenek a nőknek a gyermekgondozásban.

Ahogy dr. Meskó fogalmaz: „Mivel az érzelmi elköteleződés (a szerelem összetett érzelmének egyik komponense) valószínűleg növeli az utód életben maradási és túlélési esélyeit a kétszülős gondoskodáson keresztül, azt mondhatjuk, hogy a hosszú távú kapcsolatra képes szülők utódai hordozták, és sikeresen továbbörökíthették az ezért a képességért felelős géneket a következő generációra. Egyszerűen »megérte« szerelmesnek lenni. Napjainkban is igaz, hogy a szerelem egyfajta indikátora a hosszú távú elköteleződés képességének. Az egyedfejlődés során pedig a mama-baba helyzetben alakul ki az a bensőséges kapcsolódás, amely később tudattalan a serdülőkori és felnőttkori szerelmi kapcsolatok érzelmi bázisának alapjául szolgálhat. Általában ezért nehéz stabil érzelmi alapokon nyugvó párkapcsolatot kialakítani annak, akinek gyermekkorában zűrös, bizonytalan, hányattatott, esetleg bántalmazó viszonyra volt a legfontosabb kötődési személytel”.

**A Z INTELLIGENS
SZERELEM**

Talán nincs olyan ember, aki ne vágyott volna már arra, hogy valamilyen módon lángra lobbantsa maga

íránt a kiszemeltje szívét. Épp ezért a szerelem megértésével és befolyásolásával nemcsak a szerelmi bűbájok, hanem tudományos kutatások is foglalkoznak. A kutatók szerint a szerelem, illetve a vonzalom kialakulása bizonyos értelemben manipulálható. Például az önfeltárás (saját személyes érzéseink, élményeink, történeteink, belső tartalmaink megmutatása másnak) elősegíti a vonzalom kialakulását. Azt, akinek feltárjuk benső lelki életünket, idővel vonzóbbnak tartjuk másoknál. Bár azt feltételezhetnénk, hogy a nagyon intelligens emberek a párválasztás terén is bölcs döntéseket hoznak, a kép ennél bonyolultabb. Egy 2017-es holland tanulmány Mensa-tagok és átlagosan intelligens emberek kapcsolati működését hasonlította össze, és arra jutott, hogy a két csoport hasonlóan volt elégedett az érzelmi életével. A kimagaslóan okos emberek azonban rosszabb eredményeket mutattak bizonyos olyan képességek terén, amelyek jól jönnek a párkapcsolatok működtetésében. Jellemzően nehezebben kezelték a konfliktusokat, és a kötődési mintázat szempontjából is több volt közöttük a bizonytalanul kötődő.

**A H Á N Y S Z Í V, A N N Y I
S Z O K Á S ?**

A pszichológiában a szerelem vizsgálatára a kérdőíves módszerek a legelterjedtebbek, illetve újabban ezeknek a szerelem-kérdőíveknek a más módszerekkel való kombinálása. Az idén szeptemberben megjelent Magyar Pszichológiai Szemlében, dr. Meskó Norbert és dr. Zsidó András tanulmányukban a Szerelmi Attitűdök Kérdőív magyar változatának fejlesztését mutatták be, és leírták számos, a szerelemmel kapcsolatos kutatási eredményt. Ahogy dr. Meskó Norberttől megtudjuk, a szerelem komplex érzelem, amely

**A KIMAGASLÓAN
INTELLIGENS
EMBEREK
JELLEMZŐEN
NEHEZEbben
KEZELTÉK
A KONFLIKTUSOKAT,
ÉS A KÖTÖDÉSI
MINTÁZAT
SZEMPONTJÁBÓL
IS TÖBB VOLT
KÖZÖTTÜK
A BIZONYTALANUL
KÖTÖDŐ.**

több összetevőből is állhat. Robert Sternberg kutatópszichológus elmélete szerint ezek a komponensek az intimitás, az elköteleződés és a szenvedély, amelyek „eltérő arányú elegyet alkotnak”, ezért a szerelem is sokféle lehet. John Alan Lee koncepciója szerint a szerelem azért lehet olyan változatos, mert alapvetően is többféle szerelmi attitűd van: Eros (szenvedélyes, erotikus szerelem); Ludus (játsszázó szerelem); Storge (baráti szerelem); Pragma (pragmatikus, logikus szerelem); Mania (birtokló, függő szerelem) és Agapé (önfeláldozó, önzetlen szerelem).

**N E M (I) K I S
K Ü L Ö N B S É G**

A nemekre jellemző eltérések vizsgálata során azt találták, hogy a nők szerelmi attitűdjéé pragmatikusabb, storgikusabb és mániakusabb, míg



A PÁRVÁLASZTÁS
TERÜLETÉN VÉGZETT
KUTATÁSI EREDMÉNYEK
SZERINT A NŐK INKÁBB
„MINŐSÉGI”, MÍG A FÉRFIAK
INKÁBB „MENNYISÉGI”
SZEMPONTOKAT
ÉRVÉNYESÍTENEK
A LEHETSÉGES
SZEXUÁLIS PARTNEREK
„BECSERKÉSZÉSE” SORÁN.

a férfi szerelmi stílusa inkább erotikusabb és ludikusabb. Ez azt jelenti, hogy a férfiak inkább az erotikával és a játszmázással összhangban lévő romantikus hiedelmeket és attitűdöket vallanak, ezzel szemben a nők inkább a gyakorlatias szerelemre vagy a kétségbeesésre épülő kapcsolatokat építik. Egy másik markáns nemi különbség az, hogy a nők inkább hajlamosak a szelektivitásra, mint a férfiak, amikor a különböző lehetséges romantikus partnerek közül választanak. Ennek az lehet az evolúciós oka, hogy a fiatal nők gyakorlatiasabb viszonya a szerelemhez akkor növeli a reprodukciós sikerüket, ha figyelembe vesszük a potenciális partner genetikai és gazdasági „alkalmasságát” is. A fiatal férfiak játszmázó, ludikus szerelmi attitűdje pedig rövid, de nagyobb számú szexuális kapcsolathoz vezethet, ami növelheti a szaporodási sikerüket. Ezek az eredmények összhangban vannak a párválasztás területén végzett korábbi kutatási eredményekkel, amelyek szerint a nők inkább „minőségi”, míg a férfiak inkább „mennyiségi” szempontokat érvényesítenek a lehetséges szexuális partnerek „becserkészése” során. Azt gondolhatnánk, hogy az egyes szerelmi attitűdök függhetnek az életkortól, például az Eros inkább a fiatalabbak szerelmének a sajátossága lehet. A kutatások azonban ezt a feltételezést nem erősítik meg, az életkor és a szerelmi stílusok között nem találtak jelentős összefüggést.

ÉRZELMI JUTALOM

A kutatók újabban modern képalakító eljárásokat is alkalmaznak a romantikus szerelem hátterében álló neurális rendszerek feltérképezésére. Az eddigi funkcionális mágneses rezonanciavizsgálatok (fMRI)

AZ EMBER ÖNZŐ
ÉS PUSZTÍTÓ
TUD LENNI,
DE A BOLYGÓ
LEGJELENTŐSEBB
FAJÁVÁ AZ
EGYMÁSRÓL VALÓ
GONDOSKODÁS
PÁRATLAN
KÉPESSÉGE
TETTE.

azt mutatták, hogy a szerelem szorosan összefügg a jutalmazási és motivációs rendszer funkcionális agyi változásaival, és egy újabb kutatásban azt találták, hogy a romantikus szerelemmel kapcsolatos agyi változások mintázatai nagyon hasonlóak a függőségekéhez.

Egy másik vizsgálatban a hosszú távú intenzív romantikus szerelem idegrendszeri összefüggéseit vizsgálták fMRI segítségével. A kutatás alanyai átlagosan 21 éve voltak házasok, és azt a feladatot kapták, hogy a partnerük és más ismerőseik arcképét nézzék, miközben fMRI-vizsgálaton estek át. Az eredményeik arra utaltak, hogy bizonyos szerencsés pároknál a hosszú távú partnerrel kialakított kapcsolat tartósan jutalomértékű lehet, és nagyon hasonlít az új szerelem által kiváltott agyi aktivitáshoz, de esetükben az anyai kötődésben szerepet játszó agyi régiókban is jelentős aktivitást mértek.

Akármit tudunk is meg a laborokban a vonzalom fajtáiról vagy tartósságáról, az evolúciós kutatások megegyeznek abban, hogy a szerelemnek és a szeretetnek adaptív elő-



nye van. Ma a szárazföldi ökoszisztémákat az emlősök és a madarak, valamint azok a rovarok (hangyák, darazsak, méhek és termeszek) uralják, amelyek magas szinten gondoskodnak a kicsinyeikről. A szülői törődés önmagában is törzsejlődési versenyelőny, de azáltal, hogy megtanította az állatokat kapcsolatokat kialakítani, megnyitotta az utat az együttműködés szélesebb körű

evolúciója előtt. Az ember önző és pusztító tud lenni, de a bolygó legjelentősebb fajává az egymásról való gondoskodás páratlan képessége tette. Az, hogy képes törődéssel fordulni a partnerekhez – a gyermekekhez, a családhoz, a barátokhoz és az embertársaihoz –, olyan mértékű együttműködést és fejlődést tett lehetővé, amire a földi élet történetében még nem volt példa.

TARTÓS KÖTŐDÉS, RÖVID HÁZASSÁGOK

A VÁLÁSI STATISZTIKÁK ALAPJÁN ÚGY TŰNIK, HOGY A NYUGATI VILÁGBAN A SZABAD PÁRVÁLASZTÁS ELLENÉRE A MONOGÁM KAPCSOLATOK NEM ANNYIRA TARTÓSÁK. A KSH ADATAI SZERINT MAGYARORSZÁGON ÁTLAGOSAN 100 HÁZASSÁGBÓL 38 VÉGZŐDIK VÁLÁSSAL. DR. MESKÓ SZERINT AZONBAN ELŐSZÖR DEFINIÁLNI KELLENE, HOGY MIT IS JELENT A TARTÓS KAPCSOLAT. „EVOLÚCIÓS ÉRTELEMBEN VÉVE AZ UTÓD ÉLETKÉPES KORBA JUTTATÁSA KB. 4-6 ÉV. AMIKOR EGY VADÁSZÓ-CYŰJTŐGETŐ ÉLETMÓDBAN ÉLŐ KÖZÖSSÉG GYEREKEI NAGYOBB VALÓSZÍNŰSÉGGEL MARADNAK ÉLETBEN, MINT KORÁBBAN. (PÉLDÁUL A KUNHÁZI SIVATAG KEDVEZŐTLEN KÖRÜLMÉNYEI KÖZÖTT ÉLNEK.) A MODERN VILÁGBAN A VÁLÁSSAL VÉGZŐDŐ HÁZASSÁGOK TÖBBSÉGE IS KB. A GYEREK 4-6. ÉLETÉVE KÖRÜL MEGY TÖNKRE. PERSZE EZ AZ ÉLETKÉPESSÉG KÖSZÖNŐVISZONYBAN SINCS AZZAL, HOGY A MODERN

TÁRSADALMAKBAN A FIATALOK GAZDASÁGI-PSZICHOLÓGIAI ÖNÁLLÓSÁGA A 20-AS ÉVEIK ELEJE-KÖZEPÉRE ALAKUL KI. TÖBB OKA IS VAN ANNAK, HOGY MIÉRT OLYAN NEHÉZ HOSSZÚ TÁVÚ KAPCSOLATOT MŰKÖDTETNI MA A NYUGATI VILÁGBAN. INDIVIDUÁLIS TÁRSADALMAKBAN ÉLÜNK, ÉS A PÁRKAPCSOLATOKAT IS ÚGY SZERETNÉNK MEGÉLNI, HOGY MINÉL TÖBB JÓ ÉRZÉSSEL JÁRJANAK SZÁMUNKRA. LEGYEN A PARTNER VONZÓ ÉS MAGAS STÁTUSZÚ, LEHESSEN VELE

KÖZÖSEN SZÓRAKOZNI, EGYEZZEN AZ ÉRTÉKRENDÜNK, SZOLGÁLJA AZ ÖNKITELJESEDÉSÜNKET, TÁMOGASSON MINKET, LEGYEN KIVÁLÓ SZÜLŐTÁRS, ÉS MÉG AZ ÁGYBAN IS LEGYEN JÓ. A SOK ELVÁRÁS KÖNNYEN VEZETHET CSALÓDÁSHOZ, A MODERN VÁROSI ÉLETMÓD MIATT PEDIG RENGETEG EMBERREL TALÁLKOZHATUNK, ÉS MEGÉLHETJÜK AZT A FOGYASZTÓI SZEMLELETET, HOGY NEM SZÁMÍT, HA TÖNKREMENT A KAPCSOLAT, KÖNNYEN SZERT TEHETÜNK MÁSIKRA.”

