

Meskó Norbert

# Szex és lélek

A párkapcsolatok pszichológiája



A kötet megjelenését az Országos Tudományos Kutatási Alap

**OIKA**

(PD 83794 számú pályázata), valamint  
a Pécsi Tudományegyetem Illyés Gyula Kar



támogatta.

A kötet szaklektora:  
Bereczkei Tamás, az MTA doktora

© Meskó Norbert  
© Pro Pannonia Kiadói Alapítvány

# TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	9
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	11
1. NŐ, FÉRFI ÉS SZEX	13
Miért szexelnek az emberek?	14
Szexuális izgalom	16
Orgazmus	18
Költség és nyereség	21
Monogámia	24
Többnejűség: a hárem őrzése	26
Többnejűség: erőforrás és versengés	29
Többférjűség	31
2. VONZALOM	33
Közelség	33
Kölcsönösség	35
Hasonlóság	36
Mi van a szépség mögött?	37
Vonzerő és evolúció	38
Egészség és termékenység	39
Testmagasság	41
3. PÁRVÁLASZTÁS ÉS EVOLÚCIÓ	45
A szexuális szelekció	45
Jó szülők és jó gének	47
A páva farktolla	49
Az emberi párválasztás sajátosságai	51
Nemi különbségek a párválasztásban	53
A párválasztás univerzális jellemzői	56
A párválasztás kontextus-függő jellemzői	58
Kondicionális stratégiák	61

4. HŰTLENSÉG ÉS FÉLTÉKENYSÉG	67
Hűtlenség	68
Normák és elfogadottság	69
Szociális csereelmélet és hűtlenség	71
Evolúciós nézőpont	72
Személyiségjegyek és kapcsolati jellemzők	74
A félrelépés hatásai	77
Féltékenység	79
Egyéni eltérések a féltékenységben	81
Szexuális és érzelmi hűtlenség	83
5. SZEX ÉS ELKÖTELEZŐDÉS	89
Élettörténeti stratégiák és a szocializáció evolúciós modellje	89
A szexuális stratégiák elmélete	91
A plurális stratégia modell	92
A szocioszexualitás fogalma és mérése	94
Szocioszexualitás és egyéni különbségek	96
A globális szocioszexuális orientáció	99
6. SZERELEM-ELMÉLETEK	103
A szerelemi stílusok	103
A szerelemi stílusok elmélete és kutatása	104
Szerelemi stílus: személyiség-függő-, nemi- és demográfiai jellemzők	106
A szerelem kettős elmélete	109
A szerelem háromszög-elmélete	109
A szerelem mint történet	112
7. SZERELEM ÉS EVOLÚCIÓ	117
A szerelem adaptív funkciói	117
Dinamikus evolúciós nézőpont	119
A szerelmi ösztön	120
Kihívások és modulok	122
Szexuális vágy, szerelem, kötődés	125
Személyiség és szerelem	126
Kultúra és szerelem	127
Nemi különbségek a szerelemben	129

8. KÖTŐDÉS ÉS SZERELEM	133
A kötődés mint szerelem	133
A viselkedési rendszer	136
Kötődés, gondoskodás, szexuális viselkedés	138
Kötődés, gondoskodás és szex a szerelemi kapcsolatban	143
Kölcsönhatás a rendszerek között	146
9. STRESSZ ÉS PÁROS MEGKÜZDÉS	151
Stressz és alkalmazkodás	151
Stressz a párkapcsolatban	153
A párkapcsolati stressz fajtái	154
A páros megküzdés és mérése	156
Párválasztási elégedettség	159
Házastársi elégedettség és gyermekszám	161
10. IDEÁLIS PARTNER ÉS IDEÁLIS KAPCSOLAT	167
Az ideális standardok modellje (ISM)	168
Mire szolgálnak az ideális standardok?	170
Az ideális standardok kutatása	173
Nyitott kérdések és új kutatási irányok	177
11. HÁZASSÁG	181
Házasság: a szexuális viszonyok ellenőrzött formája	182
Házasság és szexuális kapcsolat ősi formái	184
A vérfertőzési tabu	186
A házasság evolúciós pszichológiája	189
Elrendezett házasság: a szülői választás modellje	194
Szülői választások a történelmi társadalmakban	197
A házasság problémái a modern társadalmakban	199

# ELŐSZÓ

**L**ehetetlen küldetésre vállalkozik az, aki olyan komplex könyvet szeretne írni a párkapcsolatok pszichológiájáról, amelyben a témával foglalkozó valamennyi tudományos nézőpontot és jelenséget be kívánná mutatni. Hiszen a nemiséggel foglalkozik a szexológia, a szexuálpszichológia, a személyközi vonzalommal és a társas érintkezés lélektanával a szociálpszichológia, a párválasztással összefüggő kérdésekkel és elméleti problémákkal pedig újabban az evolúciós pszichológia. Ugyanakkor a szerelem kötődésselmeleti magyarázata valószínűleg a fejlődéspszichológiához áll a legközelebb, míg a szerelem dinamikus evolúciós értelmezése a kognitív pszichológiából megismert mentális modulok koncepcióját hívja segítségül. A nemi működéssel (pl. a szexuális izgalommal) összefüggő ideglettani, anatómia és hormonális tényezők feltárása pedig az orvostudomány speciális területeihez kötődik.

Nem céloom tehát, hogy a párkapcsolatok működésével kapcsolatos összes kérdésre választ találjak ebben a könyvben, ehelyett megelégszem néhány általános, de valószínűleg a legtöbb embert érintő jelenséggel. Mondandómat három fő probléma köré építettem: *szex, szerelem, szövetség*. Ez a hármas egység akár egy párkapcsolat alakulásának különböző szakaszait is jelenthethné: a szexuális vonzódáson alapuló kezdettől, a szerelem kialakulásán át a partnerek közötti szövetség megszilárdulásáig. De ez a könyv nem egy konkrét kapcsolatról szól. Inkább azokról a pszichológiai törvényszerűségekről olvashatunk benne, amelyek valamennyiünk párkapcsolataira hatással vannak, döntéseinket befolyásolják, szinte láthatatlanul irányítják. Olyan elméleteket és kutatási eredményeket tárok az olvasó elé, amelyeket megismerve akár tudatosabban, bölcsebben és teljesebben élheti át saját szexualitását, párkapcsolatát. Hiszen a pszichológiai könyvek egyik fontos küldetése az olvasók önismeretének növelése. Ez az önismeret pedig akkor lehet teljesebb, ha tisztában vagyunk saját párkapcsolati értékességünkkel, világosan tudjuk, mit várunk egy párkapcsolattól, és ha megalapozott párkapcsolati döntéseket hozunk.

Amellett, hogy ez a könyv a hétköznapi, pszichológiai ismeretek iránt érdeklődő és a tudományos kutatások iránt nyitott olvasó érdeklődését is felkeltheti, valójában tankönyvként is szolgálhat a Pszichológia MA képzés *Párkapcsolatok* című kurzusában. Természetesen jól használható más, a párkapcsolatok pszichológiájával foglalkozó egyetemi (MA, MSc) és főiskolai (BA) képzésben is. Valójában éppen az egyetemi oktatásban, a hallgatókkal való beszélgetésekben fogalmazódott meg: hiányzik egy a témával foglalkozó, elérhető szakkönyv. Ugyanis a hallgatók sokszor felszínes, zavarba ejtően bizonytalan (vagy éppen rendíthetetlenül határozott) véleményükről számoltak be rendszeresen, valahányszor szóba került a szerelem, a szexualitás, a házasság, és általában a párkapcsolatok kérdése. Úgy tűnt, hogy információikat többnyire a bulvármédiából és néhány rendelkezésre álló, 30-40 évvel ezelőtti szakkönyvből merítik.

Ennek a könyvnek tehát az a célja, hogy számtalan elméleti modellel és kutatási ténnyel segítsen bemutatni az emberi szexualitás, szerelem és párkapcsolat néhány pszichológiai törvényszerűségét. Azokat az egyetemes jelenségeket, amelyek a legtöbb ismert (vagy tán valamennyi) emberi kultúrában hasonló módon történnek az emberben és az emberek között. És természetesen azokat az egymástól eltérő szokásokat, normákat és szabályokat is, amelyek olyan sokszínűvé teszik a különböző kultúrában élő emberek szexualitásáról és párkapcsolatokról való gondolkodását. Talán ennek a kettősségnek – kulturális univerzalitás és különbözőség – az együttes szemlélete segít más megvilágításba helyezni saját szexualitásunkat és intim kapcsolatainkat. Segít, hogy el tudjuk fogadni emberi természetünket, és békében tudjunk élni önmagunkkal és környezetünkkel.

2013. május

# 1. NŐ, FÉRFI ÉS SZEK

**H**a a szexről beszélünk, valójában több témát is érintünk egyszerre. Mivel a sexualitás többtényezős jelenség, szükség van pontosabb meghatározásra is, hogy mit is értünk éppen a kifejezés alatt. A hétköznapi beszédben ugyanis ezt a szót használjuk, amikor a szexuális érintkezésre utalunk (valaki szexszel, azaz szexuális tevékenységet folytat, pl. közösül), vagy azt mondjuk valakire/valamire, hogy szexi (azaz egy személy/ruhát/helyszínt, stb. szexuálisan vonzónak találunk). A magyar szóhasználatban tehát úgy tűnik, hogy a „szex” kifejezés közvetlenül utal a szexuális aktivitásra, vagy azzal összefüggésben kerül elő a mindennapokban. A tudományos (biológiai) és a hivatalos szóhasználatban a „szex” szó szinonimái is elterjedtek: a „nem” és az „ivar”. „Nemibeteg-gondozóról” beszélünk a szexuális úton terjedő fertőzésekkel, vagy „nemi erőszak”-ról bizonyos szexuális tárgyú bűncselekményekkel összefüggésben. A tudományos szóhasználatban különböző tudományágak és irányzatok szinte embléma-szerűen, paradigmátikusán használják a különböző változatokat. „Nemi különbségek”-ről beszélnek például az evolúciós kutatók, amikor rávilágítanak a nemek közötti eltérések veleszületett tényezőire. „Nemi szerep”-béli (gender) kettősségről beszélnek a szociokulturális elméletekből kiinduló tudósok, amikor felhívják a figyelmet ugyanennek a jelenségnek a kulturális eltérésekben gyökerező hatásaira. „Szexuális zavar”-okról beszélnek a klinikusok, amikor a nemi működés valamilyen testi vagy lelki működési rendellenességét állapítják meg. A biológia tudományával összefüggő területeken pedig gyakran használják az „ivar” kifejezést a biológiai nem megjelölésére. Ebben a fejezetben áttekintjük a szexuális motivációkat és azokat a párkapcsolati rendszereket, amelyekben általánosan elfogadott a szexuális érintkezés nő és férfi között. Bár ezek a párosodási rendszerek az állatvilágban is ismertek.



## Miért szexelnek az emberek?

A szexualitás (a nemi partner keresése, a vele való szexuális kapcsolat létesítése, vagy az öningerléssel kiváltott szexuális kielégülés) pszichológiai szempontból erős belső késztetéssel jár együtt, akárcsak a szülői viselkedés (Varga, 2013). Az ilyenfajta késztetés ugyanakkor bizonyos pszichológiai elméletek szerint sikeresen átszellemíthető (Freud, 1950), illetve kontrollálható (gondoljunk csak a mély vallásos meggyőződéssel élők szexualitás nélküli életvezetésének képességére). Ez a típusú szexuális önmegtartóztatás természetesen lehet egyéni elhivatottság átélése, amely valószínűleg nem befolyásolja közvetlenül az egyén túlélési képességeit, azonban a faj túlélése szempontjából fontos kérdés, hogy tagjai folytatnak-e szexuális tevékenységet. Hiszen a szaporodás egyik előfeltétele a szexuális érintkezés (leszámítva az orvosi szempontból indokolt mesterséges megtermékenyítést, mint a reprodukció alternatív módját).

Ez azt jelentheti, az emberek azért szexelnek, hogy szaporodjanak, azaz a közösülés elsődleges célja a szaporodás lehetne. Több vizsgálatban is próbálkoztak a kutatók azzal, hogy feltárják a szexuális motivációkat, és megkérdezték a résztvevőktől, hogy miért szexelnek, de a gyermeknemzés szinte valamennyi esetben nem a fő okok között szerepelt, hanem csak valahol hátul kullogott. Cain és mtsai, (2003) 3262 nő bevonásával végeztek kutatást a témában. Eredményeik szerint a részvevő nők kb. 90%-ka első helyen (leggyakoribb okként) említette, hogy azért szexelt az elmúlt fél évben, mert ezzel szerette volna kimutatni partnere iránti szerelmét. Második leggyakoribb okként (87%-os gyakorisággal) az élvezetszerzést jelölték meg, harmadikként (75% körüli gyakorisággal) pedig azt mondták, hogy azért szexeltek, mert a partner akarta. Negyedikként (kb. 70%-os gyakorisággal) a feszültségtől való megszabadulást jelölték meg okként, és a nők csupán 2%-a számolt be arról, hogy az utódnemzés miatt szexelt a megkérdezett időszakban. Egy másik vizsgálatban, ahol a kutatók (Meston és Buss, 2007) szexuális motivációk feltárására vállalkoztak, arra kérték a résztvevőket, hogy soroljanak fel okokat, amelyek az elmúlt egy évben szexuális aktushoz vezették őket. Miután a kezdeti listát leszűkítették, 237 különböző okot találtak, amelyeket négy nagy kategóriába – és azon belül több kisebb alkategóriába – soroltak. A (1) *fizikai okok* közé olyan alkategóriák tartoznak, mint a stresszcsökkentés (pl. „unatkoztam”, v. „frusztrált voltam és megkönnyebbülést kerestem”), az élvezetszerzés, (pl. „csak gyönyört akartam”), fizikai megkívánás (pl. „az il-

## 2. VONZALOM

**A** pszichológusokat már régóta érdekli, hogy milyen lelki mechanizmusok működnek a párválasztás közben, más szóval: miért vonzódunk bizonyos emberekhez inkább, mint másokhoz. A szociálpszichológusok szerint a vonzerő annak következménye, hogy mikor, hol és milyen körülmények között találkozunk lehetséges partnerekkel (Swami és Furnham, 2008). Eszerint tehát amit vonzerőnek élünk meg, valójában nem a szépséggel és fizikai megjelenéssel függ össze, hanem sokkal inkább életstílusunk demográfiai összetevői által befolyásolt jelenség. Azaz, nem szépsége miatt vonzódunk valakihez, inkább azért látjuk szépnek, mert néhány (szociál)pszichológiai törvényszerűség miatt szinte automatikusan így reagálunk társainkra. A fejezet első részében ezeket a modelleket tekintjük át részletesebben, amikor a közelség, kölcsönösség és hasonlóság törvényszerűségeit ismertetjük. A fejezet második részében pedig a vonzerő evolúciós pszichológiai elméleteit és a hozzá kapcsolódó kutatásokat mutatjuk be.

### Közelség

A szociálpszichológiai kutatások alapján azt mondhatjuk, hogy a személyek közötti fizikai közelség az egymás iránt érzett vonzerő kialakulásának az egyik legfontosabb összetevője (Sprecher, 1998a). A témában a leghíresebb vizsgálatot az ötvenes években végezték egy kollégiumban (Festinger, Back és Schachter, 1950), és a barátságok alapjául szolgáló interakciók feltárása állt a kutatás fókuszában. Az találták, hogy a résztvevők hajlamosabbak voltak azokkal a társaikkal barátkozni, akik közvetlen szomszédságukban laktak, mint azokkal, akik ugyanazon az emeleten, de tőlük távolabbi szobákban éltek. Még ennél is kevesebb barátság alakult ki a más emeleten élőkkel és a más kollégiumi épületekben elszállásoltakkal. A kutatók szerint az épített fizikai környezetben való elhelyezkedés, a közelség, azért van ilyen hatással az emberi kapcsolatok alakulására, mert gyakoribb találkozásokon keresztül képes növelni az ismerősség érzését az egyéneknél.

Számos más kutatásban is hasonló eredményre jutottak. Egy 500 amerikai házaspár adatainak elemzéséből született tanulmányban kimutatták, hogy a párok egyhatoda a házasságot megelőzően egy lépcsőházban élt, egyharmada pedig öt háztömbnyi távolságon belül lakott egymástól. De még nagyjából az elemzett kapcsolatok felében is csak 20 háznyi távolságra laktak egymástól a partnerek a házasságot megelőzően. Mivel a távolság jól mérhető, akadtak kutatók, akik kiszámolták, hogy az emberek általában 177 km-es körön belül választanak maguknak partnert (Spuhler, 1968). Mások pedig úgy találták, hogy a házaspárok az első találkozásuk idején nagyjából másfél kilométernyire laktak egymástól (Clarke, 1952).

A közelség tehát két szempontból is fontos összetevője az ébredező vonzalomnak. Egyrészt – ahogy már láthattuk – a közelség az ismerősség érzésének kialakulásához vezethet, amely azt eredményezi, hogy kedvelünk valakit. Zajonc (1968) szerint egy ingerrel való sorozatos találkozás ahhoz vezet, hogy ismerősként kezeljük az ingert (amely egyaránt lehet élő vagy élettelen dolog), ez pedig fokozza pozitív beállítódásunkat, vagyis elkezdjük kedvelni azt. Ez a jelenség különösen hangsúlyos, amikor idegenekkel találkozunk. Jorgansen és Cervone (1978) azt találták, hogy a vizsgálati személyek elkezdtek kedvelni a nekik mutatott idegenek arcképét, miután elég gyakran látták azokat. Moreland és Beach (1992) is arról számolt be, hogy a hallgatók szimpatikusabbnak találták azokat az oktatóikat, akikkel sűrűbben találkoztak. Az ingerekkel való gyakoribb találkozás hatására kialakult szimpátia azonban nem fokozható a végtelenségig: Bornstein (1989) szerint a fényképen mutatott emberek iránt erősödő kedvelés mértéke csak kb. 10 alkalomig növekedik.

A közelség másrészt azért serkenti a szimpátia kialakulását, mert megkülönböztetett kapcsolatként tekintünk a közelünkben élőkre. Nem csupán arra vagyunk hajlamosak, hogy lehetséges partnerünket lakókörnyezetünk-ből válasszuk, hanem arra is, hogy azt feltételezzük: a közelünkben élők jobban kedvelnek bennünket másoknál (Urdy, 1971). Általában szomszédainkat egyszerű kategóriák mentén soroljuk be: szocioökonómiai státuszuk, vallási- és etnikai csoporthoz való tartozásuk, iskolázottságuk alapján. Amikor magunkhoz hasonló érdeklődésű és háttérű társat keresünk, valószínűleg vonzódni fogunk a közelünkben élő, hozzánk hasonlóknak vélt emberekhez.

Bár a közelség hatásával foglalkozó tanulmányok több évtizedes múltra tekintenek vissza, feltételezhető, hogy a napjaink cyberkultúrájában élő emberek életére, párkapcsolati választásaira is hatással van a proximitás.

## 3. PÁRVÁLASZTÁS ÉS EVOLÚCIÓ

**A** legújabb és igen népszerű magyarázatot azzal kapcsolatban, hogy miért tartjuk vonzónak egymás bizonyos jellegzetességeit, az evolúciós pszichológiai modellek és vizsgálatok szolgáltatják (Meskó, 2012). A pszichológusok új elméleteik alkotásakor már évtizedekkel korábban azzal az ambícióval kezdték beolvasztani a természettudományos modelleket, hogy ezzel a szerteágazó kérdésfeltevessel, módszertannal rendelkező pszichológiai iskolákat talán sikerül egyesíteni. Néhány tudós úgy írta le az új pszichológiát, mint egyfajta „bio-szociális” tudományt, vagy „biopszichológiát” (Pinel, 2011), hangsúlyozva ezzel azt a szerepet, amelyet a biológia játszik (vagy amit kéne, hogy játsszon) az emberi viselkedés tanulmányozásában és megértésében. Ez a biopszichológiai hatás leginkább az evolúciós pszichológiában valósul meg, amely a darwini elmélet alkalmazása az emberi viselkedés és lelki működés tanulmányozására.

### A szexuális szelekció

Darwin (1859) természetes kiválasztódás elmélete érthetően elmagyarázta, hogy miért alakult ki az élőlények számos anatómiai-élettani jellegzetessége, amelyek segítették az egyed túlélését. Ez az elmélet azonban nem volt képes választ adni bizonyos – párválasztással és szaporodással összefüggő – kérdésekre. Például, miért vonzóbbak némely egyedek másoknál? Darwin (1871) második nagy elgondolása, a szexuális szelekció elmélete azonban értelmezést kínál az állatvilág olyan jelzéseire – mint a szarvas agancsa, az antilop szarva, a páva hosszú farktolla, az énekesmadarak dala, a béka brekegése és számos madár- valamint halfaj színpompás ornamentikája – amelyek első ránézésre inkább megnehezíthetik a túlélést. Ezek a „díszek” ugyanis inkább odacsalogatják a ragadozókat és megnehezíthetik a menekülést is.

A szexuális szelekciós elmélet kapcsán két további működésről szoktunk beszélni. Az egyik a nemen belüli versengés (intraszexuális kompetíció), amely általában arra a nemre vonatkozik, amelyiket választják, ezek többnyi-

re a hímek. Ez a folyamat játszik szerepet a morfológiai fegyverek (pl. a szarvasagancs) kialakulásában, de ennek az evolúciós mechanizmusnak köszönhető a hímek (nőstényekhez képest) nagyobb testmérete is. A hímekben így kialakult nemi jellegek mértéke, mérete változatos eloszlásban jelenik meg az adott népességben és bizonyos egyedeket előnyökhöz juttathat a nőstényekért folyó vetélkedésben. A másik ilyen mechanizmus a párválasztás, amely főként a válogatósabb nem – többnyire a nőstények – viselkedését jellemzi. A párválasztási folyamatban az interszexuális szelekció működik közre, amely egyrészt létrehozza az egyik nem díszes, vonzó tulajdonságait, másrészt a másik nem erre irányuló érdeklődését (preferenciáját). E szelekciós nyomások hatására tehát együtt alakul ki a hím páva hosszú faroktolla és a nőstény vonzódása az ilyen testi jelleggel rendelkező hím iránt. Mindezeknek a kérdéseknek a tárgyalására még részletesen visszatérünk.

A váltivarú fajok többségénél az egyik nem szaporodási sikerességét közvetlenül és markánsan befolyásolja a számára elérhető lehetséges szexuális partnerek száma, míg ugyanez nem mondható el a másik nemről. Ez egyenesen következik a szülői ráfordítás modellből (Trivers, 1972). Az emlős hímekekre az a jellemző, hogy a nőstényekhez képest kisebb – sokszor lényegesen kisebb – a szülői ráfordításuk, azaz kevesebb időt és energiát fordítanak az utódokra. Ezért genetikai képviselőtüket akkor növelhetik sikeresen a következő nemzedékben, ha minél több utódot próbálnak nemzeni és ennek érdekében minél több nősténnyel párzanak. Erre irányuló törekvésüknek a fogadóképes nőstények száma szab határt. A legtöbb emlősnél a nőstényének szaporodási sikerességét viszont nem az növeli, ha minél több hímekkel igyekezik párzani. A nőstény ugyanis a megtermékenyülést követően energetikailag már „elköteleződött” az embrió(k) fejlődésében, és az újabb párzásoknak nem lenne jelentőségük az utódszám növelésében. A nőstények reprodukív sikerességének a hímek által birtokolt erőforrások (táplálék, territórium, stb.) minősége és mennyisége szab határt. Ugyanis az utódgondozás folyamán a megfelelő táplálék és környezeti feltételek azok a tényezők, amelyekre a nősténynek az utódok felneveléséhez szüksége van. A hímek pedig csak akkor tudják az erőforrásokat biztosítani a nőstény számára és megosztani az utódokkal, ha rendelkeznek azokkal. Ezért a hímek versengenek egymással, hogy ezeket az erőforrásokat megszerezzék, megtartsák, és ezzel vonzóvá váljanak a nőstények számára. Ez a különbség (diszparitás) azt jelenti, hogy a hímek olyan képességekre szelektálódtak, amely lehetővé teszi számukra, hogy egyrészt sikeresen vetélkedjenek más hímekkel, másrészt, hogy fel tud-

## 4. HŰTLENSÉG ÉS FÉLTÉKENYSÉG

**A** hűtlenség valószínűleg egyidős fajunk evolúciós történetével. Számos történelmi, irodalmi, antropológiai feljegyzés tanúsítja, hogy az emberek számára a szexuális csábítás és a házasságon kívüli szexuális kapcsolat lehetősége régóta világszerte ismert jelenség. A hűtlenség számos formát ölthet. Az egyéjszakás kapcsolatoktól a szenvedélyes szerelmi viszonyig, a harmadik személlyel való szexuális fantáziáktól a partnercseréig. Ide sorolhatjuk tehát a házastársi/élettársi kapcsolaton kívüli romantikus szerelmi viszonyt, az ártatlannak tűnő flörtöléstől egészen a prostituáltakkal való szexuális kapcsolatig (Buunk és Dijkstra, 2006).

Az utóbbi évek szakirodalma megkülönbözteti a hűtlenség két fajtáját. Egyrészt beszélhetünk *szexuális hűtlenségről*, amely a párkapcsolaton kívüli érzelmi elköteleződés nélküli szexuális viszonyt jelöli. Másik fajtája az *érzelmi hűtlenség*, amely a párkapcsolaton kívüli romantikus szerelmi viszonyt jelöli szexuális érintkezéssel, vagy a nélkül (Buss, Larsen, Westen, és Semmelroth, 1992; Glass és Wright, 1992). Természetesen számos esetben a hűtlenség fent említett fajtája együtt történik meg. Az utóbbi években újabb módszertani szempontokat vettek figyelembe a kutatók a félrelépések dinamikájának feltárásakor. Így leírták például, hogy a házasságon kívüli kapcsolatok gyors és kompakt alakulásában miként játszik szerepet a mobiltelefon, amely segít titokban tartani a titkos kapcsolatot. Emellett természetesen vizsgálták az úgynevezett cyber kapcsolatokat is, amelyek egy virtuális térben, az interneten zajló kommunikáció segítségével formálódnak és alakulnak.

Nem teljesen egyértelmű azonban, hogy mi számít hűtlenségnek. Ebben a kérdésben ugyanis mind az egyének között, mind a kapcsolatok viszonylatában igen eltérő normákkal találkozhatunk (Drigotas, Safstrom, és Gentilia, 1999). Például valaki érezheti úgy, hogy egy harmadik személlyel való flörtölés nem szükségszerűen mond ellent a normáknak, és viselkedése nem kell, hogy együtt járjon a kapcsolaton belüli féltékenységgel megnövekedésével. Egy elkötelezett párkapcsolaton kívüli szexuális viszony azonban általában egyértelmű jelzése a hűtlenségnek, amely együtt jár a felszarvazott fél intenzív

féltékenységgel. A párkapcsolaton kívüli szexuális viszony végzetes következményei ellenére mindemellett az emberek tömegesen keresik az ilyen külső szexuális kapcsolatokat.

Ebben a fejezetben áttekintést adunk a párkapcsolaton kívüli szexuális viszonyok társas kontextusáról, evolúciós okairól és a féltékenység pszichológiai mechanizmusának kutatásáról. Bemutatunk számos elméleti felvetést a hűtlenséggel kapcsolatban és azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják a párkapcsolaton kívüli szexuális viszonyok alakulását.

## Hűtlenség

Ahhoz képest, hogy a párkapcsolaton kívüli szex mennyire általánosnak mondható napjaink nyugati társadalmaiban, viszonylag kevés megbízható kutatási adat áll rendelkezésre, amely pontosan bemutatná ennek a viselkedésnek a gyakoriságát. Thompson (1983) több kutatást áttekintve azt állítja, hogy különböző populációkban azoknak a száma, akik legalább egyszer félreléptek a házasságukban, 40 és 76% közé tehető. A vizsgálatok szerint a félrelépések okában markáns nemi eltérések mérhetők. Míg a férfiak 13 százaléka és a nők 21 százaléka állítja, hogy csupán érzelmi okok játszottak szerepet a hűtlenségében, addig a férfiak 31 százaléka és a nők 16 százaléka állítja, hogy csupán szexuális félrelépést követett el. Mind a férfiak, mind a nők 20 százaléka pedig arról számol be, hogy szexuális és érzelmi okok is szerepet játszottak abban, hogy megcsalták partnerüket. Ezekben az esetekben a félrelépés általában csak egyszer vagy kétszer történik meg az élethossz egy-egy adott szakaszában, és a legtöbb házasember valójában nem keveredik párkapcsolaton kívüli viszonyba. Egy 10 000 fős norvégiai kutatásban (Traeen és Stigum, 1998) például a válaszadók 16 százaléka számolt be arról, hogy egy vagy több párhuzamos szexuális kapcsolatban is részt vesz. A hűtlenség enyhébb formái azonban sokkal gyakoribbak. Hicks és Leitenberg (2001) vizsgálatában azt találták, hogy a válaszadók 87 százalékának (a férfiak 98, a nők 80 százalékának) az utóbbi két hónapban volt párkapcsolaton kívüli szexuális fantáziái.

A kutatások szerint a félrelépés vagy szexuális hűtlenség gyakrabban történik meg olyan kapcsolatokban, amelyekre inkább az együttjárás vagy az együttélés jellemző, mint a házasságokban (pl. Buunk, 1980b; Treas és Giesen, 2000). A homoszexuális férfiak párkapcsolataiban a kapcsolaton kívüli szex vagy hűtlenség gyakrabban fordul elő, mint a heteroszexuális férfiak

## 5. SZEX ÉS ELKÖTELEZŐDÉS

**A**z evolúciós pszichológusok nem képviselnek egységes álláspontot abban a kérdésben, hogy mi tekinthető a humán párválasztási stratégiák alapjának (Schmitt, 2005). Egyes elképzelések szerint az ember alapvetően monogám természetű, amely számos élethosszig tartó párkapcsolatban nyomon követhető (Hazan és Zeifman, 1999). Mások azt állítják, hogy fajunkat inkább a több partnerrel való kapcsolatra tette alkalmassá az evolúció, amelyet jól illusztrál a poligínia (többnejűség) és a házastörés „intézménye” (Symons, 1979). Egy harmadik álláspont szerint pedig mind a férfiak, mind a nők fakultatív stratégiákat fejlesztettek ki, amelyek egyfajta kevert vagy plurális párválasztási repertoárt eredményeznek (Belsky, Steinberg és Draper, 1991).

A párválasztási stratégiák elemzésével foglalkozó teóriák ugyanakkor megegyeznek abban, hogy megkülönböztetnek rövid távú- és hosszú távú párválasztási stratégiát (Simpson, Wilson és Winterheld, 2004). Evolúciós értelemben a párválasztási stratégia a környezethez való alkalmazkodás integrált eszköze (egymásra épülő adaptációk rendszere), amely bizonyos értelemben szervezi és vezeti az egyén szaporodással kapcsolatos törekvéseit. A párválasztási stratégiák követésével kapcsolatos viselkedés nem szükségszerűen szándékos, és nem minden esetben lépi át a tudatosodás küszöbét. Leginkább genetikai alapú programként határozhatjuk meg, amely alapvető döntési mechanizmusokban érhető tetten.

A következőkben összefoglalunk három alapvető elméletet, amelyek segítenek megérteni, hogy eltérő környezeti feltételek mellett miként válhatott a rövid-távú illetve a hosszú-távú párkapcsolatra való törekvés adaptívá.

### Élettörténeti stratégiák és a szocializáció evolúciós modellje

Az élettörténeti stratégiák elmélete szerint (Draper és Belsky, 1990; Belsky, Steinberg és Draper, 1991; Belsky, 1997) az emberelődök arra szelektálódtak,



hogyan olyan változatos viselkedési stratégiákat használjanak, amelyek hatékonyan segítették a túlélést, a szaporodást és a növekedést az evolúciós időkben. Az elmélet kiindulópontja, hogy az individuum mindig optimális megoldást igyekszik találni azokra a problémákra, amelyekkel környezetében találkozik. Eszerint a fejlődés korai fázisában alkalmazott megoldás (pl. a szülői gondoskodás minőségének függvényében növelni a saját túlélési esélyt), hatással lesz a fejlődés egy későbbi fázisában meghozott döntésekre is (pl. a szülői viselkedés mintául szolgálhat a későbbi párválasztásban, illetve a saját szülői viselkedésben is). Az élettörténeti stratégiák elmélete szerint az egyének kiértékelik környezeti kondícióikat és ezek függvényében adaptív döntéseket hoznak: az időt, energiát és erőforrást inkább testi fejlődésükre vagy inkább a szaporodással kapcsolatos erőfeszítésre fordítják.

Belsky, Steinberg és Draper (1991) az élettörténeti stratégiák elméletére alapozva fejlesztette ki a szocializáció evolúciós modelljét. A teória egyfajta rugalmas döntéshozónak tekinti az individuumokat, akik életútjuk minden pontján döntéseket hoznak a rendelkezésükre álló erőforrások felhasználásának módjáról, amelyeket főként túlélésük és szaporodásuk maximalizálására fordítanak. A döntéseket a belső és külső környezet ökológiai szempontú összehangolása alapján hozzák az élőlények: olyan viselkedéseket alkalmaznak, amelyeket saját genetikai rátermettségük és társas/anyagi környezetük által meghatározott lehetőségeik szempontjából a legkedvezőbbnek tartanak. Az egyes szituációkat kiértékelve az alternatívák közül a legelőnyösebb adaptációkat alkalmazzák, amelyek között ún. viselkedéses átkapcsolási mechanizmusokat (trade off) működtetnek (Borgerhoff Mulder, 2000). Ezen a mechanizmusokon keresztül állítja be az egyed reprodukciójának (pl. szexuális élet megkezdésének idejét, rövid vagy hosszú távú partnerkapcsolatok preferálást, stb.) és szülői ráfordításának (pl. utódszám, születések közötti intervallum, stb.) a számára optimális formáját és mértékét, hiszen az erőforrások limitáltak, a szaporodás pedig energia költségekkel jár.

Belsky, Steinberg és Draper, (1991) tanulmányában öt szintet különít el, amelyben bemutatja a szocializáció evolúciós modelljét. (1) A gyermeket körülvevő családi környezetből származó érzelmi és fizikai stressz (pl. a szülők közötti kapcsolati harmónia és az általuk elérhető anyagi erőforrások). (2) A korai gyermekgondozásból származó tapasztalatok (pl. a gyermek szükségleteihez igazodó, érzékeny gondozás, felelősségteljes, érzelmileg támogató gondozói attitűd, stb.). (3) Ezek a tapasztalatok szolgálnak alapul az intim társas kapcsolatokat működtető pszichológiai mechanizmusok és viselkedé-

## 6. SZERELEM-ELMÉLETEK

A szerelem mibenléte régóta foglalkoztatja az emberiséget és számos eltérő megközelítés látott napvilágot mind a művészetekben, mind a tudományban. Valójában azt is nehéz szétválasztani, hogy szeretetről vagy szerelemről beszélünk-e. A nyugati kultúrában a legtöbb tudós Platón *A lakoma* című művéből indul ki, amely a szerelem természetének egyfajta szisztematikus elemzését adja. Néhány közelmúlt-béli gondolkodó szerint a szerelem minden bizonnyal olyan kulturális termék, amely csak a VII. század végén alakul ki, hiszen szükséges hozzá az énidentitás és az individualizmus (Luhmann, 1997). Eszerint az, amit ma két ember szerelmének nevezünk, csak úgy képzelhető el, ha a két fél tisztában van azzal, hogy mindketten külön individuumok, és érzéseiken keresztül kapcsolódhatnak egymáshoz. A romantika korszaka a kölcsönös vonzalmon alapuló szerelem érzését helyezi a párkapcsolati választások előterébe és a házasság alapjaként ezt határozza meg (az elrendezett házasságokkal szemben). A nyugati világban számos társadalmi és gazdasági átalakulást követően a XX. század második felétől fokozatosan kezdett elterjedni az a nézet, amely szerint a szenvedélyes szerelmen alapuló párválasztás a „normális”, átlagos, hétköznapi jelenség. Rengeteg műalkotás szól arról, hogy milyen lojalitás-konfliktust okozhat(ott) a párválasztásban, házasságban a szülők akarata és a saját romantikus érzések összeütközése az egyénben (pl Fábry Zoltán *Körhinta* című filmjében). Ebben a fejezetben bemutatjuk azokat a legjelentősebb pszichológiai elméleteket, amelyek az utóbbi évtizedekben váltak ismertté. Közös bennük, hogy egyfajta leíró jellegű szerelem-kategóriákkal operálnak, nem keresnek ultimatív válaszokat a szerelem létezésére, kialakulására. Ahány ember, annyiféle szerelem létezik? Lehet-e (és ha igen, akkor miként) tipologizálni a szerelemet?

### A szerelemi stílusok

A szerelmet Lee (1988) szerelmi stílusként határozta meg. A szerelemi stílus az attitűdök és vélekedések egyfajta rendszere, amely különböző érzelmi

töltettel rendelkezik, és valószínűleg kapcsolatban van bizonyos személyiségvonásokkal. Tehát a szerelmi stílusokat úgy kell elképzelnünk, mint egy pszichés szerkezetet, amely részben az egyén attitűdjein és vélekedésein alapul, részben a személyiségéből fakad, és lazán összefügg az illető társas viselkedésének bizonyos szeletével, a szerelem-mintázatokkal.

### A szerelmi stílusok elmélete és kutatása

Lee (1973) egy korábbi munkájában valójában a színkör analógiáját használja, hogy bemutassa saját szerelem tipológiájának felépítését. Ebben az elméletben három „alapszint”, azaz alap szerelem-típust írt le: az Eros (szenvédélyes és erotikus), a Ludus (játszmázó és nem elköteleződő), valamint a Storge (baráti). A három elsődleges típus arányos keverésével másodlagos szerelem fajták írhatók le: a Pragma (praktikus és számító), a Mania (megszállott és rögeszmés) és az Agape (önzetlen és adakozó). Ezzel tehát hat különféle szerelem típust kapunk, amelyek a szerelemben található egyéni különbségek leírására alkalmasak. A szerelem lehetséges típusainak ez a felosztása alkalmasnak mutatkozik a szerelem viszonylag sokrétű, árnyalt meghatározására, amely egyezik a hétköznapi tapasztalatokkal és szóhasználattal (Hendrick és Hendrick, 2006).

A Lee-féle szerelmi stílusok elméletéből kiindulva néhány kutató mérőeszközt szeretett volna létrehozni, amelynek segítségével egyrészt igazolható a teória létjogosultsága, másrészt összefüggéseket lehet találni az egyes szerelem-stílusok és más változók (pl. személyiségvonások) között (Laswell és Laswell, 1976; Hendrick és Hendrick, 1986; 1990). A mérőeszköz végül *Szerelmi attitűd skála* (Love Attitude Scale – LAS) néven vált ismertté (Hendrick, Hendrick és Dicke, 1998). A pszichometriai mérések alapján a rövidebb, huszonnégy állításból álló kérdőív (amely dimenzióként négy-négy állításból áll) megbízhatóbbnak tűnt, mint a korábbi hosszabb verzió. Az elemzés segítségével még részletesebb tartalommal töltötték fel a korábbi szerelem-stílusokat.

*Eros* – Az ilyen kapcsolatot a markáns fizikai vonzerő és intenzív érzelmek jellemzik, fontos a külső megjelenés, és a kapcsolat középpontjában tagadhatatlanul az erotikus vonzalom áll. *Ludus* – Az ilyen szerelem egyfajta játszma, amelyet a partnerek változatos színtereken és időszakról függetlenül játszanak egymással. A partner becsapása és az őszinteség hiánya ennek a kapcsolatnak az alapvonása. Bár megkérdőjelezhető, hogy az őszintétlenség

## 7. SZERELEM ÉS EVOLÚCIÓ

**E**gészen a közelmúltig számos társadalomtudós azt a nézetet vallotta, hogy a szerelem a nyugati kultúra terméke, méghozzá az utóbbi évszázadokban jelent meg a romantika korában (Jankowiak, 1995.) A romantikus szerelemet pedig sokáig a kulturális kifinomultság jelének tekintették: olyan bonyolult érzelmeként határozták meg, amelyet csak a művelt, kifinomult, képzett és felvilágosodott egyének élhetnek át. A kutatók azonban egyre több etnográfiai beszámolóval találkoztak, amelyek egymástól távoli kultúrákban is leírják a szenvedélyes szerelem jelenségét (Buss, 1989; Jankowiak, 1995 Jankowiak és Fischer, 1992). Az egybehangzó kutatási tapasztalatok támogatják azt az elképzelést, hogy a szerelem egyetemes emberi élmény lehet (Buss, 1988a, 2006; Diamond, 2003, 2004, Frank, 1988). Például Jankowiak és Fischer (1992) kutatásában (amelyben számos korábbi vizsgálat eredményeit vetették egybe) azt találták, hogy az elemzett 166 kultúrából 148-ban ismerik a szenvedélyes szerelmet. Úgy tűnik tehát, hogy a szerelem érzése fajunk egyik igen jellemző tulajdonsága. Valószínűleg általános képességünk van a szerelem átélésére, azonban az, hogy miként vagyunk képesek megélni ezt az érzelmet, igen eltérő lehet egyénenként. Ezek az egyéni különbségek egyrészt a biológiailag adott nemre jellemzőek, másrészt természetesen befolyásolják az egyén pszichéjének, énjének sajátosságai, harmadrészt pedig a szerelem tárgyának jellemzői is hatással vannak az adott érzelmre. Ebben a fejezetben bemutatjuk azokat az evolúciós magyarázatokat, amelyek különböző megközelítést alkalmazva elemzik a szerelem adaptív jelentőségét.

### A szerelem adaptív funkciói

Az evolúciós pszichológusok összegyűjtöttek számtalan lehetséges adaptív funkciót, amelyek működésében szerepet játszhat a szerelem. Egy fontos funkció például a barátságosság és a szülői befektetés jelzése, amely anyagi erőforrások ajándékozásában jelenhet meg a szerelmesek között (Buss,

1988a, 2006). Egy másik elképzelés szerint a szerelem az elköteleződés eszköze (Frank, 1988). Eszerint ez a szubjektív érzés motiválja az embereket arra, hogy képesek legyenek egy adott partnerre összpontosítani és ne kereszsenek folyamatosan újabb kapcsolatokat. Ennek segítségével tartható fenn hosszabb ideig is a szociális monogámia. A szociális monogámia – nő és férfi elkötelezett hosszú távú kapcsolata – azért lehetett adaptív, mert az utódok szokatlanul hosszú érési időszakot igényelnek, amelyet nagyban megkönnyített a kétszülős gondozás (Buss, 2006; Hurtado és Hill, 1992). Az egyik legfontosabb elképzelés az, hogy a szerelem „költészes jelzés”-ként működik. A szerelmes ember ugyanis hajlamos tetemes mennyiségű időt, anyagi jellegű erőforrást és energiát fordítani szerelemesére, amelyet más riválisok nem képesek megtenni. Az ilyen költészes jelzés sajátossága, hogy nem lehet hamisítani, mint, ahogy a szerelemet sem lehet tettetni. Ezen funkciója miatt Zahavi (1975) „őszinte jelzés”-nek is nevezi az ilyen szignálokat. (A Zahavi-féle hátrányelvről a *Párválasztás és evolúció* című fejezetben olvashatunk részletesebben.)

Az elmúlt évtizedben Frank szerelem-elköteleződés elméletét számos vizsgálati eredmény is igazolta (Gonzaga, Keltner, Londahl és Smith, 2001). Az egyik kutatásban például arra kérték a vizsgálati személyeket, hogy gondoljanak egy szerelmi partnerükkel átélt élményükre, amelyet követően sokkal jobban képesek voltak elnyomni magukban egy ellenkező nemű vonzó személlyel kapcsolatos gondolataikat (Gonzaga, Haselton, Smurda, Davies és Poore, 2008). Egy másik, hasonló eljárásban pedig azt tapasztalták, hogy a vizsgálati személyek az instrukció hatására még észrevenni is kevésbé voltak hajlamosak egy vonzó személyt, mint azok, akiket nem kértek meg rá, hogy gondoljanak szerelmükre (Maner, Rouby és Gonzaga, 2008).

A Frank-féle szerelmi elköteleződés elméletet és a biológiailag adott nemi különbségek megközelítését kombinálta Galperin és Haselton (2010), amikor azt feltételezték, hogy a szerelemben is mérhető egyfajta nemi különbség. A kutatók három evolúciós elméletből indultak ki. Egyrészt, bár a nők és a férfiak is fontosnak tartják partnerük elköteleződését, a férfiak mégis hajlamosabbak félrelépni (Buss és Schmitt, 1993), így a nők általában szkeptikusak a férfiak elköteleződésével kapcsolatban (Haselton és Buss, 2000). Másodszor, a nők az utódok létrehozásába sokkal többet fektetnek energetikailag, mint a férfiak (pl. terhesség, szoptatás, Trivers, 1972), ami azt is jelenti, hogy nagyobb veszteség éri őket, ha az utód mégsem marad életben, tehát többet kockáztatnak a szexuális viszonyal, mint a férfiak. Harmadszor,

## 8. KÖTŐDÉS ÉS SZERELEM

**A** *Szerelem pszichológiája* című könyvben, amelyet Sternberg és Barnes (1988) szerkesztett, megjelent egy remek összefoglaló Bowlby (1979) kötődéelméletének párkapcsolati jelentőségéről, amelyet Shaver, Hazan és Bradshaw (1988) írt. Ez egy újszerű, forradalmi írás volt, annak ellenére, hogy csupán a kötődéelmélet eredeti üzenetét hangsúlyozta. Ebben az időszakban a legtöbb személyiségpszichológiával és szociálpszichológiával foglalkozó kutató számára viszonylag ismeretlen volt a kötődéelmélet, amelyet kezdetben a fejlődépszichológián keresztül ismert meg a pszichológusok java. Így a kötődéelmélet sokak számára főként a csecsemő-szülő viszonylatában vált ismertté. Ezért nagyrészt úgy képzelték el a kötődést, mint a gyermek kötődési rendszerének és a szülő gondoskodási rendszerének egymást kiegészítő kettősét. Így a serdülőkkel és/vagy felnőttekkel dolgozó pszichológusok többnyire el sem tudták képzelni, hogy ez az elmélet fontos lehet a számukra is. Bowlby (1979) azonban kiterjesztette a kötődést, és a bölcsőtől a sírig tartó folyamatoként elemezte azt. A párkapcsolati kötődés Hazan és Shaver (1987) írása nyomán vált ismertté, és azóta terjedt el a pszichológiában a felnőttkori kötődés mérése a szerelmi kapcsolatokban. Ezt tekintjük át részletesebben ebben a fejezetben. (A kötődésről nemrég remek magyar nyelvű összefoglalás is megjelent, amelynek sajátossága, hogy a szerző (Láng, 2012) a terápiás kapcsolatban működő kötődést tárja fel.)

### A kötődés mint szerelem

Bowlby klasszikussá vált trilógiájában (1969; 1973; 1980) leírta, hogy miért és miként kötődik érzelmileg a csecsemő az elsődleges gondozójához, és milyen fajta érzelmi stresszt él át, ha elszakítják tőle. Ezzel Bowlby (1969) – csakúgy, mint Harlow (1959) – elutasította az addig klasszikusnak számító pszichoanalitikus és pavlovi viselkedéses értelmezési keretet, amely szerint ez az érzelmi kötődés csak másodlagos hatása a táplálásnak. Ehelyett Bowlby olyannak tekintette az emberi csecsemőt, mint aki természeténél fogva keresi a kapcsoló-

dást, és akkor érzi magát kényelmesen, ha közvetlen kapcsolatba kerülhet gondozójával. Ebből kiindulva, a csecsemő érzelmi kötelékének alakulása azon is múlik, hogy gondozója mennyire nyitott, érzékeny a baba közelség-keresésére. Tehát a kötődés minősége azon is múlik, hogy a gondozó képes-e védelmet és kényelmet nyújtani a csecsemőnek, amikor annak szüksége van rá. A csecsemő igényeihez hangolt gondozói viselkedés (védelem, támogatás, megnyugtató) jelenti azt a biztos alapot, biztonságos érzelmi környezetet, amely lehetővé teszi a gyermek számára, hogy játsszon és „felfedező utakra induljon”.

Bowlby (1979) később arra is kitért, hogy a nyugalmat sugárzó személyek és az érzelmi biztonságot adó kötődés iránti szükséglet nem csupán csecsemőkorban fontos az egyén számára. Ez az igény elkísér bennünket az élet további szakaszaiban is, és képes magyarázatot adni az olyan hasonló érzelmek létezésére, szerkezetére és működésére is, mint a szerelem. Shaver és mtsai (1988) szerint a felnőttkori szerelmi kapcsolatban kialakuló érzelmi kötődés felfogható az elsődleges gondozóval való csecsemőkori kötődés egyfajta párhuzamának is. Ennek alapján a kötődélméletben dokumentált valamennyi jellegzetesség megfeleltethető a szerelem legfőbb jellemzőinek. A felnőttkori szerelemre és a csecsemőkori kötődésre egyaránt jellemző a szemkontaktus, a megtartás, az érintés, a gyengédség, a mosoly, a sírás, a kapaszkodás, az ölelés. Mindkét típusú relációban fontos a vágy, hogy a kapcsolati partner (szülő, szerelmes társ, házastárs) nyugtasson meg bennünket, amikor feszültek vagyunk. Ahogy mindkettőben általános a szorongás, a harag, és a szomorúság, ha elveszítjük a másikat, vagy külön kell válnunk tőle. És a boldogság, ha újra együtt lehetünk a szeretett személlyel. Emellett az is hasonló, hogy egy biztonság-érzetet adó kapcsolat alakulása nagyban függ az elsődleges kötődési személy hozzáállásától, legyen az szerelmi partner, vagy a csecsemő gondozója. Ha az illető elég érzékeny és fogékony, az növeli a hozzá kötődő gyermek vagy partner közelség-érzését. Továbbá – mindkét fajta kapcsolat esetében – ha a partner nem elérhető, vagy nem mutat fogékonyságot az egyén közelség-igényére, az szorongással, lehangoltsággal járhat együtt. Ilyenkor az individuum felfokozott érzékenységgel reagál a szeretet, vagy a szeretet hiányának jelzéseire, az érzelmi elfogadásra vagy visszautasításra. A szeparáció vagy érdektelenség (a másik érzelmi jelenlétének hiánya) bizonyos mértékig még serkentheti is a gyermek vagy a felnőtt közelség-kereső viselkedését. Ám egy adott ponton túl mindez ahhoz vezet, hogy az egyén védekezésből eltávolodik a partnertől vagy a gondozótól, hogy megóvja magát a fájdalomtól és stressztől, amelyet a frusztráló kapcsolat okoz (Shaver, 2006).

## 9. STRESSZ ÉS PÁROS MEGKÜZDÉS

**H**ajlamosak lehetünk azt gondolni, hogy a stressz csupán a fejlett, ipari társadalmakban ismert fogalom, amely a „rohanó életmód” egyik kellemetlen velejárója. A stressz ugyanakkor egy biopszichológiai jelenség is, amelynek tanulmányozásában világszerte ismert magyar kutatók jártak élen (pl. Kopp és mtsai, 2010; Selye, 1936). A stressz valójában a környezethez való alkalmazkodás egy típusa: amikor a szervezet nem specifikus választ ad az erőteljes környezeti ingerekre. A stresszt kiváltó ingereket röviden stresszornak nevezzük. Tágabb értelemben véve azokat az ingereket tekinthetünk stresszornak, amelyekkel az egyén nem tud egyedül megküzdeni (vagy azt hiszi, hogy nem képes rá). A stressz ugyanakkor mindennapi életünk része, és a stresszel való megküzdést már korai életkortól tanuljuk. A kutatók individuális eltéréseket, az egyénre jellemző stratégiákat mértek a stresszel való megküzdésben, sőt a stresszhelyzetek észlelésében is (Friedman és mtsai, 1993). Az intelligencia, a személyiség, az önértékelés mind szerepet játszik abban, hogy valaki egy helyzetben serkentő hatású stresszt él-e át, amelyet pozitív ingerként észlel, vagy inkább végzetszerű, negatív szorongást vált ki belőle, amelyet nem tud legyőzni. Az emberek tehát eltérő módon reagálhatnak a stresszre. Vannak, akik másoknál nehezebben küzdenek meg bizonyos élethelyzetekkel, amely túlzott aktivitást, agressziót, vagy tehetetlenséget vált ki belőlük (Oláh, 1994).

### Stressz és alkalmazkodás

Az elmúlt évtizedekben a stressz egyénekre gyakorolt kutatása mellett egyre nagyobb figyelmet kap a párkapcsolati stressz feltárása is (Randall és Bodenmann, 2009). Bár ez a téma nem teljesen új, hiszen vizsgálták már a 1930-as évek elején, a gazdasági válság és a világháború következményeivel összefüggésben (pl. Angell, 1936; Cavan és Ranck, 1938, Komarovsky, 1940, Koos, 1946). Érdekes, hogy az egyéni stressz jelenségét leíró elméletek, (mint például Lazarus (1966) tranzakciós stressz elmélete), nem voltak jelentős



hatással a párkapcsolati stressz elméletének kialakulására. A párkapcsolati stressz kutatásának korai időszakában a párokat érő főbb stresszorok hatását elemezték (pl. kritikus életesemények), míg napjainkban a nagyobb és kisebb stresszt okozó összes esemény hatását vizsgálják.

De pontosan mi is a stressz? A stressz jelenségét három különböző módon határozták meg. (1) A stressz egyrészt felfogható ingerként (például egy kritikus életesemény, közeli hozzátartozó elvesztése), amely kivált egy lelki (pl. szorongás) vagy fizikai stressz reakciót (szív-és érrendszeri problémák) (Dohrenwend és Dohrenwend, 1974). Másrészt (2), a stressz olyan, mint egy speciális pszichológiai és fiziológiai reakció az átmeneti vagy folyamatosan fennálló hatásokra (pl. Selye, 1974). Harmadrészt (3) a *tranzakciós stressz elmélet* szerint a stressz egy folyamat az egyén és a környezete között (Lazarus és Folkman, 1984.) A három megközelítésből az utóbb volt a legnagyobb hatással a korabeli tudományos életre.

A Selye (1974) nevéhez kötődő *általános adaptációs szindróma* (GAS) jó magyarázatot ad a stressznek a szervezetre gyakorolt fiziológiai hatására. A stresszes helyzetekre adott testi reakció három szakaszból áll: a vészreakció, az ellenállás fázisa, és a kimerültség fázisa. A vészreakció funkciója, hogy a fizikai károsodás csökkentése érdekében felkészítse a szervezetet, hogy az képes legyen megbirkózni a stresszel. Ez együtt jár a vérnyomás növekedésével, a vércukor megemelkedésével, az izmok megnövekedett feszülésével, a gyorsabb és mélyebb lélegzetvétellel. Ha a vészreakció után a stressz megszűnik, a test visszatér az egyensúlyi állapotba (homeosztázisba). Azonban, ha a stresszor továbbra is fennáll, a szervezet nekigyürkőzik, és még több stresszt hormont állít elő (ellenállási fázis). Ez teszi lehetővé, hogy a szervezet megbirkózzon a stresszel, hasonlóan a vészreakcióhoz, de nagyobb intenzitással, felkészülve egy hosszabb (akár végtelen) időre, amíg a stresszt kiváltó hatás megszűnik. A folyamatos készültség azonban erősen igénybe veszi a szervezetet. Ezért ilyenkor (kimerültségi fázis) a szervezet ellenálló képessége nagyon alacsony lesz, az egyén sebezhetővé válik különböző fizikai behatásokra, betegségekre és pszichológiai nyomásra. A tartós stressz tehát végső soron csökkenti az egyén megküzdési képességeit (Selye, 1974).

A stressz és megküzdés tranzakciós megközelítése szerint (Lazarus és Folkman, 1984) egy helyzet csak akkor vált ki stresszt az egyénből, ha ő szubjektíven negatívan értékeli azt. Például, az egyén fenyegetőnek ítéli a helyzetet, és saját megküzdési képességét nem tartja elég hatékonynak. Ez egy állapot-orientált koncepció, amely azt állítja, hogy nagyobb hang-

# 10. IDEÁLIS PARTNER ÉS IDEÁLIS KAPCSOLAT

Számos tudós úgy kezeli a párkapcsolat kezdeti időszakát, mintha ez lenne a kapcsolat fejlődésének leghangsúlyosabb és legkritikusabb állomása (pl. Berscheid és Graziano, 1979.) Ennek persze több oka is van. Például, az ember először is a partner keresése és kiválasztása alapján dönti el, hogy elköteleződjön-e és fektessen-e energiát az új partnerbe és az új kapcsolatba. Érzései, gondolatai és viselkedése – amelyet a kapcsolat első napjaiban, heteiben átél – alapvetően formálhatják a párkapcsolat útját és pályáját. Anélkül, hogy kicsit is rálátásunk lenne arra, hogy mikor, miként és miért kezdődik egy kapcsolat, nehéz lenne előre jelezni és megérteni, hogy mi történik a kapcsolat későbbi szakaszában, amikor a pár tagjai számos élmény és tapasztalat birtokába kerülnek. Egy szoros kapcsolat alakulásának kezdeti fázisa ezért sok (de nem valamennyi) esetben szinte „irányítja” a kapcsolat általános fejlődését a későbbiekben is (Tran, Simpson és Fletcher, 2008). Nyilván rengeteg tényező befolyásolhatja, hogy miként kezdődik el egy viszony. Ugyanakkor, a kapcsolat szempontjából lényeges normák és értékek különösen fontos szerepet játszanak, és alapvető következménnyel járhatnak a későbbiekben. Néhány kutató (Tran, Simpson és Fletcher, 2008; Fletcher, Simpson, Thomas, és Giles, 1999; Simpson, Fletcher, és Campbell, 2001) azonban az utóbbi években elkezdte vizsgálni, hogy milyen hatással vannak a párkapcsolat kialakulására és későbbi fejlődésére olyan kevésbé nyilvánvaló tényezők, mint például a partnerrel kapcsolatos ideálképek. Hogyan döntjük el, hogy új párkapcsolatot kezdünk? Honnan tudjuk, hogy új partnerünk megfelel-e elvárásainknak, az együttélés és a házasság standardjának, vagy inkább szakítani kéne vele? Milyen irányelveket használunk, amikor megítélünk egy kapcsolatot? Ezekre a kérdésekre próbál választ adni az ideális standard modell (ISM, Fletcher, Simpson, Thomas, és Giles, 1999; Simpson, Fletcher, és Campbell, 2001), amely segít megérteni a közeli kapcsolatok alakulásának pszichológiai törvényszerűségeit.

## Az ideális standardok modellje (ISM)

A kapcsolati- és partner-ideálok kulcsfontosságú összetevői annak a társas tudatnak, amelyet az ember a mindennapokban használ társai megértésében. Ez az ideál egyfajta belső, mentális kép valamiről vagy valakiről, ami a kíváncsiság és a kívánatosság mércéjeként működik. Ezzel a mércével, standarddal vetjük egybe azokat a dolgokat és személyeket, amelyekről el kell döntenünk, hogy kívánatosak-e számunkra. Az ISM szerint a kapcsolati és partner ideálok folyamatosan hozzáférhető tudásbázisként működnek, amelynek éppen az a funkciója, hogy segítsenek felmérni a fontos, különleges kapcsolatokat. Mint látni fogjuk később, az ilyen standardok nem önkényesek vagy meszterkéltek, hanem az emberi természetben gyökereznek, amelyet fajunk evolúciós történelme alakított. Ugyanakkor, az ideális standardok működésére hatással van a szocializáció is, a család, a barátok, a bennünket körülvevő környezet, beleértve az élénk táruló médiaképeket is. Ezekből a forrásokból ismerjük meg, hogy mi a társadalom által kívánatosnak tartott partner-ideál és az ideális kapcsolat standardja. Az egyén a párkapcsolati ideálok általános társas standardját veszi alapul és kiigazítja azokat, hogy megfeleljen személyes értékeinek és jellemzőinek is. Az ideális standardok hatással vannak a személy értékítéletére, észlelésére, amikor az egyén egy lehetséges partnert szemrevételez, illetve társát monitorozza párkapcsolatában.

A párkapcsolat-alapú tudásnak ez a szerkezete három összetevőből áll: (a) az én, (b) a partner, és (c) a kapcsolat (Fletcher és Thomas, 1996). Az ideálok-kal kapcsolatos elvárások, célok és hiedelmek ott vannak, ahol az én, a partner és a kapcsolat metszésbe kerülnek egymással. Ezért az ideális standardok elmélete a következő elemeket foglalja magában: a tényleges én, az ideális partner és az ideális kapcsolat. Az ideális partnert és az ideális kapcsolatot előíró standardok külön kognitív reprezentációval rendelkező kategóriákba kerülnek, amelyek egymástól félig-meddig független konstrukciók (Simpson és mtsai, 2001). Ugyanakkor az ideális partner és ideális kapcsolat kategóriák között minden bizonnyal átfedés is van, hiszen az emberek a mindennapi életben ideális partnert keresnek, aki segít nekik elérni az ideális párkapcsolatot. Például azok, akik szerint a nevetés és a humor fontos jellemzői az ideális kapcsolatnak, értékelni fogják a humorérzékét az ideális társban, aki valószínűleg képes lesz megteremteni a vágyott nevetéssel és humorral teli kapcsolatot (Tran, Simpson és Fletcher, 2008).

# 11. HÁZASSÁG

**N** ehéz a házasságról általánosságban gondolkodni és általános megállapításokat tenni, hiszen történelmi koronként, földrajzi régióként, vallásonként eltérő jelentőséget tulajdonítottak neki. A házassággal kapcsolatos elvárások, szabályozás és normák tehát kultúránként igen szerteágazók lehetnek, azonban az antropológusok szerint van néhány olyan alapelv, amely a legtöbb kultúrában érvényes a házasságokra (Symmons, 1979). Az első nehézséget maga a házasság definiálása okozza, illetve az, hogy a számos meghatározás közül melyiket tartjuk érvényesnek, irányadónak. Alapvetően a házasság törvényes szerződés a házastársak között, amely rögzíti a jogaikat és kötelezettségeiket egymással kapcsolatban, gyermekeik viszonylatában és rokonságukkal szemben (Haviland, Prins, McBride és Walrath, 2011). A házasság világszerte általában egy nő és egy férfi között kötődik, ugyanakkor számos elrendezésben valósulhat meg a házasságkötés (a többnejű, illetve többférjű házassági rendszerekről részletesen olvashatunk a *Nő, férfi és szex* című első fejezetben). A házasságban élők által alkotott házastársi-szülői egységből adódik, hogy kinek vannak jogai és kötelezettségei a gyerekekkel kapcsolatban, és az is, hogy miként történik a házaspár erőforrásainak/vagyonának elosztása a tagok között. A szexuális érintkezésre épülő párválasztással (vagy ahogyan az állatvilágban nevezik: párzással) ellentétben a házasság kulturális intézmény, amelyet gazdasági, társadalmi, törvényi és ideológiai erők szabályoznak.

Bár a család fogalma is eltérő jelentésű a különböző emberek számára, antropológiai értelemben azt mondhatjuk, hogy két vagy több ember csoportjáról van szó, akiket vérségi kötelék, a házasságkötés vagy az örökbefogadás köt egybe. Adott kultúrától függően a családnak számos formája ismert. Állhat egyetlen szülőből és annak egy vagy több gyermekéből, házaspárból, vagy többnejű/többférjű házastársakból és azok gyermekeiből, egészen a többgenerációs szülőket és gyermekeiket magában foglaló nagycsaládig. Egy bizonyos társadalomban elterjedt családforma nagyban függ az adott társadalmi berendezkedéstől, gazdasági körülményektől és történelmi kortól is.

Míg a család egyfajta „virtuális” fogalom, azaz inkább pszichológiai értelemben létezik (amelyhez érzelmek, emlékek kötődnek), addig a háztartás sokkal „kézzel foghatóbb”, praktikusabb megnevezése ennek a társas létformának. A háztartás egy praktikus feladatok ellátására létrejött lakossági egység. A háztartásokban gazdasági termelés jelentkezik, jelentős fogyasztás mérhető, vagyontárgyak öröklődnek, gyermekeket nevelnek, és tagjai számára védelmet biztosít. Az emberi társadalmakban a háztartás jelenti a hétköznapokban a családot, vagy legalábbis a családi működés fizikai és jól mérhető, materiális részét ez képezi. Bizonyos társadalmakban az emberek számára a háztartás, amelyben élnek, sokkal jelentősebb, mint a család maga (Haviland, Prins, McBride és Walrath, 2011).

## Házasság: a szexuális viszonyok ellenőrzött formája

Hatékony fogamzásgátlási módszerek hiányában az ellenkező nemű, nemi-egyenlő emberek közötti rendszeres szexuális érintkezés előbb-utóbb a nő terhességéhez vezet. A szexuális kapcsolatokról született gyerekekről való gondoskodás kérdése számos társadalmi felelősségvállalással kapcsolatos problémát vet fel (pl. ki az apa személye, kinek milyen mértékben kell hozzájárulni a gyermeknevelés terheihez, stb.). A szexuális partnerért folyó versengésben pedig, ha azt a közösség nem szabályozza kellően, olyan konfliktus alakulhat ki, amely erőszakhoz, súlyos sérülésekhez, esetleg halárhoz vezethet. Így nem meglepő, ha a legtöbb kultúrában szabályozzák az ilyen viszonyokat.

Azok a szabályok, amelyek előírják, hogy mikor, hogyan és kik léphetnek egymással szexuális kapcsolatba, kultúránként igen eltérőek lehetnek. Például néhány kultúrában a terhesség alatti közösülés szigorúan tilos, tabu, míg más társadalmakban pozitívan tekintenek rá, amely a magzat növekedését jó irányba befolyásolja (Nagrath & Singh, 2012). Továbbá, az azonos neműek közötti szexuális érintkezést, vagy viszonyt bizonyos kultúrákban élesen elítélik, míg máshol közömbösek a homoszexualitással kapcsolatban, és még külön kifejezést sem használnak rá, hogy megkülönböztessék más szexuális tevékenységektől. Sőt, néhány kultúrában az azonos neműek közötti szexuális érintkezés nem csupán elfogadott, hanem előírászerű bizonyos körülmények között. Ez a helyzet például az Új Guinea-i pápua társadalomban, ahol például a törzsi beavatási szertartás része a férfiak közötti szexuális érint-



A könyv a 2012. évi SZJA 1%-os felajánlások felhasználásával készült.

Megjelenik a Pro Pannonia Kiadói Alapítvány kiadásában,  
a Pannónia Könyvek Szerkesztőségének gondozásában.

Felelős kiadó: a kuratórium elnöke

Felelős sorozatszerkesztő: Szirtes Gábor

A nyomdai előkészítés és a – szerző által készített fotó felhasználásával készült – borító  
a Pannónia Könyvek Szerkesztőségének (Jakab Attila) munkája.

Készült a Molnár Nyomdában, Pécsen, 2013-ban.

Felelős vezető: Molnár Csaba

Terjedelem: 14.75 A/5 ív

ISSN 0237 4277

ISBN 978 963 9893 85 6

A szerző tudományos tevékenysége megtekinthető: [www.meskonorbert.hu](http://www.meskonorbert.hu)

A Pro Pannonia Kiadó könyvei kedvezményesen megrendelhetőek és megvásárolhatóak:

7621 Pécs, Király u. 33. (Líceum udvar), Szerkesztőség és bemutatóterem,

T/F.: 72/ 516-866, 213-379, [info@propannonia.hu](mailto:info@propannonia.hu)

Tájékozódás: [www.propannonia.hu](http://www.propannonia.hu)