

A szerelem a legintenzívebb érzések egyike

Bálint-nap, a szerelmesek napja előtt sok szó esik a szerelemről és a párkapcsolatokról. Roboz Gabriella budapesti pszichológussal a szerelemről mint fogalomról, valamint a szerelmi kapcsolatok különböző formáiról és a párkapcsolatokról beszélgettünk.

ELEK GYÖRGY

— Beszéljünk egy kicsit a szerelemről! Művészet-e a szerelem?

— Nem nevezném művészetnek, a művészet az én értelmezésem szerint inkább egyfajta alkotás, önkifejezés, a valóság egyfajta tükrözése, tehát inkább viselkedési mód, cselekvés. A szerelemben ezzel szemben az érzelmek dominálnak. A szerelmet nem csináljuk — illetve igen, de annak más a neve —, hanem érezzük. Viszont igényesen kifejezni a szerelmet — az már a művészet kategóriájába tartozik. És egyfajta művészetnek nevezhetném azt a kölcsönös erőfeszítést is, amellyel a pár tagjai a kapcsolatot hosszú távon működő, érett párkapcsolattá alakítják.

— Milyen jelentősége van az érintésnek, a közelségnek?

— Az érintésnek és közelségnek nagy szerepe van, hiszen aki szerelmes, vágyik az intimitásra, a másik testi közelségére. Már ha a valódi, „hús-vér” szerelemre gondolunk. Létezik ugyanis ún. plátói szerelem is, de ott az érzelme tárgya inkább egy nem valóságos, idealizált kép, amelyet felruházunk számunkra vonzóknak tűnő tulajdonságokkal. Az ilyenfajta rajongásokat pont a másik elérhetlensége tartja fenn — ha a kapcsolat realizálódna, az érzések talán meg is szűnének, mint azt számtalanszor tapasztaljuk is ilyen esetekben.

Szerelmek nélkül

— Igaz-e a mondás, hogy szerelem nélkül nem jöhet létre jó kapcsolat, de a szerelem nem elég annak megtartásához?

— A kapcsolatot szélesebb értelemben használjuk, mint a szerelmi kapcsolatot, pl. egy baráti vagy munkatársi kapcsolat is kapcsolat. De maga a párkapcsolat is működhet szerelem nélkül, attól függ, mit várunk el tőle, mik az igényeink. Van olyan ember, aki szerint párkapcsolatát inkább a baráti érzések kötik össze, van, aki pusztán szexkapcsolatot lát benne, és olyan is, aki békés egymás mellett élésként vagy anyagi érdekközösségeként definiálja. Sokféleképp lehet élni az életet: ha egy ilyen kapcsolat is kölcsönösen elégedettséget, kiegyensúlyozottságot jelent a benne élőknek, miért ne tekinthetnénk jó kapcsolatnak? A lényeg az, hogy mindketten jól érezzék magukat benne, és kielégítse az igényeiket. De ha szerelemhez kötjük is, a jó kapcsolat meghatározása attól is függ, ki-ki hogyan definiálja a szerelmet. Többfajta szerelem létezik, egyre elfogadottabb például az a nézet, miszerint a párkapcsolatokban az első időszakra jellemző szenvedély-szerelmet később felváltja a társ-szerelm. Aztán van olyan szerelem, amelyben kezdetől fogva inkább a baráti érzések dominálnak, van olyan, amely a mester-tanítvány kapcsolatához hasonlít és a tisztelet, elismerés domi-

nál benne, és van olyan is, amelyben a testi szenvedély hőfoka később sem hagy alább. A kérdés másik felével teljesen egyetértek. A szerelem nem elég, a kapcsolat megtartásához annál sokkal több kell: odafigyelés, empátia, felelősségvállalás, rugalmasság, alkalmazkodóképesség, jó kommunikációs és konfliktuskezelő, problémamegoldó képességek, és még sorolhatnám.

Egyetemes érzelmek

— Mennyire igaz az, hogy az emberi érzelmek kezdenek egyetemessé válni? Míg régebben másként élték meg a szerelmet és a párkapcsolatokat a paraszti és az úri világban, mára már el-tűnt ez a különbség, de nem biztos, hogy a változás jó irányba halad.

— Szerintem a szerelem az szerelem, nem függ attól, hogy milyen társadalmi osztályba tartozunk, régen sem függött. Nem hiszem, hogy a szerelem érzése a történelem előrehaladtával változott volna, legfeljebb a párkapcsolat és az együtt-élt megváltozó társadalmi-kulturális hatások és szokások változtak. Például most már lehet együtt is élni a társunkkal, nem kell hozzá papír, el lehet válni viszonylag könnyen, egy ember nem egy-két, hanem jellemzően több párkapcsolatban éli le az életét, a szexuális kapcsolat is sokkal szabadabb. Hogy a változás ezen irányai milyenek, pozitívak vagy negatívak, nézőpont kérdése. Tény, hogy sokkal kevesebb a bénító korlát, nagyobb a választási lehetőség, de ha az emberek egymás iránti elköteleződését és felelősségvállalását nézzük, az nyilvánvalóan csökken, és ez a családok stabilitását ássa alá.

Kevesebb párkapcsolat

— Ma már egyre kevesebb párkapcsolat marad meg hosszú távon, legyen az szerelemből vagy bármilyen érdekből szövődött kapcsolat. Mi ennek az oka?

— Az életre szóló kapcsolatok számának csökkenése, a kapcsolatok felbomlása számos, szociológiai-gazdasági-pszichológiai-kulturális tényezőkre, okokra vezethető vissza. Kezdődött talán a polgárosodás időszakában az egyéniség, az individuális boldogság felértékelődésével. Folytatódott a nők munkába állásával, a hagyományos nemi szerepek átalakulásával, majd a válás intézményének megjelenésével és egyre fokozódó könnyítésével, a szexuális forradalommal és a fogamzásgátlás megjelenésével, amely házasság nélkül is elérhetővé tette a szexuális igények kielégítését. A házasság és a tartós kapcsolat ezzel leértékelődött, egyre terjedt, majd intézményesedett is az együttélés. Ezzel párhuzamosan megváltozott a párkapcsolatok jellege. A hosszú távú elköteleződés veszített értékéből, a férfiak házassági hajlandósága egyre csökken. Ezt nevezik napjaink elköteleződési válságának. A nők

egyre későbbi életkorban szülnék, sőt, egyre több nő tudatosan nem vállal gyereket. Egyre több az apa nélkül felnőtt gyerek, a csonka család, ezáltal nincs minta a boldog családi életre. Ez negatívan érinti a gyerekek szocializációját, aláássa a biztonságos kötődést, és ez a tendencia generációról generációra haladva nemcsak hogy újratermődik, de fokozódik. A nyugati társadalmakban egyre kevesebb gyerek születik, ami a lakosság előre-gedéséhez vezet. Az embereket ráadásul rengeteg olyan külső (médiá, divat) inger is éri, ami az individuális értékekre ösztönöz, ezeket emeli piedesztálra. A fogyasztói szemlélet azt erősíti, hogy gyors és könnyen elérhető kielégülésre törekedjünk, szerezzünk meg egy fogyasztási cikket, majd ha tönkremegy, ne sajnáljuk, dobjuk el, és keressünk újat.

Női-férfi vágyak

— Nagyon sok kapcsolat megszakad, függetlenül attól, hogy az házasságban vagy házasságon kívül működik. Mi az, amire vágyik egy férfi és egy nő, és mi az, amit nagyon sokan nem kapnak meg egymástól?

— Szerintem a nők többsége még mindig a hosszú távú kapcsolatra, érzelmi biztonságra és az elköteleződésre vágyik. Szerelmre, törődésre, gyengédségre, figyelmességekre, olyan gesztusokra, amelyek a közvélekedés ma inkább a konzervatívabb férfiaknak tulajdonít. Az érzelmek a férfiaknak is fontosak, de számukra a szexuális szenvedélyhez képest a hosszú távú kapcsolat, felelősségvállalás, elköteleződés értéke lecsökken. Ráadásul a megváltozott társadalmi ideológia ezt legalizálja is számukra. Van egy mondás, miszerint a házasság egy üzlet: a férfi házassággal fizet a szexért, a nő szexszel fizet a házasságért. Sajnos — bár évszázadokig igaz volt — már ez sem igaz teljesen, hiszen a szexért már nem kell feleségül venni egy nőt.

— Azok a kapcsolatok, amelyek érdekből jönnek létre — anyagi érdekek, karrierlehetőség stb. —, többnyire érzelmen kívül lehet érzelmi kötődések és tapasztalatok nélkül együtt lenni?

— Lehet, ha más a cél és mások az igények, mint az érzelmetleni kapcsolatokban. Ha az igények kölcsönösen fedik egymást, az ilyen kapcsolatok is működhetnek.

Kielés, élvezet

— Egyre több férfi és nő tolja ki a házassodást negyven év fölé, azzal a magyarázattal, hogy előbb élvezze az életet, és csak később kötődik valakihez. Ezek számára a házasság csak egy kielés utáni nyugalomba és biztonságba való menekülés? Számukra a házasság nem öröm forrása?

— Ennél ez sokkal komplexebb. Nemcsak az élet élvezése motiválhatja a házass-



Roboz Gabriella pszichológus

ság és főként a gyermekvállalás későbbre halasztását. Ráadásul a nők és a férfiak motivációja nagyban különbözik, nem vehető egy kalap alá. A nők munkába állása és a női karrier felértékelődése azt is jelenti, hogy sok nő szinte választásra kényszerül a család vagy karrierépítés dilemmájában, hiszen a hagyományos női feladatok — gyerekeknvelés, háztartási feladatok — továbbra is az ő vállukon vannak, miközben a munkahelyen is meg kellene felelni. A gazdasági nehézségek sok ember számára okoznak komoly anyagi-gazdasági problémát, amely szintén gátja lehet a családalapításnak. Végül pedig sok nő azért nem talál elfogadható partnert a házasságra, mert ő ugyan elköteleződne, de az előzőekben említett társadalmi-gazdasági folyamatok következtében a férfiak házassági-elköteleződési hajlandósága nagymértékben csökkent az utóbbi évtizedekben, így a nő — főként a szeretői állapot csapdájába beleragadt számos nő — a keresgélés éveit alattalasan „kifut az időből”.

— Sokan azt mondják, hogy a mai fiatalok számára hiányzik a szülői minta. Most nagyszülők azok, akik megélték a hatvanas évek szexuális forradalmát, és most szülők azok gyerekei. Lehetnek ezek jó példák?

— A minta hiánya valóban probléma. Nem önmagában a szexuális forradalom játszik itt szerepet, hanem mindaz, ami a mostani elköteleződési válsághoz vezetett. Rengeteg a széthulló család, és az így felnőtt gyerekek a saját utódaiknak tovább örökítik a kötődési problémákat és a kapcsolatépítési hiányosságokat.

Negyven felett

— Van egy mondás, hogy negyven felett már beérik az ember esze: ha lankad a szerelem, enyhül az érzelme, átveszi az irányítást az értelem. Mégis nagyon sok negyven feletti próbálkozik az újratekéréssel. Mennyivel lehet több egy ismeretlen új, mint egy ismert régi?

— Én nem használnám a „lankad” szót az érzések változására. Egy jól működő kapcsolatban az érzések nem lankadnak, hanem a szenvedély-szerelm helyét átveszi a társ-szerelm. Az újratekéréssel, második házassággal kapcsolatban nem egyöntetű a kép. Sokan va-



Roboz Gabriella egy gyerekfoglalkozáson

lában ugyanazokat a hibákat követik el, mint az előző kapcsolatban. Számukra nem a társ személye jelenti a problémát, hanem a saját konfliktuskezelő, kommunikációs, kapcsolatépítő készségeik hiányosak. Van olyanok is, akiknek — kötődési problémáik miatt — maga az elköteleződés és felelősségvállalás jelent nehézséget, ők azok, akik egyik kapcsolatból a másikba mennek, mindig „újra-kezdenek”, de nem tudnak megállapodni. Sokan azonban a személyiségük érésével — és ezen nem az értelemvezéreltséget kell érteni az értelemvezéreltség helyett — párhuzamosan megtanulnak jobban alkalmazkodni, levonni a korábbi kudarcok tanulságait, így az érett fejjel kötött házasság jobban sikerülhet.

Vonzalmak

— Mennyire érvényesülnek a mai világban a szociálpszichológiai vonzalomelméletek?

— A szociálpszichológiai vonzalomelméletek komplex téma, ebbe nem mennék bele. Egyébként amik érvényesülnek, azok a jelenségek, folyamatok, az elméletek pedig nem érvényesülnek, hanem azok a megfigyelhető jelenségekhez fűzött elméleti magyarázatok. A vonzalomelméletek témakörébe tartoznak: kiket tartunk vonzóknak, milyen szerepe van a külső vonzerőnek, milyen a hasonlóság és a fiziológiai arousal szerepe a vonzalom létrejöttében, mi a hasonlóság-alapú és a komplementer párválasztás lényege stb. Mind egyiknek van alapja, mind egyikből tanulhatunk, magunkra ismerhetünk. Azok a motivációk, hogy mi alapján választjuk egymást, mi alapján vonzódnak más emberekhez, sokkal állandóbbak, mintsem hogy koronként változnának, hiszen jórészt evolúciós eredetűek. A gazdagabb, erősebb, sikeresebb, férfiasabb férfi pl. minden korban vonzóbb volt, mint a kevésbé férfias, kevésbé sikeres. Ami változik, az az, hogy egyre többet tudunk meg az emberi pszichéről és egyre komplexebben látjuk azt.

— Melyek azok a legfontosabb dolgok, amelyek szükségesek ahhoz, hogy két személy hosszú távon boldog párkapcsolatban éljen, és melyek azok a leggyakoribb okok, amelyek miatt meg-

romlanak a kapcsolatok?

— Érzelmek, elköteleződés, felelősségvállalás, érett személyiség, jó kommunikációs és konfliktuskezelési képesség, empátia, alkalmazkodni tudás és hajlandóság, rugalmasság, kompromisszumkészség. A válások leggyakoribb okaként az elhűvülést szokták megjelölni — és nem a harmadik megjelenését vagy a szexuális hűtlenséget, mint ahogy sokan gondolják. Az elhűvülés az én tapasztalataim szerint nem az érzelmi eltávolodással kezdődik, hanem a kommunikáció elszegényedéssel: egyre kevesebb beszélgetés, egyre kevesebb intimitás, közös élmény, program, és a végére beáll a házasság között a totális csend és a rutinszerű, pusztán egymás mellett élés. Ez pedig törvényszerűen vezet érzelmi elhűvüléshez.

Szerelmek, párkapcsolat

— Mi a szerepe a szerelemnek az ember életében?

— A szerelem a legintenzívebb emberi érzések egyike, amelyik a legmagasabbra emelhet és a legmélyebbre vihet. A szerelem komplex, testi-érzelmi-szellemi szinten megjelenő élmény-együttes. Két ember között kialakuló szenvedélyes vonzalom, amely sajátos biokémiai, érzelmi és gondolati folyamatokat indít el a szerelem átélésében. A párkapcsolat ettől eltérően határozható meg. A párkapcsolat szociológiai fogalom: egy létezési forma, létezés. Két ember általában — de nem mindig — érzelmi alapon nyugvó szövetsége, együttműködése, amelyet érzelmi szálaton kívül az egymáshoz tartozás érzése, a kölcsönösség, közös értékrend, közös felelősség is összeköt.

— Mi a szerepe a szerelemnek a párkapcsolatban?

— Az ember társas lény, lelki egyensúlyához szüksége van másokkal való tartós kapcsolatra, a másokhoz való közelségre. Az evolúciós pszichológia pedig azt emeli ki, hogy az emberi élet lényege és a fejlődés előrevivője a párválasztás és a szaporodás. Mindebből következik tehát, hogy a párkapcsolat elsődleges fontosságú. Alapélmény, az egyik legfontosabb élményünk és közegünk az életben. Öröme energiaforrás, létezés, mikrokozmosz. Általa magas fokú boldogság elérhető, hiánya vagy nem kielégítő működése erős lelki fájdalmat, krízist, veszteségélményt okozhat.

