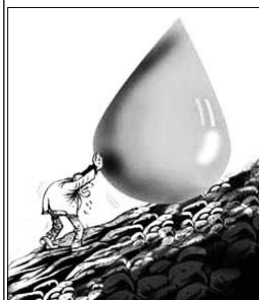


Szerelem

Vajon milyen tényezők befolyásolják a szerelem kialakulását és fejlődését? A romantikus szerelem egyik első kutatója, Rubin Z. 1973-ban megjelent *Liking and loving* című könyvében arra keresett választ, hogy mi különbözteti meg a szerelmet a szeretettől.



„Más most egész természetem: - Mert szeretek s szerettem“
(Kisfaludy Sándor)

Három olyan tényezőt említ, amely egyértelműen a szerelem jellemzője. Első a törődés, vagyis gondoskodás a másik személy boldogságáról és jólétéről. Második a kötődés, igény arra, hogy a partnerrel együtt legyünk és a partner gondoskodjon rólunk. Harmadik az intimitás.

A szeretetre a pozitív értékelés és a tisztelet, a partner iránti megbecsülés a jellemző és az a feltevés, hogy a partner hasonló hozzánk.

Rubin létrehozott egy szeretet és egy szerelemskálát, amelyet szerelmespárok töltöttek ki, és azt vizsgálta, hogyan érznek partnerük és legjobb barátjuk iránt. A várakozásoknak megfelelően a szerelmi partnereket magasabban értékelték a szerelemskálán, a barátokat pedig a szeretetskálán.

A szerelem másik jellemzője, hogy van szexuális és kizárólagosság összetevője is, melyek a szeretetkapcsolatból hiányoznak. A kizárólagosság a szerelmi kapcsolatban a személy egész társas életén uralkodhat

és minden egyéb kapcsolat gyengüléséhez vezethet. Ezt a megállapítást erősíti, hogy a szerelmespárok a kapcsolat intenzívebb szakaszaiban kevesebb emberrel, ritkábban és rövidebb ideig érintkeznek. De lehet-e különbséget tenni szerelem és szerelem között?

A társadalomkutatók kétféle szerelem, a társszerelm és a szenvedélyszerelm között húznak éles határvonalat.

A társszerelm kiegyensúlyozottabb, mint a szenvedélyes szerelem. Ragaszkodás jellegű érzelem, melyet a törődés, a bizalom, a partner iránti tolerancia jellemz. A kölcsönös függőség és az erős érzelmi kötődés nő a kapcsolat időtartamának növekedésével. Az erős érzelmek a társszerelmekben élő pároknál azonban elég ritkák, mivel kapcsolatuk a kölcsönös együttműködésre épül. Ezzel szemben a szenvedélyszerelm intenzív és teljesen áthatja a partnereket. Ebben a szerelemben az erőteljes érzelmi állapot, a szexuális túlfűtöttség, a féltékenység, a feldobottság és a fájdalom egyszerre jelenik meg. A szenvedélyszerelm kezdetben felfokozott érzelmi élményt jelent, de hosszú távú párkapcsolat kialakításához és fenntartásához vezető út gyakran megerőltető és nem túl izgalmas a partnerek számára.

Az egyenlőségre törekvő társszerelm a tipikus formája a tartós szerelmi kapcsolatnak.

A szenvedély- és társszerelmek kívül azonban léteznek a szerelemnek más osztályozásai is.

Stenberg 1986-ban megalkotta a szerelmi háromszögelméletét, melyben a szerelmet 3 összetevőre bontotta: intimitás, szenvedély, elkötelezettség. E három tényező alapján nyolcféle szerelemtípust különböztetett meg (lásd táblázat).

Míg az intimitás az érzések kölcsönösségét, az érzelmi összetevőket mutatja, addig a szenvedély a szexuális vonalmat, a szerelem romantikus érzését jelöli. A harmadik komponens, az elkötelezettség pedig a személy szándékát tükrözi, hogy megmaradjon-e kapcsolatban. Stenberg a szenvedélyszerelmek két típusát különbözteti meg: a vak és a romantikus szerelmet. Mindkettőt alacsony elkötelezettség és erős szen-

vedély jellemzi, a vak szerelem intenzitása azonban alacsony, míg a romantikusé magas.

A szerelem kialakulását sok kutató biokémiai folyamattal tekinti. Felfokozott érzelmi állapotban, pl. bizonyos illatanyagok, kémiai vegyületek szabadulnak fel, melyek fogékonnyá teszik az embert e nemes érzésre.

A szerelem azonban ennél sokkal bonyolultabb és kiismerhetetlenebb érzelem ahhoz, hogy pontosan meghatározzuk milyen összetevők befolyásolják kialakulását és elmúlását.

Szerelm fajtája	Intimitás	Szenvedély	Elkötelezettség
Nincs szerelem	alacsony	alacsony	alacsony
Szeretet	magas	alacsony	alacsony
Fellobbanó	alacsony	magas	alacsony
Romantikus	magas	magas	alacsony
Üres	alacsony	alacsony	magas
Társ	magas	alacsony	magas
Vak	alacsony	magas	magas
Beteljesült	magas	magas	magas



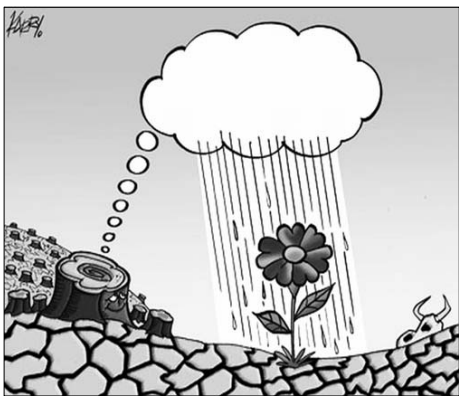
Szerelem és fájdalom

Amikor az érzés fáj, mert ő már nem szeret, vagy őt már nem szereted. Egyoldalú szerelem, múlt érzés.

3:1 a szerelem javára

A régi operett címét idézem, azokra az esetekre gondolva, amikor a szerelmeseknek egymásért kell küzdeniük a külvilággal. Mindenki tudja, jár. Vajon lesz-e valaha olyan elixír, amelyiktől

egyszerre szeretünk egymásba (és nem egy Másba!), amelyiktől egyszerűen szeretünk ki egymásból? Könnyebb a válás, ha már nem fontos érzelmileg a másik, éppen csak a tárgyakat kell szétszítani, tied-enyém. szevasz, sok szerencséd szép volt, jó volt, köszönöm, ennyi.



Régi idők focija: szerettelek, de már nem

A páron belüli érzelmi vihar igazi fájdalommal

egyszerre szeretünk egymásba (és nem egy Másba!), amelyiktől egyszerűen szeretünk ki egymásból? Könnyebb a válás, ha már nem fontos érzelmileg a másik, éppen csak a tárgyakat kell szétszítani, tied-enyém. szevasz, sok szerencséd szép volt, jó volt, köszönöm, ennyi.

Méretetlen a fájdalom az elhagyott szerelmesnek, sokan inkább vállalnának epeműtét vagy foghúzást helyette.

Síró játék: én sírok, te meg játszol velem! A pszichológus dolga ilyenkor hasonló a szenvedélybeteg terápiajához: lassú elszakadás, elvonási tünetekkel, újraépítő stratégiákkal, amíg újra képes az elhagyott szerelmes kiállni a foci pályára: **itt vagyok, szeressen belém valaki más!**

Érzésbiztosítást kötök!

Sokan így képzlik: belefektetnek a kapcsolatba időt, érzést, energiát, pénzt, fiatalságot, tehát járnak nekik a hosszú távú viszonzás. Még arra is képesek, hogy szép szertartás keretében kimondják és kimondassák: örökre a tied leszek, hűséggel tartozol, ásó, kapá választhat csak el egymástól. Minden mese így végződött, sokára értettem meg ezt a képet: ha ásóval-kapával temetnek el/ Szóval megérné bebiztosítani a szerelmet, hátha tényleg örökké tart? Csalódást kell okoznom: kitartásra, maradásra, unott házasságra lehet bárkit kényszeríteni, de az érzésében mindenki szabad! Tiszteségből lehet helyben maradni, tisztességből el-tosztani, tied-enyém. játszható „mintha még szeretne is“, de kérdés: valóban erre vágyik-e a másik? A tiszta ügy az lenne, ha újra és újra kellene megerősíteni a házasságot anélkül, hogy a biztosnak hitt örökkévaló szerelem helyett a durva válás lenne a megoldás. **Az érzelmek megtartásáért sokat lehet és kell tenni, de senki szerelmére nincs garancia!**

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Kerülje a hatalmi harcokat és a sűrűlódásokat környezetében. Ha jól megnézi az állásfoglalásokat, rájön, hogy minden emberben lát jó tulajdonságokat.	RÁK (06.22.-07.22.) A sok munkának kevés hasznát látja. Ettől fárasztók is napjai. Igaza van, ha úgy érzi, anyagilag is jelentkeznie kellene a kedvező változásoknak.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Hiába házal jobbnál jobb ötleteivel, nem kellene sehol. Tetézi a bajt, hogy kínálkozna egy lehetőség, ahhoz viszont nem tudja előteremteni a szükséges összeget.	BAK (12.22.-01.20.) Egyik barátjával fontos, bensőséges beszélgetést folytat. Tetszetősebb külsővel akar megjelenni, ezért új ruhákat vásárol. Most mindenféle akciós árakat kínál.	HOROSZKÓP
	BIKA (04.21.-05.20.) Ha realisan igyekszik megfelejteni egyik álmát, ráébred, hogy nem is olyan rejtélyes, sőt könnyen kivitelezhető. Romantikus partnere közös szórakozást szervez.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Új feladatra vállalkozik, vagy valamilyen változtatást kezdeményez otthonában. Ezúttal csak biztatni lehet az Oroszlánt, hiszen "bátraké a szerencse".	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Olykor többet ér a szabadság, mint a pénz. Könnyen veszi az élet akadályait, pedig ma is megkérdőjelezi az értékeit.	VÍZTÖNTŐ (01.21.-02.19.) A hirtelen, ötletszerű döntéseknek nincs itt az ideje. Szakítson időt arra, hogy a kérdést több oldalról vizsgálja meg. Este szervezzen baráti összejövetelt.	
	IKREK (05.21.-06.21.) Pénzügyei szerencsésen alakulnak. Egyik barátjának értékes üzleti tippje van az Ön számára, amivel újabb bevételre tehet szert. Este egy kis csendes meditációra van szüksége.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Hirtelen és indulatosan reagál mindenre. Ne lánson mindenben ellenséget, amikor csak Ön az érzékenyebb most a kellelténel.	NYILAS (11.23.-12.21.) Kénytelen sokat dolgozni, de azt ma jókedvvel, sőt örömmel teszi. Fáradtságát felelteti a hétfégi családi összejövetel vidám hangulata.	HALAK (02.20.-03.20.) Halakban a Hold. Baráti összejövetelen vesz részt, ahol romantikus partnerével közelebb kerülnek egymáshoz. Egy jelentéktelennek tűnő epizód létfontosságú ügyvé válhat.	