

Tartalom

A szerelem, szeretet, barátság és gyűlölet tulajdonságai elméleti szempontból. Milyen érzések ezek? Miért képes az ember a szerelemre, és mely tényezők befolyásolják, hogy kit szeret? Miért földi dolog a szerelem? A barátság fajtái: a közeli és távoli barátok, a baráti társaságok és az ismerősök.

Megjegyzés

Hosszú, de elég érthető téma, mely mindenkit érint. Mivel igyekeznek racionálisan közelíteni ehhez az érzelemdús tárgyhoz, viszonylag száraznak tűnhet – viszont módszeres és rendszerezett, így megérthetjük, mik is ezek az érzések, viszonyok és hogyan működnek. Hogy hogyan kezeljük barátság, szerelem és párkapcsolat ügyeit a gyakorlatban, és további kapcsolódó témákat lásd 'Az ember élete' könyvben, a 'Praktikák' közt.

Szerelem, szeretet, barátság

(Azonosító: 054; Változat: 01)

Pozíció a műben

Előszó

A világ működése

Bevezetés

Elvek

Alapok

Élet

Elme

Ember

Nemek

Társas viszonyok

Szerelem, szeretet, barátság

Érzelmek és érdekek

Párkapcsolat és szexualitás

Emberi gondolkodás

Egyéniség

Egyebek

Társadalom

Egység

Program

Az ember élete

1. Előzetes megjegyzések.....	2	—
2. Szerelem – szeretet – barátság – gyűlölet.....	2	
3. A szerelem további tulajdonságai.....	8	1
3.1. A szerelem eredete.....	8	
3.2. A szerelem nem egy „éter” jelenség \$.....	9	—
3.3. Egyebek.....	10	
4. A szeretet és a szerelem tényezői.....	12	2
5. A barátság fajtái.....	16	
Referenciák.....	22	—

1. Előzetes megjegyzések

Társas kapcsolatnak egyfelől a barátságot, kölcsönös szeretet, szerelmet nevezem, másfelől ide sorolom az együttélést és az aktív családi kapcsolatokat is. **Párkapcsolat** alatt a kölcsönös szerelmet illetve az együttélést értem. A párkapcsolat működéskor a házasság keretei között vagy azon kívül.

Ebben és a következő két témában az iméntiekről **elméleti** szempontból lesz szó. A **gyakorlati** oldalukat lásd a ‘Az ember élete’ könyvben a ‘Praktikák’ közt.

Lásd ott különösen a ‘A barátság és szerelem praktikái’ és ‘A párkapcsolat praktikái’ témákat, de más témák is kapcsolódnak ide. Lásd továbbá ‘Az ember kétneműsége’ témában a nemiség és szexualitás (illetve a társas kapcsolatok) jelentőségét.

2. Szerelem – szeretet – barátság – gyűlölet

1) A szerelem érzése

Amikor valaki szerelmes, akkor...

- Csodálja a másik egyéniségét, szépségét.
- Kívánja a másik közelségét.
- Lélektől való jószágot táplál iránta.

- Erősen kívánja, hogy a másik hasonlóan érezzen iránta. (És csak iránta.)

Ez utóbbiból is látszik, hogy **a szerelemnek két oldala van**. Az embernek nemcsak szeretnie jó, hanem szeretve lennie is.

Ami annak a példája, amikor az embert az érinti, hogy mások hogyan *éreznek* iránta. Lásd a 'Forma, öntudat, motivációk és érzelmek' témában, hogy ezen kívül az is érinthet bennünket, hogy mások miket *gondolnak* rólunk.

Szerelmesnek lenni, szeretni alapvetően nem is egy nemes cselekedet a részünkről, ahogyan azt hajlamosak vagyunk beállítani, mivel, hasonlóan a többi motivációhoz, ezek **elsősorban önmagunknak jók**. (Bár azt, hogy nekünk jó legyen, elősegíti a másik boldogsága. Ezt értem az imént említett lélektől való jóság alatt.)

A fenti utolsó pontban megmutatkozik a szerelem **birtokló** (posszesszív) **természete** is, hogy azt szeretnénk, hogy a másik csak a miénk legyen, rendelkezessünk vele, megmondhassuk, hogy hogyan érezzen.

Lásd továbbá 'A barátság és szerelem praktikái' témában, hogy mennyiben különböznek férfiak és nők, ami a szerelmet illeti.

2) A szeretet és barátság érzése

Amikor valaki – anélkül, hogy szerelmes lenne – szeret egy másikat, akkor...

- Nagyra értékeli a másikat illetve szépnek találja őt.
- Kedveli a másik társaságát.
- Lélektől való jóságot táplál iránta.

Továbbá a szeretet **kevésbé vár viszonzást**, és a barátsággal együtt általában **nem kívánja kisajátítani, birtokolni a másikat**, ahogyan a szerelem teszi.

A barátság közel áll a szeretethez, ha nem is egyenlő vele. Míg a szeretet egy érzés, a barátság egy, a kölcsönös szeretetre épülő viszony. Ez a viszony azonban intellektuálisabb a szeretetnél: hangsúlyosabb benne a mentalitás, egymás megértése.

Például szeretni egy csecsemőt is lehet, a barátunknak azonban nehezen neveznénk őt. Továbbá, mint látni fogjuk, többféle barátság van. Ennek megfelelően a barátok közötti szeretet erőssége is változó.

3) A gyűlölet érzése

Ez **nagyjából ellentéte a szerelemnek**, kivéve, hogy itt nem kívánjuk, hogy a másik is gyűlöljön bennünket. (Esetenként inkább feltételezzük azt. β (@@Ugye?)) A gyűlölet annyiból is ellentéte a szerelemnek, hogy míg az utóbbi idealizál, az előbbi **lealacsonyít**: akit gyűlölünk, azt hajlamosak vagyunk rossznak, alacsonyrendűbbnek látni.

Lásd ehhez a 'Politikai konfliktusok' témában az ellenségképet, illetve az 'Önigazolás' témában az áldozatok és riválisok lealacsonyítását.

Érdekes, hogy **a szeretet / szerelem és a gyűlölet nem zárják ki egymást**, az ember szeretheti és gyűlölheti is ugyanazt a személyt. Ilyen például, amikor valaki azt mondva ö, hogy „ha nem leszel az enyém, a másé se legyél”. β (@@Szerintetek? Ennek a részleteiről el lehetne vitatkozni. Pl. Az emberben megvan mindkét érzés párhuzamosan, vagy a kettőből lesz egy nettó érzés? Vagy lehet, hogy a két érzés inkább csak váltogatni tudja egymást?)

A szerelem, szeretet, barátság és gyűlölet további alaptulajdonságait a következő táblázat foglalja össze:

Szerelem	Szeretet, barátság	Gyűlölet
<p>Lényegesen kevésbé testi, mint a szexuális vágy.</p> <p>Bár nem mentes tőle, amennyiben aki szerelmes, az kívánja a másik testi közelségét, a vele való „összebújást”. Továbbá az, hogy kibe lehetünk szerelmesek, az nagyban függ a másik biológiai formájától, testétől. Lásd továbbá alább a fizikai vonzerőről, mint a szeretet egyik tényezőjéről írtakat.</p>	<p>Még kevésbé testiek, mint a szerelem.</p>	<p>Szintén kevés köze van a testhez.</p> <p>Bár valamennyi lehet, gondoljunk csak arra, mennyivel könnyebb azt gyűlölni, aki csúnya.</p>
<p>Specifikus irányultság \$</p> <p>Ami annyit tesz, hogy elsősorban a biológiai, de nem kis részben a társadalmi forma is erősen behatárolja, hogy kibe lehetünk szerelmesek. Elvileg csak abba, aki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azonos fajba tartozik. (Szintén ember.) • Az ellenkező nemhez tartozik. • Nem vérrokonunk • Egyebek: megfelelő korú, megfelelő kasztba tartozik, stb... <p>Ezen túl a forma azt is meglehetősen előírja, hogy egyszerre egyvalakibe lehetünk szerelmesek.</p>	<p>Viszonylag általános irányultság</p> <p>Azaz arra, hogy kit szerethetünk, ki lehet a barátunk, sokkal kevésbé vonatkoznak a szerelemnél leírtakhoz hasonló korlátok. Nem különben, többeket is szerethetünk, többekkel is barátkozhatunk egyszerre. Lásd azonban alább a szeretet és a forma kapcsolatát.</p>	<p>Még általánosabb irányultság</p> <p>Általában gyűlölni is szabadabban gyűlölhetünk, mint ahogy szerelmesek lehetünk – a természet és a társadalom ebbe is kevésbé avatkoznak bele. (Bár ez is lehet elvárt, mondjuk, ha a közös ellenségeinkről van szó.)</p>

Szerelem	Szeretet, barátság	Gyűlölet
<p>Szükségszerűen bekövetkezik.</p> <p>Vagyis az ember előbb-utóbb gyakorlatilag szükségszerűen kiválaszt valakit, az elérhető partnerek közül, akibe szerelmes lesz. Lásd alább a közelséget, mint a szerelem tényezőjét.</p>	<p>Az embernek ezekre is van igénye, de kevésbé szükségszerű, hogy az éppen elérhető közül megszeressen egyeseket, barátságot kössön velük.</p>	<p>Egyeseknek a gyűlölködés is kapaszkodót, erőt, egyfajta boldogságot adhat.</p> <p>Ahogy az a 'Politikai konfliktusok' témában olvasható.</p>
<p>Intenzív, de múltékony.</p>	<p>Kevésbé intenzívek, de tartósabbak.</p> <p>A barátság egyes fajtái változó mértékben azért.</p>	<p>Lehet intenzív, de mérsékelt, múltékony, de tartós is.</p> <p>Például intenzív és múltékony, amikor egy-egy nagy veszekedés alkalmával egymás arcába ordítjuk, hogy „Gyűlöllek!” – mielőtt másnapra kibékülnénk. Mérsékelt és tartós, amikor szépen csendben évekig utálunk valakit.</p>
<p>Erősen kötődik a formához.</p> <p>Lásd az előbb a specifikus irányultságnál mondottakat, illetve alább a szerelem eredeténél, hogy a szerelem alapvetően a formát szolgálja.</p>	<p>Kevésbé kötődnek a formához.</p> <p>Lásd az iménti általános irányultságot.</p> <p>Egyébként az állatok esetén a szeretet kötődése a formához valószínűleg erősebb, mint az embernél; például a farkasok túlélésének szempontjából is vélhetőleg igen hasznos, hogy a falka tagjai ragaszkodnak egymáshoz, szeretik(?) egymást. Am bizonyos viszonylatokban, az emberben is előre van programozva a szeretet, különösen az anya és a gyerek között. (Ezért is van, hogy az állatoktól és a gyerekektől gyakorlatilag automatikusan lehet szeretet kapni.)</p>	<p>Kevésbé kötődik a formához.</p>

Szerelem	Szeretet, barátság	Gyűlölet
<p>A kollektív gyűlölethez hasonlóan létezik kollektív szerelem is.</p> <p>De inkább csak annyiból, hogy sokan rajonganak ugyanazért a személyért; mondjuk, ahogy Elvisért rajongtak tömegesen a nők.</p>	<p>A szeretet, barátság is lehetnek kollektívak.</p> <p>Mindkét, a kollektív gyűlöletnél leírt értelemben. Ilyen például, ahogyan a magyarok és a lengyelek szeretik egymást. Lásd még alább a baráti társaságokat.</p>	<p>A gyűlölet kollektív is lehet.</p> <p>Úgy is, hogy többen együtt gyűlölünk valakit, és úgy is, hogy többeket, egy csoportot egyként gyűlöl valaki. Mindkettőre példa, ahogyan a zsidókat gyűlölték Németországban a nácik idején.</p> <p>A kollektív gyűlölet igen erős tud lenni, és önmagát gerjesztheti. Lásd ehhez az 'Attitűd, sztereotípiák, előítéletek' témában az előítéletekkel kapcsolatos visszacsatolást. Lásd továbbá a 'Politikai konfliktusok' témában, ahogyan a közös ellenség képes összekovácsolni az embereket.</p>

3. A szerelem további tulajdonságai

3.1. A szerelem eredete

A szerelem alapvetően a forma érdekeit szolgálja:

1) Elsősorban a biológiai formáét.

Ahogy elősegíti az emberi utódok hosszadalmas felneveléséhez szükséges kötődés kialakulását.

2) De a társadalmi formáét is.

Minthogy általában a család egyúttal a társadalom alapja is. Lásd a 'Forma, öntudat és gondolkodás' témában, hogy a két forma hogyan alakítja a gondolkozásunkat a szerelemmel kapcsolatban, hogyan idealizáljuk azt.

A szerelemnél a szeretet kevésbé nevezhető a forma eszközeinek, bár mint láttuk bizonyos esetekben (állatok, gyerekek) igen. Hármuk közül a barátság a legkevésbé a formát szolgáló jelenség.

A szerelem talán az öntudattal jelent meg, hogy ellensúlyozza azt, hogy immár jobban fel tudjuk fogni az önérdékünket, és emiatt kevésbé hajlanánk a családalapításra. β

Ezzel együtt, mint utaltam rá, szeretni valószínűleg bizonyos öntudat nélküli állatok is tudnak. A farkák, állati csoportok tagjainak ragaszkodásán kívül ez biztosíthatja például az állatok közötti monogámiát is. Más kérdés, hogy azt, hogy közben mit éreznek, hogy az mennyiben nevezhető akár szerelemnek, nem tudhatjuk – mindazonáltal logikusnak tűnik, hogy az öntudat megjelenését valaminek ellensúlyoznia kellett, hogy a ragaszkodást elősegítő érzelmek erősebbek lettek, illetve minőségileg is módosultak. (Megjegyzendő, hogy még az embernél is össze tud csúszni a szeretet és a szerelem fogalma: angolul például mindkettő „love”.)

A **szeretet és a szerelem** annyiban is módosult, hogy az embernél olyasmik is **felkelthetik őket**, mint például a másik humora, esztétikai vagy etikai érzéke, a **személyiség univerzális oldala**, amije csak az öntudattal bíró elmének van. A szerelem ennyiből nevezhető „éterinek”, a formától függetlennek. Lásd továbbá fentebb, hogy a szeretet az embernél jelentős mértékben általános irányultságú lett.

A szerelemre szokás mondani, hogy az egy megváltozott tudatállapot. Ez annyit tesz, hogy amikor szerelmesek vagyunk, másképp érzünk, gondolkozunk és viselkedünk, mint rendszeren – különösen, **kevésbé vagyunk racionálisak**, ami a fentiek fényében nem meglepő. Lásd ugyanakkor az 'Érzelmek és érdekek' témát az érdekek szerepéről az érzelmek kialakulásában, kieszközlésében.

Lásd továbbá 'A forma hatalma' témában, hogy a formának nehéz dolga van az öntudattal, és hogy annak kézbentartására új eszközei jelentek meg – beleértve a szerelmet is; valamint lásd a 'Forma, öntudat, motivációk és érzelmek' témában, a szerelem specialitását abból a szempontból, hogy bár az öntudattal jelent meg, mégsem univerzális, hanem formai motiváció.

3.2. A szerelem nem egy „éter” jelenség \$

Annak ellenére, hogy az emberek idealizálják azt. Miért földi dolog a szerelem? Azért, mert...

- Alapvetően a formát szolgálja.
- Elég jól fel lehet térképezni, hogy mi kell ahhoz, hogy az ember szerelmes legyen. (Lásd alább.)
- A szerelem összefonódik az érdekekkel. Különösen: az, ha szeretünk és szeretnek elsősorban önmagunknak jó.
- A párkapcsolatokkal gyakran együtt jár a szerepjátszás és képmutatás.

Például, ahogy az ember igyekszik az elvártaknak megfelelő férfi, nő, férj vagy feleség lenni, vagy ahogyan a kapcsolat elején igyekszünk benyomást tenni a másikra. Bővebben lásd a 'Párkapcsolat és szexualitás' témában.

- **Visszás, ahogy a szerelem elmúlik**, hogy akit egy darabig csodáltunk, idővel gyakran újra olyan lesz a számunkra (ha nem rosszabb), mint a többi. Hasonlóan visszás, **ahogyan egymás után többekbe is szerelmesek leszünk**, ahogy cserélgetjük az ideáljainkat.

Mondjuk a fentebb elmondottak alapján eleve nincs túl sok értelme logikát keresni a szerelemben. A meglepőbb az, hogy sokan képesek a sokadik partnert is idealizálni β. (Bár a komolyabb csalódások azért képesek elvenni az ember kedvét a szerelemtől.) (@@Mennyire idealizálja az ember a többedik partnerét? Hajlamos ez gyengülni azért?)

- **Két dolgot azonban meg kell hagyni**. Az **egyik** az, hogy a szerelem valóban nagy élmény lehet, és szerencsés esetben sok boldogságot adhat, nemcsak a szerelemeseknek, hanem például a szerelem gyümölcseiként megszületőknek is. A **másik** az, mint fentebb jeleztem, hogy bizonyos univerzális tulajdonságok is képesek felkelteni a szerelmet, ennyiből tehát lehet benne némi „földöntúli”.

Mindez meglehetősen kiábrándítónak hathat. Mindenesetre, ha képesek vagyunk a szerelmet illetve a párkapcsolatokat annak látni, amik, az egyrészt vigaszt nyújthat arra az esetre, ha nem jönnek össze. **Másrészt** a kedvünket sem kell, hogy elvegye: élvezhetjük a szerelem nyújtotta boldogságot, hasonlóan ahhoz, ahogyan enni is élvezettel eszünk, holott tudhatjuk, hogy az azért kellemes, hogy rávegyen bennünket a testünk táplálására. **Amellett** pedig a szerelem és a párkapcsolat hasznosak is: segíti fajunk fennmaradását, társadalmunk működését, saját boldogulásunkat és a másokét.

Lásd a 'Párkapcsolat és szexualitás' témában, hogy a párkapcsolat még a szerelemnél is kevésbé éteri.

3.3. Egyebek

1) Féltékenység

Ami két dolgot jelenthet:

- **Annak az igénye, hogy a másik csak minket szeressen**

Ez hasonlít ahhoz, ahogyan a szerelmes birtokolni akarja a másikat, utóbbi azonban tágabb, ekkor ugyanis nemcsak azt akarjuk előírni, hogy a másik hogyan érezzen, hanem általában véve szeretnénk rendelkezni vele, például megmondani, hogy a másik hogyan ossza be az idejét, hogy amikor akarjuk, velünk foglalkozzon.

Lásd a 'Férfi és nő' témában, hogy a férfiak inkább akkor féltékenyek, ha a párjuk mással szexel, míg a nők akkor, ha az másba szerelmes.

- **A másik sikereire, képességeire való irigység**

Általában a féltékenység egyik formája sem tesz jót sem a baráti sem a párkapcsolatoknak.

Bár egy *kicsi* féltékenység, van, hogy nem árt. Például általa érezheti a másik, hogy fontos nekünk, jobban igyekezhethetünk tenni a kapcsolatért, illetve teljesítményre ösztönözhet bennünket egyéb céljaink eléréséhez.

2) Tartós és új kapcsolatok

- **A kedvező véleményt többre értékeljük az idegenektől, míg a kedvezőtlen jobban fáj a hozzánk közel állóktól.**

Ennek egyik oka lehet, hogy a közeli kapcsolatainkat, a másik jó véleményét már megszoktuk.

- A tartós kapcsolatainkat megszokjuk, ezért jutalmat kevésbé tudnak adni, viszont ha elvesztjük őket, az nagyon tud fájni.

Így aztán, ameddig jól mennek a dolgok, kevésbé értékeljük azokat, hajlamosak vagyunk kevesebbet beléjük fektetni a kelleténél, viszont amikor rosszra fordulnak a dolgok, akkor jelentős erőfeszítésekre, áldozatokra is készek lehetünk a megmentésükért, megbánni, hogy nem tettünk többet korábban, vagy elárulva érezni magunkat.

- Az emberek gyakran rosszabbul bánnak a hozzájuk közel állókkal, mint a többiekkel.

Például azért, mert...

- Nem akarnak rájuk benyomást tenni, őrizni a „képet”.
- Biztosak a kapcsolatban, nem félnek annak elvesztésétől.
- Ismerik őket, és tudják, hogy nem kell tartaniuk tőlük, ha rosszul bánnak velük.
- Mert velük vannak összezárva, velük mennek egymás idegeire.
- Vagy, mert kapcsolatuk okán ők azok, akiket rá akarnak venni bizonyos dolgokra, mint amikor valaki a rokonságtól kéreget.

3) A szerelem sorsa

Ahogy említettem, a szerelem múltékony. Lényegében a következők történhetnek vele:

- Szeretetté alakul

Mint a hosszú távon is jól működő párkapcsolatokban.

- Elmúlik

Mint amikor egy szerelem viszonzatlan marad, és idővel találunk valaki mást.

- Gyűlöletté alakul

Aminek azért **fokozatai vannak**, az „együtt maradt” párok csendes utálkozásától, a nehéz válásokkal járó életre szóló gyűlölségig. (Ahogy elhangzott, a gyűlölet – különösen az annak enyhébb fokozatai – **nem zárják ki, hogy közben, időnként szeressük is a másikat**, annak bizonyos arcait. Például lehet, hogy a párunk rigolyái már az agyunkra mennek, de amikor felbukkannak a jó tulajdonságai, időlegesen megfeledkezhetünk az előbbiekről.)

De akárhogy is alakul...

A szerelem nem marad meg olyan, amilyen volt.

A szerelem múltékonyaságáról bővebben **lásd** ‘A barátság és szerelem praktikái’ témában. Lásd ugyanott, hogy a kapcsolatok (a barátság és a szerelem is) változékony, dinamikus képződmények, és hogy ápolni kell őket, különben leépülnek.

Végül egy érdekes hasonlat: **a szerelmi vonzalmat párhuzamba lehet állítani a fizikai a gravitációval**: mindkettő, mint egy „természeti erő” húzza egymás felé az embereket / dolgokat, illetve helyezi kötött állapotba őket.

1

4. A szeretet és a szerelem tényezői

Azaz mik befolyásolják, hogy kiket szeretünk, kikbe leszünk szerelmesek?

2

1) Közelség

Az ember a választékból választ: vágyik a szerelemre, keresi azt, és rendszerint előbb-utóbb szerelmes is lesz valakibe a közeli, elérhető potenciális partnerek közül – többé-kevésbé bárkik is tartozzanak a választékba.

3

Amire már utaltam azzal, hogy a szerelem szükségszerűen bekövetkezik. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy nem igaz az, hogy mindenkinek létezne valaki, akit neki szánt a sors, akit meg kell keresnie. Másrészt az elhangzottak igazságát mutatja az is, ahogyan az ember (különösen a nők) továbblépnek, ha úgy ítélik meg, hogy az addigi kiszemeltjük kiesett a választékból, mondjuk, mert messzire költözött. Lásd továbbá ‘A siker motívuma’ témában, hogy a sikerkritériumait is a választékból választja az ember.

4

2) Hasonlóság

Vagyis azt szeretjük, abba leszünk szerelmesek, aki olyan, mint mi. Több szempontból is:

5

- Hasonló gondolkozás

Ez azért van, mert...

- Ha a másik úgy gondolkozik, ahogyan mi, az megerősít benne, hogy mi helyesen gondolkozunk, okosak vagyunk.
- Másfelől, mivel a saját gondolkozásunkat eleve helyesnek véljük, a másikat is értelmesnek találjuk.
- Ezen felül, **az ember szeret önmagából kiindulni**, azt feltételezni, hogy mások olyanok, mint ő. Ennek folytán aztán, ha valaki tényleg olyan, akkor nem érnek kellemetlen meglepetések vele kapcsolatban, ami megkönnyíti, hogy szeressük őt \$. Továbbá, ha valakit szeretünk valamiért, arra fokozottan igaz, hogy eleve hasonlóknak véljük – így aztán még inkább szeretjük.

6

7

És ha a gondolkozásunk eleve nem is lenne túl hasonló, a tartós kapcsolatokban, különösen a párkapcsolatokban \$ß gyakran megfigyelhető, hogy idővel hasonlóvá válik.

Lásd azonban ‘A barátság és szerelem praktikái’ témában, hogy vannak tipikusan összeillő személyiségpárok, mint amilyenek az anyáskodó nők és a gondoskodást, iránymutatást igénylő férfiak; ahol, mint látható, **a két személyiség igen különböző is lehet**. (A személyiség azonban a lélekhez tartozik, nem a tudathoz, mint a gondolkozás: ezért is szorítottam itt a gondolkozás hasonlóságára, az egész elme hasonlóságával szemben, ezért sem beszélek általános, belső hasonlóságról.)

8

- Külső hasonlóság §§

Gyakran megfigyelhető, hogy a párok külsőre is hasonlítanak egymásra. (@@Ezt ti is tapasztaltátok?)

Az ok az lehet, hogy **az emberek a szüleikhez (és ezáltal önmagukhoz) hasonló párt választanak maguknak.** Ez azért történhet, mert a szülők is egymást választották, ízlésüket pedig továbbadták a gyermekeiknek; másrészt a szülő egy ismert és általában megbecsült példa a gyerekek számára, amelyhez ha hasonló párt keresnek maguknak, azzal vélhetőleg jól járnak majd. Érthető módon a külső hasonlóságot aztán a párok hasonló ízlése, öltözködése, életmódja és hasonlók is erősíthetik.

A hasonlóság egyébként nemcsak a párkapcsolatokban jellemző. Tipikus például, hogy a hasonlóan vonzó lányok barátkoznak, alkotnak társaságot, míg a férfiak esetén inkább a hasonló státusz, érdeklődési kör és gondolkozás számít. (Figyeljük meg a „menőség” fokának meghatározó szerepét, figyelembe véve, hogy a lányok és a férfiak esetén más jelenti azt.)

Mint látható, a gyakran emlegetett „ellentétek vonzása” jórészt hamis.

Bár az említett összeillő személyiségpárok esetén **lehet benne valami**; valamint lásd ‘Az evolúció logikája’ témában, hogy a testieket és az alakalmi kapcsolatokat illetően az emberek kedvelik az egzotikumot.

Lásd továbbá a ‘A barátság és szerelem praktikái’ témában, hogy elsősorban a párkapcsolatok, de a barátságok is, általában akkor működnek a legjobban, ha **ki-ki a maga fajtájával** közösködik.

Összefoglalva:

A közelség és a hasonlóság a szerelem, szeretet két legfontosabb tényezője.

3) A saját igényünk másokra

Melynek **igen változó a mértéke**; többek között minél elesettebbek vagyunk, minél inkább egyedül érezzük magunkat, annál nagyobb.

Továbbá minél inkább vágyunk rá, hogy legyen már valakink, hajlamosak vagyunk annál **lejjebb rakni a mércét**, olyanokat is elfogadni, akik távol állnak az ideális partnerről kialakított képünktől. Ám más miatt is hajlandóak vagyunk engedni az igényeinkből; mondjuk, ha az alacsony „párkapcsolati tőkénk” miatt nem bízunk abban, hogy jobb partnert is találhatnánk, mondjuk, ha csúnyák, buták vagy szegények vagyunk, esetleg csak gondoljuk magunkat annak. De alább adhatjuk akkor is, ha egyszerűen csak érzékenyek vagyunk a visszautasításra. Sokan oldottabbak is tudnak lenni azokkal, akiktől nem akarnak semmit.

Gyakran tapasztalható, hogy **a másik érdeklődése is erőteljesen változik irántunk**: egyszer jobban kellünk, aztán kevésbé. Ezt nem kis részben az iméntiek okozzák, az, hogy a másik éppen milyen passzban van, vannak-e mellette mások. Lásd továbbá ‘A barátság és szerelem praktikái’ témában, ahogyan az **idő múlása** növeli a szükség érzését, különösen a nőknél. Ugyanott olvasható, amit már fentebb is említettem, hogy a komolyabb **csalódások** képesek alaposan elvenni az ember, a nő kedvét a szerelemtől.

4) A másik figyelme irántunk

Vagyis, ha azt látjuk, hogy a másikat érdekeljük, akkor ő is elkezd érdekelni bennünket. Ez egy igen fontos tényező.

Továbbá, nem is csak az **számít**, hogy adott pillanatban mennyire érdeklődik irántunk a másik, hanem a **tendencia is**: az még inkább kedvünkre van, ha a másik érdeklődése fokozódik. Továbbgondolva, mivel a másinak is tetszik a mi figyelmünk, az érdeklődés fokozódása kölcsönös és önfenntartó lehet, **visszacsatolás** léphet fel. A dologban az a tréfás, hogy a folyamat beindításához az is elég lehet, ha csak hisszük azt, hogy érdekeljük a másikat. (Például mert valaki más azt mondta nekünk. Nem árt még megjegyezni, hogy az **érdeklődésnek illetve a változásának hihetőnek kell lennie**, egyébként inkább gyanút kelt.)

Aztán, hajlamosak lehetünk azt hinni, hogy a másik érdeklődése a különleges egyéniségünknek szól. Gyakran nem ez a helyzet: **az emberek elsősorban partnert keresnek**, különösen a párkapcsolatok terén. Természetesen nem teljesen mindegy nekik, hogy ki lesz az, ezért a **személyiségünknek** valóban van **szerepe** a választásukban, de **koránt sem akkora**, hogy emiatt olyan nagyon ragaszkodnának hozzánk, ne lépnének tovább, ha úgy tűnik, nem válhat partner belőlünk. Vegyük észre, hogy ezek ránk is igazak, és hogy a másik érdeklődésére azért vagyunk fogékonyak, mert ez jelzi számunkra a hajlandóságát, hogy a partnerünké váljon.

Végül, a **másik érdeklődésének hiányáról** elmondható, hogy az viszont lelohaszthatja a lelkesedésünket, és ha az érdeklődés csökken, az általában még kellemetlenebbül érint bennünket, mintha a másikat egyszerűen csak hidegen hagytuk volna.

5) Fizikai vonzerő

Ez is egy fontos tényező, vagyis szerelmi téren igenis számít, hogy a másik hogy néz ki.

Ha nem is ez a legfontosabb, de nyilván eleve jobban odafigyelünk a szép emberekre, és később is szívesebben vesszük a közelségüket – feltéve persze, hogy a szépségüket nem ellensúlyozzák egyéb hibáik.

A szépség hatalmáról, a külsőről és belsőről **lásd** az 'Egyebek (A világ működése - Ember)' témában. Lásd ugyanott, hogy a külső hibáiban lehet, hogy a genetikai hibák mutatkoznak meg; hogy a külső és a belső kapcsolatban állhat egymással, ezért a külsőből némileg lehet következtetni a belsőre; valamint, hogy a partnerünk szépsége képes „átsugározni” miránk.

6) A másik személyisége

Mely szintén nem elhanyagolható, de inkább a tartós együttélés, mint a szerelembe esés szempontjából játszik szerepet.

Ez részben azért van, mert a szerelmes ember gyakran másnak, jobbnak képzei a másikat, mint amilyen, idealizálja őt. Lásd továbbá itt, hogy a másik inkább partnert keres, minthogy a személyiségünk érdekelné; valamint, hogy az ember a „választékból választ”.

Mondják, hogy a **szerelem vak**. Ez azt jelenti, hogy a szerelmet nem érdeklik a következmények, illetve, mivel idealizálja a másikat, nem ismeri fel, hogy ki az valójában, hogy miket, milyen rossz dolgokat tesz. A szerelem tehát hajlamos „berögzülni”, miután már kevesebbet számít a másik valódi személyisége, cselekedetei, megnyilatkozásai.

A kapcsolatok többi fajtáját figyelembe véve is elmondható, hogy **a személyiség fontossága változó**. A legfontosabb a közeli barátságoknál, míg a barátság további fajtáiban ismét csak mérsékeltabb a szerepe. Azt pedig mondani sem kell, hogy ha az ember csak szexre vágyik, a testén kívül nem sok minden érdekli a másokban.

Sokan szeretnék hinni, hogy **a személyiség** a legfontosabb, ha **nem az egyetlen szempont a szerelemben**. Mint látható, ez nem így van. Végül vegyük észre, hogy a szerelemmel kapcsolatban **kétféle dolgot idealizálunk**: egyrészt a partnert, másrészt a szerelmet magát, ahogyan azt fentebb említettem.

7) Kompetencia

Azaz az embereknek gyakran tetszik, ha valaki hozzáértő, okos, ha felnézhetnek rá.

Részleteiben ez azért összetettebb. Lásd például itt fentebb, amit a másik sikereire, képességeire való **féltékenységről** mondtam: ha elkezdjük összemérgetni magunkat a másikkal, versenyezni kezdünk vele, annak ez lehet az eredménye. Lásd továbbá az 'Emberi relativitás' témában, hogy hogyan befolyásolja az elégedettségünket **a velünk kapcsolatban állók sikeressége**.

Azt sem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy minél tökéletesebb valaki, annál inkább szeretjük. **Még szimpatikusabb lehet valaki, ha kompetens, de azért emberi**, ha időnként hibázni is szokott, de azt jól kezeli, elismeri. Rokonszenves lehet ugyanis a küzdelme; kevésbé kell kisebbségnek éreznünk önmagunkat, ha ránézünk; illetve könnyebben érezhetünk közösséget vele. **Ám olyanok is vannak, akiknek bálvány kell**, akik nem nézik el a kisebb tökéletlenségeket sem. Ez leginkább a fiatalabb nőkre – akik a tökéletes férfiről álmodnak – és az alacsony önértékelésű férfiakra igaz – akiknek vezér kell β (@@Tényleg ők azok, akikre ez jellemző?).

Rendesen az ember személyekbe lesz szerelmes, őket szereti, és ebben játszanak szerepet bizonyos tulajdonságaik, például a kompetenciájuk. Érdekes lehetőség, hogy esetleg **szerethetnénk ezeket a tulajdonságokat közvetlenül** is, így mondhatnám, hogy én a jóságot szeretem, és az a másodlagos, hogy a jóság kiben jelenik meg. A szeretet esetén nem is feltétlen járunk messze ettől, mivel „megengedett” hogy többeket is szeressünk – mondjuk mindenkit, aki jó. A szerelemnél viszont, célja, a kötődés, a család kialakítása miatt, nehezebb elszakadni a személyek (pontosabban az egy-egy személy) iránti irányultságtól. (Mindeközben a szexuális vágy, legalábbis a férfiaknál, eleve lényegesen személytelenebb, mint a szerelem és a szeretet.) §

8) Érdekek

Jó volna hinni, hogy a szeretet és a szerelem mentesek az érdekektől, de ez nem igaz.

Így például általában könnyebb megkedvelnünk a másikat, ha hasznunk származik a kapcsolatból, illetve a szeretetet bizonyos fokig ki is lehet eszközölni. A hasonlókról, 'Érzelmek és érdekek' címmel, egy egész **téma** szól.

9) Bizalom

A szeretet, szerelem és a bizalom kapcsolata kétirányú:

- A bizalom elősegíti a szeretetet.

Így, azt, akiben bízunk, és azt, aki bízik bennünk, könnyebb megszeretni.

- A szeretet és szerelem elősegíti a bizalmat.

Azaz abban, akit szeretünk, könnyebb bízni; és azzal, akit szeretünk, összességében megbízhatóbban is viselkedünk. (@@ Utóbbiban nem vagyok biztos: egyfelől a megbízhatatlan ember a közeli kapcsolataiban is az lehet; másrészt, ha valaki biztos egy kapcsolatban, könnyelműbbé válhat a másikkal szemben. Szerintetek?)

Ám bizalom és szeretet nem feltétlenül járnak együtt.

Merthogy lehetnek olyanok, akiket megbízhatónak tartunk, de nem szeretünk; és nem ritka, hogy annak ellenére szeretünk valakit, hogy megbízhatatlannak tartjuk.

A **bizalom** ráadásul olyan dolog, aminek a **kialakulásához idő kell**, dolgozni kell rajta. (Viszont könnyen elvész.) Lásd 'A párkapcsolat praktikái' témában, hogy a kapcsolat elején még gyakran nincs meg.

Ha végigtekintünk a felsorolt tényezőkön, láthatjuk, hogy nagy részük elég múltékony.

Elég, ha csak a saját változékony igényeinkre vagy a másik elforduló figyelmére gondolunk, a közmondásosan múlandó fizikai vonzerőre, arra, hogy előbb-utóbb elenyésznek a másikat idealizáló illúzióink, vagy, hogy érdekeink idővel irányt válthatnak.

A szerelem tehát gyakran bizonytalan alapokra épül, ami elősegíti azt, hogy kellemetlen véget érjen. Ebből a szempontból érdemes kiemelni a másik (valódi) személyiségét, mely az iméntiekkel ellentétben igen stabil, ám, mint fentebb elhangzott, rendszerint nem annyira a szerelembe esésben, mint a hosszú távú együttélésben játszik fontos szerepet – éppen azért, mert ez ott marad. A szerelem így is úgy is elmúlik, de hogy jól végződjön, szeretetté alakulhasson, **érdemes lenne már az elején odafigyelni arra, hogy milyen is a másik valójában.** (Amihez persze az eszünket kellene használnunk.)

Lásd 'A barátság és szerelem praktikái' témában, hogy a szerelemben is jó észnél lenni.

5. A barátság fajtái

Hogy ki kit nevez barátjának, milyen fajta, mennyire közeli kapcsolatra mondja, hogy az már barátság, az eléggé változó. Például lehet olyan, aki az alábbiak közül csak a közeli barátságot érti alatta, de olyan is, aki az ismerőseit is barátnak nevezi.

Tágon értelmezve, a barátságnak nagyjából a következő fajtái vannak:

Közeli barátság	Távoli barátság	Baráti társaság
<p>Mely két ember bizalmas viszonya.</p> <p>Azaz a felek megbíznak egymásban és nagymértékben (ha nem is teljesen) kitárulkoznak egymásnak. A közeli barátok ezáltal egyrészt ismernek bennünket, másrészt őszinték hozzánk, ezáltal pedig segítenek megismerni önmagunkat.</p> <p>Ezen belül is, segítenek megismerni a hibáinkat. A hibáinkkal természetesen nem kellemes szembesülnünk, de azt, hogy a barátaink hozzásegítenek ehhez, szívességgént kell fogadnunk tőlük – tudva, hogy az önismeret milyen fontos, és hogy másképp nemigen értesülünk tökéletlenségeinkről, nemigen nézünk velük szembe. (Illetve még azért is jó, ha elfogadjuk a másik őszinteségét, hogy őt se feszélyezze az, hogy hazudnia kell nekünk.)</p> <p>Az ember általában is bátrabb és oldottabb lehet a közeli barátaival, például nyugodtabban ugrathatja is őket.</p>	<p>Mely szintén két ember viszonya, ám a bizalom szintje mérsékeltebb.</p>	<p>Mely egy viszonylag felületes csoportos viszony.</p> <p>Ilyenkor az ember nem annyira a csoport tagjaival, mint magával a csoporttal áll kapcsolatban, nem az egyes személyekhez, mint a csoporthoz tartozónak érzi magát.</p> <p>Ebben a helyzetben az embernek nem kell annyira megnyílnia, nem kell olyan közeli, személyes, egyéni szimpátiára alapozott kapcsolatokat építenie. El lehet bújni a csoportban.</p> <p>Másfelől a csoport könnyebben befogad különböző, kevésbé összeillő embereket – bár azt elvárja, hogy viselkedésükben megfelelő mértékig hasonuljanak egymáshoz.</p>

Közeli barátság	Távoli barátság	Baráti társaság
<p>A közeli barátok jelentős lelki támaszt nyújthatnak, és nagyobb szívességeket is kérhetünk tőlük.</p> <p>És itt a legkevésbé fontos, hogy a felek egyenlő mértékben kapjanak egymástól.</p>	<p>A távoli barátoktól is kaphatunk együttérzést, kisebb szívességeket, emellett pedig jó velük megbeszélni a világ dolgait, nyomon követni az életüket, kicserélni a tapasztalatokat.</p>	<p>A baráti társaságoktól is sok mindent kaphatunk, így:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Társaságot, ahol kikapcsolódhatunk, ismerkedhetünk • Lelki és tevéleges támogatást <p>Bár az egyéni csoporttagok hozzájárulása ehhez kisebb, mint amit mondjuk a közeli barátok tudnak adni egy-egy embernek, mivel a csoportban sokan és sokfélék vannak, összességében innen is jelentős segítséget kaphatunk. (Valamint egy-egy ember a csoportért összességében itt is jelentős áldozatokra lehet hajlandó.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kultúrát, mintát, tanácsot <p>Sok mindenre vonatkozóan, például ami az ízlést, viselkedést, a különböző élethelyzetekben teendőket, az életpálya alakítását illeti. Az is többféle, ahogyan hozzájuthatunk a fentiekhez: úgy, hogy tudattalanul belénk épül az, ahogyan a többiek csinálják; úgy, hogy tudatosan megfigyeljük és lemásoljuk őket; de úgy is, hogy nyíltan kérjük a tanácsukat.</p>

Közeli barátság	Távoli barátság	Baráti társaság
<p>Nincs, de legalábbis jelentősen kisebb a nyomás a konformálódásra, mint a baráti társaságoknál.</p> <p>Részben mert eleve jobban egymáshoz illünk, hasonlóak vagyunk; részben mert itt csak <i>egy</i> ember áll szemben velünk, nem egy egész csoport.</p> <p>Megjegyzendő ugyanakkor, hogy az ember hajlamos rá, hogy úgy érezze, a másik elvárná a konformálódást, konformálnia kellene a másikhöz, akkor is, ha annak valójában mindegy. β (@@Én tapasztaltam ilyet. Szerintetek így van?)</p>	<p>Nincs, de legalábbis jelentősen kisebb a nyomás a konformálódásra, mint a baráti társaságoknál.</p> <p>Már csak a távolság miatt is.</p>	<p>A csoport nyomást fejt ki a konformálódásra.</p> <p>Elsősorban ami a viselkedést illet, vagyis hogy tegyünk úgy, ahogy a többiek tesznek. Ezen túl azonban sokan belsőleg is a többiekhez idomulnak, például ízlésükben vagy gondolkozásukban. Ide kapcsolódóan lásd a 'Konformitás' témát.</p>
<p>Több figyelmet és erőfeszítést igényelnek, ezért az ember csak néhányat tud fenntartani. (Meg igénye sincs feltétlenül többre.)</p>	<p>Kevesebb figyelmet és erőfeszítést igényelnek, így többet fenn lehet tartani belőlük.</p>	<p>Nagy erőfeszítést nem igényelnek, viszont idő ilyenre sincs több egykettőnél, illetve igénye sincs többre az embernek.</p>
<p>Tartósak.</p>	<p>Könnyebben elmaradnak.</p>	<p>Kevesébé tartósak, a csoportokra jellemző a tagok cserélődése.</p>

Közeli barátság	Távoli barátság	Baráti társaság
<p>Az introverteknek és a non-konformistáknak β való inkább.</p> <p>(Az introvert azt jelenti, hogy befelé forduló, a non-konformista, pedig azt, hogy nem szeret másokhoz hasonlítani, megfelelni.)</p> <p>Az introverteket ugyanis jobban érdeklik a belső dolgok, így a barátjuk lelki ügyei is, és szívesen veszik, ha valaki megérti a saját lelki bajaikat. A non-konformisták pedig nem érzik jól magukat a konformitást megkívánó baráti társaságokban, inkább keresnek egy magukhoz illő barátot. (@@Bár azt el tudom képzelni, hogy a konformistáknál is működik a közeli barátság. Szerintetek?)</p>		<p>Az extroverték és a konformisták műfaja.</p> <p>(Azaz a kifelé forduló és a másokhoz szívesen hasonló, nekik szívesen megfelelő embereké.)</p> <p>Az extrovertek ugyanis nem a lélekkel vannak elfoglalva, hanem a külvilág, a külsőségek iránt érdeklődnek, kevésbé igénylik a megértést, és kevésbé akarnak megérteni másokat. A konformistákat pedig nem zavarja, ha konformálódnuk kell, mi több, inkább igénylik az iránymutatást.</p> <p>Az extrovertékről és introvertékről lásd az 'Embertípusok' témát.</p>

Még tágabban értelmezve a barátságot, az ember az **ismerőseit** is annak nevezheti.

Az ismerősök is több szempontból hasznosak lehetnek.

Például információhoz juthatunk általuk, jó hírünket vihetik, vagy kisebb szívességeket kérhetünk tőlük. (Melyek azonban a végeredményt tekintve nagyon is sokat számíthatnak; mondjuk, ha arról van szó, hogy ajánljanak bennünket egy állásra). Érdemes kiemelni, hogy mindehhez **elég egy felületes ismeretség**, akárcsak egy negyedórás csevegés egy partin, lényegében annyi, hogy megmutassuk egymásnak az arcunkat. Lásd az 'Érvényesülés' témában, hogy az embereken keresztül sok mindent könnyebben el lehet érni, mint egyébként. Másrészt a barátság fajtái között **itt a legfontosabb az egymásnak nyújtott szívességek, szolgálatok kiegyensúlyozottsága.**

Felismerve e lehetőségeket, vagy egyébként, **sokan már-már sportnak tekintik az ismerősök gyűjtögetését.** Egyesek, karrierjüket elősegítendő, elsősorban a szakmájuk berkeiben igyekeznek minél több mindenkivel összeismerkedni; mások kevésbé céltudatosak illetve válogatosak, egyszerűen örülnek, ha minél több mindenkit ismerősüknek („barátjuknak”) nevezhetnek. És az internet segítségével ez manapság könnyen is megy. Azonban...

Ezek az ismeretségek tűnékenyek.

Így, ha az embernek van egy pakli névjegykártyája, gyakran nem könnyű felidézni, kiktől is kapta őket, nem is beszélve arról, hogy az interneten úgy is össze lehet jönni emberekkel, hogy nem is találkoztunk, eleve sem tudtuk, ki a másik, ismerősnek is kétséggel nevezhetjük egymást.



Úgy gondolhatod, hogy majd alkalomadtán szóban elmondod nekem a gondolataidat, vagy majd ha az egészet elolvastad, akkor nyilvánítasz véleményt. Ilyenkor is jó azonban, ha amint lehet, írásban is elküldöd a véleményed, mert ki tudja, mikor lesz alakalmunk beszélni, mire oda jutnánk, elfelejtheted, amit mondani akartál, és persze mert a szó elszáll, az írás megmarad.

Klikkelhető linkek (Word-ben a CTRL-t nyomni közben):

[kérdőív](#) – [fórum](#) – [email](#)



Referenciák

- *Elliot Aronson: A társas lény*

1

2

3

4

5

6

7

8
