

Tartalom

Milyen érdekek jelen az érzelmek (szeretet, párkapcsolatok) körül? Az érdekek tudatos és tudattalan hatása. Ahogyan a párkapcsolatokban adunk és kapunk, nyerünk és áldozunk: a párkapcsolati mérleg. A párkapcsolati tőke, mely azt méri, hogy milyen jó partnerek vagyunk, és meghatározza, hogy milyen jó partnert kaphatunk. Üzlet és hatalom a társas kapcsolatokban. A társas kapcsolati játszmák.

Megjegyzés

Hosszú, de többnyire jól érthető téma, mely szinte mindenkit érint. Hozzásegíthet, hogy tisztábban lássuk, mi zajlik a kapcsolatainkban a felszín alatt, hogyan irányítanak bennünket az érdekek itt is, hogyan kalkulálunk, mérlegelünk, miféle játszmákat játszunk egymással.

Érzelmek és érdekek

(Azonosító: 055; 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. Az érdekek hatása az érzelmekre.....	2	—
1.1. Érdekek az érzelmek körül	2	
1.2. Az érdekek tudatos és tudattalan hatása	4	1
1.3. A szeretet megvásárlása, kikényszerítése és kieszközlése	5	
1.4. Az érzelmek önkéntelensége	6	—
2. Csere a társas kapcsolatokban \$	7	
2.1. A párkapcsolati mérleg és elemei	7	2
2.2. Üzlet és hatalom a társas kapcsolatokban	8	
2.3. Párkapcsolati tőke	9	—
2.4. A párkapcsolati mérlegek eltérései	10	
3. Játszmák a társas kapcsolatokban ß	13	
Referenciák	15	3

1. Az érdekek hatása az érzelmekre

Az ember szeretne abban a tudatban élni, hogy saját és mások érzelmei, szeretete „tisztá”, érdekmentes. Ez eléggé nem így van.

1.1. Érdekek az érzelmek körül

1) Külső érdekek

Azt, hogy hogyan érzünk, szeretünk, és különösen, hogy a párkapcsolatok terén mit teszünk, sokféle külső érdek veszi körül.

- Ott vannak először is **a biológiai forma, a faj érdekei**. Az emberiség fennmaradását ugyanis nagyban segíti, hogy az emberek szerelmesek lesznek, párt választanak és szaporodnak. Mint a ‘Szerelem, szeretet, barátság’ témában olvasható, az, hogy egyáltalán létezik olyan, hogy szerelem, valószínűleg ezen érdekeknek köszönhető.
- Másrészt **a társadalomnak is érdeke**, hogy férfi és nő kötődjenek egymáshoz, stabil családokat alkossanak, hogy azok a társadalom alapjául szolgáljanak, és biztosítsák az utánpótlást.
- Nem mellesleg ezek **az ember környezetében élő érintetteknek is érdekükben állnak**; például ahogyan anyukánk unokát szeretne, vagy ahogyan a közösség tagjai helyenként kinézik azokat maguk közül, akik nem követik őket a családalapításban.

2) Saját érdekeink

Nem utolsósorban a saját érdekeink is beleszólnak abba, amit a szerelem és a párkapcsolatok terén érzünk és teszünk.

- Egyrészt **ha szeretünk, illetve szeretnek, az jó nekünk, illetve nekünk jó**, és mi elsősorban ezt az örömet, a saját örömünket keressük a szerelemben, szeretetben. Lásd ezt a 'Szerelem, szeretet, barátság' témában, és hogy szeretni alapvetően nem is egy nemes cselekedet a részünkről. (Vegyük észre, hogy a biológiai forma vesz így rá bennünket, a *saját* érdekeink által, hogy kiszolgáljuk az *ő* érdekeit.)
- Másrészt az is érdekünkben áll, hogy **megfeleljünk a társadalom és a környezetünk támasztotta elvárásoknak**, hogy a magánéletünkben is sikeresnek nevezhessük magunkat, hogy az anyukánk ne nyaggasson az unoka miatt, hogy a környezetünk ne utasítson el, megbecsüljön bennünket.
- Valamint az ember **sok egyéb törekvés**ét is a párkapcsolaton keresztül érheti el. Például, hogy családja, gyereke legyen; megfelelő gondoskodásban részesüljön, főzzenek, mossanak rá; megfelelő anyagi biztonságban élhessen, illetve társadalmi státuszát tekintve feljebb léphessen.

Ha belegondolunk, a különféle emberi kapcsolatok közül a párkapcsolatok azok, melyekben érzelmek és érdekek a legszorosabban fonódnak össze.

Az elmondottak alapján nem meglepő, hogy...

Általában könnyebb megkedvelnünk valakit, ha hasznunk származik a kapcsolatból.

Különösen így van, ha a másik aktívan elősegíti ezt: szeret, dicsér bennünket, szívességeket tesz, együttműködik velünk.

Ám a szeretet azért nem gombnyomásra működik, ugyanis:

- A szeretetnek az érdekeken kívül számos egyéb tényezője van.

Mint a felek hasonlósága; az ember igénye mások társaságára, szeretetére; vagy a szerethető személyiség. Bővebben lásd a 'Szerelem, szeretet, barátság' témában.

- Az emberek nem szeretnek lekötelezve lenni.

És ha kapnak valamit, az gyakran ezzel jár, legalábbis a megajándékozott szerint.

- És azt sem szeretik, ha önös érdekből jók velük, ha manipulálják őket.

Ahogy a 'Rendesség' témában olvasható. Ráadásul, **hogy a másik tetteit miként értelmezzük, az apróságokon**, finom jeleken **múlhat**. Például, ha valaki kedveskedik nekünk, az alapból imponálhat, de ha véletlenül látjuk bemenni ugyanabba az épületbe, ahol az apukánk a főnök, felmerülhet bennünk, hogy csak azért teszi a szépet, hogy rajtunk keresztül előbbre juthasson – mire hirtelen nagyot fordulhat a véleményünk.

1.2. Az érdekek tudatos és tudattalan hatása

1) Tudatos hatás

Ez az, amikor valaki tudja, hogy mit akar, és ennek megfelelően alakítja a magánéletét.

Például, ha tudom, hogy családot, gyereket szeretnék, és nekiállok férj után nézni; vagy ha tudom, hogy fel akarok törni, és felmérem, hogy hova tudnék beházasodni.

Mint látható, itt nem annyira az érzelmekre vannak hatással az érdekek, hanem csak arra, amit teszünk. Ez azonban általában nem jól veszi ki magát, sem mások, sem önmagunk előtt: az emberek nem szeretik, ha érdekből vagyunk velük, és bennünket is zavarhat, ha ilyeneket teszünk. **Az érdekeket ezért gyakran leplezzük, az érzelmeket pedig megjátsszuk, akár önmagunk előtt is.**

Ellentétben az érdekek **üzleti kapcsolatokban** tapasztalható nyíltságával; az érzelmekről szólva pedig, azok kevésbé vannak jelen az üzletben.

2) Tudattalan hatás

Mely azt jelenti, hogy érzelmeink gyakran az érdekeinknek megfelelően alakulnak, mégpedig anélkül, hogy erre tudatosan törekednénk. Különösen: nem ritkán megszeretjük azt, akit megéri szeretnünk.

Utóbbi természetesen nem szükségszerű: valószínűleg mindenkinek van az, aki annyira ellenszenves, hogy akármennyi pénze lenne is, akkor is taszítaná. Azonban, ha valaki egyébként elfogadható, és úgy néz ki, hogy érdekeink szempontjából ő tudná a legtöbbet nyújtani, akkor nem ritkán a választék összes elfogadható (akár valamivel még elfogadhatóbb) tagjai közül az eszünkön túl a szívünk is felé húz majd. (Nemcsak a pénzről van tehát szó, hanem a többi érdekünkről is, többek között, hogy ki tart ki mellettünk, kivel tudunk stabil családot alkotni. A nőnek például ez utóbbi általában fontosabb, mint a nagy gazdagság.)

Mik lehetnek ennek az okai?

- Az **evolúció**. Érthető módon ugyanis, ha valakinek az érzelmei az érdekeinek megfelelően alakulnak, annak több utódja lesz, így *terjed* ennek a hajlamnak a genetikai alapja is. (És hogy a szerelem illetve kisebb mértékben a szeretet is genetikailag programozott, azt több minden alátámasztja. Lásd a 'Szerelem, szeretet, barátság' témában.)
- Elősegíti érdekeink hatását az is, hogy könnyen lehet, hogy **többet álmodozunk arról, akivel megérné együtt lennünk**, hogy milyen szép és jó életünk is lehetne együtt, közben pedig könnyen idealizálhatjuk a másikat. Másrészt, ha az érzelmeink nem is indulnak be elsőre, már csak az érdekeink miatt is **többet érintkezhetünk a másikkal**, ami megteremti az alkalmat egymás megismerésére, a valódi szimpátia kialakulására.
- Ahogyan az 'Önigazolás' témában olvasható, az ember érzései, attitűdjei képesek megváltozni azért, **hogy csökkentse a diszzonanciát a fejében**, vagyis, hogy ne

legyen kénytelen olyan feszültségekkel együtt élni, mint például hogy „helytelen dolgot művelek”. Emiatt az ember hajlamos lehet megszeretni azt, akit eredetileg érdekből szemelt ki magának. β

Érdeemes ismételt aláhúzni, hogy itt **az érzelmek tudattalan alakulásáról van szó**. Két szempontból is: **először is**, az ember nem törekszik erre tudatosan. **Másodszor**, általában nem is reflektál tudatosan a benne zajló változásokra, és természetesen annak okai val sincs tisztában.

Klasszikus **példa** az érdekek és érzelmek kapcsolatára az, ahogyan a szép nők általában gazdag férfiakat találnak maguknak (és viszont).

A kapcsolatok épülhetnek túlnyomórészt az érdekekre, a valóságban azonban a képlet általában nem ennyire egyszerű. Egyfelől, **az érdekek tudatos és tudattalan hatása keveredhet egymással és a szerelem más tényezőivel**. Így lehet olyan is, hogy valamennyire tudatában vagyunk az érdekeinknek és tudatosan követjük azokat, egyszersmind azonban félig-meddig sikerült meg is szeretnünk a másikat, érdekeink tudattalan hatásának köszönhetően vagy egyébként.

Másfelől **az érzelmek nem mindig követik az érdekeket**. Erre már utaltam azzal, hogy nem feltétlenül szeretjük meg azt, akinek sok a pénze, akit érdekünkben állna. Az érme másik oldalán az van, hogy elfelejteni sem feltétlen tudjuk azt, akit kellene. A férfiakra talán jellemzőbb ez, mivel az ő szerelmük tartósabb; továbbá elmondható, hogy az ember azért általában ilyenkor is megteszi, amit ésszerű – mondjuk, elvesz valaki mást.

Végül, az **érdekek a barátságokban** is felmerülnek. Ez természetes, és nem baj, ha a barátok egymás révén jól is járnak. Bővebben **lásd** a ‘A barátság és szerelem praktikái’ témában.

1.3. A szeretet megvásárlása, kikényszerítése és kieszközlése

Bármilyen meglepő és kiábrándító is, kihasználva azt, ahogy az ember működik, bizonyos mértékig ezekre is van lehetőség.

1) A szeretet megvásárlása

A fentiek alapján, ha lehetővé tesszük, hogy általunk a másik elérhesse, megkaphassa, amiket szeretne, az elősegíti, hogy megszeressen bennünket.

Itt természetesen nem arra kell gondolni, hogy odamegyünk valakihez, hogy tessék egymillió, szeress, hanem például arra, hogy úgy mutatkozunk meg előtte, mint aki hajlandó kitartani mellette, aki velünk elképzelheti, hogy nyugodt, szükségétől mentes, sikeres családi élete lehet. De ha nem a másik érzelmeire vágyunk, csak az együttműködésére, mondjuk, hogy velünk éljen, akkor akár az előző módszer (alig leplezett változata) is működhet.

2) A szeretet kikényszerítése β

Az emberek nem szeretnek abban a tudatban létezni, hogy rossz nekik. Ezért, ha valakit kénytelenek elviselni, érzéseik hajlamosak pozitív irányba elmozdulni vele kapcsolatban.

Mondjuk úgy, hogy **elkezdik keresni a másik pozitív vonásait**, elsősorban azokat tartják szem előtt. Hasonlóan működhet a dolog általában a helyzetet illetően. Képzeljük el, hogy egy nőt hozzákényszerítettek egy férfihoz. Hogy ne kelljen az egész életét elkeseredettségben leélnie, azon túl, hogy a férfiről változhat a véleménye, idővel **elkezdhet a helyzet jó oldalára koncentrálni**, például, hogy tető van a feje fölött, hogy gyerekei születtek, hogy megfelel a szerepnek, amit a társadalom elvár tőle.

3) A szeretet kieszközlése

Az ember, ha a szerelemről van szó, nem annyira válogató, mint azt gyakran feltételezik, hajlamos az aktuális választékból kiszemelni valakit, aki „megfelel”. Ezért, ha el tudjuk érni, hogy a másik megismerhessen bennünket, lássa, hogy mi sem vagyunk rosszabbak a többinél, illetve hogy érdeklődünk, figyelemmel vagyunk iránta, az nagyban elősegíti, hogy valami komolyabb legyen a dologból.

1.4. Az érzelmek önkéntelensége

Machinálni tehát lehet az érzelmekkel, vagyis olyan körülményeket teremteni, melyek kedveznek az itt bemutatott, nagyrészt automatikus, öntudatlan folyamatok beindulásának. Közvetlenül azonban nem lehet érzelmeket generálni, sem másokban, sem önmagunkban. Ezért...

Nem vagyunk felelősek érte, hogy mit érzünk mások iránt, és mások sem felelősek érte, hogy mit éreznek irántunk.

Így érzelmeket elvárni sem lehet sem másoktól, sem önmagunktól. Mindez azonban nem jelenti azt, hogy az ember ne lenne felelős azért, amit *tesz* másokkal – hiszen ez utóbbi már rajtunk múlik.

Az alatt, hogy **közvetlenül érzelmeket generálni másokban**, azt értem, hogy odamenni valakihez, és azt mondani neki, hogy „szeress, miért nem szeretsz már?” **Magunktól** pedig például **akkor várhatunk el érzelmeket**, ha egyeseket, úgy gondoljuk, szeretnünk kellene, de mégsem szeretjük őket. Ilyenek lehetnek például az ember szülei, párja vagy gyereke. Ha ez a helyzet, tehát nem baj – feltéve, hogy cselekedni viszont az elvárhatóak szerint cselekszünk velük szemben. Lásd ‘Az elme szerkezete’ témában, hogy az ember nem tehet a motivációról.

Úgy tenni, *mintha* éreznénk, viszont tudunk.

Ami egyrészt hasznos lehet a számunkra, bár a másikkal szemben gyakorlatilag egy **hazugság**. Viszont a hazugság sem feltétlenül rossz, ha a másikkal jobb általa. (Kegyes hazugság) A hazugságról egyébként egy külön téma szól.

2. Csere a társas kapcsolatokban \$

Ami azt jelenti, hogy a különféle kapcsolatokban, és különösen a párkapcsolatban, a felek adnak és kapnak, nyerne és lemondanak bizonyos dolgokról.

2.1. A párkapcsolati mérleg és elemei

A párkapcsolati mérleg az, amit kapunk a párkapcsolattól, mínusz az érte hozott áldozataink. Azt mutatja a meg, hogy összességében jó vagy rossz nekünk, hogy benne vagyunk a kapcsolatban.

Néhány zárójeles megjegyzés:

- A jelenlegi állapotunkat ahhoz képest kell mérni, ami lehetne, nem ahhoz képest, ami volt. Magyarul, ha a jelenlegi kapcsolatom előtt egyedül voltam ugyan, de most, ha akarnám, lehetne valakim, aki majdnem olyan jó, mint a jelenlegi párom, akkor a mérleg nem olyan nagyon pozitív, nem nyerek vele olyan sokat – és így a jelenlegi kapcsolatomat összetartó erő sem olyan nagy. (**Lehetőségköltség, opportunity cost**)
- Ilyen **hipotetikus állapotunk ráadásul többféle is lehetne**; az egyik mondjuk az említett másik kapcsolat, a másik pedig az, hogy most egyedül lehetnék, és szabadon járhatnám a világot. Ennek megfelelően a mérlegnek is több értéke lehetne, de ha arra vagyunk kíváncsiak, hogy a megéri-e nekünk a jelenlegi állapotunkban maradni, akkor az alternatív lehetőségek közül **elég a legjobbal foglalkozni**, hiszen nyilván azt választanánk közülük.
- **Az emberek a változástól**, az ismeretlentől, a bizonytalantól **is félnek**. Emiatt a különbség bizonyos szintjéig akkor is megelégedhetnek az aktuális helyzetükkel, ha az, amire le tudnánk cserélni, valami vel jobbnak tűnik.

A párkapcsolati mérlegbe sok minden beszámíthat. Alább, ‘A párkapcsolati mérlegek eltérései’ pontban, felsorolom a legfontosabb elemeket, melyeket férfi és nő a párkapcsolattól általában kap, illetve melyeket feláldoznak.

Mint például a család, a biztonság vagy a gondoskodás, mint jellemző nyereségek; illetve a szabadság vagy az anyagiak, mint jellemző áldozatok.

Néhány elemet érdemes kissé közelebbről is szemügyre venni:

● Érzelmek

Az ember pusztán az érzelmei révén is sokat kaphat egy kapcsolattól; mondjuk, mert nagyon jó szerelmesnek lennie. Ezért, amíg ez tart, nemhogy a másinak nem kell nagyon igyekeznie, de sok mindent el is tűrünk neki, ha olyan. Lásd még a 'Szerelem, szeretet, barátság' témában, hogy a szerelem vak.

Az érzelmek tehát egyrészt erősen befolyásolhatják a mérleget, másrészt **gyorsan is tudnak változni**, alaposan megmozgatva azt. A partner (mondjuk egy férfi) szemszögéből ez olyanokat eredményez, hogy egy darabig nemigen érdeklí a másikat (egy nőt), majd nagyon, majd újra nem, miközben a saját érdeklődése viszonylag stabil, és saját meglátása szerint igazából nem is csinált olyat, ami indokolná a másik szenvedélyének változásait.

● Társadalmi státusz

Ha az ember valaki olyanhoz megy hozzá, aki eltérő társadalmi státusszal rendelkezik, az gyakran a maga státuszára is hatással van. Különösen, vannak, akik így akarnak feltörni, **felfelé próbálnak házasodni**. A partner státusza így jelentős súllyal eshet latba a párkapcsolati mérlegben. (Bár jellemzően azért az egyes társadalmi rétegekbe tartozók maguk között, befelé házasodnak.)

Ami a **barátságot** illeti, az **közvetlenül nem mozdít nagyot az ember státuszán, lehetőségeket azonban adhat**. Pusztán attól tehát, hogy van néhány befolyásos barátom, én még nem kerülök feljebb, de a befolyásuk segítségével azért könnyebben mozdulhatok. Ennek megfelelően **vannak, akik** a barátságok terén is **az ilyesmire hajtanak**, bár az ilyen barátok inkább ismerősöknek, érdekkapcsolatoknak nevezhetők. **Ha viszont a barátságot a saját kedvéért keressük**, akkor jellemzően az olyanokkal érezzük magunkat legjobban, akik kissé alacsonyabb vagy azonos szinten állnak, mint mi. Lásd az 'Emberi relativitás' témában, hogy hogyan befolyásolja a másik sikeressége a mi elégedettségünket.

Van még egy lényeges hatás, mely befolyással van a párkapcsolati mérleg végső egyenlegére. Mint az 'Önigazolás' témában olvasható, az emberek gyakran nem becsülik azt, amit ingyen kapnak. Ezért nemcsak a mérleg nyers egyenlege számít: **ha nagyobb áldozatot hozunk a kapcsolatért, egyúttal valamivel többre is fogjuk értékelni azt.** (Ami részben kompenzálja az extra áldozatot.)

Ahhoz, hogy egy kapcsolat jól működjön, az kell, hogy mindkét fél mérlege pozitív legyen, mindketten úgy érezzék, hogy összességében kapnak a kapcsolattól.

És minél inkább így érzik, annál többre fogják értékelni azt; ha kell, annál nagyobb áldozatot lesznek hajlandóak hozni érte; a kapcsolat pedig annál stabilabb. Mindez **az érdektelennek nevezett kapcsolatokra is igaz**, hiszen ezektől is kapunk és ezekért is áldozunk, csak éppen más dolgokat, inkább a másik kellemes társaságát kapjuk, mint mondjuk státuszt, inkább a szabadidőnket áldozzuk, mint anyagiakat.

2.2. Üzlet és hatalom a társas kapcsolatokban

1) Üzlet

Üzlet az, amikor az ember feláldoz valamit, cserébe pedig kap valami mást, amit többre értékel (és ezzel javítja a mérlegét). Mint a fentiekből kitűnik, a társas kapcsolatokban is ez a helyzet: a legtöbb esetben kölcsönösen kapunk is, de le is kell mondanunk valamiről – lényegében üzletet kötünk.

2) Hatalom

De olyan is van, hogy az egyik félnek kedve szerint, egyoldalúan lehetősége van a másikat boldoggá vagy boldogtalanná tenni, rávenni őt, hogy különféle áldozatokat hozzon érte, a kapcsolatért.

Két jellemző felállás ezzel kapcsolatban:

- **Amikor egy nő**, például a gyerekei érdekében, **eltúri a férfi hatalmaskodását**. (Vagy általánosabban: amikor az egyik fél valamiért kénytelen eltúrní a kapcsolatot, illetve, hogy a másik azt tehet vele, amit akar.)
- **Amikor mondjuk, egy férfi rajong egy nőért**, és sok mindent megtenne egy kis figyelmességért is. Ekkor a nőnek hatalma van a férfi felett. (Általánosabban: amikor az egyik félnek (a férfinak) önmagáért kell a kapcsolat, amit csak úgy tud elérni, hogy kielégíti a másik igényeit, és ezért jelentős áldozatokra is hajlandó – miközben a másik fél (a nő), úgy tudja kielégíteni az előbbi fél igényeit, hogy különösebben nem kell lemondania semmiről.)

Vegyük észre a helyzet aszimmetriáját: azt, ahogyan az egyik félnek van hatalma a másikon; **ellentétben az üzlettel**, amikor is rendszerint mindkét fél kap és le is mond valamiről, helyzetük tehát szimmetrikus.

A hatalomról általánosan, valamint függő helyzeteinkről, beleértve az érzelmi függést is, **lásd** 'A szabadság motívuma' témában.

Az üzletként és hatalmi helyzetként értelmezhető kapcsolatok mellett azért olyanok is van, hogy mindkét fél lényegében csak nyer velük. Ilyen például, amikor mindketten fűlig szerelmesek a másikba.

Végül, **a valóságban** a képlet megint csak nem ennyire tiszta. Lényegében az említett áldozatok nagyságától függően **fokozatok vannak** abban, hogy mennyire üzlet egy kapcsolat, mekkora hatalom van benne jelen. Így, minél nagyobb a kölcsönös áldozathozatal, annál inkább nevezhetjük a kapcsolatot (kölcsönös) üzletnek, és minél nagyobb egyoldalú áldozatot hajlandó hozni valaki a kapcsolatban, annál nagyobb a másik hatalma.

A cseréről általánosabban **lásd** a 'Preferenciák és hasznosság' témában.

2.3. Párkapcsolati tőke

Az ember párkapcsolati tőkéje azt méri, hogy **mennyit tud nyújtani a másiknak egy párkapcsolatban**, lényegében, hogy

mennyire kívánatos partnernek számít – egyúttal mennyire „kapós”.

A párkapcsolati tőkébe sok minden beleszámíthat; így az, hogy valaki mennyire vagyonos (státusz), hogy néz ki, vagy milyen belső tulajdonságai vannak.

Általában minél gazdagabb valaki, minél szebb, minél szimpatikusabb, annál kívánatosabb, annál nagyobb a párkapcsolati tőkéje. **Hogy kinél melyik összetevő a fontosabb, az változó, különösen nemek szerint:** a férfiaknál általában a vagyon a fontosabb, a nőknél pedig a külső – mivel a potenciális partnerek elsősorban ezt keresik.

Jellemzően a hasonló nagyságú párkapcsolati tőkével rendelkezők jönnek össze egymással.

Ezt abból láthatjuk, hogy ha vesszük a legnagyobb tőkével rendelkező nőt, elméletileg minden férfi őt akarja majd a legjobban. Ez a nő tehát választhat az összes férfi közül, és nyilván a legnagyobb tőkével rendelkezőt fogja választani. A maradék nőkkel és férfiakkal folytatva ezt, rögtön adódik az iménti megállapítás.

Továbbá, mivel a **párkapcsolati tőke** egy (súlyozott) összeg, annak **különböző összetevői a két fél tekintetében nem feltétlenül egyenlők egymással.** Például vegyünk egy gazdag, de csúnya nőt. Csúnyasága csökkenti az ő tőkéjét, annál is inkább, mert a nőknél a külső nagyobb súllyal esik latba. Ezért aztán egy viszonylag alacsony státusszal rendelkező férfi is eséllyel pályázhat a kezére.

Lásd itt fentebb, hogy az igazi barátságokat sem könnyíti meg az egyenlőtlenség, valamint ‘A barátság és szerelem praktikái’ témában, hogy általában az a legjobb, ha ki-ki a maga fajtájával közösködik.

2.4. A párkapcsolati mérlegek eltérései

1) A kapcsolattól kapottak és az érte hozott áldozatok mértéke rendszerint különböző a két fél esetén.

Ebből két dolog következik. **Először** is, az egyik félnek gyakran többről kell lemondania, mint a másiknak. (Például ahogyan mindjárt látni fogjuk a férfiak és a nők estén.)

Másodszor, az egyik fél gyakran összességében többet nyer, pozitívabb a mérlege, a kapcsolat fontosabb a számára, jobban ragaszkodik hozzá, mint a másik. (Ami az utóbbinak hatalmat ad, az előbbi pedig kénytelen elfogadni a helyzetet, ha fenn akarja tartani a kapcsolatot, illetve jó, ha figyelemmel van rá, ha nem akarja, hogy a másik otthagyja.)

Az iméntiek egyébként nagyrészt a barátságokról is elmondhatók.

2) A férfi és női mérleg

A párkapcsolatért hagyományosan **a férfi valamivel többről mond le, a nő pedig összességében többet kap tőle**, azaz pozitívabb a mérlege, és ezért jobban is ragaszkodik hozzá.

Az alábbi táblázat mutatja, hogy jellemzően mit kap, és mit áldoz férfi és nő a kapcsolatért. (Az (F) a fontosabb elemeket jelöli.)

	Férfi	Nő
Amit kap	<ul style="list-style-type: none"> Gondoskodás <p>Azért nem túl fontos, mert a férfi nem túl igényes, és akkor is viszonylag elvolna, ha nem főznének, mosnának rá, stb...</p>	<ul style="list-style-type: none"> Család, melyben megvalósíthatja magát (F)
	<ul style="list-style-type: none"> (Monogám) szex 	<ul style="list-style-type: none"> Biztonság (F) <p>A férfinál leírtak mellett anyagi és fizikai értelemben is.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Család, utód Biztonság <p>Annyiből, hogy tudja a helyét és feladatát a világban, illetve kap egy jövőképet. Azért sem annyira fontos, mert a férfiak kevésbé kockázatkerülők.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Társadalmi megbecsülés (F) Szerelem <p>Nem F, mert mulékony.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Társadalmi megbecsülés <p>Azért nem F, mert a férfitől kevésbé elvart a családalapítás.</p>	
Amit áldoz	<ul style="list-style-type: none"> Szexuális szabadosság (F) Munka, anyagiak (F) <p>Azért F, mert hagyományosan ő a családfenntartó.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Munka <p>(Értsd: többet kell dolgoznia.) Azért nem F, mert hagyományosan a nő a háztartás vitele mellett nem dolgozik mást, így pedig nem dolgozik olyan sokkal többet, mint család nélkül kellene neki.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Szabadság, önmegvalósítás a családon kívül (F?) <p>Kérdőjeles, mert a szabadság elvesztése ugyan sok férfinak nagy dilemma, de olyanok is szép számmal vannak, aki a munkájukban, a karrierjükben megfelelően ki tudják élni magukat.</p>	

A nő számára ez egy stabil mérleg, a férfinél viszont némileg már így is rezeg a lécs.

Az idő pedig hajlamos rontani a helyzetet...

- Egyrészt személyes szinten, ahogy a párok öregszenek.

Ezzel ugyanis csökken a partner szexuális vonzereje; múlik a szerelem, illetve egyre inkább előbújnak a partner idegesítő hibái, bogarai; és esetleg a kapott gondoskodás is megcsappan (azért is, mert a nő immár biztonságban érzi magát, illetve mert házsártosabbá válhat.) Nem

is ritka, hogy főleg a férfiak, akik eleve rosszabb mérleggel indultak, egyszer csak otthagyják a régi párjukat, fiatalabb nő után néznek. (Esetenként meglehetősen tisztességtelen módon.) (@@Igaz így ez az „esetenként meglehetősen tisztességtelen módon”?)

- Másrészt a tapasztalható társadalmi, kulturális változások, az emancipáció is rontják a mérleget.

A nő ugyanis az új körülmények között már kevésbé a családban keresi az önmegvalósítást; kevésbé a férfitől igényli, kapja a biztonságot; valamint, mivel a család mellett is dolgozik, a házimunka jelentős plusz terhet rak a vállára. A férfi pedig közben kevesebb gondoskodást kap, bár anyagilag valamivel jobban járhat. Mindezen felül pedig **mindkét fél** kevesebb társadalmi megbecsülésben részesül, ahogyan mind kevésbé várják el tőlük, hogy családot alapítsanak.

Lásd ehhez a ‘Férfi és nő’ és ‘A barátság és szerelem praktikái’ témákban a nemi szerepek oldódásával kapcsolatosakat, valamint az ‘Ember, társadalom és család a modern világban’ témában a modern világ hosszú távú társadalmi tendenciáit, és hogy a család intézménye hogyan látja kárát ezeknek.

3. Játzmák a társas kapcsolatokban β

(@@Az igazság az, hogy ebben itt nem merültem el túlságosan. (A referenciák alatt idézett „Emberi játzmák” című könyv ennek a lelőhelye, meg biztos van más is.) Ha ismeritek a témát, és szerintetek jobban is össze lehetne foglalni, szóljatok.)

Itt arról van szó, hogy bizonyos – akár önmagunk előtt is – szégyellt, leplezendő igényeinket, valamilyen elfogadható köntösben próbáljuk kielégíteni egymás segítségével.

- **Érzelmi zsarolás**

Ilyenkor a másik érzelmi szükségleteivel játszunk, elsősorban a szeretetünk megvonásával fenyegetünk őt, hacsak nem tesz (érez) úgy, ahogy szeretnénk.

Például azáltal, hogy hűvösek vagyunk vele, ha nem kapunk minden születésnapunkra drága ékszereket, vagy ha úgy érezzük, nem szeret kellőképpen.

Ezen kívül esetleg az is ide sorolható, amikor valami mással zsaroljuk a másikat (például, hogy nem veszünk neki ékszert) azért, hogy a *saját* érzelmi szükségleteinket kielégítse, szeressen bennünket. β (@@Szerintetek ez is érzelmi zsarolás?)

Meg kell említeni, hogy, függő és beváltott **fenyegetéseink gyakran kimondatlanok**, csak éreztetjük azokat a másikkal. (Ahogyan az előző példában is: hogy hűvösek vagyunk vele, ahelyett, hogy mondanánk neki, hogy nem szeretjük.)

Miért játzma β az érzelmi zsarolás? Azért, mert az nem túl elfogadható, hogy nekem ékszerek kelljenek a másiktól, de az már igen, ha a másik (látszólag) a saját jószántából ajándékozza nekem azokat; illetve az sem mutat túl jól, hogy én rászorulok a másik

szerepére, de az mindjárt más, ha ő (látszólag) magától halmoz el vele. Szalonképtelenségük miatt **igényeink is gyakran kimondatlanok** tehát, és ezért marad mellettük a módszer, a zsarolás is az. \$ (@@Lehet, hogy az érzelmi zsarolás inkább a játszmák egy módszere, mint egy játszmafajta. Mit gondoltok?)

1

● **Egyéb játszmák**

Játszmából sokféle van.

Egy jellemző példa a „Ha te nem lennél” elnevezésű. Ebben nyíltan a következő megy, vagyis ez az elfogadható köntös:

2

- A **férj** elvárja, hogy a feleség otthon legyen, és a ház körüli dolgokkal foglalkozzon.
- A **feleség** emiatt panaszkodik: „*Ha te nem lennél*, annyi mindent csinálhatnék! Mondjuk, eljárhatnék táncolni...”

A háttérben viszont az alábbiak vannak, vagyis ezek a leplezendő igények:

3

- A **férj** fél a magánytól, de ezt nem meri bevallani. (És ehelyett játssza a domináló szerepet.)
- A **feleség** fél a szociális helyzetektől (például attól, hogy elmenjen táncolni), de szégyelli nyíltan kerülni őket. (Ezért olyan férjet keresett magának, aki tiltja azokat neki. Viszont azért panaszkodik is, mert az megint csak nem volna elfogadható, hogy csak úgy alávesse magát a másiknak.)

A férjnek és a feleségnek **más előnyeik is származhatnak még a helyzetből**; például a játszma szerepeket ad nekik, és így tudják, hogyan viselkedjenek, mit kezdjenek egymással; a feleség ajándékokat kaphat az őt engesztelni próbáló férjétől; a feleségnek van miről beszélnie a barátnőivel (tudniillik a hatalmaskodó férjéről); illetve lehet, hogy a nő valahol élvezi is, hogy uralkodnak felette.

4

Efféle játszmákat nemcsak a párkapcsolatokban játszanak egymással az emberek, hanem például a barátaikkal, ismerőseikkel is.

5

Mi jellemzi a játszmákat?

● **Leplezettség**

6

Ahogy az előbb kifejtettem, mind az **igények**, mind a **módszer** leplezett lehet.

Lásd még ide kapcsolódóan fentebb az érdekek lepezését, az érzelmek megjátzását, valamint a ‘Párkapcsolat és szexualitás’ témában a párkapcsolatok környékén tapasztalható képmutatás különféle eseteit.

● **Gyakoriság**

7

Sokan, sokféle játszmát játszanak, többféle kapcsolatukban. És ez nem is feltétlenül elítélendő, sőt, mértékkel még hasznos is lehet; például a férfiak felé elkélhet némi rásegítés, hogy elszánják magukat a családalapításra, amibe belefér némi érzelmi zsarolás is.

● **Nem jó túlzásba vinni őket.**

8

Az **érzelmi zsarolással** ugyanis bántjuk a másikat, és azt jelezzük feléje, hogy számunkra az érdekeink az elsők. Ez egyrészt nem szép, másrészt visszautthat, ha a másik emiatt meggondolja magát velünk kapcsolatban. Továbbá, ha a másik gyengéd érzelmeire

vágyunk, értelme sincs sok a túlzottan direkt zsarolásnak, többre mehetünk a fentebb bemutatott machinálás finomabb változataival. (A szeretet megvásárlása, kieszközlése, ahogy ott leírtam őket.)

Általában pedig a leplezettség feszültségeket szül. A játzmák helyett önmagunk és egymás megismerése, elfogadása, illetve a kellő nyitottság a gyökerükhöz jóval közelebb képes kezelni a problémákat. Lásd 'A párkapcsolat praktikái' témában a tisztességességről és bizalomról, az őszinteségről és nyíltságról írtakat.



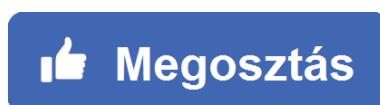
Ha eddig még nem küldtél véleményt, tegyél egy próbát! A kérdőívhez, fórumhoz, e-mailhez közvetlen linket találsz a honlap címlapján és a hírlevélben, illetve az újabb téma dokumentumok végén. Tudtad, hogy minden témát külön lehet véleményezni?

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

[Kérdőív](#) – [Fórum](#) – [Email](#)

Valamint, ha tetszett, oszd meg ezt a témát a Facebook-on.

Klikk a gombra (Word-ben a Ctrl-t nyomni közben):



Referenciák

- Eric Berne: *Emberi játzmák; Games People Play*