



Różne oblicza kochania

FORUM

SPIS TREŚCI

1. Kochanie, bądź przy mnie	5
2. Kochanie jak sztuka	8
3. Kochanie! Ja wszystko za Ciebie zrobię	12
4. Miłość w czasach robotów	17
5. Z miłością jak z kotem	25
6. Miłość w czasach zazdrości	31

5. Z miłością jak z kotem

Jeśli chcemy żyć ze swoim ukochanym długo i szczęśliwie, to trzeba odrzucić negatywne myślenie, reagować empatycznie, kontrolować swoje emocje, uprawiać seks, robić nowe rzeczy razem, pozostawać w kontakcie.

Daria Grabda: Od wielu lat obserwujemy na całym świecie spadek liczby zawieranych małżeństw i wzrost liczby rozwodów. Coraz więcej ludzi decyduje się na życie w pojedynkę, na pierwszym miejscu stawiając pracę. Czy żyjemy w czasach „małżeńskiej rewolucji”?

Helen Fisher: Przez miliony lat nasi przodkowie żyli w małych grupach zbieracko-łowiczych. Podwójny dochód był zasadą – kobiety zbierały owoce i warzywa, które stanowiły od 60 do 80 proc. codziennych posiłków. Były wówczas ważne – ekonomicznie, społecznie i seksualnie – tak samo jak mężczyźni. Wszystko się zmieniło około 10 tysięcy lat temu, gdy zaczęliśmy się osiedlać w jednym miejscu i uprawiać ziemię. Praca mężczyzn stała się ważniejsza. To oni przynosili kamienie, rąbali drwa i zajmowali się rolnictwem. Sprzedawali płody rolne na targu i wracali do domu z pieniędzmi. Kobiety zostawały w domu: prały, gotowały i opiekowały się gromadą dzieci. Wraz z rozwojem rolnictwa utrwaliły się przekonania dotyczące roli kobiety i roli mężczyzny. Wartością stało się dziewictwo kandydatki na żonę, a małżeństwa były w znacznej mierze aranżowane. Mężczyźni i kobiety byli zmuszani do wiązania się z odpowiednią osobą – odpowiednią pod względem pochodzenia, wyznawanej religii, statusu społecznego czy ekonomicznego. Uważano, że głową rodziny jest mężczyzna, a miejsce kobiety jest w domu i u boku męża aż do jego śmierci. Ale takie podejście przeminęło. Wraz z rewolucją przemysłową rozpoczęła się rewolucja małżeńska. Podczas II wojny światowej i w kolejnych dekadach coraz więcej kobiet pracowało w fabrykach. Większą aktywność zawodową umożliwiły im także takie wynalazki, jak pralka czy zmywarka do naczyń. Wyobrażenie o roli kobiety i mężczyzny zmieniało się. W efekcie związku wyglądają dziś całkiem inaczej. Żyjemy w czasach rewolucji małżeńskiej. A od pewnego czasu obserwuję nowy trend – „powolnej miłości”. Tak jak *slow food*, *slow cooking*, *slow life*...

...tak samo jest *slow love*? Czym jest taka miłość?

Przebadałam ponad trzysta tysięcy Amerykanów i zauważyłam u nich pewne trendy. Co druga osoba miała przynajmniej raz w życiu przygodę na jedną noc. Tyle samo przyznało się do tego, że miało przyjaciół do seksu i mieszkało z partnerem przed ślubem. Amerykanie uważają takie zachowania za lekkomyślne. Ja jednak nie zgadzam się z tą krytyczną i stereotypową oceną. Szukałam jakichś darwinowskich wyjaśnień tych zjawisk i tak natknęłam się na dane statystyczne, które mnie poruszyły. Wynikało z nich, że 67 proc. singli w Ameryce, którzy mieszkają z kimś długo przed ślubem, nie decyduje się na ślub z obawy przed rozwodem. Są przerażeni jego społecznymi, prawnymi, emocjonalnymi i ekonomicznymi konsekwencjami. Uświadomiłam sobie, że przelotne przygody, związki bez zobowiązań czy długie mieszkanie ze sobą przed ślubem to efekt nie lekkomyślności, ale ostrożności. Oni próbują rozgryźć swoich partnerów i dowiedzieć się o nich jak najwięcej, zanim zwiążą się na stałe. Jesteśmy dziś świadkami przedłużania się etapu przed-zaangażowania, które ma

miejsce przed ślubem. Kiedy ludzie widzą, że w danej relacji coś nie gra, zrywają i od nowa szukają szczęścia w miłości z kimś innym. Dawniej małżeństwo było początkiem związku, teraz jest jego ostatnią fazą. Co pocieszające, nawet w takich społecznościach, gdzie małżeństwo nie jest częste, ludzie pozostają w związku ze swoimi wieloletnimi partnerami.

Co zatem decyduje, czy związek zakończy się szczęśliwym małżeństwem? Stało się dla mnie jasne, że kluczowa jest faza wstępna. Moją intuicję potwierdziły badania, które przeprowadziłam na ponad tysiącu Amerykanów będących w związku małżeńskim. Jedno z pytań kwestionariusza, który wypełniali, brzmiało: „Czy poślubiłbyś jeszcze raz swojego współmałżonka?”. 81 procent ankietowanych odpowiedziało: „tak”.

Zanim jednak związek wejdzie w fazę przed-zaangażowania, trwają poszukiwania drugiej połówki. Co decyduje, że wybieramy na partnera tę, a nie inną osobę?

Istnieje wiele powodów, dla których zakochujemy się akurat w tej, a nie innej osobie. Dobieramy się w pary na zasadzie podobieństw. Zazwyczaj zakochujemy się w kimś o tym samym pochodzeniu społeczno-ekonomicznym, o podobnym poziomie inteligencji, tym samym poziomie atrakcyjności czy wyznawanych wartościach i religii. Dużą rolę odgrywa także osobowość. Od wielu lat badam biologię osobowości. Zauważyłam, że rozwinęliśmy cztery style myślenia i działania, związane z działaniem dopaminy, serotoniny, testosteronu i estrogenu. Bazując na wiedzy o mózgu, ułożyłam kwestionariusz, przy pomocy którego mogłam zbadać, jakie cechy czy pewne konstelacje cech są powiązane z każdym z tych czterech systemów. Kwestionariusz został udostępniony na różnych portalach randkowych w 40 krajach i wypełniło go ponad 14 milionów osób.

I jak to jest z tym naszym naturalnym przyciąganiem? Na jakiej zasadzie wybieramy partnerów?

Osoby z dominującym systemem dopaminowym są zwykle ciekawe świata, kreatywne, spontaniczne i energiczne. Przyciągają ludzi podobnych do siebie. Osoby, u których główną rolę odgrywa serotonina, szukają osób takich samych jak one: konwencjonalnych, szanujących autorytety, przestrzegających zasad, religijnych. Tradycjoniści wiążą się z tradycjonalistami. W tym sensie podobieństwa się przyciągają. Inaczej wygląda to u osób z dominującym testosteronem lub estrogenem. W tym przypadku przyciągają się przeciwieństwa. Ludzie z wysokim poziomem testosteronu są analityczni, logiczni, bezpośredni i zdecydowani. Bardzo często są świetnymi matematykami, inżynierami czy informatykami. Na partnera szukają swojego przeciwieństwa: kogoś z wysokim poziomem estrogenu, kto świetnie przemawia i jest komunikatywny, kto kieruje się intuicją, roztacza opiekę nad innymi i wyraża swoje emocje.

Mamy zakodowane wzorce wyboru partnerów. Widzę to doskonale na swoim przykładzie. Niedawno zaczęłam spotykać się z nowym mężczyzną. Kiedy myślę o swoich poprzednich związkach, to dochodzę do wniosku, że wszyscy moi wcześniejsi partnerzy należeli do tej samej kategorii. Jestem osobą z wysokim poziomem dopaminy, podobnie jak mój obecny partner. Oboje jesteśmy spontaniczni, pełni energii, elastyczni. To ważne, by wiedzieć, do jakiej grupy należysz ty, a do jakiej twój partner.