

# **SZERELEM**

*A* **VONZALOM  
PSZICHOLÓGIÁJA**







# SZERELEM

## A VONZALOM PSZICHOLÓGIÁJA

LESLIE BECKER-PHELPS PhD és MEGAN KAYE

hvg  könyvek



Penguin  
Random  
House

**A fordítás alapja:**

**Love The Psychology Of Attraction**

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited  
A Penguin Random House Company

**Írta** Megan Kaye

**Illusztrátor** Keith Hagan

**Borítótervező** Nicola Powling

**Fordította**

© Gombos Zsuzsanna, 2017

© Tóth Ticiána, 2017

© Tóth Zoltán Péter, 2017

**Szerkesztette**

Gáspár Katalin

Greff András

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Sára Bernadett

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

ISBN 978-963-304-585-5

Felelős kiadó: Szauer Péter

Borítóadaptáció, nyomdai előkészítés:

HVG Press Kft.

Printed and bound in China

A WORLD OF IDEAS:  
SEE ALL THERE IS TO KNOW

[www.dk.com](http://www.dk.com)

**Tanácsadó pszichológus:**

**Leslie Becker-Phelps PhD**

Dr Becker-Phelps klinikai szakpszichológus, író és előadó. A *Relationships (Kapcsolatok)* című orvosi blog külső munkatársa, valamint a *Psychology Today Making Changes (Változtatások)* blogja és a 2014-ben megjelent *Insecure in Love (Bizonytalan szerelem)* című könyv szerzője. New Jersey-ben él, ahol a Robert Wood Johnson University Kórház orvosi csapatát erősíti. Saját praxisa is van, ahol igyekszik egyes embereknek és pároknak segíteni életük minden területén.

---

**KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS**

**Leslie Becker-Phelps:**

Ez a könyv együttműködés eredménye. Nagyra értékelem mindenki fáradozását, aki részt vett benne: az elméleti szakemberek és kutatók, akiknek munkáját itt közreadjuk; a rengeteg kolléga a New Jersey Pszichológia Társaságnál, akik mindig készen álltak, hogy szakértelmükkel segítsenek; köszönet Kathy Cortesének, Eileen Kennedy Moore-nak és Shari Kuchenbeckernek barátságukért és támogatásukért; Megan Kaye-nek és Camilla Hallinannek szerkesztői szakértelmükért; és végül férjemnek, Marknak.

**Az eredeti kiadó köszönetnyilvánítása:**

Köszönjük Philip R. Shaver PhD-nek, aki a Davis Egyetem pszichológiaprofesszora, hogy megengedte, hogy közreadjuk a „Love Quiz” (szerelmi kérdéssort), amelyet Cindy Hazannel dolgozott ki, és először a *Rocky Mountain News* újságban adták közre 1987-ben; köszönet Rita Carternek, Anna Davidsonnak, dr. Sue Johnsonnak és Bob Saxtonnak a véleményükért; Jennifer Lathamnek az átolvasásért; Helen Petersnek a Név- és tárgymutató készítésért; Mandi Earey-nek és Anne Fishernek a dizájnban nyújtott segítségért; és az amerikai szerkesztőnknek, Kate Johnsennek.

**A HVG Könyvek köszönetet mond**

Szódy Juditnak a szakmai pontosításokért.

# TARTALOM

## 1. FEJEZET

### TE

#### KÉSZEN ÁLLSZ A SZERELEMRE?

- 12 **Hív az evolúció**  
Miért leszünk szerelmesek?
- 16 **Biztonságos, szorongó vagy elkerülő**  
Melyik típusba tartozol?
- 20 **Az elvárások ütköztetése**  
Bizonytalan típusok együtt
- 22 **Szép remények**  
Magunkról és másokról alkotott mentális képeink
- 24 **Gondolkodj józanul!**  
Hogyan ne becsüld alul magad
- 26 **Legyünk szerelmesek!**  
Mennyire vagy képes a szerelemre?
- 28 **Miért nem tanulok soha?**  
Az ismétlődő minták mögött rejlő titok
- 30 **A függetlenség feladása?**  
Önállóság a kapcsolatban

- 32 **Ne legyél saját magad ellensége!**  
Hogyan befolyásolnak mentális szokásaink?
- 34 **A legjobbat érdemled**  
Egészséges pozitív gondolkodás
- 36 **Extrovertált vagy introvertált?**  
Miből merítesz erőt?
- 38 **Segítség a barátoktól**  
Plátói leckék a szerelemben
- 40 **Légy őszinte velem!**  
Segítség szeretteinktől
- 42 **Nekem az jön be, aki...**  
Milyen a típusod?
- 48 **A kémia illata**  
Így hatnak a szagok az érzéseinkre
- 50 **Mosolyogj!**  
A humor alkotta kötelék
- 52 **Meg van írva a csillagokban**  
Amikor magadra kell hallgatnod
- 54 **Légy megértőbb magaddal!**  
Hogyan küzdj meg a magányos napokkal?



## 2. FEJEZET

### PÁRKERESÉS

#### TALÁLD MEG A NEKED VALÓ PARTNERT!

- 60 **Nyitott szemmel**  
Mozduljunk ki a lakásból
- 62 **Hahó, szingli vagyok!**  
Hogyan küldj megfelelő jeleket?
- 66 **A buszon találkoztunk**  
A véletlen találkozás
- 68 **Kedvellek, de...**  
Csak barátság lehet?
- 70 **Az irodában**  
A randizás előnyei és hátrányai a munkahelyen
- 72 **Szeretnél-e találkozni...**  
Eligazodni a társkereső hirdetésekben



- 74 **Öt perc esély**  
Rapidrandi
- 76 **Randizás a neten**  
A végtelen lehetőségek világa
- 78 **Lépj be az online világba!**  
Profil létrehozása
- 82 **Egyetlen kattintásnyira**  
Beszélgetés kezdeményezése
- 86 **A profiltól az emberig**  
A csevegéstől a randevúig
- 88 **Első a biztonság!**  
A személyes találkozás
- 90 **A szemed előtt rejtőzik**  
Ismerkedés barátokon keresztül
- 92 **Ismeritek egymást?**  
Amikor a barátok játszanak házasságközvetítőt
- 94 **Legközelebb szerencsével jársz?**  
Randizás válás után

---

### 3. FEJEZET

# RANDIZÁS

CSINÁLD JÓL!

---

- 98 **Ki a nyerő?**  
Az első randi
- 100 **Öltözz alkalomhoz illően!**  
Hogyan mutasd a legjobb formád?
- 102 **Minden rendben lesz!**  
Önbizalomnövelő gyakorlatok

- 104 **Stresszmentes első randik**  
Mi a legjobb helyszín?
- 106 **Mindenki szereti, ha meghallgatják**  
Az aktív kommunikáció művészete
- 108 **Szende szűz**  
Küzd le a féltékenységet!
- 110 **A nagy beszélgetés**  
Hogyan legyél jó beszélgetőpartner?
- 112 **Nem kell mondanod semmit**  
Testbeszéd tippek
- 116 **Annyira zavarban vagyok!**  
Hogyan maradjunk lazák?
- 118 **Öt próbatétel**  
Így mérd fel randipartnered!
- 122 **Érzelmi intelligencia**  
Mi is ez, és miért fontos?
- 124 **Ismerd fel a sorozatrandizót!**  
Kik ők, és miért ilyenek?
- 126 **Olyan, mint te?**  
Amikor a tulajdonságok segítenek – és amikor nem
- 128 **Az éveket számolva**  
Valóban számít a korkülönbség?



- 130 **Megér egy második randit?**  
Kivel érdemes újra találkozni?
- 132 **Pozitív kilátások**  
Amikor egyszerre több vas van a tűzben
- 134 **Vallomások és titkok**  
Hogyan kezeljük a kényes témákat?
- 136 **Mutasd ki virággal!**  
Ajándékozás – és amit jelent

---

### 4. FEJEZET

# A KAPCSOLAT ALAPJAI

---

## VONZALOMBÓL ELKÖTELEZŐDÉS

---

- 140 **Gyors vagy lassú**  
Megtalálni a megfelelő tempót
- 142 **Ismerd a határaid!**  
Hogyan tartsd meg az egészséges határokat?
- 144 **Csírájában elfojtani**  
Ne csináljunk a bolhából elefántot!
- 146 **Ágyba bújni – vagy sem?**  
Átlépni azon a bizonyos küszöbön
- 148 **Őrületbe kerget**  
A megbízhatatlanság ereje
- 150 **Fellobbanó láng**  
Az izgalom ereje
- 154 **Szerelem vagy vágy?**  
Hallgatni a hormonjainkra



- 156 Vedd észre az igazi veszélyt!**  
Figyelmeztető jelek, hogy bántalmazóval van dolgod
- 158 Beszéljünk a családalapításról!**  
A gyermekek kényes kérdése
- 160 Kész család**  
Randevúzni gyerekek mellett
- 162 Egymásba érő ismeretségi körök**  
Találkozni a barátaival
- 164 De annyira hiányzol!**  
Mennyi időt jó együtt tölteni?
- 166 Akkor most már egy pár vagyunk?**  
Átmenet az elköteleződés felé
- 170 A szó, amit nehéz kimondani**  
Szerelemről beszélni
- 172 Ezek itt a te kulcsaid!**  
Összeköltözés
- 174 Minden este felhívlak majd**  
Egy távkapcsolat kezelése
- 176 Félig boldog befejezés**  
Tisztán lezárni a dolgokat

- 178 Boldogító igen – vagy mégsem?**  
Ideje beszélni a házasságról!
- 180 Hogyan tedd fel a kérdést?**  
A lánykérés művészete

---

## 5. FEJEZET EGYÜTT

### AZ ÖRÖK SZERELEM FELÉ

---

- 184 Örökké együtt leszünk?**  
Amit a beszélgetéseink előrevetítenek
- 186 A kapcsolat ápolása**  
Kis gyakorlatok a boldogsághoz
- 188 A sebezhetőség ereje**  
Engedni, hogy valóban megértsenek bennünket
- 192 A legjobbat hozod ki belőlem**  
A Michelangelo-effektus
- 194 Két fél vagy két egész?**  
Hogyan kerül el, hogy beleragadj a sztereotípiákba
- 196 A legrosszabb ötletek**  
Amit mindenképp kerülni kell
- 198 Vita, de felnőtt módra**  
Kommunikálj, ne manipulálj!
- 200 Tiszta küzdelem**  
Hogyan vitázz, és miként lépj tovább
- 202 Ne húzd le rólam a takarót!**  
Megosztani az ágyat

- 204 Karrier és család**  
Az egyenlőség megőrzése egy zűrzavaros világban
- 206 A gyermekmentes élet**  
Amikor egy pár nem akar gyereket
- 208 Ha a baba a cél**  
Kezeljük humorral ezt is
- 210 Úton van a baba**  
Szexualitás a terhesség alatt
- 212 Egyesült erővel**  
Hogyan osszuk meg a szülői feladatokat anélkül, hogy megbolondulnánk?
- 214 Randevúznak a szülők**  
Érezd jól magad egy kis időre!
- 216 Kezdődhet a pásztoróra**  
Hogyan teremtsünk időt a szexre?
- 218 Megőrizni a lángot**  
Hosszan és szenvedéllyel égni
- 220 Név- és tárgymutató**



# ELŐSZÓ

**M**indenki vágyik a szerelem varázslatos érzésére. De beleszeretni valakibe csak a kezdet. Leginkább gondoskodó kapcsolatra van szükségünk, lelke legmélyén mindenki erről álmodozik. Nemcsak partnerről, hanem lelki társról is.

Amikor már hosszú ideig vagyunk egyedül, gyakran eszünkbe jut, hogy nem volna-e érdemes egyszerűen csak feladni. Néha még kínosnak is érezhetjük, hogy ennyire vágyunk a szerelemre. Ha valaha is éreztél így, akkor szeretnélek megnyugtadni: hogy kapcsolatra vágysz, teljesen természetes. Hiszen születésünktől fogva társas lények vagyunk, kapcsolódunk a körülöttünk lévőkhöz. Gyerekként szüleinkhez, gondviselőinkhez kötődünk erősen; felnőttként kötődési szükségletünk megváltozik. Eltölt minket a vágy a romantikus szerelem iránt. A szerelemre rátalálni persze nem egyszerű, de a vágyakozás a világ legtermészetesebb dolga.

Több mint húszéves tapasztalatom terapeutaként megerősítette bennem az egyszerű elképzelést, hogy akkor érezhetjük magunkat igazán erősnek, ha teljes szívből szeretünk valakit, amit viszonznak. A pszichológusok több évtizedes vizsgálódásoknak és agyutatásos kísérleteknek köszönhetően egyre több empirikus bizonyítékot találtak rá, hogy biológiai szükségünk van kapcsolódásra. Minél több információra bukkannak, annál többet tudunk meg arról, hogy két ember miért kezd el vonzódni egymáshoz. Valamint arról is, hogy miként tudjuk megtalálni és megőrizni a szerelmet.

Pszichológusként igyekszem az emberekkel megértetni, hogy a kora gyermekkoruktól a jelenig felgyülemlett tapasztalataik hogyan formálják az elvárásaikat, tudat alatti szokásaikat és más emberekkel kialakított kapcsolataikat; és ha ezek a mintázatok gátolnák a jól megérdemelt boldogságot, milyen módon tudnak változtatni. *A Szerelem: a vonzódás pszichológiája* hasonló útra viszi el az olvasót.

Minden oldalt úgy szerkesztettünk – tanácsokkal és egyszerű gyakorlatokkal –, hogy a lehető legerősebb legyen. Bemutatjuk a témával kapcsolatos fontos tanulmányokat és kutatásokat is. Nem kell tehát végignyálaszni tudományos cikkeket, közérthető formában összegyűjtöttük kollégáim eddigi kutatási eredményeit. Ezek a tudományos eredmények lenyűgözőek és biztatóak.



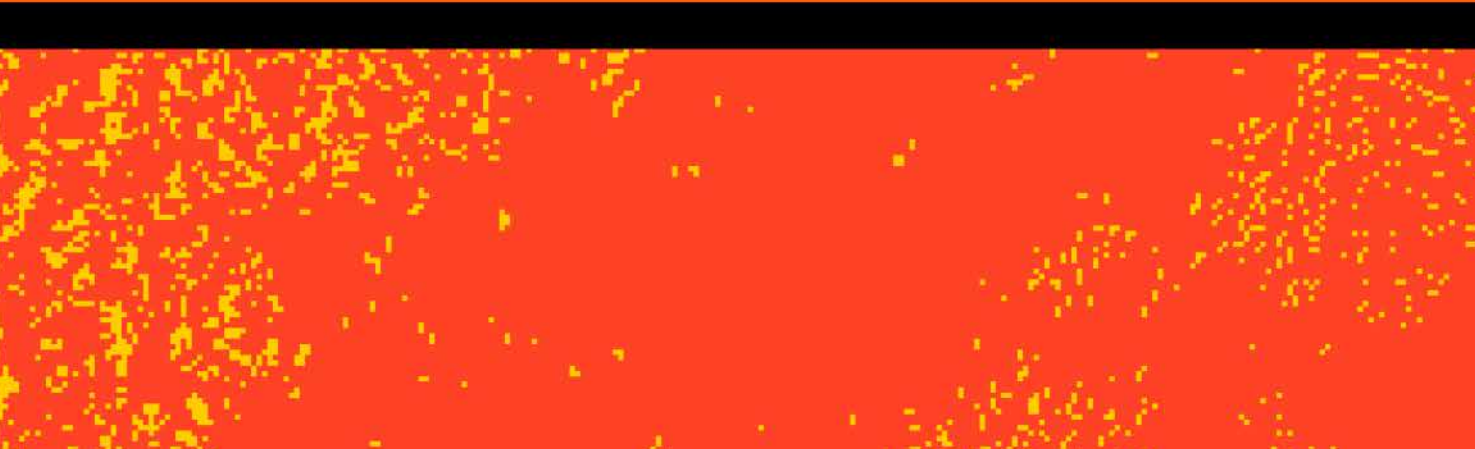


Ez a könyv a szerelem megtalálásának folyamatát mutatja be. Elsőként a jó kapcsolat kialakításának legalapvetőbb és leggyakrabban elfelejtett részével foglalkozunk: a magaddal kialakított kapcsolattal. Hiszen saját magadat adod a kapcsolathoz, és akik képesek rendet tartani a fejükben, sokkal esélyesebbek jó kapcsolatok kialakítására. Ezt követően a könyv a partnerkeresés különböző szakaszait veszi sorra: a találkozást új emberekkel; hogy miként lehetünk rá jó lehetőségekre; hogyan vegyük észre, ha csak az időnket pazaroljuk; és hogyan evickéljünk át biztonságosan és józanul a randizás ingoványos terepén.

A továbbiakban megismerkedhetsz a tartós kapcsolat kialakításának és fenntartásának pszichológiájával. Jó eséllyel a folyamat kezdeti stádiumában vagy, de érdemes elolvasni a további fejezeteket is. Ha tartós kapcsolat a célod, és tudod, hogy mi az, amit szeretnél, akkor ez segít kiszűrni azokat, akik nem erre vágnak.

Tisztázzuk! A szerelem biológiai alapköved, őseid hagyatéka. A szerelem tesz minket emberivé, és tartja fenn fajunkat. Néhány ember könnyebben rátalál, de ha te eddig nem jártál szerencsével, lehet, hogy egy kis tudás lökést ad majd, hogy elindulj a helyes irányba. Egy könyv persze nem teremtheti oda melléd az Igazit, de segíthet kialakítani a kellő önbi-zalmat, a lelki egyensúlyt és a pozitív szokásokat. Hozzásegíthet, hogy képes légy szerelmet adni és kapni, így jól informált szakértőként léphetsz majd a randizók világába. A világ tele van emberekkel, akik szerelemre vágnak, és lehet, hogy egyikük éppen rád vár.

**Leslie Becker-Phelps, PhD**



**1. FEJEZET**

**TE**

KÉSZEN ÁLLSZ A SZERELEMRE?

# HÍV AZ EVOLÚCIÓ

## MIÉRT LESZÜNK SZERELMESEK?



Néha a partner iránti vágy már-már irracionálisan erős. De ha megnézzük az ember evolúcióját, akkor tökéletesen érthetővé válik, hiszen a szerelmen keresztül váltunk azzá, amik vagyunk.

**M**ilyen kapcsolatokra alkalmas az ember? Charles Darwin evolúciós elmélete a „legalkalmasabbak túléléséről” beszél, a darwini „legalkalmasabb” azonban nem a legerősebbet, leggyorsabbat vagy legjobbbat jelenti, hanem azt, aki a legjobban alkalmazkodik a környezetéhez. Ha eledelnek nincs más, csak bambuszlevél, egy ide-oda suhanó Kung Fu panda, aki rengeteg energiát pazarol el, kisebb eséllyel marad fenn, mint a nyugodtan üldögélő társa. Tehát miért is áhítózunk szerelemre?

„Természetünkéből fakad, hogy gondoskodunk egymásról.”

**Bruce Perry**  
amerikai pszichológus

### Kapcsolódásra teremtve

Az egyik legfontosabb túlélőképességünk, hogy képesek vagyunk kapcsolatokat fenntartani. Némely állat a születése után pár perccel már szaladgál. Mi, emberek kiszolgáltatottan jövünk a világra, és első éveinkben szüleink gondoskodására vagyunk utalva. De a csecsemők követelőzők és fárasztók, így az anyának szüksége van motivációra, hogy elvégezze ezt a munkát. Erőfeszítései jutalma a szeretet. Ahogy John Bowlby angol pszichológus, a kötődésemélet atyja (lásd 16. oldal) 1957-ben megfogalmazta: „A csecsemők mosolya ellenállhatatlan: az anyákat elvarázsolja és rabigába hajtja.”

5%



Az **emlősök** (beleértve az embereket is) mindössze öt százaléka alakít ki **monogám párkapcsolatot**.

2500



2500 év telt el a **legkorábban** feljegyzett **házassági szerződés** óta.

2,5  
millió

2,5 millió évnyi **evolúció** van mögöttünk első **emberi ősrünk** óta.

x3



Az első emberszabásúak óta **agynk mérete a háromszorosára** növekedett.

Egy 1940-es évekbeli kutatás például megállapította, hogy az árvaházakban nevelkedő gyermekek több mint egyharmada kétéves kora előtt meghalt. Nem azért, mert éhezett: egyszerűen képtelen volt fejlődni ölelés, játék és figyelem nélkül.

## Gyermekkorból szerelembe

De mi köze mindennek a szerelemhez? A válasz egyszerű: a csecsemőkoron túl sem veszítjük el alapvető igényünket a kapcsolatokra. Egyszerűen csak átirányítjuk kötődésünket az elsődleges gondozóinkról egy új „alapra” – amennyiben rátalálunk. Legtöbbünk számára az új alap egy szerelmi partner. Szerelembe esni és szülővé válni az élet két legfontosabb „neuromodulátora”, amely újrakalibrálja az ember agyát. Ahogy egy gondoskodó szülő hozzájárul a csecsemő elégedettségéhez, úgy egy egészséges, szeretetteljes párkapcsolat is boldogabbá, magabiztosabbá és függetlenebbé tehet minket.

## A szerelem evolúciója

A természetben az emlősök mindössze 5%-a monogám. A többiek igyekeznek minél jobban szétszórni génjeiket. A hozzánk legközelebb álló csimpánzokra is igen jellemző a promiszkuitás és a szexizmus. A hímek a gyermeknevelést teljesen a nőstényekre hagyják. Az emberi agy viszont az elmúlt 2,5 millió évben a háromszorosára nőtt. Szellemileg sokkal fejlettebbé kellett válnunk barlanglakó, vadászó-gyűjtögető őseinknél, hogy megbirkózzunk társadalmunk összetettségével, a kommunikációval és az eszközeinkkel, valamint hogy megtaláljuk és megőrizzük a szerelmet. Az emberi újszülöttek kihordási ideje igen rövid. Egy újszülött zsiráf a születése után pár percen belül már jár, míg az emberek teljesen kiszolgáltatottak.

Egy újszülöttről gondoskodni nagy teher. Néhány tudós szerint azért emelkedtünk két lábra, hogy felszabadítsuk a kezünket, hogy könnyebben ellássuk a gyermekeket. Azok az egyedek maradtak életben és

nemzetek saját utódokat, amelyek kapcsolódtak a szüleikhez. Persze nem minden ember él monogám kapcsolatban, de a nyitott házasságok is többnyire egy központi, elsődleges köteléknek alapulnak. Együtt kell működnünk másokkal a túlélés érdekében. Az ember társas lény, és a szeretetnél nincs erősebb kapocs, amely összetartana minket.

Lehetünk természetesen érzelmileg teljesen egészségesek kapcsolat nélkül is – sőt, ha képesek vagyunk egyedül boldogulni, akkor ez annak a jele, hogy érzelmileg kiegyensúlyozottak vagyunk. De nincs abban semmi irracionális, ha vágyunk egy társra.



## SZERELEM KONTRA HÁZASSÁG

**A szerelem és a kapcsolat létrejötte** azonban nem feltétlenül állt minden korban szoros összefüggésben.

A legrégebbi házasságról szóló dokumentum 2500 éves: egy 14 éves egyiptomi menyasszonyért hat tehenet adtak. Az ókori görögöknek legalább négy különböző szavuk volt a szeretetre, ám egyiknek sem volt romantikus tartalma: az *agapé* volt a spirituális szeretet; *erósz* a fizikai vágy; *filia* a baráti és *sztorgé* a családi szeretet. A romantikus szerelem elsőként a középkorban, lovagokról szóló történetekben tűnik fel. Ezek nyomán születtek az első regények.