

PSIHOLOGIJA MUŠKO-ŽENSKIH ODNOSA

Partnerske veze su neiscrpna i uvijek aktualna tema, kako u medijskom prostoru, privatnom životu, tako i u kružocima psihologa. Ovdje ću vas upoznati sa nekim rezultatima istraživanja u ovom domenu ljudskih interakcija.

Na samo zasnivanje partnerske veze utiče nekoliko grupa faktora: fizička privlačnost, blizina, sličnost i uzajamnost. Fizička privlačnost je evolucijska zaostavština. Privlačne su nam velike ženske grudi, zato što su one u prošlosti bile znak plodnosti, tj. garancija za uspješno othranjivanje tek rođenih potomaka – djece. Oblina su indikator uredno naslaganog masnog tkiva, koje služi kao nutritivna (hranidbena) rezerva. Duga i njegovana kosa kod žena znak je njihovog dobrog fizičkog zdravlja u proteklih nekoliko godina. Omjer struka i kukova je indikator sposobnosti i kapaciteta žene da dobro podnese trudnoću i omogući adekvatne uslove za rast i razvoj fetusa. Čista i zdrava koža znaci su njene vitalnosti i mladolikosti. A pozitivna ocjena ženine mladosti od strane muškarca odnosi se na njegov utisak da je sposobna rađati zdravu djecu, te da njegovo sjeme "pada na plodno tlo". S druge strane, širina ramena muškarca, veličina i oblik njegovih mišića (tj. razvijena muskulatura) indikatori su izdržljivosti, spretnosti, spremnosti na borbu, snage i hrabrosti. Simetrične crte lica također ukazuju na dobro fizičko zdravlje i stabilnost. Dakle, biološki smo programirani da za partnere biramo fizički izazovne, lijepe i zgodne žene, odnosno atraktivne i razvijene muškarce.

Drugi faktor je blizina. Ono što nam je blisko, češće percipiramo poznatijim i manje opasnim nego ono što se nalazi daleko od nas. Tako postupamo i sa potencijalnim partnerima. Ako se s njima često susrećemo, postoji veća vjerovatnoća da se upustimo u intimnu vezu. Prostornu daljinu shvatamo kao otežavajući faktor, a o osobi koja nije "pred našim očima" često razmišljamo kao o nekome ko ima slobodu da nam iza leđa uradi nešto što nam se možda i ne bi svidjelo.

Treći faktor je sličnost. Osobe koje su sličnije nama (npr. po interesovanjima, stavovima, vrijednostima...) donekle poistovjećujemo sa samima sobom. Možemo percipirati i neki vid zajedničke pripadnosti, odnosno povezanosti (npr. potencijalni partner sluša istu vrstu muzike, bavi se istim poslom, ima sličan stil života našem...). Kao i u slučaju blizine, ovakve ljude doživljavamo manje opasnim i više naklonjenim nama. Istraživanja u oblasti socijalne psihologije pokazala su da veze zasnovane na sličnosti partnera traju nešto duže od onih u kojima se partneri razlikuju.

Posljednji faktor je uzajamnost. Za uspostavljanje partnerske veze potrebno je da osjećanja i interesovanje budu obostrani. Tako uzajamno pozitivan stav i emocije vode do rađanja nečeg trećeg – same veze. Ljudi često misle da ih je u vezi dvoje, međutim, postoji i ono treće što su stvorili – njihov emocionalni odnos. Tako dobar psihoterapeut nikada neće zauzeti stranu jednog od bračnih/intimnih partnera već će biti na strani njihovog odnosa.

Prominentni američki psiholog Robert Sternberg predložio je teoriju ljubavi, po kojoj ona ima tri komponente: intimnost, strast i posvećenost (zalaganje). Romantična je ljubav, po njemu, skladan miks strasti i intimnosti. S druge strane imamo partnersku ljubav, koju čine intimnost i posvećenost. Treća je luckasto-apsudna ljubav, koja ima dvije naizgled isključive komponente – strast i posvećenost. U ovoj teoriji, čista strast je nazvana zaljubljenošću, čista intimnost jednostavnim sviđanjem, a uporna posvećenost "praznom ljubavlju". Potpuna, odnosno ispunjavajuća ljubav ne isključuje nijedan segment. Ona ima sve potrebne sastojke – strast, intimnost i posvećenost partneru.

Studije provedene u oblasti sociolingvistike uče nas da komunikacijska sredstva (verbalne i neverbalne prirode) muškaraca gotovo uvijek služe za dominaciju, kontrolu okoline, davanje naredbe, isticanje nadmoći i dokazivanje da su oni u pravu. Rezultati sličnih ispitivanja ženskih komunikacijskih obrazaca upućuju na podređenost, izražavanje emocija, samootkrivanje, slaganje sa tuđim mišljenjem i tendenciju ka smirivanju konflikata. Također, muškarci su skloniji tražiti praktično rješenje određenog problema, dok su žene više usmjerene na njegov emocionalni aspekt i traženje podrške prilikom neke nezavidne situacije. Opet se možemo vratiti na teoriju evolucije, te osvijestiti i razumjeti ove spolne razlike, kako naše veze ne bi rezultirale krizom ili stagnacijom. Dakle, muškarci trebaju dopustiti ženama da od njih otvoreno traže pomoć i izraze svoja osjećanja. S druge strane, žene trebaju dopustiti muškarcima da donekle kontroliraju situaciju u kojoj se nalaze i da određene stvari obave na svoj način, makar bili vidljivo tvrdoglavi u tim nastojanjima. Naravno, ekstremno isticanje ovih razlika nije poželjno, jer bi to rezultiralo apsolutnom dominacijom muškaraca i potpunom inferiornošću žena. Živimo u suvremenom dobu i trebamo biti svjesni činjenice da u nekim stvarima i poslovima muškarci i žene mogu i sposobni su zamijeniti svoje uloge. Ali, u određenim prilikama, treba dopustiti izražavanje spolno specifičnih tendencija i ponašanja. Tako će oba partnera biti zadovoljna i osjećat će se onim što istinski jesu.

Po Carlu Gustavu Jungu, dobro znanom švicarskom psihijatru, svaki muškarac u sebi ima skrivenu žensku stranu (Animu), dok svaka žena ima latentne maskuline osobine (Animusa). Idealan scenario bio bi da svi mi osvijestimo kod sebe osobine suprotnog spola, jer nam one mogu pomoći da pronađemo ravnotežu u životu, bolje se prilagodimo na svoju okolinu, prihvatimo sebe i realističnije posmatramo svijet oko nas. Istraživanja su pokazala da osobe s androginiim osobinama (združenim muško-ženskim karakteristikama) pokazuju veće mentalno zdravlje, bolju adaptiranost, višu socijalnu i emocionalnu inteligenciju, zreliji pogled na život i odgovorniji odnos prema sebi i drugim ljudima. Ovo ne znači da svako treba pošto-poto težiti da usvoji kvalitete suprotnog spola, već da s vremena na vrijeme ispolji pozitivne osobine koje se vežu za drugi spol. Tako se muškarac ne treba plašiti iskreno izraziti svoje emocije (to ne znači da je slab i nesposoban, već da je emocionalno zrelo) ili recimo učestvovati u kućanskim poslovima (ovo ne znači da je feminiziran, već da je savjestan, odgovoran i da želi pomoći svojoj partnerici). Žena se ne treba plašiti da bude prodornija ili samosvjesnija (to ne znači da je muškobanjasta, već da je skupila snage i hrabrosti da se zauzme za svoja prava), niti da se bavi nekim muškim poslovima (ovo ne znači da je izgubila svoju žensku ulogu, već da je pokazala vlastitu praktičnu inteligenciju, te da je sposobna baviti se širokim dijapazonom poslova).

Ukratko ću se osvrnuti na konflikte u partnerskim vezama. Kako bi veza bila kvalitetnija, uspješnija i duža, partneri ne trebaju jedno drugo optuživati, kritikovati i omalovažavati. Jako je bitno aktivno slušati (dakle, ne samo klimanje glavom ili požurivanje partnera da izgovori sve što je htio). Također, partneri trebaju što više isticati svoje sličnosti, sjetiti se poteškoća i problema u prošlosti koje su riješili zajedničkim naporima (dakle, skupa i oslanjajući se jedno na drugo), te insistirati na projektima za budućnost koje oboje visoko vrednuju i kojima teže.

Međutim, ukoliko se veza nikako ne može održati, partneri trebaju raditi na mirnom razilaženju, koje će im otvoriti mogućnosti za buduće, kvalitetnije odnose sa novim partnerom. Nije dobro "povlačiti" određeni odnos, bolje ga je produktivno završiti, oporaviti se, prikupiti snage, i nastaviti sa životom. Niko ne treba tegliti emocionalno breme prošlosti, jer ono stvara probleme u budućim vezama. Neki/a sljedeći/a partner/ica može ispaštati zbog negativnih iskustava iz prošlih veza svoje partnerice/a, a to vodi ponavljanju nerazriješenih konflikata.

Kako bih završio u pozitivnom tonu, preporučujem vam da pronađete (ili zadržite) partnera, sa kojim se možete voljeti iskreno, uz uzajamne znake brige, nježnosti i pažnje. Neka vaša ljubav bude autentična, kreativna i ispunjavajuća za oboje!

Selman Repišti, psiholog

22. 6. 2015.