**Uczucia: Jak wybieramy partnera lub partnerkę?**

**Wielu z nas wydaje się, że wybór partnera czy partnerki jest świadomą i głęboko przemyślaną decyzją, podyktowaną oczekiwaniami, pragnieniami i naszymi przeszłymi doświadczeniami. Prof. Wojciech Kulesza, psycholog społeczny z Uniwersytetu SWPS, dowodzi, że w przypadku tej jednej z najważniejszych decyzji życiowych działamy intuicyjnie, bezwiednie i kierują nami przede wszystkim prawa psychologii społecznej (a także ewolucyjnej).**

**Czy w przypadku wyboru partnera życiowego możemy mówić o świadomej decyzji?**

Wybór partnera, z którym chcemy spędzić nasze życie, często nie jest świadomą decyzją. Determinuje go biologia i psychologia społeczna, czyli to, co mamy w genach i co czerpiemy z kultury i społeczeństwa, w których żyjemy. Często nie potrafimy nawet powiedzieć naszym partnerom, dlaczego ich kochamy. Co pokazuje, jak nieracjonalnie podjęliśmy (i trwamy w niej) decyzję. Zanim wstąpimy w związek, często ciężko nam dokładnie określić cechy osoby, której szukamy, co pokazuje, że nie mamy tej decyzji przemyślanej. Co więcej, często wiemy nawet, że inni ludzie zakochują się nieracjonalnie, ale sami ulegamy efektowi bycia lepszym od przeciętnego – inni zakochują się nieracjonalnie, ale nie ja. Ja wiem, dlaczego się zakochałem w moim partnerze lub partnerce, to inni zakochują się nieracjonalnie.

Prawa psychologii społecznej dowodzą, że wstecznie dorabiamy teorie do tego, dlaczego się w kimś zakochaliśmy. To pozwala nam w jakiś sposób racjonalnie uzasadnić swój wybór. Możemy też mówić o dysonansie poznawczym – mamy tendencję do tego, żeby cenić coś, w co włożyliśmy wysiłek. Przekładając to na psychologię miłości, możemy stwierdzić, że jeśli ciężko się z kimś umówić, musimy pokonać wielkie przeszkody, to ta osoba staje się dla nas bardziej atrakcyjna. To wskazuje na naszą nieracjonalność – nie ma znaczenia, jaka jest ta osoba, tylko jak się zachowuje. Zastosowanie ma tutaj również efekt Romea i Julii – jeśli wszyscy będą się sprzeciwiać naszej miłości, to będziemy się w nią bardziej angażować. Stawianie czoła przeciwnościom wzmacnia związek i mylnie utwierdza nas w przekonywaniu samych siebie, że „było warto”.

Psychologia społeczna pokazuje też jak łatwo wzbudzić w kimś sympatię, np. osoba, która nawiązała z nami kontakt fizyczny, dotknęła nas, jest przez nas automatycznie bardziej lubiana. To też wskazuje na naszą nieracjonalność, bo ta osoba nie ma jakiś szczególnych, ważnych dla nas cech.

Nasz wybór determinuje również biologia. Badania pokazują, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni bardzo cenią atrakcyjność fizyczną partnera i partnerki.

**Co się dzieje po zakochaniu?**

Związek przechodzi przez swoje naturalne fazy. Zwykle od romantycznych początków przez namiętność, przechodzimy do związku dojrzałego, w którym jest mniej pasji, ale więcej zaufania. Koniec to związek pusty, w którym nie ma zaufania ani zaangażowania i motyli w brzuchu. Na szczęście możemy dbać o nasze związki, aby nie przeszły do faz pustych. To nie dotyczy tylko związków romantycznych. Powinniśmy również aktywnie dbać o inne relacje w naszym życiu: z dziećmi, rodzicami, przyjaciółmi. Dlaczego? Bo związki wydłużają życie i podnoszą jego jakość.

**Co w takim razie możemy robić, żeby dbać o nasz związek?**

Przede wszystkim powinniśmy bardzo uważać na język, jakim mówimy do naszego partnera czy partnerki. Nie obrażajmy naszych bliskich, ale też często i precyzyjnie ich chwalmy. Warto mówić, co dokładnie nam się podoba, wzbudza nasz zachwyt i podziw. Język zmienia to, jak postrzegamy rzeczywistość wokół nas. Nazywanie rzeczy, za które chwalimy naszych partnerów, poszerza naszą świadomość, wiedzę o tym, za co ich kochamy i – po czasie – bez trudu powiemy, za co kochamy. Co więcej, za dobrymi słowami idą dobre czyny więc spada ryzyko krzywdzenia partnera czy partnerki.

Teraz rada bardzo praktyczna. W dbaniu o relację możemy zastosować zasadę pięciu godzin. Warto codziennie rano porozmawiać z partnerem, czy partnerką. Zapytać, jakie mają plany na ten dzień, jak się czują. Wystarczy pięciominutowa rozmowa. Wieczorem poświęćmy więcej czasu partnerowi, partnerce. Zapytajmy, co się działo w pracy, jak minął im dzień. Niech ta rozmowa zajmie już co najmniej dwadzieścia minut. Przy okazji pamiętajmy o tym, o czym wspomniałem wcześniej – chwalmy naszych partnerów, a dodatkowo okazujmy im uczucie drobnymi gestami. Wystarczy złapanie się za ręce, pogłaskanie po plecach. Warto też chodzić razem na randki i nie muszą być koniecznie romantyczne (jak w przypadku rodziców, czy dzieci). Nie liczy się tutaj wyjście do kina, bo nie skupiamy się wtedy na partnerze, ale poza tym mamy pełną dowolność. To nie muszą być spektakularne wydarzenia. Traktujmy je raczej jako okazję do spędzenia razem czasu. Z całego tygodnia uzbiera się nam pięć godzin, które poświęciliśmy wyłącznie bliskiej nam osobie.

Te rady mogą wydawać się bardzo praktyczne i operacyjne (a więc mało romantyczne), ale zwróćmy uwagę na to, że na początku związku sami z siebie to wszystko robimy. Rozmawiamy godzinami, okazujemy sobie czułość, jesteśmy na siebie uważni. Musimy o tym po prostu pamiętać w dalszych fazach związku i wrócić do tego, co go tworzyło.

Pamiętamy też o tym, że są różne rodzaje miłości. Oczywiście, miłość romantyczna jest ważna, ale ogromne znaczenie ma też miłość przyjacielska, rodzicielska itd. O tych miłościach też powinniśmy mówić, uczyć się je pielęgnować. One również są częścią psychologii miłości.

**Czy dbanie o związek objawia się tak samo u kobiet i u mężczyzn?**

I tak i nie. Kobiety i mężczyźni inaczej zachowują się w związkach, ale nie wynika to z naszych genów, tylko z wychowania i kultury, w której żyjemy. Stereotypowy mężczyzna ma być przebojowy i męski. Nie okazywać emocji, czasem być nawet nieco agresywny. Stereotypowa kobieta powinna być grzeczna i emocjonalna. Ludzie są różni, zmieniają się, ale nie jest to tylko wynik przynależności płciowej (gdybyśmy ją traktowali dychotomicznie, co jest uproszczeniem). Warto wychowywać czułych ludzi, którzy potrafią okazywać emocje. Jeśli będziemy rozumieć emocje, które przeżywamy, łatwiej będzie je nam opisywać bliskim osobom i jednocześnie zrozumieć ich przeżycia.