

Fragment książki „#LOVE. Jak kochać w XXI wieku”

Tinder

Na Tinderze codziennie loguje się około 10 milionów osób, następnie każda z nich przegląda średnio 140 profili użytkowników, którzy tak jak one mają ochotę na „coś więcej”, co może oznaczać relację, flirt, sexting albo seks. Jak spośród takiej liczby przepięknych i ciekawych osób wybrać tę najlepszą ze wszystkich? I jak pogodzić się z niewybraniem pozostałych (typowy problem maksymalistów)? Z tymi zagadnieniami, które krótko można podsumować stwierdzeniem „pół świata tego kwiata”, postanowili zająć się badacze z Uniwersytetu Wisconsin w Madison. Zaproсили singli i singielki, aby wzięli udział w testach wewnątrzuniwersyteckiej aplikacji do randkowania, zbliżonej do Tindera. Po przyjeździe do laboratorium uczestnicy badania mogli wybrać za jej pośrednictwem jedną osobę, która im się najbardziej spodobała. W zależności od tego, do której grupy badawczej trafili, dostali dostęp do różnej liczby osób. Jedni wybierali spośród 6 kandydatów, drudzy mogli przejrzeć aż 24 profile. Na koniec wszyscy badani oceniali swoją satysfakcję z dokonanego wyboru. Tydzień później uczestników zaproszono do udziału w drugiej części badania. Wszyscy przez cały czas mieli dostęp do aplikacji i mogli przeglądać zarówno profile osób, które wybrały, jak i tych, które postanowiły odrzucić. Ale tylko część badanych dostała jeszcze dodatkową opcję – podczas drugiej części badania mogła zmienić zdanie i wskazać inną osobę. Podczas kolejnej wizyty w laboratorium wszystkich poproszono o ocenienie profilu osoby, którą wybrali w poprzednim tygodniu, a tych, którzy mieli możliwość zmiany decyzji, poproszono o ocenienie profilu wybranego tydzień wcześniej, jak i nowego wyboru. Jak myślicie, w jakim stopniu liczba dostępnych możliwości wpływała na satysfakcję z dokonywanych wyborów? Otóż okazało się, że badani, którzy mieli dostęp do sześciu profili, byli zadowoleni z dokonanego wyboru bardziej niż ci, którzy wybierali spośród dwudziestu czterech kandydatów. Aż strach pomyśleć, co się dzieje z naszą satysfakcją po przejrzaniu 140 profili! Dodatkowo badani, którzy mieli większy wybór i otrzymali możliwość zmiany profilu, korzystali z niej częściej niż ci, którzy dostali możliwość zmiany, ale wcześniej przeglądali tylko sześć opcji. Na koniec okazało się, że osoby, które zdecydowały się na zmianę wybranego profilu, bardzo krytycznie oceniały swój pierwszy wybór i uznawały go za mało atrakcyjny.

Badanie to bezpośrednio pokazuje, że możliwości wynikające ze zwiększenia liczby dostępnych partnerów faktycznie obniżają nasz poziom zadowolenia z dokonanego wyboru. Dodatkowo, co sugerują inne badania, kiedy mamy więcej możliwości, spędzamy znacznie więcej czasu na szczegółowym analizowaniu każdej z nich. Zwracamy wtedy również większą uwagę na partnerów, którzy obiektywnie są mniej atrakcyjni i na których normalnie nie zwrócilibyśmy uwagi. Ale próba optymalizacji wyboru przy tak wielu alternatywach

sprawia, że nie jesteśmy w stanie tych wszystkich informacji odpowiednio przetworzyć (w psychologii określamy to mianem przeciążenia poznawczego) i w konsekwencji podejmujemy gorsze decyzje.

Dlatego pamiętaj: mniej znaczy więcej! Zamiast spędzać cały dzień na przeglądaniu Tindera czy innej aplikacji, ustaw sobie limit czasu, który pomoże ci ograniczyć liczbę opcji.

Przesłanie dla ciebie

Wyobraź sobie, że minęło kilka lat, odkąd jesteś w stałym związku. Wasza relacja nie wygląda już tak jak na początku – przede wszystkim uprawiacie dużo mniej seksu.

Już nie zachwycacie się nieustannie sobą nawzajem i może od dawna nieprawicie sobie komplementów. Zastanawiasz się, czy to nadal miłość, czy warto w to brnąć, skoro tak wiele się zmieniło. Może po prostu nie jesteście dla siebie stworzeni? I gdy snujesz te rozważania, odwiedza cię przyjaciółka, by opowiedzieć o swoim nowym wspaniałym uczuciu, pełnym pasji i zaangażowania, miłosnych wyznań, czułości i seksu. Nareszcie udało jej się trafić na idealną drugą połówkę! To sprawia, że zaczynasz kwestionować swój obecny związek – może lepiej poszukać kogoś nowego, z kim przeżyjesz podobne uniesienia, kogoś lepiej do ciebie dopasowanego? I teraz uwaga... jeśli zdecydujesz się odejść, cała sytuacja najprawdopodobniej się powtórzy z nowym partnerem bądź partnerką. Wiem, że przepowiadanie przyszłości nie brzmi wiarygodnie, ale odwołując się do badań z tego zakresu, możemy stwierdzić, że jeśli nieustannie próbujesz doświadczać miłosnego haju charakterystycznego dla pierwszej fazy relacji, wpadasz w pętlę. Stan zakochania jest tylko etapem – trwa przez pewien czas, a potem magia ulatnia się wraz z chemią mózgu. I stajesz jak ten Kopciuszek po północy – bez pantofelka, po fajerwerkach, które były ci dane jeszcze przed chwilą, by przejść do kolejnego, już nie aż tak spektakularnego etapu.

Jeśli za każdym razem zamiast pogłębiać relację i budować trwałą, ale również znacznie bardziej wymagający związek, będziesz uciekać w kolejną relację, może i doświadczysz raz jeszcze wielkich uniesień, jednak ominie cię możliwość stworzenia czegoś długotrwałego, głębokiego i opartego na rzeczywistych uczuciach, niepodżeganych koktajlem hormonów. Wiem, że może to brzmieć zniechęcająco i być może zastanawiasz się teraz, czy cokolwiek w miłości zależy od nas, czy może sterują nami tylko mechanizmy ewolucyjne. Cóż – nie da się tego do końca rozdzielić, bo ewolucja wpłynęła na nasz mózg i na to, jak myślimy. Ale uświadomienie sobie istnienia faz miłości oraz ich dynamiki, a co za tym idzie – ich przemijalności i konsekwencji tych procesów, sprawia, że łatwiej spojrzeć na swój własny związek nieco bardziej obiektywnie. Większa świadomość może się przekładać na budowanie głębszych i bardziej satysfakcjonujących relacji! A dodatkowo sprawić, że zamiast szukać nowej osoby, spróbujesz znaleźć sposób na poprawienie relacji, w której teraz jesteś.