

ЛЮБОВЬ и НЕ-ЛЮБОВЬ...¹

Уважаемые читатели! Предлагаю вам статью педагога-психолога МОУ «СОШ № 74» г. Ижевска Некрасовой Н.В., поскольку вопрос межличностных отношений в паре всегда является актуальным. А разобраться в искренности и подлинности этих отношений вам поможет материал этой статьи.

С приходом весны, теплых дней, все чаще и чаще видишь на улицах города молодые пары, даже мимолетно брошенный взгляд на которые, говорит тебе: «Вот и еще одна влюбленная парочка». Профессиональный взгляд психолога выхватывает из реальной жизни разные картинки – зарисовки.

«Вечернее время. Троллейбус. Заходит молодая пара. Возраст примерно 17-18 лет. Он и Она. У него на плече ее дамская сумочка (?). У него в руке растаявшая развернутая шоколадка (?). Она, предъявив проездной, милым маленьким пальчиком старательно трет Его нос, ей кажется, что есть что-то лишнее, неправильное на Его носу. Он отклоняется, Ему это не особенно нравится, Он отводит Ее руку от своего лица. Она, несколько обидевшись (изменилось выражение лица), просит покормить ее шоколадом. Он протягивает растаявший шоколад. Она с удовольствием кусает, счастливо пережевывает. Ей явно нравится процесс кормления. Они стоят близко друг к другу. Они счастливы...» Это любовь!!! ... Это любовь?

«Он и Она. Он высокий, красивый, статный. Она миниатюрная, стройная, трогательная. Он, широко развернув плечи, высоко подняв голову, идет по тротуару. Она, прильнула к нему, доверчиво склонила голову на его плечо. Ее лицо светится счастьем. Он держит в одной руке открытую бутылку с пивом, в другой Его руке мобильный телефон. Он за короткое мгновение успевает глотнуть пива, сделать небольшую паузу в разговоре, а потом ... продолжает отборно материться в телефон. Выражение Ее лица не меняется...» Это любовь!!! ... Это любовь?

«Любовь»... Это понятие вызывает большие лирические ассоциации...

Задание для желающих исследовать себя в области любви: сядьте в одиночестве, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и в течение 10 минут напишите ассоциации на слово «любовь». При этом не думайте, не выстраивайте логических цепочек, не пускайтесь в рассуждения, просто пишите все то, что приходит в голову, все слова или образы. Затратьте на это задание ровно 10 минут (не больше и не меньше). После этого, Вы можете проанализировать свое восприятие любви. А при желании проконсультироваться с профессионалом.

К сожалению, в науке единого понятия любви нет. На сегодня *понятие «любовь» является чаще синонимом любого рода благополучных межличностных отношений.* Эта неясность порождает такие же неясные, противоречивые, а иногда и нереалистические ожидания между партнерами. В результате такие ожидания приводят к неожиданному, непредсказуемому результату.

Разумеется, любовь – это слишком большое и слишком глубокое понятие, чтобы быть полностью понятным, измеренным и описанным при помощи слов. Наличие предрассудков, иллюзий, заблуждений весьма характерно, когда затрагивается тема природы любви. Это происходит потому, что в связи с ее

¹ Выражаю признательность Петрушину С.В., декану кафедры психологии Казанского университета за его книгу «Любовь и другие человеческие отношения».

таинственной сущностью, о любви распространяется масса неправильных представлений.

Чтобы понять, а что же такое любовь, давайте сначала разберем, **а что любовью не является.** Вероятно тогда методом «от противного», будет проще определить какие-то сущностные характеристики любви в более узком смысле этого слова.

Итак, любовь в широком понимании - это эмоциональные отношения между людьми, определяемые как притяжение. В качестве основных по степени глубины выделяются следующие виды эмоциональных отношений:

- симпатия;
- влюбленность;
- привязанность;
- увлеченность;
- невротические отношения (слияние, зависимость, самопожертвование).

В каждом виде (хотя они обычно называются одним словом – «любовь») существуют свои отличия в развитии отношений. Рассмотрим их более подробно.

1. Симпатия

«Знаешь, я ЕГО как увидела, сразу поняла: это мой человек. Высокий, широкоплечий, загорелый, стройный, голубоглазый, машина у него классная. Ну, вот я не знаю, как это выразить словами, но точно знаю: моё»

Внешние данные, степень физической привлекательности, социально демографические характеристики, символы социального статуса, стереотип поведения человека традиционно считаются главной причиной симпатии к нему со стороны других людей. Такие характеристики открыты для наблюдения и не требуют для своего опознания сколько-нибудь длительного времени, поэтому их воздействие будет наиболее заметно на первых этапах общения.

При этом следует учесть, что оценка физической привлекательности или красоты другого человека определяется степенью соответствия существующим жестким стандартам, которые можно связать с воздействием кино и телевидения, рекламирующих одни и те же образы внешности. Можно сказать, что **симпатия — это эмоциональная реакция на «маску» партнера.**

С точки зрения продолжительности, симпатия является наиболее кратковременным и быстропроходящим видом эмоционального отношения.

2. Влюбленность

По мере развития эмоциональных отношений они могут перерасти во *влюбленность, которую часто ошибочно считают проявлением любви* (классический пример влюбленности— трагедия «Ромео и Джульетта» У. Шекспира). Это связано с тем, что влюбленный человек переживает это чувство с такой же силой, как и любовь. Но, в тоже время, между любовью и влюбленностью существуют значительные отличия.

Первое заключается в том, что *влюбленность имеет специфическую связь с эротическим чувством*, то есть имеет под собой осознанную или неосознанную сексуальную мотивацию, «самоинтерпретацию физиологического возбуждения». («Её образ у меня все время перед глазами»)

Второе отличие заключается в том, что *влюбленность обычно скоро проходит, так как физиологическое возбуждение не может быть постоянным.*

Другими характеристиками влюбленности являются:

- быстрота возникновения этого чувства («любовь с первого взгляда» — это про влюбленность – «Я, ЕГО как увидела, коленки подкосились, что со мной происходит, понять не могу»),
- кратковременность (не более двух лет) и
- такой же быстрый спад («Не понимаю, что произошло, не могу тебе сказать, но вот как отрезало – не хочу больше и все»)

Еще одно из отличий влюбленности заключается в том, что *она является отношением нормативным и поэтому зачастую безличным*. «...Пришла пора, она влюбилась...». В определенный период жизни человека (например, подростковый возраст, юношеский возраст) нормы общества требуют от него влюбиться в другого человека противоположного пола. А вот в другой период влюбленность не допускается (люди пожилого возраста, например).

Основным механизмом возникновения влюбленности является эмоциональная реакция на ролевое поведение другого человека. Если другой человек соответствует моему представлению об идеале («удачно сыграл свою роль»), то я моментально на него этот идеал достраиваю.

При этом восприятие становится избирательным. *Влюбленные воспринимают друг друга как бы сквозь особый фильтр*. **Особенность этих фильтров в том, что они пропускают и увеличивают только достоинства, даже самые маленькие, а недостатки значительно преуменьшаются**. «Ну, мама, сколько раз тебе говорить, ты не права. Он хороший, заботливый, верный. Ну, что вчера. Вчера он сорвался просто, поэтому нагрубил. Ну, а позавчера, ну ты сама виновата, для чего ты его попросила тебе помочь. Ты ведь видела, что он не в духе...»

Период влюбленности — это период ожидания: «Я в общем-то его плохо знаю, но думаю, что он самый лучший, хороший, добрый, отзывчивый и заботливый».

Через некоторое время эти ожидания рассеиваются, и сквозь нашу мечту начинает проявляться реальный человек. «Я-то думала, а он вон какой оказался», — с этих слов влюбленность начинает резко идти на убыль. Фильтры в очках меняются. **Теперь достоинства уменьшаются, зато недостатки, пусть даже очень незначительные, начинают расти и увеличиваться в наших глазах**.

В каком-то смысле влюбленность сродни кратковременному сумасшествию. Так же, как и сумасшедший, человек влюбляется не в реальность, а в свой идеал (каким должен быть другой человек).

Влюбленность боится реальности, для нее необходима тайна, недосказанность, туман. Это позволяет достаточно долго оставлять в силе свое идеальное представление. Очень хорошо влюбляться по переписке или в актеров, то есть когда реальные отношения не грозят.

Путаница любви и влюбленности является одной из причин разводов. Исследования показывают, что наибольший процент браков происходит именно по влюбленности, которая ошибочно принимается за любовь.

3. Привязанность

Это также безличностные отношения, так как они основаны на каком-либо повторяющемся ритуале совместной деятельности. Совместное, повторяющееся

действие может привести к усилению эмоциональной привлекательности друг друга. Мы тратим энергию на другого, и человек постепенно становится для нас дорогим. Как говорится — «Дорогой человек — это тот, кто нам дорого достался».

«Ты знаешь, мне очень нравятся наши отношения. Каждый вечер Он звонит мне и желает «Спокойной ночи». А каждое утро посылает мне sms-ку. Когда мы встречаемся, он всегда что-нибудь мне дарит: цветы, шоколад. Я всегда спрашиваю, как у него дела. Я помогаю ему в учебе, я заставляю его следить за собой, воспитываю его. Мне с ним очень интересно, не скучно, он всегда что-нибудь придумывает. Даже не представляю, как я могла жить без него».

Проблема может возникнуть тогда, когда привязанность принимается за любовь, люди начинают жить вместе и перестают поддерживать свои ритуалы. В этом случае привязанность начинает постепенно угасать.

4. **Увлеченность** отличается от влюбленности и привязанности уже тем, что это эмоциональная реакция уже на реальное качество другого человека. При увлеченности нас привлекает нечто, что действительно существует в другом. Если влюбиться и привязаться можно практически к любому человеку, то для увлеченности нам уже необходимо увидеть в другом человеке элемент его индивидуальности. Например, у него художественный талант или он отличный спортсмен.

5. Невротические виды «любви»

В качестве невротических видов эмоциональной связи можно выделить такие, как *зависимость, слияние и самопожертвование*. Они также являются достаточно распространенными заблуждениями по поводу любви.

Под *зависимостью* понимается неспособность человека ощущать себя самодостаточным, а также нормально функционировать без уверенности, что кто-то другой заботится о тебе. Такие люди очень плохо переносят одиночество, жалуются на внутреннее чувство пустоты и постоянно поглощены поисками любви у всех, у кого только возможно. **Основу зависимости составляет ложное убеждение, что источник любви находится в другом партнере.**

Среди старшеклассников, зачастую и среди студентов, бытует мнение, что любовь — это «когда не могу без него. Без него солнце не радуется, ничего не клеится, не получается. Мир скучный и ненужный». Вопрос: «А не напоминает ли тебе это зависимость, как зависимость от алкоголя, курения, наркотиков (ведь люди, употребляющие психоактивные вещества, не представляют себе жизни без них)?» вызывает у них некоторое оцепенение и невозможность найти контраргументы. Возможно, это получится у Вас.

Вариантами зависимости может быть *слияние*. При этом два человека становятся как бы одним. «Сначала у НАС все было хорошо, потом МЫ стали ссориться, и теперь МЫ уже не знаем, что НАМ делать». **Употребление слова «МЫ» является признаком слияния.**

Как не парадоксально, но слияние является своеобразной формой психологической защиты от подлинного контакта друг с другом. Сливаясь, мы теряем свои контактные границы и превращаемся в одно «Мы». Здоровый вид отношений строится не на потере себя, а на резонансе друг с другом.

Противодействием слиянию может быть такая установка: «Мне с тобой хорошо, мне и без тебя хорошо». То есть мое «хорошо» не зависит от другого человека.

Когда люди утверждают, что не могут жить друг без друга, то подразумевается, что они почти что «сиамские близнецы» или инвалиды, где каждый обслуживает другого. *Когда человек может себе сам делать «хорошо», у него есть избыток и есть чем поделиться с другим.*

При *самопожертвовании* человек выступает не берущим, но дающим, однако все его «дары» имеют общую черту: «даритель» под личиной любви удовлетворяет собственные потребности, не учитывая потребности «получателя». Это вредно как для самого «жертвователя», так и для его подопечного. **«Я столько для тебя сделала, а ты неблагодарный!»** (А он просил все это делать?)

Как видно из представленного обзора, каждый вид эмоциональных отношений при ближайшем рассмотрении имеет свои достаточно четкие характеристики, отличающиеся друг от друга. Но это все **«не-любовь»**.

Отрывок из ненаучной классификации неизвестного автора:

Ваше сердце бешено бьется, а дыхание захватывает?

— *Это не Любовь, это Симпатия.*

Вам трудно даже физически оторваться друг от друга?

— *Это не Любовь, это Вожделение.*

Вы гордитесь своим партнером?

— *Это не Любовь, это Удача.*

Вы хотите всегда быть с партнером?

— *Это не Любовь, это Одиночество.*

Вы с ним/ней, потому что так надо?

— *Это не Любовь, это Преданность*

Вы поддерживаете партнера, только чтобы не обидеть?

— *Это не Любовь, это Жалость.*

Вы с партнером ради единственного поцелуя?

— *Это не Любовь, это Неуверенность.*

Вы принадлежите партнеру, потому что не можете ничего с этим поделать?

— *Это не Любовь, это Сильное Увлечение.*

Вы прощаете партнеру все ошибки?

— *Это не Любовь, это Дружба.*

Вы каждый день твердите. Что он/она единственный/ ая, о ком вы думаете всегда?

— *Это не Любовь, это Ложь.*

Вы готовы отдать все ради партнера?

— *Это не Любовь, это Милосердие...*

Так что же такое любовь?..