

Психология любви – психология отношений

Кульминская А., студент 1 курса КрасГАУ

Научный руководитель:

Валентина Терентьева - профессор, канд.пед.наук (Dr.),

Научный руководитель: к.пед.н., доцент Терентьева В.И.

Данная статья посвящена весьма актуальной теме на сегодняшний день – теме любви. Автор рассматривает понятие любви, индивидуальные различия в восприятии любви и взаимоотношениях мужчины и женщины, а также пробует найти средства от «несчастливой» любви.

Ключевые слова: психология любви, феромоны, ориентация характера, преувеличенный эгоизм, шесть типов любви, агapé, сторге, прагма, Я-образ, трансформация института семьи и брака, Закон доверия, Закон искреннего общения, Закон дарения, Закон прикосновений.

Key words: psychology of love, pheromones, the orientation of nature, an exaggerated egoism, six types of love, Agape, storge, Pragma, self-image, the transformation of the institution of family and marriage Law of the trust, the Law of sincere communication, the Act of donation, the Law of touch.

Благодаря семье человек получает свои начальные знания, воспитание, нравственные ценности, правила поведения и многое другое. С возрастом вместе со сверстниками он постигает жизненные уроки взаимоотношений – дружба, любовь, обман, верность, счастье отношений и их угасание, предательство, боль расставания и другое. Данная тема всегда будет актуальной, пока есть люди. Ведь, кроме счастливого продолжения любви есть

иное – неразделенная любовь, депрессия и даже суициды, одиночество, аборт и отказ от собственных детей (количество которых год от года растет в геометрической прогрессии). Почему так происходит?

Цель нашей работы – определить понятие любви, индивидуальные различия в восприятии любви и взаимоотношениях мужчины и женщины, поиск средств от «несчастливой» любви.

Любовь. Объяснение феномена – первый шаг к овладению им. Люди испокон веков пытаются бороться с неопределенностью мира, извлекать из хаоса гармонию, систематизируя его [3]. Владея объяснительной системой, даже не меняя ситуацию во внешнем мире, человек получает изменение своего состояния и мироощущения. Более того, получив доступ к знанию, мы можем лучше ориентироваться в окружающей действительности, и получаем возможность влиять, если не на все события, то на собственное восприятие этих событий и потому - адекватно реагировать на них [3].

Уже древние греки создавали целые трактаты на тему любви. По Платону, прекрасная любовь внушается и посылается богами. Его "эротософия" этична, понятие любви нормативно (предъявляет некие стандарты). И развиваемое Платоном понятие любви, по сути - есть совершенствование, духовное возвышение, так как дается человеку в качестве большого дара от самого бога. [2].

За что же человек получает такой дар? Платон повествует о программе отношения человека к миру и раскрывает ее в контексте иерархии красоты: через правильное отношение к "ближнему" (к конкретному) человек восходит к высшему; первое оказывается непременным условием второго. Как, поняв красоту тела вообще, человек забывает о красоте отдельного тела, отбрасывает свое влечение к конкретному, так и на высших стадиях постижения красоты нрава, характера, суждения, идеи, человек может забыть об отдельном как таковом. И в "Пире" Платона нет ничего, что бы удерживало от такого вывода. [5].

Великие говорили: «Любовь - это бесценный дар. Это единственная вещь, которую мы можем подарить и все же она у тебя остается». Л. Толстой. «Гони любовь хоть в дверь, она влетит в окно». Козьма Прутков. «Любовь обретает смысл, только будучи взаимной». Леонардо Феличе Бускалья. «В ревности больше любви к себе, чем к другому». Ларошфуко. Что же говорят специалисты – психологи на эту тему?

Психофизиологи считают, что виной влечения женщины и мужчины друг к другу являются, вырабатываемые специальными железами, феромоны. Получается, что причиной большой любви являются феромоны?

Часто цитируемый Фрейд, создал концепцию, которая на порядок продвинулась от биологов в своем объяснении любви. Он так же считал, что контакт младенца с матерью во время кормления его грудью, акт дефекации, восприятие фаллоса и другое создают тот механизм (отношение между бессознательной частью и сознанием), который управляет затем всю жизнь поведением человека.

По мнению экзистенциального психолога Э. Фромма, любовь это не обязательно отношение к определенному человеку; это установка, ориентация характера, которая задает отношения человека к миру вообще, а не только к одному «объекту» любви. Если человек любит только какого-то одного человека и безразличен к остальным ближним, его любовь это не любовь, а симбиотическая зависимость или преувеличенный эгоизм. [6].

Как видно, определение любви, ее механизмов часто прямо противоположно.

Джон Бейнс в своей концепции - «науке о любви» предлагает различать истинную и ложную любовь, дает определение «настоящей» любви, учит работе над совершенствованием отношений, какими бы прекрасными они не были.

Наиболее известная систематизация типов любви принадлежит канадскому психологу и социологу Джону Алану Ли, он описал шесть типов

любви, обозначив их греческими терминами [3]. Они отчасти зависят от темперамента человека, хотя имеют значение и уровень его духовной зрелости и воспитание. Итак Джон Ли выделяет следующее: Эрос – это тип страстной любви. Другими словами, это — любовь-увлечение, которая стремится к полному физическому обладанию человеком. Людус – это гедонистическая любовь-игра, которая не отличается глубиной чувства. Такой тип любви, по словам автора, довольно легко допускает возможность измены. Сторге – это спокойная любовь. Этот вид любви – теплое, нежное и надежное чувство под названием любовь-дружба. Прагма – это тип любви, который возникает из смеси сторге и людуса. Другими словами, это любовь рассудочная, которая легко поддается контролю. Возможен даже вариант любви по расчету. Мания – это тип любви, который вырастает из людуса и эроса. Про нее говорят, что это — иррациональная любовь. Другими словами – одержимость, для нее — типичны зависимость от объекта влечения и внутренняя неуверенность. Агапе – это тип бескорыстной любви-самоотдачи, синтез сторге и эроса [3].

Автор обращает внимание, что из 6 типов любви, известных в течение многих веков, только три типа: агапэ, сторге и прагма являются полноценными любовными чувствами. И в этой классификации остается много вопросов. [3].

Более близкое нашему понимание любви у В. Лефевра. Лефевр В. А., российский и американский психолог и математик, создатель концепции рефлексивных игр и «исчисляемой психофеноменологии») [1]. Попробуем своими словами передать его понимание психологии любви. В процессе развития, в результате наблюдения, поиска, опыта общения у каждого человека формируется образ будущего избранника (избранницы). Необходима внутренняя готовность двух людей увидеть и почувствовать друг друга. На первом этапе влюбленности происходит эмоциональное растворение друг в друге и в этом случае влюбленный человек переживает самые красивые и романтические чувства: робость, томление, грусть, вдохновение, жажду видеть и быть рядом с предметом своей любви. И тогда весь мир преобразается. На следующем этапе начинается рефлексия и дифференциация, но с позиций

озарившего чувства. Постепенно другой (партнер по отношениям) начинает восприниматься как равная тебе личность, с его духовным миром, моральными нормами и ценностями. Взаимная любовь учит прощать, придает силы и исцеляет недуги, дает импульс к развитию.

Исследование чувства удовольствия показывает, что оно возникает только в том случае, когда решения, принимаемые партнерами по отношениям, согласуются с представлениями человека о поведении "идеального себя" в сложившейся ситуации. Интересная закономерность вырисовывалась после того, как участники получали шанс побыть в ситуации этих отношений идеалом даже небольшое время. В этом случае участники чувствовали полную удовлетворенность.

Следовательно у партнеров по отношениям должны быть очень близкими ценности, черты характера, модели поведения, чтобы каждый из них мог вести себя в соответствии со своим Я-образом и не вызывать при этом негативных эмоций у своего избранника. Итак, в центре внимания оказывается психология отношений, психология индивидуальных различий, индивидуальных стилей. [4].

Современные проблемы, которые стоят перед молодой парой в процессе их отношений. Первая из них - трансформация института семьи и брака. Как свидетельствуют результаты проведенных исследований, семейные ценности, такие как создание прочной, счастливой семьи, воспитание детей, занимают прочные лидирующие позиции в структуре ценностных ориентаций молодых россиян, наряду с такой ценностью, как создание материального достатка. Однако статистический опрос в среде молодежных групп показывает, что лишь около четверти опрошенных (24%) говорят, что на настоящий момент смогли бы создать прочную, счастливую семью, остальные - еще не достигли этого. Среди возрастной когорты 21-23 года, 18% опрошенных опасаются не встретить любимого человека, 15% – создать прочную полноценную семью.

Существуют несколько общих принципов, знание и применение которых, отчасти поможет создать счастливые отношения.

- Закон доверия: чувство любви может вызывать напряжение, страх, опасение за будущее. Нужно не только уметь доверять другому человеку, нужно к тому же уметь доверять самим отношениям.

- Закон искреннего общения: искреннее общение – это подарок друг другу. Нужно чаще говорить друг другу о своих желаниях, давать знать своему избраннику, что вы его любите и цените, не бойтесь перехвалить его.

- Закон дарения: любить - означает дарить часть себя, без оплаты и оговорок. Чем больше вы дарите, тем больше вы получаете. Не надо бояться самому сделать первый шаг навстречу отношениям.

- Закон прикосновений: прикосновение - это одно из самых мощных проявлений любви разрушающее барьеры и укрепляющее взаимоотношения. Следовательно, надо почаще обнимать партнера просто так, без сексуального мотива, шалить друг с другом как дети, держаться за руки на людях, как это делают влюбленные. Когда мы заботливо прикасаемся к кому-то, изменяется и наша и его физиология - уменьшается уровень гормонов стресса, расслабляется нервная система, улучшается состояние иммунной системы, эмоциональное состояние.

- Закон "дать свободу": каждому из нас нужно наше личное пространство – нужно уметь почувствовать, когда вашему любимому (любимой) необходимо побыть одному. Если человек получает счастье от отношений, он будет стараться построить устойчивые отношения надолго. Если действительно любишь кого-то, нужно уважать его желания и потребности. Если чувство не смогли сохранить, или это было пустышка, не надо обвинять друг друга, родителей, друзей – нужно извлечь уроки и идти дальше.

Выводы по исследованию:

1. Любовь – это дар, это духовное возвышение.

2. Есть разные этапы и типы любви. Какой тип любви выбирает человек, зависит от его развития, мировоззрения, индивидуального стиля. Если люди гармоничны друг другу по этим параметрам, у них возможна счастливая и продолжительная любовь.

3. Неразделенная любовь – причина стрессов, ощущение «несчастной жизни», разводов, абортов и другого.

4. Нужно учиться сохранить свою любовь.

Литература:

1. Лефевр В.А. Формула человека: Контуры фундаментальной психологии. М.: Прогресс. 1988, 108 с.
2. Лосев А.Ф. История античной эстетики. Софисты. Сократ. Платон / А.Ф. Лосев. - М., 1969. - С. 200.
3. Ли Д.А. Шесть цветов любви. – США. 2000.
4. Терентьева В.И. Лечение общением. Дети с заиканием. - Красноярск, 1998. - 109 с.
5. Шестаков В.П. Эрос и культура: Философия любви и европейское искусство / В.П. Шестаков. - М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 1999. - 464 с.
6. Fromm E. The Art of loving. An Enquiry into the Nature of Love M.: Педагогика, 1990.