

Александр Молодцов



# УМЕНИЕ ЛЮБИТЬ

Общие закономерности любви

**Александр Молодцов**  
**Умение любить. Общие**  
**закономерности любви**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18977187](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18977187)*

*ISBN 9785447483708*

**Аннотация**

Эта книга – своеобразный творческий реферат, в котором предпринята попытка разобраться в наиболее значимых, ключевых психологических моментах любви, приблизить обыденное, житейское понимание любви к научному знанию о любви.

# Содержание

Предисловие	5
Раздел I. Любовь	7
Глава 1 Верите ли вы в любовь?	7
Глава 2. И всё-таки, что такое любовь?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Умение любить  
Общие  
закономерности любви**

**Александр Молодцов**

© Александр Молодцов, 2019

ISBN 978-5-4474-8370-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Любовь многолика. Любовь, к друзьям. Любовь к природе и животным. Любовь к страдающим. Любовь к самому себе. Любовь к Богу. В этой книге речь пойдет о любви мужчины и женщины.

Идея написать книгу о любви родилась у меня много лет назад. Тогда я был 18-летним юношей и, под впечатлением только что прочитанного эссе Стендаля «О любви», взялся за перо, чтобы критически проанализировать феномен любви, дополнив его картину собственными умозрительными концепциями. Естественно, в то время у меня ничего не вышло. А вернулся я к своему юношескому замыслу много лет спустя, уже серьезно занимаясь консультационной работой по проблемам семьи, имея определенный жизненный опыт.

В процессе работы над книгой, перечитывая научную, научно-популярную литературу, я, к удивлению, своему, обнаружил, что книг, посвященных исследованию любви, издано у нас очень мало. Те книги, которые в той или иной мере затрагивают тему любви, в основном посвящены общим проблемам семьи, супружества, семейной педагогике, юношеской и зрелой сексуальности. Из всей этой литературы можно найти лишь несколько книг, где феномен любви подвергнут серьезному анализу и изучению, и которые сыграли существенную роль в становлении моих взглядов на любовь,

на осмысление ее сложных и во многом противоречивых законов.

Безусловно, тема любви столь сложна и столь многогранна, что для того, чтобы создать целостную картину этого явления, необходима интеграция не только фактов, полученных в различных областях гуманитарного знания: социологии, этики, психологии, философии, медицины и др., но и вообще значительной части того, что накоплено мировой культурой. Такая задача явно непосильна для одного человека, поэтому я поставил перед собой цель более скромную. Эта книга – своеобразный творческий реферат, в котором я предпринял попытку разобраться в наиболее значимых, ключевых моментах любви, приблизить обыденное, житейское понимание любви к научному знанию о любви.

Умение любить многие считают талантом, даром, сродни артистическому. На самом же деле в решающей степени оно зависит от психологической культуры человека, от понимания законов чувств. В любви нередко встречаются такие ситуации, для правильной ориентации в которых одного здравого смысла и жизненного опыта бывает недостаточно, не спасет даже сверхинтуиция – помогут только знания.

И если кто-то, прочитав эту книгу, сможет лучше понять свои чувства и чувства другого человека, если вдруг найдет скрытые возможности для того, чтобы сделать себя и любимого человека более счастливым, значит моя цель будет достигнута

# Раздел I. Любовь

## Глава 1 Верите ли вы в любовь?

*«Понять жизнь и полюбить ее в другом  
существе – в  
этом задача человека и в этом его талант».*  
А. Барбюс

Наверное, каждому из нас рано или поздно приходится задумываться над вечными вопросами: «Что такое любовь?», «Существует ли она в реальной жизни?». Приведу наиболее характерные ответы, которые мне довелось услышать.

девушка, 19 лет: «Я не верю...».

юноша, 19 лет: «Любовь, наверное, есть».

мужчина, 25 лет: «Любовь? Что за чушь? Постель – вот истинная любовь».

женщина, 24 года: «Может быть, раньше любовь и была, а сейчас ее нет. Привычка, привязанность – это может быть».

мужчина, 30 лет: «Любви нет. Все это выдумки поэтов. Любовь есть только в книжках».

женщина, 26 лет: «Я не верю ни в бога, ни в черта, ни в счастливое будущее. Верю только в любовь».

мужчина, 38 лет: «Может быть, любовь есть, может быть,

нет – я не знаю».

женщина, 40 лет: «Любовь, конечно же, есть, но она очень быстро проходит».

мужчина, 56 лет: «Не задавайте глупых вопросов».

женщина, 58 лет: «Какая там любовь? Понапридумывали сказки для молодых...».

Уже этот маленький опрос показывает, насколько различны мнения о существовании любви. Это и не удивительно. Каждый идет своей дорогой к пониманию, осмыслению любви, к ее принятию или отрицанию. Различие во взглядах на любовь объясняется прежде всего тем, что под термином «любовь» у людей объединяются качественно различные отношения. Каждый человек вносит в понятие любви нечто свое, чисто индивидуальное, зависящее от личного жизненного опыта и уровня образования, от способности по-своему трактовать явления окружающего мира. Целостная теоретическая концепция любви разработана пока недостаточно, а те научные знания, которые существуют по этому вопросу, не нашли еще широкого отклика у специалистов. Поэтому большинство людей вырабатывает свое представление о любви, опираясь на жизненный опыт.

Отрицание любви, неверие в любовь – факт довольно распространенный и объясняется он несколькими причинами. Когда кто-то говорит, что любви нет, он чаще всего имеет в виду, что той любви, о которой пишут поэты, писатели,

которую показывают с киноэкрана, в реальной жизни нет. Нам предъявляют чувства яркие, чистые и возвышенные, а отношения счастливые и почти бесконфликтные, формируя в нас то, что психологи и социологи называют «завышенным ожиданием». Сопоставляя созданные в нашем сознании литературой и киноэкраном идеальные представления о любви с реальными жизненными отношениями (естественно, не в пользу последних), многие и приходят к выводу, что никакой любви нет.

С другой стороны, можно отметить, что способность испытывать, переживать и проявлять настоящую человеческую любовь – свойство далеко не всеобщее. Нередко категорическое отрицание любви исходит от тех, кому состояние любви просто неведомо.

Социальный психолог А. П. Сопиков обнаружил интересный факт: способность эмоционально реагировать, откликаться на эмоциональное состояние другого человека, на его страдания, иными словами, сочувствовать ему, обнаруживается далеко не у всех людей. Например, эта способность выявлена лишь у 80 – 90% детей шести-семилетнего возраста. А ведь эмоциональный «слух», не развитый в детстве, едва ли сможет развиться в более позднем возрасте.

Как это ни парадоксально, но именно в детстве, юности у человека часто формируются неверные представления о любви, которые впоследствии вступают в противоречие с жизненным опытом. И здесь немаловажное значение име-

ет формирование в детстве соответствия определенных переживаний с их объяснением себе. Страх, обида, радость – все эти состояния прочно ассоциируются в период развития ребенка с весьма специфичными переживаниями. У ребенка формируется определенный алфавит чувств, с помощью которого он может осознавать и объяснять себе свои состояния. То же самое можно сказать и о переживании чувства любви. Если в период развития личности человека алфавит чувств пополняется мало и в нем отсутствовала любовь, как комплекс различных чувств и переживаний, то и чувства любви человек испытывать просто не может.

Безусловно, любовь, которую питает ребенок к кому-либо, отличается от любви взрослого мужчины к женщине, но многие исследователи не случайно отмечают близость различных видов любви между собой и их взаимную обусловленность. Если, например, ребенок свои чувства к матери научился объяснять, как любовь, а не как, скажем, корыстную заинтересованность, то и в дальнейшем он будет использовать этот принцип в совершенно различных ситуациях. А. С. Макаренко справедливо отмечает, что «любовь не может быть выращена... из недр полового влечения. Силы „любовной“ любви могут быть найдены только в опыте неполовой человеческой симпатии. Молодой человек никогда не будет любить свою невесту и жену, если он не любил своих родителей, товарищей, друзей».

Но даже наличие богатого алфавита чувств, включающего

в себя широкий класс переживаний, еще не гарантирует возникновения чувства любви у человека. Алфавитом чувств надо уметь пользоваться. Если человек сам считает, что любовь – чувство, не доступное ему (или «таким, как он»), или что любовь возникает при определенных, достаточно редких условиях, иными словами, если человек не умеет пользоваться своим алфавитом, любви он может не испытать.

По-видимому, существуют определенные личностные особенности-, которые способствуют тому, что люди в разной степени склонны объяснять происходящее с ними как любовь. Психолог В. Петровский предположил, что способность любить как-то связана психологически с тягой к бескорыстному риску (именно бескорыстному) и что к такому риску тяготеет 3/10 людей. Но значит ли это, что только такие люди могут любить, а другие нет, неизвестно, и лишь будущие исследования смогут ответить на этот вопрос.

Пока что ясно одно: людей, имеющих опыт любовных переживаний, много, но также много и таких, которые так и не полюбили, не смогли взрастить в себе любовь. Как отмечает писатель Ю. Рюриков, «трагедия неродившейся любви – одна из самых массовых человеческих трагедий и вполне возможно, что муки неиспытанной любви куда страшнее для эволюции человечества, чем муки неразделенной любви. Ведь человек, который не полюбил – это человек, который не поднялся на какие-то свои высшие уровни, не стал настоящим человеком, а таких за время цивилизации было,

наверное, десятки и сотни миллиардов...».

## Глава 2. И всё-таки, что такое любовь?

*«Свою любовь истолковать умеет лишь тот,  
кто слабо любит»  
Ф. Петрарка*

Желание любить и быть любимым заставляет многих из нас в нетерпеливом поиске принимать за любовь нечто вовсе ей не соответствующее. А происходит это от того, что многие люди довольно смутно представляют, какие отношения и чувства следует, а какие не следует считать любовью.

Чтобы выяснить последнее, нам необходимо прежде всего ответить на вопрос: отражает ли понятие «любовь» какую-то психологическую реальность и отличается ли комплекс связанных с ней чувств и поведенческих образцов от тех, которые ассоциируются с другими понятиями (например, дружба, секс, привязанность, страсть и т. д.), обладает ли этот комплекс достаточной конкретностью?

По данным американских психологов Дж. Форгоса и П. Добоца, большинство людей отличает в собственном опыте любовь от сексуальных отношений, с одной стороны, и от дружбы – с другой. По мнению опрошенных, каждое из этих явлений может существовать независимо от другого, что не противоречит и достаточно частому сочетанию их

в рамках одних и тех же взаимоотношений. С любовными переживаниями у людей связаны вполне определенные ощущения, принадлежность которых именно к любви не вызывает у них сомнения. К таким ощущениям, как подтвердили исследования, относятся общее возбуждение, нарушение сна, склонность к фантазиям, чувство наслаждения, депрессивные состояния и трудности в концентрации внимания.

Исследование представлений о любви в среде советской студенческой и рабочей молодежи, проведенное психологом В. Моргуном, позволило ему выделить следующие признаки любви: продление рода, готовность делить все радости и невзгоды в течение всей жизни, самопожертвование (способность уйти от любимого, если вы убедились, что он вас больше не любит), общий взгляд на мир (смотреть не друг на друга, а в одну сторону – критерий «Ромео и Джульетты»), готовность остаться с любимым, даже если все родные и окружающие против вашего выбора, и кристаллизация (по Стендалю) – «мне все напоминает о любимом, и думаю о нем, и встречи не дождусь».

Итак, чувство любви действительно присутствует в жизненном опыте многих людей, Учитывая последнее, казалось бы, остается только дать вполне полноценное определение любви. На самом же деле, это достаточно сложная задача по нескольким причинам. Во-первых, в различные времена на отношения между мужчиной и женщиной смотрели по-разному. Даже из беглого исторического обзора развития

любовных отношений становится ясно, что понятие любви есть не что-то однозначное и неизменное.

Древняя Индия оставила миру наиболее разработанные энциклопедии половой любви – «Тысячу глав Камы» Нанди (около 2 тысяч лет до н. э.) и «Книгу Любви» Ваатсьяяны (4—5 век н. э.). Тогда любовь понималась как искусство чувственности, как «сладчайшее лакомство жизни». Вполне понятно, что та любовь существенно отличается от современной любви – любви не только биологической, но и любви человеческих личностей с их сложными потребностями, творческим равноправным партнерством, со всем богатством психических переживаний, взаимопомощи и сотрудничеством за пределами сексуальной сферы жизни,

Во-вторых, по-разному понимают любовь в разных культурах, разных обществах. В одних обществах любовь утверждается как нравственный и эстетический идеал, в других она не считается необходимой предпосылкой брака и даже рассматривается как нечто ненормальное.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.