

**МАСТЕРА  
ПСИХОЛОГИИ**

**Е. П. Ильин**

**ПСИХОЛОГИЯ  
ЛЮБВИ**



 **ПИТЕР®**

Мастера психологии

Евгений Ильин  
**Психология любви**

«Питер»

2012

**Ильин Е. П.**

Психология любви / Е. П. Ильин — «Питер», 2012 — (Мастера психологии)

ISBN 978-5-459-01640-6

Эта книга посвящена любви, любви между людьми, многогранной и многозначной по содержанию и неповторимой по форме. С точки зрения психологии любовь – явление очень серьезное. Любовь пронизывает всю жизнь человека, определяя его развитие, мироощущение, а порой и весь смысл жизни. Было бы странно не познавать эту важнейшую сторону жизни. Это нужно, прежде всего, чтобы любовь давала счастье человеку, а не приводила к разочарованиям и тем более к трагедиям. В новой книге профессора Ильина тема раскрыта максимально полно. Издание адресовано психологам, студентам и преподавателям психологических факультетов, а также всем интересующимся.

ISBN 978-5-459-01640-6

© Ильин Е. П., 2012

© Питер, 2012

# Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Раздел первый	10
Глава 1	10
1.1. Что же такое любовь?	10
1.2. Теории любви	15
1.3. Различное отношение к феномену любви	17
1.4. Возрастные особенности отношения к любви	23
1.5. Стадии любви	25
1.6. Языки любви	26
Глава 2	31
2.1. Классификации видов любви	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Евгений Павлович Ильин

## Психология любви

### Предисловие

О любви написано немало книг. Однако они в большинстве своем относятся к научно-популярному жанру или к беллетристике. Отношение же ученых к феномену любви, и, как ни странно, в большей степени психологов, весьма прохладное<sup>1</sup>. К. Штайнер (2003) отмечает в связи с этим: «Ни психология, ни психиатрия <...> не признают любовь предметом, достойным научных исследований. Слово “любовь” неприемлемо в научных дискуссиях. Представители наук о поведении, говоря о любви или влюбленности, если вообще упоминают ее упоминания, обычно робко улыбаются, как бы говоря: “Любовь – это тема поэтов и философов. Мы, ученые, не можем изучать любовь!”» (с. 130).

Многим кажется, что научный подход к эмоциональной сфере человека, в том числе и к любви, приведет к утере аромата от самого этого слова, превратит романтику отношений в серые повседневные будни. Вот что, например, пишет социолог С. Самыгин: «Разные науки: философия, психология, история и прочие пытаются дать человеку определения, границы любви. Нужны ли они? В психологии выделяют различные стадии и названия любви. Люди читают и сравнивают: у нас год назад была любовь-страсть, а теперь любовь-дружба. Наши отношения перешли со второй стадии на третью. Нужны ли для любви классификации, стадии, параметры, станет ли легче, если знать, на какой стадии вступать в брак, а на какой разводиться или рожать детей? Вряд ли большое количество людей становится счастливее, когда с помощью тестов и определений узнают, на какой стадии находится любовь <...> Мир проиграет очень много, если дать четкие определения чувствам и эмоциям».

Некоторые же ученые, наоборот, делают попытки создать математические модели цикличности любви (Gragnani et al., 1997; Sprott, 2004).

Вряд ли можно принять эти крайности. Было бы странно отказываться от научного познания этой важнейшей стороны жизни человека. Как сказал поэт С. Щипачев, «любовь – не вздохи на скамейке и не прогулки при луне». Любовь – явление гораздо более серьезное, она пронизывает всю жизнь человека, определяя его развитие, мироощущение, а порой и весь смысл жизни. Однако и втискивание этого феномена в рамки математических формул и моделей вряд ли возможно.

Испанский философ Ортега-и-Гассет пишет, что нет области менее изученной, чем область любви. Причин тому несколько. Во-первых, любовные истории – зона, скрытая от чужих глаз. Любовь нельзя пересказать: от пересказа контуры ее размываются. Во-вторых, каждый невольно обращается к собственному опыту, как правило, небогатому, а чужой опыт в руки не очень-то и дается. И поскольку каждый считает себя в этих вопросах экспертом, к мнению психолога будут относиться скептически.

---

<sup>1</sup> Отношение психологов к изучению проблемы любви напоминает древнегреческий миф об отношениях Эроса (символа любви) с Психеей (символом души, ищущей свой идеал, от которой и произошло название науки психологии). Эрот, сын Афродиты, влюбился в очень красивую молодую женщину Психею. Однако Афродита была очень недовольна, что ее сын, небожитель, хотел соединить свою судьбу с простой смертной, и прилагала все усилия, чтобы разлучить влюбленных. К сожалению, позиция многих ученых-психологов такова, что они, подобно Афродите, не хотят «соединить» психологию с проблемой любви, т. е. подвергнуть этот феномен научному рассмотрению и изучению (либо в силу несерьезности темы, либо из-за неверия, что любовь возможно вообще изучать). Остается все же надеяться, что, как и в древнегреческом мифе, союз Психеи (психологии) с Эротом (любовью) будет заключен.

Все те вариации и муссирования, которые претерпела тема любви в индивидуальном и общественном сознании на протяжении тысяч лет существования человеческой культуры, не сделали наши представления о самой любви сколько-нибудь ясными и отчетливыми. Более того, не будет преувеличением сказать, что тема любви – это самая непроявленная, непонятная, загадочная и, как мне представляется, самая мистифицированная тема в человеческих взаимоотношениях. Все попытки означить и обозначить сам феномен любви приводили к тому, что он лишь скрывался за сонмом слов, оставался невыраженным, непонятым, неразгаданным. Какими бы ни были определения любви – «Бог» (Евангелие), «чувство» (обыденное сознание), «сублимированное сексуальное влечение» (Фрейд), «инвазия архетипического содержания» (Юнг), «способность и искусство» (Фромм) и т. д., – все они делают ее лишь частью того или иного мифа. Что же касается различий, которые пытаются делать применительно к любви, то фактически они не идут дальше триады, известной еще древним грекам, – эрос, филос и агапе.

*Орлов А. Б. 2004. С. 26*

И все же в настоящее время научные исследования феномена любви проводятся, хотя их не так много. В большей степени это касается психофизиологов, сексологов, философов, педиатров, психотерапевтов. А вот психологи по-прежнему в большинстве своем обходят эту проблему своим вниманием.

Проблема любви, о которой идет речь в данной книге, весьма многогранна и многозначна по содержанию и формам проявления. Это не только любовь между мужчиной и женщиной, как она узко чаще всего понимается в обыденном сознании и воспевается в литературе и искусстве. Это любовь между людьми вообще (любовь родителей к детям, детей к родителям, любовь к родине и т. д.). Это и эмоции, связанные с чувством любви, и проявление любви (ласка).

В этой книге мною сделана попытка собрать и обобщить имеющиеся разрозненные научные данные о любви, которые нашли отражение в четырех разделах: «Любовь и влюбленность», «Проявление любви в переживаниях», «Экспрессивное проявление любви» и «Эротическая (сексуальная) любовь». Кроме того, в книге приведен обширный список научной литературы по проблеме, а в приложении – ряд методик, касающихся различных аспектов проблемы любви, одни из которых могут быть интересны массовому читателю, а другие могут быть использованы и в научных исследованиях.

Список литературы на сайте издательства по адресу <http://www.piter.com/book.phtml?97854590076>

## Введение

*Долг без любви не радует. Воспитание без любви порождает противоречие. Порядок без любви делает мелочным. Обладание без любви порождает скупость. Вера без любви порождает фанатизм. Горе тому, кто скуп на любовь. Зачем жить, если не любить?*

**Лао Цзы**

*Без любви белый свет не мил.*

**Народная поговорка**

*В человеке заложена вечная, возвышающая его потребность любить.*

**Анатоль Франс**

Если опросить людей, какие чувства, имеющиеся у них, они могут назвать, то в первую очередь будет названо чувство любви. Как светские, так и религиозные мыслители с давних пор пришли к выводу, что любовь играет главную роль в жизни людей. Исключительный статус любви отражен в выражении «Любовь правит миром»<sup>2</sup>.

Неслучайно упоминания о любви появились уже сорок три столетия тому назад – в шумеро-аккадском пантеоне богов была богиня Иштар, покровительница любви. У древних греков уже происходит разделение «зон ответственности»: за душевную любовь и красоту отвечает богиня Афродита, а за страстность и телесность – божество Эрос. Мифология говорит, что когда мира еще не существовало, когда царил хаос, когда все находилось в потенциале и ничто еще не было проявлено, – тогда появилась сила, способная все упорядочить, все объединить, всему дать форму и жизнь. Эта сила и есть Эрос, Любовь. И когда Эрос упорядочил всю Вселенную, он стал распространять это на разные ее уровни, словно спускаясь по ступеням от самого высокого Неба до самой конкретной, видимой и осязаемой Земли, на которой находимся мы. Эрос заботится о том, чтобы на каждом уровне Любовь выражалась в своей, особой форме, соответствующей этому уровню. Согласно Платону, Эрос – самое древнее архаическое божество, Перводанная Любовь, изначальная сила взаимного притяжения. Эрос, говорит мифология, выражает себя в разных формах, вплоть до превращения в ту, что известна нам сегодня, – Амура со стрелами, спутника Афродиты, пользующегося малейшей оплошностью людей, чтобы воспламенить сердца.

Большая роль любви отводится и в христианских учениях. Основатель христианской веры хотел, чтобы любовь была отличительной чертой его последователей (от Иоанна, с. 35). А апостол Павел, обращаясь к аристократии в своем «Послании к коринфянам», превозносил любовь, указывая на то, что все достижения человека, которые не мотивировались любовью, в конце концов, не имеют смысла. «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а порадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает...» В заключение он писал, что в последней сцене человеческой драмы останутся лишь три действующих лица: «...вера, надежда, любовь; но любовь из них больше» (от Павла, 1-е послание коринфянам, с. 13).

Недаром в христианстве любовь рассматривается как божественный завет, превосходящий все остальные: «люби и того, кого трудно любить»; «возлюби ближнего, как самого себя».

---

<sup>2</sup> Еще Данте утверждал: «Любовь – эта та сила, что движет миром, и если нам не удастся удовлетворить свою потребность в любви, от этого страдает все в нашей жизни».

Однако часто любовь, исходя из биологических позиций, понимается лишь как отношения между особями разного пола, как романтическая любовь. Поэтому любовь рассматривают как избирательный поиск брачного партнера (С. Самыгин). Ссылаются при этом на примеры из животного мира. Так, многие птицы создают прочные пары, иногда на всю жизнь, и очень тяжело переживают потерю партнера («лебединая верность»). Избирательность демонстрируют млекопитающие хищники, например волки, ведущие стайный образ жизни. Наиболее последовательно эту точку зрения отстаивал Зигмунд Фрейд, который считал, что все человеческие привязанности вытекают из одного общего источника – полового влечения, либидо. Он писал, что ядро того, что мы называем любовью, – это половая любовь, цель которой – половая близость. Конечно, половая любовь играет важную роль в жизни человека. Она привлекает своей загадочностью, своей силой, масштабностью изменений, которые она приносит в жизнь личности.

Но романтическая любовь не сводится к половому влечению, так как с развитием человеческого общества любовные отношения между мужчиной и женщиной стали приобретать человеческий, социальный и избирательный характер. Однако для этого человечеству пришлось пройти длительный, в течение многих веков, путь.

Свой исторический путь прошла и любовь родителей к своим детям, роль которой в жизни человека и общества не меньшая, чем половой любви.

Понимание роли родительской заботы и ласки, проявляемой при физическом и психическом контакте родителей с ребенком, пришло к людям не сразу. Даже родоначальник идеи родительской любви Ж.-Ж. Руссо собственных детей от своей постоянной сожительницы Терезы отдавал в приют. Среднее ежегодное число подкидышей в Париже между 1773 и 1790 гг. составляло 5800 человек (на общее число 20–25 тысяч рождений).

Достаточно равнодушно относились к детям и аристократические матери, которые отдавали младенцев на выкармливание в чужие семьи и воспитывали детей в закрытых пансионах, монастырях и школах. Родившийся в 1754 г. князь Талейран вспоминал, что родительские заботы еще не вошли тогда в моду. В знатных семьях любили гораздо больше род, чем отдельных лиц, особенно молодых, которые еще были никому не известны. Сам Талейран был отдан кормилице сразу же после крещения, состоявшегося в день его рождения, и в течение четырех лет мать ни разу не навестила его.

До конца XVIII в. материнская любовь во Франции была делом индивидуального усмотрения. Формирование устойчивой эмоциональной близости между родителями и детьми затруднялось высокой рождаемостью и еще более высокой смертностью. Ведь из-за плохого и небрежного ухода в XVII–XVIII вв. в странах Западной Европы на первом году жизни умирали от одной пятой до одной трети всех новорожденных, а до 20 лет доживало меньше половины<sup>3</sup>. Все это делало жизнь отдельного ребенка, особенно если он не был первенцем, не такой ценной, как сегодня.

Необходимость тесного контакта новорожденного с матерью в первые недели после рождения была понята уже в «непросвещенные» с точки зрения медицины времена. Неслучайно у разных народов существовал обычай освободить роженицу от бытовых забот на первые полтора месяца. У русских тоже были так называемые сороковины, когда сорок дней после родов в доме хозяйничали добровольные помощницы из числа родственниц и соседок. Это позволяло маме восстановиться после родов, а младенцу, получавшему маму «в безраздельное пользование», полноценно адаптироваться к жизни вне утробы.

Поэтому не случайно в Европе в конце XVIII в. начинается кампания за то, чтобы матери сами выкармливали младенцев, не доверяя их ненадежным кормилицам. Требуют (и добиваются) освобождения ребенка «от тирании свивальника». Каждый ребенок, даже новорожден-

---

<sup>3</sup> Например, Людовика XIII впервые выкупали почти в семилетнем возрасте.

ный, стал восприниматься единственным, незаменимым, а его смерть стала переживаться как невосполнимая горькая утрата.

Научные представления о любви в эпоху Античности разрабатывались философами и существенно отличались от мифологических. У Аристотеля понятие любви скорее плотское, он относил любовь к одной из первичных энергий человеческого тела.

Свой смысл в понятие «любовь» вкладывали суфийские философы и литераторы Персии и Арабского Востока во времена Средневековья. Так, в поэзии Омара Хайяма и Алишера Навои любовь в духе суфийской традиции отождествляется с вином. Вино, наливаемое в сосуд, т. е. в брэнную человеческую оболочку, наполняет людей духовной составляющей, диалектически вводя понятие любви к Богу.

В Средневековье, в эпоху Возрождения трудами Марсилио Фичино, Франческо Каттани, Джордано Бруно и других начинается течение неоплатонизма. В основе этой любовной философии находится положение, что природа любви есть стремление к красоте.

В середине XIX в. И. М. Сеченов изложил свои взгляды на проблему любви. Он выделял три фазы в ее развитии:

1) создание абстрактного идеала;

2) встреча с объектом, похожим на идеал, и ассоциация объекта с идеалом; «Когда же <...> мальчику случилось встретить женщину, похожую по его мысли на этот идеал, то он, как говорится, переносит свою мечту на эту женщину и начинает ее любить в ней» (1952, с. 114); после того как установились крепкие отношения и началась половая жизнь, симпатия и платоническая любовь, имевшие место до этого, переходят в фазу страстной любви;

3) угасание страсти, становление любви-дружбы; это происходит «на основании закона, по которому яркость страсти поддерживается лишь изменчивостью страстного образа. В год, в два, при жизни, очень близкой друг к другу, сумма возможных перемен и с той и с другой стороны давным-давно исчерпалась и яркость страсти исчезла» (1952, с. 115).

И. М. Сеченов считал, что «человек, переживший все фазы любви, едва ли может страстно любить во второй раз. С его точки зрения, повторные страсти – признак неудовлетворенности предшествовавшими» (с. 115). Он утверждал, что любовь может быть весьма длительной.

Вопросу любви уделил внимание и великий русский ученый И. И. Мечников. Он писал, что совокупность чувств и переживаний, которую люди называют любовью, есть не что иное, как психологическая надстройка над биологическим по своей природе половым влечением. Однако, утверждал И. И. Мечников, не подлежит сомнению, что половое чувство, хотя и общее у человека с животным, есть тем не менее источник самых высших духовных проявлений. Любовь между мужчиной и женщиной облагораживает человека, делает его способным на самоотверженные поступки.

В западной психологии в первой половине XX в. проблема любви тоже становится предметом научного обсуждения. В основе работ Зигмунда Фрейда лежит связь между любовью и сексуальностью. Любовь, по Фрейду, – иррациональное понятие, из которого исключено духовное начало. Любовь в теории сублимации, разработанной Фрейдом, низводится к первобытной сексуальности, являющейся одним из основных стимулов развития человека.

Впоследствии неофрейдистами были предприняты попытки развития теории Фрейда и перехода от чистого биологического описания к социальной и культурной составляющей любви. Одним из апологетов такого рассмотрения любви был психоаналитик Эрих Фромм, о взглядах которого речь еще впереди. К сожалению, в советской психологии проблема любви была практически проигнорирована как предмет общей психологии.

# Раздел первый

## ЛЮБОВЬ И ВЛЮБЛЕННОСТЬ

### Глава 1

#### Любовь

#### 1.1. Что же такое любовь?

*Любовь? А что это такое?  
Зачем о ней так много слез?  
Она противница покоя  
И покорительница грез.  
Она – мечта и сновиденье —  
Порой печальна или зла,  
Порой творит стихотворенья  
Или великие дела.  
Быть может, что любовь – богиня:  
Честолюбива и горда,  
А может, злой судьбы рабыня,  
И ей подвластна навсегда.  
Мы часто слово произносим «Люблю».  
А что для нас любовь?  
То, что в стихах мы превозносим,  
То, что сердце волнует кровь?  
А может, то, что в нас творится,  
Когда глядим мы на Луну,  
То, что в душе у нас таится,  
Мешая разуму и сну?  
Любовь? А что это такое?  
Как бы попроще рассказать?  
Все то великое, святое,  
Что трудно словом описать.*

**Автор неизвестен**

*Любовь – это неизвестно что, которое приходит неизвестно откуда и кончается неизвестно когда.*

**Мадлен де Скюдери, французская писательница XVII в.**

Любовь<sup>4</sup> – одно из самых употребительных слов, о чем свидетельствуют частотные словари современных слов (Cunningham, Antill, 1981). Однако многозначность употребления этого понятия приводит к размыванию его семантических границ и подчас утрате специфического содержания данного слова. Мы говорим: «Я люблю манную кашу» или «Я люблю это платье», и при этом мы говорим о любви к детям, к супругу, к животным. Очевидно, что за одним и тем же словом скрываются разные психологические феномены. В первом случае

---

<sup>4</sup> Славянское слово «любовь» происходит от старославянского «шлюб», что означает союз, соединение, единение, согласие. Отзвуки этого смыслового значения любви и по сей день сохранились в некоторых славянских языках. То есть любовь – это мистическое соединение мужчины и женщины в одно целое.

речь идет о простых вкусовых предпочтениях, связанных с эмоциональным тоном ощущения и восприятия, во втором случае – о сложном чувстве, связанном с привязанностью, страстью, хотя и здесь предпочтение того или иного объекта не исключается. Если о последней любви поэты написали бесчисленное количество сонетов, романсов, стихотворений, песен, то воспевать любовь к манной каше охотников не нашлось, потому что моя «любовь» к ней никого не трогает. Эта не то, что вызывает радость, восторг, страдание, ревность.

Ю. Щербатых (2002) предложил студентам из медицинской академии дать свое определение любви. Ответы были самые разнообразные: «потребность в другом человеке» и «наслаждение», «душевный комфорт» и «чувство восторга», «смысл жизни» и «безумие», «понимание другого человека» и «потеря власти над собой», «отсутствие эгоизма» и «эгоизм», «наслаждение» и даже «привычка» – в общем, каждый понимал любовь по-своему. Б. Марштейн (Murstein, 1988) пишет в связи с этим, что любовь представляет некую Австро-Венгерскую империю, где под одной шапкой собрано множество достаточно трудносовместимых когнитивных, эмоциональных и поведенческих явлений. Понятие «любовь» как собирательное для множества разных явлений во взаимоотношениях людей рассматривает и Келли (Kelley, 1983).

Состояние «влюбленности» – это переживание, которое могут испытывать только люди, однако общепринятого определения любви не существует (Ireland, 1988; Lasky, Silverman, 1988). Тем не менее, по-видимому, принято считать, что любовь – это нечто большее, чем просто физическое удовлетворение; в любви участвуют также ум и сердце (Lasky, Silverman, 1988) <...> Разумеется, мы верим, что знаем, когда бываем «влюблены», потому что это «переживание трансформирует человека» (Aron et al., 1995).

*Фернхем А., Хейвен П. 2001. С. 152*

Франсуа Ларошфуко писал в свое время: «Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел». А Э. Фромм (1990) в наши дни пишет, что «вряд ли какое-нибудь слово окружено такой двусмысленностью и путаницей, как слово “любовь”. Его используют для обозначения почти каждого чувства, не сопряженного с ненавистью и отвращением. Оно включает все: от любви к мороженому до любви к симфонии, от легкой симпатии до самого глубокого чувства близости. Люди чувствуют себя любящими, если они “увлечены” кем-то. Они также называют любовью свою зависимость и свое собственничество. Они в самом деле считают, что нет ничего легче, чем любить, трудность лишь в том, чтоб найти достойный предмет, а неудачу в обретении счастья и любви они приписывают своему невезению в выборе достойного партнера. Но вопреки всей этой путанице и принятию желаемого за должное любовь представляет собой весьма специфическое чувство; и хотя каждое человеческое существо обладает способностью любить, осуществление ее – одна из труднейших задач. Подлинная любовь коренится в плодотворности и поэтому, собственно, может быть названа “плодотворной любовью”. Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии того, к кому мы испытываем это чувство» (1990, с. 18).

Э. Фромм пишет, что сущность любви одна и та же, будь это любовь матери к ребенку, любовь к людям или эротическая любовь между двумя индивидами. Это идеализация, уважение и знание. Кроме того, Э. Фромм подчеркивает, что любовь всегда связана с заботой и ответственностью: «Забота и ответственность означают, что любовь – это деятельность, а не страсть, кого-то обуявшая, и не аффект, кого-то “захвативший”» (1990, с. 82–83).

Акцентирование внимания в любви на заботе и ответственности необходимо Э. Фромму для того, чтобы обосновать любовь ко всему человечеству и конкретно к каждому человеку, поскольку испытывать страсть ко всем или эмоции по поводу каждого человека нереально. Не случайно любовь к конкретному человеку, по Фромму, должна реализовываться через любовь

к людям (человечеству). В противном случае, как он считает, любовь становится поверхностной и случайной, остается чем-то мелким.

Полностью соглашаясь с тем, что слово «любовь» в обыденном понимании подчас теряет конкретное содержание (Ф. Ларошфуко, например, хорошо заметил, что «у большинства людей любовь к справедливости – это просто боязнь подвергнуться несправедливости» (1971, с. 156)) и что любовь – не аффект (если его понимать как эмоцию), трудно признать правоту Фромма относительно того, что любовь – это деятельность, проявляемая лишь в заботе, ответственности (я бы добавил к ним и такие поведенческие проявления, как нежность, ласка). Все это следствие любви, ее проявления, а не ее сущность. Сущностью же остается чувство, т. е. *эмоционально-установочное отношение к кому-либо*. Недаром в последующем его формула любви подверглась критике за отсутствие в ней эмоции радости. У Э. Фромма любовь не только рассудочная, но и аскетичная, и именно потому, что это любовь ко всем.

### Точка зрения

Психологическая концепция любви <...> обнаруживает в плане феноменологии свою явную противоречивость и несостоятельность в не менее очевидных фактах неподконтрольности и неподвластности любви человеку, в фактах ее особой и самостоятельной жизни, независимой не только от желаний и намерений человека, но даже от самого его физического существования. И сколько бы ни приводили нам (от лица обыденной социальности) примеров «вещной природы» любви, сколько бы ни сообщали нам (от лица науки) данных о мозговых структурах и центрах, феромонах и виагре, психокоррекции и психотерапии партнерских отношений, тренингах сензитивности и коммуникативности, мы-то знаем, что все это – «не про то». Никто не может управлять и манипулировать любовью, поскольку она не только не вещь (наряду с другими вещами), но и не некое свойство (наряду с другими свойствами), принадлежащее человеку.

*Орлов А. Б. 2004. С. 26*

В издании «Психология. Словарь» (1990) любовь определяется как «интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, физиологически обусловленное сексуальными потребностями и выражающееся в социально формируемом стремлении быть своими личностно-значимыми чертами с максимальной полнотой представленными в жизнедеятельности другого таким образом, чтобы пробуждать у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости». В данном случае речь, очевидно, идет только об эротической любви.

Там же говорится, что любовь – высокая степень эмоционально-положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр жизненных потребностей и интересов субъекта (любовь к родине, к матери, к детям, к музыке и т. д.). В качестве родового понятия любовь включает (в зависимости от глубины, силы, предметной направленности) как симпатию, так и страсть. Такое понимание любви является более общим, касающимся и родительской любви, и других ее видов.

В «Философской энциклопедии» любовь определяется как «нравственно-эстетическое чувство, выражающееся в бескорыстном и самозабвенном стремлении к своему объекту. Специфическим содержанием этого чувства являются самоотдача, самоотверженность и возникающее на этой основе духовное взаимопроникновение. Индивидуальности с их духовными и природными различиями образуют в любви завершенное единство; дополняя друг друга, они выступают как единое целое. Нравственная природа любви выявляется в ее устремленности не просто на существо другого пола, но на вполне конкретного, единственного и неповторимого человека».

Фактически философская энциклопедия, по мнению С. Самыгина, пересказывает наукообразным языком легенду об андрогинах – первых людях, каждый из которых был одновременно мужчиной и женщиной. Андрогини были так совершенны, так сильны, умны и счастливы, что боги позавидовали полноте их существования и разрубили первых людей пополам. С тех пор эти половинки ищут друг друга по всему свету, чтобы вновь слиться в единое целое и обрести прежние силу и счастье.

### Научные факты

Возрастные и гендерные различия были выявлены в ответах на предложение дополнить фразу: «Любовь – это...» Было замечено, что респонденты 13–14 лет, как правило, затруднялись дать какой-либо ответ. Наиболее часто встречающиеся ответы в группе 15–16 лет были следующие: «Любовь – это сложное чувство, не поддающееся описанию», «...радость для двоих и необходимость быть вместе». Интересным оказался тот факт, что 40 % девушек данной возрастной категории ответили, что любовь – это боль, самопожертвование. По-видимому, такая оценка любви связана с безответным чувством, которое характерно вообще для данного возраста, а для девушек особенно. Большинство же юношей отвечало, что любовь это взаимопонимание, нежность, «встреча двух сердец и слияние двух тел».

В возрастной группе 18–20 лет любовь понимается как доверие, взаимопонимание, уважение. Причем в ответах юношей данного возраста довольно часто отмечается, что любовь это еще и влечение, стихия и близость. Среди девушек распространена такая характеристика, как самоотдача. Подобная картина наблюдается и в возрастной группе от 21 до 23 лет.

*Кущева М. с соавторами /по материалам Интернета*

В «Словаре по этике» любовь определяется как «чувство, соответствующее общности и близости между людьми, основанное на их взаимной заинтересованности и склонности. При этом в проявления любви включаются как половая любовь, так и симпатия, дружба (в самом широком смысле – взаимоотношения людей в обществе, основанные на общности устремлений и интересов; положительное отношение человека к объекту познания и практической деятельности (любовь к природе, к истине, к жизни и т. п.)). В самом же обобщенном, абстрактном смысле любовь понимается в этике и философии как такое отношение между людьми, когда один человек рассматривает другого как близкого, родственного самому себе и тем или иным образом отождествляет себя с ним: испытывает потребность к объединению и сближению, отождествляет с ним свои собственные интересы и устремления, добровольно физически и духовно отдает себя другому и стремится взаимно обладать им» (с. 168).

К. К. Платонов (1984) относит к любви и предпочтению человеком кого– или чего-либо. Он пишет даже об условно-рефлекторной любви.

К. Изард отмечает, что «Существует несколько разновидностей любви, однако меня не покидает ощущение, что все они имеют нечто общее в своей основе, нечто, благодаря чему каждая из них важна и значима для человека, нечто, что проходит красной нитью через все типы любви» (2000, с. 411). Я полагаю, что одними из основных признаков этого чувства, его «красными нитями», проходящими по всем видам любви, судя по данным ряда авторов (Bowlby, 1973; Ainswort, 1973; Hazan, Shaver, 1997), являются *сердечность (warmth)* и *привязанность (attachment)* к объекту любви. Сердечность проявляется в объятиях, поцелуях, ласкании, а привязанность – в устойчивой потребности в общении с данным человеком, в близости с ним. Хотя эти два параметра любви (присущие в какой-то степени и дружбе, и особенно влюбленности) взаимосвязаны, в то же время они функционируют автономно, что объясняется наличием для каждого из них различных нейрофизиологических систем.

### Точка зрения

Унылая ученость не способна передать живой трепет любви, ее противоречивейшую сложность, ее тайну – то таинственное, что не поддается выражению словами. Или поддается, но гению литературы. «Любить, – писал Л. Н. Толстой, – значит жить жизнью того, кого любишь».

Аристотель говорил по этому поводу так: «Любить – значит желать другому того, что считаешь за благо, и желать притом не ради себя, но ради того, кого любишь, и стараться по возможности доставить ему это благо». А Стендаль так говорит о любви: «Любовь – это соревнование между мужчиной и женщиной за то, чтобы доставить другому как можно больше счастья».

*Самыгин С.*

Очевидно, что быть привязанным ко всем людям невозможно, поэтому *любовь – это интимная привязанность, обладающая большой силой*, настолько большой, что утрата объекта этой привязанности кажется человеку невозможной, а его существование после этой утраты – бессмысленным. С этой точки зрения «любовь» учителя к учащимся, врача к больным – это в большинстве случаев не более чем декларируемая абстракция, отражающая проявление интереса, эмпатии, уважения личности, но не привязанности. Ведь привязанность – это чувство *близости* [устойчивое. – *Е. И.*], основанное на преданности, симпатии к кому– или чему-нибудь (Ожегов, 1975).

З. Рубин (1973) из Мичиганского университета (США) в результате исследований счастливых и несчастливых в любви пар выявил три основных компонента половой любви – это привязанность, забота и интимность (доверие).

*Привязанность* — это желание физического присутствия рядом любимого человека и готовность получать/проявлять эмоциональную поддержку.

*Забота* — это беспокойство и действия по обеспечению благополучия другого.

*Интимность* — близкие, доверительные отношения с человеком, когда каждый в паре не только без опасения делится с другим своими переживаниями, мыслями, идеями, но и с уверенностью быть понятым и поддержанным. Основываясь на трех значимых компонентах,

З. Рубин разработал диагностическую «Шкалу любви» (см. приложение).

Девис и Тодд (Davis, Todd, 1982) понимают любовь как дружбу, осложненную страстью (завороженностью, исключительностью и особым типом сексуального удовлетворения).

Типы привязанности влияют на длительность взаимоотношений партнеров: при безопасном типе отношения продолжаются почти в два раза дольше (10,02 года), чем при избегающем (5,97 года) и тревожно-амбивалентном (4,86 года) типах (Shaver et al., 1988).

### Точка зрения

Моя интерпретация природы любви противоположна тем мифическим представлениям, следуя которым в любви видят стихийное, животное начало, вынашиваемое в темных глубинах человеческой личности и которое ею овладевает, не давая выхода высоким порывам духа и тонким движениям души. Отмечу, что любовь является чем угодно, только не природной силой. Любовь – это не столько инстинкт, сколько творчество, к животному началу в человеке отношения не имеющие. Для дикаря она не существует, древний китаец и древний индус о ней не знают, грек эпохи Перикла едва догадывается о ее существовании.

Подобно тому как мы отличаем любовь от сексуального клочкотания и от «страсти», мы отделили бы ее и от других ее двойников, например от «привязанности». В «привязанности», и прежде всего в самой классической ее форме – материнской любви, два человека испытывают друг к другу

взаимную симпатию и нежность, ощущают близость, но ни очарованности, ни самозабвенности при этом также не будет. Каждый из них живет в себе, не пульсируя в другом, испуская в направлении другого едва уловимые флюиды умиления, доброжелательности, ободрения.

Надеюсь, мне удалось чуть прояснить (на большее не рассчитываю) следующий тезис: если нас интересует природа любви, то для начала надо избавиться от наивного представления о ней как об одержимости, отложного представления, что все или почти все способны на это чувство, которым охвачено множество людей во всех концах земли, в любую эпоху, без различия расы и происхождения. Приведенные выше аргументы призваны доказать, что на самом деле любовь встречается не так уж часто, если, конечно, не принимать за нее то, что ею не является. Более того, не будет большим преувеличением сказать, что любовь – это весьма редкое явление, это чувство, на которое способны очень немногие; в сущности, это некий дар, которым наделены некоторые души, талант, который обычно проявляется наряду с другими талантами, но иногда ему ничто не сопутствует.

*Ортега-и-Гассет, испанский философ*

Имеются и другие крайние взгляды на любовь. П. В. Симонов (1966), правильно утверждая, что любовь – это не эмоция и что в зависимости от обстоятельств она порождает разные эмоции, без всяких серьезных оснований свел ее к потребности. «Любовь – это разновидность потребности, потребности очень сложной, сформированной влияниями социальной среды, этикой и мировоззрениями данного общества», – пишет он (с. 10). Не относя любовь к чувствам, своим утверждением, что «любовь неправомерно относить к разряду эмоций» (там же), он дает основание полагать об исключении им этого чувства вообще из эмоциональной сферы человека. Конечно и влечение, и привязанность, являются потребностью, но сводить любовь только к последней – значит сильно упростить этот феномен.

Женщина знает смысл любви, а мужчина – ее цену.

*Марти Ларни, финский писатель*

## 1.2. Теории любви

В психологии существуют различные подходы к осмыслению феномена любви. Каждый подход имеет свои сильные и слабые стороны.

*Биологизаторские теории* ориентируются на поиск объективно существующей, материальной основы любви и на рассмотрение феномена любви в контексте эволюции человечества. Очевидными недостатками этих теорий являются отрицание собственно психологического аспекта любви и рассмотрение ее как эпифеномена, надстроенного над физиологическими процессами.

*Бихевиористский и необихевиористский подходы* игнорируют субъект-субъектную природу близких отношений, не учитывают влияния социального контекста; модели любви, разработанные в рамках этих подходов, соответствуют американской культуре и рыночным отношениям, в которых ведется счет вознаграждениям и издержкам, и не могут быть распространены на другие типы культур.

*Психодинамические теории* любви в историческом плане впервые сделали любовь предметом психологического анализа, осветили влияние переживаний детства и родителей на формирование способности любить и быть любимым, выделили бессознательный компонент любви и отметили роль бессознательного в любовных отношениях, разработали методы терапии в области психологии любви. Ограниченность этого подхода связана с опорой в постро-

ении теории в основном на клинический материал, с переоценкой роли бессознательного и детства в развитии любовных отношений.

*Гештальттеории* любви преимущественно ориентированы на решение проблем клиента в сфере партнерских отношений и не имеют развернутой теоретической модели любви. Основные теоретические положения гештальтпсихологии просто переносятся в область психологии любви.

*Когнитивные теории* хорошо объясняют феномены изменения восприятия мира, себя и партнера влюбленным человеком, описывают влияние когнитивных стилей на формирование близких отношений. Однако эти теории, переоценивая когнитивную сферу личности, недооценивают эмоционально-волевую и дают в силу этого односторонний анализ природы любви.

*Социально-психологические теории* любви, акцентируя внимание на типах и стадиях любви, во многом остаются чисто формальными, а проведенные социально-психологические исследования направлены на изучение отдельных аспектов любви и не способны дать целостного понимания этого феномена. Так, теория Л. Я. Гозмана, включающая ряд социально-психологических исследований, лишь вписывает любовь как аттракцию<sup>5</sup> в социальный контекст.

*Гуманистические теории* любви ориентированы на человека, верят в его возможности, однако носят чисто гипотетический, философско-описательный характер.

Первые попытки определить стержневые характеристики (компоненты) любви с помощью факторного анализа привели к выделению двух: 1) эмоциональная поддержка объекта любви и 2) толерантность к его недостаткам и требованиям (Swensen, Gilner, 1964). З. Рубин (Rubin, 1970) включил в любовь заботу, потребность и доверие к другому. Однако эти составляющие присущи и дружбе. Динер и Пышчинский (Diener, Pyszczynski, 1978) упростили любовь до высокой симпатии и сексуального влечения, а Педерсен и Шумейкер (Pederson, Shoemaker, 1993) понимают любовь как пятикомпонентное явление, в которое входят: 1) *совместность* — активность, осуществляемая только с романтическим партнером; 2) *выражение* — вербальное и невербальное выражение (проявление) склонности и привязанности; 3) *намерение и коммуникация* — осознание проблем партнера по любви и способность обсуждать и решать эти проблемы; 4) *романтичность* — наличие идеализированных установок по отношению к любовным взаимоотношениям, подчеркивающих волнение в присутствии любимого человека; 5) *сензитивность и спонтанность* — готовность отвечать на спонтанные желания партнера.

Ангелы зовут это небесной отрадой, черти – адской мукой, а люди – любовью.

*Гэнрих Гэйне*

Р. Стернберг (Sternberg, 1986) разработал трехкомпонентную теорию любви. Первая составляющая любви – *интимность, чувство близости*, проявляемое в любовных отношениях. Любящие чувствуют себя связанными друг с другом. Близость имеет несколько проявлений: радость по поводу того, что любимый человек рядом; наличие желания сделать жизнь любимого человека лучше; желание оказать помощь в трудную минуту и надежда на то, что у любимого человека тоже имеется такое желание; обмен мыслями и чувствами; наличие общих интересов.

Традиционные способы ухаживания могут помешать близости, если они состоят из одних ритуальных действий и лишены искреннего обмена чувствами. Близость может разрушаться негативными чувствами (раздражением, гневом), возникающими во время ссор по пустякам, а также страхом быть отвергнутым.

---

<sup>5</sup> Аттракция (привлекать, притягивать) – понятие, обозначающее возникновение при восприятии человека человеком привлекательности одного из них для другого, формирование привязанности, симпатии.

Вторая составляющая любви – *страсть*. Она приводит к физическому влечению и к сексуальному поведению в отношениях. Хотя половые отношения здесь важны, но они не являются единственным видом потребностей. Сохраняется потребность в самоуважении, потребность получить поддержку в трудную минуту.

Между интимностью и страстью соотношения неоднозначные: иногда близость вызывает страсть, в других случаях страсть предшествует близости. Бывает и так, что страсть не сопровождается близостью, а близость – страстью. Важно при этом не путать влечение к противоположному полу с половым влечением.

Ортега-и-Гассет считает, что страсть – это не высшее проявление любовного порыва, а, наоборот, его проявление в самых заурядных душах. В ней нет, точнее, не должно быть ни очарованности, ни самозабвенности. В крайних случаях любви-страсти страсть непомерна, а любовь попросту отсутствует.

Третья составляющая любви – *решение-обязательство (ответственность)*. Она имеет кратковременный и долговременный аспекты. Кратковременный аспект отражается в решении о том, что конкретный человек полюбил другого, долговременный аспект – в обязательстве сохранять эту любовь («клятва в любви до гроба»).

И эта составляющая неоднозначно соотносится с двумя предыдущими. Чтобы продемонстрировать возможные комбинации, Р. Стернберг разработал систематику любовных отношений (табл. 1.1).

**Таблица 1.1. Систематика видов любви Р. Стернберга**

Вид любви	Интимность	Страсть	Решение-обязательство
Симпатия	+	–	–
Страстная любовь	–	+	–
Придуманная любовь	–	–	+
Романтическая любовь	+	+	–
Любовь-товарищество	+	–	+
Слепая любовь	–	+	+
Совершенная любовь	+	+	+

*Примечание:* + компонент присутствует, – компонент отсутствует.

Эти виды любви представляют собой предельные случаи. Большинство реальных любовных отношений попадает в промежутки между этими категориями, поскольку разные компоненты любви континуальны, а не дискретны.

Другой подход к составляющим любви имеется у Р. Хаттиса (Hattis, 1969). Он выделил шесть факторов: уважение, положительные чувства по отношению к партнеру, эротические чувства, потребность в положительном отношении со стороны партнера, чувство близости и интимности, чувство враждебности (из-за возникающих время от времени размолвок и ссор).

### 1.3. Различное отношение к феномену любви

С давних времен в литературе, а теперь киноискусстве, на телевидении постоянно проповедуются идеи о том, что романтическая любовь – это единственное, что имеет значение в жизни человека. Вот что писал много веков назад Омар Хайям:

Чье сердце не горит любовью страстной к милой, —  
Без утешения влачит свой век унылый.

Дни, проведенные без радостей любви,  
Считаю тяготой ненужной и постылой.

Однако отношение к любви у великих умов разное. Для одних любовь – бесценный дар для человека: «Только любовь делает человека самим собой», – писал Платон, а И. Гете полагал, что счастлив лишь тот, кем владеет любовь.

В душе померк бы день и тьма настала б вновь,  
Когда бы из нее изгнали мы любовь.

*Мольер*

Любовь – это самая интимная точка соединения природы и разума, это единственное звено, где природа вторгается в разум, она, стало быть, есть превосходнейшее среди всего природного.

*Г. Фихте*

Для других же любовь – отрицательное явление: «Любовь – заболевание, вроде наваждения, похожа на меланхолию» (Авиценна), «Любовь часто отнимает разум у того, кто его имеет» (Д. Дидро), «Когда мы любим, мы теряем зрень» (Лопе де Вега).

Неудивительно, что это двойственное отношение, проповедуемое на протяжении многих веков философами и писателями, проникло и в массовое сознание.

В конце XIX в. была издана небольшая книжка: «Любовь конца века». Составители ее предложили многим писателям, художникам, ученым и артистам высказаться о любви. Вот подборка этих высказываний, приведенная философом и публицистом М. О. Меншиковым (1899).

«Любовь так же велика и таинственна, как смерть», – заявляет один поэт, адвокат и критик. «Любовь – царица мира! Она все», – восклицает один актер. «На свете одна любовь сама по себе, an und fur sich, – все остальное только для нее», – пишет один редактор и беллетрист. «Любовь это тот центр, то солнце, вокруг которого теснятся все побуждения человеческой души, все проявления человеческой воли», – заявляет другой писатель. «Что такое любовь? – захлебывается от восторга один автор исторических романов, седой и древний старец. – Для полноты этого ответа недостаточно исчерпать все лексикальное богатство всех языков, наречий, подречий и говоров всего мира. Любовь – это мировой закон, такой же неизменный и непостижимый, как закон мирового тяготения... Любовь это основной закон жизни, дыхания всего живущего» и пр. и пр. Один старый газетный критик коротко, но внушительно заявляет: «Я признаю любовь силою, равною теплу, свету, электричеству». Видите ли, даже не подобною силе, а равною! «Любовь, как инстинкт, единственный фактор жизни», – кричит одна пожилая беллетристка, а старый профессор истории и публицист впадает просто в какие-то конвульсии восторга, в какой-то бред о любви, который я даже и разобрать не в состоянии.

Всех правильнее отнесся к любви один талантливый русский фельетонист. «В жизни каждого из нас, – говорит он, – любовь играет самую незначительную роль, и то в ранней молодости... Но в разговорах, в условной лжи нашего существования, в области “нас возвышающего обмана” это по-прежнему великое, значительное и чуть-чуть не святое дело. Для того чтобы поддерживать обман и сгущать туман нашего сознания, существуют целые и многочисленные организации. Одни этот отживший вздор, который едва ли тысячного из нас сбил с пути или на путь направил, перелагают в стихи и прозу; другие облачают его в яркие краски; третьи – в музыкальные звуки; четвертые изображают на сцене; пятые разжигают критическим анализом и пр. Все это искусства, которые кормятся около любви, а все они в общей сложности не составляют для нас того, чем была любовь в доброе старое время, – искусства жизни».

Мало что изменилось и в наше время. При опросе, проведенном студенческим журналом, более половины студенток пожелали страстной любви. В своей статье в журнале «Семейная жизнь» Пол Попено описывает, что большинство людей думает о романтической любви: «Любовь – это непостижимое наваждение, что приходит ниоткуда и сразу полностью овладевает тобой, как корь. Ты узнаешь ее интуитивно. Если это настоящее чувство, тебе не придется долго гадать. Ты разглядишь ее, без сомнений. Любовь настолько важна, что ты должен отказаться от всего ради нее. Мужчине простительно бросить жену ради любви, женщине простительно оставить дом и детей, королю – трон. Она приходит совершенно неожиданно, и ты ничего не можешь поделать. Она не подвластна человеку».

Однако, как это ни покажется странным, имеется не так уж мало противников романтической и половой любви. Еще в XIX столетии за рубежом и в России среди писателей, журналистов, философов разгорелась бурная дискуссия о том, следует ли превозносить любовь, как это делается в литературных произведениях.

Английский философ Бэкон ставит любовь наряду с самой гнусной страстью – завистью, говоря, что, подобно зависти, «любовь повергает человека в бессилие». Любовь представляет самый обыкновенный предмет комедий, а иногда даже и трагедий, но она причиняет много бедствий в обыкновенной жизни, в которой играет роль то сирены, то фурии.

Немецкий философ Шопенгауэр писал о любви: «Она захватывает в свои сети всю молодую часть человеческого рода, составляет часто последнюю цель всех человеческих стремлений, вредно влияет на важнейшие дела, прерывает самые серьезные занятия, вводит иногда в заблуждение величайшие умы, смело и бесцеремонно вторгается со своими мелочами в советы государственных людей и кабинеты ученых, пробирается в виде локонов и любовных записочек в министерские портфели и рукописи философов, служит ежедневно причиной мерзких и запутанных тяжб, разрушает самые дорогие отношения, разрывает самые прочные связи, нередко губит целые состояния и карьеры, делает честных и добрых людей бессовестными и жестокими, одним словом, она всюду является демоном, производящим гибель и разрушение».

Я отрицаю то царственное место, которое дают любви в жизни, и отрицаю  
ее самодержавную власть.  
*Герцен А. И.*

Об этом же писал М. О. Меньшиков (1899): «Если вспомнить, какое бесчисленное множество людей – все молодое человечество – страдает явно – и еще более тайно – от этой страсти, если вспомнить глубокое расстройство всех жизненных отношений влюбленных, расстройство дел, полное забвение ими нравственного долга, забвение всего на свете ради столь мимолетного счастья, которое почти всегда оказывается призраком, если вспомнить все эти жгучие страдания, невольно охватит глубокая жалость к жертвам и вырвется вопрос: да что же такое любовь? И отчего она так жестока? И неужели нельзя облегчить никакими средствами – если не теперешнему, то хоть будущим поколениям – эту страшную тиранию?»

И в наше время среди ученых имеются расхождения во взгляде на феномен любви. Например, Л. Каслер (Casler, 1973) говорит, что любовь – это свидетельство слабости и несовершенства человека. Он отмечает три причины, заставляющие одного человека полюбить другого. Во-первых, это потребность в подтверждении своих установок и знаний о мире. Любимый человек служит источником их валидации. Во-вторых, любовь дает возможность удовлетворять сексуальную потребность, не испытывая при этом стыда. В-третьих, является конформной реакцией по отношению к нормам общества. Среди эмоций, сопровождающих чувство любви, главенствующую роль занимает страх потерять источник удовлетворения своих потребностей. Поэтому влюбленность делает человека несвободным, тревожным, мешает развитию человека как личности. Влюбленный человек относится к объекту своей страсти амбивалентно: с одной стороны, он испытывает к нему позитивные эмоции как к источнику жизненно важных благ, а

с другой – ненавидит его, потому что он зависим от него. Действительно свободный человек, считает Л. Каслер, тот, кто не испытывает чувства любви.

Поистине, любовь стала настолько внутренне противоречивым явлением, что некоторые исследователи семейной жизни пришли к заключению, что любовь – это просто название способа подчинения более сильными членами семьи более слабым. Рональд Лэинг попросту утверждает, что любовь является прикрытием для насилия.

Роберт А. Джонсон в своей книге «Мы. Глубинные аспекты романтической любви» высказал такое мнение: «Любовь уже превращена в религию. Человеческая любовь настолько омрачена чрезмерными страданиями и переживаниями романтизма, что мы лишаемся возможности относиться к ней так, как она того заслуживает».

О том, до какого абсурда современная культура довела понятие «любовь», обозначает Ролло Мэй в книге «Любовь и воля»: «Любви как средству решения житейских проблем придается такое большое значение, что самоуважение человека зависит от того, обрел он ее или нет. Люди, которым кажется, что они нашли ее, готовы лопнуть от самодовольства, уверенные в том, что располагают неопровержимым доказательством своего спасения, подобно тому как кальвинисты считали богатство зримым свидетельством своей принадлежности к избранным. Те же, кому не удалось обрести любовь, не просто считают себя в большей или меньшей степени обездоленными, но утрачивают самоуважение, а это влечет за собой более глубокие и опасные последствия».

С любовными перегибами человечество уже сталкивалось. Тысячу лет назад, в конце первой эры, это любовное чувство вспыхнуло как эпидемия, захлестнуло всю арабскую поэзию, проникло в искусство Персии, Средней Азии, трубадуров. «Любовь-манию» открыли человечеству арабы с их горячими чувствами и фанатическим сгущением всех сил души в узкий пучок. «Я из племени Бен Азра, полюбив, мы умираем» – так отпечаталась в поэзии эта фанатическая любовь. Испытав ее, любящий становится меджуном – безумцем и почти буквально – а то и буквально – теряет рассудок.

*Литвак М. Е.*

Другая точка зрения на любовь имеется у А. Маслоу. Любовь здорового человека характеризуется отсутствием тревожности, ощущением полной безопасности и психологического комфорта. Удовлетворенность психологической и сексуальной сторонами отношений у любовных партнеров с годами не уменьшается, а возрастает. Партнеры испытывают постоянно растущий интерес друг к другу, у них нет искажения восприятия, свойственного романтической любви. Трезвая оценка партнера сочетается у них с осознанием его недостатков и полным принятием его таким, каков он есть, что и обеспечивает психологический комфорт. Партнеры редко употребляют слово «любовь» для характеристики своих отношений. Но при этом испытывают большое удовлетворение от секса друг с другом. Они не изменяют друг другу, их отношения равноправны, без деления на мужские и женские роли.

Как и во многом другом у А. Маслоу, это описание любви – скорее идеал, так как эти характеристики любви были получены им на нерепрезентативной выборке самоактуализировавшихся личностей. И все же большинство людей признают: любовные переживания обогатили их духовно и эмоционально. Когда группе взрослых, несомненно обладающих опытом любовных отношений, предложили ответить на вопрос, счастливее или несчастливее они

стали, испытав любовь, три четверти признались, что стали счастливее. Остальные ясно определить свое отношение не могли.

По данным Ю. Щербатых (2002), на вопрос анкеты «Сильная любовь – это награда или наказание?» большинство студентов (62 %) ответили «награда», 23 % – «наказание», 15 % – «и то и другое». Таким образом, в основном опрошенные считают, что любовь приносит людям большей частью положительные эмоции, и тем не менее почти четверть признает за этим чувством способность приносить несчастье, а одна шестая часть студентов оценивает любовь как «коктейль» из положительных и отрицательных эмоций.

Сорок семь процентов россиян предпочитают быть объектом любви, нежели дарить ее. И сильный, и слабый пол в большинстве своем признаются, что гораздо важнее ощущать, что тебя любят, чем страдать самому. Однако потребность чувствовать себя объектом привязанности сильнее у женщин: 53 % представительниц прекрасного пола считают, что «может, это и эгоистично, но страдать от неразделенной любви куда хуже», и дело не только в эгоизме – они убеждены, что «когда человек чувствует любовь от окружающих, он раскрывается полностью, а это дает ему возможность реализовать себя». Мужчины же (41 %) мотивируют свое желание быть любимыми по-другому: они боятся разочарований и предпочитают быть объектом страсти, нежели мучиться от неразделенной любви.

«Это так здорово – испытывать любовь самому!» – считают 31 % опрошенных. Прекрасное чувство окрыляет и волнует кровь. Тридцать четыре процента мужчин готовы дарить свою любовь, но не могут удержаться от замечаний: «Неплохо бы еще верить, что тебя тоже любят». Комментарии женщин более жертвенны: «Любовь – свет, который открывает дорогу, жизнь. Любовь не ради себя, а ради любимого, любимых. Это невероятное счастье». Но вот процент женщин, согласных на такую любовь, все-таки меньше: только 28 % представительниц прекрасного пола выбрали фразу: «Для меня важнее самому испытывать любовь» как вариант своего ответа.

*Поздняков В. А. Психология любви // По материалам Интернета (сайт психолога об искусстве любви). 2004*

Не случайно поэтому при опросах различных групп любовь называют среди наиболее значимых для человека терминальных ценностей, причем у девушек и юношей она стоит соответственно на первом и втором месте, отходя на более дальние позиции у взрослых обоего пола (А. А. Игнатьева, 2001). Как показано в исследованиях ряда авторов (Ч. А. Шакеева, 1996; Е. Ф. Рыбалко, Н. Г. Крогиус, 1998; А. И. Пеньков, 2000), любовь занимает средние места в структуре терминальных ценностей взрослых молодых людей, а по данным Т. В. Андреевой (1998), в ценностях мужчин любовь занимает четвертое место, а в женских ценностях – даже шестое.

Причина этого, как писал Э. Фромм, в огромных количествах «ширпотребных фильмов» о счастливой и несчастливой любви, а также в «низкопробных песенках» о любви, в демонстрации поверхностного и легковесного отношения к любви. Хотя публика до предела насыщена информацией «вроде бы о любви», мало кто имеет представление о «настоящей любви», не умея ее отличить от «любви фальшивой». Ныне на Западе считается «модной» любовь в истоке – внезапно нахлынувшее чувство, эмоциональная спонтанность, необузданная страсть, чаще всего исключаящие ответственность, человеческую серьезность, духовно-нравственное родство и взаимопонимание между партнерами. Несмотря на то что все горят «страстным желанием любви», практически в обществе потребления «почти все считается более важным,

чем любовь: успех, престиж, деньги, власть; вся энергия тратится на достижение этих целей, и почти ничего не делается для того, чтобы научиться искусству любви».

Что же мешает людям жить в любви, иметь счастье в супружеских отношениях? Б. Рассел (1929) писал по этому поводу: «В современном мире существуют в каком-то смысле враждебные отношения между религией и любовью. Я не считаю их непреодолимыми; просто они обусловлены тем фактом, что христианская религия – в отличие от некоторых других – упорно поддерживает аскетизм <...> Сознание греховности [половой] любви, даже любви супружеской, приобретенное в процессе традиционного воспитания, подсознательно сохраняется как у мужчин, так и у женщин; оно наблюдается и у тех, кто имеет свободные от предрассудков убеждения, точно так же, как и у тех, кто придерживается традиционных взглядов. Последствия этого отношения к любви различны: у мужчин это выражается в том, что их любовные усилия (love-making) носят грубый и неприятный характер, поскольку они не способны сказать слова нежности и тем поддержать чувство женщины, ни должным образом прийти к последнему мгновению, которое так важно для получения женщиной удовольствия от полового акта. Более того, они часто и не осознают, что женщине необходимо получать удовольствие и что если этого не происходит, то в этом виновата не она, а ее партнер. В то же время у части женщин, получивших традиционное воспитание, наблюдаются холодность и большая сдержанность и нежелание перейти к физической близости. Искусный любовник, наверное, может побороть эти недостатки, но мужчина, который восхищается ими как признаками честной женщины, на это неспособен, так что в результате многолетние брачные отношения остаются очень сдержанными и более или менее формальными. Наши дедушки никогда не видели своих жен обнаженными, и их жены пришли бы в ужас от одной лишь мысли об этом. Такое отношение гораздо чаще встречается, чем можно подумать. Даже у тех, кто преодолел эти недостатки, кое-что сохранилось от старой сдержанности <...> Но в современном мире у любви есть враг гораздо более опасный, чем религия, для которого евангелием являются работа и экономический успех. Часто можно услышать, особенно в Америке, что любовь не должна мешать карьере, и если она кому-то мешает, то этот человек глупец. Однако здесь, как и в других вопросах, необходимо стремиться к достижению равновесия. Было бы глупо, хотя в некоторых случаях это может показаться героическим поступком, полностью пожертвовать карьерой ради любви; но было бы не менее глупо – и в этом нет ничего героического – полностью пожертвовать любовью ради карьеры. Тем не менее такое случается – и при том неизбежно – в обществе, организованном на принципе всеобщей погони за деньгами. Посмотрите на жизнь обычного бизнесмена, например в Америке. Сразу после окончания юности все его мысли и вся его энергия устремлены на достижение финансового успеха. Пока он еще молод, он удовлетворяет свои половые потребности, посещая время от времени проституток; наконец он женится, но все его интересы лежат в другой плоскости, чем интересы его жены, и между ними никогда не возникают по-настоящему интимные отношения. Он, усталый, поздно приходит домой из своего офиса; рано утром, когда жена еще спит, уезжает на работу; в воскресенье он играет в гольф, чтобы быть физически крепким, так как это необходимо, чтобы успешно делать деньги. Все, что интересует его жену, кажется ему таким женским, что он не хочет разделять ее интересы, хотя в принципе одобряет их. Для незаконной любви у него просто нет времени – впрочем, как и для законной, – и он лишь во время деловых поездок иногда посещает проституток. Его жена остается сексуально холодной, и это ничуть не удивительно, поскольку он никогда не ухаживает за ней. Подсознательно он все время живет с чувством неудовлетворенности, но не знает, откуда оно у него. Он забывает об этом чувстве во время работы или же когда с садистским вниманием следит за боксерским матчем или принимает участие в кампании преследования левых радикалов. Его жена, которая тоже испытывает чувство неудовлетворенности, борется со скукой, поддерживая второсортную культуру; оставаясь верной своему мужу, она участвует в преследовании тех, кто живет благородно и духовно свободным».

По мнению Б. Рассела, есть еще одно психологическое обстоятельство, препятствующее полному развитию любовного чувства в современном мире, – страх потерять целостность своей индивидуальности. Это, конечно, глупо, но – увы! – очень современно. Индивидуальность не есть нечто такое, что ценно само по себе, потому что она постоянно обновляется благодаря контактам с миром и уже в силу этого не может сохранять целостность и замкнутость. Индивидуальность, которая замкнулась бы в самой себе, как в стеклянной клетке, скоро зачахла бы; в то время как индивидуальность, все более и более вовлекаемая в контакты с людьми, становится все богаче и богаче. Любовь дает огромные возможности плодотворного общения индивида с остальным миром.

#### **1.4. Возрастные особенности отношения к любви**

Люди молодого и среднего возраста воспринимают любовь и ведут себя в отношении любви по-разному (М. Г. Зибзибадзе, 2011). Молодые считают любовь более важной стороной жизни, чем люди среднего возраста, и склонны полностью погружаться в любовь (влюбленность); у людей среднего возраста любовь более зрелая, основана на дружбе и предполагает гармоничные отношения. Для них ощущение любви со стороны партнера важнее, чем для молодых.

С возрастом потребность быть любимым уступает место желанию испытывать любовь самому. Сорок три процента респондентов старше 50 лет мечтают дарить любовь окружающим и только 34 % – быть объектом чьей-то любви. «Не бойся, если вдруг тебя разлюбят. Куда страшней, когда разлюбишь ты», – цитируют песню Марка Бернеса представители старшего поколения. С возрастом приходят мудрость и понимание, что необходимо «дарить любовь людям, чтобы они испытывали такие же чувства по отношению к другим людям. И тогда, может, мир станет хоть чуточку добрее!» Двадцать два процента россиян затруднились ответить на поставленный вопрос. Они считают, что в отношениях важна гармония и взаимность, а односторонняя любовь – это удел несчастных людей.

*Поздняков В. А. Психология любви // По материалам Интернета (сайт психолога об искусстве любви). 2004*

Молодые отмечают, что готовы жертвовать собой ради любви, тогда как представители среднего возраста отрицают такую жертвенность. Для молодых в большей степени характерна неуверенная позиция в романтических отношениях, чем для людей среднего возраста. Последние же ориентированы на любовь-дружбу, основанную на долгом привыкании друг к другу. Общим для тех и других является мнение, что женщина не может быть инициатором любовных отношений и занимать в них лидирующую позицию.

Кларк и ее коллеги предположили, что любовные отношения по своей природе могут быть либо обменными (exchange relationship), либо коммунальными (communal relationship) (Clark, Mills, 1979). Партнеры, состоящие в обменных отношениях, учитывают все связанные с ними издержки и выгоды, поэтому в основе этих отношений лежат принципы социального обмена. В таких отношениях хороший поступок одного партнера должен быть вознагражден другим партнером и ведется строгий количественный учет того, кто и что делает. Коммунальные отношения качественно отличаются от обменных. Главное место в этих отношениях занимает не «бухгалтерия» социального обмена и не вознаграждения и издержки, а потребности партнера. Поэтому эта форма отношений требует

большого самопожертвования. Вы делаете что-то для любимого человека, не ожидая, что за вашим поступком обязательно должно последовать вознаграждение. Хотя в коммунальных отношениях тоже может происходить обмен взаимными услугами. Эти два типа отношений отличаются скорее своими правилами, чем фактическими выгодами, которые они дают партнерам (Clark, Mills, 1979).

*Фернхем А., Хейн вен П. 2001. С. 152*

Особенности отношения к любви субъектов разного юношеского возраста (старшеклассники и студенты) были изучены Е. Вараскиной и Л. Деминой<sup>6</sup>.

Контент-анализ ответов на вопрос: «Зачем мужчина и женщина любят друг друга?» позволил им выделить пять наиболее важных функций любви с точки зрения современной молодежи: любовь позволяет «обрести близкого человека и не быть одиноким», дает «ощущение счастья», учит «отдавать и получать заботу, понимание, нежность, поддержку, доверие», является основой «создания семьи и рождения детей», наконец, любовь ощущается молодежью как ценная сама по себе: «мы любим, чтобы любить». Для женской ментальности эти пять категорий являются основными как в школьные, так и в студенческие годы, меняется только их иерархия. Так, в школьные годы на первом плане была потребность иметь близкого человека, а в студенческие самым важным стало умение получать и отдавать в любви. У молодых людей в студенчестве потеряла свою значимость категория, которая была на четвертом месте в школьные годы, – «любить, чтобы было весело, не было скучно». Повысился рейтинг категорий «делать любимого человека счастливым, отдавать заботу, поддержку, понимание» и «любить, чтобы испытывать любовь», но вместе с тем снизилось значение любви для создания семьи.

Анализ результатов психосемантического дифференциала позволил авторам выделить три вида любви для женской ментальности.

*Счастливая любовь* — ориентирована на «чувство Мы» в отношениях, в ней девушки хотят получать нежность и поддержку от мужчины и сами стремятся делать его счастливым, уважать и заботиться о нем. Они чувствуют себя нужными, а свою жизнь считают полной смысла. Счастливая любовь рассматривается как основа создания семьи и рождения детей. Такие отношения не предполагают ревности, измен, легкого разрыва отношений, игры в любовь, власти над партнером или любви от скуки. Однако в подобных отношениях слишком мало свободы для творчества и самореализации. Именно счастливая любовь максимально соответствует смыслу любви для девушек в данном возрасте.

*Любовь как у всех* — в такие отношения, по мнению девушек, женщины вступают от страха быть одинокой.

*Любовь ради секса* — позволяет иметь власть над партнером, может быть средством улучшения материального положения и социального статуса, не предполагает сильных переживаний и страданий от любви.

Последние два вида любви выделяются на основе анализа социального опыта и не входят для девушек в смысл любви. Поскольку смыслообразующей моделью любви является только счастливая любовь, то можно констатировать, что смысл любви для девушек в данном возрасте практически не меняется.

Представления молодых людей, напротив, резко меняются в период студенчества. Если в школьном возрасте выделяются три вида любви: счастливая любовь, творческая любовь и секс, то в студенческом – это любовь-власть, любовь как у всех и любовь-самоотдача. В школьные годы все три вида любви ассоциируются с собственным пониманием любви школьниками (счастливая любовь). Это любовь, в которой царит «чувство Мы», в которой молодые люди готовы много отдавать и так же много получать, которая делает людей счастливыми, а жизнь –

<sup>6</sup> См.: [www.lyubi.ru/psylllphp](http://www.lyubi.ru/psylllphp)

полной смысла. В студенчестве смысл любви для молодых людей опирается на вариант любви-самоотдачи. В таких отношениях молодые люди стремятся сделать женщину счастливой, ориентируются на «чувство Мы» в отношениях, чувствуют свою жизнь осмысленной, не признают измен, легкого разрыва отношений и любви ради секса. Таким образом, сексуальные отношения в данном возрасте по-новому включаются в понимание любви: критерием настоящей любви становится готовность отказаться от быстрых сексуальных отношений и в первую очередь сделать женщину счастливой.

У девушек и молодых людей, отмечают Е. Вараскина и Л. Демина, в школьные годы существует общая модель счастливой любви, что, безусловно, полезно для построения гармоничных отношений, однако эта модель сильно идеализирована. От такой любви школьники ждут только ощущения счастья и смысла жизни, исключая возможность в таких отношениях ревности, легкого разрыва отношений, измены, любви от скуки, власти или корысти в любви. Интересно, что молодые люди уже в школьные годы ощущают недостижимость этого идеала: по их представлениям, мужчина в таких отношениях не только «любит, чтобы быть счастливым», но и «страдает, любя эту женщину». Для девушек эта модель отношений остается значимой и в студенческие годы; сохраняется идеализация любви и близких отношений. У молодых людей в период студенчества происходит резкая смена представлений о любви, при этом разрушается прежняя модель счастливой любви.

Следующей проблемной установкой является противопоставление любви ради творчества и самосовершенствования и любви, предполагающей создание семьи, в сознании старшеклассников и девушек-студенток и незначимость творчества и самосовершенствования в любви для юношей-студентов. Еще одна проблема – разрушение связи любви с созданием семьи в сознании юношей-студентов.

Наконец, важной проблемной зоной в представлениях о любви является связь любви с сексуальными отношениями. Молодые люди в школьные годы выделяют сексуальные отношения как отдельный значимый вид отношений между полами, не связывая их ни с какими смыслами любви. В период студенчества происходит интеграция сексуальных отношений и понимания любви, но через отрицание: критерием любви для молодых людей становится готовность отказаться от быстрых сексуальных отношений и в первую очередь «делать девушку счастливой, уважать и заботиться о ней». Девушки в школьные и студенческие годы соединяют сексуальные отношения и любовь лишь в модели поведения роковой женщины, любящей ради секса, которая имеет власть над партнером, для того чтобы улучшить материальное положение и социальный статус, играющей в любовь, при этом не испытывая никаких страданий от любви.

## 1.5. Стадии любви

Как показали американские психологи, человек проходит через три стадии, присущие любви: вождление, страстное увлечение и привязанность<sup>7</sup>. Причем каждая из этих стадий может оказаться последней.

Первая стадия – вождление, напрямую связана с сексуальным возбуждением, с потребностью организма в сексе. Длится она может от нескольких часов до нескольких дней – пока не сменится гормональный фон, пока организм не «насытит» свою сексуальную жажду.

Многие молодые люди, не достигшие еще сознательной стадии выбора одного постоянного партнера, застревают на первом этапе, не стремясь к остальным двум. Если на этом этапе партнеры не разошлись и довольны друг другом, то наступает вторая стадия любви – страстное увлечение. «Весь мир разделен для меня на две половины, – говорит Андрей Болконский,

<sup>7</sup> Существует, впрочем, и другая точка зрения: влюбленность – это не первый этап любви, а самостоятельное чувство, поскольку влюбленностей, не переходящих в любовь, во много раз больше, чем переходящих, к тому же любовь может возникнуть и без влюбленности.

который любит Наташу. – Одна – она, и там все счастье, надежда, свет; другая половина – все, где ее нет, там все уныние и темнота».

По мнению М. Самыгина, «любимый человек делается для того, кто любит, мировой величиной. В душе любящего странные весы, на чашах которых одинаково весят один человек и весь земной шар, одно существо и все человечество. Любимый человек и в самом деле равен для любящего всему человечеству: только он один на земле может утолить самый глубокий голод любящего. Он для него абсолютная ценность – ни с чем не сравнимая, важнее всех важных, главнее всех главных. Но для других людей он такой же, как все, ничем не лучше других. Любимый на весах любящего делается бесконечной ценностью, его ощущают как частичку, искорку “абсолюта” – частичку наивысшей ценности, которая остается наивысшей на любых весах. И возможно, любовь – единственное зеркало, в котором, пусть странно, но видна эта настоящая цена человеческой жизни», – резюмирует С. Самыгин.

Человек, испытывающий страстную любовь, выражает ее физически: его глаза говорят и о том, что он в восторге от своего партнера, и о том, что он считает их отношения исключительными.

То, что это действительно так, доказал Зик Рубин (Rubin, 1970). Он разработал некую «Шкалу любви» и применил ее в эксперименте, участниками которого стали сотни влюбленных пар из Мичиганского университета. Через стекло с односторонним зеркальным покрытием Рубин наблюдал за участниками эксперимента, находившимися в приемной, обращая внимание на зрительный контакт между «слабо любящими» и «сильно любящими» друг друга парами. Вывод, к которому он пришел, не удивит вас: «сильно любящие» пары выдавали себя тем, что подолгу смотрели друг другу в глаза.

*Майерс Д. 2004. С. 533*

Мурштейн (Murstein, 1999) тоже выделяет три стадии предбрачного ухаживания. На стадии *стимула*, когда мужчина и женщина впервые встречаются друг с другом, складывается первое впечатление друг о друге, и если оно благоприятно, пара переходит ко второй стадии – *сравнения ценностей*, когда из совместных бесед мужчина и женщина должны понять, согласуются ли их интересы, установки, потребности. Если обнаруживается их совместимость, то ухаживание переходит в заключительную *ролевую* стадию, во время которой возможные партнеры выясняют, насколько совместимо выполнение ими своих ролей в браке.

Адамс (Adams, 1979) делает дополнение к описанию стадий ухаживания. Он пишет о стадии *укрепления отношений*, когда молодые люди приобретают для окружающих статус пары и ощущают уют и спокойствие в присутствии друг друга, а также о последующей за этим стадией *взаимных обязательств* и близости, которая создает платформу для принятия решения о вступлении в брак.

## 1.6. Языки любви

Исходя из своего двадцатилетнего опыта консультирования по проблемам брака и семьи, Г. Чепмен пришел к заключению, что существуют пять способов (языков), при помощи которых люди выражают и воспринимают эмоциональную любовь. Чтобы адекватно выразить свою любовь, человеку важно говорить на том языке любви, на котором говорит объект его любви.

Формирование языка любви начинается в детстве. У детей, которые чувствуют любовь своих родителей и своих сверстников, формируется основной язык любви, основывающийся на их индивидуальном психологическом окружении и на том, как их родители и другие важные для них люди выражали им свою любовь. Они будут владеть одним основным языком любви, говорить на нем и понимать его. Позже они, возможно, выучат и другой язык любви, но наиболее комфортно они всегда будут чувствовать себя лишь с основным. У детей, которые не

чувствуют любви со стороны своих родителей и сверстников, тоже разовьется основной язык любви. Однако он будет в какой-то мере искажен.

Поскольку любящие друг друга чаще всего воспитывались в разной социальной среде, очень редко бывает так, что их основные языки любви будут совпадать. И это может приводить к тому, что, например, супруг или супруга не будут понимать того, что стремится выразить партнер. Он выражает свою любовь, но послание не доходит до адресата, поскольку то, о чем он говорит, звучит как на иностранном языке. Для того чтобы установить взаимопонимание, нужно определить свой основной язык, а также основной язык любви своего супруга или супруги.

Языками любви, по Г. Чепмену, являются слова одобрения, качественное время, получение подарков, акты служения и физические прикосновения. Автор дает подробные примеры и оптимальные способы использования этих языков, и желающие узнать о них больше могут обратиться непосредственно к его книге. Здесь же я изложу наиболее важные положения, характеризующие значение каждого из этих языков любви. Конечно, они отражают некоторые, я бы сказал, идеализированные отношения между любящими, а в реальной жизни все сложнее. Кроме того, некоторые заключения, делаемые Г. Чепменом, не безупречны. Например, он полагает, что если жена говорит: «Как ты думаешь, у тебя получится почистить водосточный желоб в выходные?», то она проявляет любовь, высказывая просьбу. А жена, которая говорит: «Если ты в ближайшее время не почистишь водосточный желоб, то он упадет нам на голову. В нем уже деревья растут», – перестала любить и превратилась во властную маму. Думается, что авторитарный стиль общения одного супруга с другим не свидетельствует об отсутствии любви. Другое дело, что он затрудняет поддержание любовных отношений.

*Одобрение действий и поступков друг друга.* Психолог У. Джеймс утверждал, что самой большой потребностью человека, скорее всего, является потребность в одобрении. Поэтому слова одобрения, поддержки являются мощными коммуникаторами любви. Однако многие семейные пары так и не поняли огромную силу вербальной поддержки друг друга. А между тем комплимент оказывает гораздо более сильное мотивирующее воздействие, чем ворчание.

Лучше всего одобрения выражаются в простых и незамысловатых фразах поддержки.

Можно использовать слова одобрения не прямо, а через «посредников» – родственников, друзей. Для этого надо хвалить своего супруга или супругу перед другими и в их присутствии.

Бывает, что одному из партнеров трудно произнести слова одобрения, так как это не является его основным языком любви. Возможно, для того чтобы овладеть этим вторым языком, ему потребуется приложить большие усилия. Это будет особенно трудно сделать тем, у кого привычными являются слова осуждения и критики.

Так, многие мужья оказывают давление на своих жен с тем, чтобы они занялись похуждением. Муж говорит: «Я ее подбадриваю», а для жены это звучит как осуждение. Подбадривать ее целесообразно только тогда, когда она сама решит стонять вес. До тех пор пока у нее не возникнет такого желания, слова супруга будут восприниматься как проповедь, как слова, которые выражают не любовь, а скорее отвержение.

Очень важно то, как партнеры выражают свои желания. Если это требования, то тем самым они перекрывают путь к близким отношениям. Любовь просит, а не требует.

*Качественное время.* Ключевым аспектом качественного времени, пишет Г. Чепмен, является близость, которая определяется сфокусированным вниманием. Некоторые мужья и жены думают, что проводят время вместе, в то время как в действительности они просто живут по соседству друг с другом. Муж, смотрящий футбольный матч по телевизору во время разговора с женой, не уделяет ей качественного времени, так как она не получает его внимания полностью.

Однако качественное время не означает совместное времяпрепровождение, уставившись в глаза друг другу. Это значит, что мы что-то делаем вместе и отдаем все свое внимание дру-

тому человеку, что мы заботимся друг о друге, что нам нравится быть друг с другом, что нам нравится делать что-либо вместе.

Качественное время включает в себя *качественную беседу*. Под ней Г. Чепмен подразумевает симпатический диалог, во время которого два индивидуума делятся своим опытом, мыслями, чувствами, желаниями – делятся по-дружески, не перебивая друг друга. Большинство людей, жалующихся на то, что их половина не разговаривает с ними, не подразумевают того, что он или она в буквальном смысле не произносит ни слова. Имеется в виду то, что они редко принимают участие в симпатическом диалоге.

Качественная беседа существенно отличается от первого языка любви. Слова одобрения сфокусированы на том, что мы говорим, в то время как качественная беседа сфокусирована на том, что мы слышим.

Научиться слушать необходимо, если человек хочет выражать свою любовь. И это особенно важно, если основным язык любви у одного супруга – качественное время, а диалектом другого является качественная беседа.

Вот несколько практических советов, по Г. Чепмену:

1) когда ваш супруг или ваша супруга говорят, поддерживайте с ними зрительный контакт. Это не позволяет вам отвлекаться и сообщает, что все ваше внимание полностью направлено на него/на нее;

2) нельзя делать два дела одновременно – слушать свою супругу и делать что-либо еще. Помните: качественное время – это внимание, отданное кому-либо безраздельно. Если вы читаете, смотрите телевизор или делаете что-либо другое, в чем вы остро заинтересованы и от чего вы не можете немедленно оторваться, то скажите своей супруге или своему супругу правду. Положительный подход может быть следующим: «Я знаю, что ты хочешь поговорить со мной, и мне это интересно, но я хочу, чтобы меня ничто не отвлекало. Я не могу уделить тебе все свое внимание прямо сейчас, но если ты дашь мне десять минут для того, чтобы я закончил это дело, я сяду и выслушаю тебя». Большинство супругов нормально отреагируют на такую просьбу;

3) следите за языком телодвижения. Сжатые кулаки, дрожащие руки, слезы, нахмуренные брови и движение глаз могут дать вам ключ к тому, что чувствует другой. Иногда язык телодвижений говорит об одном, в то время как слова говорят о другом. Попросите разъяснений для того, чтобы убедиться в том, что вы знаете, о чем супруг или супруга действительно думает и что он (она) действительно чувствует;

4) не перебивайте. Исследования показали, что в среднем человек слушает только в течение семнадцати секунд, прежде чем перебить собеседника и вставить свои собственные сообщения.

Говорят: «Любовь – добра». Поэтому если мы хотим словами передать чувства любви, то необходимо использовать добрые слова. Важна также и манера речи. В зависимости от того, как вы произносите свои слова, одно и то же предложение может иметь разные значения. Супруг обычно интерпретирует послание исходя из тона, каким оно было произнесено, а не исходя из значения употребленных слов.

Один из мудрецов древности сказал: «Мягкий ответ отворачивает гнев». Поэтому если супруг зол и расстроен, если он сгоряча выпаливает вовсе не то, что вы хотели бы слышать, то не следует отвечать ему в той же раздраженной манере. Рассматривайте то, что вы услышали, только как информацию о его эмоциональном состоянии, позвольте ему высказать свои боль, злость и восприятие происшедшего. Попытайтесь поставить себя на его место и увидеть события с его точки зрения, а затем, мягко и по-доброму, выскажите свое понимание того, почему он так себя чувствует. Если вы обидели его, то вам следует признаться в этом и попросить прощения.

Существует еще один диалект, который Г. Чепмен называет *качественной деятельностью*. Качественная деятельность может включать в себя все, что интересно обоим супругам или одному из них, – прогулки, работа на садовом участке и т. д. Основной акцент делается не на том, что вы делаете, а на том, почему вы это делаете. Цель – пережить что-либо вместе, закончить это с чувством: «Он заботится обо мне. Он хотел делать вместе со мной то, что приносит мне удовольствие, и делал это с позитивным отношением». Для многих людей это самое громкое проявление любви.

*Получение подарков.* Подарки – это визуальное олицетворение любви, это то, что можно подержать в руках и подумать: «Он думал обо мне» или «Она вспоминала обо мне». Если основным языком любви супруги является язык получения подарков, то практически все, что вы ей подарите, будет воспринято как проявление любви, и денежная стоимость подарка не имеет большого значения. Однако если миллионер будет каждый день дарить своей жене подарки стоимостью в один доллар, то она вправе сомневаться, являются ли они проявлением любви. А если финансовые возможности семьи ограничены, то подарок стоимостью в один доллар может говорить о любви стоимостью в миллион.

Если супруга критично относится к тому, что вы дарили ей в прошлом, если почти все, что вы ей дарили, не воспринималось, то тогда получение подарков почти наверняка не является ее основным языком любви.

Существует и неосознаваемый подарок, который иногда говорит громче, чем любой подарок, который можно держать в руках. Г. Чепмен называет его дарением самого себя, или подарком присутствия. Быть рядом тогда, когда вашему супругу это необходимо, – очень сильный сигнал тому, чьим основным языком любви является язык получения подарков.

Если ваш супруг говорит вам: «Я действительно хочу, чтобы ты была со мной здесь сегодня вечером, завтра, сегодня днем», отнеситесь к этому серьезно. С вашей точки зрения, это может не иметь большого значения. Не откликнувшись на эту просьбу, вы, возможно, передадите то послание, которое не собирались передавать.

*Акты служения.* Под актами служения Г. Чепмен подразумевает выполнение тех действий, которых желает ваш супруг или ваша супруга.

Пример выражения любви через акт служения показал Иисус Христос, омыв ноги своим ученикам. В цивилизации, где люди носили сандалии и ходили по грязным улицам, существовал обычай, когда слуга хозяина дома омывал ноги гостям, когда те приходили в дом. Иисус, учивший своих учеников любить друг друга, показал им пример выражения любви, взяв лохань и полотенце и омыв им ноги. Таким простым проявлением любви он вдохновил своих учеников последовать его примеру.

Лучшими актами служения мужа является помощь своей жене в домашних делах, что требует от супругов пересмотра стереотипов своих ролей.

Служите друг другу в любви.

*Апостол Павел*

*Физическое прикосновение.* Физическое прикосновение, как уже говорилось, является мощным средством для передачи любви. Держаться за руки, обниматься, целоваться, совершать половой акт – все это пути передачи эмоциональной любви своему супругу. Для многих людей физическое прикосновение является основным языком любви, без этого они не чувствуют себя любимыми.

Любовные прикосновения могут быть явными и длительными (например, сидеть, прижавшись друг к другу, и смотреть любимую передачу по телевизору) или завуалированными и кратковременными, как, например, рука, положенная на плечо, когда вы наливаете супругу кофе, касание своим телом его тела, когда вы проходите мимо него в кухне, или поцелуй либо объятие супруга, когда вы уходите из дому и когда возвращаетесь обратно. Если вы увидели,

что основной язык вашего супруга – это прикосновение, то способы выражения вашей любви к нему могут ограничиваться лишь вашим воображением. В тот момент, когда супруга плачет, самым важным для нее являются объятия мужа. Его слова могут не значить почти ничего, но прикосновение покажет, что ему не безразличны переживания жены.

**Как определить свой основной язык любви.** Г. Чепмен предложил три способа определения основного языка любви.

1. Что из того, что ваш супруг делает или не делает, говорит или не говорит, больше всего ранит вас? Противоположное тому, что причиняет вам наибольшую боль, возможно, и является вашим основным языком любви.

2. Чего вы чаще всего требовали от своего супруга? То, что вы просили чаще всего, весьма вероятно, и является тем, что даст вам почувствовать себя любимой.

3. Каким образом вы регулярно выражаете любовь своему супругу? Ваш способ выражения любви может быть индикатором того, что может помочь и вам почувствовать себя любимой.

Если два языка представляются вам равными, т. е. они оба громко говорят вам о любви, то вы, возможно, двуязычны.

## Глава 2

### Виды любви

#### 2.1. Классификации видов любви

Имеется несколько подходов к классификации видов любви. Л. Н. Толстой выделял любовь деятельную и любовь красивую: первая заключается в стремлении удовлетворить все желания, прихоти, даже пороки любимого существа; вторая – в любви красоты самого чувства и его выражения. В первом случае проявляется эмоционально-ценностное отношение к человеку, во втором – к переживаниям, которые она вызывает.

Хатфилд (Hatfield, Rapson, 1996) тоже выделяет два вида любви: сострадательную и страстную. Первая характеризуется обоюдным уважением, привязанностью и доверием. Вторая связана с интенсивными эмоциями, сексуальным влечением и тревогой.

Э. Фромм, К. Изард и другие исходят из объекта любви и говорят о любви родителей к своим детям (родительская, материнская и отцовская любовь), детей к своим родителям (сыновья, дочерняя), между братьями и сестрами (сиблинговая любовь), между мужчиной и женщиной (романтическая любовь), ко всем людям (христианская любовь), любовь к Богу. Кроме того, Э. Фромм ввел и объяснил новые, квалифицирующие термины и понятия: подлинная любовь, плодотворная любовь, зрелая любовь, братская любовь, неплодотворная, или иррациональная, любовь, любовь-поклонение, фальшивая любовь, сентиментальная любовь, невротическая любовь (Д. Бьюдженталь), незрелая форма любви, или симбиотический союз.

Т. Кемпер (Kemper, 1978) при выделении типов любви опирался на соотношение двух факторов – власти (способности силой заставить партнера сделать то, что ты хочешь) и статуса (желания партнера по общению идти навстречу требованиям субъекта). Он выделил семь типов любовных отношений, которые представляются несколько надуманными, не соответствующими реальной жизни:

## **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.