



Любовь



# Из чего состоит любовь?



**Теория психолога Роберта  
Стернберга**



**Обязательс  
тва**



**Интимнос  
ть**



**Страст  
ь**

**Интимность** — это близость и взаимная поддержка, партнёрство. Она увеличивается по мере сближения влюблённых и в спокойной, размеренной жизни может не проявляться. Однако в кризисной ситуации, когда паре приходится вместе

предопределяет

трудности

**Страсть — это чувство сексуального влечения. Она достигает наивысшей точки в начале отношений, но прекращает рост в длительных. Однако это не значит, что в долгом браке страсть отсутствует — просто она перестаёт быть важным мотиватором для**

**Обязательства — готовность  
хранить верность другому  
человеку. Это единственный  
компонент любви, который со  
временем возрастает в любых  
отношениях — как в  
долговременных, так и в  
краткосрочных — и становится всё**



# Виды любви

## 1. Симпатия.

Включает только один компонент — интимность. Есть духовная близость, чувство нежности, привязанность к человеку, но отсутствуют страсть и преданность.

## 2. Одержимость.

Есть страсть, но нет интимности и обязательств. Как правило, страсть возникает очень быстро и так же быстро проходит. Это та самая любовь с первого взгляда, которая может остаться мимолётным страстным увлечением, а может и перерасти во что-то большее.





### 3. Пустая любовь.

Есть взаимные обязательства, но нет страсти и интимности. Это любовь по расчёту (не денежному, конечно), когда человек рассудительно, взвесив все за и против, решает оставаться преданным своему партнёру. Такой вид любви характерен для семейных пар, которые долго прожили вместе и утратили эмоциональное и физическое влечение друг к другу, но сохранили тёплые отношения.



## 4. Романтическая любовь.

Характерны интимность и страсть, но нет преданности. Отношения похожи на симпатию, однако в них, помимо эмоциональной близости, присутствует физическое влечение к партнёру. Этот вид любви постоянно всплывает в виде сюжета в литературе и кино (и в классической пьесе «Ромео и Джульетта», и в популярных дамских романах).



## 5. Товарищеская любовь.

Сочетание интимности и обязательств. Страсти уже нет или никогда и не было. Эта любовь связывает родственников, друзей или супругов, когда страсть прошла.



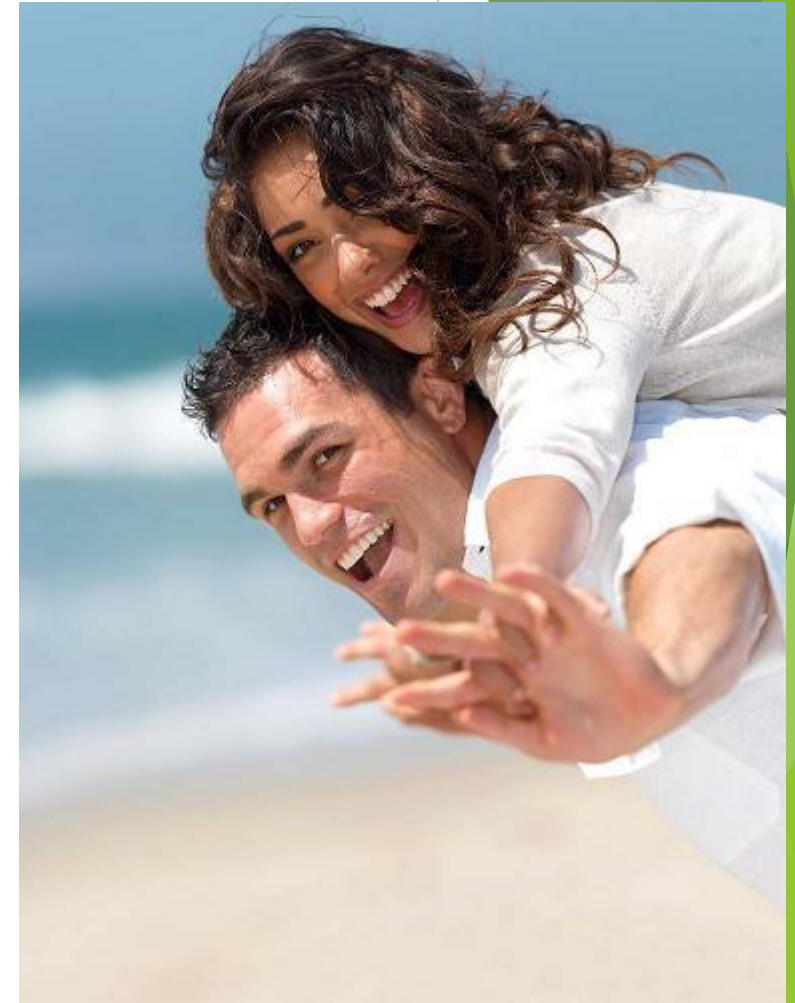
## 6. Бессмысленная любовь.

Необычное сочетание страсти и преданности партнёру, но отсутствует духовная близость с ним. Такие отношения часто переходят в скоропалительный брак, когда пара решает пожениться чуть ли не на втором свидании. Однако, если с течением времени не возрастает интимность, такой брак заканчивается разводом.



## 7. Идеальная любовь.

Включает все три компонента: страсть, интимность, преданность. Все пары стремятся к таким отношениям. И добиться их можно, а вот поддерживать очень сложно. Такая любовь никогда не бывает долгой. Это не значит, что отношения заканчиваются разрывом, просто они теряют один из компонентов, и идеальная любовь трансформируется в другую разновидность, например в товарищескую или в пустую.



# Что нужно для возникновения взаимной любви

Психолог Элейн Хэтфилд в результате проведённого ею исследования пришла к выводу, что для того, чтобы возникла любовь — взаимная, приносящая радость и удовлетворение, или неразделённая, ведущая к отчаянию и депрессии — необходимо наличие трёх факторов:

# 1. Сходство.

Не секрет, что люди симпатизируют тем, кто похож на них самих, причём не только внешне, но и внутренне — имеет схожие интересы, увлечения, привязанности.



## 2. Стилль ранней привязанности.

Это зависит от личностных особенностей каждого.

Спокойный, уравновешенный человек больше способен на долгосрочные отношения, чем импульсивный и порывистый.





### 3. Подходящее время.

Обязательно должна быть  
(в идеале — у обоих)  
готовность влюбиться в  
другого человека.



# ЧЕК-ЛИСТ «ЕСЛИ БЫ ЛЮБИЛ ТЕБЯ»

Хожу радостной, легкой походкой •

У меня живое лицо •

Вспышка Солнышка •

Мгновенно реагирую на обращение любимого

•

Любимый важнее любых других дел и людей

•

Чем я могу тебе помочь? •

Вторые руки •

Реализовал 10 сценариев картинок любви

•

Работа над ошибками •

Касания, объятия, поцелуи •

Знаки внимания •

Интересный собеседник •

Поднимал позитивные и радостные темы •

Делал комплименты •

Творил любовный бредогенератор •

От души благодарил за любовь и жизнь  
вместе •

Что за мужчина рядом с тобой?

Если он спрашивает "можно  
ли тебе помочь?"

"встретить?", "подвезти?" -  
значит, мужчина вежливый.

Если он говорит:  
"я помогу", "встречу",  
"подвезу" –  
мужчина хороший.

Если он ничего не  
говорит, а помогает,  
встречает и подвозит,  
мужчина - влюбленный.

# Мужчина влюблен, если:



- Любит смотреть на вас, особенно когда вы этого не замечаете.
- Всегда готов вам оказать помощь любого плана - финансового, морального или физического.
- Старается улучшить свой внешний вид. Отсутствие такого стремления свидетельствует о том, что мужчина считает, что в любом виде хорош для вас.
- Не стремится изменить вас или образ вашей жизни. Он будет счастлив находиться с вами такой, какая вы есть на самом деле.



- Рассказывает обо всем, что происходит в его жизни, и делает это живо и эмоционально - из него не надо ничего вытягивать "клещами".
- Всегда на вашей стороне. Если же вы неправы, он не станет вас критиковать публично, а сделает пару корректных замечаний наедине.
- Учитывает ваше мнение при принятии важных решений.
- Гордится вами, стремится почаще выходить с вами в свет, рассказывает о вас своим друзьям.

- Стремиться защищать вас даже на подсознательном уровне. Например, в толпе людей обязательно возьмет вас за руку или приобнимет.
- Рассказывает о своем прошлом. Это не касается рассказов о бывших подружках - они под запретом.
- Проявляет заботу о вас даже в мелочах, пытается сделать вашу жизнь комфортнее при любом возможном случае. Например, приготовит чая, укроет одеялом, отдаст самый вкусный кусочек лакомства.

# 15 признаков того, что мужчина действительно любит!

1. Любящий мужчина никогда не позволит вам выйти в тонких демисезонных сапогах и легком пальто на улицу в двадцатиградусный мороз. Для него всегда будет важно, чтобы вы не простудились, а не то, как вы выглядите. Влюбленный в вас мужчина не позволит вам мерзнуть в тоненькой курточке осенним вечером, а накинет вам сверху свой плащ или пригласит вас погреться в уютном кафе.
2. Влюбленный мужчина всегда будет находить способ порадовать свою избранницу. Он никогда не забудет, когда у любимой день рождения, а в случае финансовых затруднений, никогда не скажет: «У меня нет денег, поэтому дарить тебе я ничего не буду!». Любящий мужчина всегда найдет средства, чтобы сделать приятный сюрприз своей даме сердца, а в самой кризисной ситуации – приготовит ей подарок своими руками или организует умопомрачительную прогулку по городу.



3. Если у вас возникнут проблемы, то ваш мужчина всегда попытается помочь вам решить их. Сломался телефон, потек кран, убежала любимая кошка – любящий партнер всегда будет рядом с вами, чтобы помочь вам справиться со всеми жизненными трудностями.

4. Влюбленный мужчина никогда не перенесет вашу встречу или предпочтет вечеру с вами посиделки в баре с друзьями. При этом дамам не стоит слишком нагружать своего мужчину собственным обществом. Пусть ваш избранник иногда выбирается на дружеские посиделки с друзьями.

5. Любящему мужчине абсолютно не важно, во что вы одеты. Конечно, он может высказать предпочтение, к примеру: «Любимая, я хочу, чтобы ты чаще носила платья, они тебе так идут!». Но он никогда не скажет: «Как ужасный фасон у твоих брюк. С твоими далекими от идеала бедрами носить такое – просто преступление!».

6. Любящий мужчина никогда не позволит себе выключить мобильный телефон и пропасть из вашего поля зрения на пару дней или неделю. Если что-то вдруг заставит его уехать (работа, семейные обстоятельства и пр.), он обязательно найдет способ предупредить вас об этом. Ведь для любящего мужчины нет ничего важнее спокойствия своей возлюбленной.

7. Влюбленный мужчина всегда с радостью будет знакомить женщину со своими друзьями или родственниками. Не стоит ждать от него публичного проявления чувств, ибо настоящий мужчина оставит все нежности до того момента, пока вы не останетесь наедине.

8. Партнер, который ценит и уважает вас, никогда не будет доводить дело до ссоры. Он любыми способами будет избегать неприятных ситуаций, ведь для него важна гармония и взаимопонимание в доме. Если же ссора и случится, то любящий мужчина не позволит себе обижаться на вас неделями или месяцами. Ведь это будет причинять боль не только ему, но и вам. Поэтому не удивляйтесь, если ваш любимый человек через пару часов подойдет к вам с желанием помириться.

9. Любящий мужчина никогда не станет добиваться интимной близости в первый же вечер. Он будет терпеливо ждать, когда его женщина будет готова провести с ним ночь. Во время любовных ласк партнер будет заботиться о том, чтобы доставить удовольствие своей партнерше.

10 Если у женщины от предыдущего брака есть дети, то настоящий мужчина будет относиться к ним так, как относится к своей возлюбленной. Он ни в коем случае не будет ставить ей условие, выбирать между ним и детьми. Любящий мужчина непременно согласится познакомиться с детьми своей женщины. Он искренне попытается наладить с ними контакт, ведь ему важно, чтобы дети его возлюбленной относились к нему хорошо. В последствие, мужчина постарается стать хорошим отцом для детей своей любимой женщины. Он никогда не будет делать различия, деля детей на «своих» и «чужих», а будет любить всех одинаково сильно.



11. Любящий мужчина всегда будет считаться с мнением своей любимой. При этом будет неважно, связано это с приобретением нового автомобиля или выбором смесителя в ванную. Если мужчина действительно любит вас, ему будет важно именно ваше мнение. Он никогда не отмахнется от своей второй половины со словами: «Я все решил, ты все равно не разбираешься в этом».

12. Любящий партнер всегда будет защищать свою вторую половину, будь то неприятная ситуация в общественном транспорте, на улице или в магазине. Любящий мужчина всегда примет удар на себя и не позволит женщине разбираться с пьяным пассажиром, решившим оскорбить ее, малолетним хулиганом и прочими «приятными» моментами жизни. Кроме того, мужчина всегда примет сторону своей любимой, даже если на не права. К примеру, если у его женщины на работе произойдет конфликтная ситуация, в которой будет и ее вина, настоящий мужчина никогда не скажет своей даме сердца: «ты сама во всем виновата!» он обязательно утешит ее, подбодрит, а потом осторожно попытается объяснить, в каких моментах женщина поступила неправильно.

13. Мужчина, который действительно дорожит своей второй половинкой, всегда будет делиться с ней своими мыслями и переживаниями. Естественно, что по приходу домой, партнер будет рассказывать своей возлюбленной, как прошел его день, что случилось на работе, какие конфликтные ситуации произошли, что его тревожит или радует. Если мужчина молчит, возможно, он просто устал. Однако, если мужчина отмахивается от своей второй половинки систематически, не желая обсуждать с ней никаких дел, скрывает то, что происходит в его жизни без нее – это повод сильно задуматься!

14. Если ваш мужчина действительно вас любит, он обязательно будет строить с вами общие планы. Взять ипотеку и купить просторную квартиру, отправиться на отдых к морю следующим летом, купить вам норковую шубу, а ему дубленку - все это будет и должно обсуждаться за вечерним чаем в нормальных семьях. Если ваш мужчина не строит никаких планов, или вы в этих планах фигурируете очень размыто, знайте, этот человек не стремится задержаться в вашей жизни надолго.

15. Если вы сомневаетесь, любит ли вас мужчина, доверьтесь своей интуиции. Наверняка, она еще ни разу вас не подводила!

