

САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ЛЮБВИ



ЛЮБОВЬ - ЭТО КОМПЛЕКС ВЛЕЧЕНИЙ ТЕЛА, УМА И ДУШИ

- Физическое влечение
- Интеллектуальное влечение
- Влечение души

ВИДЫ ЛЮБВИ В ПСИХОЛОГИИ

- **агапе (платоническая)**
- **Эрос (физическая)**
- **людус (влюбленность)**
- **прагма (практичная, расчет)**
- **Мания (страстная)**
- **Сторге (верная дружба)**

ЛЮБОВЬ АГАПЕ

Это сильное, жертвенное чувство со скрытым элементом сексуального влечения. Влюбленный как бы боится нахлынувших на него переживаний и, не сознавая даже самому себе в этих чувствах, старается, с одной стороны, быть от объекта любви подальше, а с другой - неудержимо стремится увидеть, услышать любимого. Помните, поднимешь телефонную трубку, а там только дыхание... В таком случае - дай вам Бог сил! Поскольку именно в агапэ таится огромный запах духовной энергии.

ЛЮБОВЬ ЭРОС

- ▣ **Любовь эрос - это любовь-страсть,** выжигающая иногда без остатка, некоторые настолько уходят в чувство, что теряют контроль над собой. Особенно если эрос взаимен. Тут неизбежны отношения, часто спонтанные. Если возле вас друзья, охваченные эросом, то есть потерявшие от любви не одну голову, а обе, поддержите их, охладите морально или даже физически. Эрос недолговечен, страсть утихает, переходит в другую разновидность, в другой "цвет" любви, но страсть может сломать будущее человека. Риск появления на свет детей очень велик.

ЛЮБОВЬ ЛЮДУС

- ▣ **Третий вид любви** - это любовь-игра, сегодня ты с одним, завтра он с другой, но и ты не одна, а послезавтра снова вместе, и никаких проблем. Веер отношений создает опыт, но частая смена любимых партнеров в столь молодом возрасте притупляет влечение как у молодых людей, так и у девушек. Поэтому стоит призадуматься.

ЛЮБОВЬ ПРАГМА

- Это рассудочная любовь, удобна, но пресновата, света мало дает, и "цвет" тускловат. Это когда все по полочкам разложено и двое такие разумные, что окружающие их взрослые умиленно промокают платочком непрошенную слезу. Одно слово - голубки-отличники. Обманчива и непрочна! И травмы при разрыве куда тяжелей, чем в других случаях. Хотя односторонний разрыв почти всегда воспринимается очень тяжело. И юноши, и девушки, к сожалению, в таких ситуациях частенько забывают о своей человеческой принадлежности и не щадят душу покинутого, не вспоминают, а может, просто не знают замечательных слов французского писателя Антуана де Сент-Экзюпери: **"Мы в ответе за тех, кого приручили..."** Пожалуйста, будьте милосердны и, расставаясь, постарайтесь остаться людьми!

ЛЮБОВЬ МАНИЯ

- Это любовь-одержимость. Такая любовь рождается из ревности и чувства собственности, и бывает очень тяжелой для объекта любви, поскольку принуждает его быть не более чем объектом. Человек одержимый любовью-манией, способен даже причинить вред своему любимому, если тот выйдет из его воли, и захочет проявить самостоятельность или порвать отношения.

ЛЮБОВЬ СТОРГЕ

- Это любовь-дружба. Она редко приходит к подросткам. Нужен жизненный опыт, чтобы научиться ждать, терпеть, прощать. Чаще увсего – это поздняя любовь, которая основана на доверии и уважении, а может быть чувстве долга. А именно это характерно для сторге.

ВЛЮБЛЕННОСТЬ

- 1 этап – *состояние увлечения, флирт*
- 2 этап – *анализ ситуации, допрос сознания*
- **Что мне нравится в партнере?**
- **Подошел бы он на роль моего мужа (жены)?**
- **Насколько сильно наше чувство, можно ли его назвать любовью?**

ТЕСТ «ШКАЛА ЛЮБВИ»

0 – «СОВЕРШЕННО НЕСОГЛАСЕН» 10 – «СОГЛАСЕН
ПОЛНОСТЬЮ»

- 1. Я чувствую, что могу доверять N практически все
- 2. Я мог бы сделать для N практически все
- 3. Если бы я никогда не мог быть вместе с N - я бы чувствовал себя глубоко несчастным
- 4. Я не могу жить без N
- 5. Одна из моих важнейших забот – о благополучии N
- 6. Я бы мог простить N практически все
- 7. Я чувствую себя ответственным за то, что происходит с N
- 8. Я был бы очень рад, если бы N мне доверился
- 9. Для меня было бы тяжело обходиться без N
- 10. Я отдал бы жизнь за N

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА РУБИНА

- 0-20 симпатия
- 20-40 развивающее чувство
- 40-60 влюбленность
- 60-80 любовь
- 80-100 страсть

САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ЛЮБВИ

- Гадания, тесты, проверки условные
- Проверки, испытания жизнью (поступки)
- Проверки, испытания временем

- **Сознание** (не разумно, не критично)
- **Чувства** (все, кроме любовных ослабляются – родственные, дружеские)
- **Поведение** (все валиться из рук, теряется контроль, человек становится эгоистичным)

БЕЗОТВЕТНОЕ ЧУВСТВО

- Ищи причину влечения
- Оцени его по другим критериям, ведь их 3 (тело, ум, душа)
- Самоубеждение «Обязательно найдется тот - кто полюбит меня!»
- Самовнушение «Он не достоин меня!»
- Не унижайтесь, самое страшное потерять уважение к себе!
- Не проявляйте агрессию, вернется!
- Переключитесь (другой объект, работа, учеба, спорт)