

# ФЕНОМЕН ЛЮБВИ



Тема № 3

## План

1. Любовь и ее типы.
2. Источники и стили любви.
3. Любовь – нормальное чувство адекватной личности.
4. Причины негативного отношения к себе и к семейной жизни.
5. Причины семейных конфликтов.
6. Предупреждение конфликтов между женой и мужем.

# ЛЮБОВЬ И ЕЕ ТИПЫ

Понятие "любовь" – одно из немногих слов, выражающих почти абсолютную абстракцию (наряду с "истиной", "богом" и др.). То, что в понятие "любовь" люди вкладывают разное значение, не вызывает сомнений. Любить хотят многие, а чтобы любили их самих – все.

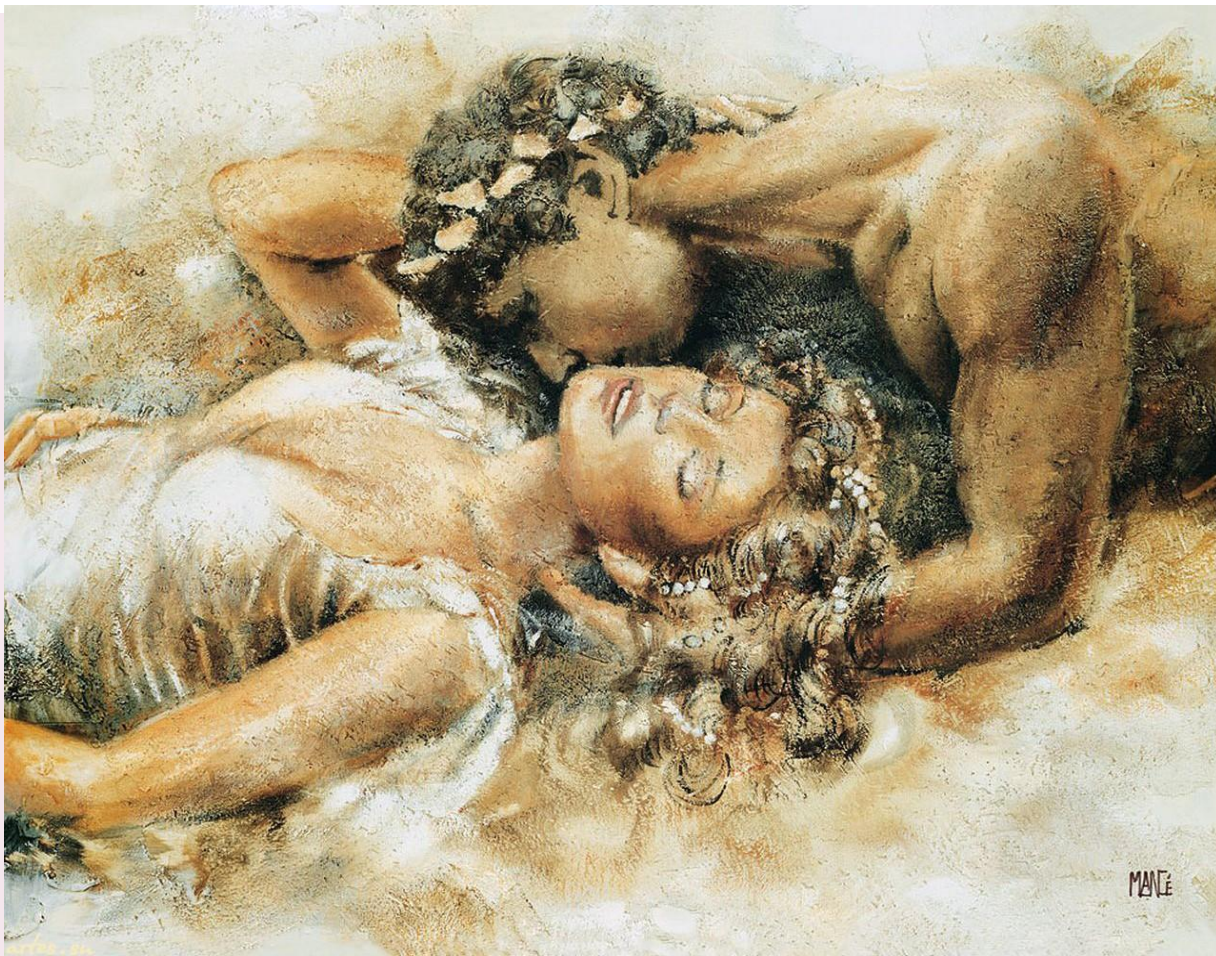




Психология издавна интересовалась "любовью", не сосчитать страниц, посвященных любви, но от этого она не перестала быть загадкой. Любовь одна, но подделок под нее – тысячи. Любовь остается откровением для каждого человека сегодня, как и тысячелетия назад.







Современные концепции, объясняющие механизмы возникновения любви, за исходное принимают физиологическое влечение. Романтическая любовь интерпретируется как сильное возбуждение, которое может быть результатом чего угодно, но нередко соседствует с опасностью, смертью, страхом. Склонность к интерпретации может оказаться выше, чем само возбуждение.

## Романтическая любовь непостоянна и нестабильна, так как:

- 1) причины возбуждения в обыденных ситуациях быстро исчезают;
- 2) связана с постоянным переживанием сильных (как положительных, так и отрицательных) эмоций, от которых быстро устают;
- 3) ориентирована на устойчивую идеализацию партнера, при которой реальный человек становится фантомом. Статистически нормальный исход семейных отношений, построенных на романтической любви, – распад.

В любви кроме эмоциональной интерпретации важен уровень самопринятия.

В **благоприятных ситуациях** уровень самопринятия повышается, **при распаде** – снижается





Важным источником формирования образа любви у человека является **опыт**, приобретенный в родительском доме, влияние поведения отца и матери



## Пессимистическая модель построения любви по Л. Каслеру:

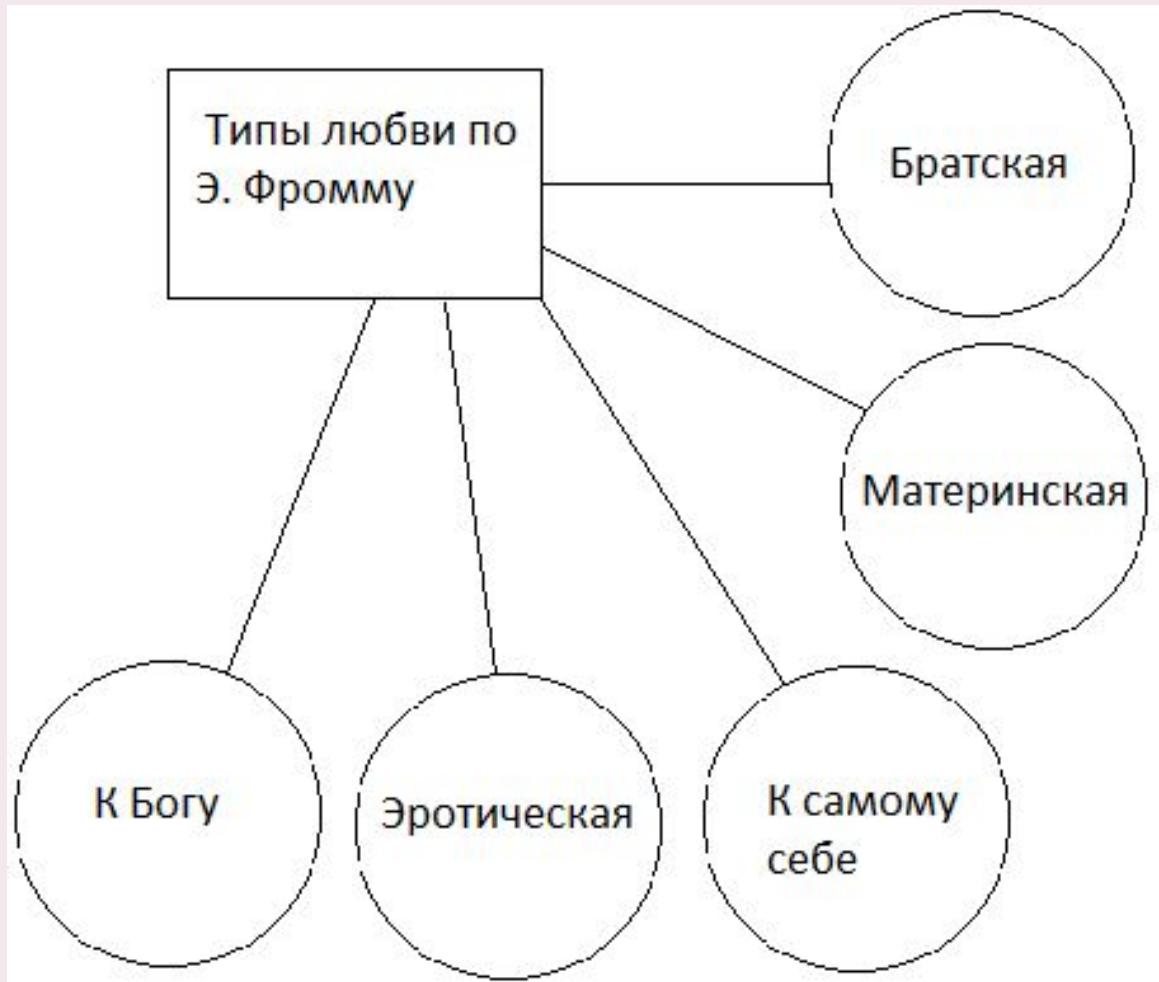
- 1) потребность в признании;
- 2) удовлетворение сексуальных потребностей;
- 3) конформистская реакция (так принято).

Любовь по Каслеру – это сплав совокупности эмоций, среди которых ведущую роль играет страх потери источника удовлетворения своих потребностей. Влюбленность, конструируемая постоянным страхом потерять его, делает человека несвободным, зависимым и мешает личностному развитию. Позитивное эмоциональное состояние влюбленного он связывает с благодарностью человека за удовлетворение своих потребностей. Следовательно, приходит к выводу Л. Каслер, свободный человек не испытывает любви.



## Оптимистическая модель любви предложена А. Маслоу.

Согласно этой модели любовь характеризуется снятием тревожности, ощущением полной безопасности и психологическим комфортом, удовлетворенностью психологической и сексуальной стороной отношений, которая с годами растет, постоянно усиливается интерес любящих людей друг к другу. В течение совместной жизни партнеры хорошо узнают друг друга, реальная оценка супруга сочетается с его полным принятием. Конструктивную силу любви Маслоу связывает с соединением сексуальной сферы с эмоциональной, что способствует верности партнеров и поддержанию равноправных отношений.



Фромм выделяет в любви:

- заботу,
- ответственность,
- уважение друг к другу,
- знание особенностей другого,
- ощущение удовольствия и радости.

# ИСТОЧНИКИ И СТИЛИ ЛЮБВИ

Любовь как отражение личностной неадекватности.

З. Фрейд и В. Рейк рассматривали "любовь" как отраженное восприятие собственных недостигнутых идеалов в партнере. Пил проводит параллель между использованием наркотиков и любовью (зависимость от чувства удовлетворения способствует занижению своей самооценки). По Кеслеру, "любовь" – признак наличия потребности у здорового человека, а по Фрейду и Рейку, "любовь" не является патологией, но характеризует невротическую личность.



## Существуют три вида любви:

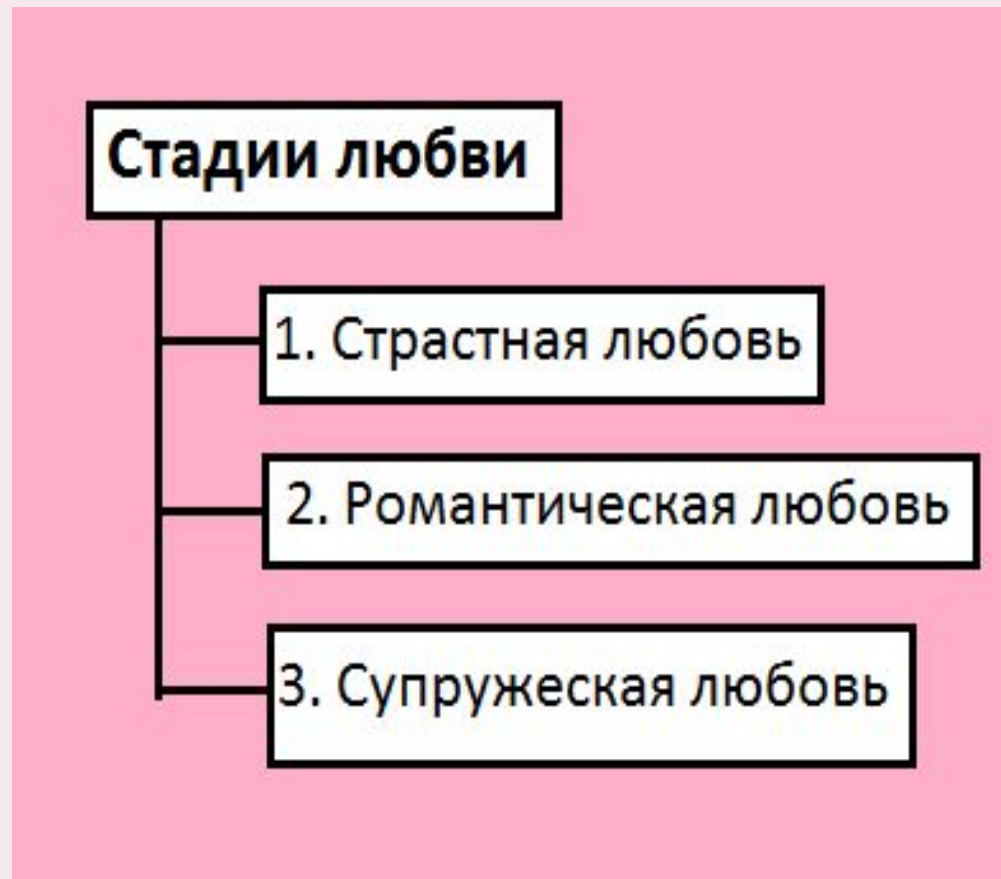
**Эрос** – любовь по принципу противоположности. Встречается чаще всего, к сожалению, сильная сторона другого не прибавляет силы слабой стороне. Любовь – зависть – ненависть.

**Филия** – любовь по принципу тождества. Родственные души, узнавая друг друга, в конечном счете оказываются перед своим отражением в зеркале. Статика, скука.

**Агапе** – любовь-эволюция, движущая партнеров от противоположности к тождеству. Плодотворная, настоящая "формула любви", приводит к гармонизации личностей любящих.

# ЛЮБОВЬ – НОРМАЛЬНОЕ ЧУВСТВО АДЕКВАТНОЙ ЛИЧНОСТИ

Проведенные исследования говорят о трех стадиях "любви":



## Теория любви Дж. Ли (стили и цвета любви).

Джон Алан Ли разработал свою теорию "любви", посвященную по большому счету лишь сексуальным отношениям. Самая главная проблема для всех, по мнению автора, это встреча с партнером, который бы разделял наши представления, наши мнения, наши взгляды на жизнь.

Чтобы сделать правильный выбор, автор советует изучать "любовь", ее стили-цвета. Стили любви (присущие каждому человеку взгляды на любовь) не подобны зодиаку, они могут меняться.



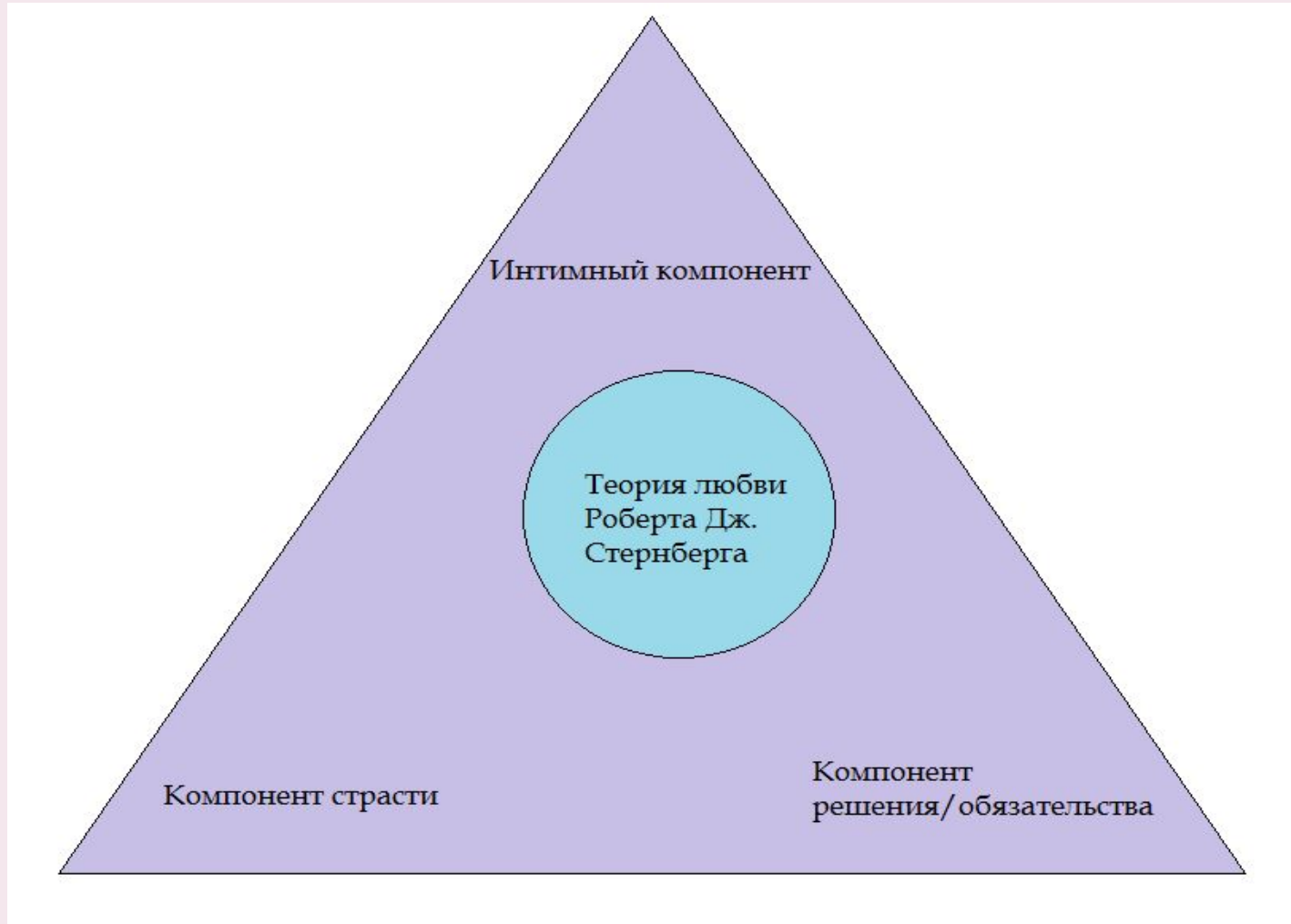
## Цвета-стили любви по Джану Алану Ли



Определив свой стиль (из восьми, приведенных автором), человек может выбрать подходящий стиль для своего партнера. Соответствие стилей обеспечивает эффективные отношения партнеров.

## Теория любви Р. Дж. Стернберга (треугольная любовь)

Роберт Дж. Стернберг предложил свою теорию любви – треугольную.

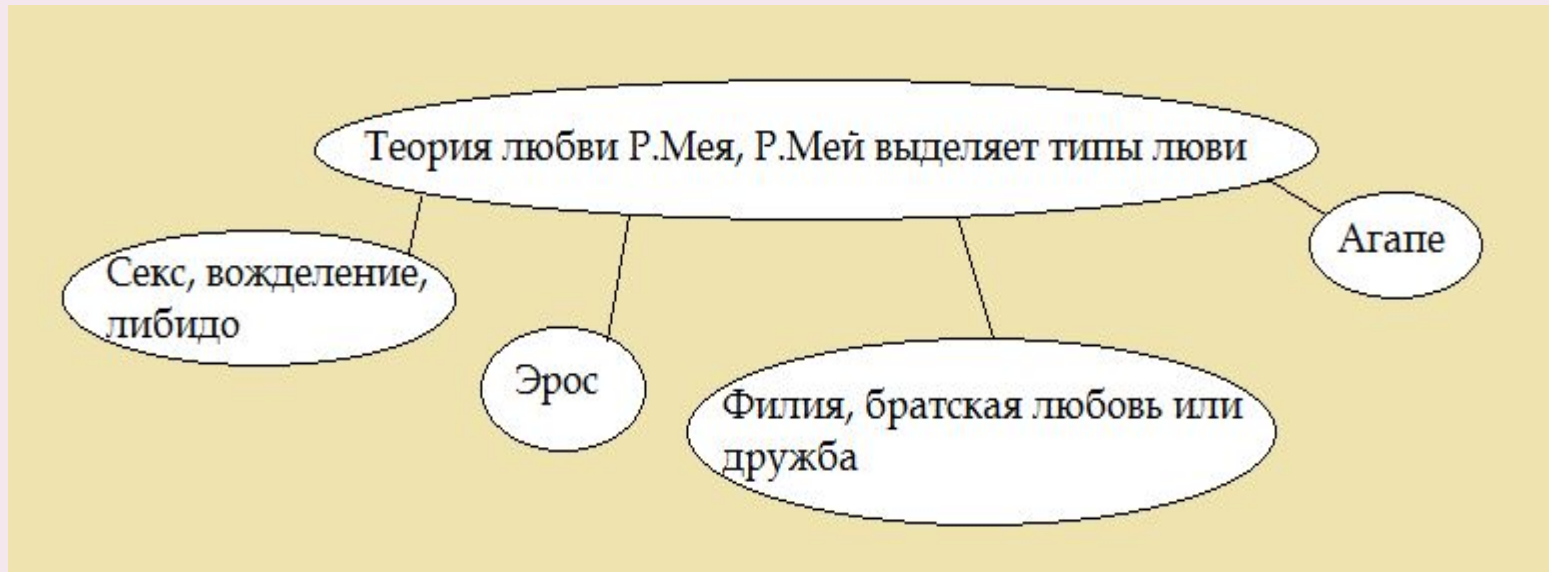


**Если проанализировать все возможные комбинации вышеперечисленных компонентов, получится 8 подгрупп, образующих классификацию любви по Р.Дж. Стернбергу:**

- симпатия (только интимность); один из партнеров имеет только один интимный компонент при отсутствии страсти и решения/обязательств;
- безрассудная любовь (только страсть); любовь-"наваждение", объект любви, как правило, идеализируется; всепоглощающая любовь (время, энергия, побуждения подчиняются страсти); "...эта любовь, в большей степени, – проектирование нужд любящего, а не подлинный интерес"; обычно асимметрична;
- пустая любовь (только компонент решения/обязательства); в основу взаимоотношений возводятся решение любить и обязательство перед любимым человеком, при отсутствии страсти и интимности; возможна на последних стадиях в длительных взаимоотношениях и в обществах, где браки упорядочены традицией (асимметрия усугубляется чувством вины);
- романтическая любовь (интимность и страсть); любовники связаны физическим и сексуальным влечением, но обязательства друг перед другом отсутствуют (партнеры полагаются на случай); брак маловероятен;
- любовь в браке (интимность и решение/обязательства); длительная дружба (некоторые супруги ищут увлечений на стороне);
- бессмысленная любовь (страсть и обязательства); "крайне восприимчива к разрушению", страсть угасает, а обязательства носят неглубокий характер;
- совершенная любовь (интимность, страсть и обязательства); "достижение совершенной любви может быть трудным, но удержание ее еще тяжелее";
- нелюбовь (отсутствие всех компонентов); деловые отношения.



**Теория любви Р. Мей. Р. Мей указывает, что на Западе традиционно выделяют 4 типа любви:**



# ПРИЧИНЫ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ И К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Дэвид Бернс приводит причины отрицательного отношения к себе и жизни, которые являются "разрушителями" эмоциональных отношений. Наиболее распространенные среди них:

- 1) мышление категориями черно-белых крайностей;
- 2) склонность к высокому уровню обобщений ("так происходит всегда", "вечно ты пристаешь", "никогда я этого не смогу");
- 3) применение отрицательного фильтра, концентрация на неудачах, ошибках и промахах, постоянная критика;
- 4) преуменьшение положительных факторов, отбрасывание любого позитива;
- 5) привычка делать поспешные выводы, отрицательно толковать события и явления на основании "чтения мыслей" ("он определенно хотел этим сказать, что я ни к чему не пригодна...") и "отрицательного ясновидения" ("наверное, из этого ничего не получится и будет еще хуже");
- 6) применение метода "перевернутого телескопа": близкое и доступное преуменьшается, а недостижимое и отдаленное преувеличивается;
- 7) восприятие мира исключительно через эмоции;
- 8) излишнее увлечение словами "я должен" и "я должна", которые полностью вытесняют "я хочу", "мне нужно", "мне нравится";
- 9) развешивание "ярлыков" в качестве обобщенных оценок собственного или чьего-либо поведения, личных качеств, способностей и т. п.;
- 10) привычка брать на себя вину за события и ситуации (особенно касающиеся близких людей), которые являются неподвластными.



# ПРИЧИНЫ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

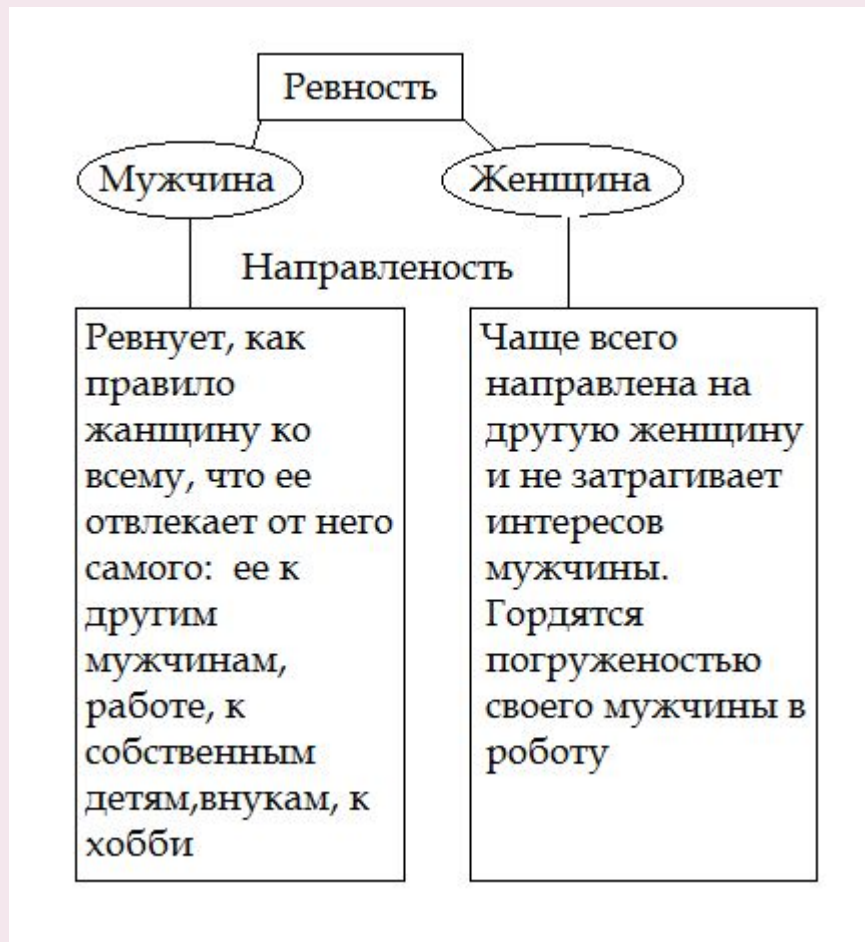
Для брака исключительно опасны мелкие, часто повторяющиеся ссоры. Они постепенно, но неуклонно ведут к психическому отчуждению между супругами, так как вследствие многочисленных критических замечаний, обрушиваемых друг на друга, у каждого из них падает самооценка.



Благополучие брака во многом зависит и от подготовленности супругов к нему. Готовность должна включать в себя не столько сексуальное воспитание и умение вести домашнее хозяйство (хотя и то и другое необходимо), сколько умение общаться, проявлять деликатность, чувство такта, желание прислушаться к интересам и потребностям других. В противном случае семейная жизнь имеет неблагоприятный прогноз. Как известно, счастливая семейная жизнь опирается на взаимную любовь супругов. Это условие действительно необходимое, но недостаточное.



Как одну из причин семейного конфликта следует упомянуть **ревность**. Хотя ее считают пережитком и порицают, она тем не менее может сильно отравлять жизнь.



## Идеальный дом

Это гибкое образование, как организм, в котором сохраняется разумный баланс замкнутости от мира и открытости миру и людям.



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ СУПРУГАМИ

## *Для молодых жен*

Многие огорчения и даже страдания в семейной жизни связаны с тем, что муж не соответствует возвращенному в душе идеалу. В согласии с установившимися представлениями, большинство женщин ценят в мужчине надежность, умение принять решение в трудной ситуации, самостоятельность. Эти прекрасные качества можно выявить и усилить в любом мужчине. Сила женщины проявляется в самоотверженности, самоотдаче. Особенно бережно поддерживайте в муже чувство уверенности в себе и своей незаменимости в семье и на работе в периоды упадка и неудач. В тяжелые времена вредно акцентировать внимание на прошлых просчетах и ошибках. Только непоколебимая вера членов семьи в успех ее главы пробуждает необходимые ему внутренние силы для доведения начинаний до успешного конца. Ощущение психологической защищенности определяется неизменной, стабильной поддержкой со стороны близких. Поэтому надо стараться мужественно и бодро встречать различные затруднения, в том числе и денежные, не критикуя мужа за допущенные ошибки и не сравнивая его с более успевающими мужчинами.

## ***Для молодых мужей***

Весьма характерна для мужчин такая ситуация. После разрыва с первой любовью они легко влюбляются "рикошетом". Когда образ первой любви разрушается, в их психике остается пустота и большой заряд эмоций, стремящихся к немедленной компенсации.

Женщины интуитивно считают главным достоинством мужчин их ум, логику и надежность, а мужчины, также интуитивно, более всего очаровываются внешней красотой женщин. Поэтому говорят, что мужчины и женщины любят по-разному, мужчины – глазами, а женщины – ушами.

Говоря о причинах непонимания в семье, прежде всего надо вспомнить о различной доминантности мужчин и женщин. Как показали исследования, среди мужчин чаще встречаются лица с левым доминантным полушарием, а среди женщин – с правым. Не понимая поведения женщин, мужчины убеждены, что "женская логика" – это отсутствие всякой логики! Однако это просто в большей мере логика чувств и отношений.

## Полезные ссылки

### **Проза:**

Пьер де Шарден "Феномен человека"

Чехов А. П. "Душечка"

Данинос "Господин Бло"

### **Поэзия:**

Евгений Баратынский «Любовь»

Федор Тютчев «Люблю глаза твои, мой друг...»

Михаил Лермонтов «Первая любовь»

Владимир Бенедиктов «Люблю тебя»

Алексей Апухтин «Любовь»

Иннокентий Анненский «Две любви»

Федор Сологуб «Твоя любовь - тот круг магический», «Люби неодолима сила...»

Зинаида Гиппиус «Любовь», «Любовь - одна»

Константин Бальмонт «Первая любовь», «Она отдалась без упрека» Александр Блок «Влюбленность»

Андрей Белых «Объяснение в любви»

Елена Тихопой «Ты любовь мою заслужи...».

### **Живопись:**

Ханна Нагель «Любовь»

Паоло Веронезе «Влюбленные Марс и Венера»

Марк Шагалл «Влюблённые»

Эдвард Берн-Джонс «Древо прощения»

Эдвард Генри Корбоулт «Влюбленные»

Жак-Луи Давид «Амур и Психея»

Франсуа Буше «Каллисто и Юпитер», «Геркулес и Омфала»

Джон Уильям Горвард «Любит, не любит»

Андреотти Ф. «Любовное письмо»

Тульмуш О. «Записка»

Сведомский П. А. «Мессалина»



Подготовила студентка  
Факультет дошкольного образования и практической психологии  
Кафедра практической психологии  
группы 3 ПП

Редько Ксения Сергеевна

Г.Славянск  
2014г.