

Любовь – это...

Курс занятий по книге Григория и Анастасии Сайфуллиных

Занятие 8. Семь этапов развития отношений

Политеховский клуб невест, 2019

Вводная дискуссия

Какие этапы развития отношений вы можете выделить, начиная с влюблённости и устремляясь к настоящей Любви?



Качество отношений

Этапы развития отношений от влюблённости до Любви

1. Влюблённость

- Для влюблённости характерны романтизация отношений, стремление показать себя только с лучшей стороны и в то же время идеализация избранника.
- Хотя во влюблённости много эгоистического (стремление обладать объектом своих чувств), она позволяет человеку выйти из эгоцентрической самозамкнутости на себе.
- Человек становится способным увидеть другую душу и пустить в свою душу другого человека, создавать и творить ради другого, менять себя.

2. Пресыщение

- Постепенно влюблённые начинают привыкать друг к другу и пресыщаться общением.
- Потребительское отношение неизбежно столкнётся с пресыщением. Как бы ни любил человек кофе с пирожными, если он будет пить кофе с пирожными много раз на дню, то рано или поздно он пресытится до отвержения.
- Пелена идеализации спадает, и люди начинают замечать недостатки друг друга. (Так, гурманы говорят, что Coffee Anytime продают посредственный кофе и выезжают только на добавках.))) Приступы разочарования чередуются с эмоциональными флешбеками влюблённости.

3. Отвержение

- Самый критический период. Розовые очки окончательно спали, недостатки другого разят, начинается шквал претензий, возникает отчуждение, сомнения в избраннике, мысли о возможной поспешности выбора, ссоры и прочее.
- Вилка: либо научиться принимать избранника со всеми его недостатками (и перейти на следующую ступень отношений), либо встать на тропу войны, пытаться переделать другого человека под себя.
- «От любви до ненависти – один шаг». Но то была только влюблённость! За любовь необходимо было ещё бороться! В первую очередь, обтёсывая личные острые углы.

4. Терпение-принятие

- Единственный способ выйти из предыдущей стадии отвержения – терпение. Нужно попытаться увидеть в человеке все достоинства, всё то хорошее, что привлекало ранее. Нужно пожалеть и оправдать человека и принять его целиком – вместе с его недостатками.
- стакан на половину полный или наполовину пустой? Так же и в отношениях можно фокусироваться на недостатках другого человека, а можно – на всём хорошем.
- В бушующем житейском море союзы разбиваются не о быт, а о неспособность и нежелание развивать общее «мы» через личное развитие.

4. Терпение-принятие (продолжение)

- Три стадии развития терпения:

1. **Не рассматривать другого.** Нужно научиться не осуждать и не искать причины проблем в другом человеке.
2. **Рассмотреть себя.** В любой сложившейся конфликтной ситуации искать причины в себе.
3. **С благодарностью смотреть на всё.** Искать хорошее в человеке, подмечать положительные изменения.

5. Служение

- «Любить – это отдавать». Если вначале наше поведение подсознательно ждёт ответной реакции, то постепенно формируется осознание того, что человек рядом стал настолько дорогим и родным, что уже ничего не нужно взамен.
- Именно на этапе служения проявляются настоящая работа над самим собой. Если хочешь изменить избранника – изменись сам.

6. Уважение

- Закономерная фаза, как следствие предыдущей. Если кто-то рядом долго и бескорыстно служит, невольно рождается **чувство благодарности**, из которого в свою очередь – **кредит доверия** и **подлинное понимание**. Возникает ощущение **родства душ** и зачастую необъяснимого **глубокого уважения личности** человека.
- Если влюблённые любят «в перспективе» (с этим человеком я буду счастлив, у нас будет хорошая семья, мы *поживём* хорошей жизнью и т.д.), то на стадии уважения любят то, что есть (каким бы оно ни было).

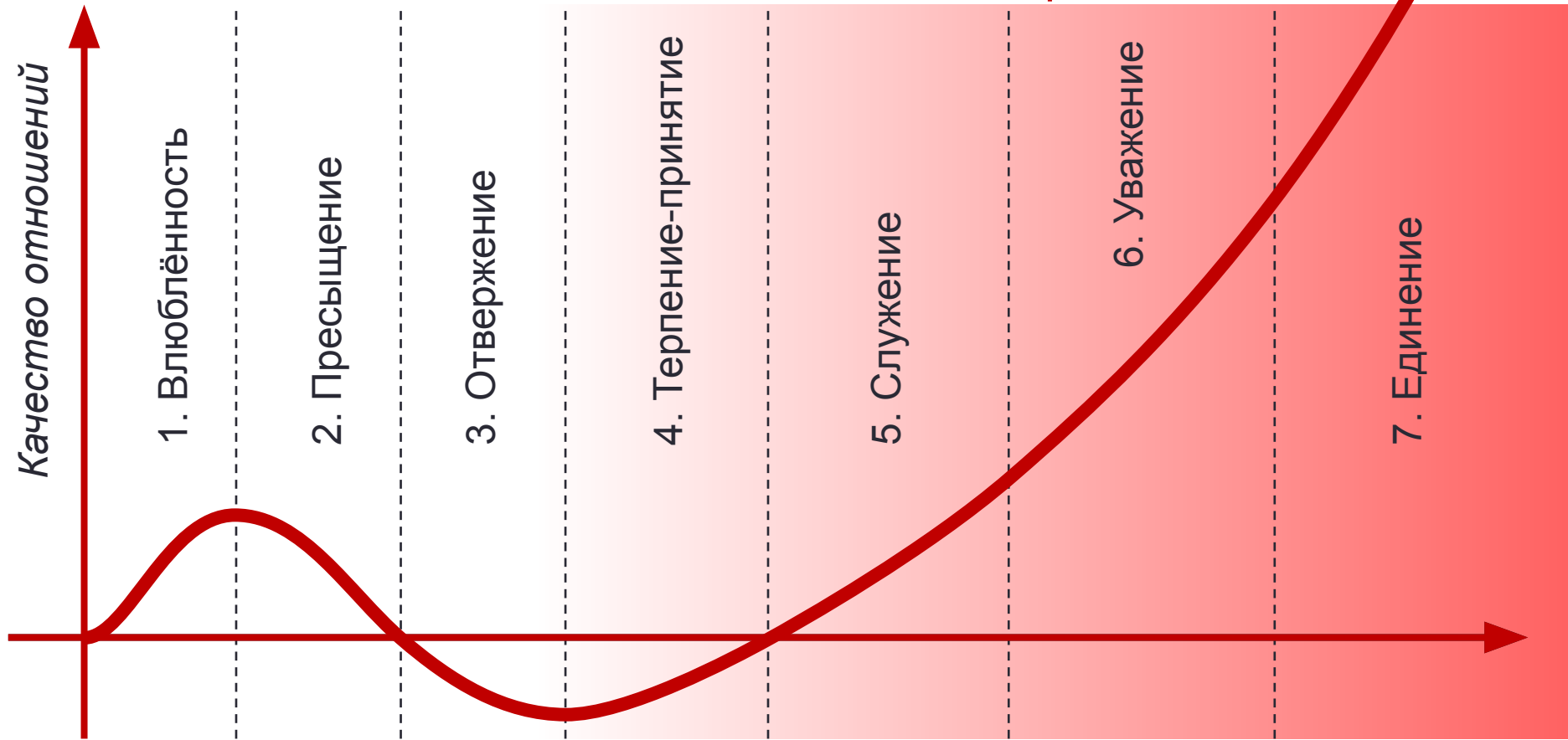
7. Единение

- Это долгожданный плод, который созрел в результате терпения, понимания и взаимной заботы.
- Действенная любовь ничем не обусловлена, безусловна («люблю не за что-то, просто люблю»). Такая любовь имеет колоссальную преобразующую силу: только такая любовь способна побудить к самостоятельным изменениям того, на кого она направлена.
- Настоящая любовь доступна лишь зрелым личностям, она уважает индивидуальность другого человека.

7. Единение (продолжение)

- «Не читали ли вы, что Сотворивший вначале мужчину и женщину сотворил их? И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью, так что они **уже не двое, но одна плоть**. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Христос, Евангелие от Матфея, 19)
- На смену «я» и «ты» приходит глубокое и сокровенное «мы». Если возникают трудности, то они покрываются любовью. Между супругами возникает особая духовная связь: то, что проживает один, невидимым образом отражается на другом; супруги легко обмениваются мыслями и чувствами, предугадывают желания и поведение друг друга.

На каком этапе начинается Настоящая Любовь?



Этапы развития отношений от влюблённости до Любви

Любовь

- Можно имитировать семейную жизнь и любовь, проживая под одной крышей, но настоящая любовь в паре реализуется лишь тогда, когда двое становятся одним целым.
- Воплощение настоящей и полноценной Любви возможно только на последнем – высшем этапе отношений.