

# Психология любви

---

**Д.Д. Исаев**

# Определение

- «Любовь - единственный удовлетворительный ответ на вопрос о проблеме существования человека»  
Э. Фромм
- «Любить - значит испытывать наслаждение, когда ты видишь, осязаешь, ощущаешь всеми органами чувств и на как можно более близком расстоянии существо, которое ты любишь и которое любит тебя»  
Стендаль

# Понятие любви

- **Этим словом могут обозначаться:**
- эротические или романтические (лирические) переживания, связанные с сексуальным влечением и сексуальными отношениями с другим человеком;
- особого рода интимная связь между любовниками или супругами;
- привязанность и забота в отношениях к родным и родственникам;
- а также - к близким людям - родственным душам;
- восхищение и благоговение перед авторитетом - человеческим (индивидуальным или коллективным) или сверхъестественным;
- благожелательность и милосердие в отношении к другому как ближнему.

# Предпосылки любви

- Наличие запретов на сексуальные отношения.
- Для зарождения любви необходимы социальная дистанция и эмоциональное напряжение.
- Уровень развития личности.
- Для устойчивых индивидуальных чувств необходимо наличие сложной личности и признание ценности индивидуальности как таковой.

# Предпосылки любви

- **Любовь к себе** – это неподдельный интерес, забота и уважение к собственной личности – способность посмотреть на себя и по достоинству оценить.
- Лишь будучи уверенным в уникальности и ценности собственной личности, человек способен установить по-настоящему близкие отношения с другим.

# Готовность любить

- представление, что любовь является чувством желанным и вознаграждающим, облагораживающим и выявит самое лучшее;
- потребность в тесном межличностном контакте: общении и близости;
- половая неудовлетворенность;
- надежда быть любимым, вера в такую возможность.

- особое качественное отношение к другому лицу
- особый тип отношений
- направлено на всю личность другого человека и означает сильную связь, тяготеющую к исключительности
- человек стремится к физическому и душевно-эмоциональному единению с ним
- любовь тяготеет к взаимности, приводя к взаимной индукции
- наиболее часто ассоциируется с любовью понятия нежность и доверие, понимание, а не влюбленность или страсть
- любимый служит главным партнером в связях с внешним миром, высшей инстанцией, частью собственной жизни

# Шкала любви Зика Рубина (1970)

- По его мнению любовь состоит из трех компонентов:
  - **привязанности** (желание физического присутствия рядом другого человека и желание получать от него эмоциональную поддержку);
  - **заботы** (беспокойство о благополучии другого);
  - **интимности** (желание близких, доверительных отношений).

# Шкала любви Зика Рубина (1970)

- 1. «Любовная шкала»** измеряет степень привязанности («если мне одиноко, моя первая мысль – разыскать X»), заботы, интимности («во всем довериться X»).
- 2. «Шкала симпатии»** измеряет насколько благоприятно оценивает данного человека по зрелости, приспособленности, интеллекту, здравомыслию и насколько склонен считать этого человека похожим на себя.

- 
- Симпатия и страсть: различия количественные и качественные!
  - Любовь - не расположение, а напряженная потребность в данном человеке, влечение к нему, страстное желание обладать им, заботиться о нем, быть ему нужным независимо от оценки его качеств.

# Страстная любовь

- **Страстная любовь** (лимеренция) возникает спонтанно, произвольно, не зависит от сознательного отношения к объекту. Психологически это состояние острой эмоциональной неустойчивости с колебаниями между блаженной эйфорией и мучительной неуверенностью и ревностью, порождающими чередование ссор и примирений. Она не ограничивается сферой сексуально-эротических отношений, мотив сексуального наслаждения в ней может быть вторичен.

# Страстная любовь

- **Страстная любовь** (романтическая, влюбленность) – состояние полной поглощенности любимым и вожделения к нему. Для этого типа характерны интенсивные переживания нежности, радости, тревоги, сильное сексуальное влечение, экстаз. Общее физическое возбуждение, волнение. Логика и способность к трезвой оценке оказываются сметены бурным натиском восторга и возбуждения. Объект воспринимается как верх совершенства. Продолжается месяцы, а не годы. Некоторые обнаруживают, что их ничего не связывает кроме страсти. Ослабление страсти некоторые склонны оценивать как конец любви, а не переход к новой стадии или типу.
- интенсивное влечение, вкл. идеализацию объекта любви в рамках эротического контекста и надежду на установление более или менее длительных отношений с ним.

# Товарищеская любовь

– менее интенсивное переживание, характеризуется дружескими чувствами и глубокой привязанностью, основанной на хорошем знании любимого человека. Предполагает зрелую оценку партнерами друг друга, есть терпимость к недостаткам, желание преодолеть трудности и конфликты. Направлена на поддержание и укрепление партнерских отношений. В ней секс обычно связан с чувством безопасности, которое возникает из хорошего знания друг друга. Переживается как более насыщенная, значимая и глубокая связь.

# Теория Роберта Стернберга

- любовь имеет три лица, три основных компонента: **страсть**, **интимность** и **преданность** (обязательства).
- Компонент страсти – это мотивационный компонент, своего рода “горючее” для романтических чувств, физического влечения и сексуального интереса. Страстью питается сильнейшее стремление к слиянию с любимым. Стимулирующее воздействие, источник наслаждения и вызывание неутолимого голода.
- Если только этот компонент, то это безрассудная любовь, «любовь-наваждение», страстное увлечение. Оно часто асимметрично: чувство собственного достоинства, превосходство над другим, подчинение другим, самореализация (направленность).

# Теория Роберта Стернберга

- **Интимный компонент** – эмоциональный компонент любви, включающий чувство душевного единения с любимым. Интимность предполагает также ощущение тепла, участия, эмоциональной близости, желание помогать любимому и готовность делиться с ним сокровенными мыслями и чувствами; желание повысить благосостояние любимого, ощущение счастья с любимым, глубокое уважение, взаимопонимание, получение и оказание духовной поддержки, сексуальные отношения, значимость любимого в жизни. Если только этот компонент, то это **дружба** или **симпатия**.

# Теория Роберта Стернберга

- Компонент привязанности/преданности – это мыслительный, когнитивный аспект любви, связан с решением люблю или нет, обязательство поддерживать эту любовь, сохранять отношения вопреки возникающим трудностям.
- Возведение особой значимости этого компонента – чувство долга без страсти и интимности - это «пустая любовь», традиция, статичные отношения.

# Теория Роберта Стернберга

- Интимность + страсть – романтическая любовь
- Интимность + преданность – товарищеская любовь, любовь в браке, длительная дружба иногда с поисками увлечений на стороне.
- Страсть + преданность – бессмысленная любовь, например, когда один обожает и вожделеет другого на расстоянии, крайне восприимчива к разрушению: страсть угасает, а обязательства носят неглубокий характер.
- Интимность + страсть + преданность – совершенная любовь

# Теория Роберта Стернберга

- Интимность и преданность коррелирует со стабильностью и длительностью отношений.
- Со временем отношения становятся более интимными и менее страстными, причем ослабление страсти больше выражено у женщин.
- Несовпадение треугольников партнеров ведет к разрыву отношений.

# Шесть цветов любви Джона Алана Ли

- Американский психолог **Джон Алан Ли** (Lee J.A., 1973) выделил шесть разных «цветов» или стилей любви.
- **Эрос**, романтический стиль, (страстная любовь-увлечение, основанная на физическом влечении, игнорирование недостатков), основное внимание при выборе возлюбленного уделяется физической красоте. На первом месте стоят визуальное наслаждение и тактильные/чувственные удовольствия, источником которых является тело партнера.

# Шесть цветов любви Джона Алана Ли

- **Людус**, игровой стиль: любовь-игра, забава, цель которой удовольствие, любовь без обещаний; «Я люблю тебя сейчас! Разве тебе этого недостаточно?» сочетание с изменами, нравится множество побед, интересен акт соблазнения.
- **Сторге**, товарищеский стиль: медленное вызревание любовных чувств, но устойчивость отношений; теплая спокойная любовь-дружба, «любовь без жара и глупостей».

# Шесть цветов любви Джона Алана Ли

- Из их сочетаний формируются три вторичных стиля:
- эрос + людус – **мания** – любовь-одержимость, собственнический стиль, делающая человека полностью зависимым от объекта страсти; сочетание с неуверенностью и зависимостью; скорее любим или требует любви от партнера; смятение и ревность, тревога и страдание,
- людус + сторге – **прагма** – прагматический стиль, рассудочную, основанную на рациональном выборе, например, общность интересов, деловой подход к любви,
- эрос + сторге – **агапе** – альтруистический стиль, бескорыстная любовь-самоотдача, когда любящий стремится раствориться в любимом, заботиться о нем без ожидания взаимности. Терпелива, нетребовательна и свободна от ревности.

# Шесть цветов любви Джона Алана Ли

- Успешность отношений зависит от совместимости стилей любви партнеров. Соответствие стилей обеспечивает эффективные отношения партнеров.
- Обнаружилось, что два стиля любви – **эрос** и **агапе** – положительно связаны со степенью удовлетворенности отношениями на всех стадиях жизни.
- **Людус** отрицательно коррелировал с удовлетворенности отношениями.

# Выбор любимого

- **Три гипотезы выбора любимого:**
  - Образ любимого предшествует выбору реального партнера, побуждая искать того, кто максимально соответствует этому эталону.
  - Теория бессознательной идеализации предмета любви, которому приписываются желательные черты независимо от того, каков он на самом деле. Страстное чувство противопоставляется рациональному объективному видению (слепая любовь). Любовь не только ослепление, но и величайшее средство познания – наделение влюбленного особым внутренним зрением, которое позволяет разглядеть потенциальные качества любимого. Преобразующая сила самой любви.
  - Свойства любимого формируют содержание идеала. Отсюда считают 80% совпадений черт реальных и идеальных возлюбленных, которые получены при опросах.

# Представления о любви

- З. Фрейд и В. Рейх рассматривали любовь как отраженное восприятие собственных недостигнутых идеалов в партнере.
- Для некоторых любовь – это эйфория, вызванная иллюзией обрести «счастье» в паре с субъектом, наделенным теми психическими свойствами, в которых ощущается недостаток.

# Почему любим?

- Пессимистическая модель Л. Каслера. Причины, которые заставляют человека влюбляться:
  - 1. потребность в признании
  - 2. удовлетворение сексуальных потребностей
  - 3. конформистская позиция («так принято»)
- Любовь – сплав эмоций, среди которых ведущую роль играет **страх потери** источника удовлетворения своих потребностей. Влюбленность делает человека несвободным, зависимым, мешает личностному развитию. Позитивное эмоциональное состояние связано лишь с благодарностью за удовлетворение своих потребностей. Следовательно, свободный человек не испытывает любви.

# Почему любим?

- Оптимистическая модель А. Маслоу.
- Любовь характеризуется снятием тревожности, ощущением полной безопасности и психологического комфорта, удовлетворенностью психологической и сексуальной стороной отношений, которая с годами растет.
- В процессе жизни партнеры лучше узнают друг друга, реальная оценка сочетается с полным принятием.
- Конструктивная сила любви связана с соединением сексуальной сферы с эмоциональной, что способствует верности и поддержанию равноправных отношений.

# Характеристика диадических отношений

## Схема диадических отношений по Т. Кемперу:

Системообразующими факторами выступают власть и статус. **Власть** трактуется как способность заставить кого-либо сделать что-либо. **Статус** – желание индивида идти навстречу требованиям партнера благодаря позитивным эмоциональным отношениям.

1. **Детско-родительские отношения:** родитель обладает большой властью, а ребенок – высоким статусом.
2. **Романтическая любовь:** индивиды обладают большой (равной) властью друг над другом и имеют высокий статус.
3. **Вариант любви-поклонения:** индивид не обладает властью над другим, но статус последнего в глазах первого недостижим.
4. **Измена в диаде:** партнер 1 имеет высокий статус и власть над 2, который реальный статус утратил.
5. **Безответная любовь:** партнер 1 имеет высокий статус в глазах другого и реальную власть над ним; 2 не имеет ничего.

# Экзистенциальная сущность любви

- Все страсти и устремления человека являются попытками найти ответ на проблему своего существования. Внутренние противоречия толкают на поиски равновесия, новой гармонии.
- Осознание самого себя, разум и сила воображения разрушили гармонию, характерную для животного. Человек понимает бессилие и границы своего существования. Он не может освободиться от своего тела и от своего духа.
- Удовлетворение инстинктивных потребностей недостаточно, чтобы сделать человека счастливым. Их недостаточно даже для того, чтобы сделать его здоровым.
- Человек осознает свое одиночество и обособленность, свое бессилие и незнание. Он не смог бы вынести это состояние, если бы не мог вступать в отношения с окружающими людьми. Объединиться с ними, вступить в отношения - это настоящая потребность, от удовлетворения которой зависит душевное здоровье человека.

# Экзистенциальная сущность любви

- Различные возможности поиска и достижения объединения:
  - 1.** единство через полное подчинение -- отторгнутость своего индивидуального бытия преодолеть, становясь частью другого или чего-то еще что больше, чем он сам. Переживание своего самоотождествления в единении с силой, которой подчинился.
  - 2.** достижение единства с миром через приобретение власти над ним, при этом другие делаются составной частью себя -- т.о. индивидуальное бытие трансцендирует через порабощение других.
- Но в обоих случаях это симбиозная соотнесенность. Оба теряют свою целостность и свободу. Живут в зависимости друг от друга, демонстрируя недостаток внутренней силы и веры в себя (**love addiction**). Кроме того, им постоянно угрожает сознательная или неосознанная враждебность, которую обязательно порождают такие отношения. Реализация подчинения или порабощения (С-М; вертикальные отношения) никогда не приводят к удовлетворению.
- Динамика есть, т.к. не достигается ощущение самоотождествления и единения с другим, пытаются добиться все большего.

# Экзистенциальная сущность любви

- Есть только одна страсть, которая удовлетворяет потребность в единении с миром и одновременно в достижении целостности и индивидуальности - любовь.
- **Любовь** - это объединение с другим человеком при сохранении обособленности и целостности самого себя. Воплощается в мистическом переживании единения. В акте любви я един со Вселенной и, тем не менее, остаюсь самим собой, неповторимым, особым, ограниченным смертным существом.
- Мы хотим овладеть именно свободой другого как таковой. И не через власть (тирану достаточно страха). Кто хочет быть любимым, тот не желает порабощения любимого существа. Порабощение любимого существа убивает любовь любящего. Если любимый превратился в автомат, любящий остается в одиночестве... не обладать любимым как какой-нибудь собственностью. Он хочет быть любимым свободой, чтобы свобода Другого сама придала себе образ любви, - причем не просто в начале любовной связи, а в каждый ее момент, - и в то же самое время он хочет, чтобы эта свобода пленилась им, любящим, именно в своем качестве свободы, чтобы она возвращалась к самой себе, как в безумии, как в сновидении, и в желании своего плена.

# Экзистенциальная сущность любви

- Мы хотим свободы, которая играет роль страстной одержимости и сама захвачена своей ролью.
- В отношении себя любящий претендует на роль не причины модификации свободы, а уникального и привилегированного повода для нее. А если причина, то другой делается просто вещью, неким инструментом.
- Любящий хочет быть «всем в мире» для любимого, это значит, что он ставит себя рядом с миром; он сосредотачивает в себе и символизирует весь мир.
- Он хочет быть объектом, в котором готова потонуть свобода другого, объектом, в котором другой согласен обрести как бы свою вторую данность, свое бытие и смысл своего бытия.
- «Я тебя люблю» □ «Я люблю в тебе все человечество, все живое; я люблю в тебе также и самого себя»
- Свобода другого - это основание моего бытия.

# Экзистенциальная сущность любви

- Требую свободного решения: я должен быть свободно избран в качестве любимого. Выбор этот не должен быть относительным, сделанным применительно к обстоятельствам.
- Причина тревоги и стыда: я воспринимаю и ощущаю себя как нечто такое, через что другой всегда может перешагнуть в стремлении к чему-то иному - как простой объект, простое средство, простое орудие. Но если Другой меня любит, то я становлюсь **непревосходимым**, и это значит, что я оказываюсь абсолютной целью. Я требую, чтобы любящий внутренним взором видел во мне такую данность, которая вбирает в себя абсолютно все и служит исходной точкой для понимания любых существ и любых действий.
- Предлагаю себя как **непревосходимую (бесценную) величину!**

# Экзистенциальная сущность любви

- Психологическое требование: свободное решение любить меня, принятое любящим, таилось как завораживающая движущая сила внутри его сознательной свободной привязанности. Так, чтобы Другой, восходя к бытию, придал и мне бытие непревосходимого абсолюта, не в качестве уничтожающего бытия для себя, но в качестве **бытия-для-другого-посреди-мира**. Т.о. желание быть любимым равносильно «заражению» другого своей собственной фактичностью, равносильно желанию заставить его постоянно воссоздавать меня как условие его свободы, свободно подчиняющей себя.
- **Мое существование обеспечено тем, что оно необходимо!**
- Раньше мы чувствовали себя «лишними», теперь мы ощущаем, что наше существование принято и безусловно одобрено в своих мельчайших деталях абсолютной свободой, которая желанна и нашей собственной свободой.
- **Источник радости любви:** чувство, что наше существование оправдано.

# Экзистенциальная сущность любви

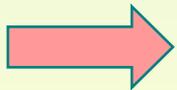
- Если люблю, то Другой близок мне, у меня есть активный интерес к его росту и счастью (это и условие и моего роста); я не только зритель, я ответственен за него. Я отвечаю на его потребности, я вижу его не искаженно. Я знаю его, я проник в его сердцевину его бытия и вступил с ним в отношения из самой сердцевины.
- Другой владеет тайной: тайной того, чем я являюсь.
- Я намерен выступить в качестве полноты бытия и признать себя таковым. Я существую потому, что раздариваю себя.
- Любовь - органическая совокупность проектов развертывания моих собственных возможностей.
- Любовь делает более независимым, поскольку становишься более сильным и счастливым («вырастают крылья»).

# Влюбленность

- это специфическое, сексуально ориентированное, эротическое переживание. Переживание влюбленности всегда непродолжительно. Экстатичное, бурное чувство, собственно влюбленность, проходит всегда. Медовый месяц всегда быстротечен. Цветы романтики неминуемо увядают.
- Сущность феномена влюбленности заключается в том, что на некотором участке рушатся границы Эго и мы можем слить свою личность с личностью другого человека. Внезапное освобождение себя от себя, взрыв, объединение с любящим существом и – вместе с этим коллапсом границ Эго – драматическое прекращение одиночества. Все это большинством людей переживается как экстаз. Я и любимый (любимая) – одно целое! Одиночества больше нет!
- В некоторых отношениях влюбленность – это шаг назад, регрессия: переживание единства с любимым человеком является отголоском того времени, когда, еще младенцем, мы были едины с матерью. В процессе слияния мы вновь переживаем чувство всемогущества, от которого нам пришлось отречься в период расставания с детством.

# Влюбленность

- Раньше или позже под натиском ежедневных проблем личность заявит о себе. И каждый с болью начинает постигать, что не он один принадлежит своему возлюбленному существу, что у этого существа есть и впредь будут свои желания, вкусы, предрассудки и привычки, отличные от его собственных. Постепенно или быстро, восстанавливаются границы Эго. И тогда начинается либо уничтожение всех связующих нитей, либо длительный труд настоящей любви.
- Влюбленность – это не расширение наших границ и пределов; это лишь частичное и временное разрушение их. Расширение пределов личности невозможно без усилий – влюбленность усилий не требует. После того как мы влюбились, мы чувствуем, что достигли вершины и нет ни возможности, ни потребности двигаться выше. Мы не ощущаем никакой нужды в развитии, нас вполне устраивает то, что есть. Наш дух пребывает в мире.
- Это стереотипная реакция человеческого существа на некую совокупность внутренних сексуальных побуждений и внешних сексуальных стимулов; эта реакция повышает вероятность сексуального сближения.



# Влюбленность и любовь

- Переживание истинной любви связано с границами Эго, поскольку предполагает расширение пределов любящего существа, то есть границ его Эго. Когда мы расширяем наши границы через любовь, мы, образно говоря, тянемся к любимому, желая помочь его росту. Осуществить это желание мы можем лишь после того, как любимый предмет станет любимым; другими словами, мы должны быть привлечены внешним по отношению к нам объектом, должны посвятить ему себя, вложить в него свои усилия – выйти за пределы собственного Я. Этот процесс привлечения, посвящения и вложения сил называют **«катексисом»**, или концентрацией на объекте. Но когда мы концентрируемся на объекте, находящемся вне нас, то одновременно мы психологически внедряем в себя соответствующее «представительство» этого объекта.
- Постепенно, но неуклонно мы обогащаем, расширяем себя, внедряем в себя внешний мир, границы нашего Эго становятся все шире. Чем дольше и дальше мы расширяем себя, чем больше мы любим, тем слабее становится различие между Я и миром. Вместо временного и нереального слияния с единственным любимым объектом мы сливаемся реально и устойчиво с огромной частью мира.

# Влюбленность и любовь

- Влюбленность может быть более бурной, чем любовь, но она часто «Я-центрична», а то и эгоистична. Именно поэтому она мельче проникает в наши душевные глубины, меньше пропитывает собой закоулки подсознания и поэтому меньше меняет человека и быстрее гаснет.
- Неэгоизм и «двухцентричность» любви - самый глубокий фундамент и главное, что отделяет ее от влюбленности. Любящий переносит на другого свой «эгоизм», включая в свою орбиту «Я-центризма».
- Определение характера своего чувства: не только констатация факта, но и **самореализующийся прогноз** (увлечение или любовь).

# Сущность любви

- Чувство любви – это эмоция, сопровождающая переживание катексиса. Катексис, напомним, – это событие или процесс, в результате которого некий объект становится важным для нас. В этот объект любви мы начинаем вкладывать свою энергию, как если бы он стал частью нас самих; эту связь между нами и объектом мы также называем **катексисом**.
- Истинная любовь – это не чувство, переполняющее нас; это **обязывающее, обдуманное решение**.
- Любовь есть **акт воли**, то есть совокупность намерения и действия. Воля означает также **выбор**. Мы не обязаны любить – мы сами выбираем: любить.
- Любовь - **это состояние**. Когда вы просто находитесь в этом состоянии. И тогда тот, кто оказывается рядом с Вами, кто погружается в поле этой любви, которое источаете Вы в этот момент, он переживает что-то удивительное. Вы в этот момент любите живого человека. Вы любите его таким, какой он есть, а значит Вы его можете обнять своей любовью всего, целиком. Не остается ни одного закоулочка в его душе, в его существовании, в нем самом, которого бы Вы не полюбили в эту минуту.

# Сущность любви

- Если Вы так любите человека, Вы принимаете его в этот момент тотально, полностью, всего, целиком. Потому что любовь - **это принятие**. Это принятие без желания изменить что-то, и принятие без желания иметь что-то в обмен, иметь что-то взамен. Без всякой надежды получить что-то в ответ. Вы испытываете счастье оттого, что есть тот, кого Вы можете любить.
- Она означает совсем иное отношение к человеку: не оценку качеств «объекта любви», а **сострадание и понимание!** Усмотрение в любимом человеке глубокого, настоящего, волнующего.
- Всякие подлинно любовные отношения являются взаимной **психотерапией**.
- Любовь приводит к изменению Я, но это скорее расширение Я, а не его жертвование. Любовь – это **самовосполняющая деятельность**.
- Деяние любви есть **акт саморазвития** даже в том случае, когда его целью является развитие для кого-то другого. То есть, стремясь развивать, мы сами развиваемся.

# Сущность любви

- Смысл любви есть оправдание и спасение индивидуальности через жертву эгоизма, смещение центра отношений на другого.
- Посредством любви утверждается безусловное значение другой индивидуальности.
- это высокая степень эмоционально-положительного отношения, выделяющая объект среди других и помещающая его в центр жизненных потребностей и интересов субъекта.
- Это такое состояние, когда счастье другого человека становится неотделимым от собственного счастья. Однако любовь человека стоит ровно столько, сколько стоит личность самого человека.
- Любовь – это **напряженная потребность** в данном человеке, влечение к нему, страстное желание обладать им, заботиться о нем, быть ему нужным независимо от оценки его качеств.

# Сущность любви

- Любовь - как бы надстройка над всеми нашими глубинными нуждами и ощущениями, над самыми первородными запросами души и тела. Это самое сжатое, самое сгущенное слияние всех человеческих сил - телесных и духовных, подсознательных и осознанных.
  - это особая настроенность всех других чувств человека,
  - особое состояние всего нашего организма
- негаснущее вдохновение всех чувств, их долгий накал, непрерывный экстаз души и тела.
- стремление своими лично значимыми чертами с максимальной полнотой быть представленным в жизнедеятельности другого человека таким образом, чтобы пробудить у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости.

# Сущность любви

- Двойная оптика любви:
- достоинства любимого она резко увеличивает,
- недостатки резко уменьшает
- Но рядом с этим обманом зрения существует **ясновидение**, которое недоступно другому чувству. Любовь высвечивает в партнере зародыши его хороших свойств, их ростки, которые могут расцвести и сделать человека таким, каким его видят глаза любви.
- Поэтому любовь - это одновременно
- - чувство-иллюзия
- - чувство-предвидение, чувство-прогноз, видение человека в его возможностях.
- Это видение несет надежды и возможность горьких разочарований. Ибо нужен тяжелый труд души, чтобы стать - хотя бы в главном - таким, как тебя видят глаза любимого.

# Сущность любви

- Стремление к целостности личности, поиск своей половины, как стремление к благу, красоте и бессмертию.
- Для любящего любимый становится высшей непосредственной реальностью. Если не любит, то нечем жить и в этом смысле человек не целостен. Любовь становится средоточием жизни: без любви жизнь невысказима.

# Любовь и секс

- Любовь заимствует в своих пределах технологию секса и связанные с сексуальностью внешние формы.
- Секс постоянно «крадет» у любви ее ауру, эксплуатирует ее разнообразные жизненные формы. И не только крадет, но и разрушает (индустрия сексуальных удовольствий).
- Погоня за острыми ощущениями и переживаниями убивает культурную основу любви (возвышенная любовь в 90% держится на тайне, границах, дистанции, противоположности).

# Сущность любви

«Три источника имеет влечение человека: душу,  
разум и тело.

Влечения ума порождают дружбу.

Влечения души порождают стремление.

Влечения тела порождают желание.

Соединение трех влечений порождает любовь.»

(Ветка персика)

# Главный миф любви

- Одна из величайших иллюзий: вера, что где-то существует ваш идеальный партнер. Придерживаться такого убеждения, значит, обречь почти всех на безбрачие. В действительности, мужчина может влюбиться во многих женщин, так же, как и женщина - во многих мужчин. Некоторые из них будут вас устраивать в одних отношениях, другие - в других, но невероятно получить в одном человеке все, что бы вы хотели.
- Мои чувства любви могут быть неисчерпаемыми, но моя способность быть любящим – ограничена. Поэтому я должен выбрать человека, на котором я сосредоточу свою способность любить, на которого я направлю мою волю любить.
- Взаимная идеализация помогает создать пару, но в дальнейшем идеализация должна уступить место более трезвому и реалистичному взгляду друг на друга.

# Сущность любви

- А. Гидденс выдвигает на первый план новый вид любви – «любовь-слияние», порывающей с установкой романтической любви на «вечность», «единственность» отношений. Любовь-слияние предполагает равенство в эмоциональной связи, что освобождает от патриархально-властных принципов, лежащих в основе романтической любви и главным становится не оппозиция мужского и женского начала, а на понимании черт характера другого человека.
- Любовь-слияние – идеальная модель с акцентом на рефлексивность, самоактуализацию, достижение аутентичности, с отказом от моногамной гетеросексуальной модели.

# Компоненты в любви

- Э. Фромм выделяет в любви: заботу, ответственность, уважение друг к другу, знание особенностей другого, неизменное ощущение удовольствия и радости.
- Р. Хатисс выделяет в любви: уважение, положительные чувства к партнеру, эротические чувства, потребность в положительных чувствах партнера, чувства близости и интимности. Сюда включаются враждебность (слишком короткая дистанция) и эмоциональная близость.

# Эволюция чувств

- **1. Готовность к любви:**
  - А) любовь воспринимается как нечто желанное, как награда
  - Б) стремление к близости с другим человеком,
  - В) наличие сексуальной фрустрации
  - Г) желание быть любимым (надежда на ответную любовь)
- **2. Зарождение влюбленности**

От любви с первого взгляда до очень постепенного процесса
- **3. Влюбленность**

Продолжается 1-2 года

# Эволюция чувств

## 4. Переходная стадия – «спуск на землю»

- Первоначальное возбуждение и страстность постепенно ослабевают, обнаружение недостатков, появление скуки и раздражения. Возможность фрустрации, когда очевидно, что любовь не дотягивает до наших фантазий, не все проблемы «излечиваются», состояние экстаза не может продолжаться бесконечно.

Попытка перевоспитать или борьба за лидерство, появление ревности

- «Хочу ли я оставаться или мне следует уйти сейчас, пока могу?»
  - .Обнажение реальности
  - .Скука или нетерпение
  - .Фрустрация или обида
  - .Ревность
  - .Проверка
- Далее разрыв или Любовь-дружба

# Эволюция чувств

- Любовь-дружба приходит на смену романтической. Основана на общих интересах, привязанности, доверии, заботах друг о друге и духовном единстве, а не страсти. Менее требовательна и не так поглощает человека, как романтическая. Основана на реальных ценностях, а не на идеалах и фантазиях.
- **5. Любовь подходит к концу: Возрождение любви или Без любви**
  - Счастье от близости другого от возможности открывать что-то новое в самих себе и в тех, кого любят. Когда любовь проходит, чувства уходят на второй план, о них думают как о чем-то пережитом. Взаимоотношения могут стать напряженными, т.к. партнеры уже не настроены «на одну волну», неприятности кажутся не заслуживающими усилий по их преодолению. Обычно к этой стадии приходят не одновременно.
- **6. Любовь окончилась**

## «Любовь всегда взаимна», – говорил Лакан.

- Эту фразу часто повторяют, не понимая ее смысла. Это вовсе не значит, что достаточно полюбить кого-то, чтобы в ответ полюбили и нас. Это значит: «Раз я тебя люблю, ты тоже участвуешь в этом, поскольку в тебе есть что-то, что вызывает во мне любовь к тебе. Это взаимное чувство, потому что есть движение в обе стороны: любовь, которую я к тебе испытываю, возникает в ответ на повод для любви, который есть в тебе. Мое чувство к тебе – не только мое дело, но и твое тоже. Моя любовь говорит о тебе что-то, чего, быть может, ты сам не знаешь».

Жак-Ален Миллер (Jacques-Alain Miller)

# Сущность любви

В любви «Я» научается идентифицировать себя с собственной самостью через призму ее восприятия другим «Я» и преодолевает эгоцентризм, беря на себя ответственность за другую личность.

Поскольку любовь является одним из самых удовлетворительных ответов на ПОИСК ИДЕНТИЧНОСТИ, крушение любви оказывается одной из самых важных причин кризисов идентичности.

# Семь задач для души мужчины

**Семь задач**, выполняя которые душа учится искренне и глубоко любить

- 1.** увидеть в другом человеке духовное сокровище, даже если поначалу не понимаешь, что именно нашел (получает больше того, за чем охотился)

Когда отношения только завязываются, мужчины хотят ощутить всего-навсего легкое возбуждение или получить легкий антидепрессант под названием «скоротаем ночь вместе». Сами того не осознавая, они вторгаются в часть не только собственной души, но и чужой. На самом деле на поверхность вытаскивается вся стихийная женская природа. Это добыча, но совсем не такая, как воображали.

# Семь задач для души мужчины

**2.** Далее наступает пора, когда один убегает, а другой преследует, пора надежд и страхов для обеих сторон.

Рациональная душа хочет выловить что-то глубокое, а выловив, испытывает такое потрясение, что едва может его пережить. Именно тогда возникают новые домыслы о том, почему любовь не сможет, не станет и не должна «срабатывать» для обоих участников союза. Здесь происходят все попытки бегства, попытки стать невидимым.

Когда один из любящих пытается освободиться, любовная связь, как это ни парадоксально, обретает все большую жизнь. То, чего они страшатся, способно придать силы, способно исцелить.

Этап бегства и погони – это пора, когда влюбленные пытаются осознать свой страх перед присущими любви циклами. Они говорят «Мне будет лучше с кем-нибудь другим», «Я не хочу отказываться от ....», «Я не хочу ничего менять», «Не желаю видеть раны ни свои, ни чужие», «Я еще не готов», «Не хочу меняться, пока не буду совершенно точно знать, как я буду выглядеть /чувствовать после».

# Семь задач для души мужчины

- 2.** Это пора, когда все в голове путается, а сердце колотится не от любви, а от животного ужаса.
- Некоторые ошибочно думают, что убегают от связи с любимым человеком. Ничего подобного. Они убегают не от любви и не от уз, накладываемых отношениями. Они стараются скрыться от таинственной силы, которая называется страхом близости, страхом преданности, а в глубине таится неверие и недоверие. Те, кто вечно убегает, страшатся по-настоящему жить в ладу с циклами своей природы.
  - Мы хотим только красот, а когда перед нами предстает страшилка, пугаемся. Это учитель, которого получают все. Говорят: когда ученик готов, учитель приходит. Это значит, что внутренний учитель появляется, когда готова душа, а не эго. Душа выражает свое желание независимо от постоянно меняющихся взглядов эго.

# Семь задач для души мужчины

- 2.** Люди боятся, что когда любовные отношения становятся запутанными и пугающими, это предвещает их близкий конец, но это не так. Иногда этот страх вырождается в стремление вымолить отсрочку, когда мы пытаемся сохранить только приятные стороны любви и не видеть проблемы. Из этого никогда ничего не выходит. Когда один из двоих готов распутать эту тайну, воспеть жизнь, другой кричит: «Нет, еще рано!» или «Нет, никогда!»
- Все заявления о неготовности, о том, что нужно подождать, вполне объяснимы, но ненадолго. Никогда не бывает полной готовности или времени, когда действительно пора. Как и при любом спуске в бессознательное, приходит время, когда просто надеешься на лучшее, набираешь побольше воздуха и прыгаешь в бездну.

# Семь задач для души мужчины

**3.** Этап распутывания и понимания присутствующих в любовной связи аспектов Жизни-Смерти-Жизни и развития сострадания к этой задаче.

Без трудной задачи не бывает преобразования. Не решив задачу не получишь подлинного чувства удовлетворения. Нетрудно любить приятное, но чтобы любить по-настоящему, нужно стать героем, способным превозмочь собственный страх.

Те, кто хочет любить, созерцают то, чего страшатся и, как это ни парадоксально, на смену страху приходят убежденность и изумление. Она трогает его сердце самым фактом своего существования. Когда мы постигнем одиночество природы в своей душе, тогда, возможно, нас тронет ее печальная участь.

# Семь задач для души мужчины

4. Этап доверия, позволяющего расслабиться, обрести покой в присутствии и благодати другого.
- Если мы творим любовь, то, не смотря на все свои страхи и опасения, хотим освободить кости природы Смерти. Мы хотим коснуться некрасивого в себе и других (красивое предстает безобразным, чтобы испытать). Если мы отвергаем некрасивое, то оказываемся отрезаны от истинной жизни и остаемся с носом. Легко отвернуться от некрасивого и при этом ошибочно считать себя правым.
  - Освободить Женщину-Скелет – значит понять, что любовь – не только мерцание свечей и прибыль. Если распутать тайну Женщины-Скелета, это положить конец закланию, т.е. страху кончины, вечной смерти.
  - Эго боится, что страсть иссякнет, и старается сделать так, чтобы не было конца ни еде, ни дню, ни удовольствиям. Эго боится, что впустив в свою жизнь природу Жизни-Смерти-Жизни, мы больше никогда не будем счастливы.

# Семь задач для души мужчины

4. Жизнь, определяемая душой: способность чувствовать и изучать новые пути, цепкость, позволяющая ехать по неровной дороге, терпение, помогающее со временем научиться глубоко любить. Эго имеет склонность уклоняться от учения, терпение не относится к сильным сторонам эго, Постоянство – не конек эго. Поэтому наша любовь исходит из дикой души.
- Мужчина говорит, что влюблен, но не может как следует расслабиться, чтобы понять, как он действительно к ней относится. Поворотным моментом для такого человека станет тот миг, когда он позволит себе любить “вопреки” – вопреки своим мукам, вопреки нервозности, вопреки старым ранам, вопреки страху перед неизвестным. Нужно просто сделать прыжок. В жизни мужчины должно наступить такое время, когда он больше боится застрять в каком-нибудь пересохшем русле души, чем оказаться на изобильной, но неизвестной территории. Если слишком себя сдерживать, может получиться так, что и сдерживать будет почти нечего. На этой стадии невинности мужчина возвращается к состоянию юной души.

# Семь задач для души мужчины

4. В мужской душе обитает дух самости, юный дух, который верит в добро, не сомневается в жизни, мудр и не боится смерти, продолжает любить, потому что для него это своеобразное самоисцеление, самоврачевание.
- Порой, по мере того как мужчина становится все свободнее и все ближе к Женщине-Скелету, его возлюбленная становится все боязливее и ей самой приходится приниматься за распутывание, наблюдение, сон, который возвращает невинность, умение доверять природе Жизни-Смерти-Жизни. Когда оба пройдут полное посвящение, они вдвоем будут обладать способностью исцелить любую рану, перенести любую боль.
  - Порой человек боится расслабиться в присутствии любимого человека, боится вернуться к душевной невинности или боится, что тот его обманет. Такие люди переносят на других всевозможные мотивы и просто-напросто не доверяют себе. Объект их недоверия – природа Жизни-Смерти-Жизни, с которой они еще не справились. Природа Жизни-Смерти-Жизни так же проста, как легкий выдох (конец) и вдох (начало). Там где кончается одно, начинается другое – вот то единственное знание, которому необходимо довериться.

# Семь задач для души мужчины

4. Как это сделать? Если повезет, мы просто расслабимся и соскользнем в это доверие, поддавшись его притяжению. Более трудный способ – силой ввергнуть себя в доверчивое состояние ума, заставить себя отбросить все условия, все “если” и “только”. А потому давайте попытаем счастья: а вдруг все то, чему нас учит общество о природе Жизни-Смерти-Жизни неверно, а наши инстинкты верны?
- Чтобы любовь цвела, партнер должен верить: все, что бы ни случилось, обладает способностью к преображению. Ми Ж – каждый должен позволить себе войти в то состояние сна, которое возвращает нас к мудрой невинности, которое создает и воссоздает глубинные пласты опыта.

# Семь задач для души мужчины

- 5.** Пора, когда двое делят и грядущие мечты, и былые печали, это знаменует начало исцеления застарелых ран, связанных с любовью
- 6.** Обращение к сердцу, чтобы воспеть новую жизнь.
- 7.** Слияние телесное и духовное.