



ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ И ОТНОШЕНИЙ

Светлана Фёдорова | Школа психологии

Психолог

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

- 13 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Образование: БашГУ - **биофак**; БашГУ - **психфак**; **Коучинг**.
- Курсы повышения квалификации по ИНП и кризисной психологии.
- Член интервизионной группы по психоаналитическому методу.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.





КАКУЮ ЗАДАЧУ В ОТНОШЕНИЯХ
ХОТИТЕ РЕШИТЬ С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО ВЕБИНАРА?

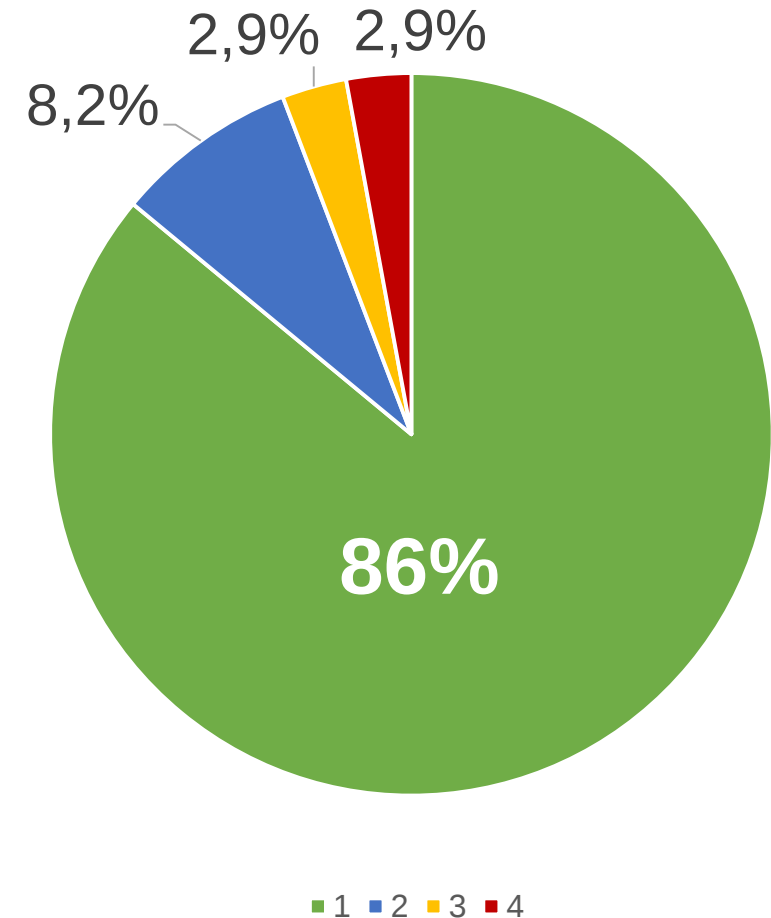
НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

В 2000г. был проведен опрос 100 молодых людей, вступающих в брак на базе Псковского городского ЗАГСа (молодые люди опрашивались в момент подачи заявления). В частности, предлагалось закончить предложение:

«Я вступаю в брак, потому что...».

Были получены следующие варианты ответов:

1. «Потому что любим друг друга», «Хотим быть вместе» – **86%** опрошенных (91,2% мужчин и 82,4% женщин);
2. «Все взрослые люди вступают в брак» – 8,2% (8,8% женщин и 5,9% мужчин);
3. «Хочу стать независимым от родителей» и «Вступаю в брак по настоянию родителей» – **2,9%** женщин (у мужчин таких ответов не было);
4. 2,9% опрошенных затруднились ответить.



ЗАЧЕМ «ЗАМУЖ» ВАМ?



А КАК ЖЕ «ВТОРАЯ ПОЛОВИНА»?

В основе такого представления лежит **старинная легенда**, изложенная Платоном устами Аристофана в сочинении «Пир». Эта легенда **об андрогинах**, существах, когда-то населявших нашу Землю и **сочетавших в себе качества мужского и женского пола**. Они были так могучи и самолюбивы, что **перестали бояться богов**. И решил Зевс **ослабить людей, разделив их на две части – мужскую и женскую** и рассеяв их по всему свету. С тех пор люди ищут свои половинки, но не каждый находит.

Это очень красивая **идея**, но очень грустная, так как **обрекает большинство людей либо на одиночное существование, либо на жизнь не со своей половинкой**, что, согласитесь, выглядит достаточно безрадостно.

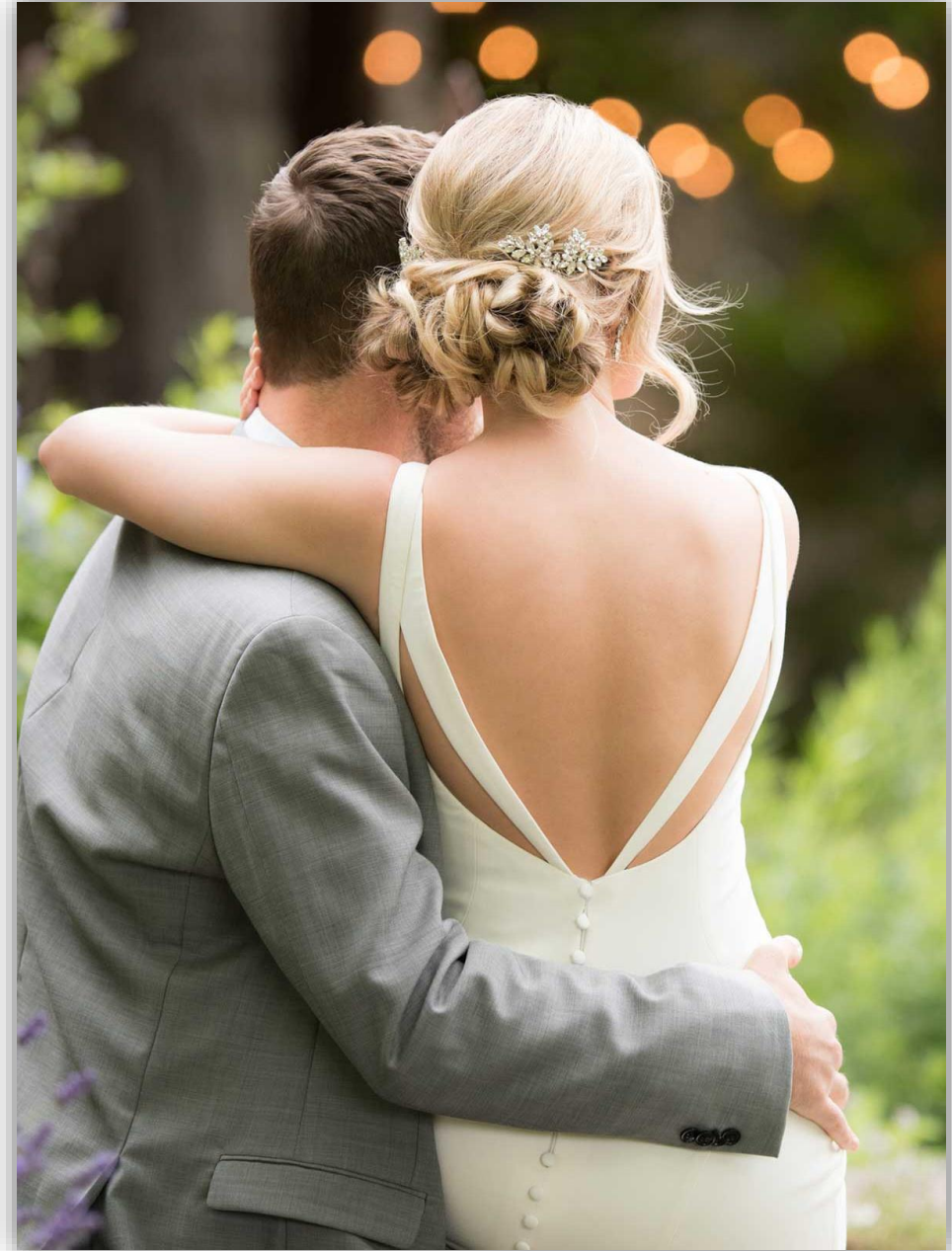


ФАКТОРЫ ВЫБОРА ПАРТНЕРА

1. Объективный фактор –
пространственно-временная
близость;

2. Субъективный фактор –
представление об идеальном
партнере.

➤ **Партнера выбираем или не
выбираем в каждый кризис в
паре!**



ТЕОРИЯ КОМПЛЕМЕНТАРНЫХ (ДОПОЛНЯЮЩИХ) ПОТРЕБНОСТЕЙ Р. УИНЧА И ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ Р. СЕНТЕРСА,

утверждающие, что **при выборе супруга человек ищет того, от кого ожидает максимума в удовлетворении собственных потребностей**, показывают нам, что:

➤ **Кризис в паре тесно связан с потребностями! С их ростом или с их непониманием!**



5 СТАДИЙ В ОТНОШЕНИЯХ (ПО В.ЛЕВИ)

1. Период страстной влюбленности:

все мысли только о любимом супруге, о его достоинствах; независимо от того, находится он рядом или нет, **его образ окрашен в радужные тона**, действительность (супружеская жизнь и жизнь в целом) воспринимается как беспроблемная, полная счастья.

Например, на этой стадии неявка любимого в четко установленное время, **полтора часовое ожидание его в холодную, слякотную погоду** не только не вызовут у супруги вспышки возмущения или хотя бы обиды, упреков в его адрес. Наоборот, эта ситуация породит **прилив тепла, нежности и сочувствия к нему**: «Я так и думала, что тебя там что-то чрезвычайно задержало... **Мучился, бедненький, что не мог прийти, да?..**»

Однако, как и всякое интенсивное эмоциональное переживание, **такое состояние в силу своей энергозатратности не может длиться очень долго**, поэтому неизбежно наступает следующий период.

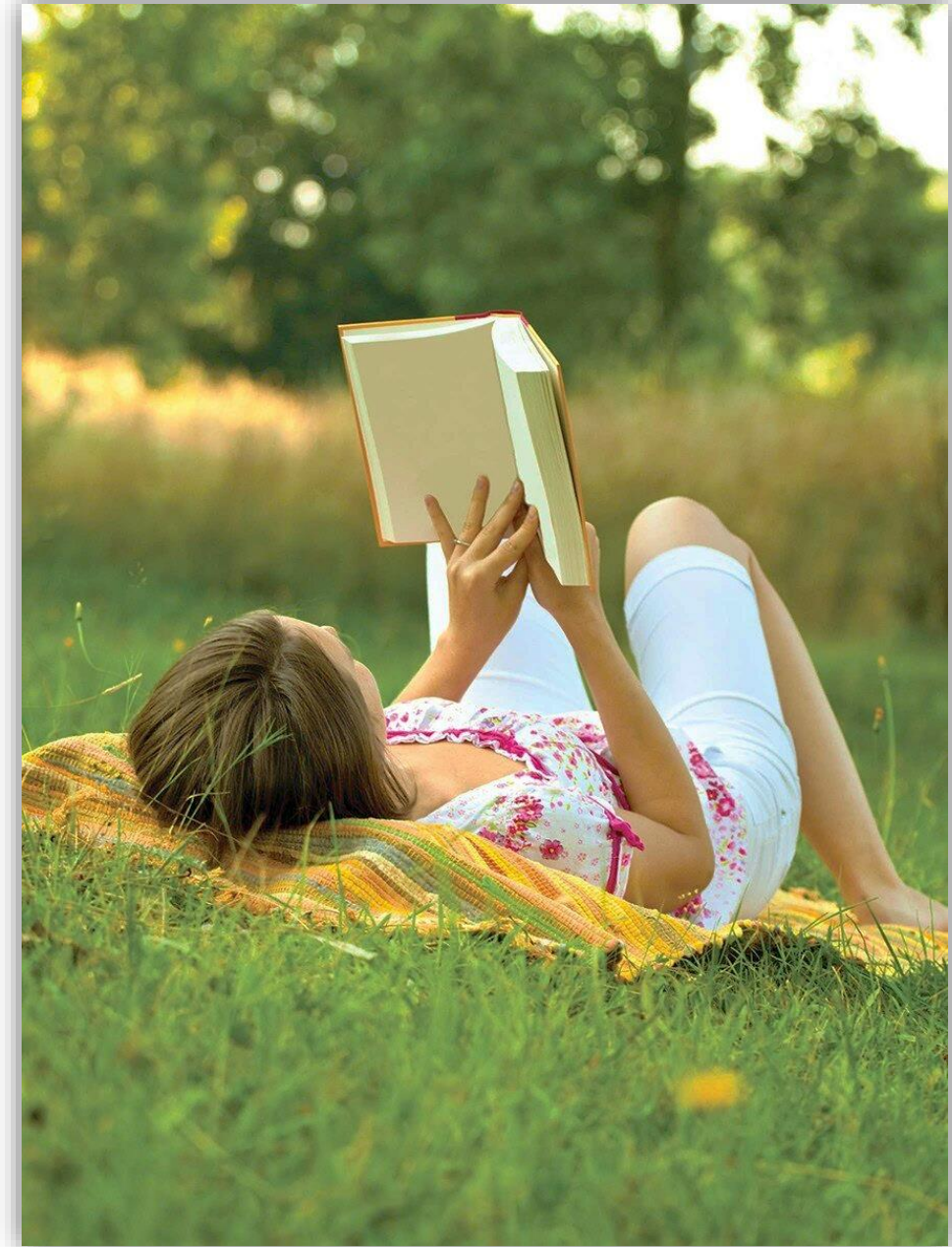


5 СТАДИЙ В ОТНОШЕНИЯХ (ПО В.ЛЕВИ)

2. Период некоторого охлаждения:

в отсутствие супруга его образ всплывает реже, появляется возможность думать о чем-то постороннем, заниматься чем-то, не связанным с любимым.

Однако его простое появление вызывает сильный прилив положительных эмоций, любви, нежности, страсти.

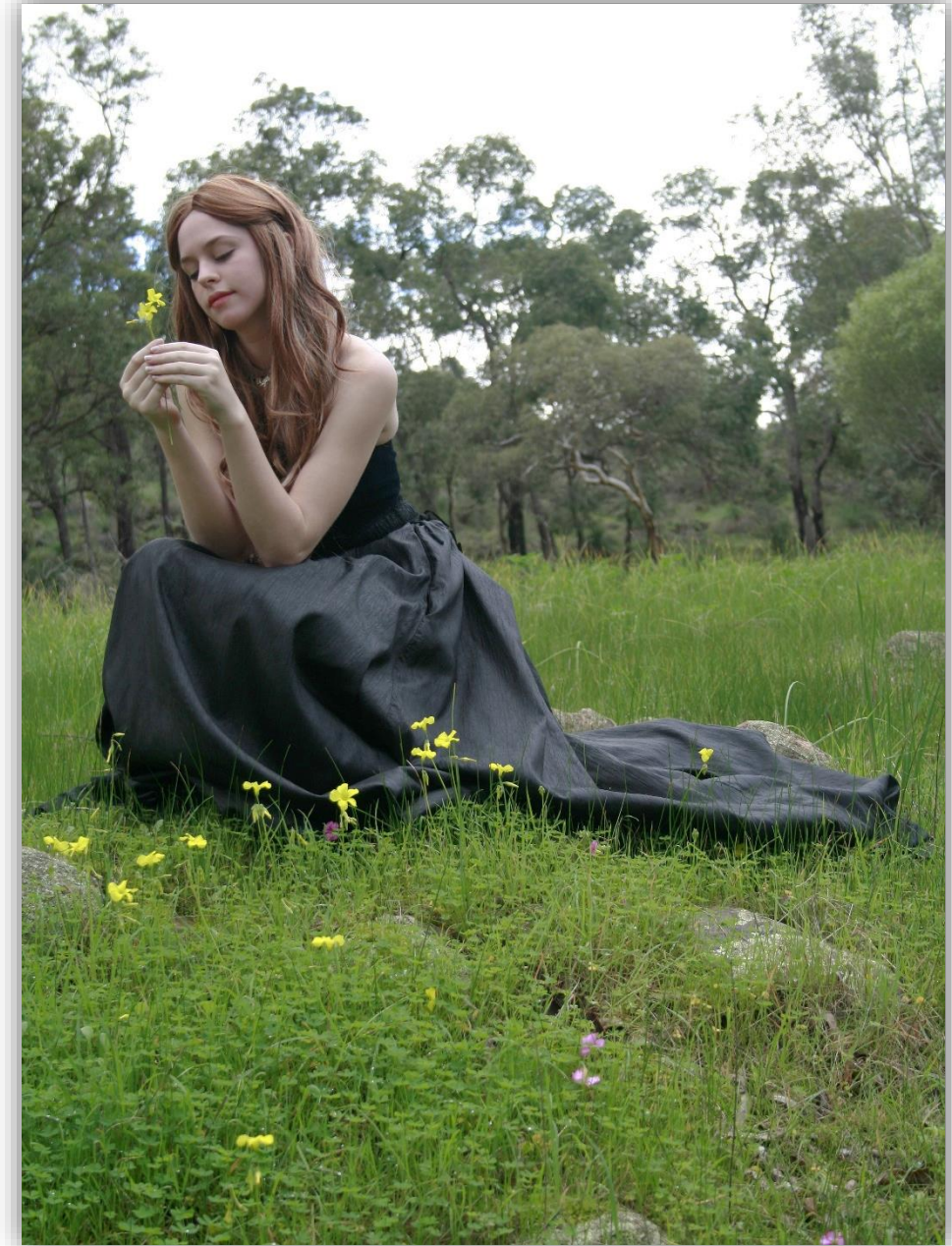


5 СТАДИЙ В ОТНОШЕНИЯХ (ПО В.ЛЕВИ)

3. Период дальнейшего остывания эмоционального отношения:

в отсутствие супруга возникает своеобразный психологический дискомфорт: **анализируются его поступки и поведение, в основном с негативной стороны, вспоминаются мелкие обиды и разногласия.** При появлении супруга возникает настороженность, и лишь **при наличии дополнительных положительных стимулов** (подарки, ласки, услуги и т. д.) **любовь и нежность вспыхивают вновь.**

Партнеры, чувствуя, что интенсивность чувства любви снижается, стремятся стимулировать его, **проводя много времени совместно, интенсивно общаясь, тем самым лишь ускоряя продвижение вниз.**

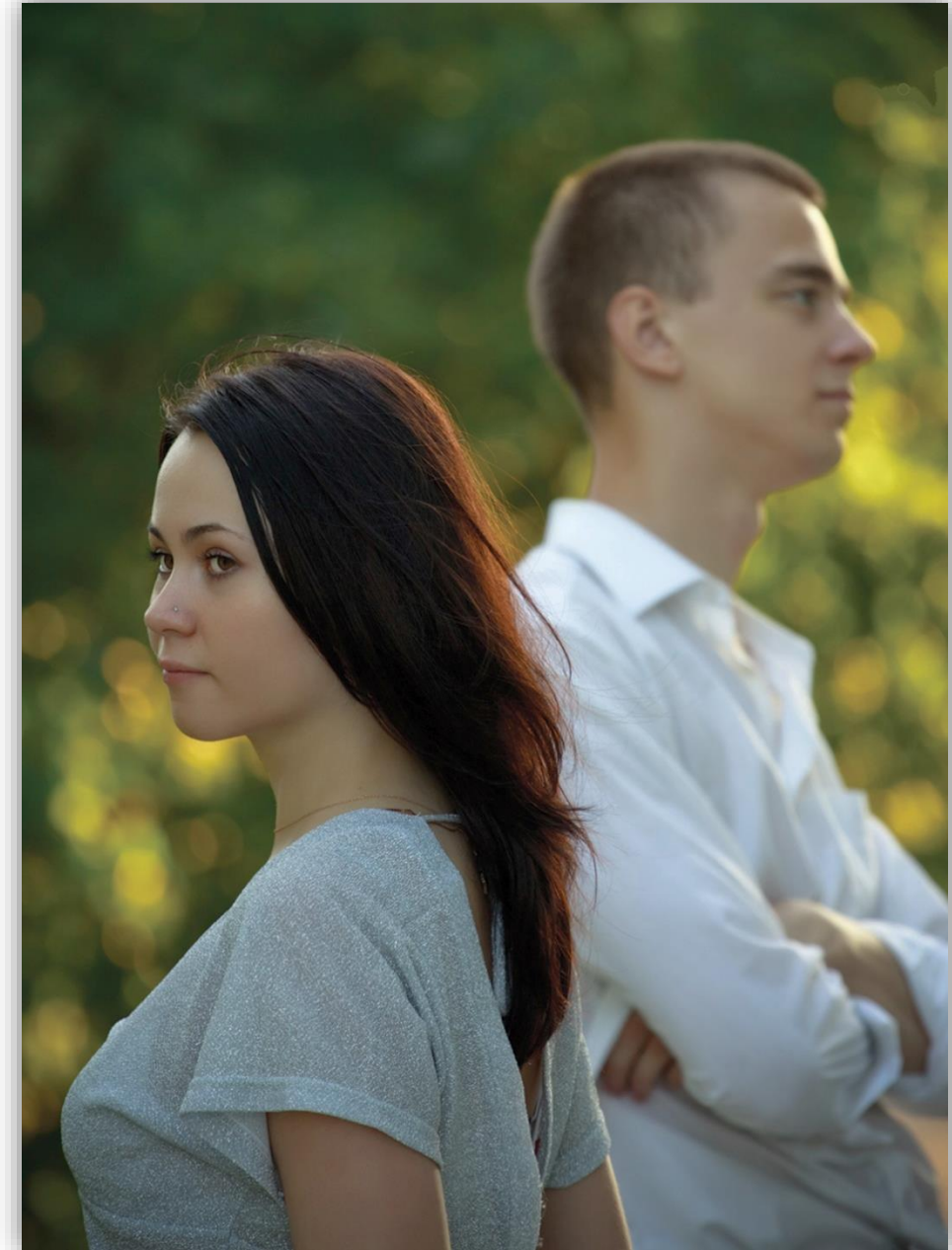


5 СТАДИЙ В ОТНОШЕНИЯХ (ПО В.ЛЕВИ)

4. Период негативного эмоционального отношения:

присутствие супруга вызывает **неосознанное раздражение**, его особенности (просьба о помощи в мелких вопросах, манера есть и т. д.), которые раньше умиляли, теперь воспринимаются как недостатки и повод для размолвок. В присутствии супруга «опускаются руки», так как каждое слово, жест, поступок воспринимаются как намерение обидеть, задеть, оскорбить, каждая ошибка — как злодеяние. И **только в его отсутствие наступает душевное равновесие**, проблемы в отношениях кажутся не такими уж непреодолимыми, появляется желание что-либо делать.

Здесь партнеры нередко приходят к заключению, что **«любовь прошла»**, и **разрывают отношения**, отправляясь на поиски новой «настоящей и вечной» любви. Однако если партнеры продолжают взаимодействовать, то вполне могут дойти до низшей точки своих чувств.



5 СТАДИЙ В ОТНОШЕНИЯХ (ПО В.ЛЕВИ)

5. Период всепоглощающей ненависти: супруг полностью находится под влиянием отрицательной установки.

Как и во время периода страстной влюбленности, супруг целый день не выходит из головы, но это уже не «ангел», а «злодей». Забыты все приятные слова и поступки, зато явственно выступает и **вырастает до гигантских размеров всё отрицательное, и совместная жизнь «теряет всякий смысл»**. Этот этап наиболее опасен и сопровождается обычно соответствующими отношениями, когда уже хочется бежать не от него, а к нему, чтобы сразиться с ним, чтобы «сказать всю правду в глаза»: и о нем (о ней), и о его родных...

И опять, как любое интенсивное переживание, **период ненависти не может длиться вечно**, общение между супругами, как правило, временно прекращается, супруги отдыхают друг от друга, эмоциональное состояние меняется, и начинается путь в обратном направлении, отношения возвращаются к высшей (для данной пары) стадии. Продолжение 🐾 🐾



5. Период всепоглощающей ненависти: супруг полностью находится под влиянием отрицательной установки.

Каждый человек сам может понаблюдать за собой, своими чувствами и обнаружить такие перепады своих переживаний по отношению к любимому человеку. Это не значит, что человек обязательно каждый раз доходит до низшей точки своего негативного отношения к любимому: **достаточно ослабить интенсивность общения** (командировка, работа и т.д.) на третьей-четвертой стадии – **и можно избежать «падения в пропасть»**.

Период колебания эмоционального отношения зависит от особенностей нервной системы человека, от его темперамента, и в обычных условиях этот период в какой-то мере постоянен для каждого человека. В значительной мере он определяется степенью выносливости и силой нервной системы и **составляет в среднем 4 месяца** (3 - 6 месяцев). Вместе с тем эмоциональное состояние, окружающая среда, общая психологическая атмосфера и даже состояние здоровья, безусловно, оказывают влияние и на характер эмоционального отношения человека к человеку, и на степень устойчивости, на частоту его смены.



«ЛЮБВИ НЕОБХОДИМО УЧИТЬСЯ, ПОСТЕПЕННО ОВЛАДЕВАТЬ ЕЁ ТЕОРИЕЙ И ПРАКТИКОЙ» (ЭРИХ ФРОММ)

Э.Фромм считает, что в отношениях любви человеку стоит чаще задумываться не над тем, как быть любимым, а как любить самому.

А для того чтобы научиться любить, необходимо постепенно овладевать этим искусством, как если бы вы хотели научиться какому-либо другому искусству (музыке, живописи, врачебному делу).

Для этого **необходимы** сосредоточенность, терпение и заинтересованность в обретении мастерства.

Продолжение 🖐️🖐️



**«ЛЮБВИ НЕОБХОДИМО УЧИТЬСЯ, ПОСТЕПЕННО
ОВЛАДЕВАТЬ ЕЁ ТЕОРИЕЙ И ПРАКТИКОЙ» (ЭРИХ ФРОММ)**

Но есть, по мнению Э. Фромма, и **особые условия овладения именно искусством любви**. Это:

- **СМИРЕНИЕ** как объективность, **принятие любимого человека** с его особенностями в противовес стремлению «переделать» его под созданный образ;
- **ВЕРА** как **уверенность в надежности и неизменности фундаментальных установок** другого человека, самой сути его личности, его любви;
- **АКТИВНОСТЬ** как внутренняя мобильность, **сознательное использование своих сил**, направленный активный интерес к любимому, способность не скучать самому и не быть скучным для другого.

Э.Фромм относит **любовь** к продуктивной деятельности, которая предполагает проявление интереса и заботы, познание, душевный отклик, изъявление чувств, наслаждение, самообновление и самообогащение.



М. ЗЕМСКА ПРЕДЛАГАЕТ РАЗЛИЧАТЬ ИСТИННУЮ (ЗРЕЛУЮ) И НЕЗРЕЛУЮ ЛЮБОВЬ»

Истинная любовь основывается на познании любимого человека, а в связи с этим и самого себя, и предполагает не только восприятие чувств, но и их отдачу.

Такая любовь **опирается на реалистичное мышление**, облегчающее адекватную оценку своего любимого, что приводит к принятию его особенностей и восприятию его как личности, индивидуальности.

Продолжение 🖐🖐



М. ЗЕМСКА ПРЕДЛАГАЕТ РАЗЛИЧАТЬ ИСТИННУЮ (ЗРЕЛУЮ) И НЕЗРЕЛУЮ ЛЮБОВЬ»

Незрелая любовь, по мнению автора, может быть представлена в двух вариантах:

а) как **чувство, основанное на иллюзии, на собственных желаниях и потребностях, предъявляемых любимому человеку**. В этом случае партнер представляется воплощением желаний и ожиданий, кажется таким, каким бы хотелось его видеть. Исход такой любви – либо «прозрение», разочарование и поиск нового возлюбленного, либо переход к зрелой любви;

б) как **чувство, которое ошибочно принимается за любовь**. Для этого чувства характерна скрытая, чаще всего **неосознанная деятельность в ущерб своему партнеру**. Она может приобретать различные формы: например, будучи уверенным в чувстве любви, один начинает унижать другого, проявляя агрессивность, властолюбие.



КАК ОТЛИЧИТЬ КРИЗИС ОТ НЕОБХОДИМОСТИ РАССТАВАТЬСЯ?

- Есть ли мотивация продолжать отношения, преодолевая кризисы?
- Есть ли понимание в голове, что кризис – это нормальная часть семейных отношений?



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ