

# Любовь и прочие неприятности

## Трансформация чувств



Как бы человек не эволюционировал и не урбанизировался, его реакции на апрельское солнце и ароматы расцветающей земли мало чем отличаются от весеннего поведения всех живых существ на планете. Весна – пора обострения основного инстинкта, и в это время мы как никогда склонны влюбляться. Иногда влюбленность быстро проходит, но порой перерастает в настоящее чувство. Своими наблюдениями в области трансформации чувств, умения любить и сохранять длительные отношения поделилась с нами доцент кафедры психодиагностики и клинической психологии КНУ им. Тараса Шевченко, кандидат психологических наук Светлана Васьковская.

### Умение любить закладывается в первые годы жизни

Не все люди умеют любить. Глубина чувств зависит от силы любви к ребенку его матери. Если это было искреннее чувство, в будущем он будет способен на такое же. Любящая мать чувствует своего ребенка интуитивно. Достаточно ему пошевелиться в соседней комнате, и она уже спешит к нему. Истинная любовь настраивает двух людей на одну волну, они входят в резонанс, ощущают друг друга даже на расстоянии. Это умение – резонировать с другими, создавать близость – любимый ребенок получает в детстве от матери. Или не получает, если между родительницей и ее дитем

не было этой гармонии. Людей, не умеющих любить, достаточно много. Безусловно, что-то в своей жизни и они назовут любовью, но это чувство у них никогда не защежит в душе, они не смогут интуитивно объединиться с другим человеком.

**“ Если отношения спустя полтора года после знакомства не превратились в любовь и счастливый брак, то они всегда будут проблемными. ”**

## Влюбленность – разновидность гормонального невроза

Мы склонны принимать за любовь влюбленность. Это первые полтора года с момента знакомства, ведь именно в это время так очевидна связь между двумя влюбленными, горение, желание быть вместе. Влюбленность основана на энергетике сексуального возбуждения, страстном желании обладать человеком, его временем, вниманием – это клич природы развивать себя через детей. Однако чувство влюбленности – не более чем проделки гормона окситоцина, который активно выделяется в дни высокого эмоционального напряжения. Ученые подсчитали, что период полураспада этого гормона – 15-16 месяцев. Ровно столько длится накал страстей, а потом спадает. И тогда пара либо развивает отношения, либо расстается. Психологи считают, что если отношения спустя полтора года после знакомства не превратились в любовь и счастливый брак, то они всегда будут проблемными. Если пара на пике чувств не создает семью, значит, она не оценивает свои чувства как настоящие.

## Все женщины могли бы выйти замуж

Каждый волен называть любовью то, что хочет. Если бы люди не зависели от придуманных общественным мнением клише, скажем, «он должен носить меня на руках» или «он должен быть голубоглазым блондином из хорошей семьи», или «она должна быть безупречной хозяйкой», они бы не страдали понапрасну в поиске несуществующего идеала своей мечты, а женщины (все без исключения) вышли бы замуж. Например, ребенок не выбирает родителей, но всегда их любит. Он попадает в «ситуацию» и «влюбляется» в отца и мать, какими бы они ни были. Взрослый человек, если он достаточно зрелый и знает, что такое совместное развитие, тоже способен полюбить того, кто рядом, невзирая на цвет глаз, образование, достаток и еще тысячу «препятствий».

## Любовь – это когда рядом с другим ты становишься лучше, сильнее

Настоящие чувства «подстегивают» к расширению знаний, возможностей, навыков. Мы выходим из собственных рамок и вторгаемся на территорию другого: хотим знать его, владеть им, взаимодействовать с ним – и это тоже развитие. Любовь – это труд, действие, воля, преодоление барьеров, совместное созидание личностей друг друга. В резонансе с любимым человеком мы становимся сильнее, лучше и получаем от совместных дел ни с чем не сравнимое удовольствие. У всех нас есть некий страх перед тем, как предъявлять себя миру. Любовь же

## С Днем рождения!

*В честь десятилетия желаю сотрудникам компании "Бионорика" тепла, солнца, улыбок, любви и музыки в душе. Будьте счастливы!*

Личный рецепт отличного самочувствия.

Личный рецепт отличного самочувствия. Это музыка и спорт - неотъемлемые компоненты моей жизни. Каждое утро я просыпаюсь и выпиваю стакан воды. Три раза в неделю посещаю тренажерный зал, бассейн. В теплые времена года обожаю велопрогулки. Часто играю в настольный теннис. Где бы я не находилась, рядом со мной всегда звучит музыка. Очень люблю готовить и всегда своему любимому человеку, гостям подаю полезные вкусности. Еда должна насыщать, но ни в коем случае не утомлять. В холодильнике всегда должно быть много фруктов, овощей. Мое фирменное блюдо - фруктовый салат. Нарезаю кубиками самые вкусные фрукты - манго, ананас, апельсин, банан, киви и т.д., все это заливаю йогуртом или медом, добавляю немножко орешков. Это очень полезно и безумно вкусно. Самое важное для меня - это жить в гармонии с собой и делать все от чистого сердца, от души.



Гайтана, артистка

вдохновляет, окрыляет. Мы уже меньше переживаем: получится – не получится, знание того, что нас любят, придает уверенность и силы.

## Время идет, но чувства остаются

Со временем, когда уходит яркое чувство влюбленности, многие думают, что теряют любовь, но это не так. Если женщина ночью встает с постели, чтобы услышать дыхание больного супруга, или, преодолевая собственную инерцию и лень, пытается его чему-то учить, даже идет на конфронтацию ради того, чтобы он стал лучше, – это и есть любовь. Только называют ее по-другому.

## Любовь материальна

Любовь – это действие, воля, которая принуждает сделать шаг и претворить желание в намерение. Это чувство всегда продуктивно, оно приносит плоды, материальные подтверждения своего существования. Любящая пара рождает детей, строит дом, открывает собственное дело (например, мужчина его создает, а женщина помогает), выучивает детей – словом, двигает прогресс, ведь любовь всегда созидательна. Если это чувство не является созидательным, тогда становится разрушительным для обоих. Так бывает, когда человек любит в любви не другого, а себя.

## ПСИХОАНАЛИЗ

### Любить – значит, смотреться в другого, как в зеркало

Мы любим своих детей, пристально следя за переменами, которые происходят с ними. И это нам никогда не надоедает. То же происходит и в отношениях пары: отношения развиваются только тогда, когда двое действуют согласованно: мы делаем шаг и следим за ответным шагом. Если прекращается контакт, утрачивается возможность пристального слежения, условный рефлекс затухает, любовь гаснет. Другой человек для нас, как зеркало. Следя за ним, мы замечаем что-то в себе, а, перестав следить, становимся равнодушными. И тогда нужен кто-то другой, в кого бы можно было смотреться с удовольствием.

### Какой ты, такая и твоя любовь

Суть отношений в том, чтобы погружаться в них с головой, а не думать, как скоро это закончится. Все зависит от человека: какой ты, столько любовь и продлится. Если для тебя стабильность является более высокой ценностью, чем перемены, значит, ты сохранишь стабильные отношения до конца жизни. Но если есть жажда познания, всегда найдется дверь, через которую можно будет уйти. Когда-то ученые провели такой эксперимент. В клетке с мышами все было устроено для мышиного блага: еда, вода, особи противоположного пола, а в углу чернела маленькая дырочка, непонятно куда ведущая. И ни одна мышь, невзирая на удовольствия, не смогла устоять перед соблазном узнать, куда же ведет этот ход: каждая подбегала к ней, возвращалась, снова подбегала, но, в конце концов, все равно выскакивала. И в этом поведение человека мало отличается от мышиного.

### Мы «вырастаем» друг из друга, как из платья

В жизни каждой пары наступают смутные времена: порой нам кажется, что чувства ушли, и между мной и этим человеком нет ничего общего. У этих периодов есть свое объяснение. Мы циклично развиваемся вместе с другим человеком и в этом развитии ощущаем полноту жизни. Но у каждого из нас своя скорость развития, свое направление. Однажды наступает момент, когда один человек «вырастает» из другого, как из платья. Но если в этом несоответствии люди продолжают развиваться, есть вероятность того, что спустя время они опять встретятся на том, что будет интересно обоим. А времена «несоответствия» переживаются через взаимные обязательства, через ощущение долга. Если двое не связаны обязательствами (как, например, в гражданском браке), в такие моменты они расстанутся. Но если у пары есть чувство «мы», обязательства помогут супругам пережить годы смуты.

### Любовь – это слоеный пирог

Зачем люди женятся/выходят замуж? Оказываясь, в стремлении создать пару нами движут пять мотивов, устремлений.

Мотив	Объяснение
Выживание	В паре мы даем друг другу чувство безопасности, у нас есть ощущение проживания жизни, подтверждение собственного существования (меня кто-то любит, значит, я имею право жить)
Сексуальность	Чувство базируется на желании объединиться с другим, раствориться в нем, продолжить себя в детях
Признание	Для многих важно добиться признания, заполучив самую красивую женщину (состоятельного мужчину) и таким образом самоутвердиться; эта разновидность любви объясняется частно-собственническим мотивом (желанием обладать человеком для себя, а не любить для его блага)
Баланс между "давать" и "принимать"	Любовь ассоциируется с взаимностью, но здесь должен быть соблюден паритет: сколько человек отдает, столько должен получить; если же в арифметике что-то не сходится, возникает чувство несправедливости и любовь исчерпывается
Наполнить жизнь содержанием	Любовь – это иллюзия, но человек может подтвердить собственной жизнью, что она существует, и будет служить ей такой, какую он придумал; тогда его отношение к любви встраивается в личность, и он может пронести это чувство через долгие годы

### Чувства существуют до тех пор, пока двое так думают

Пока между двумя людьми существует негласная договоренность о том, что они любят друг друга, любовь между ними есть. Но как только один из них решит, что чувство погасло, оно тут же улетучивается. Есть такая фраза: «Любовь – это победа фантазии над реальностью», и она абсолютно точна. Любовь – совершенно иллюзорное чувство, но пока мы верим в то, что она есть, это чувство действительно существует.

Подготовила **Виктория Куриленко**