## Теории любви

Любовь является не просто событием, а процессом, который развивается, совершенствуется и основывается на культурных императивах и системе убеждений каждого индивида. Довольно часто близкие отношения начинаются с "влюбленности", или *увлечения.* Любовь такого рода подразумевает сильное желание сблизиться с другим человеком и стремление выразить свои эмоции и сексуальную симпатию. Увлечение может быть волнующим и радостным переживанием, однако и у этой медали есть оборотная сторона. Влюбленность может заставить человека страдать, если возлюбленный не может ответить взаимностью на сильные чувства влюбленного. Кроме того, когда люди испытывают взаимную влюбленность, они, как правило, желают проводить больше времени вместе, постепенно в их отношениях исчезают обычные социальные барьеры, и они более чувствительно реагируют друг на друга. Со временем чувство разделенной близости становится более глубоким, и в конечном счете между людьми могут возникнуть сексуальные отношения. Часто люди хотят сохранить свои отношения. На этом этапе отношений партнеры, как правило, обещают друг другу: "Я буду всегда любить тебя", "Я никогда не покину тебя" или "Я никогда не обижу тебя".

Однако влюбленность рано или поздно заканчивается. Нередко вместе с ней заканчиваются и отношения, поскольку в нашем обществе бытует мнение, что настоящей любовью можно считать только влюбленность. Начальная стадия влюбленности может смениться более устойчивыми и глубокими отношениями - стадией любви. Партнеры принимают сознательное решение оставаться вместе. Они готовы проявлять взаимную заботу и испытывают друг к другу достаточное доверие для того, чтобы приступить к формированию длительных отношений. Партнеры понимают, что их любовь значительнее мимолетной страсти, рассматривают свои отношения как процесс коммуникации, обсуждения и достижения компромиссов в случае необходимости и решают преодолеть все перипетии этого периода вместе. Кроме того, любить другого человека значит уважать и ценить его вне зависимости от индивидуальных различий и расхождений. В итоге партнеры могут научиться воспринимать свои различия как еще один источник наслаждения, а не досадную помеху.

Постепенно складываются концепции любви, основанные на результатах исследований. Одни ученые полагают, что любовь - это скорее не врожденная тенденция, а реакция, возникающая в результате социализации, другие считают любовь одной из

основополагающих человеческих эмоции. Сравнительный анализ этнографических сведений показал, что между существующими в разных культурах представлениями о любви, сексе и близости наблюдается заметное сходство, между тем как индивидуальные различия могут оказывать на формирование основополагающих для отношения к любви установок и поведения конкретного человека куда более значительное влияние, чем культурная среда. В дальнейшем эти предположения были подтверждены результатами исследований генетики поведения. Если такие человеческие качества, как стыдливость, представляются детерминированными отчасти генетически, то между стилем любви и генетическими факторами такой взаимосвязи обнаружить не удалось. По всей видимости, стиль любви зависит скорее от жизненного опыта.

В рамках одной из наиболее разработанных типологий любви выделяется шесть психологических установок по отношению к любви, которые обозначаются греческими терминами.

* Для *эроса,* или чувственной любви, характерны страстность, преданность и физическое влечение ("Мой любимый (моя любимая) и я созданы друг для друга").
* *Людус,* или любовь как игра, подразумевает менее ответственное отношение к партнеру, поскольку любовь воспринимают как игру, партнеров в которой может быть сколь угодно много ("Мне нравится играть в любовь со всеми").
* *Мания -* это стиль любви, для которого характерны одержимость, страстность и ревность ("Я прихожу в ужас, когда любимый (любимая) не обращает на меня внимания").
* *Прагма -* это весьма практичный стиль любви, сторонники которого выбирают партнера, соответствующего определенным критериям ("Я хочу выбрать такого любимого (любимую), с которым (которой) нам гарантирована счастливая жизнь").
* *Агапе,* или жертвенная любовь, - это альтруистический подход к любви, при котором потребности любимого человека имеют для любящего гораздо большее значение, чем его собственные ("Лучше буду страдать я, чем смотреть на то, как страдает любимый (любимая)").
* *Сторге -* это стиль любви, основанной на сильной и прочной дружбе ("Мой любимый (моя любимая) - мой лучший друг").

В ходе дальнейших исследований с использованием данной модели удалось обнаружить, что чувственная и жертвенная любовь доставляет в любовных отношениях большее удовлетворение, чем игровой подход к любви, который к тому же чаще связан с кратковременными отношениями. Как и следовало ожидать, мания не может способствовать формированию удовлетворительных отношений, а прагматический подход обеспечивает длительные отношения. Установка на дружбу с любимым человеком не получила широкого распространения среди молодых людей студенческого возраста, которые принимали участие в исследовании. Возможно, это объясняется тем, что подобные отношения характерны скорее для людей зрелого возраста.

**Список использованной литературы:**

1. Из книги Гэри. Ф. Келлер "Основы современной сексологии"  
(Gary F. Kelly. SEXUAULITY TODAY. The Human Perspective. Sixth edition)  
Питер, 2000