**"Любовь" и специалисты по психическому здоровью**

Известный американский сексолог и психиатр Стивен Б. Ливайн, опираясь на свой обширный профессиональный опыт, обсуждает проблему разнообразия значений слова "любовь" и контекстов его употребления применительно к психиатрической, психотерапевтической и консультационной практике.

Хорошо живет тот, кто вдохновляется любовью и руководствуется знанием. Бертран Расселл.

Освященная временем роль профессионалов в области психического здоровья вполне ясна: они берут на себя клиническую ответственность за проблемные эмоциональные состояния. Мы имеем четко определенные обязанности - облегчение психопатологии. В той степени, в какой наша работа является научной, она основывается на исследованиях биологических, социальных и психологических переменных, за счет которых эти проблемы возникают, сохраняются или разрешаются. В течение последнего столетия эта область не стала менее сложной и серьезной, однако психические расстройства, представляющие наибольший интерес, представления об их этиологии и методы работы профессионалов в области психического здоровья все время развиваются.

Менее ясен вопрос о том, по каким программам следует готовить специалистов в области психического здоровья к выполнению их профессиональных обязанностей. Мне кажется, что понимание природы любви для них. чрезвычайно важно. Однако существуют три причины, по которым этой теме по-прежнему не уделяется должного внимания. Во-первых, образовательная и исследовательская деятельность в области психиатрии ориентирована в основном на изучение патологии, а не здоровья. Изучению нормальности не уделяется достаточного внимания в государственных, фармацевтических, клинических программах подготовки специалистов или при оказании услуг. Во-вторых, любовь буквально пронизывает нашу культуру - от рок-н-ролла до мыльных опер, от примитивных до высокоинтеллектуальных форм искусства. Во всех эти произведениях постоянно проводится мысль, которую можно приблизительно выразить фразой из песни Beatles "All we need is love". Эта фраза хорошо звучит с театральной сцены, церковной кафедры или в качестве текста песни, но не годится для специалистов, которые ежедневно сталкиваются со сложными клиническими реалиями. Третье препятствие состоит в том, что любовь не, поддается объективному научному исследованию, даже с использованием тех довольно нестрогих подходов, которые мы называем клинической наукой и психоанализом. В основе науки лежит ее способность прогнозировать результат. Любовь непредсказуема. Взаимодействие формирующих ее сил происходит в субъективной сфере психики индивидуума, о которой наука имеет лишь приблизительные представления. Поэтому когда мы хотим получить информацию о любви, мы не изучаем научную литературу, а скорее читаем художественную.

Эти препятствия больше не отпугивают меня от данной темы. За 25 лет работы в качестве психиатра я понял, что в процессе клинической работы всегда приходится вторгаться в субъективную сферу пациента, где наука бессильна. Несмотря на то что как источник информации наука пользуется наибольшим уважением, она не является единственным законным способом расширения наших знаний или совершенствования методов клинической практики.

Авторы, пишущие о любви, будь то философы, теологи, литературные критики, специалисты по социальным наукам или психоаналитики, обычно подготавливают своих читателей к тому, что их сочинению свойственны определенные недостатки, ссылаясь на широту и глубину темы. Они отмечают, что любовь взрослого человека является лишь одним из многих видов любви, которые придают нашей жизни определенную форму и эмоциональную окраску. Они подчеркивают, что необходимы различные точки зрения на любовь, поскольку ни одна область, ни один подход и ни один человек никогда не смогут предложить истину в последней инстанции, объясняющую неуловимую сущность любви. Мне остается только повторить это стандартное вступление.

**Что такое любовь?**

Что такое любовь - чувство, вид энергии, плод воображения, культурный феномен или генетический императив? Хотя бесполезно пытаться сформулировать единое определение любви, существуют убедительные представления о ее природе. Например, профессор философии Ирвинг Сингер пишет, что "смысл любви следует искать в нашей склонности создавать идеалы, которые освобождают нас от реальности"

Я начну более прозаично, рассматривая любовь взрослого человека как предмет его честолюбивых устремлений, складывающийся из сочетания давно существующих культурных идеалов и скрытых последствий взаимоотношений с людьми и миром, сформировавшихся в детстве.

Любовь взрослого - это в основном идеал. Люди стремятся к тому, чтобы реализовать свой личный идеал любви. Мы тратим массу энергии, пытаясь достичь гармонии в наших отношениях. Обычно под гармонией отношений подразумевается взаимное уважение, возможность полностью положиться друг на друга, радость от общения, психологическая интимность, сексуальное удовлетворение и сохранение верности, а также комфортное равновесие между индивидуальными интересами и потребностями каждого партнера и пары в целом. Последнее означает баланс между единичностью и парностью, который создает ощущение единства, несмотря на наличие различий.

Человек может достичь такой гармонии или состояния идеальной любви, но оно обычно недолговечно. Обычно существует разрыв между личным представлением человека об идеальной любви и его фактическим опытом отношений - это относится как к самому человеку, так и к его партнеру. Этот разрыв является источником неудовлетворенности жизнью, которая, как и любой дистреес, сглаживается за счет ряда конкурирующих жизненных потребностей, защитных механизмов и использования методик самоменеджмента. Если такая амортизирующая система работает, то любовь, не являющаяся всегда или полностью гармоничной, может восприниматься как вполне удовлетворительная.

**Зарождение любви**

Процесс зарождения любви прекрасен, но для того, чтобы влюбиться, необходимо наивно принимать желаемое за действительное и идеализировать возлюбленного. Когда человек влюбляется, что обычно происходит относительно быстро, окружающие чувствуют, что он преувеличивает достоинства и не видит недостатков предмета свой любви. Часто окружающие за спиной влюбленного человека скептически отзываются о его психологическом состоянии: он закрывает глаза на очевидные качества и черты объекта своей страсти, идеализирует его и не может правильно оценить возможное влияние этих характеристик на будущее своих отношений с возлюбленным.

С древних времен и до сих пор люди считают, что новая любовь преображает их жизнь. Влюбившиеся люди часто остро осознают, что им необходимо как-то изменить свою жизнь. Некоторые думают, что люди влюбляются именно из-за этой потребности в переменах. Отрицание и идеализация позволяют человеку разрушить границу между ним самим и другим и создать новую личную идентичность в качестве пары. Эти защитные механизмы часто являются отражением глубокой внутренней надежды на возможность личного совершенствования. "С этим человеком я сам и моя жизнь станут лучше". Скептицизм окружающих также в какой-то степени передается нам, но его пересиливает новое чувство психологической близости с партнером. Несмотря на то что человек может не замечать, идеализировать или неправильно оценивать какие-либо качества своего партнера, он смотрит на него другими глазами и видит то, чего не видно скептически настроенным сторонним наблюдателям. Иногда его восприятие может быть более правильным и проницательным, чем наблюдения друзей или родственников. По крайней мере, он на это надеется.

**Центральный вопрос**

Перед всяким недавно влюбившимся человеком встает главный вопрос: чему верить - своим восторженным надеждам или более скептическим мнениям о возлюбленном, которые высказывают окружающие?

**Эмоции**

Беспокойство, которое испытывает человек, вступая в незнакомое ему состояние любви, объясняется этим центральным вопросом, а не просто опытом отношений в прошлом. Нам трудно спокойно ожидать, пока этот вопрос со временем не разрешится сам собой, из-за возбуждения, которое возникает, потому что мы считаем, что новый человек поможет нам решить некоторые важные социальные и психологические проблемы. Это возбуждение обычно описывают такими словами, как потрясение, экстаз, околдованность или как изумление, душевный подъем, экзальтация, восторг. Люди часто влюбляются внезапно, охватившие их чувства имеют силу урагана и ощущаются как исходящие извне: "Меня поразила стрела Амура". В диалоге Платона с Сократом комплекс возникающих переживаний объясняется тем, что у каждого человека где-то на свете есть вторая половина, по которой он всю жизнь тоскует; влюбиться - значит найти эту недостающую половину [Платон, "Пир"].

Процесс зарождения любви может в какой-то степени зависеть от зрелости, типа характера и пола человека, но в этой эмоциональной буре его всегда мучает один и тот же вопрос:

"Глупо или умно с моей стороны стремиться к этим новым отношениям?" В то время как любящие предполагают, что их новое счастье является залогом хороших отношений в будущем, скептики, такие как Фрейд, ставят им диагноз: непсихотическая галлюцинация. Сэмюэл Джонсон однажды язвительно заметил, что влюбленность - это болезнь, которая лучше всего излечивается браком.

**Плод воображения**

Если мы скажем, что для того, чтобы влюбиться, необходимо иметь воображение, то, возможно, мы лучше поймем, что обычными спутниками или последствиями этого важнейшего психического события являются фантазирование, иллюзии, защитные механизмы и аффективная стимуляция. Воображение рисует самые привлекательные картины жизни с определенным человеком. Стремление к такой жизни становится силой, организующей почти все поведение человека. Воображение создает также идеализированный образ партнера, который будет подспудно играть важную роль в течение всего времени, пока сохраняются отношения (и после их прекращения). Чтобы выжить, новая любовь должна быть чем-то большим, чем игра воображения, но любви без воображения не бывает.

**Состояние влюбленности**

Для того, чтобы чувство влюбленности достигло своей максимальной интенсивности, необходима взаимность. Пик ощущений достигается тогда, когда мы уверены, что другой человек испытывает нечто похожее, на нашу душевную бурю, то есть что наш возлюбленный любит нас. "Ущипните меня - мне кажется, что мне это приснилось." "Я не могу в это поверить!" За этим следует чудесная пора счастья, которую мы называем "состояние влюбленности". Если для того, чтобы влюбиться, необходима работа воображения, то для того, чтобы оставаться влюбленным, необходимо чутко реагировать на чувства другого человека. Состояние влюбленности обычно длится гораздо дольше, чем период зарождения любви, но и оно не вечно. Интенсивность первого чувства влюбленности постепенно снижается и наступает более спокойный, не столь бурный период счастья, когда главное место в жизни занимают реалистические интересы. Но все равно новый партнер воспринимается идеализированно, не только в том смысле, что его достоинства преувеличиваются, а недостатки не замечаются, но и в том смысле, что человек наконец начинает осознавать великую цель любить и быть любимым и старается сделать все возможное, чтобы не свернуть с этого высокого пути.

Любовь зарождается не только в сердцах двоих влюбленных. Зарождение любви и следующее за ним счастливое состояние влюбленности - это процессы, в которых участвуют не только двое влюбленных. Движущей силой этих процессов, порожденных ими чувств и восторгов являются глубокие, не полностью осознаваемые надежды, которые связывают с ними не только сами влюбленные, но и родственники и друзья, наблюдающие за ними. Благополучная любовь ведет к перестройке жизни' - как психологической, так и социальной - всех людей, которых она касается.

"Первая любовь - та же революция: однообразно-правильный строй сложившейся жизни разбит и разрушен в одно мгновенье, молодость стоит на баррикаде, высоко дьется ее яркое знамя, и что бы там впереди ее ни ждало - смерть или новая жизнь, - всему она шлет свой восторженный привет". И. С. Тургенев, "Вешние воды".

Роль влюбленного В западных культурах сейчас считается, что отношения должны начинаться с эмоционального подъема, вызванного новой любовью. Любовь воспевают в песнях, кино и художественной литературе. Произведения искусства служат для нас примером и показывают нам, что мы должны чувствовать, когда наконец найдем своего партнера. Когда люди позволяют начаться социальным процессам, связанным с любовью, даже если они лично не испытывают глубоких чувств, они могут спросить себя, действительно ли они влюблены. "Может быть, я выбрал этого партнера, руководствуясь ложными мотивами?" "Не являются ли эти отношения ошибкой?" "Может быть, это не любовь, а просто тревога из-за того, что я позволяю себе испытывать такую бурю эмоций по пустякам?" В то время как ведется этот внутренний диалог, многие вынуждены играть роль влюбленного, пока они действительно не полюбят своего партнера, как происходит в браках по решению родителей. Когда отношения не складываются, то, исходя из бытующих в западной культуре представлений о том, как должна начинаться любовь, человек сетует: "Какую глупость я сделал, вступив в отношения без любви". Тем не менее интенсивность первоначального чувства не является гарантией того, что в дальнейшем отношения не потерпят краха. Надежда есть у тех, кому удалось вступить в брак без бурной радости и кто почти не притворялся. Как бы ни начиналась любовь - с колдовского очарования или практичной недоверчивости - самая трудная задача в том, чтобы ее сохранить.

**Сохранение любви**

Любовные отношения взрослых людей имеют сложную не сформулированную явным образом цель. Человек выбирает себе партнера, молчаливо надеясь, что тот будет спутником его жизни и помощником, повысит его эмоциональную устойчивость и обогатит его жизнь, в то время как сам человек будет развиваться, становиться более зрелым и удовлетворять другие жизненные потребности. Другими словами, на всех этапах совместной жизни каждый партнер ожидает от любви сочетания трех элементов: сексуального удовлетворения, нежного отношения к себе и заботы, выраженной в поведении.

**Защитные механизмы по-прежнему нужны**

Чтобы достичь этой высокой цели, каждому из нас временами приходится пользоваться защитными механизмами, в том числе идеализацией, отрицанием и рационализацией. Идеализация позволяет нам приблизиться к нашему идеалу любви. Мы идеализируем наших партнеров и взамен получаем их преданность; сами того не осознавая, мы как бы заключаем с ними договор: я буду продолжать одаривать тебя своей любовью, а ты будешь продолжать дарить мне свою.

Чтобы свести к минимуму свое разочарование в партнере, нам также необходимы иллюзии по поводу потенциала партнера, его человеческих качеств и его отношения к нам. Главная иллюзия состоит в том, что мы думаем, будто партнер любит нас без всякого труда. Мы предполагаем это, хотя сами осознаем, что нам время от времени приходится прилагать усилия, чтобы любить своего партнера. Мы также обычно стараемся найти объяснение своему разочарованию, внушая себе, что каким бы восхитительным нам ни казался наш партнер, необходимо иметь реалистические ожидания по отношению к нему. Если реальность взаимоотношений далека от нашего идеала, то мы стараемся приблизиться к нему хотя бы мысленно. Поэтому мы постоянно подчеркиваем то, что близко к идеалу ("она прекрасно готовит"; "он хороший отец"), и не обращаем внимания на то, что далеко от него ("хотелось бы, чтобы она занималась спортом вместе со мной"; "лучше бы он не был таким необщительным"). Такое нереалистическое отношение к партнеру имеет свои причины; в конце концов, мы выбираем партнера для того, чтобы он был нашим спутником и помощником, оказывал стабилизирующее влияние на нашу жизнь и делал ее более содержательной, способствуя нашему развитию. Развитие процессов любви требует времени, и попытки их форсировать сопряжены с серьезным риском. Обнадеживает лишь то, что некоторым людям все-таки удается успешно преодолеть все трудности супружеской жизни, и их брак можно считать вполне состоявшимся и благополучным - борьба за то, чтобы любить и быть любимым, прекращается. Они примиряются с мыслью о том, что испытывают к своим партнерам какую-то странную, необычную любовь, несмотря на все их несовершенства, а те в свою очередь любят их своей особой любовью. На пути к этой труднодостижимой цели внутреннее восприятие партнера многократно изменяется.

Другие условия преодоления разрыва между идеалом и реальностью Степень дистресса, вызванного несоответствием между идеалом и реальностью, постоянно изменяется. Она может быть высокой или низкой, в зависимости от множества важных и незначительных внешних событий. Для поддержания высокого уровня психологической и сексуальной интимности недостаточно одних защитных механизмов. Чтобы выполнить эту двойную задачу, необходимо знать, когда и что следует говорить; быть готовым работать над претворением в жизнь идеала любви; не терять чувства юмора; в неизбежные периоды неурядиц ориентироваться на высшие приоритеты и уметь прощать и просить орошения. Когда наши отношения стабилизируются и становятся долгосрочными, мы неизбежно получаем более ясное представление о своих партнерах. Мы видим устойчивые особенности их поведения, лучше осознаем их достоинства и недостатки и составляем собственное суждение об их честности и надежности. Чтобы поддерживать взаимоотношения, необходима внутренняя работа, в процессе которой мы часто разочаровываемся в поведении и способностях партнера и его отношении к нам. Обычно эта работа проделывается без участия партнера; она ведется в сознании человека - разочарованные и конфликтующие стороны его "Я" ведут между собой диалог.

**Оценка и вознаграждение (bestowal)**

Сохранение любви возможно за счет двух постоянно текущих скрытых мыслительных процессов: человек оценивает своего партнера и в качестве вознаграждения дает согласие на дальнейшее взаимодействие с ним. Люди часто ошибочно предполагают, что их партнеры любят их безусловно и постоянно. Но партнер постоянно следит за поведением другого партнера, интерпретирует это поведение и решает, любить или не любить. Искренняя любовь обычно сразу же отражается на взаимоотношениях с партнером, приводя к усилению привязанности и улучшению отношения к нему. Другое важное последствие искренней любви обычно менее заметно - это укрепление идеализированного внутреннего образа возлюбленного.

Мы позволяем нашим партнерам думать, что мы любим их всегда, хотя на самом деле это не так. Они ошибочно предполагают это, потому что иногда мы испытываем к ним искреннюю любовь. А когда мы ее не испытываем, положение спасает наше внутреннее обязательство относиться к партнеру по-доброму и помогать ему. Человек может изображать любовь, потому что на самом деле он любит не самого партнера, а его идеализированный образ, несмотря на то, что сегодня партнер не в духе и мало напоминает этот образ. Однако если мы многократно даем партнеру негативные оценки, то чувства, которые мы называем любовью, обязательство любить и внутренний образ партнера, достойный любви, могут пострадать. Тогда нам становится трудно относиться к партнеру мягко и ласково и соглашаться на взаимодействие с ним; партнер перестает нам нравиться.

Многие люди, по-видимому, ожидают, что их будут любить независимо от их поведения и способностей. Маленьких детей (в идеальном случае) любят безусловно, как и детей постарше и собственных братьев и сестер (до некоторой степени), но маловероятно, что большинство взрослых людей могут по-прежнему любить партнера, если он не заслуживает положительной оценки. Если взрослые люди хотят безусловной любви, они обычно обращаются к Богу.

**Смягчение психологического дистресса**

Дистресс, вызванный неизбежным разрывом между идеалом и реальностью, необходимо каким-то образом амортизировать, поэтому должен существовать адаптивный механизм поддержания психического равновесия, который действует в обычных условиях, поскольку колебания уровня дистресса могут быть внезапными и резкими. Когда какая-нибудь новая негативная оценка - например, осознание ограниченности социальных возможностей супруга - приводит к нарушению баланса, партнер может внезапно представиться в пессимистическом свете. Человек может подумать: "Я больше не люблю его. Я больше не хочу вести внутреннюю работу, чтобы поддерживать эти отношения. Я слишком долго обманывался". Человек начинает оценивать партнера по более строгим меркам и видеть историю своих отношений с ним в ином свете. Любовь проходит. Даже отношения, внешне кажущиеся вполне хорошими, на самом деле находятся в состоянии неустойчивого внутреннего равновесия.

Когда происходит такая внутренняя потеря устойчивости, человек может испытывать сильную тревогу, страх, чувство вины или подавленность. Супруг и родственники не замечают многие из этих внутренних драм или замечают их последствия, но не понимают источника.

**Любовь - сокровенное чувство**

Мы знаем о неустойчивом равновесии отношений, потому что отношения существуют в глубочайших индивидуальных тайниках нашей психики. Надежные, любящие, постоянные в своих чувствах ихорошо воспитанные люди часто внешне не выражают свой гнев, разочарование и возмущение и даже не думают о том, чтобы покинуть своего супруга, чтобы найти кого-нибудь получше - все эти чувства они "оставляют при себе", в сфере своих приватных переживаний, где хранится идеализированный образ возлюбленного.

Однако в культуре более широко распространено, представление, согласно которому любовь и любовные отношения каждого человека имеют как внутренние, так и внешние проявления. Мы подчеркиваем, что любовь - это нечто, существующее между двумя людьми. Когда мы видим партнеров, проявляющих нежность друг к другу - то есть когда любовь, существующая в душе, выплескивается за границы "Я" в социальных ситуациях, - мы заключаем, что эти люди действительно любят друг друга. Однако специалист в области психического здоровья меньше рискует ошибиться, если он будет предполагать, что вместилищем любви являются души людей - хорошо, если это души обоих партнеров. Их взаимодействия в присутствии других людей и наедине друг с другом могут отражать совершенно разные внутренние состояния: один или оба партнера могут продолжать нравиться друг другу и идеализировать друг друга или скрывать то, что играют роль любящего, а на самом деле в душе разочарованы или обижены. Психотерапевты нередко слышат от людей, покинутых партнером, такие фразы: "Еще позавчера мы занимались любовью и говорили о том, как сильно мы любим друг друга". На сеансах супружеской психотерапии супруги часто с горечью говорят, что "все думают, будто они - самая лучшая, самая любящая пара". Кроме того, психотерапевты постоянно сталкиваются с ситуациями, когда один из супругов, испытывающий глубокую любовь к партнеру, не умеет открыто выражать свои чувства.

Слова, сказанные партнерами друг другу, и их поступки не имеют такого большого значения, как их интерпретации этих слов и поступков. Поведение партнера играет положительную роль, если другой партнер считает, что оно означает: "Я любим; просто мой партнер так выражает свои чувства". Конечно, такой вывод иногда является иллюзией. Эта иллюзия облегчает дистресс, вызванный разрывом между идеалом и реальностью, и другие дистрессы повседневной жизни.

Многие драмы, связанные с любовными отношениями, человек обычно переживает наедине с самим собой. К их числу относится поиск баланса между оценками и вознаграждениями; переживание чувств, которые кажутся любовью, агрессией или влечением к другим; нравственные самоограничения и приписывание различного смысла одним и тем же поступкам супруга.

Когда один из партнеров осознает, что он нелюбим, или приходит к выводу, что сам не любит своего партнера, то это отражается на супружеском диалоге и возникает реальная возможность разрыва. Если в такой момент рядом с супругами, их детьми и родственниками окажется специалист по психическому здоровью, то они вполне могут получить какой-нибудь диагноз из DSM-IV ("Диагностический и статистический справочник психических расстройств" Американской психологической ассоциации, 4-е издание).

**Как мы пользуемся словом - "любовь"**

Одно и то же слово используется для описания удовольствия, которое человек получает, надев свой любимый свитер, и сложного комплекса переживаний, связанных с супругом, с которым он прожил вместе 50 лет; мы говорим, что любим определенную музыкальную группу, и обозначаем тем же словом бурю эмоций, нахлынувших на нас во время церемонии бракосочетания своего ребенка. Бесполезно даже пытаться найти единое значение слова "любовь" в нашем языке.

**Любовь - это не просто чувство**

Многие писатели называют любовь чувством. Томкинс и Натансон проделали большую работу и выделили девять основных аффектов. Они считают, что аффекты непосредственно связаны со способностью нервной системы по-разному реагировать на окружающую среду. Любовь как таковая не относится к числу аффектов. Эти авторы проводят различие между осознанными переживаниями, вызванными стимуляцией нервной системы, которые они называют эмоциями и чувствами, то есть переживаниями, которые имеют личностную окраску и испытываются в определенном культурном контексте. Например, эмоция зависти, испытываемая ребенком, превращается в чувство с оттенком вины, когда ребенок узнает, что зависть в его семье считается грехом. Пользуясь терминологией Томкинса-Натансона, я предполагаю, что любовь - это не какое-то одно чувство; скорее это комплекс чувств, получивших определенную окраску за счет прошлого опыта и связанных с ним ассоциаций. Чувства, которые мы называем любовью, можно соотнести с двумя точками на аффективной шкале Томкинса, причем положение этих точек на шкале в высшей степени индивидуально для каждого человека: интерес-возбуждение и удовольствие-радость.

Ганди также считает, что любовь - это не просто чувство, а гораздо более сложный феномен. Он говорит, что любовь - это сила природы, сущность жизни, поскольку она сближает двух разных людей и превращает их в новое существо. Он считает любовь онтологической силой.

**Любовь к конкретному партнеру**

Естественная история любви взрослого человека начинается с тревожного возбуждения влюбленности. Вскоре оно сменяется более спокойным всеобъемлющим счастьем любви,которое постепенно превращается в любовь к конкретному человеку - своему партнеру. Мы не остаемся в состоянии влюбленности навсегда, но мы говорим самим себе и окружающим, что любим своих партнеров. Они по-прежнему нам нравятся, но наша радость уже не так сильна и мы испытываем ее не так часто. Наша любовь, некогда столь новая для нас и полная многообещающих возможностей, вскоре становится привычным фоном нашей жизни. Постепенно чувства, которые когда-то мы интерпретировали как любовь, могут стать менее заметными для нас самих и для других людей.

Любовь к партнеру, которая вначале была предметом наших честолюбивых устремлении, теперь больше похожа на установку, основанную на приверженности определенным ценностям и личной дисциплине, а не просто на чувстве. В начальный период любви преобладают эмоции; их трудноуловимый смысл зависит от того, какие возможности у нас появляются в результате существенных изменений, внесенных в нашу жизнь любовью. К тому времени как мы вступаем в фазу любви к партнеру, уклад нашей жизни уже изменился и устоялся; эмоции становятся менее сильными. Любовь к партнеру основана на оценках: мы оцениваем, насколько в наших отношениях с ним присутствуют взаимное уважение, возможность положиться друг на друга, удовольствие от общения, психологическая интимность, сексуальное удовлетворение и сохранение верности и баланс между индивидуальными и обоюдными интересами и потребностями. Любовь к партнеру также зависит от того, не потускнел ли внутренний идеализированный образ партнера. Конечно, наши оценки и созданные нами внутренние образы связаны между собой. В течение этого длительного периода эмоции любви обычно не выдвигаются на передний план, кроме тех случаев, когда существует угроза потери партнера или потеря произошла на самом деле; мы выражаем свою любовь в основном символически, время от времени делая подарки партнеру.

**Многие не выдерживают проверки временем**

Любовь взрослого человека - это один из главных источников его духовных сил и энергии, однако она часто оканчивается разочарованием. Многие люди терпят поражение. Эрик Фромм считал, что для существования длительной любви необходима неподдельность эмоций обоих партнеров. Мысль о важности искренности часто встречается в трудах многих авторов. Некоторые психоаналитики, например, считают, что в любви взрослых людей, длящейся десятки лет, отражаются события и проблемы, с которыми они сталкиваются в жизни, успехи и неудачи в преодолении этих проблем и степень искренности чувств партнеров. Любовь - это, в сущности, битвы, которые мы ведем с самими собой за то, чтобы просто быть искренними, и каждое из этих сражений может иметь различный исход.

**Список литературы**

Stephen В. Levine. "Любовь" и специалисты по психическому здоровью.