В мире зла, глупостей, неуверенности и

сомнений, называемых существованием,

есть одна вещь, для нее еще стоит жить и

которая, несомненно, сильна как смерть:

 это любовь.

*Г. Сенкевич*

Любовь является одной из человеческих эмоций, научному изучению которой было посвящено множество трудов: начиная от Стендаля и его кристаллизации любви (не говоря уже о большом количестве более ранних философских трудов) и заканчивая современными изученьями гормональных составляющих переживания любви. В своей работе я хотел бы остановиться на некоторых аспектах любви как эмоции: ее месте в структуре эмоциональной жизни человека; ее определениях и типах в разных психологических направлениях; причинах ее развития у человека и ряде других.

Для начала необходимо коротко рассмотреть некоторые теории эмоций и затем определить какое место занимает любовь в них.

**Общая характеристика эмоций**

В каждой психологической школе эмоции по разному.

1. *Психоаналитическая концепция аффекта и мотивации.* В своих трудах Фрейд предложил способ анализа механизмов функционирования личности, выделив при этом концепцию аффекта. В ее основе лежит теория инстинктивных влечений, которым свойственны: безусловность, цикличность, избирательность и заменяемость. Сам же аффект определяется в ранних работах Фрейда как единственная побудительная сила психической жизни, а в более поздних трудах аффектам дается дефиниция интрапсихических факторов, побуждающих фантазии и желания индивида. В психоаналитическом подходе выделяют 3 аспекта аффекта: энергетический, процесс разрядки и восприятие окончательной разрядки. Из более поздних направлений исследования эмоций можно выделить работы Э. Фромма, в частности его работу «Искусство любви», некоторые компоненты которой я рассмотрю ниже.
2. *Когнитивные теории.* К ним относят теории самосознания (теории «Я»), в которых причиной эмоций являются когнитивные процессы. Центральным понятием этих теорий является Я-концепция (целостный, интегрированный феномен, возникающий при сложении восприятия и познания индивидом самого себя). Чем больше восприятие/познание человеком себя, чем больше они связанны с ядром его личности, тем больше они включают в себя чувства и эмоции. Другой группой когнитивных теорий является рассмотрение эмоций как функций (реакций), обусловленных когнитивными процессами. Так Арнольд, считает, что эмоция возникает в результате влияния определенной последовательности событий, которые описываются в терминах восприятия (как элементарное понимание) и оценок (мгновенный интуитивный акт). Другие представители когнитивного подхода (Шехтер и др.) предположили, что эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и когнитивной оценки ситуации, ставшей причиной этого возбуждения.
3. *Эмоции как результат биологических процессов.* Некоторые исследователи рассматривают эмоции как средство адаптации, игравшее важную роль в выживании на всех эволюционных уровнях. Так Плучик, определяет эмоции как телесные реакции, связанные с определенным адаптивным биологическим процессом. Он же предложил рассматривать личностные черты как комбинацию нескольких первичных эмоций. Например любовь определяется как радость + принятие.
4. *Теория дифференциальных эмоций*, объектом изучения которой, является отдельные эмоции, каждая из которых рассматривается отдельно, как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс, влияющий на познавательную и поведенческую сферу человека. Основой этой теории являются следующие положения: а) 10 фундаментальных эмоций (страх, смущение, печаль, радость и др.) образуют основную мотивационную систему жизни человека; б) эти фундаментальные эмоции переживаются и влияют по-разному на познание и поведение человека; в) эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами, гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и влияют на них. Следует заметить, что это влияние двухсторонне. Активаторами эмоций здесь делятся на 3 группы: нейронные и нервнво-мышечные; аффекторные и когнитивные. Здесь же вводиться понятие базовая эмоция, определяемая как имеющая отчетливые нервные субстраты; она проявляет себя с помощью мимики и влечет за собой отчетливое переживание, осознаваемое человеком; она оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека. Этим критериям отвечают эмоции интереса, радости, удивления и др. Континуум эмоциональной сферы человека здесь выглядит следующим образом: а) рефлексы (автоматизированная реакция на стимул, осуществляющаяся без предварительной когнитивной оценки стимула и не предполагающая сознательного выбора модели поведения) - б) инстинкты - в) драйвы или survival needs (физиологические потребности, являющиеся основой для животной жизни) - г) эмоции. Определяя эмоции как то, что переживается как чувство, что мотивирует, организует и направляет восприятие, мышления и действия, мы можем сказать, что они входят практически во все сферы жизни человека, оказывая то или иное влияние на них.
5. *Деятельностный подход.* Согласно ему к эмоциональным процессам относится большой класс процессов внутренней регуляции деятельности, выполняющих эту функцию, «отражая тот смысл, который имеют объекты и ситуации, воздействующие на субъекта, их значения для осуществления его жизни» (А.Н. Леонтьев). Кроме этого, эмоции являются одной из форм существования и личностного смысла, когда связь между событиями и мотивами, а также их личностный смысл проявляется возникающими эмоциональными переживаниями. Здесь проводится терминологическое различие, относящиеся к эмоциональным явлениям: оно (целостное явление) представляет собой единство двух моментов: отражаемого содержания и его эмоционального переживания. Эмоциональные явления распадаются на две группы: а) переживания, которые «окрашивают» сами предметы и превращают их в мотивы и б) явления, возникающие в процессе деятельности и выражающие определенное отношение субъекта к различным условиям, ситуациям и т.п.

 *Ряд других концепций* и их положения будут рассмотрены ниже.

**Некоторые определения любви**

*Согласно теории дифференциальных* эмоций любовь существенно отличается от таких базовых эмоций как печаль, радость, гнев или страх. Базовыми они являются отчасти потому, что они имеют собственные способы выражения, присущие им способы переживания и собственные конкретные паттерны активности нервной системы. Хотя любовь также является базовым чувством, характеристики этой основы по отношению к любви принимают иное, более комплексное звучание. Любовь, отчасти, можно определить как сплав эмоционального, мотивационного и когнитивного компонентнов. Изард, проводя обзор некоторх из этих компонентов пишет, что эта «часть» состоит не только из позитивных эмоций как интерес-возбуждение и удовольстивие- радость, но и из ряда негативных - печаль, злость, гнев и др. Он также дополняет перечисленную выше классификацию любви таким типами как любовь как переживание и любовь как отношение.

*Понимание причины возникновения эмоции* может повлиять на протекание эмоционального процесса и тогда предметом переживания становиться эта причина. В учении Спинозы, это переключение отразилось в том, что такой аффект как любовь, служащий основой для возникновения других аффектов, определяется как удовольствие, которое сопровождается знанием внешней причины. Анализ процесас развития этих аффектов, т.е. переход переживания с непосредственных на опосредованные причины удовольствия, можно найти в работах Юма. Он четко различает объект и причину любви-ненависти. Причинные связи, описываемые в учениях Спинозы и Юма можно изобразить следующим образом: 1) предмет любви - 2) предмет удовольствия - 3) удовольствие - 4) любовь. Таким образом, любовь часто является лишь первым результатом развития эмоционального процесса, а является основой для возникновения других чувств. Когда предмет и причина любви совпадают, то это является основой для развития этого чувства и зарождения взаимного. Дальнейшее развитие этого эмоционального процесса определяется познанием ряда обстоятельств: возможность развития; намеренностью и признанием оправданности этих действий;

*Э. Фромм* понимает любовь как «ответ на проблему человеческого существования». Человек, осознавая свою отделенность от природы, осознавая свою жизнь, прошлое, понимает краткость своего существования. Т.е. то, что не по своей воле он рожден и не по своей умрет и т.п. Человек «стал бы безумным», если бы не смог освободиться из этой тюрьмы, покинув ее, объединившись в той или иной форме с людьми и окружающим миром. Способ преодоления этого, по Фромму, и есть любовь. Любовь, пишет он, это «активная заинтересованность в жизни и развитии того, что мы любим». Важным аспектом является то, что не смотря на то, что Фромм и предлагает типологию видов любви, он пишет, что любовь есть направленность на все, а не на что-то одно. При этом в действенный характер любви (в отличии от симбиотического, основанного на том или ином использовании другого человека) он включает такие неотъемлемые элементы как давание (отдачу), заботу, ответственность, уважение и знание.

*Э. Берн* определяет любовь как - «наиболее полное и наиболее благородное из всех отношений и включает в себя самое лучшее из всех остальных отношений: уважение, восхищение, страстность, дружбу и интимность». В терминах транзактного анализа, это возможно лишь тогда когда Родитель теряет свою зоркость и настороженность, а Взрослый свою предусмотрительность. Любовь здесь это отношение Ребенок-Ребенок.

**Истоки любви**

Основополагающим фактором в эволюционном развитии любви, является половое размножение, при котором самец и самка вносят в процесс сотворения нового существа равное количество генов, что обеспечивает генетическую изменчивость и, следовательно, является средством необходимым для выживания группы.

Другой биологический феномен, сыгравший особую роль в эволюции эмоций - родственный отбор. Его определяют как процесс, обеспечивающий передачу определенных признаков индивида через его гены и гены его родственников. При этом, решающее для эволюции значение играют черты, представляющие особую ценность для отдельного индивида. Так существуют определенные доказательства о том, что родственный отбор оказал влияние на возникновение и развитие альтруистического поведения у человека, важным компонентом которого является способность к эмпатии. В свою очередь следует помнить и о том, что существенной частью эмпатии является эмоциональное переживание, которое входит в переживание любви.

Особенностью развития человека в онтогенезе является большой период зависимости от родителей (особенно матери), от которой требуется опека и забота об новорожденном. Защита и кормление младенца - свидетельство любви.

Последней биогенетической причиной любви у человека стали оседлый образ жизни и охота. На заре человечества охота была сложной и рискованной работой: она требовала выдержки и настойчивости, мужчины были вынуждены скитаться по несколько дней вдали от дома, прежде чем вернуться «домой» к женщинам и детям со свежей добычей. Учитывая, что это была и физически тяжелая работа, они возвращались домой не только обремененные добычей, но и изнуренные погоней и т.п. Причиной, заставлявшей их отправляться в долгий путь домой, была привязанность к их женщинам и детям.

**Классификация типов любви**

Существует множество классификаций любви. Остановимся коротко на некоторых из них.

В рамка **теории дифференциальных эмоций** выделяют следующие типы любви:

1. *Материнская*. Ее особенностью является ее *жизненная* необходимость для ребенка.

Выделяют следующие элементы материнской любви:

* телесный контакт. Существует ряд экспериментальных исследований этого элемента: начиная от ставших классическим экспериментов Харлоу с новорожденными обезьянами, которым предъявлялись различные манекены матери и заканчивая наблюдениями Howard A. Moss о половых различиях в материнском внимании. Moss были выбраны 30 новорожденных первенцев, которые наблюдались в течении 3 месяцев. Результаты показали, что матери в течение первого месяца жизни детей, обращают большее количество своего внимания мальчикам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Материнское поведение*  |  *3 недели жизни* |  *3 месяца жизни* |
|  | *мальчики*  | *девочки* | *мальчики*  | *девочки* |
| 1. *Общее кол-во держаний на рука (хholds)*
 | *131.3* | *105.5* | *86.9* | *73.4* |
| 1. *Материнский контакт (holds and attends)*
 | *171.1* | *134.5* | *158.5* | *133.8* |
| 1. *Качание*
 | *35.1* | *20.7* | *20.0* | *23.9* |
| 1. *Кол-во внимания (взглядов) обращенного на реб-ка*
 | *182.8* | *148.1* | *179.5* | *161.9* |
| 1. *Разговоры с реб-ком*
 | *104.1* | *82.2* | *117.5* | *116.1* |
| *Поведение ребенка* | *мальчики*  | *девочки* | *мальчики*  | *девочки* |
| 1. *Плачь*
 | *43.6* | *30.2* | *28.5* | *16.9* |
| 1. *Раздражительность (плачь и возбуждение)*
 | *78.7* | *56.8* | *67.3* | *42.9* |
| 1. *Бодрствание (пассивное)*
 | *190* | *138.6* | *257.8* | *241.1* |

Как видно из приведенных выше результатов наблюдения матери с определенного периода наблюдается снижение материнского внимания к мальчикам, по сравнению с увеличением к девочкам. Авторами исследования приводятся две теории, объясняющие этот факт. Первая теория объясняет это тем, что девочки активнее откликались на материнское поведение. Тот факт, что матери в начале жизни их дочерей уделяли им меньше внимания (но затем данные уравниваются), объясняет лучшую обучаемость девочек социальным реакциям (responses). Второе объяснение - вызывает формы различного подкрепления при которых мать, придерживаясь определенных культурных ожиданий, инициирует паттерн, стимулирующий мальчика быть более агрессивным, настойчивым и хуже реагирующим на социализацию.

* привязанность или прочная эмоциональная связь ребенка и матери. В анализе работ по этой теме Д. Боулби выдел общую характеристику материнско-детской привязанности: устойчивость-неустойчивость. Наблюдая за реакциями ребенка в различных ситуациях, связанных с уходом и появлением матери в незнакомой обстановке, можно выделить несколько типов привязанности: избегательная, амбивалентная и устойчивая. На характер этих привязанности в основном влияют различные проблемы, возникающие в семье: напряженность в отношениях, развод, потеря работы и т.п. Результаты исследований других авторов (Matas, Arend, Sroufe, 1978) показали, что дети с устойчивым типом привязанности, обычно, лучше и успешнее адаптируются к условиям садов и др. дошкольных учреждений.
* эмоциональная доступность матери, под которой подразумевают не только физическое присутствие матери, но и ее готовность отдать свою любовь ребенку.
* чувствительность матери к потребностям ребенка и готовность их удовлетворить.

Существует ряд специфичных эмоций, переживаемых при материнской любви. К ним относят: а) чувственный или физический аспект или т.н. физиологический драйв (вызванный частично гормональными изменениями, происходящих в организме матери); б) эмоции радости (социальной по своей природе т.к. вызывается фактом причастности к жизни, развитию ребенка); в)эмоции интереса.

1. *Сиблинговая любовь.* Это вид тоже является особым феноменом. Старший сиблинг становиться первым партнером ребенка в игре; он же, как правило, заботиться вместе с родителям о младшем, обеспечивая ему социальную поддержку. Здесь следует упомянуть феномен детской ревности, когда рождение младшего брата или сестры становиться испытанием для ребенка, любви и заботы, уделявшегося ему ранее.
2. *Романтическая любовь.* Здесь следует различать любовные переживания и любовные отношения. Первые всегда сопряжены с эмоциями радости и интереса, а вторые могут включать в себя весь спектр эмоций.

Похожая классификация существует и у **Э. Фромма**. Он выделяет:

* *Братскую любовь*, которая является наиболее фундаментальным вид, составляющим основу всех других типов любви. Она основывается на чувстве, что все мы - одно, а существующие различия не в счет.
* *Материнскую любовь*. Это безусловное утверждение жизни ребенка и его потребностей. В противоположность братской и эротической любви, являющиеся любовь между равными, связь матери и ребенка есть, по своей сути, неравенство. Из-за своего альтруистического характера она считается высшим видом любви.
* *Эротическую любовь.*  В противоположность вышеперечисленным, стремиться к полному слиянию с близким человеком и в ней также есть предпочтительность.
* Любовь к себе, которую следует отличать от эгоизма, поскольку эгоист не любит себя, а ненавидит. Чрезмерно заботясь только о себя, эгоист, в действительности, делает безуспешные попытки компенсировать свой неуспех в деле заботы о других.
* *Любовь к богу.*

**Р. Стернберг** в своей концепции рассматривает три базовых компонента любви (страсть, интимность и преданность), на основании которых определяются возможные индивидуальные стили любовных отношений: любовь-страсть, любовь-дружба и любовь-обязательства. При этом идеальной считается совершенная любовь - сочетание всех трех компонентов.

**З. Рубин** выделил следующие факторы, являющиеся основой для классификации типов любви: привязанность, забота и интимность.

Таким образом, несмотря на то, что проблематика любви давно изучается как в психологии вообще, так и в психологии эмоций в частности, не существует четкой картины этого эмоционального переживания. Выделенные выше критерии и понятия скорее описывают отдельные стороны и проявления любви как эмоции ,что может быть связано, на мой взгляд, с фундаментальностью и значимостью этой темы.

**Использованная литература:**

1. В.К. Вилюнас «Психология эмоциональных явлений», М., 1976

1. Э. Берн «Секс в человеческой любви», М., 1998
2. Howard A. Moss «Sex, Age and State as Determinants of Mother-Infants Interactions»,

 из Merrill-Palmer Quarterly ‘1967, vol. 13.

1. Д. Майерс «Социальная психология», С-Пб., 1999
2. Э. Фромм «Искусство любви», Харьков, 1990
3. К. Изард «Психология эмоций», С-Пб, 1999
4. К. Холл, Г. Линдсей «Теории личности», М., 1999
5. «Психология эмоций. Тексты», М., 1984