Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка»

Факультет специального образования.

РЕФЕРАТ

Тема: «Психологические основы любви»

Выполнила:

студентка 2 курса

Дневного отделения

Группы № 205

Некрашевич Ксения Александровна

Минск 2009

Что такое «любовь»? Может ли страстная любовь быть продолжительной? Если нет, то какое же чувство приходит ей на смену?

Любовь – более сложное чувство, чем привязанность, а потому её труднее измерять и изучать. Люди мечтают о любви, во имя любви живут и жертвуют жизнью. Однако психологи серьёзно начали изучать её лишь несколько лет тому назад.

Большинство исследователей изучали то, что легче всего поддается изучению, – как реагируют друг на друга два незнакомых человека во время кратковременного общения. То, что влияет на возникновение нашей симпатии к другому человеку – территориальная близость, физическая привлекательность, духовное родство, его симпатия к нам и другие вознаграждения, которые приносят нам отношения с ним, – влияет и на наши продолжительные, близкие отношения. А это значит, что впечатления друг о друге, которые быстро формируются у молодых людей во время свиданий, дают определенное представление об их отдаленном будущем (Berg, 1984; Berg & McQuinn, 1986). Если бы это было не так, если бы романы в США были только случайностью и возникали «без всякой оглядки» на территориальную и духовную близость, то большинство католиков (которых в США очень мало) заключали бы браки с протестантами, большинство чернокожих – с белыми, а браки выпускников колледжей с тем, кто не имеет даже среднего образования, были бы столь же вероятны, сколь вероятны их браки между собой.

Так что нельзя сбрасывать со счетов первое впечатление. Тем не менее длительные любовные отношения – это не простая интенсификация взаимной симпатии, возникшей при знакомстве. Именно поэтому социальные психологи переключили свое внимание с изучения чувства взаимной симпатии, характерного для первых встреч, на изучение длительных близких отношений.

**Любовь и страсть**

Первый шаг в научном изучении романтической любви, как и в изучении любой другой переменной величины, заключается в том, чтобы решить, как определять и измерять её. Мы умеем измерять агрессию, альтруизм, предрассудки и симпатию, но как измерить любовь?

Тот же самый вопрос задала и Элизабет Барретт Браунинг [Элизабет Барретт Браунинг (1806-1861) – английская поэтесса. – Примеч. перев.]: «Что такое моя любовь к тебе? В ней много всего. Сейчас сосчитаю». Социальные психологи насчитали много составляющих. По мнению психолога Роберта Стернберга, любовь – треугольник, тремя не равными друг другу по величине сторонами которого являются страсть, близость и верность обязательствам (рис. 11.6). Опираясь на идеи античной философии и литературы, социолог Джон Алан Ли (Lee, 1988) и психологи Клайд и Сьюзн Хендрик (Hendrick & Hendrick, 1988) идентифицировали три основных любовных стиля: ero (страсть и самораскрытие), ludus (ни к чему не обязывающая игра) и storge (дружба). Подобно тому как все известные нам цвета есть результат смешения в определенных пропорциях трех основных цветов, так и «смешение» этих основных стилей дает вторичные любовные стили. Некоторые любовные стили, и прежде всего eros и storge, – источник исключительно высокой удовлетворенности партнеров своими отношениями, чего нельзя сказать про ludus (Hendrick & Hendrick, 1997).

Рис. 1. Концепция Роберта Стернберга, согласно которой любовь представляет собой сочетание трех базовых компонентов, а тип любви определяется их соотношением. (Источник: Sternberg, 1988)

Одни элементы присущи всем любовным отношениям: взаимопонимание, взаимная поддержка, желание проводить с партнером как можно больше времени; другие – только любовным отношениям определенного типа. Человек, испытывающий страстную любовь, выражает её физически: его глаза говорят и о том, что он в восторге от своего партнера, и о том, что он считает их отношения исключительными. То, что это действительно так, доказал Зик Рубин (Rubin, 1970; 1973). Он разработал некую «шкалу любви» и применил её в эксперименте, участниками которого стали сотни влюбленных пар из Мичиганского университета. Через стекло с односторонним зеркальным покрытием Рубин наблюдал за участниками эксперимента, находившимися в приемной, обращая внимание на зрительный контакт между «слабо любящими» и «сильно любящими» друг друга парами. Вывод, к которому он пришел, не удивит вас: «сильно любящие» пары выдали себя тем, что подолгу смотрели друг другу в глаза.

Любовь-страсть – это волнующее и сильное чувство. По определению Эллен Хатфилд, это состояние «непреодолимого желания соединиться с другим человеком» (Hatfield, 1988, р. 193). Если чувство взаимное, человек переполнен радостью и живет полной жизнью; неразделенная любовь-страсть рождает отчаяние и чувство безнадежности. Как и другие проявления эмоционального возбуждения, страстная любовь похожа на катание на «американских горках» и состоит из взлетов и падений, из переходов от ощущения величайшего счастья к столь же остро переживаемому унынию. «Никто не чувствует себя таким беззащитным перед страданием, как тот, кто любит» – сказал Фрейд. Мысли человека, испытывающего любовь-страсть, сосредоточены на предмете его чувства. Роберт Грэйвз так выразил эту мысль: «Он весь – напряженное ожидание знака, ожидание сигнала».

Страстная любовь – это чувство, которое, как вам кажется, вы испытываете не только тогда, когда любите кого-либо, но и тогда, когда «влюблены». По мнению Сары Мейерс и Эллен Бершайд, слова: «Я люблю тебя, но не влюблена» означают следующее: «Ты мне нравишься. Мне не все равно, что будет с тобой. По-моему, ты – замечательный. Но я не испытываю к тебе сексуального влечения. Мое чувство – storge (дружба), а не eros (страсть)» (Meyers & Berscheid, 1997).

Теория любви-страсти

Размышляя о природе любви-страсти, Хатфилд обращает внимание на то, что любое состояние возбуждения может вылиться в одну из нескольких эмоций, а в какую именно – это зависит от того, чему именно мы приписываем возбуждение. Любая эмоция затрагивает как тело, так и душу: и возбуждение, и то, чему мы его приписываем. Представьте себе, что у вас колотится сердце и дрожат руки. Что это значит? Вам страшно? Вы нервничаете? Или, может быть, радуетесь? Физиологически эти эмоции очень похожи. Следовательно, в эйфорической ситуации возбуждение может означать радость, во враждебной – гнев, а в романтической – страстную любовь. С этой точки зрения любовь-страсть – это психологическое состояние, являющееся следствием биологического возбуждения, вызванного привлекательным для нас человеком. Если верно, что страсть – это состояние возбуждения, названного «любовью», то все, что возбуждает человека, должно усиливать чувство любви. Участники некоторых экспериментов, студенты колледжа, сексуально возбужденные чтением или просмотром эротических материалов, продемонстрировали возросший интерес к противоположному полу (описывая своих подружек, они выше оценивали их по «шкале любви») (Carducci et al., 1978; Dermer & Pyszczynski, 1978; Stephan et al., 1971). Сторонники двухфакторной теории эмоций, созданной Стэнли Шехтером и Джеромом Сингером (Schachter & Singer, 1962), утверждают, что, воспринимая женщину, возбужденные мужчины легко могут ошибиться и приписать свое возбуждение отчасти и ей.

Согласно двухфакторной теории, возбуждение, вызванное любым источником, усиливает страсть, если нет никаких препятствий для того, чтобы приписать часть этого возбуждения романтическому стимулу. Дональд Даттон и Артур Арон пригласили мужчин, студентов Университета Британской Колумбии, для участия в эксперименте, цель которого – изучение научения (Dutton & Aron, 1974, 1989). После того как все они познакомились со своими привлекательными партнершами, некоторые из них были напуганы сообщением о том, что им предстоит пережить «весьма болезненный» электрошок. Перед началом эксперимента исследователи попросили испытуемых заполнить краткий опросник, сославшись на то, что им «нужна информация об их нынешнем эмоциональном и умственном состоянии, поскольку от этого нередко зависит выполнение заданий на научение». Ответы возбужденных (напуганных) мужчин на вопрос о том, насколько сильно им хотелось бы поцеловать своих партнерш и пригласить их на свидание, свидетельствовали об их более сильном влечении к этим женщинам.

«Выброс в кровь адреналина, характерный для всплесков самых разных эмоций, усиливает страсть. (Этот феномен можно было бы назвать «усилением любви благодаря химии».) Элайн Хатфилд и Ричард Рапсон, 1987»

(– Когда ты не уверена в своих чувствах, сестренка, прислушайся к собственному сердцу. Если оно бьется ровно и медленно, – значит, ты ошиблась, и этот парень тебе не нужен)

Проявляется ли этот феномен и в реальной жизни? Даттон и Арон попросили привлекательную молодую женщину подходить к молодым мужчинам после того, как они заканчивали переход по узкому, шаткому мосту длиной около 137 метров, который висел над бурной рекой Капилано (Британская Колумбия) на высоте около 70 метров (Dutton & Aron, 1974). Женщина просила каждого мужчину помочь ей заполнить опросник. Когда он заканчивал работу, она записывала ему свое имя и номер телефона и говорила, что он может позвонить ей, если хочет узнать детали проекта, над которым она работает. Большинство брали записку, а половина из тех, кто взял её, звонили ей. В отличие от них мужчины, к которым подходили после того, как они заканчивали переход по более короткому и надежному мосту, и мужчины, к которым после перехода по подвесному мосту подходили мужчины, звонили редко. Можно лишь только повторить, что физическое возбуждение усиливает романтические чувства. Аналогичным образом действуют кинофильмы из разряда триллеров, катание на «американских горках» и физические упражнения, особенно если речь идет о чувствах к тем, кого мы считаем привлекательными (Foster et al., 1998; White & Knight, 1984). Сказанное справедливо также и в отношении супружеских пар. Наилучшие отношения складываются между теми супругами, которые вместе пережили возбуждающие события. Удовлетворенность супругов своими отношениями возрастает также и после совместного выполнения ими задания в лабораторных условиях, причем влияние возбуждающего задания (примерно эквивалентного бегу парами на руках и коленях, когда нога одного «бегуна» связана с ногой другого) заметнее влияния какого-либо более спокойного задания (Aron et al., 2000). Адреналин вызывает «прилив любви» к сердцу.

Разные взгляды на романтическую любовь

Эпоха и культура. Весьма соблазнительно думать, что большинство окружающих разделяют наши чувства и мысли. Например, мы считаем любовь непременным условием брака. Большинство культур – 89% из 166 культур, проанализированных в ходе одного исследования, – разделяют концепцию романтической любви, о чем можно судить по взаимоотношениям между молодыми парами, которые и флиртуют, и иногда вместе сбегают из дома (Jankowiak & Fisher, 1992). Однако в некоторых культурах, и в первую очередь в тех, где практикуются браки по договоренности, любовь считается не столько предтечей супружества, сколько её следствием. Более того, до недавнего времени и в Северной Америке на выбор супруга, особенно на выбор мужа, большое влияние оказывали такие соображения, как экономическая безопасность, родственные связи и профессиональный статус.

Гендер. Можно ли сказать, что мужчины и женщины по-разному переживают любовь-страсть? Изучение влюбляющихся и перестающих любить своих партнеров мужчин и женщин преподнесло некоторые сюрпризы. Большинство из нас, включая и автора этого письма, адресованного журналисту, который ведет в газете колонку «Спрашивайте – отвечаем», полагают, что женщины более влюбчивы:

«Дорогой доктор Бразерс! Считаете ли вы женственным 19-летнего парня, который влюбляется так, что весь мир переворачивается вверх тормашками? Мне кажется, я – ненормальный, потому что такое случалось со мной уже не раз, и всегда любовь была, как гром среди ясного неба… Мой отец говорит, что так влюбляются только девчонки, что с парнями такого не бывает, во всяком случае – не должно быть. Я ничего не могу поделать с собой, но меня это волнует. П. Т.» (цит. по: Dion & Dion, 1985).

П. Т. наверняка перестал бы волноваться, если бы знал, что результаты всех исследований говорят об одном и том же: мужчины более влюбчивы, чем женщины (Dion & Dion, 1985; Peplau & Gordon, 1985). Есть основания полагать также, что мужчины менее решительны, чем женщины, в том, что касается разрыва добрачных романтических отношений, и менее склонны к этому. Однако влюбленные женщины, как правило, не менее, а нередко и более эмоциональны, чем их партнеры. Описывая свои чувства, они чаще говорят об эйфории, о своей беззаботности и удивительной легкости и том, что у них такое чувство, будто они на седьмом небе. Женщин несколько больше, чем мужчин, волнуют такие аспекты романтических отношений, как их доверительность и забота о партнере. Мужчины же более, чем женщины, склонны думать об игровой стороне отношений и о физической близости (Hendrick & Hendrick, 1995).

**Любовь-дружба**

Хотя любовь-страсть и сильное чувство, но она не может длиться вечно, и это неизбежно. Чем продолжительнее отношения, тем чаще в них взлеты и падения (Berscheid et al., 1989). «Высокое напряжение» может сохраняться в течение нескольких месяцев, даже в течение пары лет, но, как уже было сказано при обсуждении адаптации (см. главу 10), экстремальные ситуации быстротечны. Новизна, сильная взаимная заинтересованность, любовное волнение, головокружительное ощущение, что ты «на седьмом небе», – все это постепенно идет на спад. Молодожены говорят о взаимной любви в 2 раза чаще, чем супруги, прожившие вместе 2 года (Huston & Chorost, 1994). Чаще других во всех странах разводятся супружеские пары, прожившие вместе 4 года (Fisher, 1994). Если же близким отношениям суждено продлиться, они качественно изменяются и становятся более ровными и спокойными, хотя и сохраняют романтическую окраску. Хатфилд назвала такие отношения любовью-дружбой.

«Когда два человека находятся под влиянием самой неистовой, самой безумной, самой обманчивой и самой преходящей из всех страстей, от них требуют поклясться в том, что они останутся в этом противоестественном состоянии взвинченности и изнеможения до тех пор, пока смерть не разлучит их. Джордж Бернар Шоу»

В отличие от любви-страсти с её необузданными эмоциями любовь-дружба – менее «бравурная», но более глубокая и нежная связь. И вполне ощутимая. Вот что говорит по этому поводу Ниса, женщина из племени кунг-сан, обитающего в африканской пустыне Калахари: «Когда два человека впервые принадлежат друг другу, в их сердцах бушует огонь, а их страсть безгранична. Проходит какое-то время, и огонь стихает. Так уж заведено. Они продолжают любить друг друга, но это уже совсем другие отношения – теплые и надежные» (Shostak, 1981).

Те, кто знают рок-песню «Пристрастившийся к любви» (Addicted to Love), не удивятся, узнав, что любовь-страсть по своему воздействию на человека аналогична привыканию к кофе, алкоголю и прочим наркотикам. Поначалу наркотик возбуждает, порой даже очень сильно. При частом употреблении нарастают противоположные эмоции и вырабатывается привыкание. Количества, которое когда-то вызывало сильное возбуждение, более недостаточно. Однако если вы даже прекратите принимать его, это вовсе не значит, что вы вернетесь в свое исходное состояние, в котором находились до того, как впервые попробовали наркотик. Более вероятно, что у вас появятся все признаки «ломки» – недомогание, депрессия и т. д. и т. п. То же самое нередко происходит и в любви. Страсть не может длиться вечно. Сначала утратившие свой пыл отношения воспринимаются как нечто само собой разумеющееся, а затем и вовсе прекращаются. И вот уже «соблазненный и покинутый» любовник, овдовевший или разведенный супруг с удивлением замечают, какой пустой стала их жизнь без того, к кому они уже давно охладели. Сосредоточившись на том, что «перестало работать», они отказывались замечать то, что «продолжало работать» (Carlson & Hatfield, 1992).

{В отличие от любви-страсти любовь-дружба может длиться всю жизнь}

Иллюстрацией постепенного охлаждения страстной любви и возрастающей значимости иных факторов, таких, например, как общие нравственные ценности, служат чувства индусов, поженившихся по любви и состоящих в так называемом «договорном» браке. Уша Гупта и Пушпа Сингх попросили 50 супружеских пар, проживающих в штате Джайпур (Индия), заполнить Шкалу любви (Gupta & Singh, 1982). Оказалось, что супруги, поженившиеся по любви, после 5 лет совместной жизни стали меньше любить друг друга, чем любили в бытность свою молодоженами. В отличие от них супруги, состоящие в «договорном» браке, с течением времени начинают любить друг друга сильнее (рис. 2).

Рис. 2. «Договорные» браки и браки, заключенные по любви: романтическая любовь между супругами, проживающими в штате Джайпур (Индия). (Источник: Gupta & Singh, 1982)

«Ряд исследований содержит неоднозначную информацию о «договорных» браках. Она подтверждает сведения об успехах подобной практики в Индии, сообщенные Гуптой и Сингхом (Gupta & Singh, 1982), но свидетельствует также и о том, что китайские и японские женщины чувствуют себя более счастливыми, если у них есть возможность самим выбирать себе мужей (Blood, 1967; Xu & Whyte, 1990; Yelsma & Athappily, 1988).»

Когда романтические чувства идут на убыль, им на смену нередко приходит разочарование; чаще других его жертвой становятся те, кто считал подобную любовь важной как для заключения брака, так и для его стабильности в будущем. По мнению Джеффри Симпсона, Брюса Кэмпбелла и Эллен Бершайд, «резкое увеличение числа разводов, наблюдающееся в последние два десятилетия, объясняется, по крайней мере отчасти, возрастающей потребностью людей в таких сильных позитивных чувствах, как романтическая любовь, поддерживать которые в течение длительного времени особенно трудно» (Simpson, Campbell & Berscheid, 1986). В отличие от североамериканцев жители стран Азии не склонны сосредоточиваться на личных чувствах и уделяют больше внимания практическим аспектам социальных связей (Dion & Dion, 1988; Sprecher et al., 1994). Именно поэтому им реже приходится переживать разочарование. Азиаты также менее склонны к индивидуализму с его сосредоточенностью на собственных чувствах, который в конечном итоге способен испортить отношения и привести к разводу (Dion & Dion, 1991, 1996; Triandis et al., 1988).

«Жениться на женщине, которая любит вас и которую любите вы, значит заключить с ней пари о том, кто кого разлюбит первым. Альбер Камю, Заметки и мысли, 1926»

Проблема крупным планом. Любовь: Восток и Запад

Проучившись 4 года в США, выпускница колледжа возвращается домой в Индонезию и пишет одному из своих педагогов:

«Я счастлива, что вернулась домой. Я снова живу вместе с родителями и постараюсь найти работу. Я знаю, что на Западе молодые люди готовы на что угодно, лишь бы только не жить с родителями. Однако, несмотря на мое образование, я во многом – дочь своих родителей, а мы – восточные люди. Мы считаем, что самое лучшее для меня – жить с родителями или с родственниками. Я не знаю, как скоро выйду замуж. Так случилось, что в последний год своего пребывания в Америке я познакомилась с молодым человеком, который мне очень понравился. Он – брат моей лучшей подруги. Для меня было бы счастьем – стать его женой, но у нас брак – это не только вопрос любви.

Если моей семье (и прежде всего моей маме) мысль о том, что я стану его женой, придется не по душе, мне не останется ничего другого, как только подчиниться. Разумеется, если я хочу быть хорошей мусульманкой. Если произойдет именно это, я не знаю, что стану делать потом. Но что бы ни случилось, я никогда не буду ходить на свидания так, ходят многие другие девушки. Кто-либо из моих родственников – кузены, дяди или тети – познакомят меня с сыном какого-нибудь своего приятеля. Я смогу встретиться и поговорить с ним один или два раза, может быть, больше, но не очень часто, и если парень понравится мне, мне нужно будет сказать лишь одно слово – «да». Если же он не понравится мне или если в его обществе мне будет некомфортно, у меня есть право сказать «нет». Я твердо верю в то, что человеку с добрым сердцем – будь то мужчина или женщина – нетрудно внушить такое красивое чувство, как любовь.»

He исключено, что с точки зрения выживания биологических видов постепенное ослабление сильного взаимного чувства – естественный и адаптивный процесс. Результатом любви-страсти нередко становятся дети, а чем меньше их родители поглощены друг другом, тем больше у них шансов на выживание (Kenrick & Trost, 1987). Тем не менее к супругам, прожившим вместе более 20 лет, романтическое чувство нередко возвращается после того, как подросшие дети разлетаются из семейного гнезда и у родителей снова появляется возможность сосредоточить свое внимание друг на друге (Hatfield & Sprecher, 1986). «Только прожив в браке четверть века, мужчина и женщина поймут, что такое любовь», – сказал Марк Твен. Если близкие отношения были вознаграждающими для обоих, любовь-дружба, выросшая из богатого воспоминаниями общего прошлого, становится более глубокой.

**Резюме**

Иногда знакомство перерастает не просто в дружбу, а в страстную любовь. Нередко подобное чувство – это сбивающее с толку смешение восторга и тревоги, радости и боли. Согласно двухфакторной теории эмоций, в романтическом контексте любое возбуждение, даже то, которое вызывают болезненные переживания, способно «подлить масла в огонь страсти». Постепенное затухание страстной любви неизбежно, и самый удачный вариант отношений, начавшихся как любовь-страсть, – это её постепенное превращение в более стабильную и более нежную любовь-дружбу.