**Триангулярная теория любви Стернберга**

Одним из первых теоретиков, предложивших научную точку зрения на столь сложный феномен, как человеческая любовь, был психолог из Йельского университета Роберт Дж. Стернберг. "Триангулярная теория" Стернберга позволяет составить логичную картину разнообразных форм любви, описывая различные типы отношений с помощью таких составляющих, как интимность, страсть и решение/обязательство. В его теории предлагается простая модель, подходящая для исследования многих сценариев отношений. На сегодняшний день она является одной из популярных концепций, объясняющих процесс формирования любовных отношений между людьми.

Что значит кого-нибудь "любить"? Всегда ли это означает одно и то же, а если нет, то чем отличаются друг от друга различные виды любви? Почему иногда любовь бывает длительной, а иногда проходит так же быстро, как возникает? Целью данной статьи является объяснение этих и других вопросов с помощью триангулярной теории любви. Эта трехкомпонентная теория касается как сущности любви, так и разнообразных видов любви в отношениях различного типа.

**Три компонента любви**

На языке триангулярной теории любви любовь понимается как сочетание трех компонентов, которые представлены в виде вершин треугольника. Эти компоненты - интимность (верхняя вершина треугольника), страсть (левая вершина у основания треугольника) и решение/обязательство (правая вершина у основания треугольника). (Компоненты связаны с вершинами треугольника произвольным образом.) Каждому из этих трех терминов можно приписывать различный смысл, поэтому необходимо с самого начала прояснить их значение в контексте данной теории.

Под компонентом "интимность" подразумеваются чувства близости, взаимной привязанности и тесные узы между людьми, возникающие при любовных отношениях. Таким образом, этот компонент включает в себя те чувства, которые создают теплоту в любовных отношениях. Под компонентом "страсть" мы будем подразумевать романтическую сторону любви, физическое влечение, сексуальные отношения и связанные с ними аспекты любовных отношений. Таким образом, компонент "страсть" включает в себя мотивационные и другие источники возбуждения, которыми обусловлены страстные чувства в любовных отношениях.

Под компонентом "решение/обязательство" подразумевается принятое одним человеком решение любить другого и обязательство сохранить эту любовь. Таким образом, компонент "решение/обязательство" включает в себя когнитивные элементы, участвующие в принятии решения о вступлении в любовные отношения и о сохранении их в течение длительного времени.

Вообще говоря, компонент "интимность" можно рассматривать в основном, но не исключительно, как производную от эмоционального аспекта отношений; компонент "страсть" - в основном, но не исключительно, как производную от мотивационной заинтересованности в отношениях; и компонент "решение/обязательство" - в основном, но не исключительно, как производную от когнитивного решения вступить в отношения и хранить им верность. С определенной точки зрения компонент "интимность" можно считать "теплым", компонент "страсть" - "горячим", а компонент "решение/обязательство" - "холодным".

Весь комплекс переживаний, вызванных любовью, можно разделить на составляющие различными способами, поэтому важно с самого начала отметить, что принятое здесь деление на компоненты "интимность", "страсть" и "решение/обязательство" не является единственно возможным и для некоторых целей оно вообще непригодно. Тем не менее можно утверждать, что предложенное деление на составляющие особенно полезно для понимания элементов любви и их функционирования в близких отношениях.

Хотя любовь, как и другие психологические феномены, можно делить на компоненты различными способами, важно при анализе частей не упускать из виду целого. Любовь является комплексным целым, возникающим, по крайней мере отчасти, благодаря генетически передающимся инстинктам и импульсам, но, вероятно, главным образом за счет социального научения следованию ролевым примерам, которые многократно наблюдаются и начинают ассоциироваться с любовью. Таким образом, любовь организуется главным образом по прототипу (Rosch, 1978), поэтому определенные чувства, побуждения, мысли и формы поведения кажутся более характерными для любви, понимаемой согласно ее социальному определению, в то время как другие кажутся менее характерными. Действительно, одним из способов исследования любви является изучение общечеловеческих представлений о ней, или имплицитных теорий любви (Barnes & Sternberg, исследование проводится в настоящее время). В таких исследованиях используются принципы описательной психологии с целью создания общей схемы феноменов, связанных с любовью (Davis & Roberts, 1985; Ossorio, 1985). Следовательно, теория любви может помочь исследовать различные виды феномена любви и составляющие его компоненты, но при этом части не должны заслонить собой целое.

**Свойства компонентов любви**

Три компонента любви отличаются друг от друга по количеству имеющихся у них свойств. Например, эмоциональная и происходящая из других источников заинтересованность в отношениях, входящая в компонент "интимность", и когнитивное обязательство, входящее в компонент "решение/обязательство", в близких отношениях кажутся сравнительно устойчивыми, в то время как мотивационное и происходящее из других источников возбуждение, входящее в компонент "страсть", имеет тенденцию к относительной неустойчивости и может возникать и исчезать довольно-таки непредсказуемым образом. Человек в какой-то степени способен сознательно контролировать испытываемые им чувства, относящиеся к компоненту "интимность" (если он их осознает), способен в высокой степени контролировать свои обязательства, касающиеся отношений и относящиеся к компоненту "решение/обязательство" (опять-таки, если предположить, что он их осознает), но почти не способен контролировать силу мотивационного и происходящего из других источников возбуждения (компонент "страсть"), которое он испытывает при общении с возлюбленным или просто глядя на него. Обычно человек вполне осознает наличие компонента "страсть", но степени осознания компонентов "интимность" и "решение/обязательство" могут быть самыми различными. Иногда человек испытывает теплые чувства близости, но не осознает их или не способен найти для них название. Точно так же часто человек не уверен в своей верности любви, пока вмешательство других людей или какие-либо события не подвергают ее испытанию. Относительное значение каждого из трех компонентов любви может быть различным и, как правило, зависит от того, являются ли любовные отношения краткосрочными или долгосрочными. В краткосрочных увлечениях, особенно если они имеют романтический характер, большую роль обычно играет компонент "страсть". Компонент "интимность" может иметь лишь умеренное значение, а компонент "решение/обязательство" иногда вообще не играет никакой роли. В долгосрочных близких отношениях, наоборот, роль компонентов "интимность" и "решение/обязательство" обычно относительно велика. Действительно, такие отношения трудно поддерживать без эмоциональной отдачи и обязательств, выраженных хоть в какой-либо степени. Компонент "страсть", наоборот, обычно имеет лишь умеренное значение, которое со временем может несколько снижаться.

Три компонента любви также отличаются друг от друга тем, насколько часто они присутствуют в любовных отношениях. Компонент "интимность" является основой любовных отношений многих видов, таких как любовь к родителям, брату или сестре, любовнику или близкому другу. Компонент "страсть" обычно присутствует только в любовных отношениях, относящихся к определенным видам, особенно в романтических отношениях, в то время как степень присутствия компонента "решение/обязательство" в любовных отношениях различных видов может варьировать в широких пределах. Например, в любви человека к своим детям степень присутствия обязательств обычно высока, но она относительно низка в дружеской любви, поскольку человек приобретает и теряет друзей на всем протяжении своей жизни.

Три компонента любви отличаются друг от друга также по силе связанных с ними психофизиологических реакций. Компонент "страсть" сильно зависит от психофизиологического возбуждения, в то время как компонент "решение/обязательство", по-видимому, вызывает лишь умеренную психофизиологическую реакцию. Сила психофизиологических реакций, связанных с компонентом "интимность", имеет промежуточное значение.

Резюмируя сказанное, повторим, что три компонента любви обладают несколько различными свойствами, которые связаны со способами функционирования этих компонентов в любовных переживаниях, возникающих в близких отношениях различного типа.

**Виды любви**

Для исследования компонентов любви и взаимосвязи между ними полезно рассмотреть различные виды любви, порожденные различными сочетаниями этих компонентов.

Существует восемь возможных сочетаний различных компонентов любви. Каждое из этих сочетаний порождает любовные переживания различного вида. Рассмотрим предельные случаи.

1. Отсутствие любви. Отсутствием любви называется отсутствие всех трех ее компонентов. Отсутствие любви характерно для подавляющего большинства наших личных отношений, являющихся лишь повседневными взаимодействиями, нисколько не похожими на любовь.

2. Приязнь (liking). Если в отношениях присутствует только компонент "интимность", а компоненты "страсть" и "решение/обязательство" отсутствуют, то возникает приязнь. Термин приязнь используется здесь не в том тривиальном смысле, который вкладывают в него, описывая чувства по отношению к обычным знакомым и случайным людям. Под этим термином скорее подразумевается комплекс чувств, испытываемых человеком в отношениях, которые действительно можно назвать дружескими. Человек ощущает близость, привязанность и теплоту по отношению к другому человеку, не испытывая сильной страсти и не имея долгосрочных обязательств. Иначе говоря, человек испытывает эмоциональную близость к своему другу, но друг не "возбуждает" его и не вызывает мыслей о том, что человек "любит друга" или собирается любить его всю жизнь.

Иногда в дружеских отношениях присутствуют элементы страстного возбуждения или долгосрочных обязательств, но в таких случаях дружба уже не является просто приязнью и относится к одной из категорий, которые будут рассматриваться далее. Отличить простую приязнь от любви можно с помощью так называемого теста отсутствием. Если обычный друг, к которому человек испытывает приязнь, уезжает даже на длительное время, человек может скучать по нему, но он не склонен все время думать о своей потере. Человек может возобновить дружбу через несколько лет, иногда в другой форме, хотя в течение этих лет он не особенно часто вспоминал о своем друге. Однако когда близкие отношения выходят за рамки приязни, реакция человека на тест отсутствием будет совершенно иной. Человек сильно скучает по другому человеку и склонен сосредоточивать свое внимание на его отсутствии и думать в основном об этом. Отсутствие другого переживается скорее активно, чем пассивно, и оказывает существенное и довольно долгосрочное влияние на жизнь человека и на его отношение к ней. Когда отсутствие другого человека сильно обостряет чувства интимности, страсти или долга, то лучше классифицировать такие отношения как выходящие за рамки приязни; таким образом, надлежит отнести их к одной из категорий, которые будут описаны далее.

3. Страстная любовь. Страстная любовь - это "любовь с первого взгляда". Страстная любовь, или попросту страсть, характеризуется переживанием страстного возбуждения в отсутствие компонентов "интимность" и "решение/обязательство". Заметить страсть обычно довольно легко, хотя, как правило, определить, что человек страстно влюблен, проще другим людям, чем самому этому человеку. Страсть может возникать почти мгновенно и при соответствующих обстоятельствах так же быстро проходить. Для страсти обычно характерна высокая степень психофизиологического возбуждения, которая проявляется в таких соматических симптомах, как учащенное сердцебиение или даже сердечный трепет, повышенная гормональная секреция, эрекция половых органов (пениса или клитора) и так далее. По существу, любовная страсть - это то же самое, что Теннов называет "лимерентность" (Tennov, 1979), и так же как лимерентность она при определенных обстоятельствах может длиться довольно долго.

4. Формальная (empty) любовь. Любовь этого вида возникает в результате принятия решения о том, что человек любит другого и предан этой любви, в отсутствие как интимности, так и страсти. Любовь этого вида можно иногда обнаружить в застойных отношениях, которые продолжаются много лет и за это время потеряли как взаимную эмоциональную вовлеченность, так и физическое влечение, которые когда-то были для них характерны. Если чувство долга по отношению к партнеру не является очень сильным, то такая любовь почти ничего не значит, поскольку обязательства чрезвычайно подвержены сознательной модификации. Хотя в нашем обществе мы привыкли к тому, что формальная любовь обычно является завершающей или близкой к ней стадией длительных отношений, в других обществах формальная любовь может быть первой стадией долгосрочных отношений. Например, в обществах, где решения о заключении браков принимают родители жениха и невесты, брачные партнеры могут начать свои отношения всего лишь с принятия на себя обязательств любить или попытаться полюбить друг друга. Пример подобных отношений указывает на то, что формальная любовь не обязательно является завершающей стадией долгосрочных отношений. На самом деле она может означать не конец отношений, а их начало!

5. Романтическая любовь. В любви этого вида присутствуют компоненты интимности и страсти. В сущности, это приязнь с добавлением еще одного элемента, а именно - возбуждения, возникающего за счет физического влечения и сопутствующих ему факторов. С этой точки зрения романтические любовники ощущают не только физическое влечение друг к другу, но также эмоциональную привязанность. Такой взгляд на романтическую любовь, по-видимому, соответствует ее изображению в произведениях классической литературы, таких как "Ромео и Джульетта" и "Тристан и Изольда". Однако Хетфилд и Уолстер (Hatfield & Walster, 1981) придерживаются другой точки зрения на романтическую любовь и утверждают, что она ничем не отличается от влюбленности.

6. Дружеская любовь. Любовь этого вида возникает при наличии сочетания компонентов "интимность" и "решение/обязательство". В сущности, это длительная, преданная дружба, которая часто возникает между супругами после того, как физическое влечение (главный источник страсти) постепенно угасает. Эта точка зрения отражена в названии книги Дака "Друзья на всю жизнь" (Duck, Friends for Life, 1983).

7. Роковая любовь. Для роковой любви характерно сочетание компонентов "страсть" и "решение/обязательство" в отсутствие интимности. Такой вид любви иногда ассоциируется с Голливудом или со стремительными романами: пара встречается, через две недели обручается, а в следующем месяце играет свадьбу. Такая любовь легкомысленна в том смысле, что обязательства принимаются под влиянием одной страсти, в отсутствие стабилизирующего элемента интимности. Хотя компонент страсти может развиться почти мгновенно, развитие компонента интимности требует какого-то времени, и поэтому существует риск разрыва отношений, основанных на роковой любви, а в случае скоропалительных браков - риск развода.

8. Совершенная любовь. Совершенная любовь включает в себя все три компонента. Именно к такой любви стремятся многие из нас, особенно в романтических отношениях. Стремление к совершенной любви по крайней мере в одном отношении можно уподобить занятиям по программе снижения собственного веса: часто достигнуть цели бывает проще, чем удержаться на завоеванных рубежах. Достижение совершенной любви еще не дает гарантии, что эта любовь будет продолжительной. На самом деле потеря такой любви иногда напоминает процесс прибавления в весе после окончания занятий: часто человек слишком поздно замечает, что достигнутая им цель опять стала далекой.

Я не считаю, что все проявления совершенной любви всегда бывает трудно развить или сохранить. Например, любовь человека к своим детям часто сочетает в себе глубокую эмоциональную вовлеченность компонента "интимность", удовлетворение мотивационных потребностей (таких как забота, самооценка, самоактуализация) компонента "страсть" и твердые обязательства компонента "решение/обязательство". У многих, хотя и не у всех родителей формирование и поддержание этой любви не вызывает затруднений. Возможно, что сохранить эту любовь относительно просто за счет той связи, которая возникает между родителями и детьми с момента рождения ребенка; возможно также, что эволюционные механизмы обеспечивают сохранение связи родитель-ребенок хотя бы в течение того времени, когда ребенок растет и очень нуждается в родительской любви и поддержке. Какое бы из этих объяснений ни было правильным (а возможно, в каждом из них есть зерно истины), формирование и сохранение высшей любви может быть простым или трудным делом, в зависимости от отношений и от ситуации, в которой эта любовь развивается и сохраняется.