**Классификация любви**

Яна Лан

Возможно, многие из вас будут удивлены, что такое возвышенное чувство, как любовь поддается прозаической классификации? Тем не менее это так! И одним из первых теретиков, предложивших научную точку зрения на столь сложный феномен, был психолог из Йельского университета Роберт Дж.Стернберг, создавший так называемую "Триангулярную теорию любви". На сегодняшний день она является одной из популярных концепций, объясняющей формирование любовных отношений между людьми.

Ниже мы познакомимся с классификацией любви согласно теории Роберт Дж.Стернберга.

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 иогда проходит так же быстро, как и возникает? Целью данной статьи как раз и является объяснение этих и других вопросов с помощью триангулярной теории любви.

**Тругольник любви.**

Соответственно данной теории любовь понимается как сочетание трех компонентов, которые представлены в виде вершин треугольника. Это - интимность, страсть и решение/обязательство. Каждому из этих терминов можно рпиписывать различный смысл, поэтому необходимо с самого начала пряснить их значение в контексте данной статьи.

Интимность мы будем понимать, как чувство близости, взаимной привязанности и тесные узы между людьми, возникающие при любовных отношениях. Т.е. это те чувства, которые создают теплоту.

Страстью договоримся считать романтическую сторону любви, физическое влечение, сексуальные отношения и связанные с ними аспекты любовных отношений.

А компонент решение/обязательство - это принятое человеком решение любить другого и обязательство сохранить эту любовь в течение длительного времени и хранить верность.

**Виды любви.**

Существует восемь возможных сочетаний различых компонентов любви. Каждое из этих сочетаний ведет к любовным переживаниям совершенно рзаличного вида.

Таблица.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Вид любви | Интимность  | Страсть  | Решение/обязательство  |
|  Отсутствие любви | -  | -  | -  |
|  Приязнь | +  | - |  - |
|  Страстная любовь |  - |  + | -  |
|  Формальная любовь | -  | -  | +  |
|  Романтическая любовь |  + |  + | -  |
|  Дружеская любовь | +  | -  | +  |
|  Роковая любовь | -  | +  | +  |
|  Совершенная любовь | +  | +  | +  |

1. Отсутствие любви - когда отсутствуют все три компонента. Такое отсутствие любви характерно для подавляющего большинства наших личных отношений, являющихся лишь повседневными взаимодействиями.

2. Приязнь - если в отношениях присутствует только интимность, а компоенты страсть и решение/обязательство отсутствуют. Это отношения, которые можно назвать дружескими. Человек ощущает близость, привязанность и теплоту по отношению к другому человеку, не испытывая сильной страсти и не имея долгосрочных обязательств.

Отличить простую дружбу от любви можно с помощью простого 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 простой приязни, реакция человека на тест отсутствием будет совершенно иной. Человек сильно скучает по другому человеку и склонен сосредотатчивать свое внимание на его отсутствии и думать в основном об этом. Отсутствие другого существенное влияние на жизнь человека и на его отношение к ней.

3. Страстная любовь - это любовь с первого взгляда. Страстная любовь характеризуется преживанием 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 также быстро проходить. Для страсти обычно характерна высокая степень возбуждения, которая проявляется в таких симптомах, как учащенное сердцебиение или даже сердечный трепет, повышенная гормональная секреция, эрекция половых органов и т.д.

4. Формальная любовь - возникает в результате принятия ешения о том, что человек любит другого и предан этой любви, в отсутствие как интимности, так и страсти. Любовь этого вида можно часто бнаружить в застойных отношениях, которые продолжаются много лет и за это время потеряли как взаимную эмоциональную вовлеченность, так и физическое влечение.

5. Романтическая любовь - присутствуют компоненты интимности и страсти. В сущности, это приязнь с добавлением одного компонента, а именно - возбуждения, возникающего за счет физического влечения. Но романтические любовники ощущают не только физическое влечение, но и эмоциональную привязанность.

6. Дружеская любовь - возникает при наличии 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.

7. Роковая любовь - характерно сочетание компонентов страсть и решение/обязательство. Такая любовь иногда ассоциируется с Голливудом или со стремительными романами: пара встречается, через две недели обручается, а в следующем месяце играет свадьбу. Акая 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 - развода.

8. 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 завоеваных рубежах.

Не все проявления совершеной любви бывает трудно развить и сохранить. Например, любовь человека к своим детям часто сочетает в себе глубокую эмоциональную вовлеченность компонента интимности, удовлетворение мотивационных потребностей компонента страсть (таких, как забота, самооценка, самоактуализация) и твердые обязательства компонента решение/обязательство. У многих, хотя и не у всех рдителей формирование и поддержание этой любви не вызывает затруднений. Возможно, что сохранить эту любовь относительно просто за счеттой связи, которая возникает между родителями и детьми с момента рождения ребенка.

Как бы то ни было, формирование и сохранение совершенной любви может быть простым или трудным делом, в зависимости от отношений и отситуации, в которой эта любовь развивается и сохраняется.

Теперь вы сможете с легкостью определить, к какому виду любви относятся ваши отношения. После чего остается только двинуться на встречу формирования совершенной любви - потому что теперь вы точно знаете, какого компонента не хватает для этого именно вам.