

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОСТІР СТОСУНКІВ КОХАННЯ

У статті розглянуті психологічні чинники, що визначають простір нормативного кохання. Описані три акти кохання за В.Франклом: сексуальна установка, еротична установка та власне кохання. Представлені основні критерії психічного та тілесного здоров'я, що відповідають за встановлення повноцінного контакту у стосунках кохання, а саме: сформованість психічних та тілесних кордонів, контактність, відсутність невротичної тривоги та вини, рішучість, відкритість емоційному досвіду, прийняття та пошана своїх почуттів і почуттів інших людей. У роботі наведено опис особливостей здорового вегетативного контакту за В. Райхом.

Ключові слова: міжособистісні стосунки, емоційний контакт, довіра, вегетативний контакт.

А.А. Коцюба

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО ЛЮБВИ

В статье рассмотрены психологические факторы, определяющие пространство нормативной любви. Описаны три акта любви по В. Франклу: сексуальная установка, эротичная установка и собственно любовь. Представлены основные критерии психического и телесного здоровья, которые отвечают за установление полноценного контакта в отношениях любви, а именно: сформированность психических и телесных границ, контактность, отсутствие невротической тревоги и вины, решительность, открытость эмоциональному опыту, принятие и уважение своих чувств и чувств других людей. В работе приведено описание особенностей здорового вегетативного контакта по В. Райху.

Ключевые слова: межличностные отношения, эмоциональный контакт, доверие, вегетативный контакт.

A.A. Kotsuba

PSYCHOLOGICAL SPACE OF LOVE

The article contains the analysis of psychological factors that determine the space of normative love. According to V. Frankl's classification such three acts of love as sexual aim, erotic aim and love itself are described. Basic criteria of mental and corporal health responsible for establishment of full contact in love relations are studied. The criteria are formation of mental and corporal confines, sociability, absence of neurotic anxiety and guilt, acceptance and respect of own feelings and feelings of other people. The work gives a description of peculiarities of healthy vegetative contact by V. Raigh.

Key words: interpersonal attitudes, emotional contact, confidence, vegetative contact.

Актуальність дослідження. Дієва сторона кохання виявляється в психологічному і тілесному контакті з партнером. Розвиток міжособистісних стосунків пов'язаний з розвитком здатності і потреби людини приймати і

віддавати «людське тепло», транслювати людині своє прийняття і приймати її почуття і відношення до себе самої та світу [6; 10]. Ф. Перлз [7] зазначає, що в основі емоційних реакцій кохання і симпатії лежить прагнення до контакту. Будь-який здоровий контакт приводить до розширення сфери стосунків, інтеграції особистості, і, за допомогою асиміляції, збільшує можливості людини [7]. З цієї позиції необхідно визначити, що ми вкладаємо в поняття «здорового контакту» у стосунках кохання. Згідно деяким джерелам – це здатність «довіритися» [3-5; 9]. Здатність довірливо спиратися на інших людей, коли цього вимагає ситуація, і знання, на кого варто спертися, є істотно важливими інгредієнтами здорової особистості. За словами В. Пазіні, «відкритися для близькості, означає прийняти іншого на своїй власній території, не відчуваючи себе захопленим або поглиненим, і зануритися в цю людину, не втрачаючи свого власного буття» (Пазіні, 1978 цит. по [5, 39]). Ця якість включає афективний, тілесний, інтелектуальний і духовний аспекти, котрі досі були розглянуті як окремі параметри особистісного функціонування, між тим, саме їх взаємозв'язок створює специфічний психологічний простір стосунків кохання.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей психологічного простору зрілих стосунків кохання.

Аналіз проблеми. На думку В. Франкла [9] особистість людини знаходить своє вираження в обопільній віддачі кохання, в акті «віддання та прийняття один одного». В. Франкл вважає, що стосунки кохання можна умовно розділити на три акти або три почергові форми стосунків. *Перший акт* – сексуальна установка: від тілесної зовнішності іншої особистості виходить сексуальний подразник, який пробуджує сексуальний інстинкт, інакше кажучи, фізично збуджує людину. Наступна, вища, форма можливого ставлення до партнера, з якого починається *другий акт* — еротична установка. Людина з еротичною установкою сприймає тіло партнера як його зовнішню оболонку. Якоюсь мірою «тілесне» в людині в змозі виразити її характер, а її характер, у свою чергу, — виразити особистість. Людина, яка ставиться до об'єкту кохання як до еротичного об'єкту, на відміну від людини, налаштованої просто сексуально, проникає в наступний шар — до

«душевної конституції» іншої людини. Ця форма ставлення до партнера, в уявленні В. Франкла, ідентична з тим, що зазвичай називають закоханістю. «Закохана людина емоційно збуджена своєрідною психікою партнера, певними рисами його характеру» [9, с. 143]. Отже, проста сексуальна установка має на меті лише фізичні дані партнера. Еротичне відношення, відношення закоханості направлене на внутрішній світ партнера; але і воно, на думку В. Франкла, не проникає до «ядра іншої особистості». Це робить лише третя форма можливих стосунків між людьми – «справжнє кохання». Отже, *третій акт* – це власне кохання [9]. Таким чином, з позиції екзистенціального підходу, кохання розуміється як «пізнання іншої людини» [9; 10], що виникає завдяки контакту з нею.

Глибина і зміст контакту багато в чому залежить від особливостей особистості. Існує ряд критеріїв психічного і духовного здоров'я, що визначають здібність особистості до здорових стосунків [2, 14]: «здатність пов'язувати зовнішню експресію з внутрішніми потребами; готовність діяти для задоволення основних життєвих потреб і можливість відрізнити їх від «вторинних потягів»; здатність до контакту з людьми без ідеалізації і проєкції (або інших психологічних захистів, що спотворюють взаємодію); здатність до власного вибору контейнувати (утримувати, але не пригнічувати), або виявляти свої почуття, коли цього вимагає і дозволяє ситуація; свобода від тривоги, коли немає небезпеки; здатність діяти, коли небезпека є; контакт із глибинними цінностями; сила духу ухвалювати рішення в період життєвих криз без «впадання» у відчай і безвихідність; свобода від невротичного почуття провини і готовність до реальної відповідальності; пошана до власних почуттів і почуттів інших людей».

Вступаючи в контакт, кожна людина прагне до реалізації своїх глибинних спонукань. Особливо гостро ця потреба актуалізується в коханні. Так, наприклад М. Балінт [1] виявив, що основною рушійною силою у стосунках кохання є прагнення до гармонії, а точніше – до повернення гармонійного оточення, до ситуації «бездоганних» стосунків матері і дитини. «В світі, який я назвав первинним коханням, пише М. Балінт [1, 150], не повинно та не може бути

ніякого конфлікту інтересів між суб'єктом і оточенням». Таким чином, остаточна мета всіх «лібідозних прагнень» зводиться до збереження або відновлення «початкової гармонії», наприклад, шляхом отримання оргазму. Загальна фундаментальна риса дорослого кохання полягає в тому, що «індивід в ці дуже короткі проміжки часу може відчувати переживання істинного і фактичного зникнення всілякої дисгармонії, відчувати на мить довершене розуміння, повне гармонійне злиття з рештою світу» [1, 103]. Автор також відмічає, що в результаті неправильного виховання людина втрачає здатність встановлювати зрілий контакт, що може проявлятися як на психологічному так і на тілесному рівнях. Подібні порушення М. Балінт описує терміном «базисний дефект», який виражається в недостатній диференційованості функції «Я», а на тілесно-психологічному рівні – несформованості тілесних границь людини, гіпертрофованій потребі в захисті та заступництві, перенесенні відповідальності і психологічному розчиненні» в іншій людині. В результаті людина починає нехтувати власним тілом і власним емоційним життям [1]. «Розмитість» кордонів «Я» і невпевненість людини в собі призводить до низької самооцінки, виникають негативні емоції (агресія), які при «первинному пригніченні» спрямовуються на саму людину і в подальшому стають причиною психосоматичних розладів та незрілих форм контакту.

Ідеї здорової психологічної тілесності як передумови повноцінного міжособистісного контакту простежуються і в багатьох інших роботах [2-5; 8; 11] Емоційні процеси особистості, що відбуваються всередині, виражаються на рівні тіла і формують змістовну сторону контакту. Глибина і сила почуттів людини виражається в реакціях тіла. Згідно з концепцією О. Лоуена [4], первинна природа тіла виявляється в грації і красі – тіло повинне бути м'яке, тепле, пружне, таке тіло «відкрите» для контакту [4]. Разом з тим, очевидною ознакою соматичного дисбалансу, на думку автора, є напруга в тілі. Вона (напруга) свідчить про наявність м'язових блоків, які формуються унаслідок пригнічення почуттів і утворюють «м'язовий панцир». З позиції бодинамічного аналізу (термін «bodynamic» утворений від злиття двох коренів: тіло (body) і зміна (dynamics)),

тіло, так само як і психіка, має своє «Его». Л. Марчер [11], засновник напряму, вважає, що зріле «тілесне Его» є умовою як психологічної, так і соціально-психологічної адаптації. На його основі вибудовується цілісність, єдність людини як з самою собою, так і з іншими людьми, що є віддзеркаленням загальнолюдського взаємозв'язку («mutual connection», за Л. Марчер) [11]. До основних функцій тілесного Его, які відповідають за побудову міжособистісних стосунків, відносяться: баланс «Я» (внутрішній психологічний баланс між «Я» та «іншими», між почуттями і розумом); функція наближення/віддалення (зовнішній баланс у стосунках з людьми); зв'язок з навколишніми людьми – «бондінг».

Здатність організму до здорового вегетативного контакту в цілому та оргазмічної функції зокрема є провідною ідеєю в роботах В. Райха [8; 12]. На прикладі розгляду зрілої особистості – особистості з генітальним характером, В. Райх [8] описує особливості здорового контакту. Дії і переживання такої людини, стверджує автор, носять інтенсивний характер і протікають безперешкодно. «Его» такої людини може прийняти як почуття сильного задоволення, так і сильне розчарування. Її здатність до самовіддачі краще за все проявляється при сексуальних переживаннях, при статевому акті з коханим партнером «Его», практично зводиться до функції сприйняття, внутрішній захист на якийсь час слабшає, особистість повністю занурюється в переживання задоволення, не відчуваючи ніякого страху розчинитися в цьому почутті, при цьому «Его» володіє міцною основою і не потребує компенсації [8]. Людина з генітальним характером достатньо гнучка в будь-якому відношенні, це простежується і в формах, яких набуває її сексуальність. Оскільки вона здатна отримувати задоволення, вона здатна і до моногамії, яка не потребує примушення або пригнічення. З іншого боку, за раціональних підстав, вона здатна змінити об'єкт прихильності або перейти до полігамії. Поряд з сексуальним об'єктом її утримує не почуття провини або моральність, вона зберігає сексуальні стосунки тільки тому, що партнер приносить їй задоволення. Вона може подолати бажання полігамії, не витісняючи його, якщо воно породжує конфлікт в її стосунках з об'єктом кохання, але вона може і вступити у полігамні стосунки, якщо це

відповідає її потребам [8]. Вирішуючи конфлікт, така людина діє реалістично. В. Райх також вводить поняття «заміщуючого» контакту [8]. Цей контакт виникає в тому разі, якщо безпосередній вегетативний контакт зі світом так чи інакше був порушений. Як приклад контакту, що виконує функцію заміщення, В. Райх наводить штучну та перебільшену ніжність подружжя за відсутності істинно сексуальних стосунків. На відміну від прямого вегетативного контакту контакт-заміщення має структуру, схожу, згідно з В. Райхом, на невротичний симптом, який розглядається як діяльність, що заміщає якусь іншу. Він служить захистом, абсорбує енергію і є спробою гармонізувати конфліктуючі сили. Як і за наявності симптому, досягнутий результат абсолютно незрівнянний з кількістю витраченої енергії. Контакт, який виконує функцію заміщення, є одним із багатьох виявів порушеної соціальної і персональної сексуальної економіки [8]. Далі В. Райх відзначає, що функції заміщення, приховують більш менш глибоко приховану «безконтактність». Людина, яка не здатна до здорового контакту, не зможе знайти задоволення в коханні – справжні почуття вона замінитиме сурогатними стосунками [8].

Висновки:

1. Основною умовою реалізації стосунків кохання є зрілий емоційний та вегетативний контакт.
2. «Здоровий контакт» у стосунках кохання ґрунтується на внутрішній здатності довіряти партнеру. Ця якість включає афективний, тілесний, інтелектуальний і духовний аспекти.
3. До основних критеріїв психічного та тілесного здоров'я, що відповідають за встановлення повноцінного контакту у стосунках кохання відносяться: сформованість психічних та тілесних кордонів, контактність, відсутність невротичної тривоги та вини, рішучість, відкритість емоційному досвіду, прийняття та пошана своїх почуттів і почуттів інших людей.
4. Будь-які психологічні проблеми створюють труднощі контакту у стосунках кохання та «обмежують простір» інтимних стосунків.

Список літератури

1. Балинт М. Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии. – М.: Когито-Центр, 2002. – 256 с.
2. Баскаков В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
3. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М.: Академический Проект, 2006. – 232 с.
4. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 208 с.
5. Мартель Б. Сексуальность, любовь и Гештальт. – Спб.: Речь, 2006. – 192 с.
6. Минигалиева М., Ничепоренко Н. Зрелые межличностные отношения: условия развития // Прикладная психология и психоанализ. – 2001. – №2. – С. 57-66.
7. Перлз Ф.С. Эго, голод и агрессия. – М.: Смысл, 2005. – 358 с.
8. Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб; Республика. – 1999. – 464 с.
9. Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб.: Речь, 2001. – 234 с.
10. Фромм Э. Искусство любить. – СПб.: Азбука, 2002. – 224 с.
11. Marcher L. Waking the Body Ego // Energy and Character. – 1995. – № 1; 1996. – № 1.
12. Fadiman J., Frager R. Personality and Personal Growth. New York, London, 1976.