



УДК 159.9.016

АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ЛЮБОВЬ». ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Литвинова В.Я., к. психол. н.,
доцент кафедры психологии

*Национальный аэрокосмический университет имени Н.Е. Жуковского
«Харьковский авиационный институт»*

Коцарь А.В., к. психол. н.,
доцент кафедры психологии

*Национальный аэрокосмический университет имени Н.Е. Жуковского
«Харьковский авиационный институт»*

В статье проводится теоретический анализ различных подходов к пониманию термина «любовь» в психологии. Рассматриваются пессимистические и оптимистические теории любви. Приводятся теории патологических видов любви.

Ключевые слова: любовь, аддикция, созависимые отношения, токсическая любовь.

У статті проводиться теоретичний аналіз різних підходів до розуміння терміна «любов» у психології. Розглядаються песимістичні й оптимістичні теорії любові. Подано теорії патологічних видів любові.

Ключові слова: любов, адикція, співзалежні відносини, токсична любов.

Litvinova V.Ya., Kotsar A.V. THE ANALYSIS OF THE CONCEPT OF “LOVE”. THEORETICAL AND EMPIRICAL DIRECTIONS

The article presents a theoretical analysis of different approaches to the understanding of the term “love” in psychology. The pessimistic and optimistic theories of love are discussed. The article includes theories of the pathological types of love.

Key words: love, addiction, codependent relationships, toxic love.

Постановка проблемы. Под влиянием культуры и воспитания у людей формируется четкое представление, что человек должен иметь семью и в браке обрести счастье. Именно семья должна обеспечить комфорт и определенный авторитет в своей среде. Поэтому для многих людей брак является панацеей. Он спасет от призраков прошлого и обеспечит всем необходимым – заполнит пустоты внутреннего травмированного ребенка. Таким образом, человек вступает в отношения с четкими потребностями получить определенные вознаграждения, а не с желанием расти и развиваться вместе.

Очевидно, что термином «любовь» объединяются качественно различные отношения. Так называют и чувство матери к ребенку, и отношения молодых людей, и любовь к чему-то безличному, например, к своему делу. Такой многомерностью обуславливается необходимость провести анализ понятия «любовь», выделить ее конструктивную и деструктивную составляющие.

Степень разработанности проблемы. Любовь – сложный объект для психологического анализа, это одно из самых употребляемых слов. В качестве главной ха-

рактеристики любви выступает устойчивое стремление, влечение к другому человеку, дополненное желанием передать свои чувства, отразиться в другом человеке, создать новое единое целое [10].

В психологии существует много попыток выделения качественно специфических типов любви. Наиболее известной из таких типологий является классификация, предложенная Э. Фроммом. Он выделяет пять типов любви: братскую, материнскую, эротическую, любовь к самому себе и любовь к Богу.

Предпринимались и попытки эмпирического изучения структуры любви.

В качестве иллюстрации может быть приведено исследование Ю. Алешиной, выделившей романтический и рационалистический стили любви, и работу Р. Хаттисса, получившего в качестве составляющих любви шесть факторов: уважение, положительные чувства по отношению к партнеру, эротические чувства, потребность в положительном отношении со стороны партнера, чувство близости и интимности, чувство враждебности. Последний из выделенных Р. Хаттиссом факторов заслуживает особого внимания. Чувство враждебности в данном случае объясняется тесным кон-

тактом между людьми и их взаимную зависимость (хотя бы на бытовом уровне). В такой ситуации объект любви не может не вызывать время от времени отрицательных чувств, например, раздражения, что свидетельствует о зрелости личности каждого из участников и сохранности их интересов и границ [6].

Цель статьи – провести теоретический анализ различных подходов к пониманию термина «любовь» в психологии; рассмотреть пессимистические и оптимистические теории любви.

Изложение основного материала. В многочисленных определениях любви не звучит в виде ценности самостоятельное существование, сохранение своей личности без растворения в другом человеке при совместном существовании. К. Дайон и К. Дайон [4] в своих исследованиях пришли к выводу, что в набор переживаний, связанных с любовью, входят эйфория, депрессивные ощущения, склонность к фантазиям, нарушение сна, общее возбуждение и трудности в концентрации внимания. Значение любви, которое наиболее часто встречается в литературе и обыденном сознании, отражено в «пессимистической» теории любви. Данная теория сводится к тому, что любовь к кому-либо есть практически то же самое, что и страх потерять своего возлюбленного, и она делает человека зависимым, несвободным, тревожным. Любовь связана с душевным напряжением. Влюбленный человек относится к объекту своей любви амбивалентно. Он одновременно испытывает к нему и позитивные чувства и негативные – ненавидит его как того, кто имеет над ним власть и может в любой момент прекратить подкрепление. Свободный человек, согласно Л. Каслеру [4], – это человек, не испытывающий любви. Свободе в любви придавал огромное значение и Ж. Сартр, стремясь быть вместе с возлюбленной, но при этом оставаться свободным [11]. Таким образом, можно заключить, что в культуре любовь всегда связана с зависимостью. Но подобные отношения не могут длиться долго, они требуют все время новых доказательств. Такая любовь может дать моменты величайшего удовольствия, но они всегда связаны с переживаниями ревности, обманутых ожиданий, несбывшихся надежд.

Однако существуют и более оптимистичные концепции любви. Например, Т. Говорун [3], описывая чувство любви в паре, отмечает, что настоящая любовь является медиатором личностного роста, развивает кругозор и обогащает умения. Партнеры, испытывая истинную любовь, будут сосре-

доточены не только на своих потребностях, а, наоборот, открывать новые грани развития индивидуальности партнера.

Любовь психически здорового человека характеризуется, согласно А. Маслоу [8], прежде всего снятием тревожности, ощущением полной безопасности и психологического комфорта. Она базируется на умении принимать окружающих, что позволяет сохранять чувство любви, несмотря на осознание объективных несовершенств друг у друга.

Концепция любви Р. Джонсона [5] близка позиции А. Маслоу и является по сути своей также оптимистичной. Он обозначил любовь как способность пройти от начала до конца весь опыт соединения одного человеческого бытия с другим. Это означает видеть в любимом человеке реальную личность и ценить его за ординарность, недостатки, самобытность и значимость самой человеческой личности. Однако Р. Джонсон подчеркнул в своей концепции, что человек находится во власти своих проекций и редко видит другого человека таким, какой он есть, ценит его глубину. А именно такая любовь может продлиться долго и придать человеку огромную энергию, необходимую для развития личности. Автор наметил пути для разделения любви как зрелого чувства от любви как инфантильного obsессивного стремления, которая превращается в зависимость. Дальнейшее и более четкое разделение провели С. Пил и А. Бродски [9], выделив критерии различения любви как отношения здоровья и перспективы роста и аддикции:

1. Наличие или отсутствие у каждого любовника твердой уверенности в своей ценности.

2. Улучшение собственной личности, внешности, увеличение силы в результате отношений или обратный процесс.

3. Сохранение серьезных интересов вне отношений, других личностно значимых отношений или их потеря.

4. Интеграция отношений в жизнь каждого из партнеров или исключение из нее.

5. Способность не опускаться до собственных чувств и ревности к росту другого и расширению его интересов или наличие данных чувств.

6. Наличие устойчивых дружеских отношений, нехватка общества друг друга.

Эти стандарты представляют собой идеал, который не может быть полностью воплощен даже в самых здоровых отношениях, каждые отношения вынужденно содержат некоторые элементы аддикции, что в определенной мере является нормальным. Уровень здоровой зависимости



был описан Р. Борнштейн [1]. Одной из шкал методики «Тест профиля отношений» (Relationship Profile Test) является шкала «здоровая зависимость», что характеризует отношения, в которых партнеры способны выстраивать долговременные эмоциональные связи, гибки в общении и способны обращаться за помощью по мере возникновения необходимости.

И. Головнева [10] описала два типа любви – экзистенциальную и атрибутивную. Экзистенциальной любви характерно принятие человека в целом, не деля его на свойства, качества, черты. А атрибутивная любовь – это любовь эгоистическая, человек ценится за определенные качества и исчезновение у партнера определенных достоинств, ценностей ставит под угрозу отношения любви. Отношения атрибутивной любви близко к понятию межличностной зависимости, когда партнер рассматривается как условие удовлетворения собственных потребностей.

К сожалению, та любовь, которая воспевается в литературных источниках и является образцом для подражания, является именно любовной зависимостью. Истории Ромео и Джульетты, Петрарки и Лауры, Анны Карениной и Вронского и другие описания подобных взаимоотношений показывают людям, что настоящая любовь полна страданий и тревоги, препятствий и унижений, не имеет перспектив. Подавляющее большинство песен о любви посвящено именно зависимым отношениям. К. Хорни свое внимание сосредоточила на патологических видах любви, в частности на любви невротической. Автор допускает, что можно очень глубоко любить человека и в то же время иногда на него сердиться, в чем-то ему отказывать или испытывать желание побыть одному. Но есть разница между такими естественными реакциями гнева или ухода и отношением невротика. Невротические отношения наполнены подозрениями, любой интерес к третьим лицам расценивается как пренебрежение. Невротик интерпретирует любое требование как предательство, а любую критику – как унижение. Такие отношения под определение любви подвести нельзя. С пониманием любви К. Хорни считает несовместимым также использование другого человека только в качестве средства достижения некоторой цели, то есть в качестве средства удовлетворения определенных потребностей. Такая ситуация явно имеет место, когда другой человек нужен лишь для сексуального удовлетворения или престижа в браке [13].

Такая ситуация также имеет место и при отношениях зависимой любви, созависимых

отношениях. Аддикт бессознательно использует отношения для того, чтобы изолировать себя от окружения, которое вызывает тревогу. В созависимые отношения на бессознательном уровне стремятся люди, которые не достигли целостности в самом себе. В результате их влечет к партнеру, который может укрепить и обезопасить их неглубокую или фрагментированную самость. Таким образом, все внимание человека становится полностью сосредоточено на партнере, который выполняет стабилизирующую функцию, но при этом исключает из жизни человека значимость других людей или событий. По мере усиления привязанности партнеры еще больше сосредотачиваются друг на друге и тянут друг друга во все более закрытые отношения. Точка зрения Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд [12] на созависимость близка вышеописанной. По их мнению, созависимость взрослых людей возникает тогда, когда два психологически зависимых человека устанавливают взаимоотношения друг с другом. И каждый в данных отношениях получает часть того, что ему необходимо для создания психологически завершенной и независимой личности.

К. Хорни оговаривает, что не только чувство, которое не требует ничего для себя, заслуживает названия «любовь». Хотя любовь несовместима с использованием любимого человека для некоторого удовлетворения, это не означает, что она должна быть целиком и полностью альтруистической и жертвенной. Различие между любовью и невротической потребностью в любви заключается в том, что главным в любви является само чувство привязанности, в то время как у невротика первичное чувство – потребность в обретении уверенности и спокойствия, а иллюзия любви – лишь вторичное.

Если человек нуждается в любви и привязанности другого ради избавления от тревожности, он не будет осознавать истинной причины своей заинтересованности в партнере. Такие отношения производят впечатления любви, но на самом деле являются лишь цеплянием за других людей для удовлетворения собственных потребностей. Данные К. Хорни показывают, что отношения в подобных парах резко меняются, если ожидания хоть одного из партнеров не оправдываются. В таких отношениях отсутствуют такие важные для любви характеристики, как надежность и верность чувства.

Синдромы зависимой любви были отдельно выделены и описаны [7]. В данной статье является целесообразным описать некоторые из них.

Токсическая любовь. Описана Р. Melody. В детстве ряд людей получили травматический опыт брошенности. Источники данной психической боли глубоки и чаще неосознаваемые. Это первичное отвержение имеет значительное «токсическое» влияние на ребенка, результаты которого, по данным Р. Melody, сказываются на всей жизни человека. Первичный опыт отвержения связан с переживанием и аккумуляцией страха, гнева, стыда, чувства пустоты, недостаточной любви к себе и принятия себя. Во взрослой жизни человек с инфантильной травмой отвержения стремится создать такие отношения с партнером, в которых он «избавляется» от исходного страха. Одним из важнейших защитных механизмов для людей, переживших инфантильную травму брошенности или отвержения, является механизм фантазирования. Это мечта об избавителе. Главное убеждение зависимого партнера состоит в том, что партнер избавит его от всех трудных ситуаций в жизни и решит его главную экзистенциальную проблему брошенности.

Следующий синдром зависимой любви, выделенный В. Сатир, – это любовь-зависимость. Выбор брачного партнера в данной ситуации осуществляется по критерию «сила-слабость». Это касается неуверенных в себе партнеров. В таких отношениях каждый из партнеров собственные проблемы пытается решить за счет другого: каждый ищет силу у другого, чтобы компенсировать собственную слабость. Концентрация на силовых характеристиках личности отражает позицию ребенка в родительской семье, его место в структуре семьи, властную позицию матери или отца в семье, а также идентификацию ребенка с родителями. Во взрослой жизни каждый из супругов чувствует, что он не может обеспечить сам собственное существование отдельно от другого. Для супругов с такими отношениями любовь и полное согласие во всем неразделимы. Партнеры удерживают возле себя друг друга взаимными скрытыми просьбами и обязательствами.

Еще одну концепцию патологической любви выделили С. Пил и А. Бродски, это любовь как мания. Авторы назвали данный вид любви межличностная аддикция. Любовь превращается в зависимость. Партнеры по своим аддиктивным отношениям мотивированы больше своей собственной потребностью в безопасности, чем признанием личностных качеств другого. В таких отношениях отсутствуют истинные уважение и забота. Человек отправляется к другому для того, чтобы заполнить пустоту в себе, и любовные отношения быстро занимают центральное место в его

жизни. Такие отношения приносят успокоение, и поэтому человек возвращается к ним вновь и вновь, отвергая остальной мир. Любовники становятся наименее критичными и способными осознавать друг друга в качестве отдельной индивидуальности. Интенсивность, с которой партнеры тянутся друг к другу, исходит от отчаяния, а не из желания узнать друг друга лучше. В здоровых отношениях растущая привязанность к другому человеку сопутствует возрастающему признанию и высокой оценке данной личности. Это те отношения, которые восхищают и приносят наслаждение. В аддикции же основным в отношениях является гарантия безопасности. Аддиктивные отношения являются единственным существенным контактом с жизнью, их удаление неизбежно ведет к дезориентации.

Данные типы зависимой любви можно дополнить еще двумя типами взаимоотношений. Это любовь как симбиоз.

Э. Бэйдер и П. Пирсон [2] в психотерапевтических целях разработали характеристики патологических видов отношений в супружеских парах, в которых отражена проблема созависимости. Авторы выделили виды супружества, проводя параллель между детским развитием и развитием супружеских отношений, т. е. предположив, что супруги проходят те же стадии развития. Нарушение порядка прохождения стадий, в частности фиксация на стадии симбиоза без наступления стадии дифференциации, приводит к симбиозно-слитному или симбиозно-враждебно-зависимому типу супружества. В обоих вариантах каждый из партнеров испытывает потребность соединиться с супругом. Оба из супругов становятся менее способными к доверительным отношениям, потому как происходит фиксация на страхе быть брошенным. Общение в паре подчиняется единственной цели: удержать супруга возле себя. Общение в симбиозно-слитном типе пары характеризуется адаптивностью с высокой степенью пассивности. Личная идентификация происходит только через отношения с другой личностью. Партнеры стараются прочесть мысли другого и поступить именно так, как того хочет другой. Поскольку это повторяется годами, партнер уже становится неуверен в собственных мыслях и чувствах, поведение становится полностью реактивным. Симбиозная система препятствует проявлению чувств, кроме тех, которые подтверждают или усиливают единство. Партнеры заботятся в основном об удовлетворении нужд другого.

При симбиозно-враждебно-зависимом типе отношений каждый супруг вначале держится за фантастическую идею о том,



что его партнер – единственный человек, способный дать ему все, в чем он нуждается. Однако со временем этот миф развенчивается и закипает злость. Изначальная привязанность сменяется яростным противостоянием. В данной модели отношений уживаются противоречивые убеждения и надежды. Каждый из партнеров считает, что другой должен заботиться о нем и ждет этой заботы, с другой стороны, каждый партнер думает, что он не достоин такой заботы. Безвыходность данной ситуации усугубляется ярко выраженной боязнью расстаться и нежеланием показать свою уязвимость или признать потребность в чем-то.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можем сделать следующие **выводы**:

1. Необходимость дифференциации и определения четких критериев различения любви и зависимости обусловлена тем, что желание полного слияния с любимым и всецелая отдача партнеру на первый взгляд более сходна с идеалом отношений, нежели с проблемными отношениями.

2. Отношения любви характеризуются определенным уровнем «здоровой зависимости» (Р. Борнштейн). Они принимают патологические формы из-за чрезмерной психологической зависимости от партнера путем искажения образа партнера и подмены реального образа иллюзорным. В данном случае сохранение отношений становится основным мотивом жизни.

3. Любовь и зависимость – это понятия, между которыми существует очень тонкая грань. Данные процессы присутствуют один в другом, что обуславливает необходимость четких критериев дифференциации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бару И.А. Гендерные особенности структуры расстройств партнерского взаимодействия современной

студенческой молодежи / И.А. Бару // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. – 2012. – №1 009 : Психологія. – Вип. 49. – С. 96–99.

2. Бэйдер Э. В поисках мифической пары : Эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар : [учеб.-метод. пособ.] / Э. Бэйдер, П. Пирсон ; пер. с англ. и ред. Н.А. Цветковой ; Моск. психол.-социол. ин-т. – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во Моск. психол.-социол. ин-та, 2008. – 297 с.

3. Говорун Т.В. Стать та сексуальність: психологічний ракурс : [навч. посіб.] / Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 1999. – 384 с.

4. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 175 с.

5. Джонсон Р. Мы. Источник и предназначение романтической любви / Р. Джонсон ; пер. с англ. В. Мершавка ; Институт общегуманитарных исследований. – М. : Гиль-Эстель ; СПб : Унив. книга, 1998. – 156 с.

6. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2007. – 544 с.

7. Коцарь А.В. Связь личностных особенностей с формами супружеской зависимости / А.В. Коцарь // Вісник Харківського університету. – 2002. – № 517 : Психологія. – С. 89–91.

8. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу ; пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.

9. Пил С. Любовь и зависимость / С. Пил ; А. Бродски ; пер. В. Петренко. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 371 с.

10. Психология семейных отношений : [учеб. пособ. для студ. вузов] / И.В. Головнева ; Нар. укр. акад., Каф. соц. работы и психологии. – Х. : Изд-во Нар. укр. акад., 2003. – 76 с.

11. Сартр Ж.П. Аллюзия любви / Ж.П. Сартр, С. де Бовуар ; пер. с фр. – М. : Алгоритм, 2008. – 240 с.

12. Уайнхолд Б. Освобождение от зависимости : [монография] / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд ; пер. с англ. А.Г. Чеславской. – М. : Класс, 2003. – 242 с.

13. Хорни К. Женская психология / К. Хорни ; пер. с англ. – СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа, 1993. – 222 с.