

Анна СИЛИНА

Ученые, поэты и философы много веков ищут ответ на вопрос, что же такое любовь? В канун самого романтического праздника – Дня святого Валентина – мы тоже решили разобраться в этом. Как отличить глубокое чувство от влюбленности? Какие стадии проходит настоящая любовь? Почему не стоит жертвовать личными интересами ради отношений?



ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО МАРИЕЙ ЯКОВЛЕВОЙ

Эти и другие темы мы обсудили с Мариной Яковлевой, психологом Городского центра экспертизы, мониторинга, психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения «Леда».

КОГДА «ХИМИЯ» ПЕРЕХОДИТ В УВАЖЕНИЕ

– Мария, пожалуй, главный вопрос о любви: она действительно существует? Или же мы приписываем за нее комплекс чувств?

– Даже если комплекс чувств, это не значит, что мы не можем назвать его одним словом – любовь. Конечно, любовь существует. Спорный вопрос здесь в другом – как люди понимают, что такое любовь? Как она проявляется? Ученые достаточно много времени бьются над этим феноменом, и хотя до сих пор никто не может сказать точно, что есть любовь, существуют важные критерии, которые позволяют людям не путать глубокое чувство с влюбленностью, например, с искаженными формами отношений.

– Как отличить любовь от влюбленности, от мимолетного влечения?

– Влюбленность – это гормональный всплеск, «химия», как принято это называть. Мы встречаем человека, смотрим сквозь розовые очки на него, нам кажется прекрасным все, что он делает. Но неизбежно наступает кризисный момент, когда розовые очки спадают, мы замечаем минусы партнера. На самом деле просто нормализуется гормональный фон, и мы более адекватно начинаем воспринимать свою пару, более рационально мыслить.

Любовь же – это довольно глубокое и осознанное чувство, она возвращается достаточно долго. Мы принимаем партнера таким, какой он есть, принимаем его недостатки, потому что с достоинствами-то смириться очень легко, а вот с недостатками – нет.

– Некоторые психологи считают, что, прежде чем наступит любовь, пара должна пройти несколько стадий отношений, причем этот путь может длиться десятки лет. Вы согласны?

– Я думаю, что это очень индивидуально. Кому-то действительно нужны десятки лет, прежде чем он поймет, что рядом с ним любимый человек. У кого-то отношения развиваются стремительно, все эти стадии, кризисы проходят достаточно быстро. Нельзя сказать, что



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Все оттенки любви

Как отличить глубокое чувство от влюбленности и почему не стоит жертвовать личными интересами ради отношений

есть жесткая периодизация, что одна стадия длится столько-то лет, другая – столько-то.

Но с тем, что пары должны пройти определенное количество этапов, прежде чем влюбленность перерастет в любовь, я согласна. Как правило, психологи выделяют семь основных стадий становления отношений. Начальный этап – период влюбленности, та самая «химия», о которой мы уже говорили. Затем наступает этап пресыщения, когда эмоции утихают, когда мы привыкаем к партнеру и начинаем вести себя более естественно и раскованно. Затем – отвращение, партнеры начинают видеть недостатки друг друга. Это достаточно конфликтный период, многие пары его не переживают и расстаются, но я считаю, этот этап необходим, чтобы влюбленные могли проверить отношения на прочность. Четвертая стадия – терпение. Мы притираемся к партнеру и учимся жить с его недостатками, не обращать внимания на какие-то моменты. Следующая стадия – это этап долга и уважения, когда мы по-настоящему начинаем чувствовать ответственность перед второй половинкой. Предпоследний этап отношений – дружба, и только после нее наступает любовь.

– Вы уже затронули тему деструктивных отношений, но как понять, что пара действительно движется не в том направлении, как отличить серьезную проблему от временно-го кризиса?

– Нужно обратить внимание на то, как ведет себя партнер на первых порах отношений, многие моменты заметны сразу, хотя под влиянием эмоций влюбленные часто романтизируют тревожные звоночки.

Например, если партнер контролирует каждый ваш шаг: «Ты где?», «Ты доехала?», «Ты добралась?». Поначалу кажется, что так он проявляет заботу, но на самом деле со временем этот контроль может перерасти в критическую форму, превратиться в тиранию и даже домашнее насилие, и будет уже не «Ты доехала», а «На сколько часов ты по-

ехала встречаться с подругой?», «Где ты задержалась на целый час?».

Это не очень конструктивно, потому что партнеры – две полноценные личности, два человека с одинаковыми правами, никто ни от кого не должен зависеть и никто никого не должен ограничивать, потому что отношения – это не клетка, должна быть определенная свобода, чтобы мы чувствовали себя комфортно и гармонично.

В сознании многих девушек под влиянием широких экранов формируется идеальная картинка отношений, они уверены, что любовь должна быть с бурями, всплесками, яркими эмоциями – своего рода истероидная. На самом деле все не так, любовь – это когда тихо, когда спокойно.

Еще один деструктивный фактор – многие девушки считают, что с партнером они должны все делать вместе. Любимая девичья фраза: «Теперь нет «я», есть только «мы». Такой симбиоз – не очень комфортная среда для отношений. Появляется искусственное ограничение свободы: я не могу делать то, что хочу, я должен делать то, что хочет партнер. Это жертвенная позиция, в ней нет ничего хорошего.

МОЖНО ЛИ ЛЮБИТЬ СРАЗУ НЕСКОЛЬКИХ

– К вопросу о личных границах, любовь – это одна из форм зависимости?

– Отношения – это партнерство, поэтому с точки зрения психологии любовь – это не зависимость. Если есть зависимость, то мы говорим уже о деструктивной форме отношений. Настоящая любовь – это когда две зрелых личности встречаются и строят отношения, одновременно с этим у них есть своя жизнь, заботы, четкие личностные границы. Партнеры строят общее будущее, но помимо него у каждого из них есть личное будущее, карьера, собственные желания и потребности. Если же за пределами отношений интересов нет – это уже зависимость.

– Чтобы отношения были гармоничными, с партнером нужно делиться всем, что происходит в твоей жизни или стоит дозировать информацию?

– Самое полезное в отношениях – это просто разговаривать, причем не для того, чтобы сказать, а чтобы услышать и понять партнера. Не думаю, что нужно выкладывать все, что происходит в жизни, потому что любимому человеку этот информационный мусор просто не нужен. Придерживаюсь принципа говорить, когда спрашивают. Если партнеру интересно, он заинтересуется и уточнит то, что считает нужным. Это относится, к слову, и к теме личностных границ тоже. Например, зачем я буду рассказывать своему партнеру о том, что мы три часа обсуждали в кафе с подругой? Ему эта информация бесполезна: не стоит засорять мозг своему мужчине. Главное делиться чем-то действительно важным.

– Согласны ли вы с тем, что отношения – это работа, что над ними нужно трудиться?

– Я не очень согласна с формулировкой «отношения – это работа». Да, нужно трудиться, нужно уделять им внимание, но в первую очередь работать нужно над собой, над своей личностной зрелостью и своим взглядом на проблемные вопросы. За то, что отношения развиваются гармонично, несут ответственность оба партнера, и любая проблемная ситуация должна решаться вместе. Но тем не менее, если оба партнера поработают над собой и встретятся в одной точке, обсудят все, им будет гораздо проще справиться с трудностями.

– Можно ли по-настоящему любить сразу нескольких человек? Нередки ситуации, когда кто-то из супругов заводит отношения на стороне, но и из семьи не уходит, и роман не прекращает.

– Мне кажется, что в таких случаях речь о любви не идет вовсе. Мы просто должны вернуться к самому началу нашего разговора, к вопросу о том, что такое любовь, как долго она возвращается и формируется.

Если человек действительно испытывает глубокое чувство к партнеру, то какой смысл иметь кого-то на стороне? Да, влюбленность может возникнуть, но тогда появляются сомнения, насколько серьезно он относится к супругу/супруге? Любовь – это определенное уважение, а о каком уважении может идти речь, если приходится лгать и обманывать партнера. Понятием «любовь» мы привыкли прикрывать все вокруг себя, но порой к настоящему глубокому чувству это не имеет никакого отношения.

СЧАСТЬЕ ПРЕДПОЧИТАЕТ ТИШИНУ?

– Как вы относитесь к старинной присказке «стерпится – слюбится»? Это действительно так?

– Нет, это не так. «Стерпится – слюбится» – это установка. Например, если женщину бьет муж, а она оправдывает его, мол, что поделать – как выпьет, так и начинает руки распускать. На самом деле это уже не любовь, а постоянный страх, дискомфорт, гармоничными отношениями в такой форме быть не могут точно. Не стерпится и не слюбится.

– Другая народная мудрость: счастье любит тишину. В информационный век, в эпоху развития социальных сетей это еще имеет смысл?

– Скорее не счастье любит тишину, а просто ни к чему это – создавать вокруг информационный шум, постить бесконечно фотографий с партнером. Отношения люди строят ради друг друга, а не для того, чтобы кто-то посторонний увидел и оценил. Если история любви как на ладони в ленте «Инстаграма», нужно смотреть на мотивы. С одной стороны, это может быть связано с внутренними тревогами и страхами человека, с его желанием кому-то что-то доказать.

Чаще всего так себя ведут молодые девушки, они романтизируют отношения, хотя, чтобы их история была такой же яркой, как в кино. Но это со временем проходит – чем старше становится человек, тем отчетливее он понимает, что это никак не влияет на отношения.

– А что вы скажете о любви между людьми с большой разницей в возрасте, в социальном положении и статусе?

– Это глубокая тема, ответы на подобные вопросы стоит искать в психоанализе. Но вообще, каждую ситуацию нужно рассматривать в индивидуальном порядке. Бывает, действительно, зрелые партнеры, например, взрослый мужчина и молодая девушка с развитыми взглядами на жизнь, которой неинтересны сверстники. Таким людям вдвойне комфортно, поэтому почему бы и нет? Но случается и так, что юная девушка ищет не супруга, а замену своему отцу – в этом случае происходит замещение ролей. Что касается социального положения, ситуация та же.

– Мария, брак и любовь – это взаимозависимые понятия? Или же брак и любовь нельзя ставить на одну чашу весов?

– Нельзя сказать, что если есть брак, то нет любви и наоборот, нельзя разделять эти два аспекта. Есть пары, которые действительно любят друг друга, но в браке не видят смысла. Особенно такое бывает, когда партнеры встречаются уже в зрелом возрасте, когда за плечами у них уже есть семейные отношения, может быть, даже есть дети. В таких ситуациях юридический аспект для людей не важен. Но бывает и так, что брак заключается ради выгоды, с определенной целью – вопрос лишь в мотиве.

Конечно, брак очень важен, он дает базу для продуктивных отношений, для продолжения и роста семьи, но это не принципиальный момент, когда речь идет именно о любви.