

## Предисловие

# ЛИЧНОСТЬ — ОСНОВА ЛЮБВИ

### Что делает нас личностью?

Личность — это наш психический облик. Как в мире не найдётся пары одинаковых древесных листьев, так нет в нём и двух абсолютно схожих людей. С точки зрения психологии, личность представляет собой совокупность устойчивой системы поведения и внутренних психических процессов индивида. Это утверждение содержит два ключевых понятия.

Первое — это **устойчивая система поведения**. Она не зависит от смены обстоятельств и течения времени. Например, экстраверт едва ли превратится в интроверта спустя десять лет. Точно так же нарциссическая личность не обратится в свою противоположность при иных обстоятельствах или под влиянием нового окружения. Когда мы говорим: «Это, наверное, его рук дело...» или «На такое способен только он...» — речь

идёт о стабильности поведенческих характеристик. Наблюдая за возникновением любовных отношений, нельзя не обратить внимание на любопытное явление — выбор партнёра часто бывает предопределён взаимной проекцией личностных качеств. Личность характеризуется устойчивостью, поэтому мы с удивлением замечаем, что люди определённого склада неизменно отдают предпочтение партнёрам определённого типа.

Второе — это **внутренние психические процессы**. То, что происходит в глубинах нашей психики, как правило, неприметно глазу и нераспознаваемо на ощупь, но при этом напрямую влияет на наши поступки. Внутренние психические процессы, например эмоции (тревога, страх) и физиологические реакции (напряжение мышц, потливость), обладают рядом общих черт, хотя индивидуальные различия тоже бывают довольно велики. Например, кто-то с лёгкостью идёт на контакт, не прикладывая усилий, вызывает симпатию и оказывается в центре внимания, а кому-то общение даётся с трудом. Набор внутренних психических процессов — это уникальный личностный код, присущий каждому человеку.

Личность частично наследуется от родителей, частично формируется под воздействием социальной и образовательной среды, жизненных обстоятельств и прочих стимулов. Трудно судить, что именно оказывает наибольшее влияние на формирование характера. У нас есть все основания утверждать, что личность представ-

ляет собой результат комплексного взаимодействия врождённых качеств и темперамента, родительского воспитания, образовательных и социально-культурных факторов. Становление личности — это постепенный процесс возникновения устойчивой системы поведения и внутренних психических процессов.

С одной стороны, человек обычно стремится к поддержанию стабильности собственной личности и последовательности внутренних психических процессов, а поэтому мы будем искать объяснения, которые согласуются с этим утверждением.

С другой стороны, личность является конечным продуктом формирующего воздействия культуры, которая накладывает на человека определённый отпечаток. Разные культуры по-разному влияют на личности индивидов. Коллективистская культура возводит на первое место интересы семьи и государства: целое больше части, а коллектив весомее отдельного человека. Такая культура подчёркивает зависимость людей друг от друга и утверждает, что близкие отношения базируются на взаимной привязанности. Если муж с женой едины помыслами, то дела в семье идут на лад, а родители и дети занимают разные места в семейной иерархии. В коллективистской культуре семья как ячейка общества выполняет социальные и культурные функции. Индивидуалистическая культура делает акцент на личных достижениях и учит соблюдать в близких отношениях границы.

## Как интерпретируют личность разные направления психологии?

*Школа психоанализа Зигмунда Фрейда* утверждает, что человеческое бессознательное оказывает более значимое влияние на становление личности, чем сознание, а непосредственную роль в её формировании играют детские переживания.

*Дифференциальная психология* полагает, что каждый человек по своим характеристикам занимает определённое положение на шкале личностных черт. Иными словами, каждая черта, например склонность к интроверсии или экстраверсии, присуща человеку в той или иной степени, а не просто отсутствует или присутствует.

Приверженцы *биологического направления* в психологии уделяют больше внимания наследственным факторам. Они склонны объяснять различия между индивидами за счёт врождённых генетических черт.

*Гуманистическая психология* считает, что в основе личностных различий лежит чувство ответственности и уровень самопринятия. Представители данного направления настаивают: если человек хочет оставаться самим собой, он должен принять всю полноту ответственности и жить настоящим.

*Бихевиористская школа* придерживается мнения, что устойчивая система поведения — это результат

взаимодействия условных рефлексов и социальных ожиданий.

*Когнитивная школа* утверждает, что различия в человеческом поведении обусловлены способом обработки информации. Например, люди, склонные к депрессии, пессимистичны в оценке отношений с партнёром, а люди параноидального типа, как правило, подозревают близких во всех грехах.

Нам же представляется, что человеческие поступки могут быть следствием многих причин или представлять собой набор следствий, вызванных одной причиной, однако между отдельными поступками человека нет единой причинно-следственной связи. Разумеется, перечисленные выше теории не претендуют на абсолютную правоту. Они лишь представляют собой различные точки зрения на процесс формирования личности.

А теперь рассмотрим, как разные психологические школы трактуют одно и то же психическое явление, например депрессию.

По мнению *Зигмунда Фрейда*, депрессия — это разновидность аутоагрессии, «ярость, обращённая на себя», истоки которой уходят в бессознательное.

Теория черт в рамках *дифференциальной психологии* пытается определить тип людей, тяготеющих к депрессии, и утверждает, что на основании текущего эмоционального фона можно спрогнозировать эмоциональный

фон в будущем. Иными словами, зная уровень депрессии ребёнка семи лет, можно предсказать его эмоциональное состояние в семнадцать лет.

Психологи, отдающие предпочтение *биологическому направлению*, полагают, что некоторые люди склонны к депрессии с рождения. Тот, кто более уязвим от природы, легко впадает в уныние под воздействием стресса и в целом чаще погружается в депрессию в течение жизни. И наоборот, люди, рождённые с высоким порогом чувствительности, реже страдают депрессией.

Согласно теории личности *гуманистической школы*, депрессия связана с внутренней самооценкой. Только приняв себя в настоящий момент и примирившись с самим собой, человек может выйти из этого состояния.

*Бихевиористская школа* считает, что основной причиной депрессии является личный негативный опыт, который люди склонны повторять, способствуя егокреплению. Поэтому они неоднократно терпят неудачи в любви, учёбе, карьере и отношениях. Этот замкнутый круг может ввергнуть человека в состояние выученной беспомощности, которое распространится на все сферы жизни.

Сторонники *когнитивной школы* полагают, что проявление индивидом эмоций напрямую зависит от того, оптимистично он интерпретирует те или иные события или пессимистично. Некоторые люди принимают отсутствие контроля над ситуацией за временную трудность, другие же объясняют это явление недостатком способностей.

Первые менее склонны к депрессии, чем вторые. У каждого из нас есть своеобразный фильтрующий механизм. Люди, склонные к пессимизму, как правило, воспринимают мир в негативном ключе, что легко может привести к унынию, а люди в состоянии депрессии с большей частотой размышляют о разного рода несчастьях. Проще говоря, причина, по которой люди впадают в депрессию, заключается в том, что их подталкивает к этому собственный образ мышления.

## **Как личности разных типов раскрываются в отношениях?**

Характеристика человеческой личности — это точка на шкале, в которой границы между различными личностными типами размыты. Тем не менее классификация типов личности может помочь нам определить своё местоположение на шкале. Это сродни астрологии. Никто ведь не думает, что с помощью созвездий можно точно описать конкретного человека. То же самое верно и для классификации типов личности. Между крайними положениями на концах шкалы, между нормой и аномалией существует обширная серая область. Личности подавляющего большинства людей распределены в пределах этого отрезка.

Здоровая личность обладает запасом гибкости, прочности и способностью развиваться. Возможность же

нездоровой, например антисоциальной, личности расти и совершенствоваться вызывает сомнения.

Консультируя на протяжении десятилетий по проблемам, связанным с эмоциями и отношениями, мы обнаружили, что человеческими отношениями управляет личность, которая обуславливает поведение и поступки людей. Например, люди зависимого типа тянутся к личностям, тяготеющим к контролю. И наоборот — обладатели избегающего типа личности выбирают в качестве партнёра человека, готового принимать решения. Как гласит пословица, каков замок, таков и ключ. Тип личности отвечает за взаимное влечение, привязанность, желание быть вместе.

Чтобы помочь читателям разобраться в себе и своих партнёрах, мы частично использовали классификацию, разработанную в рамках изучения психологии личности. Она выделяет личности нарциссического, демонстративного, параноидального, обсессивного, избегающего, зависимого, пограничного, депрессивного и антисоциального типов. Анализируя отношения влюблённых на уровне взаимодействия личностей, мы можем определить и лучше понять модель поведения партнёров, их манеру решать конфликты и проявлять свою любовь. На самом деле деление личностей на типы не является абсолютным. Каждый человек представляет собой комбинацию нескольких типов.

Например, для обладателей параноидального типа часто бывают характерны нарциссические черты, что проявляется в эгоизме и вере в собственную непогрешимость.

Также им присущи антисоциальные черты, в силу которых они приписывают окружающим недобросовестные мотивы, и даже черты избегающей личности, что выражается в нежелании взаимодействовать с обществом.

Надеюсь, дорогой читатель, что вы не станете сразу вешать ярлыки на себя и своего любимого человека, потому что любые скоропалительные выводы могут нанести серьёзный вред отношениям. Эта книга даст вам общее представление о том, что такое личность, как она влияет на способы проявления наших чувств, эмоциональное состояние и взаимоотношения с другими людьми.

Психолог Уильям Джеймс утверждал, что к тридцати годам характер человека, подобно высохшему гипсу, становится прочным и его уже не размягчить. В действительности человеку предоставляется не один шанс изменить судьбу, понять собственную личность и даже изменить её. Карл Густав Юнг говорил, что на протяжении всей жизни мы собираем воедино характер, основы которого были заложены в детские годы.

Гармоничные отношения — это привязанность, которая проявляется в заботе друг о друге, взаимной подпитке и поддержке в течение долгого времени. Совместное взросление и совершенствование обогащает обоих партнёров. Любовь — это целитель. Если нам посчастливится встретить настоящую любовь, смотря в неё как в увеличительное стекло, мы можем разглядеть более совершенный собственный образ. Вступив в здоровые

отношения, мы закрываем за неприятным прошлым дверь и начинаем радостное путешествие по жизни. Разумеется, нездоровые отношения могут навредить нашей способности выстраивать межличностные отношения, негативно сказаться на самореализации и иметь самые разрушительные последствия. Надеемся, что наша книга наделит вас проницательностью, которая позволит эффективно выявлять подводные камни в отношениях с партнёром, наслаждаться красотой любви и сообща совершенствоваться.

