

Глава 1

Любовь

1.1. Что же такое любовь?

Любовь? А что это такое?
Зачем о ней так много слез?
Она противница покоя
И покорительница грез.
Она — мечта и сновиденье —
Порой печальна или зла,
Порой творит стихотворенья
Или великие дела.
Быть может, что любовь — богиня:
Честолюбива и горда,
А может, злой судьбы рабыня,
И ей подвластна навсегда.
Мы часто слово произносим
«Люблю». А что для нас любовь?
То, что в стихах мы превозносим,
То, что сердец волнует кровь?
А может, то, что в нас творится,
Когда глядим мы на Луну,
То, что в душе у нас таится,
Мешая разуму и сну?
Любовь? А что это такое?
Как бы попроще рассказать?
Все то великое, святое,
Что трудно словом описать.

Автор неизвестен

Любовь — это неизвестно что, которое приходит неизвестно откуда и кончается неизвестно когда.

*Мадлен де Скюдери,
французская писательница XVII в.*

Любовь¹ — одно из самых употребительных слов, о чем свидетельствуют частотные словари современных слов (Cunningham, Antill, 1981). Однако многозначность употребления этого понятия приводит к размыванию его семантических границ и подчас утрате специфического содержания данного слова. Мы говорим: «Я люблю манную кашу» или «Я люблю это платье», и при этом мы говорим о любви к детям, к супругу, к животным. Очевидно, что за одним и тем же словом скрываются разные психологические феномены. В первом случае речь идет о простых вкусовых предпочтениях, связанных с эмоциональным тоном ощущения и восприятия, во втором случае — о сложном чувстве, связанном с привязанностью, страстью, хотя и здесь предпочтение того или иного объекта не исключается. Если о последней любви поэты написали бесчисленное количество сонетов, романсов, стихотворений, песен, то воспевать любовь к манной каше охотников не нашлось, потому что моя «любовь» к ней никого не трогает. Эта не то, что вызывает радость, восторг, страдание, ревность.

¹ Славянское слово «любовь» происходит от старославянского «шлюб», что означает союз, соединение, единение, согласие. Отзвуки этого смыслового значения любви и по сей день сохранились в некоторых славянских языках. То есть любовь — это мистическое соединение мужчины и женщины в одно целое.

Ю. Щербатых (2002) предложил студентам из медицинской академии дать свое определение любви. Ответы были самые разнообразные: «потребность в другом человеке» и «наслаждение», «душевный комфорт» и «чувство восторга», «смысл жизни» и «безумие», «понимание другого человека» и «потеря власти над собой», «отсутствие эгоизма» и «эгоизм», «наслаждение» и даже «привычка» — в общем, каждый понимал любовь по-своему. Б. Марстейн (Murstein, 1988) пишет в связи с этим, что любовь представляет некую Австро-Венгерскую империю, где под одной шапкой собрано множество достаточно трудно совместимых когнитивных, эмоциональных и поведенческих явлений. Понятие «любовь» как собирательное для множества разных явлений во взаимоотношениях людей рассматривает и Келли (Kelley, 1983).

Состояние «влюбленности» — это переживание, которое могут испытывать только люди, однако общепринятого определения любви не существует (Ireland, 1988; Lasky, Silverman, 1988). Тем не менее, по-видимому, принято считать, что любовь — это нечто большее, чем просто физическое удовлетворение; в любви участвуют также ум и сердце (Lasky, Silverman, 1988) <...> Разумеется, мы верим, что знаем, когда бываем «влюблены», потому что это «переживание трансформирует человека» (Aron et al., 1995).

Фернхем А., Хейвен П. 2001. С. 152

Франсуа Ларошфуко писал в свое время: «Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел». А Э. Фромм (1990) в наши дни пишет, что «вряд ли какое-нибудь слово окружено такой двусмысленностью и путаницей, как слово

“любовь”. Его используют для обозначения почти каждого чувства, не сопряженного с ненавистью и отвращением. Оно включает все: от любви к мороженому до любви к симфонии, от легкой симпатии до самого глубокого чувства близости. Люди чувствуют себя любящими, если они “увлечены” кем-то. Они также называют любовью свою зависимость и свое собственничество. Они в самом деле считают, что нет ничего легче, чем любить, трудность лишь в том, чтоб найти достойный предмет, а неудачу в обретении счастья и любви они приписывают своему невезению в выборе достойного партнера. Но вопреки всей этой путанице и принятию желаемого за должное любовь представляет собой весьма специфическое чувство; и хотя каждое человеческое существо обладает способностью любить, осуществление ее — одна их труднейших задач. Подлинная любовь коренится в плодотворности, и поэтому, собственно, может быть названа “плодотворной любовью”. Любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии того, к кому мы испытываем это чувство» (1990, с. 18).

Э. Фром пишет, что сущность любви одна и та же, будь это любовь матери к ребенку, любовь к людям или эротическая любовь между двумя индивидами. Это идеализация, уважение и знание. Кроме того, Э. Фром подчеркивает, что любовь всегда связана с заботой и ответственностью: «Забота и ответственность означают, что любовь — это деятельность, а не страсть, кого-то обуявшая, и не аффект, кого-то “захвативший”» (1990, с. 82–83).

Акцентирование внимания в любви на заботе и ответственности необходимы Э. Фромму для того, чтобы обосновать любовь ко всему человечеству и конкретно к каждому человеку, поскольку

испытывать страсть ко всем или эмоции по поводу каждого человека нереально. Не случайно любовь к конкретному человеку, по Фромму, должна реализовываться через любовь к людям (человечеству). В противном случае, как он считает, любовь становится поверхностной и случайной, остается чем-то мелким.

Полностью соглашаясь с тем, что слово «любовь» в обыденном понимании подчас теряет конкретное содержание (Ф. Ларошфуко, например, хорошо заметил, что «у большинства людей любовь к справедливости — это просто боязнь подвергнуться несправедливости» (1971, с. 156)) и что любовь — не аффект (если его понимать как эмоцию), трудно признать правоту Фромма относительно того, что любовь — это деятельность, проявляемая лишь в заботе, ответственности (я бы добавил к ним и такие поведенческие проявления, как нежность, ласка). Все это следствие любви, ее проявления, а не ее сущность. Сущностью же остается чувство, то есть *эмоционально-установочное отношение к кому-либо*. Недаром в последующем его формула любви подверглась критике за отсутствие в ней эмоции радости. У Э. Фромма любовь не только рассудочная, но и аскетичная, и именно потому, что это любовь ко всем.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Психологическая концепция любви <...> обнаруживает в плане феноменологии свою явную противоречивость и несостоятельность в не менее очевидных фактах неподконтрольности и неподвластности любви человеку, в фактах ее особой и самостоятельной жизни, независимой не только от желаний и намерений человека, но даже от самого его физического существования. И сколько бы

ни приводили нам (от лица обыденной социальности) примеров «вещной природы» любви, сколько бы ни общали нам (от лица науки) данных о мозговых структурах и центрах, феромонах и виагре, психокоррекции и психотерапии партнерских отношений, тренингах сензитивности и коммуникативности, мы-то знаем, что все это — «не про то». Никто не может управлять и манипулировать любовью, поскольку она не только не вещь (наряду с другими вещами), но и не некое свойство (наряду с другими свойствами), принадлежащее человеку.

Орлов А. Б. 2004. С. 26

В издании «Психология. Словарь» (1990) любовь определяется как «интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, физиологически обусловленное сексуальными потребностями и выражающееся в социально формируемом стремлении быть своими личностно-значимыми чертами с максимальной полнотой представленными в жизнедеятельности другого таким образом, чтобы пробуждать у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости». В данном случае речь, очевидно, идет только об эротической любви.

Там же говорится, что любовь — высокая степень эмоционально-положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр жизненных потребностей и интересов субъекта (любовь к родине, к матери, к детям, к музыке и т. д.). В качестве родового понятия любовь включает (в зависимости от глубины, силы, предметной направленности) как симпатию, так и страсть. Такое понимание любви является более общим, касающимся и родительской любви, и других ее видов.

В «Философской энциклопедии» любовь определяется как «нравственно-эстетическое чувство, выражающееся в бескорыстном и самозабвенном стремлении к своему объекту. Специфическим содержанием этого чувства являются самоотдача, самоотверженность и возникающее на этой основе духовное взаимопроникновение. Индивидуальности с их духовными и природными различиями образуют в любви завершенное единство; дополняя друг друга, они выступают как единое целое. Нравственная природа любви выявляется в ее устремленности не просто на существо другого пола, но на вполне конкретного, единственного и неповторимого человека».

Фактически философская энциклопедия, по мнению С. Самыгина, пересказывает наукообразным языком легенду об андрогинах — первых людях, каждый из которых был одновременно мужчиной и женщиной. Андрогини были так совершенны, так сильны, умны и счастливы, что боги позавидовали полноте их существования и разрубили первых людей пополам. С тех пор эти половинки ищут друг друга по всему свету, чтобы вновь слиться в единое целое и обрести прежние силу и счастье.

НАУЧНЫЕ ФАКТЫ

Возрастные и гендерные различия были выявлены в ответах на предложение дополнить фразу: «Любовь — это...» Было замечено, что респонденты 13–14 лет, как правило, затруднялись дать какой-либо ответ. Наиболее часто встречающиеся ответы в группе 15–16 лет были следующие: «Любовь — это сложное чувство, не поддающееся описанию», «...радость для двоих и необходимость быть вместе». Интересным оказался тот факт, что 40% девушек данной возрастной категории ответили, что любовь — это боль, само-

пожертвование. По-видимому, такая оценка любви связана с безответным чувством, которое характерно вообще для данного возраста, а для девушек особенно. Большинство же юношей отвечало, что любовь это взаимопонимание, нежность, «встреча двух сердец и слияние двух тел».

В возрастной группе 18–20 лет любовь понимается как доверие, взаимопонимание, уважение. Причем в ответах юношей данного возраста довольно часто отмечается, что любовь это еще и влечение, стихия и близость. Среди девушек распространена такая характеристика, как самоотдача. Подобная картина наблюдается и в возрастной группе от 21 до 23 лет.

Кущева М. с соавторами //
По материалам сети интернет

В «Словаре по этике» любовь определяется как «чувство, соответствующее общности и близости между людьми, основанное на их взаимной заинтересованности и склонности. При этом в проявления любви включаются как половая любовь, так и симпатия, дружба (в самом широком смысле — взаимоотношения людей в обществе, основанные на общности устремлений и интересов; положительное отношение человека к объекту познания и практической деятельности (любовь к природе, к истине, к жизни и т. п.)). В самом же обобщенном, абстрактном смысле любовь понимается в этике и философии как такое отношение между людьми, когда один человек рассматривает другого как близкого, родственного самому себе и тем или иным образом отождествляет себя с ним: испытывает потребность к объединению и сближению, отождествляет с ним свои собственные интересы и устремления, добровольно физически и духовно отдает себя другому и стремится взаимно обладать им» (с. 168).

К. К. Платонов (1984) относит к любви и предпочтению человеком кого- или чего-либо. Он пишет даже об условнорефлекторной любви.

К. Изард отмечает, что «Существует несколько разновидностей любви, однако меня не покидает ощущение, что все они имеют нечто общее в своей основе, нечто, благодаря чему каждая из них важна и значима для человека, нечто, что проходит красной нитью через все типы любви» (2000, с. 411). Я полагаю, что одними из основных признаков этого чувства, его «красными нитями», проходящими по всем видам любви, судя по данным ряда авторов (Bowlby, 1973; Ainsworth, 1973; Hazan, Shaver, 1997), являются *сердечность* (*warmth*) и *привязанность* (*attachment*) к объекту любви. Сердечность проявляется в объятиях, поцелуях, ласкании, а привязанность — в устойчивой потребности в общении с данным человеком, в близости с ним. Хотя эти два параметра любви (присущие в какой-то степени и дружбе, и особенно влюбленности) взаимосвязаны, в то же время они функционируют автономно, что объясняется наличием для каждого из них различных нейрофизиологических систем.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Унылая ученость не способна передать живой трепет любви, ее противоречивейшую сложность, ее тайну — то таинственное, что не поддается выражению словами. Или поддается, но гению литературы. «Любить, — писал Л. Н. Толстой, — значит жить жизнью того, кого любишь».

Аристотель говорил по этому поводу так: «Любить — значит желать другому того, что считаешь за благо, и желать при этом не ради себя, но ради того, кого любишь, и стараться

по возможности доставить ему это благо». А Стендаль так говорит о любви: «Любовь — это соревнование между мужчиной и женщиной за то, чтобы доставить другому как можно больше счастья».

Самыгин С.

Очевидно, что быть привязанным ко всем людям невозможно, поэтому *любовь — это интимная привязанность, обладающая большой силой*, настолько большой, что утрата объекта этой привязанности кажется человеку невозполнимой, а его существование после этой утраты — бессмысленным. С этой точки зрения, «любовь» учителя к учащимся, врача к больным — это в большинстве случаев не более чем декларируемая абстракция, отражающая проявление интереса, эмпатии, уважения личности, но не привязанности. Ведь привязанность — это чувство *близости* [устойчивое. — Е. И.], основанное на преданности, симпатии к кому- или чему-нибудь (Ожегов, 1975).

З. Рубин (1973) из Мичиганского университета (США) в результате исследований счастливых и несчастливых в любви пар выявил три основных компонента половой любви — это привязанность, забота и интимность (доверие).

Привязанность — это желание физического присутствия рядом любимого человека и готовность получать/проявлять эмоциональную поддержку.

Забота — это беспокойство и действия по обеспечению благополучия другого.

Интимность — близкие, доверительные отношения с человеком, когда каждый в паре не только без опасения делится с другим своими переживаниями, мыслями, идеями, но и с уверенностью быть понятым

и поддержанным. Основываясь на трех значимых компонентах, З. Рубин разработал диагностическую «Шкалу любви» (см. приложение).

Девис и Тодд (Davis, Todd, 1982) понимают любовь как дружбу, осложненную страстью (завроженностью, исключительностью и особым типом сексуального удовлетворения).

Типы привязанности влияют на длительность взаимоотношений партнеров: при безопасном типе отношения продолжаются почти в два раза дольше (10,02 года), чем при избегающем (5,97 года) и тревожно-амбивалентном (4,86 года) типах (Shaver et al., 1988).

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Моя интерпретация природы любви противоположна тем мифическим представлениям, следуя которым в любви видят стихийное, животное начало, вынашиваемое в темных глубинах человеческой личности и которое ею овладевает, не давая выхода высоким порывам духа и тонким движениям души. Отмечу, что любовь является чем угодно, только не природной силой. Любовь — это не столько инстинкт, сколько творчество, к животному началу в человеке отношения не имеющее. Для дикаря она не существует, древний китаец и древний индус о ней не знают, грек эпохи Перикла едва догадывается о ее существовании.

Подобно тому как мы отличаем любовь от сексуального клекотания и от «страсти», мы отделили бы ее и от других ее двойников, например от «привязанности». В «привязанности», и прежде всего в самой классической ее форме — материнской любви, два человека испытывают друг к другу взаимную симпатию и нежность, ощущают близость, но ни очарованности, ни самозабвенности при этом также не будет. Каждый из них живет в себе, не пульсируя в другом,

испуская в направлении другого едва уловимые флюиды умиления, доброжелательности, ободрения.

Надеюсь, мне удалось чуть прояснить (на большее не рассчитываю) следующий тезис: если нас интересует природа любви, то для начала надо избавиться от наивного представления о ней как об одержимости, от ложного представления, что все или почти все способны на это чувство, которым охвачено множество людей во всех концах земли, в любую эпоху, без различия расы и происхождения. Приведенные выше аргументы призваны доказать, что на самом деле любовь встречается не так уж часто, если, конечно, не принимать за нее то, что ею не является. Более того, не будет большим преувеличением сказать, что любовь — это весьма редкое явление, это чувство, на которое способны очень немногие; в сущности, это некий дар, которым наделены некоторые души, талант, который обычно проявляется наряду с другими талантами, но иногда ему ничто не сопутствует.

Ортега-и-Гассет, испанский философ

Имеются и другие крайние взгляды на любовь. П. В. Симонов (1966), правильно утверждая, что любовь — это не эмоция и что в зависимости от обстоятельств она порождает разные эмоции, без всяких серьезных оснований свел ее к потребности. «Любовь — это разновидность потребности, потребности очень сложной, сформированной влияниями социальной среды, этикой и мировоззрениями данного общества», — пишет он (с. 10). Не относя любовь к чувствам, своим утверждением, что «любовь неправоммерно относить к разряду эмоций» (там же), он дает основание полагать об исключении им этого чувства вообще из эмоциональной сферы человека. Конечно и влечение, и привязанность, являются по-

требностью, но сводить любовь только к последней — значит сильно упростить этот феномен.

Женщина знает смысл любви, а мужчина — ее цену.

Марти Ларни, финский писатель

1.2. Теории любви

В психологии существуют различные подходы к осмыслению феномена любви. Каждый подход имеет свои сильные и слабые стороны.

Биологизаторские теории ориентируются на поиск объективно существующей, материальной основы любви и на рассмотрение феномена любви в контексте эволюции человечества. Очевидными недостатками этих теорий являются отрицание собственно психологического аспекта любви и рассмотрение ее как эпифеномена, надстроенного над физиологическими процессами.

Бихевиористский и необихевиористский подходы игнорирует субъект-субъектную природу близких отношений, не учитывает влияние социального контекста; модели любви, разработанные в рамках этих подходов, соответствуют американской культуре и рыночным отношениям, в которых ведется счет вознаграждениям и издержкам, и не могут быть распространены на другие типы культур.

Психодинамические теории любви в историческом плане впервые сделали любовь предметом психологического анализа, осветили влияние переживаний детства и родителей на формирование способности любить и быть любимым, выделили бессознательный компонент любви и отметили роль бессознательного в любовных отношениях, разработали методы тера-

пии в области психологии любви. Ограниченность этого подхода связана с опорой в построении теории в основном на клинический материал, с переоценкой роли бессознательного и детства в развитии любовных отношений.

Гештальттеории любви преимущественно ориентированы на решение проблем клиента в сфере партнерских отношений и не имеют развернутой теоретической модели любви. Основные теоретические положения гештальтпсихологии просто переносятся в область психологии любви.

Когнитивные теории хорошо объясняют феномены изменения восприятия мира, себя и партнера влюбленным человеком, описывают влияние когнитивных стилей на формирование близких отношений. Однако эти теории, переоценивая когнитивную сферу личности, недооценивают эмоционально-волевую и дают в силу этого односторонний анализ природы любви.

Социально-психологические теории любви, акцентируя внимание на типах и стадиях любви, во многом остаются чисто формальными, а проведенные социально-психологические исследования направлены на изучение отдельных аспектов любви и не способны дать целостного понимания этого феномена. Так, теория Л. Я. Гозмана, включающая ряд социально-психологических исследований, лишь вписывает любовь как аттракцию¹ в социальный контекст.

¹ Аттракция (привлекать, притягивать) — понятие, обозначающее возникновение при восприятии человека человеком привлекательности одного из них для другого, формирование привязанности, симпатии.