

Дослідження психології кохання

Питання про стать і любов посідають центральне місце в науково-філософському світобаченні, в якому статева любов розглядається джерелом життя кожної людини та всієї людської історії. Засновник «Філософії серця» мислитель Григорій Сковорода писав, що все минає, проте любов зостається, все мине, але не Бог і не любов. В філософській думці смисл і вартість любові полягає в тому, що вона спонукає визнати за іншим те, що людина відчуває по відношенню до себе. Любов може також виступати жорстоким тираном, здатним утримувати під своєю владою мільйони заручників.

Якими є погляди психологів на різні аспекти проявів любові як вищого з людських почуттів? Якими є гендерні відмінності в оцінці образу коханою людини у сучасної молоді?

Розуміння дії цих тез на практиці прийшло до мене пізніше, в «горбачовські» часи – після розпаду колишньої «імперії зла», в якій під впливом демократичних процесів почали реабілітувати тему сексуальності, статевої любові, в тому числі і гомосексуальної. З кримінального кодексу України, як і інших колишніх республік СРСР зникла стаття, згідно з якою про людину з будь-якими проявами гомосексуальних орієнтацій слід було негайно заявити у відповідні каральні органи і піддавати ув'язненню. Та величезна кількість клієнтів, які потоком хлинули до консультативних центрів, в тому числі і Київського центру сексології, андрології та сімейного консультування, в якому я працювала як практикуючий психолог, заперечувала відому радянську тезу, що в СРСР «сексу не було». Гомофобія була однією з найпоширеніших наслідків заборони та замовчування теми одностатевої любові. Вона ще й досі процвітає на теренах пострадянських країн. А в ті, 90-ті роки, без можливості доступу до наукової літератури та Інтернету тільки любов допомагала гомосексуальним парам вистояти і зберегти своє почуття. Пам'ятаю одну з таких закоханих пар – випускниць одного із столичних університетів, які в продовж навчання зазнали чимало нищівної критики та звинувачень в психічних збоченнях з боку однокурсників, батьків і, навіть, викладачів. «Вашу любов прагнуло знищити так багато близьких до вас людей, то чи не приходилось вам жалкувати за тим, якби одна з вас була б особою протилежної статі?» - спитала я у дівчат. «Ні, нізачо!» - в один голос заперечили вони - «ми любимо одна в одній саме те, якими ми є і духовно, і фізично».

Саме тоді, пізнаючи різні житейські історії, прийшло розуміння того, що любов має різні психологічні відтінки, що палітра її емоцій та вчинків залежить від того, наскільки людина усвідомлює себе особистістю і на скільки здатна бачити особистість в коханій людині, адже закохатися може кожен і в будь-якому віці, а от кохати тільки той, який має багатий досвід «нестатевої» , любові, тобто той, якого з дитячих років навчили любити світ і соціальне довкілля навколо себе. Разом з досвідом практичної роботи приходило розуміння того, що самопожертва

заради іншого – основний показник любові зрілої, справжньої. Особливо допомогла мені це усвідомити тривала психотерапія однієї подружньої пари, впродовж якої чоловік щиро прагнув відновити в собі кохання до своєї дружини та погасити багаття нових почуттів до іншої жінки, через що каюся і відчував почуття провини до своєї сім'ї. І от, нарешті, коли подружня гармонія в почуттях здавалось була відновлена і терапія добігала кінця, дружина раптом заявила про розлучення. «Ви ж так прагнули зберегти сім'ю заради сина, ви ж так кохали свого чоловіка. Чому ж прийняли рішення про розлучення?». «Я й досі його кохаю, а після психотерапії ще більше. Але хай хоч один з нас буде щасливим...».

То ж на практиці змогла пересвідчитись в тому, що любов несумісна з будь-яким примушуванням, що в коханні все найважливіше не твориться з чиеїсь волі, а народжується, бо тільки любов може відкрити безмежну велич людського духу. Не можна заставити любити, проте можна заслужити повагу, захоплення собою, які породжують прихильність та потребу бути поряд.

Початки суспільної демократизації в 90-ті роки супроводжувались спробою радянської системи освіти гуманізувати міжстатеві стосунки підрастаючого покоління введенням нової початкової дисципліни «Етика і психологія сімейного життя», покликаною просвітити його в питаннях кохання та інтимних взаємин. Примусове радянське пуританство помаленьку почало витіснятися потребами юнацтва пізнати закони, за якими живе кохання, в чому секрет довголіття щасливої любові і чому так часто розлучаються двоє?

Порівняння результатів досліджень, проведених мною серед студентської молоді 90-х років та сучасної, засвідчує невелику різницю в поглядах на кохання. Так, наприклад, біля 60% опитаних молодих дорослих 90-х років «вірило в любов з першого погляду», (30% - «так» і 26% - «скоріше так»), а третина опитаних, з них 18% жінок і 12% чоловіків – «в кохання на все життя». Їхні одноліткі-студенти 2010-х мали віру в кохання з першого погляду вже в кожному другому випадку та виявили більше скепсису щодо одного почуття на все життя. Водночас в те, що кохання може бути без сексу в 90-ті роки вірило 10% молоді чоловічої статі та 18% жіночої, а на сьогодні ці дані зменшилися до 4% та 8% відповідно. Як і в 90-ті роки, так і в сьогодні, кохання знаходиться в переліку найважливіших людських цінностей, яке, однак, не конкурує з такими як цікава професія, надійні друзі, можливість забезпечити собі матеріальний добробут, здоров'я, добрі стосунки з батьками. При цьому такі складові любові, необхідні для її тривалості, як вірність, орієнтація на потреби та інтереси партнера, взаємоповага, довіра, спільність поглядів на життя та статеву рівність були і залишаються більшою мірою пошановані дівчатами, тоді як приязнь, комунікативність, сексуальність, емоційна взаємопідтримка – хлопцями. Слід підкреслити, що сучасна молодь набагато критичніше сприймає гендерні стереотипи на зразок – освідчитися в коханні чи просити згоди на шлюб має він, а не вона. «Паритет у всьому – призначенні побачень, оплати ресторацій, імпрез, розваг, плануванні сім'ї, бюджету, догляду за новонародженими дітьми та престарілими родичами, поєднанні домашньої і суспільної праці – основні засади збереження кохання», - таким був вердикт переважної кількості жіночих фокус груп. Статеві змішані часто такої одноставності не виявляли, оскільки чоловіки

виявились менш підготовленими «грати на жіночому полі», ніж дівчата на «чоловічому».

Найбільша динаміка в оцінкових судженнях студентства 90-х років та сучасних зафіксовані нами у відповідях на питання: «Які риси партнера є необхідними для щасливого кохання?». Якщо в минулому в очікуваннях до «бажаної неї» домінували такі її означення як красива фігура, привабливе обличчя, гарні манери, уміння зі смаком одягатися, легкість у спілкуванні, а щодо «бажаного нього» - доброта, розум, гарна фізична форма і т.п., то у вимогах сучасної молоді додаються такі властивості, як подібний соціально-економічний статус, здатність долати мікростреси, відповідальність, сексапільність, акцептація достоїнств і недоліків, оптимізм, інтелігентність, комунікативність, спрямованість інтересів тощо. Отже, якщо в оцінкових судженнях молоді минулого століття любов обраховувалась за формулою $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$, то в оцінці їхніх ровесників 21 сторіччя – любов це $1+1=2$, як гармонія двох самодостатніх особистостей.

Слід зазначити, що відповіді молодих дорослих кардинально відрізняються від суджень про любов людей похилого віку. На тотожні питання про властивості коханої людини (її чи його), які дали змогу зберегти кохання, більшість чоловіків і жінок поставила на п'єдестал пошани не зовнішні дані, а внутрішні, такі, як доброту, почуття гумору, незлопам'ятність, терпеливість, співпереживання, взаємопідтримку, довіру. Психологічні властивості конsumerського характеру в коханні похилого віку не пошановуються.

Водночас і молодь і люди старшого віку достатньо однаково повно і яскраво характеризують переживання під час кризи любовного зв'язку, яку означають такими емоціями, як хронічний стрес, переляк, тривожність, відчуття самотності безнадії, постійну напругу, гнів, змученість, почуття провини, готовність до самопожертви. І це не дивно, адже пересічний відвідувач консультативного центру переповідає принаймні 3-5 драматичних історій особистого характеру, що ще раз засвідчує, що кохання базується на емоціях, які важко піддаються контролю розумом. «Ефект присутності», тобто постійне відчуття буття коханої людини поряд, коли все нагадує про неї, досить часто переживається як причепливість думок і може набувати обсессивно-компульсивного характеру в ситуації розірваного зв'язку. А значить закоханий, а особливо після спроби самогубства через нещасливе кохання, потребує такої ж психологічної та медичної допомоги, як і людина з депресією чи посттравматичним синдромом.

На гендерний вимір любові я почала звертати спеціальну увагу після стажування за програмою наукових обмінів В.Фулбрайта у професора Джанет Хайд в університеті Вісконсин Медісон (США). Численні дослідження засвічували, що характер любовних взаємин значною мірою залежить від того, традиційні чи партнерські взаємини сповідують закохані в реляціях один з одним. Одне з занять на факультеті психології та жіночий студії було присвячено міжкультурному порівнянню типових сленгових означень любовних стосунків, а саме статевого акту, назви статевих органів, емоцій під час злягання і т.п. Студенти, представники різних етносів, присутні на занятті, характеризували емоційні відтінки цих висловів, які були поширені в їхніх країнах. Результати

крос-культурного порівняння переконливо засвідчили – чим більш патріархальна, домінаторна культура панує в гендерних стосунках, тим більшою мірою «чоловіче» панує над «жіночим» у розвитку любовних взаємин, тим виразніші різні прояви психічного і фізичного насилля навіть в емоційних відтінках слів. І навпаки, там, де поширене партнерство, типовою моделлю любовної поведінки виступає міжстатеве загравання, кокетування, взаємозамінність ініціативи в сексуальних зносинах. Патріархальна культура рясніє рецептами ознак «справжньої» любові на кшталт: «б'є – значить любить!», «стерпиться-злюбиться» і т.п. В таких любовних стосунках домінує інструментально-предметний підхід чоловіка до сексуальних взаємин із жінкою, яка в свою чергу приречена на застосування маніпулятивних технологій щодо нього у відповідь. Не випадково силу гендерних стереотипів, якими починають керуватися пари в регуляції інтимної близькості, називають ярмом любові, оскільки вони підривають одне з її чудес – незамінність, надціннісність об'єкта кохання, який мотивує закоханих до удосконалення себе в світі і світу в собі. У такий спосіб любов втручається в проблему добра і зла, оскільки вносить в буття закоханих важливість і необхідність задоволення базових соціальних потреб людини, а саме у розумінні, прихильності, приналежності, безпеці, довірі, прийнятті себе значущими іншими. Любов допомагає вийти за межі власного Я, долати відчуття самотності під загрозою наступу «цивілізації самотніх».

Слід зазначити, що експериментально тематика кохання - найменш досліджене в науці, зокрема в психології. Науковим підґрунтям психологічних знань слугують теоретичні та експериментальні роботи, написані фізіологами І.П. Пвловим, І.М. Сеченовим, Е.Торндайком. Не менш цінними в скарбниці психологічних знань є ідеї Е.Берна, Е.Фромма, Б.Скіннера, А.Маслоу, Ф.Василюка, І.Кона та екзистенціальні настанови В.Франкла, К.Войтило. То ж які прояви кохання виокремлюються в їхніх працях?

Кохання – це почуття вибіркоче і односпрямоване. Цю вибіркочість ілюструють слова фізика-теоретика Льва Ландау: «Любов – це крайня ступінь зосередженості на одній людині». Отже, кохання допомагає вийти за межі власного Я, думати, дбати про «значущого іншого».

Ефект присутності, який притаманний любові, проявляється двома способами: постійним відчуттям існування, наявності «значущого іншого» та ідентифікації з коханою людиною навіть на великій відстані від неї. Такий постійний ефект присутності може переживатися як причепливість думок і набувати обсесивно-компульсивного характеру, а значить проявлятися не тільки в стенічних емоціях, але й в астенічних.

Згідно з Ф.С.Василюком, «...любове почуття є нічим іншим як особливою діяльністю удосконалення людиною себе у світі і світу в собі».

То ж кохання актуалізує потенціал особистісного зростання, здатність до самопрезентації кращих сторін власного Я. Такий «менеджмент Я» підвищується значною мірою у разі відчуття взаємності. Відомим також є й «ефект рожевих окулярів», тобто таке сприйняття закоханим індивідуальності коханої людини, коли її позитивні сторони гіперболізуються, а негативні – «недобачаються». Це не оптичний «обман» зору, а особлива прозорливість закоханих щодо ідеального

Я, тобто бачення того, яким може стати кохання базується на емоціях, які важко скерувати розумом. Не можна заставити себе любити через силу, як і вольовим зусиллям припинити кохати. «Супутником почуття кохання є персоніфікація сексуальності» (В.Франкл). Нижче представимо результати пілотажного дослідження настановлень студентів щодо кохання.

Яким є ідеал особи, в яку можна легко закохатися?

На п'єдесталі пошанування жінками у чоловіків знаходиться в рейтинговому порядку:

інтелект, розум; соціальний статус; доброта, емпатійність; моральні якості; життєлюбність, оптимізм, креативність.

Чоловіки бажаний образ жінки уявляють значущістю стрункої фігури; привабливого обличчя; легкості у спілкуванні (соціальної комунікативності); доброти, емпатійності; моральних якостей; соціабельності.

Студентки більш толерантно відносяться до того, що їх партнер може мати далеко не привабливу зовнішність у порівнянні з іншими чоловіками, проте мусить мати високий рівень соціально-економічного статусу та інтелекту. Водночас студенти більшою мірою готові кохати партнершу з низьким соціально-економічним статусом, проте з привабливою зовнішністю.

Відомо, що з еволюційної точки зору чоловіки залишаються зацікавленими фізичними властивостями жінки і всіма атрибутами того, що стосується здоров'я і краси, оскільки останні мають безпосереднє відношення до репродуктивної функції.

Жінки також небайдужі до здоров'я і краси коханого, проте більшою мірою орієнтовані на ті психологічні властивості, які свідчать про його соціальний успіх, ресурс стабільності, надійність, оскільки вони виступають своєрідною гарантією соціального захисту потомства.

Давід Басс - професор університету штату Тексис, автор книг «Еволюційна психологія», «Еволюція пристрасті», «Ревнощі – чому вони нерозривні з любов'ю і сексом?» підкреслює гендерні відмінності в сприйнятті зради, а саме: чоловіки меншою мірою впевнені в тому, що любовний зв'язок може тривати без зради, ніж жінки; у молодшому дорослому віці жінки мають менший досвід зрад, ніж їхні однолітки-чоловіки; гендерні відмінності існують. В цьому питанні демонструє дослідження Аткинса, в ньому підкреслюється, що вік набуття чоловіком соціального статусу, економічної самодостатності корелює з випадками частоти зрад. Чому так відбувається? Тому, зазначає Аткинс, що жінки, особливо молоді, закохуються в особистість, яка є невід'ємною від професійного, соціального становища чоловіка.

Численні крос-культурні дослідження Д.Басса, проведені на різних вікових групах доводять, що зрада в чоловічому розумінні – це передовсім сексуальний контакт, тому найбільший дистрес викликає саме він: «У тебе з ним що-небудь було?». Жінки ж сприймають зраду як передовсім емоційний зв'язок: «Ти її кохаєш?».

Чим відрізняється щасливе кохання від нещасливого? Щасливе почуття об'єднує людей передовсім з однаковим соціально-економічним статусом та походженням. Воно базується на взаємопроникненні еротичних, емоційно-

референтних та морально-ціннісних ставлень закоханих. Гендерні відмінності в оцінці до різних граней кохання віддзеркалюють передовсім диференціацію в соціалізації статей та асимільовані статеві стереотипи, які є найбільш поширеними в будь-якому соціумі серед інших стереотипів. Гендерна дискримінація як порушення прав і можливостей статей, їхньої рівності як особистостей, руйнує почуття любові, зводить його до примітивної боротьби за владу в сім'ї або до маніпулятивного спілкування.

Використана література

1. Василев К. Любовь / пер. с болг. – М.: Прогресс, 1982. – 384 с.
2. Русский Эрос, или философия любви в России. – М.: Прогресс, 1991. – 448 с.
3. Український Декамерон. – К.: Довіра, 1993. – (Б-ка журн. «Лель»). Кн.1. – 398 с.
4. Философия любви. Ч.1. – М.: Политиздат, 1990. – 510 с.
5. Философия любви. Ч.2. – М.: Политиздат, 1990. – 605 с.
6. Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви. – М.: Педагогика, 1990. – 160 с.
7. Ялом И.Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы: Пер. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 228 с.
8. Sternberg, Robert J. A triangular theory of love // *Psychological Review*. – 1986. – P. 119-135.
9. Trotter Robert J. The three faces of love // *Psychology today*, 1986. – P. 46-54.