

Тема 21. Любовь

*Любить — это не значит смотреть друг на друга,
а смотреть вместе в одном направлении.
А. де Сент-Экзюпери*

Любовь в жизни человека

Человеческие отношения всегда вызывают много вопросов. А любовь - вообще одно из самых сложных явлений в поле взаимодействия людей. Есть ли разница между любовью и влюбленностью? Как понять, влюблен ли ты? Стоит ли вообще любить кого-либо или спокойнее прожить вот так, "никогда никого не любя"?

Теме любви посвящено много шедевров мировой литературы, хотелось бы начать разговор стихотворением нашего современника Б. Заходера, которое метко выражает, насколько важна в жизни человека любовь:

*Не бывает любви несчастной.
Может быть она горькой, трудной,
Безответной и безрассудной.
Может быть смертельно опасной,
Но несчастной любовь не бывает,
Даже если она убивает.
Тот, кто этого не усвоит,
И счастливой любви не стоит.*



Любовь — основа человеческой жизни, счастья. Потребность любить и быть любимым — одна из самых основных социальных потребностей человека. Именно любовь дает ему веру в значимость, неповторимость, уникальность своей личности. На любви основаны семья, труд, здоровье, благополучие как индивида, так и всего общества.

В большом энциклопедическом словаре **любовь** трактуется как интимное и глубокое **чувство**, устремленное на другую личность, человеческую общность или идею. Психологический словарь под редакцией С.Ю.Головина описывает **любовь как высокую 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, другому человеку и пр.).

Существует много подходов к трактовке понятия любви, среди которых встречаются и абсолютно противоположные. Каждый человек сам для себя определяет, что же такое любовь, в чем она заключается, как переживается. Для прочности отношений важно, чтобы эти взгляды партнеров соотносились друг с другом, были похожи или гармонично дополняли.

** Как бы вы определили, что такое любовь? Как она проявляется? С какими переживаниями связана? Считаете ли вы это чувство необходимым для человека?*

Разные стороны чувства любви

Как любое психологическое явление, любовь становится понятнее, когда начинаешь задавать себе вопросы относительно этого чувства. И что самое интересное - она становится более управляемой и прогнозируемой. Например, если девушка понимает, что ее чувство к юноше продиктовано скорее сегодняшним гормональным балансом, чем глубоким чувством, то она десять раз подумает, прежде чем отбивать его у другой. Какой смысл портить нервы троим, если через неделю гормоны продиктуют другое состояние? С другой стороны, если вдруг понимаешь, что вот оно это чувство - не стоит упускать шанс! Вот почему важно научиться определять свое чувство по отношению к тому или иному человеку.

Стоит изучить **основные виды любви**. Самая распространенная классификация построена еще Аристотелем. В греческом языке существует 6 глаголов для выражения разных сторон чувства любви. Соответственно им одна из современных классификаций различает шесть стилей, или «цветов», любви:

1) **Эрос** — страстная, исключительная **любовь-увлечение**, стремящаяся к полному физическому обладанию. Часто этот вид любви называют физической, так как она во многом основана на физическом, сексуальном влечении и соответственно проявляется в сильном физическом, сексуальном притяжении. Эротическая любовь легко возникает и так же легко гаснет. Для глубоких и прочных отношений её недостаточно.

*Я болен, я влюблен; но, мучась и любя, —
О, слушай! О, пойми! — я страсти не скрываю,
И я хочу сказать, что я люблю тебя —
Тебя, одну тебя люблю я и желаю! (А. Фет)*

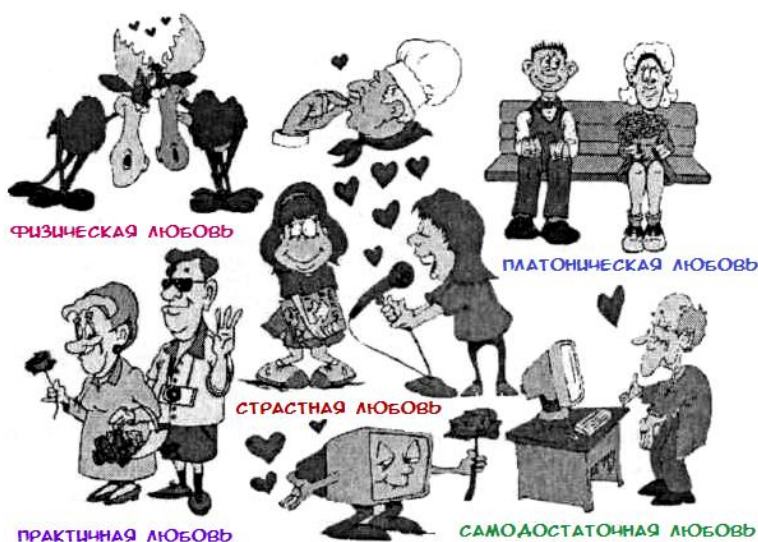
У этого вида любви все же возможна долгая жизнь, если партнеры интересуются жизнью друг друга, мыслями и переживаниями, присутствуют кроме физического желания еще и другие чувства, которыми можно делиться друг с другом.

2) **Людус** — гедонистическая **любовь-игра**, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены. Здесь не

предусматривается длительных ухаживаний и стремлений

сначала узнать друг друга поближе. "Вы привлекательны, я - чертовски привлекателен, так чего же время терять?" - эта фраза очень точно иллюстрирует этот вид любви. При этом нельзя сказать, что это только игра - любящий и правда любит своего партнера, но до поры, до времени. Пока эта игра ему не наскучит, и он не найдет что-то более увлекательное.

Любовь - игра, в которой всегда плутуют. (О. Бальзак).



Разновидности любви

3) **Сторге** — спокойная, теплая и надежная *любовь-дружба*. Иногда такую любовь называют платонической. В ней преобладает неосознанное влечение душ, включающее сердечность отношений и привязанность друг к другу на основе общности взглядов, отношений, ценностей, и влечение к эстетическому образу и романтическому представлению о предмете любви. Партнеры могут делиться друг с другом чем угодно. При этом они знают, что всегда найдут в лице любимого человека поддержку и помощь. Платоническая любовь основана на духовном влечении, часто это любовь без физической близости. Такая любовь идеализирует объект любви, окружает его ореолом романтизма. Это прочный и устойчивый вид любви, который выдерживает любые испытания.

- Тот человек, которого ты любишь во мне, конечно, лучше меня. Но ты люби, я постараюсь быть лучше себя (М. Пришвин).

4) **Прагма** — рассудочная, совмещающая людус и сторге, легко поддающаяся сознательному контролю *любовь по расчету*. Практичная любовь возникает на основе сознательного выбора партнёра, исходя из продуманных требований к нему. Человек выбирает себе партнера не с точки зрения "люблю/не люблю", а с точки зрения "удобно/не удобно". Страстей и неожиданных поступков в совместной жизни не будет. Практичная любовь может переходить в привязанность, развиваться в сильное и глубокое чувство, в котором уравнивается влечение души, ума и тела. Прогноз на длительность отношений зависит от того, насколько второй партнер готов мириться с такой ситуацией.

- Лучший вид любви — привязанность; для неё нет срока: всегда можно любить, пока сердце живо (Н. Карамзин).

- Равенство — самая прочная основа любви (Г. Лессинг).

5) **Мания** — иррациональная *любовь-одержимость*, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения. Как правило, строится на страсти и на ревности. Страстная любовь — очень сильное, бурное, всепоглощающее, порой граничащее с безумием чувство, в котором сексуальное переплетается с возвышенным, романтическим. Это скорее не любовь к партнеру, а результат низкой самооценки. Любящий считает, что только он имеет право на общение с близким ему человеком. Такая любовь подобна «американским горкам»: с крутыми головокружительными подъёмами и спусками. Часто это жизнь ради объекта своей любви, растворение в нем, его желаниях, заботах. Продолжаться может до тех пор, пока одному из партнеров это не надоест.

- Любовь!.. Сколько необъятного в этом смысле! Какой океан в одной слезе! Какое небо в одном взгляде! Какая буря в одном вздохе! Какая молния в одном прикосновении! Какая вечность в одном мгновении!.. (И. Тургенев)

6) **Агапе** — бескорыстная *любовь-самоотдача*, синтез эроса и сторге. Самодостаточная любовь основана на уважении, долге, исходит из положения, что любовь даётся свыше и ничего не должна требовать взамен; она добра, терпелива, постоянна. Агапе во многом жертвенная любовь. Любящий человек в этом случае сделает все, чтобы любимому было хорошо. Это также любовь-родство, любовь матери к ребёнку, война к Родине и т.п.

- Любить - это находить в счастье другого своё собственное счастье (Г. Лейбниц).

** Какой из видов любви вам ближе и привлекательнее? Почему существует так много видов любви?*

Любовные переживания молодых мужчин содержат больше «эротических» и особенно «людических» компонентов, тогда как у женщин ярче выражены «прагматические», «сторгические» и «маниакальные» черты. «Маниакальные» увлечения типичнее для подростков и юношей, нежели для взрослых.

Конечно, ни один вид любви не встречается в чистом виде. Каждый человек уникален и его чувство - это сложная смесь всех видов любви в разных пропорциях. Необходимо выяснить для себя, какой вид любви преобладает в вашем чувстве к любимому и насколько он совпадает с его преобладающим видом любви. Тогда можно прогнозировать развитие ваших отношений.

Индивидуальные качества личности, сила чувств, социальные условности порождают большое разнообразие оттенков и внешних форм проявления любви (тайная, несчастная, неравная, рабская, свободная, садистская, всепрощающая, безответная, эгоистическая и др.).

Любовь имеет *динамический* характер: под влиянием обстоятельств она усиливается или ослабляется, с течением времени может менять свой вид и «цвет».

Задание 1. Такая разная любовь...

Этот тест канадского психолога поможет вам понять, к какой форме любви из выделенных им типов вы склонны.

Инструкция: Выберите тот ответ, который вам ближе всего.

1. Какой цвет воздействует на тебя больше других?

- а) красный;
- б) желтый;
- в) голубой;
- г) лиловый;
- д) зеленый;
- е) белый.

2. Если бы у тебя неожиданно оказалась большая сумма денег (выигрыш в лотерею, наследство), как бы ты распорядился (распорядилась) ею?

- а) купил бы себе дорогую одежду;
- б) отправился бы в путешествие;
- в) положил бы всю сумму на срочный вклад под максимальные проценты;
- г) отложил бы часть денег на прежде недоступную вещь;
- д) купил бы что-нибудь для семьи;
- е) перевел бы большую часть денег в благотворительный фонд.

3. Какие ассоциации возникают у тебя при упоминании о Луне?

- а) ночь, полная романтики;
- б) один из шлягеров на лунную тему;
- в) ощущения впервые прилунившегося космонавта;
- г) «Лунная соната» Бетховена;
- д) влияние Луны на приливы и отливы;
- е) сказка для детей о путешествии на Луну.

4. В какой, по-твоему, сфере человеческой деятельности ты мог бы (могла бы) полнее раскрыть свои способности?

- а) мода и косметика;
- б) туризм и отдых;
- в) право и административная деятельность;

- г) театр и искусство;
- д) техника;
- е) психология и медицина.

5. На каком инструменте ты предпочел (предпочла) бы играть?

- а) скрипка;
- б) саксофон;
- в) гитара;
- г) барабан;
- д) фортепиано;
- е) контрабас.

6. Где бы ты с наибольшим удовольствием провел (провела) каникулы?

- а) неделя в самом любимом месте в нашей стране;
- б) неделя в Анталье в Турции;
- в) две недели на горнолыжном курорте;
- г) четыре дня в круизе на комфортабельном лайнере;
- д) неделя дома в абсолютном безделье;
- е) все равно где, лишь бы с ней (с ним).

Интерпретация результатов.

Подсчитай, каких букв в ответе больше. Две буквы говорят о незначительной склонности, три-четыре определяют склонность достаточно точно, пять-шесть укажут однозначно, к какому типу любви ты можешь себя отнести.

А — страстный тип. Этот вид любви поражает внезапно, как молния, как правило, с первого взгляда. Однако она так же быстро может и пройти, после того как очарованные друг другом влюбленные наскучат друг другу.

Б — легкомысленный тип. Любовные чувства - предмет игры, способ времяпрепровождения. Общению и взаимным контактам не придается большого значения. Все определяет принцип -«не с одной (одним), так с другой (другим)».

В — товарищеский тип. Твоя любовь полна покоя, дружбы и тепла. Такая любовь нарастает постепенно и длится годами. Ей не свойственны бурные проявления чувств, зато это надежное, постоянное чувство. Расставшись, вы навсегда останетесь друзьями.

Г — драматический тип. Этот тип любви чаще других приводит к настоящим драмам, вплоть до трагедий. Твои чувства колеблются от глубокого отчаяния и раздоров из-за малейшего недоразумения и повода для ревности, до величайшего счастья и блаженства при доказательствах любви. Исход такой любви, как правило, тоже драматичен.

Д — расчетливый тип. Это тот тип любви, в котором продумано все до мелочей, и, кажется, будто чувства здесь совершенно отсутствуют. Но это не так. Известно, что союзы, созданные по расчету, часто приводят к появлению со временем истинной, глубокой привязанности и настоящих, сильных чувств.

Е — бескорыстный тип. Это благородный тип любви. Настолько бескорыстный, что кажется невозможным. Это любовь самоотречения и всепрощения, ей чужды мелочные упреки, претензии, ревность, требования. Чувства любящего направлены на партнера, чьи желания и стремления также становятся предметом любви.

P.S.: Не нужно относиться к данному тесту очень серьезно, он лишь определяет твою расположенность к тому или иному виду любви на данный момент, в соответствии с твоим эмоциональным состоянием.

Любовь или влюбленность?

Разница между «любовью» и «увлечением» — до некоторой степени вопрос установки, «этикетки». Говоря себе «это любовь», индивид тем самым формирует установку на серьезное, длительное чувство. Напротив, слова «это просто увлечение» — установка на нечто временное, краткосрочное. «Обозначение для себя» природы чувства не просто констатация факта, а своего рода самореализующийся прогноз.

В своем развитии любовь проходит несколько стадий и важно уметь отличать любовь от более поверхностного чувства влюбленности.

«Основные отличия любви и влюбленности»

<i>Романтическая влюбленность</i>	<i>Настоящая любовь</i>
1. Как начался роман?	
Быстро (минуты, часы, дни)	Медленно (месяцы, годы)
2. Что больше всего интересует, нравится, привлекает?	
«Внешняя экипировка человека»	Полная индивидуальность, вся личность целиком
3. Какое влияние оказывает роман на вашу личность?	
Дезорганизующее, странные поступки, кажется «сами не в себе»	Организирующее, творческое, появление новых положительных качеств, одухотворенность
4. Как влияет расстояние (долгая разлука) на ваши отношения?	
Испарились, не выдержали, исчезли	Выжили, возможно, даже окрепли
5. Что вы чувствуете и как относитесь к своим отношениям?	
Мало чувства целостности. Много: я, мне, мой, он, ему, его	Чувствуем и думаем как одно целое, пара, общность. Говорим: мы, наш, нам
Выводы:	
«Бывает, что любовь пройдет сама, не сердца не затронув, не ума, то не любовь, а просто лишь забава» <i>Низами</i>	«Любовь – самое сильное из всех страстей, потому что она одновременно завладевает головою, сердцем, телом» <i>Вольтер</i>

Выбор «предмета любви»

Важную роль в любовных отношениях играют представления о том, каким должен быть любимый человек, которые служат как бы *эталонном выбора* и критерием его оценки. В психологии по этому поводу имеются три гипотезы.

Согласно *первой гипотезе*, идеальный образ любимого предшествует выбору реального объекта. Мы склонны искать того, кто бы максимально соответствовал этому образу. Большинство людей действительно имеют какой-то воображаемый, идеальный образ любимого, с которым они сравнивают своих избранников.

Идеальный образ любимого, особенно у молодых людей большей частью расплывчат и содержит много нереальных, завышенных или несущественных

требований, тогда как некоторые важные качества не осознаются, их значение проясняется лишь в практическом опыте брака. (Так, например, многим юношам хочется, чтобы избранница была красивой, тогда как верность, преданность, трудолюбие — это качества, которые только позднее осознаются как важные.)

Кроме того, не следует смешивать идеал с эталоном. *Эталон* — это образец постоянства, нечто неизменяемое. Идеал же — живой, развивающийся образец. Люди, жестко придерживающиеся эталона, часто оказываются неудачниками в любви, потому что они слепы к реальным качествам своих избранников.

** Есть ли у вас образ избранника?*

Вторая гипотеза предполагает, что при «романтической любви» происходит бессознательная идеализация предмета любви, которому приписываются желательные черты, независимо от того, какой он на самом деле. Согласно теории идеализации, страстная любовь по самой сути своей противоположна рациональному, объективному видению. Недаром любовь издавна называли «слепой». Психологические исследования подтверждают, что влюбленные часто идеализируют друг друга, особенно в начале романа, причем женщины склонны к этому больше, чем мужчины.

Но приписывание любимому человеку достоинств, которых у него не находят окружающие, не всегда ошибочно. Многие философы и поэты, говоря о «любовном ослеплении», в то же время считали любовь величайшим средством познания. Подобно тому как физическая слепота, лишая человека зрительного восприятия, обостряет другие органы чувств, любовь, притупляя рассудок, иногда наделяет любящего особым внутренним зрением, которое позволяет ему разглядеть скрытые, потенциальные качества любимого. Любовь сама обладает большой преобразующей силой. Девушка, которая знает, что она любима, в самом деле расцветает, становится красивее не только в глазах любящего, но и в глазах окружающих. То же — с нравственными качествами. Как писал М. Пришвин, «тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя...»

Третья гипотеза, в противоположность первой, утверждает, что не идеальные образы определяют выбор любимого, а, наоборот, свойства реального, уже выбранного объекта обуславливают содержание идеала, по пословице: «Та и красавица, которую сердце полюбит». Видимо, и здесь есть доля истины.

По всей вероятности, все три гипотезы имеют под собой определенные основания. В одних случаях «предмет» любви выбирается в соответствии с ранее сложившимся образом, в других — имеет место идеализация, в третьих — идеал формируется или трансформируется в зависимости от свойств реального объекта. Но каково соотношение этих моментов и как они сочетаются у разных людей и в разных обстоятельствах, наука сказать не может.

Как мудро заметил Пришвин, «любовь — это неведомая страна, и мы все плывем туда каждый на своем корабле, и каждый из нас на своем корабле капитан и ведет корабль своим собственным путем».

** Как вы считает, в соответствии с какой гипотезой вам свойственно выбирать объект любви?*

Задание 2. Фразы про любовь

Прочитайте высказывания о любви выдающихся людей. Выразите свое отношение к прочитанному. Согласны ли вы с автором или, как вам кажется, сейчас все обстоит несколько иначе; как вы понимаете то или иное высказывание.

«Любовь одна, но подделок под нее тысячи» (Ф. Ларошфуко).

«Не любит тот, кто про любовь всем трубит» (В. Шекспир).

«Тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя» (М. Пришвин).

«Всякое препятствие любви только усиливает ее» (В. Шекспир).

«Разлука для любви — что ветер для огня: слабую она гасит, а большую раздувает» (Р. де Бюсси).

«Любовь — это соревнование мужчины и женщины за то, чтобы доставить друг другу как можно больше счастья» (Стендаль).

«Любовь — это игра, и проигрывает в ней тот, кто сильнее любит».

«Женщину надо любить так, чтобы ей в голову никогда не пришло, что кто-то другой может любить ее сильнее».

«Каков человек, такова у него и любовь».

Меняется ли отношение к любви с течением эпох? Чье высказывание было вам наиболее близким?

Механизмы возникновения симпатии

Часто приходится слышать, мол, симпатия и любовь возникают между теми людьми, которые противоположны друг другу по характеру, интересам и т. д. Дескать, они хорошо дополняют друг друга, а их различия и служат источником взаимного интереса. Наверное, тем интереснее узнать, что *утверждение о том, будто в любви притягиваются противоположности, очень распространенное, но... неправильное*. Давно установлено: похожие люди привлекают друг друга гораздо сильнее, чем резко различающиеся. Хотите доказательства? Почитайте любую научную (подчеркиваю - научную) книгу о психологии общения.

Итак, что же необходимо для возникновения симпатии между людьми, а особенно между парнем и девушкой? В чем именно должна проявляться эта схожесть? Как ее определить?

1) Совпадение интересов. Чем сильнее это совпадение, тем больше общих тем для разговоров у вас будет, тем увлекательнее и содержательнее окажется ваше общение. Это позволит интересно проводить сообща время, заниматься общими делами. Если вам хорошо вместе, значит, будет и желание продолжать общение.



Чем больше у людей схожих интересов, тем прочнее их отношения. А если интересы у двух человек различаются очень сильно, общаться им сложно.

2) Схожий уровень образованности и интеллигентности. Например, девушку с широким кругозором, много чем интересующуюся, готовящуюся поступать (или уже поступила) в университет, вряд ли привлечет молодой человек, который

производит впечатление глупого и ограниченного. А если в начале знакомства симпатия и возникнет, то быстро пройдет, как только они пообщаются.

Есть «обратная сторона медали». Чем более образованным человеком вы станете, тем уже будет простор для выбора интересующих вас партнеров. Хотя большой выбор — это не самое важное, нужен-то один человек, но достойный.

3) Сходство в уровне привлекательности. Обычно человек неосознанно выбирает себе партнера примерно в той же мере привлекательного, каков он сам. *Люди предпочитают партнеров не самых лучших, а примерно соответствующих их собственному уровню.* Поэтому очень красивые девушки нередко испытывают проблемы в общении с молодыми людьми. На них смотрят с восхищением, хотят с ними познакомиться, но длительного и близкого общения избегают. Для многих молодых людей встречаться с красавицей — значит, выглядеть ущербно на ее фоне, постоянно волноваться, как бы рядом не оказалось более достойного кавалера. Рядом с очень красивым партнером может комфортно чувствовать себя уверенный в себе человек, не испытывающий комплексов по поводу внешности.

То же самое происходит и с самыми умными людьми. Аналогичные проблемы иногда испытывают и те, которые начинают очень хорошо зарабатывать: например, если молодой человек получает меньше, он может начать комплексовать по этому поводу, что тоже спровоцирует расставание.

4) Сходство ваших основных жизненных ценностей, целей и потребностей. Иными словами, *важно совпадение в том, что вы хотите от жизни.* Допустим, для девушки значима возможность учиться, развиваться, узнавать что-то новое. А парня привлекают только удовольствия. Пока это так, вряд ли эти отношения будут прочными. *Отношения будут прочными, если каждый из партнеров в состоянии дать то, в чем нуждается другой,* когда два человека способны удовлетворить потребности друг друга. Например, девушка любит делиться новостями, своими переживаниями, а парню больше нравится слушать, чем говорить.

Итак, похожие люди притягивают друг друга сильнее, чем резко различающиеся. А ощущение похожести при желании можно усилить! Разговаривать о том, что интересует другого человека. Выбрать сходный стиль в одежде. Кстати, профессиональные торговые агенты стараются одеваться сходным со своими клиентами образом? Это создает большую их привлекательность, а у человека, к которому питаешь симпатию, скорее что-либо купишь.

** Как еще можно усилить ощущение схожести между вами? **

5) Учет потребности в общении у того человека, чьей симпатии вы ожидаете. Некоторые люди сами по себе более общительны, чем другие. Тот, у кого потребность в контактах с окружающими выражена менее ярко, может восприниматься как замкнутый, не расположенный к общению. Оказаться привлекательным в его глазах намного сложнее. И дело здесь не столько в вас, сколько в его характере. Зато если уж такой человек проникся к вам симпатией, скорее всего, чувство будет достаточно прочным, потому что объектов симпатии у него меньше и привязанность к ним прочнее.

Общительного же человека легче к себе привязать, но труднее удержать. Ведь на то он и общительный, что его тянет к разным людям, и вы вряд ли будете у него единственным другом или подругой.

6) Эмоциональное состояние. Когда у человека хорошее настроение, оно охватывает все, включая окружающих людей. Это состояние можно описать словами «сегодня все мне нравится» — вне зависимости от того, сделали эти люди что-то хорошее или нет. Если рядом с этим человеком в такой момент окажетесь вы, шансов на возникновение симпатии значительно больше, чем, если он в этот момент злиться или раздражен. Кстати, способ реакции на трудности — это одно из типичных различий между полами.

Девушкам, когда у них возникают трудности и ухудшается настроение, обычно хочется пообщаться, поделиться с кем-то своими переживаниями. А большинство парней в таких ситуациях, наоборот, стремятся уединиться и спокойно решить свои проблемы; общение в эти моменты лишь раздражает их еще сильнее.

7) Пространственная близость. «Расстояние любви не помеха» — гласит народная мудрость. Действительно, коль скоро человек уже влюбился, его чувства не исчезнут, если он далеко от того, к кому он их испытывает (по крайней мере, в первое время). Однако симпатия возникает, как правило, все же между теми, кто находится пространственно близко: учится в одном классе (или в одной школе), занимается в одной секции, живет в одном дворе и т.п.

Во-первых, появляется больше возможностей общаться с таким человеком. Во-вторых, сами по себе встречи, пусть даже случайные, способствуют тому, что он начинает восприниматься как более привлекательный. *Вы понравитесь скорее тому, кто видит вас достаточно часто.* Есть маленькое дополнение: частые встречи создают большую привлекательность в случае, если люди понравились друг другу изначально. Если же исходно возникла антипатия, то, сколько бы вы ни виделись, лучше не станет.

8) Соответствие образу будущего избранника. Это не обязательное условие, но если вы соответствуете образу того человека, которому готов симпатизировать ваш избранник (избранница) первоначальная симпатия возникнет быстрее. Если парню нравятся брюнетки, то в первую очередь, он обращает внимание именно на них. При первых встречах, зная о предпочтениях вашего избранника, можно ему подыграть (перекрасить волосы, одеваться определенным образом и т.д.), но ни в коем случае не врать (о богатых родителях, великолепных музыкальных способностях). После привлечения внимания, нахождения общих интересов, можно показывать и свою настоящую сторону. Если же это оттолкнет партнера, значит для него его придуманный образ важнее хороших реальных отношений.

Если же у вас много требований к будущему партнеру — это ваше право. Только помните, что, «отсеивая» по каким-либо, а особенно по внешним, признакам потенциальных знакомых и друзей, вы сокращаете свои возможности для общения и в конечном итоге обедняете собственную жизнь. Ведь действительно разумных, обоснованных ограничений такого рода совсем немного (например, не стоит встречаться с наркоманами). Все остальное — в лучшем случае дело вкуса (скажем, рост и цвет глаз), в худшем — просто глупость (убеждение, что можно встречаться только людьми определенного знака зодиака).



А если вдруг случилось такое, что по внешним признакам «отсеили» вас? Изменить эту ситуацию довольно сложно, ведь она касается пристрастий и убеждений человека, а с ними расстаются неохотно. Очень может быть, что вам придется просто смириться с ней и поискать себе кого-нибудь другого.

Стадия ожидания любви, поиск и выбор объекта любви во многом связаны со случайными обстоятельствами, но большую (а может, и основную) роль играет позиция человека по отношению к любви, его система ценностей, идеалов, нравственных принципов, мировоззрение в целом.

Задание 3. Ищем выход.

Если два человека хорошо относятся друг к другу, то они взаимно ожидают одинакового отношения к важным для себя вещам. Представьте себе, что парню нравятся мотоциклы, на которых он хотел бы кататься со своей девушкой. Но та их терпеть не может, считая опасной глупостью. Эта ситуация — потенциальный источник конфликтов. Допустим, он все-таки периодически уговаривает ее прокатиться на мотоцикле. Сам-то он рад, а она испугана и раздражена. Противоположный вариант: он следует желаниям девушки и отказывается от своего увлечения. Она довольна, но зато теперь он раздражен.

Продумайте, как может развиваться такая ситуация? Как минимизировать возможность подобного конфликта? Как лучше поступить молодым людям в данной ситуации, чтобы сохранить отношения?

Характер отношений между любящими людьми

В любви есть очень много такого, что трудно выразить словами. И все же прочитайте внимательно два этих списка, которые помогут вам определить, что входит в понятие «любовь», а что нет. Эти списки помогут вам также решить, каких отношений в любви вы действительно хотите.

<i>Любовь — это...</i>		
Ответственность Трудная работа Удовольствие Преданность, Забота Честность	Секс Доверие Близость Общение Компромиссы Признание различий	Ранимость Открытость Уважение Дружба Сильные чувства
<i>Любовь — это не...</i>		
Ревность Чувство собственности Боль Жестокость Секс Наваждение Проявление эгоизма	Нежелательная беременность Зависимость Отказ от своих интересов Самоутверждение Грубость	Страх Манипулирование Запугивание Перебранки Ожидание удовлетворения всех потребностей

** Продолжите список своими 2-3 фразами.*

Рекомендации психолога для юношей

1. Девушке в юноше нравятся душевная зрелость, серьезные планы на будущее, чувство ответственности.
2. Не критикуй свою подругу.
3. Чаще делай ей комплименты.
4. Не мучь её ревностью.
5. Если случится уехать, регулярно звони, пиши.
6. Оказывай ей больше, чем другим внимания.
7. Не устраивай никаких испытаний, чтобы проверить её чувства.

Запрещенные фразы:

1. Я тысячу раз тебе говорил...
2. Неужели тебе трудно запомнить, что...
3. Неужели тебе непонятно, что...
4. Ты стала такой грубой...
5. Все люди как люди, а ты...
6. Что ты ко мне пристала...
7. Ты такая же, как твои родители...
8. С тобой бесполезно говорить...

Желательные выражения:

1. Ты у меня самая красивая...
2. С тобой мне так легко и радостно...
3. У меня никого нет ближе тебя...
4. Я никому так не верю, как тебе...
5. Ты у меня молодец...
6. Посоветуй мне, ведь ты так хорошо в этом разбираешься...
7. Как я тебе благодарен...
8. Я бы никогда не сумел, это сделать так хорошо, как ты...

Рекомендации психолога для девушек

1. Не считай любимого своей собственностью.
2. Не требуй от юноши поступков, противоречащих его натуре.
3. Не будь слишком подозрительной.
4. Не повторяй без конца: «Ты меня уже не любишь...»
5. Не делай упреков слезным тоном, не стремись показать, что ты из-за него несчастна.
6. Старайся хвалить, высоко ценить его качества (особенно ум, силу, мужественность)

Запрещенные фразы:

1. Я тысячу раз тебе говорила...
2. Неужели тебе трудно запомнить, что...
3. Неужели тебе непонятно, что...
4. Ты стал такой грубый...
5. Все люди как люди, а ты...
6. Что ты ко мне пристал...
7. Ты такой же, как твои родители...
8. С тобой бесполезно говорить...

Желательные выражения:

1. Ты у меня самый умный...
2. С тобой мне так легко и радостно...
3. У меня никого нет ближе тебя...
4. Я никому так не верю, как тебе...
5. Ты у меня молодец...
6. Посоветуй мне, ведь ты так хорошо в этом разбираешься...
7. Как я тебе благодарна...
8. Я бы никогда не сумела, это сделать так хорошо, как ты...

** С какими рекомендациями вы не согласны? Предложите свои.*

«Разрушители» любви

Кто-то говорит: «Не бойтесь влюбляться, даже если любовь окажется безответной. Для сердца гораздо полезнее любовные переживания, чем их отсутствие». Наверное, в большинстве случаев это так, ведь влюбленный человек все в жизни воспринимает острее, ярче. Но, к сожалению, иногда любовь становится не созидающей, а разрушительной силой. Бывает, что страдать заставляют именно тех, кого любят.

Существует масса способов наладить отношения и еще больше способов их разрушить. И это при любви!

** Что может разрушить отношения? Как это чаще всего происходит?*

Одним из самых страшных врагов любви является **ревность**. Это «гнусное чудовище» заставляет вас без видимой причины совершать ужасные поступки. Первый шаг на пути к победе над ревностью — подумать, а почему, собственно, она имеет над вами такую власть. Если в прошлом был печальный опыт, то скажите себе, что без доверия нет нормальных отношений. Если вам кажется, что вы недостойны его или ее, то, естественно, весьма трудно поверить, что сам предмет ваших переживаний так не считает. Поэтому верьте в себя и любите себя. Это поможет вам сохранить любовь другого человека. Кроме того, полезно помнить: ваш роман вовсе не означает, что симпатичные особы должны исчезнуть из поля зрения вашего избранника. Согласитесь, что ведь и вы сами реагируете на симпатичных людей. И все же, если вас мучает ревность, попытайтесь объясниться, скажите, что вас тревожит, и обязательно выслушайте, что вам скажут в ответ.

В современных отношениях ревность рассматривается как обязательный фактор и бытует мнение: не ревнует — значит, не любит. Легкая ревность действительно допустима, иногда она даже способна несколько усилить чувства человека. Однако любые серьезные проявления ревности всегда не в пользу того, кто их допускает. Это не зависит ни от степени обоснованности такого чувства, ни от половой принадлежности ревнивца. *Ревновать — вредит себе и помогает тому человеку, к которому ты ревнуешь*. Закатываете сцену ревности — значит, стремительно падаете в глазах своего партнера.

Что же делать в ситуации, когда ревность оправданная? Если все же вас водят за нос, то не стоит закатывать сцены, тем более что это бесполезно, а стоит подумать: имеет ли смысл продолжать отношения.

Часто портит отношения **привычка обязательно настоять на своем**. Кто-то добивается своего с помощью обид, кто-то — за счет скандала. Эти средства действуют, но ... только до определенного момента. Если вы пользуетесь ими потому, что привыкли владеть ситуацией, то рано или поздно придется отказаться от этой практики: управлять не своими чувствами или эмоциями вряд ли удастся.

Любовь дарят, не требуя ничего взамен, и если вы начнете оказывать постоянное давление, вам долго вместе не продержаться.

Бывают случаи, когда из любопытства заставляют страдать любимого человека. Некоторые молодые люди обожают разнообразить взаимоотношения всякими каверзами: заставить доказывать силу любви, дать понять, что заслуживаешь большего, заставить ревновать или внушать, что у тебя были и будут толпы поклонников. С любовью подобные игры не имеют ничего общего. Скорее, тут дело в неумеренном самомнении и попытке самоутвердиться за счет другого. Помните, что в этом случае велик риск потерять любимого человека.

Сильными разрушителями отношений являются **неверность и ложь**. Многие думают, что невинный поцелуй на стороне или ночь, проведенную у знакомой девушки, нельзя классифицировать как неверность. Но как ни крути, это она и есть. Если вы нуждаетесь в обществе другого, ведите себя честно по отношению прежде всего к себе — сначала придется покончить с прежним романом. Острее переживает

неверность сторона потерпевшая. Появляется неприятное ощущение, что тебя предали. Пропадает и уважение к себе, и уверенность — стоит один вопрос: почему? Так что, если появилась потребность расстаться, сделайте это по-человечески. Если же потерпевшей стороной оказались вы и ваш избранник все же предпочел вернуться к вам, тут только вам решать — простить или нет. Есть лишь два пути: простить и навсегда забыть об измене или никогда больше не встречаться.

И еще одно правило: **двое влюбленных не должны замыкаться друг на друге**: им необходимо общество друзей, подруг, да и интересы у них могут быть разные. Если они не соблюдают этого правила, то очень скоро так надоедят друг другу, что разбегутся в разные стороны.

Но иногда лучше трезво оценить ситуацию и сделать вывод, что предпочтительнее расстаться. Основные моменты, которые нужно учитывать, — это склонность вашего избранника к насилию, отношения «про запас», ярко выраженные вредные привычки (увлечение алкоголем, наркотиками, играми).

Подытоживая сказанное, предлагаю вам прочитать перечень тревожных признаков, указывающих на то, что вместо уважения, необходимого в любви, вы встречаетесь с насилием.

Признаки насилия в отношениях

Если вы встречаетесь с кем-то, кто:

- Ревнует вас и ведет себя с вами как собственник, не разрешает вам иметь друзей, проверяет вас, не допускает мысли о возможном разрыве отношений.

- Пытается контролировать вас, ведя себя как хозяин, отдавая приказания, принимая решения, игнорируя ваше мнение.

- Пугает вас. Вы всегда думаете о том, как он отреагирует на то, что вы говорите или делаете. Угрожает вам, имеет оружие или использует его.

- Жесток: раньше был замешан в драках, легко теряет контроль, хвалится тем, что плохо обращается с другими.

- Склоняет вас к сексуальным отношениям, угрожает. Пытается манипулировать вами, обвиняет вас, говоря: «Если бы ты действительно меня любил(а), ты бы...» Слишком быстро начинает считать отношения серьезными.

- Употребляет наркотики и алкоголь и склоняет вас к их употреблению.

- Обвиняет вас, когда плохо с вами обращается. Говорит, что вы спровоцировали, заставили его это сделать, ваши действия привели к этому.

- В прошлом имел неудачные отношения и обвиняет во всех проблемах другого.

- Считает, что один партнер должен иметь власть и контроль, а другой должен быть пассивным и уступчивым.

- Члены вашей семьи и друзья предупреждали вас быть осторожнее с этим человеком или говорили вам, что беспокоятся о вашей безопасности.

В таком случае помните — опасность впереди!



Разрыв отношений

Если вы решили прервать отношения (а сделать это трудно), список «Что можно делать» и «Что нельзя делать» поможет легче пережить разрыв.

Знаете ли вы кого-нибудь, кого бросили? Или кого-то, кто хочет разорвать отношения с кем-то, но не знает как? Может быть, это случилось с вами... Разрыв отношений может быть очень сложным и часто переживается людьми болезненно.

ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ	ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ
Если можете, объяснить причину Проявлять уважение Выслушивать Найти способы справиться со своими чувствами, например: — вести дневник — поговорить с друзьями — заняться спортом — слушать музыку — обратиться к психологу Прервать отношения легче, если договориться о следующем: а) будете ли вы проводить время вместе б) можете ли вы звонить друг другу в) хотите ли вы оба остаться друзьями (только при обоюдном согласии) Если оба согласны, то: — как вы будете поддерживать дружеские отношения — как вы будете общаться с общими друзьями	Угрожать Преследовать человека, чтобы узнать, с кем он (она) встречается Постоянно звонить приятелю, если вы не договорились о звонке Думать, что если вы остались друзьями, то, значит, вы снова будете вместе Оскорблять Распространять слухи или пытаться отомстить другим способом Изолировать себя Быть в одиночестве Разрывать отношения, чтобы заставить человека делать то, что вы хотите Разрывать отношения, чтобы свести счеты Пытаться заразить человека опасной инфекционной болезнью

Если вам хочется отправиться в увлекательное путешествие, именуемое любовью, прислушайтесь к внутреннему голосу, и очень скоро вы сами разберетесь в своих чувствах. Умение любить — это особый талант.

Новые понятия: любовь, симпатия, влюбленность.

Проверочные вопросы.

1. Что такое любовь? Какова ее роль в жизни человека? Чем любовь отличается от симпатии, увлеченности и влюбленности?
2. Перечислите виды любви. Выберите вид любви, желательный для вас. Защитите свою точку зрения.
3. Выполните задание 1 «Такая разная любовь». Сделайте вывод.
4. Какой тип любви характеризует каждая из ниже приведенных фраз?
 - 1) Любовников на свете гораздо больше, нежели влюбленных (М.Сафир).
 - 2) Любовь есть не что иное, как желание счастья другому лицу (Д.Юм).

3) В любви теряют рассудок, в браке же замечают эту потерю (М.Сафир).

4) В любви всегда сильнее тот, кто меньше любит, и, может быть, ещё боле силен тот, кто вовсе не любит, а только даёт себя любить (И.Ган-Ган).

5) Любить – это не значит смотреть друг на друга, а смотреть вместе в одном направлении (А. де Сент-Экзюпери).

6) Ни сердца не затронув, ни ума, То не любовь, а юности забава (Низами).

5. Выберите одну из двух ситуаций и предложите свое решение.

1 ситуация. Вы влюбились, а объект вашего выбора влюблён в другого человека. Как вы поступите?

2 ситуация. В вас влюбляются, а вы не испытываете никакого чувства к нему (ней). Как вы поступите в этом случае?

6. Перечислите, что необходимо для возникновения симпатии между девушкой и парнем?

7. Изучите три ловушки влюбленности. Объясните, почему так произошло?

Ловушка влюбленности	Почему так произошло
1) Я был очень популярным среди девушек, в меня многие влюблялись. Но как-то у нас в классе появилась девушка, которая не обращала на меня никакого внимания. Я стал думать только о ней: не спал, не ел... И тогда я решил, что вот и пришла настоящая любовь... Я пытался завоевать её внимание любыми способами, и это произошло. Но когда я стал с ней встречаться, она перестала быть интересной...	
2) Я девушка общительная, доброжелательная, весёлая. В моей жизни произошло несколько случаев, когда я встречалась с парнями и думала, что люблю... Меня привлекали те парни, у которых что-то не получалось в жизни: плохо учились, или были замкнутыми, или выделялись конфликтными взаимоотношениями. Я была уверена, что они без меня пропадут. Но когда у нас получалось справиться с их трудностями, мне они были не интересны...	
3) Однажды я встречалась с парнем. Мы с ним ходили в кино, театр, слушали классическую музыку. Нам было так хорошо вместе, и я думала, что люблю его. Но со временем у нас стали изменяться интересы: он стал ходить на дискотеку, уделять много времени спорту... я потеряла желание общаться с ним.	

8. Сформулируйте 8-10 правил настоящей любви, основываясь на тексте занятия и собственном опыте.

9. Назовите факторы, которые мешают любви, разрушают ее

10. Заполните таблицу «Любовь: за и против». Пропишите свои мысли в защиту любви в столбце «за» и против любви в соответствующем столбце. Сделайте общий вывод о своем отношении к любви.

«за» любовь	«против» любви

11. Как правильно расстаться, чтобы не причинить боль?
12. Задание дополнительное на отдельную оценку. Выясните, какие стадии проходит любовь.
13. Задание дополнительное на отдельную оценку. Изучите один из материалов в разделе «Это интересно знать». Выскажите свое мнение.

Литература и источники.

1. Грецов А.Г. Практическая психология для девочек. – СПб.: Питер, 2007.
2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009.
3. Ильин Е.П. Психология любви. – СПб.: Питер, 2006.
4. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. – М.: Гардарики, 2005.
5. Леви В. Травматология любви. – М.: Метафора, 2009.
6. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю.Головин. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001.
7. Слотина Т. Психология любви, или Какого цвета ваша личность? – СПб.: Питер, 2012
8. <http://bookap.info/okolopsy/krukbaur/gl41.shtm>
9. http://www.h2h.ru/index.php?page=publication&action=topic&topic_id=1
10. <http://www.psyh.ru/rubric/9/articles/1466/>
11. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C>
12. <http://humanus.site3k.net/?/love.html>

Это интересно знать

Он (она) мне нравится. Что делать?

Итак, свершилось — вы влюбились. Учеба, дом, прежние любимые занятия — все это стало неинтересным, ненужным, потому что только отвлекает от мыслей «о Нем (Ней)». Вы мучаетесь сомнениями, неуверенностью в себе, бессонницей...

И главный вопрос: «А как он (она) ко мне относится? »

Возможно, вам кажется, что ваш избранник не обращает на вас никакого внимания, что вы ему совершенно безразличны. Однако вы можете в этом ошибаться. Вот что советуют психологи всем влюбленным.

СОВЕТ 1

Не впадай в панику. Ваша влюбленность — вполне нормальное явление, которое происходит со всеми. Если ваше состояние не проходит неделю, две, три — значит, вы и в самом деле серьезно влюблены. Радуйтесь, любовь — это прекрасное чувство!

СОВЕТ 2

Запомните — вы не хуже других! Вы абсолютно нормальны. Вы достойны любви, имеете право любить и быть любимым. И поэтому главное — не переживать молча, а действовать!

СОВЕТ 3

Для начала постарайся трезво оценить, как к вам относится ваш избранник (избранница). Внимательно понаблюдай за ним (ней). Существуют определенные «знаки влюбленности», которые свидетельствуют об интересе к вам:

1. Ваши глаза при встрече имеют какой-то особенный контакт.
2. Он (она) на вас внимательно смотрит, даже когда вы стоите в стороне и не обращаете на него (нее) никакого внимания.
3. Ваш «объект любви» старается будто бы случайно прикоснуться к вам, одернуть, помочь.
4. Он (она) часто и неожиданно оказывается там же, где находитесь вы.

СОВЕТ 4

Каков бы ни был ваш вывод при наблюдении за «знаками влюбленности», вы все равно должны действовать! Вам придется решиться — и подойти к первым.

Хорошо, если у вас есть общие знакомые, вы можете попросить их представить вас. При первом общении вам нужно обязательно обменяться хотя бы несколькими репликами, можно самыми обычными, типа: «Ну и погода сегодня!» или «А как ты относишься к проигрышу «Ювентуса»?» При следующей встрече вы сможете вполне обоснованно сказать «Привет!» и вовлечь Его (Ее) в дальнейший разговор.

СОВЕТ 5

Как это ни трудно, но уже при первых встречах постарайся отнестись к Нему (Ней) критично. Действительно ли Он (Она) так прекрасен, как вам казалось до знакомства? Или... что-то в нем (ней) уже не соответствует вашему представлению об Идеале? Не бойтесь своих сомнений, они естественны.

СОВЕТ 6

Не торопите события. Не нужно при первых же встречах пытаться уединиться, если избранник (избранница) не выказывает такого намерения.

Когда вы познакомитесь поближе, поболтайте об интересных пустяках. Постарайся как можно непринужденней пригласить Его (Ее) в свою компанию, заинтересовать общением с вами, найти общие интересы.

СОВЕТ 7

Никогда не поручайте кому-нибудь другому — никому! — рассказать Ему (Ей) о вашей влюбленности. Этого делать нельзя ни в коем случае!

Не атакуйте Его (Ее) сразу же своими любовными признаниями. Сначала укрепите отношения, а потом все получится само собой.

Например, можно воспользоваться празднованием Дня Св. Валентина и подарить «валентинку».

СОВЕТ 8

Не впадайте в уныние, если ваш случай действительно безнадежен! Почти каждый человек хоть раз в жизни переживал неразделенную любовь. Как бы ни были сильны эти чувства, рано или поздно они проходят. Найдите в себе силы сказать себе «Нет!»

СОВЕТ 9

Не жди разделенной любви, если вы влюбились:

1. В учителя.
2. В человека, которого случайно однажды встретила на автобусной остановке.
3. В человека, который настолько привлекателен, что в него влюбляются все.
4. В киноактера или поп-звезду.

Симпатия без взаимности

Бывает так, что другой человек тебе очень нравится, и ты ждешь от него ответных чувств, а их нет, и все твои попытки добиться его симпатии остаются безрезультатными. Бывает иначе: на каком-то этапе ваши чувства были взаимными, а потом вы расстались по его инициативе. Это порой нестерпимо больно для тебя. И утешить можно лишь тем, что через такое же прошло большинство людей, и даже не по одному разу. Да, это больно, но такова жизнь. И те, кто испытал аналогичный опыт, все-таки выстояли, выдержали! Значит, выживешь и ты. И не просто выживешь, а станешь мудрее и лучше! Причины расставания или же отказа от общения могут быть самыми разными, и не всегда решение расстаться обоюдное. Чаще один человек принимает его раньше, чем другой. Что же тогда происходит с тем, вторым? И ему тоже придется согласиться с таким выбором, даже если это больно. А куда деться? Поддерживать сколь-нибудь приемлемые отношения по инициативе только одного человека и при нежелании другого все равно не получается.

Когда расставание стало фактом, вернуть отношения к исходным уже не получится. Прими это как данность: сразу станет легче, ведь больше всего изводит нас неопределенность. Пусть ты на ситуацию уже не влияешь, все равно остается свобода выбора: как себя вести, что делать в сложившихся условиях?

Есть такие способы поведения, которые иногда очень хочется использовать, но ты должна знать, что более счастливыми они тебя не сделают, скорее наоборот. Почему-то часто получается так, что хорошие, положительные примеры учат человека менее эффективно, чем примеры отрицательные. Помнишь «Вредные советы» Г. Остера? Вот тебе несколько «вредных советов» по поводу избавления от неразделенной любви.

☆ **Продолжать добиваться внимания** своего избранника, когда он ясно дал понять, что ты его не интересуешь. Ничего путного из этого не выйдет, его таким способом не вернешь, а нервы себе издергаешь. Более того, если чувства уже мертвы, а человек продолжает навязывать свое общество, у партнера не возникает ничего, кроме раздражения. А может, ты и хочешь именно такого эффекта: дескать, чего это я одна переживаю? Тогда это уже называется мстью (см. следующий пункт).

☆ **Мстить.** Способов, как это сделать, существует много, тут полный простор для фантазии. Можно, например, будить его ночными телефонными звонками и молчать в трубку. Познакомиться с его новой подружкой и рассказать ей о нем какие-нибудь гадости. Разрисовать входную дверь его квартиры, да мало ли еще что!.. (Не забывай, что подобное поведение классифицируется как хулиганство и наказывается по закону.)

Бывают и более экзотические варианты: нанести какой-нибудь вред своей внешности или здоровью, а потом сказать ему: «Вот посмотри, до чего ты меня довел!» (Пусть почувствует свою вину.) Но это, я надеюсь, не для тебя. Если же все это делает тебя счастливее, то, извини за грубость, ты просто стерва. Если не исправишь свой характер, парни так и будут от тебя сбегать, и тут помочь тебе вряд ли возможно.

☆ **Постоянно напоминать себе** о том, что произошло: скажем, развесить повсюду его фотографии и без конца смотреть на них. Чего ради? Ты будешь страдать по прошлому, а настоящее тем временем проскочит незаметно. Стоит ли тратить время на переживания о том, чего уже нет? Тебе станет легче, если хотя бы в первое время будет меньше напоминаний об этом эпизоде жизни. Пока боль не улеглась, вряд ли нужно часто гулять там, где вы бывали вместе, смотреть его любимые фильмы и т. п.

☆ **подавлять чувство усилием воли.** Сколько-нибудь серьезное чувство подавить таким путем не получается. Более того, только хуже себе сделаешь, ведь тогда ты станешь постоянно обращать на него внимание. На внутреннюю борьбу тратится очень много сил. Лучше побереги волю, чтобы изменить свое поведение. Например, потрать энергию на новое знакомство и не лежи на диване перед телевизором. К сожалению, волевым усилием заставить себя что-либо чувствовать или не чувствовать почти невозможно. Увы...

☆ **Вычеркнуть этот эпизод из памяти** и пытаться «начать все с белого листа». Не получится! Забыться может доказательство теоремы Пифагора или закон Бойля—Мариотта, но то, что касается твоих сильных чувств, не забывается. Никогда. Ведь это ж твое, выстраданное. Можно, конечно, разорвать все его фотографии, подаренные тебе открытки и т. п., но то, что было, все равно останется с тобой, и, хочешь не хочешь, жить дальше придется с этим опытом. Даже если это больно.

☆ **Начать пить, курить** и т. п. Не буду рассказывать здесь о вреде таких действий для здоровья — полагаю, тебе и без этой книги все уши прожужжали о нем, ты сама все прекрасно знаешь. Более того, скажу честно, что создать иллюзию легкости переживаний на непродолжительное время это помогает. Иначе такие способы не были бы столь популярны. Но не слишком ли высока цена подобной легкости, к тому же и откровенно иллюзорной?

Но, может быть, ты хочешь переживать любовные страдания на полную катушку, по максимуму? Что ж, это тоже твое право и твой выбор. Тогда смело делай все описанное выше.

А что же делать, если ты действительно хочешь избавиться от переживаний? Прежде всего, ждать. Моментально ты от них в любом случае не избавишься, придется набраться терпения, хотя бы на месяц-другой. Если хочешь, чтобы этот период прошел быстрее и дался с меньшей кровью, то:

1. Да хоть что-нибудь, но делай! А не лежи на диване с отсутствующим видом.
2. Делись своими переживаниями с близкими людьми.
3. Найди себе какие-нибудь занятия по душе, чтобы в жизни появились новые источники радости.
4. Поставь себе цель, относящуюся не к личной жизни, а к какой-нибудь другой сфере твоих интересов, и работай над ее достижением.
5. Заведи дневник. Описывай в нем свои чувства.
6. Знакомься с новыми людьми! Способов знакомства существует много, и здесь все в твоих руках.

Парочка тестов для парней и девушек

ОТЕЛЛО ИЛИ НЕТ? (Тест для парней)

Инструкция: Отвечая на вопросы, постарайся не обманывать себя. Только тогда можно выяснить, способен ли ты, как Отелло, страшно ревновать.

1. На вечеринке твоя девочка смотрит на другого. Ты:

- а) останешься равнодушным;
- б) шутишь, говоря что-то вроде: у меня сейчас глаза на лоб вылезут.

Если твой ответ «а», дальше отвечай на вопрос 2, если «б» - на вопрос 3.

2. Твоя подруга у тебя в гостях. Кто-то звонит по телефону и, не представившись, просит позвать ее. Ты:

- а) позже осторожно выяснишь, кому же она дала номер телефона;
- б) спрашиваешь сразу и прямо, кто это был.

Ответ «а» - читай вопрос 4, «б» - вопрос 5.

3. На улице некто тепло приветствует твою девочку. Ты:

- а) ждешь, что она расскажет тебе, кто это был;
- б) расспрашиваешь ее сам.

Если ответ «а», переходи к вопросу 6, если «б» - к вопросу 7.

4. В компании тебе кажется, что твоя подруга уделяет кому-то особое внимание...

- а) тебе неприятно подобное кокетство;
- б) ты считаешь, что с тобой она не ведет себя столь любезно и говоришь ей об этом.

Ответ «а» - читай результат о себе в группе 1, если «б» - в группе 2.

5. Твою подругу восхищает актер в кинофильме. Ты:

- а) присматриваешься к нему, чтобы подражать;
- б) пытаешься найти в нем недостатки и указать на них своей подруге.

Если твой ответ «а» - то ты в группе 3, если «б» - в группе 4.

6. Твоя подруга тратит большие деньги на подарок матери. Ты:

- а) предполагаешь, что она любит больше ее, чем тебя;
- б) пытаешься прикинуть в уме, сколько бы она потратила на подарок к твоему

дню рождения.

Если ответ «а», то ты относишься к группе 1, если «б» - к группе 2.

7. Подруга очень хвалит вашего общего знакомого. Ты:

- а) хочешь подражать ему;
- б) анализируешь его недостатки.

Ответ «а» - группа 3, ответ «б» - 4.

Результаты теста

Группа 1. Ты очень ревнив. Много волнуешься, ссоришься с подружкой и делаешь безосновательные выводы. Твое поведение показывает, что ты неуверен в себе, а это может создать проблемы в ваших дальнейших отношениях.

Группа 2. Ты ревнив. Часто на все реагируешь так, словно тебя хотят оскорбить, требуешь объяснений. Тебя обижают, что подруга уделяет тебе меньше времени, чем остальным. Но присмотришься внимательнее - так ли это на самом деле?

Группа 3. Ты веришь, что существует так называемая здоровая ревность и иногда она бывает необходима, чтобы завоевать еще большую привязанность подруги. Ты уверен в своих чувствах, а это придает вашим отношениям живость и непринужденность.

Группа 4. В целом ты не испытываешь чувства ревности и доверяешь своей подруге, но не всегда можешь подавить в себе беспокойство, если она обращает внимание на других. В этом случае ты просто недооцениваешь окружающих - ведь и они могут чем-то привлечь внимание. Не забывай об этом, и тогда обретешь спокойствие.

ЛЮБИШЬ ЛИ ТЫ ЕГО? (тест для девушек)

Как понять, любишь ли ты по-настоящему? Вопросов больше, чем ответов. Но ты вступаешь во взрослую жизнь, где ответы надо давать. Даже если промолчишь - это тоже будет расценено как ответ. Пока тебе можно подойти к некоторым моментам полушутливо. Например, к этому тесту.

1. Отправляясь на свидание, ты надеваешь:

- а) платье, которое тебе нравится - 2 балла;
- б) платье, которое нравится ему - 3;
- в) самое новое из своих платьев - 1.

2. Когда ты проводишь вечер дома с родителями:

- а) это для тебя мучение, пытка - 2;
- б) тебе интересно и приятно - 3;
- в) ты считаешь время потерянным - 1.

3. Когда твой друг дарит тебе книгу:

- а) ты готова обменять ее на другую - 2;
- б) говоришь ему, что о такой мечтала - 3;
- в) невольно восклицаешь: «У меня есть такая...» - 1.

4. Он обещал позвонить, но почему-то молчит...

- а) ты плачешь - 2;
- б) проводишь целый день у телефона - 3;
- в) как ни в чем не бывало идешь гулять с подругой - 1.

5. Если ты не нравишься его матери:

- а) стараешься считаться с ее требованиями - 2;
- б) преподносишь ей цветы, пытаешься всеми силами «задобрить» ее - 3;
- в) прямо спрашиваешь ее о причинах антипатии к тебе - 1.

6. Друг приглашает тебя пойти куда-нибудь, а тебе известно, что он ограничен в средствах:

- а) предлагаешь поделить расходы пополам - 2;
- б) предлагаешь просто погулять - 3;
- в) заводишь разговор о новых фильмах, спектаклях - 1.

7. После конфликта, в котором (ты признаешь это) виновата ты:

- а) ждешь, чтобы он первым подошел, позвонил - 2;
- б) просишь у него прощения - 3;
- в) рассказываешь подругам о случившемся, не упоминая о своей вине - 1.

8. Если твой друг любит спорт:

- а) ходишь с ним смотреть соревнования - 2;
- б) одобряешь его увлечение - 3;
- в) предпочитаешь остаться дома, позволяешь себе высмеивать его «хобби» - 1.

9. Если ты случайно встречаешь человека, которому прежде симпатизировала:

- а) отказываешься от свидания с ним - 2;
- б) говоришь ему о том, что любишь другого - 3;

в) вспоминаешь о прошлом и соглашаешься на свидание - 1.

10. В случае длительной разлуки:

а) проводишь время с подругами, чтобы не страдать от одиночества - 2;

б) проводишь время в одиночестве и постоянно пишешь письма своему другу - 3;

в) вспоминаешь о том, кому прежде симпатизировала, и звонишь ему - 1.

Интерпретация результатов

А теперь подсчитай баллы за ответы (надеюсь, ты поняла, что на каждый вопрос можно выбрать только один вариант ответа). Если получилось **меньше 15 баллов**: ты его не любишь. И ни к чему обманывать его... и себя.

15—20 баллов: ты думаешь, что влюблена, хотя на самом деле этого нельзя утверждать с уверенностью...

28 баллов и более - тебя можно поздравить: кажется, ты по-настоящему любишь своего друга. Может, ты нашла свое счастье.

Если твои баллы попали в промежуток **между 20 и 28** - значит, ты приближаешься к желаемому (если ты действительно того хочешь) результату.

Исследование А.Г.Грецова

Что вкладывают в слово «любовь» подростки

Российский психолог А.Г.Грецов опросил несколько сотен подростков — девочек и мальчишек, — что такое для них любовь. Эти творческие задания выполнялись письменно, по типу мини-сочинений. А потом полученные тексты исследовались с использованием специальных психологических методов, позволяющих проанализировать их содержание. И что же получилось?

Больше половины опрошенных подростков определили любовь как особое чувство: глубокое, серьезное, сильное, требующее самопожертвования и т. д. В общей сложности дано 17 разных характеристик. Примерно в каждой пятой работе любовь определяется как связь с представителем противоположного пола. И примерно в каждой пятой работе при описании любви приводятся соответствующие ей метафоры. Основных — две:

1) любовь — это хрупкое стеклянное изделие. С ним следует обходиться осторожно, иначе разобьется;

2) любовь — это «болото», в которое попадают люди с ограниченными интеллектуальными возможностями.

Какие же описания дали мальчишки и девочки? Любовь определяется как особое чувство в 70% работ, написанных девочками, и только в 30% мальчишеских работ. Различие, больше чем в два раза.

С другими определениями еще любопытнее: любовь как связь с человеком противоположного пола выделили *только* мальчишки, а метафоры — девочки! Вывод очевиден: **представители разного пола по-разному понимают слово «любовь»**. Коль скоро это так, неудивительно, что и проявления любви, с точки зрения представителей разного пола, не совпадают. Девочки чаще видят такие проявления в специфическом *отношении* к другому человеку (испытываешь симпатию, проявляешь уважение, «сходишь с ума» и т. д.). А мальчишки — в характерном *поведении* (даришь цветы и подарки, целуешься, вместе проводишь время и т. д.). Чувствуете разницу? Или это внутренние переживания, или внешний ритуал ухаживания.