



# Как встретить ЛЮБОВЬ

Психолог Марина Морозова

# Марина Владимировна Морозова

## Как встретить любовь

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29611241](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29611241)*

*SelfPub; 2018*

### Аннотация

Как и где найти любовь? Почему не получается встретить любимого человека? Как убрать внутренние препятствия, блокирующие встречу с любимым? С помощью 35 упражнений, данных в книге, вы сможете разобраться в себе и самостоятельно устранить причины, мешающие вам устроить личную жизнь. Вы узнаете, как встретить счастливую, взаимную любовь – любовь без страданий и мучений! Любите и будьте любимы!

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Что такое любовь	8
Глава 1. Два главных секрета любви	8
Глава 2. Все начинается с любви	15
Глава 3. Как обрести веру в любовь	17
Сделайте упражнение №1:	20
Глава 4. Что такое любовь?	21
Глава 5. Лепестки любви	26
Любовь – это радость радости	26
Любовь – это взаимная заинтересованность	27
Любовь – это взаимная нежность	27
Любовь – это бережное отношение	27
Любовь – взаимопонимание и взаимоподдержка	29
Любовь – это дарение	30
Любовь – это принятие	34
Любовь – это свобода	36
Глава 6. Маски любви	38
Упражнение №2 – Тест	44
Глава 7. Три компонента любви	47
Компоненты любви	47
Виды любви	48
Глава 8. Безответная любовь	54



# Введение

Дорогой читатель!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже стоите на пороге удивительных перемен в своей жизни. Я приглашаю вас в удивительную страну под названием Любовь.

Все начинается с Любви! Любовь – это Божественная энергия, это мощная творческая сила! Мы приходим в этот мир познать и ощутить Любовь! Мы приходим в этот мир научиться любить! Мы приходим в этот мир ради Любви!

Если мы Есть, значит, мы рождены для Любви!

Интуитивно это знает каждый из нас. Наверно, поэтому мы повсюду ищем Любовь...

Ко мне, как к психологу, приходят одинокие люди – мужчины и женщины, и большинство хочет избавиться от одиночества. Для многих людей одиночество – одно из самых страшных страданий в жизни. Оно приносит душевные муки, беспокойство и тревогу, боль и разочарования, лишает нас сна и аппетита.

И мы бежим от одиночества – кто куда: замуж, за границу, на тусовки. А страх перед одиночеством иногда бывает страшнее самого одиночества. Кто-то рождает детей, чтобы в старости, было кому, принести стакан воды (а это тоже, увы, страх перед одиночеством). Кто-то закрывает глаза на пьянки и гулянки мужа, лишь бы сохранить хоть какой-то намек

на отношения и не остаться одной. А кто-то ради этого согласен терпеть даже побои и унижения...

Мы приходим одни в этот мир, и уходим одни, но это не значит, что мы обречены на одиночество.

По сути, все мы делаем одни и те же ошибки в своей жизни, «наступаем на одни и те же грабли», и сами создаем себе одиночество.

Помогая людям расстаться с одиночеством и привлечь Любовь в свою жизнь, в свою семью, встретить любимого (любимую), спутника жизни, проанализировав тысячи жизненных ситуаций, я нашла наиболее выигрышные стратегии, которые неминуемо и неизбежно приводят к обретению Любви в жизни.

Накопленной информации так много, что я спешу поделиться с вами своими знаниями, энергией, опытом и результатом своих открытий в области любовных отношений, в психологии Любви.

Эта книга – результат индивидуальной и групповой психологической работы с людьми. Многие из них обрели Любовь в своей жизни, встретили свою «вторую половинку», о которой мечтали. У вас, дорогие читатели, тоже есть такая возможность.

И еще. Эта книга не только для тех, кто хотел бы найти любимого (ую) и создать семью. Она для всех, кто боится одиночества в будущем, боится одинокой старости, боится ситуаций, которые могут привести к этому (измен, развода,

расставания).

Пусть простят меня мужчины, что в этой книге я больше обращаюсь к женщинам (к нам с этой проблемой чаще всего обращаются именно представительницы прекрасного пола). Но я знаю, что подобные книги читают не только женщины. И надеюсь, что эта книга будет интересна и мужчинам.

Благодаря этой книге у вас будет возможность избавиться от этих страхов, проанализировать причины одиночества и даже его... принять. Наконец-то, вы сможете смело «посмотреть в лицо» одиночеству. Вы поймете, как и зачем создали эту ситуацию, а также научитесь ей управлять. Вы узнаете, как расстаться со своим одиночеством, какие ошибки мы делаем на пути к Любви, как привлечь в свою жизнь взаимную Любовь!

Перед вами откроются новые горизонты жизни! Жизнь станет для вас источником удовольствия и наслаждения!!!

Я вам дарю кусочек своей души и желаю вам Добра, Гармонии, Тепла, Радости, Света, Любви!!!

# Часть 1. Что такое любовь

## Глава 1. Два главных секрета любви

Где и как найти любовь, как встретить мужчину (женщину) своей мечты, где и как познакомиться, как привлечь к себе его (ее) внимание, влюбить в себя – все эти вопросы волнуют и одиноких людей, и не очень одиноких, и людей, находящихся на грани развода.

Эта тема поднимается и в книгах, и в фильмах, и в так нынче модных сериалах. Одни и те же ситуации мы видим и в кино, и в жизни.

Нам кажется, что счастливее и удачливее в любви те, кто моложе нас, умнее или глупее (умная женщина часто считает, что в любви везет дурочкам), красивее, сексуальнее, стройнее или полнее, богаче или образованнее, успешнее, дороже и со вкусом одет.

Открою вам один важный секрет.

Секрет №1:

Привлекаем мы друг друга ни внешностью и молодостью, ни богатством и одеждой, ни умом и хитростью, а определенной энергией. Нам друг от друга нужна энергия.

Жизнерадостность, жизненная сила, уверенность, любовь к себе (не путать с самовлюбленностью и эгоизмом), жиз-

нелюбие, приветливость, доброжелательность придают нам особую энергию шарма и привлекательности.

Когда у человека эта энергия бьет ключом, к нему, независимо от того, красив он или нет, богат или беден, молод или стар, толст или строен, тянутся люди (и мужчины, и женщины). А если этой энергии и жизненной силы нет, то нет и привлекательности. Внешность, финансы, молодость, ухоженность, красивые вещи, символы успеха здесь не причем.

Хотя, положа руку на сердце, мы можем привести тысячи примеров, когда «совсем даже причем» оказывается именно кошелек, социальное положение, молодость, секс. Но к любви эти примеры никакого отношения не имеют.

Можно купить молодого и сексуального партнёра или партнёршу, но нельзя купить любовь. Хотя товарно-денежные отношения тоже имеют право на существование в нашем мире. Если люди обо всем договорились, и обоим при этом хорошо, и выигрывают при этом оба, почему бы и нет?

Но, согласитесь, что в душу практически каждого из участников такого договора закрадывается некое подозрение: «а если я разорюсь, то Что тогда?», «а когда я постарею или стану старше, то Что ждет меня? Я буду уже не нужна? Вон сколько длинноногих подрастает!». Это как заноза в сердце. Эту занозу при невозможности вытащить, заталкивают глубоко внутрь, но рано или поздно она дает о себе знать (в виде неврозов, бессонницы и других малоприятных заболеваний).

Итак, более привлекательным кажется человек жизнерадостный, излучающий свет, улыбчивый, энергичный, полный жизни, нежели человек с тусклым взглядом и выражением отчаяния на лице.

Нам привлекательны люди, с которыми нам хорошо и комфортно. Всегда приятно находится рядом с приятным человеком.

Мужчин тянет к женщинам, полным жизни. А возраст, внешность, вес здесь не причем. Поэтому не стоит унывать из-за своей фигуры и возраста и ставить на себе крест.

И вы, наверняка, знаете примеры, когда счастливы в любви и полные, и худые, и высокие, и маленькие, и в 20, и 40, и 60 лет. Возраст – любви не помеха.

Но некоторые женщины ставят на себе крест в 30 лет, а кто-то – и в 23.

Так, одна моя 23-летняя клиентка расстраивалась, что «ее поезд ушел», пары уже сложились, хорошие парни женаты.

Насколько это соответствует действительности?

Для каждой свободной женщины любого возраста есть подходящие ей свободные мужчины (и наоборот). А вот почему вы ходите со своим будущим избранником (цей) параллельными тропами, и ваши пути не пересекаются, будем разбираться дальше.

Как вы знаете, мы живем в мире энергий. Все, что нас окружает, в том числе природа, здания, вещи, деньги – это тоже энергия. Да и сам человек – это энергия.

Но энергия энергии разнь.

Если вы «выжаты как лимон», «с ног валитесь от усталости», если вы опустошены, энергетически вымотаны, если у вас едва хватает энергии на самого себя, то вам уже не до любви. Такой человек не привлекателен для окружающих.

Мы притягиваем друг друга энергетикой. А она может быть разного качества. И мы притягиваем к себе людей с такой же энергетикой, как и у нас. Подобное притягивает подобное.

Это совсем не противоречит принципу: «Противоположности притягиваются». Поскольку притягиваются люди, противоположные по характеру, но похожие по внутреннему состоянию, по сути.

Для мазохиста привлекателен садист (а для садиста – мазохист), но суть их одна, они – «одного поля ягоды». Женщина с мужским характером притянет мужчину, у которого преобладают женские качества характера: мягкость, душевность, доброту. А слабая женщина привлечет сильного мужчину с ярко выраженными мужскими качествами. Для лидера более привлекателен ведомый, а ведомый тянется к лидеру.

Таким образом, противоположности, действительно, притягиваются. Но, по сути, по внутреннему, эмоциональному состоянию эти люди будут равными.

Секрет №2:

Мы притягиваем к себе людей, равных нам по внутренне-

му, эмоциональному, энергетическому состоянию.

Мы на расстоянии неосознанно чувствуем, считываем энергию, идущую от других. Если она резонирует с нашей энергией, то у нас возникает симпатия, если она диссонирует с нашей – антипатия. Потом только мы замечаем внешность, имидж, ум, характер...

Например, если вы обижены на мужчин, то вас будет «тянуть» к мужчинам, обиженным на женщин. Если вы еще не расстались с партнером (мужем или любимым), который вас не удовлетворяет, то встретите мужчину, который еще не закрыл неудовлетворяющие его отношения с другой женщиной (женой). В этом вы будете равноценны. Женщина, бессознательно не готовая к браку «западает» на мужчину, внутренне не готового к созданию семьи.

Раненая птица притягивает к себе раненых птиц. Здоровая – здоровых.

Несчастный притянет к себе несчастного человека, и двое несчастных создадут несчастные отношения. Или несчастный человек никого не притянет, так как не привлекателен для других людей.

Счастливый привлечет к себе счастливого, и они могут построить счастливые отношения.

Встретятся два одиночества, и что они создадут?

Если рядом с вами оказываются «козлы», подумайте, чем вы их к себе притягиваете. «Козлы», как правило, достаются «козам». Но, парадокс в том, что женщины, живущие с

«козлами», считают себя «святыми».

И чтобы найти «принца», надо самой стать «принцессой».

Наверно, вы знакомы с постулатом: «Измени себя и изменится весь мир вокруг тебя».

Хотите встретить «принца»? Становитесь «принцессой»!

Если вы залечите свои «раны», «почистите свои перышки», начнете светиться любовью, теплом и светом, то вы встретите такого же счастливчика, и вы сможете стать счастливыми вместе.

К сожалению, мы часто сами «выматываем», опустошаем себя своими негативными эмоциями и мыслями. Негативные переживания, страдания, муки уничтожают, высасывают нашу жизненную силу, и уровень нашей энергетики падает. А к человеку с проваленной энергетикой, который сам опустошает себя негативными мыслями и переживаниями, интерес не возникает.

Когда вы страдаете по Васе, вы становитесь не интересны не только самому Васе, но и Пете, и другим мужчинам (да и вам, кроме Васи, никто не нужен).

Поэтому нужно заниматься собой, лечить свою душу, выстраивать, создавать себя, наполнять позитивной энергией – в общем «чистить перышки». Это большая духовная работа. И конечно, кому-то хватает сил только пыль протереть, но это лучше, чем ничего. По крайней мере, мужчина не такой пыльный достанется.

Чем гармоничнее ваше внутреннее состояние, тем чище

энергия, которую вы излучаете, тем гармоничнее людей вы притягиваете.

Только у людей, у которых совпадают энергетические вибрации, возникает притяжение.

У людей, у которых совпадают их высокочастотные энергетические вибрации, возникает любовь.

Гармоничный человек в свою жизнь впускает только гармоничных людей, и у него всегда есть выбор.

Он просто не попадет в неудачные отношения, не впустит в свою жизнь проблемы, он будет их видеть, осознавать и... обходить за километр.

Светитесь счастьем, радостью, любовью, внутренним теплом и светом, и к вам потянутся мужчины (женщины). И среди них обязательно будет Он(а).

Но маска радости, «американская улыбка» здесь не поможет. Только искренняя радость, а не ее видимость, свет вашей души привлекут настоящую любовь.

Изменившись внутреннее, мы выигрываем втрое: во-первых, появляется радость и удовлетворение от жизни, во-вторых, это приводит к изменениям во внешности (глаза горят), в третьих, мужчины начинают водить вокруг хороводы.

Лицемерие и наигранность заметны окружающим, и, наоборот, отталкивают. Людей привлекают искренность, открытость, естественность, легкость, доброжелательность.

А вот как на самом деле стать счастливым, а не «изображать» счастье?

## Глава 2. Все начинается с любви

Все начинается с Любви... Наша жизнь, наш мир, любое дело... Наш мир – материальное воплощение Любви. Наш мир создан Любовью. Наш мир соткан из Любви. Наш мир пропитан Любовью. И нам очень повезло, что мы родились на такой шикарной планете по имени Земля! Мы приходим на Землю научиться Любви. Сама Любовь создала этот мир. А иначе и быть не может.

Попробуйте что-нибудь хорошее сделать, сотворить без любви, не вкладывая в это душу. Что получится?

Вот это «вкладывание» души и есть любовь.

Бог есть Любовь. Любовь есть Бог. Любовь – Божественная энергия, самая высокая, самая чистая и мощная энергия.

Любовь – самая мощная творческая, созидательная сила. Любовь можно вылечить и возродить к жизни. И так же, как везде и повсюду (и внутри нас) живет Бог (для материалистов – Жизнь), так же везде и повсюду живет Любовь. Любовь окружает нас и живет внутри нас. Она безгранична, безмерна и вечна.

А мы, божьи дети, являемся материальным воплощением Любви. Мы, «созданные по образу и подобию божьему», тоже боги и богини. Сама наша природа божественна. Мы тоже умеем творить, и каждую минуту мы сами создаем свою жизнь и этот мир. И мы творим любовь. Мы – творцы, мы

– созидатели.

Я не знаю, что чувствовала ваша душа, пока вы читали эти строки.

Но я предполагаю, что ваш ум скептически спрашивал: а нищета? а войны? а кражи? Это тоже Любовь?

У каждого из нас есть свобода выбора. В том числе и свобода забыть, что мы сами и мир созданы Любовью, и свобода вспомнить это. А зло, разрушение и все остальные побочные продукты жизнедеятельности человека необходимы нам для развития, эволюции нашей души.

Земля – Школа Любви. Благодаря ее урокам мы учимся, развиваемся, растем. А если жизнь будет приторно сладкой, то уж, какое тут развитие?..

## Глава 3. Как обрести веру в любовь

Счастливая любовь встречается в жизни чаще, чем многим кажется. Просто не каждый умеет любить, не каждый может распознать настоящее чувство (слишком много искажений в нашей душе и нашей голове).

Есть люди, которые не видели в жизни ни одной счастливой пары. Если вам не везет в любви, то, скорее всего, вы окружены такими же невезунчиками. Подобное притягивает подобное. И, вполне возможно, что ваши друзья и подруги так же мучаются и страдают, как и вы. Может быть, вашим родным и близким тоже не везло в любви. И вам кажется, что любви нет, или в любви нет счастья.

Но на самом деле мы видим только то, что хотим видеть. И если вы не знаете ни одной счастливой пары – значит, не хотите этого знать. Оглянитесь вокруг, наверняка, есть рядом с вами счастливые влюбленные и есть гармоничные пары, которые прожили вместе долгие годы. Может быть, они не хвастаются своим счастьем и об этом молчат. Но они есть.

И у вас это тоже будет. Если вы поверите, что Настоящая Любовь есть!

Вера – это половина успеха!

Когда-то еще до начала психологической практики, я работала в газете журналистом, и писала статьи в рубрику «Счастливая семья». Я искала и находила счастливые пары,

брала у них интервью, в которых оба партнера считали себя счастливыми. Они рассказывали о том, как это у них получилось, о своих поведенческих стратегиях, о том, как они познакомились, что чувствовали при знакомстве и первых встречах, как поняли, что они созданы друг для друга, как распознали, что у них настоящая любовь.

К сожалению, сами статьи у меня не сохранились, но их опытом я воспользовалась. Это помогло и мне в личной жизни, и многим людям, которые пришли ко мне на тренинги и консультации. Этот опыт дал мне очень многое, и я хочу поделиться им с вами.

Прошло время. Я не знаю, как сложилась дальнейшая судьба всех этих пар. Но с некоторыми парами я общаюсь до сих пор, и я могу сказать, что они и сейчас вместе, и счастливы. Хотя, конечно, у каждой пары были свои уроки, испытания, но ведь преодолели!

И это не правда, что все счастливые пары счастливы одинаково. У них есть много общего, есть счастливая любовь, они используют одинаковые выигрышные стратегии. Но у всех отношения уникальны.

Конечно, настоящая любовь может длиться всю жизнь, а может длиться и два дня и не гарантирует вечность отношений. Есть пары, у которых любовь когда-то была и... ушла. По разным причинам не получилось сохранить ее. Но можно встретить новую любовь!

А для этого надо в нее поверить. Вера – 50 % успеха. Ведь

все нам дается по вере. Если человек не верит в любовь, он ее не встретит, а если встретит, пройдет мимо, не заметит. В этом нет никакой мистики. Мы всегда ищем и находим подтверждение своим убеждениям.

Поэтому я считаю, что очень важно найти и увидеть подтверждение любви в жизни. Увидеть, что она, действительно, есть. Пусть пока не у тебя.

Для этого научитесь видеть проявления любви в жизни. Любовь живет вокруг нас! Она проявляется в красках и звуках природы: утреннем рассвете и ночных звездах, пении птиц, в дуновении ветра и ласке солнечных лучей.

Любовь проявляется во всем, что создано человеком, так как невозможно ничего создать без любви. Любовь проявляется во всех вещах, которые нас окружают. Даже стул, на котором вы сидите, является проявлением любви его разработчика и создателя (несмотря на то, что он не ручной работы). А уж тем более многие произведения искусства созданы любовью: фильмы, книги, картины, музыка. Обратите внимание на город, в котором вы живете, и найдите проявления любви в его архитектуре, улицах, дизайне витрин магазинов, памятниках, парках, скамейке возле дома. Конечно, не во всем присутствует любовь (в чем-то проявляются и другие энергии: страхи, агрессия, тревога, депрессия), но во многом.

Обучаясь видеть проявления любви вокруг, вы настраиваетесь на нужную волну.

Вот вы видите целующуюся парочку. Можно осудить, можно позавидовать, а можно воспринять ее как проявление любви, как знак для себя, что вы уже начали притягивать любовь в свою жизнь. Вы уже ее видите, наблюдаете, и можете порадоваться за влюбленных. Ведь вы уже тоже приближаетесь к любви, вы на пути к ней!

## **Сделайте упражнение №1:**

1. Запишите 10 (или больше) ситуаций, в которых проявляется любовь.
2. В течение двух недель наблюдайте и ищите проявления любви вокруг вас. Важно поверить в любовь, в то, что она везде вокруг нас. Ищите ее в красках и звуках природы, у окружающих людей, в своем жизненном пространстве (в городе, поселке).
3. Через 2 недели снова напишите список ситуаций, где проявляется любовь.
4. Сравните списки. Что изменилось? Появилась ли у вас вера в то, что Любовь есть?

## Глава 4. Что такое любовь?

Давайте сначала разберемся, а что же, все-таки, такое – Любовь. Над этим вопросом во все времена ломали голову умнейшие умы человечества, и из цитат на эту тему может получиться отдельная книга.

А что это такое, Любовь? Как вы поймете, что нашли ее? Где-то в глубине души каждый человек знает, что такое Настоящая Любовь. Именно о ней вы мечтаете, тоскуете, ее ждете и ищите.

Каждый вкладывает разный смысл в это слово, и по-своему понимает это состояние.

Для меня, например любовь – это взаимное дарение друг другу радости и тепла. А для кого-то это – нежность, а для кого-то – взаимопонимание и уважение, для кого-то – дружба и бурный секс. Для кого-то любовь – это вспышка.

Но если вы написали, что любовь – это когда меня понимают и уважают, или когда меня ценят, мной восхищаются, мне поклоняются и т.д., то здесь кроется блок, которым вы закрываете себе приход любви в свою жизнь.

Имейте в виду, что существует много искажений в понятиях любви. Это не про любовь вы написали. Это говорит о вашей потребительской позиции, а также о том, что у вас есть потребность в понимании, уважении (или восхищении и т.д., в зависимости от того, что вы написали). Это неудо-

влетворенная в детстве потребность, то, по чему вы испытываете голод. Вы хотите брать и потреблять, но давать сами вы не готовы, а, значит, речь в этом случае идет не о любви.

Любовь – это дарение, отдавание.

Для того чтобы получить, в начале надо дать.

Чтобы получить Любовь, сначала надо дать Любовь. А для этого

необходимо любить Мир, Жизнь, Людей, солнце, себя. Любить просто так, а не с целью заслужить любовь. В этом и смысл любви – отдавать любовь бескорыстно, не ожидая отдачи. А когда ждут отдачи – это уже на торговлю похоже: ты мне, я – тебе. И это уже не про Любовь, а про бартер.

Счастливая любовь – это Настоящее, Истинное чувство, которое с годами углубляется и усиливается.

Но настоящая любовь – это не Идеальная Любовь. Идеального ничего нет, по крайней мере, в нашем земном мире. Очень часто люди хотят идеальных отношений, идеального мужчину, идеальную женщину, идеального ребенка. Это – иллюзии, которые уводят нас в никуда, далеко от реального мира. Мы сами тоже не идеальны. Не ангелы с крылышками.

Я различаю Идеальную любовь, которая является иллюзией, которой в жизни нет, и Настоящую Любовь (она в жизни есть и встречается часто, по крайней мере, в половине случаев).

Настоящая Любовь – это равноценные отношения. В этом и заключается гармония. И мужчина, и женщина стоят друг

друга, она равны. Никто из них не ниже и не выше другого.

В таких отношениях равноценный энергообмен. Это важное условие гармоничных отношений. Каждый дает энергию, и каждый получает.

Деньги, пирожки, забота, внимание, выглаженная рубашка, радость, поцелуй, – все это энергия.

В гармоничных отношениях каждый, сколько дает, столько и получает. И одно другое уравнивает, как весы.

Искусство любить и быть любимым можно назвать еще назвать искусством давать и принимать (тепло, нежность, радость, уважение).

Гармоничный, счастливый человек, Победитель, окружает себя любовью: он любит себя, людей, мир, любит свое жизненное пространство, окружен любящими и любимыми людьми, занимается любимым делом. Он живет в любимом и любящем мире – мире, который Любит.

Конечно, это не означает, что на пути у любящих только розы и сахарная вата. Встретившись, любящие продолжают учиться любить друг друга, поддерживать огонь любви, уже вместе проходят уроки, кризисы и т.д. Они ругаются, ссорятся, спорят, раздражаются, а иногда хотят все бросить, собрать вещи и уехать. И это нормально. При этом большую часть времени они радуют друг друга.

Настоящая любовь – это светлое, радостное, позитивное, созидательное, творческое чувство, благодаря которому у двух любящих вырастают крылья. Каждый в любви испытывает

необычайный подъем.

Истинная любовь всегда взаимна. Потому что она истинна. Любовь – очень мощная энергия, которая охватывает обоих. И даже если сначала она приходит к одному, то он заражает любовью другого. Настоящая любовь заразна.

Ведь между нами постоянно происходит обмен энергиями. Мы все находимся в состоянии энергообмена. Мы можем заражать друг друга радостью, тоской, паникой, тревогой, страхом, унынием.

Вы когда-нибудь сдавали экзамены? Вы помните, как вы стояли перед экзаменационной дверью со своими одноклассниками или сокурсниками? И что вы чувствовали? Чем вы обменивались друг с другом? Страхом. И этот страх вам передавался от других, вы заражались страхом и сами передавали его другим.

Так и энергия любви тоже заразна! И если человек вас любит, он вас заразит своей любовью. А если любите вы, то заразите его сами.

Но часто мы за любовь принимаем другие чувства: влюбленность, увлечение, страсть, сексуальное влечение, зависимость, и они могут быть не заразными и не взаимными. Поэтому если вы питаете не взаимные чувства к кому-то – это не любовь.

Истинная любовь гармонична. И любящие выстраивают гармоничные, равноценные отношения. В таких отношениях любящие – равные партнеры. У них равноценный энерго-

обмен. Каждый дает, и каждый берет. Каждый несет ответственность за отношения, и каждый получает дары.

Очень сложно рассказывать о любви словами, так как нет слов, которые могли бы точно описать это состояние. Любовь – это чувство. И чтобы узнать, что это такое, ее важно почувствовать. И лучше один раз почувствовать, чем сто раз прочитать об этом.

Я могу вам долго объяснять вкус ананаса, но если вы не пробовали ананас, слов будет недостаточно, чтобы вы почувствовали его вкус.

Так же и в любви важен чувственный опыт. Но, конечно, я попробую объяснить вам, что такое любовь.

Хотя на глубинном уровне вы все знаете, что это такое.

## **Глава 5. Лепестки любви**

Если сравнить Любовь с цветком, то каждый лепесток этого цветка несет определенный смысл. Давайте внимательнее рассмотрим лепестки Любви: это Радость Радости, Заинтересованность, Нежность, Бережное отношение друг к другу, Взаимопонимание и Взаимоподдержка, Дарение, Принятие, Свобода.

### **Любовь – это радость радости**

Настоящая Любовь – это Радость Радости!!! Я радуюсь твоей радости, твои успехам, ты радуешься моей радости, мои успехам. Мне радостно тогда, когда тебе хорошо (сравните с другими, болезненными отношениями: я получаю удовольствие от того, что тебе больно). Я готов дарить тебе радость и получать радость от тебя.

"Лакмусовой бумажкой" настоящей любви является радость, а не страдание: если я радуюсь тебе и твоим радостям, а ты радуешься мне и моим радостям, значит, мы делим друг с другом радости. Если нам радостно и комфортно вместе, значит, мы любим друг друга.

## **Любовь – это взаимная заинтересованность**

Настоящая Любовь – это неподдельный интерес к другому человеку, более того, это активная заинтересованность в его жизни и свободном развитии, в его росте. Это заинтересованность в его успехах, удачах и достижениях. Вы интересуетесь им, а он – вами.

«Я люблю тебя, поэтому я помогаю тебе расти и развиваться, а не торможу тебя».

Отношения – не остановка в личностном и духовном развитии каждого, а возможность для еще большего роста. Теперь оба любящих продолжают расти вместе (и по отдельности).

## **Любовь – это взаимная нежность**

И не только нежность, но и ласковость, и тепло, и свет. Наверно, это объяснять не нужно.

## **Любовь – это бережное отношение**

Конечно, сюда относится и Внимание, и Забота. Но мне нравится понятие «бережное отношение», так как оно более емкое. В нездоровых отношениях каждый тянет одеяло на

себя, а в любви – бережно накрывает одеялом другого.

Любящие берегут друг друга от невзгод и бед, от нервозности и волнений, бережно относятся к душе другого, как к чему-то драгоценному и хрупкому. В других отношениях люди могут мучить друг друга, заставляя страдать, «кусать» и «царапать».

Любите ли вы, если заставляете его страдать? Любят ли вас, если вас мучают?

Как видите, любовные страдания и любовные муки не имеют никакого отношения к Настоящей Любви. Любящие бережно относятся к границам друг друга. В любви учитывается, что у людей могут быть разные вкусы, интересы, различные точки зрения. По всем этим пунктам можно договариваться, а не принуждать другого следовать вашим решениям.

Конечно, это не означает, что любящие совсем не испытывают негативных эмоций. Они могут ссориться, ревновать, обижаться, скучать друг по другу. Но позитивных, радостных чувств в их отношениях гораздо больше.

Есть счастливые пары, в жизни которых кипят африканские страсти. У других счастливиц царит спокойствие, тишь и благодать. Разные люди, разные темпераменты, разная Настоящая любовь...

# **Любовь – взаимопонимание и взаимоподдержка**

Каждый из любящих до встречи с другим стоял уверенно на своих ногах, чувствуя точку опоры внутри себя. И теперь двое любящих вдвойне сильнее.

Это два человека, крепко взявшиеся за руки, идущие по дороге жизни в одном направлении, поддерживая друг друга. Они смотрят не друг на друга, а в одну сторону.

При этом никто никому не является костылем.

Оба чувствуют уверенность, защищенность и безопасность в своих отношениях, ощущение дома и тыла в другом человеке.

Каждый был счастлив до встречи с любимым и теперь может поделиться своим счастьем с другим.

Согласитесь, что два несчастных человека не могут создать счастливые отношения, так как поделиться друг с другом смогут только своим несчастьем.

Чтобы сделать другого счастливым, надо самому счастливым стать.

Настоящая Любовь – это взаимопонимание и взаимоподдержка

Представьте такую картину: мужчина и женщина свободно идут по дороге жизни, взявшись за руки. Если один устал и останавливается, другой тоже останавливается, и они оба

отдыхают. Если у одного не получается идти, другой помогает (при этом не важно Кто помогает: мужчина или женщина). Никто никого никуда не тащит, ни на ком не виснет. Если один сомневается, расстраивается, другой поддерживает.

Сегодня ведет один, а другой идет за ним. Завтра может быть наоборот. Но тот, кто ведет, идет наравне с партнером, а не впереди. Он ведет, а не тащит.

Вдвоем любящие становятся сильнее!

Они поддерживают друг друга, а не «топят».

## **Любовь – это дарение**

Настоящая Любовь – это взаимное Дарение, бескорыстное, безусловное отдавание. Настоящая Любовь – это бережное отношение друг к другу, дарение друг другу радости, тепла, нежности, внимания, заботы, свободы.

К сожалению, очень часто люди вступают в отношения для того, чтобы что-то получить, а не дать другому.

Одна из причин, почему люди, не встречают любовь – чисто потребительская позиция: люди встречая друг друга, оценивают другого с точки зрения, что они могут у него взять. К сожалению, потребительская позиция сейчас все больше набирает обороты. В лучшем случае, такой человек может отдать, только получив (принцип «ты – мне, я – тебе»).

И такое потребительское отношение свойственно участ-

никам зависимо-манипулятивных (созависимых) отношений, что приводит к различным неудачам в любви.

Одна моя клиентка говорит: «Я – то готова давать, а вот мне что дадут!» (принцип «ты – мне, я – тебе»). При этом «давать» после того, как получит, она собирается только секс. И этим перекрывает себе встречу с любимым женщиной, так как притягивает к себе похожих мужчин, которые тоже готовы давать только после того, как сами что-то получат. Другие мужчины, умеющие любить, обходят ее стороной. Она сама не умеет любить, и находит мужчин не умеющих любить.

Таким людям, если они хотят встретить любовь, важно поменять подход в отношениях к людям вообще и учиться любить.

А гармоничный подход в отношениях заключается в вопросе: что я могу дать другому человеку.

Так как чтобы что-то получить, нужно давать. Это закон жизни.

Важно, с каким мотивом вы вступаете в отношения: с мотивом что-то получить или что-то дать? Под словом «дать» я имею в виду – интерес, радость, тепло, участие... Это бессознательно считывает другой человек. От вашего мотива и будут зависеть, какие отношения вы привлечете. А кого может встретить потребитель?

Тут очень важно уловить сам принцип: «подходить к окружающему миру, мужчинам (женщинам) не с целью что-

то получить, а что-то дать». При этом не важно, кто даст первым. В жизни это выглядит примерно так.

Лена знакомится с Андреем и думает: «Андрей – умный, интересный человек, с двумя образованиями, юрист, хорошо зарабатывает, может научить меня играть в теннис, и годится в мужа, так как холост и может содержать семью». То есть у нее подход к отношениям потребительский: что-то получить. Это все считается Андреем.

А вот с тем же Андреем знакомится Таня. Ей не важно, что Андрей имеет определенный статус и образование. Ее интересует он сам, как человек, мужчина, личность. Ей интересны его интересы и увлечения, то, чем он «дышит». Она искренне им интересуется, тем, что он чувствует, думает, чем увлечен. Это так же чувствует Андрей, и это вызывает у него взаимный интерес.

Потребительский подход разрушает любые отношения, даже если вы их пытаетесь строить на взаимовыгодном обмене: ты – мне, я – тебе. Вроде бы, что в этом плохого, если вы готовы давать человеку что-то взамен? Причем, не просто что-то, а то, что ему нужно? Это ведь справедливо?

Но в этом случае получается торг: ты мне даешь то, что я хочу, а я тебе то, что ты хочешь. Многие пары строят отношения на этой основе. Но любви в этих отношениях никакой нет.

Представьте, что получится, если по какой-то причине ты не сможешь дать другому то, что он хочет? Допустим, пото-

му что ты заболел?

Например, во время кризиса 2008 года Англию захватила целая волна разводов. Причиной этому было то, что мужья теряли работу, и женщины сразу подавали на развод. Это классический пример того, к чему приводят отношения «ты – мне, я – тебе».

Оказывается, в любовных отношениях очень важно, что ты готов и можешь безвозмездно что-то дать другому человеку – то есть подарить.

Любовь – это дарение. В словаре Даля четко обозначено, что «дарить – это отдавать навсегда, бесплатно, безвозмездно». Ушаков обозначает подарком предмет, вещь, которую по собственному желанию безвозмездно дают, преподносят, дарят кому-нибудь с целью доставить удовольствие, пользу.

То есть истинное дарение – это, когда ты не ждешь в ответ подарка, а делаешь его от всей души, просто так.

Часто мы сами, того не замечая, «душим любимого» своей любовью, а не дарим любовь.

Давайте вместе подумаем, чем «удушение любовью» отличается от дарения любви?

1. Когда даришь, ты – отдаешь, когда ты «душишь» – стремишься получить. Дарение бескорыстно.

Если вы заботитесь о «любимом» в надежде получить взамен то же самое, это – не любовь. Если вы не получаете чего-то взамен, и требуете этого или обижаетесь и страдаете, это – не любовь.

2. Настоящая Забота не может носить насильственный характер. Если

вы навязываете себя, свою заботу и внимание «любимому», это – не любовь. Подарок не всучивают насильно. Другой человек может принять подарок, а может и отказаться от него. Давление, принуждение любыми способами нарушает свободу другого человека и разрушительно для обоих участников и для самих отношений в целом.

3. В любви учитываются желания и потребности другого. Настоящий подарок – это то, что другой хочет получить, а не то, что вы хотите подарить.

## **Любовь – это принятие**

Настоящая Любовь – это принятие другого человека таким, какой он есть: со всеми его особенностями, достоинствами и недостатками. Настоящая любовь безусловна. Она не ставит условий: «стань таким, каким я хочу тебя видеть!». Она не говорит: «таким я тебя люблю, а таким не люблю».

Настоящая Любовь – это признание того, что любимый – не ваша собственность, а отдельная и самостоятельная личность. Любовь предполагает уважение к личности любимого.

Когда мы стремимся переделать другого, мы проявляем к нему не уважение и не любовь. Мы «ломаем» его. Естественно, это вызывает у него бунт и сопротивление, желание отстоять себя. Каждый защищается в меру своих возможно-

стей и способностей, но защищается обязательно!!!

В таких отношениях не страшно открываться и показать свои недостатки, так как знаешь, что тебя поймут и примут таким, какой ты есть.

Настоящая любовь – это принятие другого человека таким, какой он есть, без желания его переделать и изменить. В этом случае вы можете пожелать человеку оставаться таким, какой он есть.

Можете ли вы сказать своему любимому: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя таким, какой ты есть, и именно потому, что ты такой, какой ты есть. Не меняйся. Оставайся таким, какой ты есть»?

Любовь безусловна, то есть она не требует определенных условий. Тебя любят просто потому, что ты есть, а не потому, что ты оправдал чьи-то надежды, выполнил чьи-то условия или желания.

Это очень важно для любого человека. В таких отношениях можно расслабиться и быть самим собой. Не нужно стараться понравиться, напрягаться, угождать, чтобы постоянно заслуживать любовь.

Когда мы стремимся понравиться, мы перестаем нравиться, так как предаем себя, отходим от себя, от своей натуры.

Открою очень важный и главный секрет: «Если вы принимаете другого человека таким, какой он есть, то и он тоже примет вас таким, какой вы есть». Если же вы переделываете другого, вы тем самым вызываете у него не только жела-

ние сопротивляться и отстаивать свою независимость, но и переделывать, «ломать» вас.

Многие пары постоянно занимаются тем, что переделывают друг друга. У каждого из них есть в голове идеал, как должен выглядеть и что делать любимый человек. И каждый пытается подтянуть партнера под свой собственный идеал. Но кто сказал, что придуманный вами идеал является единственно правильным и верным? Идеалы возникают еще в детстве, и часто похожи на сказочные, несуществующие в реальной жизни образы. И кому захочется походить на придуманную вами картинку? Вам захочется?

«Сколько мужей считают своих жен авторитарными из-за того, что их собственная привязанность к матери заставляет их интерпретировать любое требование как ограничение их свободы? Сколько жен считают своих мужей неумелыми и глупыми, потому что они не похожи на выдуманный образ блистательного рыцаря, сформировавшийся у них еще в детстве?» – по-моему лучше Эрика Фромма не скажешь.

Очень важно отпустить свои детские идеалы и увидеть перед собой реального человека с его слабостями.

## **Любовь – это свобода**

Любовь – это свобода, внутренняя свобода (не путайте со вседозволенностью, это – разные вещи).

Слово «свобода» – производное от той же основы, что

слово «свой». Свобода буквально означает "свое, собственное, отдельное от других положение" (этимологический словарь Шанского). Свобода, независимость – это отсутствие каких-либо стеснений, ограничений, зависимости.

В таких отношениях мужчине и женщине комфортно, спокойно и легко друг с другом. «Я люблю тебя, но каждый из нас свободен (в своих мнениях, вкусах и принятии решений)».

Двое любящих свободны в своем выборе быть друг с другом. Никто никого не держит: ни в ежовых рукавицах, ни на коротком или длинном поводке.

Это – внутреннее состояние открытой двери.

В этом случае каждый может прийти и уйти тогда, когда захочет.

И если вы рядом, то только потому, что каждый так хочет. Это добровольное решение каждого.

«Если моему любимому будет лучше без меня, я пойму и отпущу его с пожеланиями счастья», – так рассуждает истинно любящий (это уже высший пилотаж).

## Глава 6. Маски любви

В наших душах и умах столько искажений, что, к сожалению, часто мы за любовь принимаем другие чувства, которые маскируются под Любовь.

С любовью люди путают и страсть, и жалость, и томление, и тоску по человеку, и страдание, и муки, и желание слиться с другим человеком, раствориться в нем.

Иногда люди вовлекаются в несчастную любовь, которая Любовью вовсе не является. Ее можно назвать любовной зависимостью, наркоманической любовью или невротической привязанностью.

Основные причины этого лежат в нашем детстве, в том, как складывались наши отношения с родителями: любили нас родители безусловно и полностью, или мы испытывали дефицит любви (подробнее о причинах читайте ниже).

Несчастливая любовь встречается в жизни так же часто, как и счастливая. Но она воспета во многих гениальных, прекрасных произведениях искусства. Вспомните чувства Ромео и Джульетты, Анны Карениной, Татьяны Лариной, – все это Маски Любви. В этих произведениях речь идет о любовной зависимости, а не об Истинной Любви, как нам кажется. Большинство фильмов, книг, спектаклей, песен пронизаны любовными муками и страданиями, которые относятся к несчастной, а не Настоящей Любви. И это является одной из

причин искажений в наших умах и душах.

Так же на нас влияют и мифы о любви – стереотипы, бытующие в обществе.

Один из самых ужасных мифов гласит, что в любви один любит, а другой позволяет себя любить. Это заранее настраивает нас на то, что в любви не может быть взаимности, а такие процессы встречаются в любовной зависимости. О мифах о любви вы можете прочитать в соответствующей главе.

А здесь я вам вкратце расскажу о том, что из себя представляет любовная зависимость.

Любовная зависимость – это сильная эмоциональная привязанность к другому человеку, сопровождающаяся всеми спектрами негативных чувств: страхом потерять объект обожания, тревогой, беспокойством, болью, напряжением, обидами, страданиями, ревностью, злостью, желанием ему отомстить и т.д.

Суть ее в том, что зависимый обожествляет «любимого», ставит его на пьедестал, и буквально, сходит по нему с ума. Все его мысли и чувства вращаются вокруг его кумира. Он заикливается на этом человеке и всю свою жизнь подчиняет ему.

В этих отношениях изначально нет равенства, участники общаются с разных уровней: один стоит на пьедестале, другой – внизу, один – мучитель, другой – жертва.

И в этих отношениях, действительно, один любит, а другой милостиво позволяет себя любить, мучая свою жертву,

и играя с ней, как кошка с мышкой.

Любовная зависимость всегда тормозит развитие и рост обоих участников, приводит к деградации, саморазрушению, болезням. Ведь зависимый живет не своей жизнью, а жизнью своего «любимого», растворяется в нем, и таким образом утрачивает себя, превращается в ничто. И бесконечными страданиями разрушает себя, свой энергопотенциал, а значит, и здоровье.

Зависимый все время пытается понравиться своему миру, заслужить, завоевать его любовь. Таким образом, он постоянно отказывается от себя настоящего, и находится в напряжении.

Ведь даже, если вы сегодня сумели понравиться и завоевать любовь, возникает страх потерять с трудом заработанное счастье: «а вдруг что-то не так, а вдруг я не сумею завтра ему угодить или не захочу следовать его требованиям». Отношения носят болезненный характер и совершенно бесперспективны.

Алена пришла ко мне с целью улучшить отношения со своим любимым. «Я его не понимаю, я не знаю, как себя вести с ним. Ему не нравится во мне то одно, то другое. Я стараюсь подстроиться под него, постоянно боюсь что-то сделать или сказать не так, стараюсь себя вести так, чтобы ему угодить. Когда я хочу с ним встретиться, он отказывается от встречи. Появляется в моей жизни внезапно, когда ему хочется, и так же внезапно пропадает.

В эти выходные мы собирались ехать на турбазу. Он должен был заехать за мной с утра, но так и не приехал. Сотовый был отключен, дома у него никто не брал трубку. Я ждала его наготове, волновалась, тревожилась – мало ли, что случилось. Может, я что-то не поняла? Может, что-то сделала не так? Но он объявился только через три дня. На вопрос, что случилось, ответил уклончиво: «Потом скажу». И такое уже бывало. Я не знаю, что думать. Что я сделала не так?»

Как вы догадались, у Алены – любовная зависимость.

Если вы вовлеклись в подобные отношения, вы очарованы, или кто-то очарован вами, вы сходите по кому-то с ума, страдаете и мучаетесь, поймите, что дальше будет только хуже. Вам нужно срочно выходить из отношений самостоятельно или с помощью психолога.

Если у вас были подобные отношения в прошлом, значит, у вас есть склонность к несчастной любви. Что-то внутри вас привлекает к вам таких людей и такие отношения. Пока вы не измените свое внутреннее состояние, так и будет. Только здоровая птица привлекает здоровых птиц.

Пора серьезно заняться собой и залечить свои старые раны.

Любовная зависимость часто выглядит, как любовь с первого взгляда или безответная любовь, или страсть. Все эти чувства маскируются под Истинную Любовь. Происходит подмена понятий.

Любовная зависимость заставляет страдать обоих участ-

ников отношений, люди буквально «теряют голову» от нахлынувших эмоций, то есть перестают соображать, когда дело касается объекта страсти. Кстати, в словах «страсть» и «страдание» один корень, и первоначальное значение слова «страсть» – "страдание" (вспомните «страсти господни»).

Олег – 45-летний московский бизнесмен, будучи в командировке в Туле, «потерял голову» от 20-летней студентки. Страсть охватила его целиком. После возвращения в Москву, роман продолжился в смс-ках и телефонных звонках. До 50 смс в день отсылал он «любимой». Разумный человек, успешный бизнесмен перевез девочку в Москву, купил ей квартиру, оплатил ей обучение в престижном ВУЗе, начал бракоразводный процесс с женой, несмотря на троих детей. А она быстро нашла другого.

Любовная зависимость – деструктивное состояние, в котором люди теряют не только голову, но и энергию, здоровье, деньги, бизнес. На ее первом этапе мужчина и женщина, как бы «пьянеют» друг от друга. Это состояние кайфа, эйфории часто путают с любовью.

Настоящая Любовь – это конструктивное чувство. Мужчина и женщина не сходят с ума друг по другу, ничего не теряют (нет «потери головы»), не теряют ни своей энергии, ни здоровья, наоборот, многое приобретают («у них вырастают крылья»). У обоих повышается энергетический потенциал, жизненный тонус, улучшается здоровье. Он и она становятся успешнее во всех областях жизни.

Любовь – спокойное и глубокое чувство. В ней нет острых ощущений и «американских горок», свойственных любовной зависимости. Наоборот, есть чувство спокойствия, стабильности и надежности. Зато Любовь растет в глубину, и с годами может становиться сильнее и глубже.

В любви нет эйфории (нет опьянения, кайфа), но зато есть необыкновенный внутренний подъем, радость и легкость, которые гораздо приятнее любого кайфа.

Настоящая любовь не возникает с первого взгляда, это слишком глубокое чувство. Невозможно полюбить человека, которого не знаешь и видишь впервые, так как любовь – это познание. Настоящая любовь вырастает постепенно из симпатии, заинтересованности друг другом, влюбленности, дружбы. И чем люди больше друг друга узнают, тем сильнее их чувства.

При этом каждый спокоен и уверен в другом. Взаимность всегда чувствуется. А настоящая любовь всегда взаимна.

Любовь – это когда тебе спокойно и комфортно с человеком, а не мучительно больно.

Общение в таких отношениях строится не от «маски к маске», а от души к душе, «от ядра к ядру». Это открытые и глубокие отношения.

Известный психолог Эрих Фромм в своем «Искусстве любить» писал: «Есть лишь одно доказательство присутствия любви: глубина взаимоотношений, сила и жизненность каждого из участников...».

## Упражнение №2 – Тест

Проанализируйте свои нынешние и прошлые отношения. Какие они были?

Ответьте на следующие вопросы:

1) Когда рядом с вами не было партнера, с которым вы находились в отношениях, что вы чувствовали?

– а) вы жили полноценной жизнью?

– б) вы страдали и переживали о том, где он, с кем он, чем он занимается?

2) Подходит ли (подходило ли) вам следующее утверждение «с ним (ней) тяжело, а без него (нее) невозможно»?

– а) нет

– б) да

3) Как он(а) относится к вам?

– а) бережно и заботливо, держит слово

– б) пренебрежительно, равнодушно, не обязателен

4) Какое из следующих утверждений вам близко?

– а) «он(а) – всего лишь часть моей жизни, моя жизнь может быть счастливой и полной и без него (нее)»

– б) «он(а) затмевает весь мир собой, без него (нее) жизнь не мила»

5) Обращаете ли вы внимание на других мужчин (женщин)?

– а) да

– б) нет, другие ему (ей) и в подметки не годятся

6) Мучаетесь ли вы ревностью?

– а) нет или очень редко

– б) да, с ума схожу от ревности

7) Какое из следующих утверждений вам близко?

– а) «любовь – это взаимная забота, взаимопонимание и взаимоподдержка»

– б) «любовь – это самопожертвование, растворение в любимом»

8) Вы в отношениях с ним:

– а) уважаете и его (ее), и свои интересы.

– б) ставите его(ее) интересы превыше всего, постоянно забывая о себе. Вы готовы бросить все ради него (нее).

Для интерпретации теста подсчитайте количество ответов под буквой «б».

Чем больше у вас число ответов под буквой «б», тем сильнее выражена любовная зависимость.

Протестируйте и нынешние и прошлые отношения. Если в прошлом у вас была любовная зависимость, у вас есть риск оказаться в ней снова.

Если вы обнаружили, что у вас сейчас есть любовная зависимость, первый и главный шаг выхода из нее – это осознание того, что она у вас есть. Снять любовную зависимость можно только с помощью специалиста.

Зависимость – это желание слиться с другим человеком, стать с ним одним целым. Поэтому важно постоянно отде-

лять себя от объекта зависимости, свои желания и потребности от его желаний и потребностей.

Вы – не единое целое, вы – две самостоятельных личности, и у каждого из вас свои чувства, цели, интересы, желания. Вы не можете быть неразрывно связаны, быть симбиозом, как беременная женщина, носящая внутри себя ребенка, или мать и дитя на первом году его жизни.

# Глава 7. Три компонента любви

Согласно триангулярной теории любовные отношения базируются на основных трёх компонентах: интимности, страсти, обязательствах. Различное сочетание трёх компонентов даёт восемь видов любви.

Триангулярная теория любви разработана Робертом Дж. Стернбергом ("Триангулярная теория любви").

## Компоненты любви

Роберт Дж. Стернберг выделяет следующие компоненты любви: интимность, страсть, обязательства.

**Интимность.** Подразумеваются чувства близости, взаимной привязанности и тесные узы между людьми, возникающие при любовных отношениях. Этот компонент включает в себя те чувства, которые создают теплоту в любовных отношениях.

**Страсть.** Стернберг употребляет это слово в смысле сексуального влечения. Он рассматривает страсть как физическое влечение, сексуальные отношения и связанные с ними аспекты любовных отношений. Таким образом, компонент "страсть" включает в себя мотивационные и другие источники возбуждения, которыми обусловлены страстные чувства в любовных отношениях.

**Обязательства.** Подразумевается принятое одним человеком решение любить другого и обязательство сохранить эту любовь.

## Виды любви

Чтобы понять, какой вид любви был или есть у вас, сделайте это упражнение:

**Упражнение №3<sup>1</sup> Тест "Любовь страстная или роковая?"**

С помощью данного короткого теста можно определить, какой тип любви у вас с вашим партнёром в настоящее время, а также протестировать прошлые отношения.

Тест предназначен для любительского самотестирования и не призван способствовать принятию каких-то решений. Он поможет несколько глубже проанализировать характер любовных отношений, нынешнее состояние вашей любви.

Тест можно использовать многократно, записывая его результаты в свой личный дневник.

### Инструкция

Имеется 15 вопросов. Каждый вопрос состоит из пары утверждений, касающихся ваших отношений с партнёром. В каждом случае выберите один из вариантов. Если сложно сделать выбор, всё равно выберите что-нибудь одно, что ближе.

---

<sup>1</sup> Тест взят с сайта <http://azps.ru>

## Задания

1. Он(а) не понимает меня -1/Он(а) понимает меня +1
2. Я не понимаю его (её) -1/ Я понимаю его (её) +1
3. От него (неё) веет холодом -1 / От него (неё) исходит тепло +1
4. Без него (неё) я не скучаю -1 / Без него (неё) я скучаю +1
5. У нас нет полного взаимодоверия -1/ У нас полное взаимодоверие +1
6. Физически он(а) меня не привлекает -1 / Физически он(а) меня привлекает +1
7. Мне не хватает сексуальности -1 / Я достаточно сексуален (сексуальна) +1
8. У нас секса нет, или нерегулярный -1/У нас секс хотя бы раз в неделю +1
9. В свои фантазии его (её) не пускаю -1 / Я часто представляю секс с ним (ней) +1
10. Его (её) страсть утихает ко мне -1/ У нас пылкая и страстная любовь +1
11. Он(а) ненадёжный человек -1 / Он(а) верен (верна) мне +1
12. Я сам(а) могу легко изменить -1 / Я стойко храню верность ему (ей) +1
13. Нас не связывают обязательства -1 / Недавно мы обменивались обязательствами +1

14. Мы друг от друга мало что требуем -1 / Мы внимательны к требованиям друг друга +1

15. Семья с ним (ней) это несчастье -1 / Семья с ним (ней) это счастье + 1

### **Обработка результатов**

По каждому из трёх блоков посчитайте итоговый балл.

Первый блок – это показатель интимности отношений, теплоты, близости. Второй блок – это показатель страстности в отношениях, сексуальной заинтересованности друг в друге.

Третий блок – это показатель взаимных обязательств, надёжности партнёров. По каждому блоку должно получиться положительное или отрицательное число. Если где-то получился ноль, то, значит, вы ошиблись или ответили не на все вопросы.

Какой же получился вид любви? Пусть "И" обозначает интимность, "С" – страстность, "О" – обязательства.

### **И С О**

– – – Отсутствие любви. Отсутствием любви называется отсутствие всех трёх ее компонентов (интимность, страсть, обязательства). Отсутствие любви характерно для подавляющего большинства наших личных отношений, являющихся лишь повседневными взаимодействиями, несколько не похожими на любовь.

+ – – Приязнь. Если в отношениях присутствует только компонент "интимность", а компоненты "страсть" и "обяза-

тельства" отсутствуют, то возникает приязнь. Человек ощущает близость, привязанность и теплоту по отношению к другому человеку, не испытывая сильной страсти и не имея долгосрочных обязательств. Человек испытывает эмоциональную близость к своему другу, но друг не "возбуждает" его и не вызывает мыслей о том, что человек "любит друга" или собирается любить его всю жизнь. Если обычный друг, к которому человек испытывает приязнь, уезжает даже на длительное время, человек может скучать по нему, но он не склонен все время думать о своей потере, не жалеет себя.

– + – Страстная любовь. Страстная любовь – это "любовь с первого взгляда". Страстная любовь, или попросту страсть, характеризуется переживанием страстного возбуждения в отсутствие компонентов "интимность" и "обязательства". Заметить страсть обычно довольно легко, хотя, как правило, определить, что человек страстно влюблён, проще другим людям, чем самому этому человеку. Страсть обязательно сопровождается психофизиологическим возбуждением, которое проявляется в таких соматических симптомах, как учащённое сердцебиение, повышенная гормональная секреция, эрекция половых органов (пениса или клитора) и так далее.

– – + Формальная любовь. Любовь этого вида возникает в результате принятия решения о том, что человек любит другого и предан этой любви, в отсутствие как интимности, так и страсти. Любовь этого вида можно иногда обнаружить в

застойных отношениях, которые продолжаются много лет и за это время потеряли как взаимную эмоциональную вовлеченность, так и физическое влечение, которые когда-то были для них характерны. В случаях брака по расчёту брачные партнёры могут начать свои отношения всего лишь с принятия на себя обязательств любить или попытаться полюбить друг друга. В других случаях формальная любовь – это итог более романтических отношений.

+ + – Романтическая любовь. В любви этого вида присутствуют компоненты интимности и страсти. Романтические любовники ощущают не только физическое влечение друг к другу, но также эмоциональную привязанность.

+ – + Дружеская любовь. Любовь этого вида возникает при наличии сочетания компонентов "интимность" и "обязательства". В сущности, это длительная, преданная дружба, которая часто возникает между супругами после того, как физическое влечение (главный источник страсти) постепенно угасает.

– + + Роковая любовь. Для роковой любви характерно сочетание компонентов "страсть" и "обязательства" в отсутствие интимности. Такая любовь легкомысленна в том смысле, что обязательства принимаются под влиянием одной страсти, в отсутствие стабилизирующего элемента интимности. Хотя компонент страсти может развиваться почти мгновенно, развитие компонента интимности требует какого-то времени, и поэтому существует риск разрыва отноше-

ний, основанных на роковой любви, а в случае скоропалительных браков – риск развода.

+ + + Любовь совершенная. Совершенная любовь включает в себя все три компонента (интимность, страсть и обязательства). Достижение совершенной любви еще не дает гарантии, что эта любовь будет продолжительной. Она может перейти в другие виды любви. Однако такие отношения рвутся очень долго, и влюблённые испытывают ни с чем другим несравнимое счастье.

## Глава 8. Безответная любовь

Одной из масок любви является безответная любовь. Односторонняя любовь настоящей любовью не является. На мой взгляд, безответными могут быть другие чувства (не менее сильные, чем любовь). Например, страсть, влюбленность, увлечение, привязанность...

Безответная любовь – это форма любовной зависимости. Попадают в нее люди, склонные играть роль жертвы. Они влюбляются в человека, который похож на придуманный ими идеал. Как правило, для женщин это -идеальный образ отца (для мужчин – матери). Когда выясняется, что человек не отвечает взаимностью, влюбленный влетает в зависимость и погружается в страдания. При этом часто, если вдруг «любимый» человек начинает отвечать взаимностью, то он становится не интересным, так как выясняется, что реальный человек совсем не похож на придуманный идеальный образ. И это еще раз доказывает, что дело не в другом человеке, а в том, кто безответно влюблен.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.