

Настоящая любовь: какая она?

Что такое любовь? Любовь между мужчиной и женщиной.

На этот вопрос миллион ответов. И все разные.

Каждый понимает любовь по-своему.

Но есть кое-что общее.

Мы нуждаемся в любви так же сильно, как нуждаемся в пище.

Я бы сказала, что любовь — и есть наша психическая пища.

Как и с обычной едой, в любви:

- кто-то гурман
- кто-то ЗОЖ, питается сбалансированно
- кто-то ест, что придётся от случая к случаю
- кто-то голодает

И, как пища состоит из белков, жиров, микроэлементов, так и любовь состоит из 5ти основных компонентов.

Начнем по порядку.

У — уважение

«Ты меня уважаешь?»

Это вопрос часто задают друг другу подвыпившие приятели.

Ощущать себя важным (именно такой корень у-важ-ения) — каково это?

На днях мне попался такой пример:

«Уважение — это когда останавливается машина, чтобы пропустить тебя, а ты ускоряешь шаг, чтобы не задерживать водителя».

Лучше всего уважение видно при столкновении интересов и при разности взглядов.

Насколько мы способны увидеть и принять непохожесть другого человека.

И не предать при этом себя и свою точку зрения.

О – ответственность

Способность «нести ответ» не только за себя, но и за другого.
Мы говорим про равные, партнёрские отношения.

Речь не о том, чтобы спасти человека и на постоянной основе решать его проблемы.
Но если у него или у вас случится несчастье — то это до определенной степени ваше-на-двоих-несчастье.

Сюда же общие обязанности и обязательства по отношению друг к другу.

Ценность ответственности — в поступках.
Что каждый в паре на самом деле делает, а что так и остается обещанием.
Ответственность только на словах — это безответственность.

З – забота

Самая понятная, как мне кажется, составляющая.
Но есть нюанс.

Каждый из нас заботу воспринимает по-разному.
Мы заботимся по-своему и действия другого как заботливые — тоже распознаём через свой «фильтр заботы».

- Для кого-то забота — это горячий ужин, чистая обувь, вызванное для вас такси.
- Для кого-то — комплименты, слова одобрения и поддержки.
- Для кого-то — устраивание совместного досуга, подарки и сюрпризы.

Здорово, если вы совпадаете в восприятии заботы.
Но даже в этом случае для того, чтобы о нас позаботились качественно, хорошо бы уметь предъявлять свои желания друг другу.

Даже самые проницательные партнёры не поймут, что скрывается за нашим молчанием или красноречивым взглядом.
А со временем желание «разгадывать чужие загадки» заметно убавляется.

П – понимание

Это то, что вы знаете про партнёра, а он про вас.

Привычки и желания, мечты и страхи, ценности и планы.

Что дает понимание?

Оно похоже план местности.

Другой человек — это, в любом случае, другой человек.

Невозможно по-настоящему любить, если мы знаем о партнёре очень мало, или наша информация недостоверна.

Понимание происходит от знания.

А чтобы узнать партнёра, нужно регулярно с ним разговаривать, слушать, слышать, пытаться понять.

Д – доверие

Особая открытость перед друг другом.

Искренность и вера в то, что партнёр будет с вами также открыт и честен.

Доверяя, мы становимся уязвимы.

Уязвимость — это плата за близкие отношения.

- Когда мы не верим, в то, что партнёр с нами честен,
- когда партнёр и впрямь с нами нечестен
- когда мы сами обманываем партнёра

— всё это делает нас более защищенными. Но менее любимыми и любящими.

Доверие формируется постепенно.

И поведение партнёра напрямую влияет на него.

Если вы склонны доверять человеку на второй день знакомства — это не доверие, это доверчивость.

Важное добавление:

Чтобы мочь создавать такие отношения, в которых есть все пять проявлений любви, сначала приходится учиться относиться так к самому себе:

- Уважать и ценить себя.
- Уметь заботиться о себе.
- Нести за свою жизнь и поступки ответственность.
- Знать какой я, чего, хочу, а что для меня неприемлемо.
- Быть честным перед самим собой, не предавать себя.

Лучшая психологическая книга про любовь, которую я читала — «Искусство любить». Она написана Эрихом Фроммом почти 100 лет назад. Моя статья, кажется, очень ей созвучна.



А какого «ингредиента» больше в вашей паре, и чего не хватает?

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт