31Авг

[80](http://pro-psychology.net/mexanizm-lyubvi)



[Механизм любви](http://pro-psychology.net/mexanizm-lyubvi)

Написал Alex в рубрике [Статьи по психологии](http://pro-psychology.net/psihologicheskie_stati)

В этой статье я зайду очень издалека, но все это важно знать, чтобы понимать, как работает любовь, что находится за чувствами, если вскрыть крышку и заглянуть внутрь механизма. Вы когда-нибудь задумывались о том, что жизнь человека – это постоянное движении к различного рода большим и маленьким целям, которые позволяют удовлетворить самые разные потребности? И все эти потребности находятся в определенной иерархии – что-то важнее, что-то наоборот незначительное. И это важно, потому что иначе человека бы клинило, он бы просто не мог выбрать куда ему двигаться в случае, если одинаково значимые цели находятся в разных направлениях. Еще потребности можно условно разделить на **простые**, которые можно быстро и довольно легко удовлетворить (еда-сон-секс-развлечения) и **комплексные**, которые еще называются ценностями: любовь, доверие, понимание и т.д. Они обычно включают в себя ряд действий и направляют жизнь людей. Так вот, в разные моменты жизни различные потребности могут выходить на передний план и становиться самыми важными в списке приоритетов. От этого очень сильно зависит то, куда направлено внимание и куда движется человек. Как только потребность удовлетворена, она тут же становится не актуальной и его внимание сразу же переключается на то, что ниже по списку. Это происходит автоматически и настолько привычно, что мало кто замечает работу этого механизма.

*Простой пример:*

Вы приходите на вечеринку, при этом вы кушали в последний раз утром или вообще вчера. Пока вы не удовлетворите потребность в еде, ничего другое вас особо волновать не будет, все мысли будут только об этом. Но как только вы покушали, вас может заинтересовать беседа, если у вас есть потребность поумничать, или же девушка напротив, если есть потребность в любви, внимании или заботе. Если же у вас потребность расслабиться, и вы привыкли делать это через употребление алкоголя, то вас будет интересовать компания, где выпивают. Еще я видел людей, которые испытывают потребность во внимании, которую они удовлетворяют тем, чтобы их пожалели. Такие люди обычно проводят вечер одиноко глядя на то, как другие веселятся. Этот праздник жизни не для них.

Проще говоря, от того, какие потребности вы удовлетворяете, зависит, как вы себя будете вести. Еще конечно это зависит от того, как именно вы их обычно удовлетворяете, ведь потребность в сексе можно удовлетворить с живой женщиной, а можно помастурбировать после вечеринки в душе. При этом на вечеринке вы не подходите к женщинам, удовлетворяя потребность в безопасности.

Итак, важный момент по поводу потребностей, который нужно понять: **как только вы удовлетворили потребность полностью, она вас больше не интересует.** Вас интересует что-либо другое, но только не это. Если вы наелись, то еда вам больше не нужна. И не важно, как сильно вы ее хотели.

Но с другой стороны, **если вы сильно и долго стараетесь удовлетворить потребность, вкладываете в нее ресурсы (время, деньги, мысли, эмоции и т.д.), но это никак не происходит – желание ее получить становится сильнее и сильнее с каждой попыткой**. В самой крайней точке становясь фиксированной идеей, самым важным в вашей жизни, тем от чего очень сложно отказаться.

Весь этот процесс можно представить в виде полярности «хочу-имею». Точка «хочу» полярная по отношению к точке «имею», а это значит, что никогда нельзя находиться в двух точках сразу, нельзя хотеть и иметь одновременно. Поэтому всегда, чем ближе к одной точке, тем дальше от другой. Чем больше имеешь, тем меньше хочется и наоборот, чем меньше имеешь и стремишься достичь, тем больше хочется.



Если это понятно, то дальше я приступаю к самому интересному. Может уже кто-то догадался, как это связано с любовью? А дело в том, что любовь – это такая же потребность. Как только человек получает все и сразу от другого человека, особенно если не вложил в это ничего, то это становится ему не интересно совсем, другой человек теряет ценность. И наоборот, человек, которого получить нельзя или практически нельзя иногда становится для влюбленного идолом, целью, которая может быть даже выше выживания. В самых сложных случаях люди убивают себя, потому что не видят смысла в жизни, если не могут достичь этой цели (получить этого человека).

Дальше я детально разберу разные типы отношений, и как именно в них работает этот механизм.

1. Односторонняя любовь.

Обычно это отношения, когда партнеры находятся на разных полюсах



Как такое случается? Обычно, если один из партнеров пытается дать другому все и сразу. Когда ему это удается, второму становится уже больше нечего хотеть. Потребность удовлетворена, теперь появляются другие интересы (хочется видеться с друзьями, где-то бывать, начинают интересовать другие люди и дела). Любовь ушла. Самое ужасное, что второй партнер, не понимая этого, пытаясь удержать, начинает интенсивно вкладывать ресурсы, что отбрасывает его еще дальше в полярность «хочу». С каждой попыткой вернуть он хочет еще больше, при этом все дальше отдаляясь от полярности «имею».

***Пару слов из практики терапевта:***

Как я заметил, люди, попадающие в полярность «хочу» имеют ряд негативных убеждений по поводу себя, таких как: я плохой, я никому не нужен, меня никто не любит, я уменя xxxx недостаток и т.д., которые определяют низкую самооценку. Такие люди **всегда ценят себя ниже партнера**, боятся потерять, боятся, что найдется кто-то лучше. Поэтому в отношениях у них срабатывает [**компенсаторный механизм**](http://pro-psychology.net/psixologicheskaya-travma) – «если я плохой, то буду делать все, чтобы ей было со мной хорошо, компенсирую свои недостатки тем и этим». Эти люди обычно не могут сказать «нет», они стараются дать партнеру все, что бы тот не пожелал. И даже если отношения в самом начале хорошо развивались, такое поведение приводит к тому, что партнер пресыщается, ему становится нечего хотеть. И этот несчастный влюбленный все старается задобрить уходящего партнера, гонится за отливом. Когда же насытившийся партнер уходит, несмотря на все старания, то мало того, что сбываются самые страшные ожидания, усиливающие уже существующий комплекс, так сюда еще примешивается недоумение и обида «Как он мог так поступить? Я же все для него…». В следующих отношениях он может стараться еще больше, потому что склонен думать, что его бросили из-за его «недостатка». **Отношения такого типа у них могут повторяться из раза в раз.**

Самый неприятный вариант, это когда из-за невозможности удовлетворить потребность, закончить ситуацию (закрыть гештальт, если говорить в рамках гештальт-терапии), человек «залипает» в ней на всю жизнь. Например, любовь до гроба: когда другие люди уже не интересны, образ человека, которого не удалось получить, идеализируется и поэтому реальные люди не могут с ним соревноваться. Если вы читали «Унесенные ветром» Маргарет Митчелл или хотя бы фильм смотрели, вам будет хорошо понятно, о чем я говорю. Там это все показано. Скарлетт всю жизнь гонялась за Эшли, с уверенностью, что только он может принести ей счастье, отбрасывая людей и возможности, которые позволили бы ей быть действительно счастливой. Когда же получает его (закрывает гештальт), сразу становится ясно, что он ей никогда и не был нужен по-настоящему. Многие люди так живут, не понимая, что как только они получат то, за чем так долго гонялись, им это станет не нужно. Очень горько осознавать, сколько всего упущено из-за этого.

**Что делать, если вы попали в такие отношения?**

Дать партнеру почувствовать, что он вас потерял, обрезать полностью общение, вплоть до полного игнорирования (не видеться, не брать трубку телефона и т.д., чтобы человек не знал, что с вами). Так же можно показать, что теперь есть другой человек. Это позволяет сыграть еще и на чувстве собственности (этот прием лучше использовать в крайних случаях).

Сам разрыв нужно делать резко и жестко, чтобы выбить человека из привычной колеи. Если делать это плавно, то он постепенно привыкает жить без вас и разрыв уже мало трогает. Если же при этом вы еще какое-то время пытаетесь его вернуть, то он даже успевает устать от вас и когда вы пропадете будет только рад.

После резкого разрыва время начинает работать на вас. Спустя какое-то время нужно появиться и снова вызвать интерес. Но уже не стараться задобрить, а скорее наоборот необходимо проявлять независимость и самодостаточность.

Людям, которые в моем терапевтическом примере узнали себя, я бы рекомендовал обратиться к терапевту и разобраться со своими внутренними проблемами в первую очередь, потому что пока они не научатся любить себя, никакие приемы им не помогут, и они будут из раза в раз попадать в такие отношения.

2. Яркая, но недолгая любовь.

Двое находят друг друга и оба бросаются «в омут с головой». Они дают друг другу все и сразу, и именно поэтому такие отношения быстро выгорают, когда оба удовлетворяют ряд своих потребностей за счет другого.



**Проблемы в браке. Интересное наблюдение.**

Бывает, люди на пике таких вот быстрых и идеальных отношений вступают в брак. Все бы ничего, но в этих отношениях основа – это вот эти яркие эмоции, которые, как я уже писал, имеют свойство выгорать. Брак же включает в себя не только радости жизни, но и притирки, «бытовуху» и т.д., поэтому требует хороших партнерских отношений. Если в отношениях не сформировалась дружба, понимание, доверие, поддержка, общие интересы, цели и прочие вещи, которые словно клей скрепляют хороший брак, то после свадьбы начинаются проблемы. И чем дальше, чем больше выгорают эмоции, тем более значимыми становятся конфликты и тем больше рассыпаются такие отношения. Это и является причиной того, что браки по любви имеют свойство быстро разваливаться в отличие от браков по расчету. Потому что брак, основанный на дружбе может существовать, а брак основанный на эмоциях, рассыпается, как только выгорают те самые эмоции.

Видел людей, в том числе и таких, которые боятся потерять партнера, которые после брака решают для себя «все, я ее(его) получил». После этого интерес резко падает и быстро начинается «бытовуха», привычка. Чувства пропадают. Особенно этим склонны страдать девушки, смысл жизни которых был выйти замуж. Обычно такой сценарий навязан мамой.

Заканчивается это развалом отношений, где один из партнёров начинает хотеть того, не знаю, чего (ведь мама не прописала в голове, что нужно делать после брака). Бывает и так, что второй партнер сначала пытается вернуть чувства. Но устав и ничего не получив, находит себе кого-то на стороне. И тут уже начинает дергать первого, который чувствует, что теряет. В общем, в эти игры можно долго играть.

3. Долгая, сильная, недоступная.

Это вариант, который описан у Джека Лондона в рассказе «Когда боги смеются». Там описывается история двух людей, которые не давали себе насладиться друг другом, даже поцелуями. И то, что они оба не могли получить друг друга, не позволяло угаснуть их чувствам. Но в этом рассказе боги посмеялись над людьми. В один прекрасный день они проснулись и поняли, что им просто стало плевать друг на друга. Действительно ли так случится или же это можно продолжать до бесконечности? Я не знаю, никогда не приходилось пробовать. Но, то, что чувства таким способом можно удерживать довольно долго, в этом я уверен.



Еще к этой категории можно отнести отношения по типу «Ромео и Джульетта», когда внешние обстоятельства (родители) не дают паре быть вместе и удовлетворить свои потребности. Тогда ресурсы уходят на борьбу, и для обоих партнеров цель может стать очень ценной, важнее жизни, потому что чем больше не дают, тем больше хочется, тем больше приходится вкладываться. А мы ценим больше всего то, за что дорого заплатили.

4. Какие варианты?

Самым оптимальным вариантом является тот, где оба партнера находятся где-то посредине между полярностями (мужчина ближе к имею, что позволяет управлять отношениями, при этом их отношения могут колебаться то в одну, то в другую сторону.



Важно чтобы не было залипания ни в одной из полярностей. Для этого нельзя давать партнеру почувствовать, что он получил все, время от времени подбрасывать что-то новое, разрывать свои и чужие шаблоны, развивать отношения, давать иногда не подтверждающийся повод для ревности и т.д. Очень хорошо работает, если оба партнера растут и развиваются, по очереди подтягивая друг друга. Это позволяет находить новое в человеке, который уже начал казаться привычным и позволяет продлить чувства.