

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Любовь и влюбленность, есть ли отличие

В данной статье хотелось бы поговорить о таких понятиях как любовь и влюбленность. Прежде всего, хочется сказать, что с моей точки зрения это принципиально разные состояния. Не одно из них не хуже, просто это о разном, и отличаются они кардинально. Это как Солнце и Луна, и то и то светит, но источник света разный.

И так влюбленность. Прекрасное состояние, в большинстве книг про любовь написано именно о ней, о влюбленности, хотя и называют там это состояние — любовь с большой буквы. Да, это любовь с большой буквы (по остроте ощущений) но по большому счету – любовь к самому себе. Я бы не хотел принижать значимость данного процесса, влюбленность как в принципе много что в нашей жизни, процесс важный я бы даже сказал необходимый. И предположу даже, что зачастую без нее не возможна любовь. Но обо всем по порядку.

Влюбленность. Гормоны бьют в голову, ты летаешь, словно на крыльях, спишь немного – и этого вполне хватает. Есть на свете человек от мыслей о котором, от прикосновения к которому, от обладания которым ты просто на вершине блаженства. Тебе хорошо, радостно, все кажется таким мелким по сравнению с этим, есть уверенность, что в жизни для тебя возможно все. Думаю, что приблизительно такие ощущения испытывает человек, приняв психотропные вещества (у меня нет такого опыта, только слышал и читал рассказы других людей, поэтому предполагаю), а вот, влюблялся я несколько раз. При влюбленности присутствует состояние эйфории. Мелочи жизни кажутся такими маленькими и незначительными. Отсутствие жилья, нет постоянного заработка, очевидные недостатки партнера все это такая ерунда по сравнению с главным – я влюблен. Подкрепляется это сильнейшим сексуальным возбуждением. Другие женщины просто перестают существовать. Это состояние продолжительного практически непрекращающегося кайфа.

Интересно сколько в таком состоянии физически смог бы находиться человек, если бы оно не проходило? Но факт остается фактом, это состояние проходит. От пары месяцев до года (есть исключения в ту или иную сторону) и эта напасть проходит. Почему назвал напасть? По-моему, с меня влюбленностей в жизни хватило, больше не хочу. Как-то измененное состояние сознания, похоже, мне не по душе, наверное, поэтому я не употребляю алкоголь и наркотики. Но я отвлекся, вернусь к влюбленности.

Пожалуй, самое парадоксальное во всем этом (я имею в виду состояние влюбленности) то, что на поверку оказывается, что влюбляешься не в другого человека, а в свои иллюзии по поводу другого. Как говорят психологи – в свои проекции. Поскольку мы существа по сути своей целостные, в нас есть все. Но некоторые черты обществом либо каким-то семейными особенностями воспитания искусственно принижаются или вообще отрицаются. И когда мы находим такие черты в другом, точнее их свободное проявление другим

человеком, как правило, противоположного пола, тут то и происходит вспышка, вот он мой человек, вот моя недостающая половинка. И психика вместе с организмом идет в разнос. Такое состояние как я уже писал ранее, продолжается некоторое время, а затем проходит. И тогда постепенно мы начинаем видеть человека напротив, видеть более или менее реально, и во многом это ключевой момент в отношениях. Все зависит от того как мы переживем увиденное, но это отдельная история. И самое главное – влюбленность это про несвободу в отношениях. Во-первых, отношений как таковых нет – любишь себя созданным собой образом. Во-вторых, выйти из них самостоятельно очень болезненно, а во многих случаях невозможно.

Любовь. Это более спокойное состояние. Некоторые психологи даже считают, что такого чувства как любовь нет, есть чувство влюбленности, а что такое любовь не совсем понятно. Я думаю, что это какой то комплекс чувств. Здесь присутствует и привязанность, и нежность, и благодарность, и признательность, и уважение, и многое другое. В отличие от влюбленности это чувство не постоянно и не тотально. Любовь это, положе, наш выбор по отношению к другому человеку, наша признательность за то, что он с нами. Она, то усиливается, то уходит на второй план, но опять предстает во всей красе. Ее можно погубить, она уязвима и требует к себе бережного отношения. Проявляется она, как правило, в полторах. И в отличие от влюбленности может продолжаться до самой смерти.

Во многих художественных (и не только) книгах пишут про любовь. Ее романтизируют, обожествляют, называют прекраснейшим чувством (согласусь). Только зачастую в данных книгах пишут именно про влюбленность, не про любовь. Попробую проиллюстрировать как бы я, если бы был писателем, написал об этих состояниях.

Влюбленность. Он смотрел на нее, и сердце его пылало жаром. Она была прекрасна, совершенна. Хотелось быть с ней вечно. Ее прекрасные голубые глаза смотрели на него как два бездонных озера, завораживали его, притягивали к себе. Ее волосы развивались на ветру и прекраснее волос он еще не видел. Каждый изгиб ее тела говорил о ее совершенстве. Хотелось взлететь, подарить ей все звезды на небе. И тд и тп.

Любовь. Он молча смотрел на женщину и любовался ею. Ей уже за тридцать, есть уже морщинки на лице. Но видно, что она ухаживает за собой, и он был благодарен ей за это, ведь он знал, что во многом она это делала для него. Её прическа была простой, но так неожиданно шла ей сегодня. Платье обладало такую знакомую фигуру, и в нем она была очень красива. А все-таки я люблю эту женщину, подумал он. Она ловила на себе его взгляд, и ей от этого было приятно.

Любовь это скорее про выбор, она не безусловна (в отличие от влюбленности), направлена на другого, она спокойна, непостоянна. То вспыхивает, то остывает, то вообще исчезнет на время. А потом снова найдется. В ней много нежности, благодарности, радости. Но также может быть и печаль и грусть. И главное – любовь это про свободу в отношениях. Свободу испытывать и предъявлять разные чувства рядом со своим партнером.

И в заключение хотелось бы написать о следующем. Вот говорят что от любви до ненависти один шаг. Я думаю от влюбленности до ненависти один шаг (слышал от кого-то данное высказывание). Слишком бывает непреносимо осознавать, что другой человек был лишь твоей иллюзией, и это пережить нелегко. Поэтому влюбленный может со временем возненавидеть другого. Любовь же может закончиться разочарованием, сожалением, грустью, но ненавистью я думаю, заканчивается очень редко.

Как то так.

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 20 мая 2015, 668 просмотров

https://www.b17.ru/article/lubov_vlublennost_tlithe/