



Альбина Сабиева

Психология любви

18+

Альбина Сабиева

Психология любви

<https://litres.ru/74667544>

SelfPub; 2026

Аннотация

Любовь не сводится исключительно к влечению между полами. Она представляет собой способность человеческой психики к интеграции, преодолению изоляции и глубокому служению жизни в трех фундаментальных измерениях:

В партнерских отношениях мужчины и женщины, где встречаются две отдельные автономные вселенные.

В отношении к родителям, где закладываются корни привязанности, проходит путь через бунт и сепарацию к зрелой благодарности.

В отношении к детям, где любовь проявляется в своей наиболее бескорыстной и ответственной форме — через возвращение, контейнирование и последующее благословение на свободу.

В этой книге представлены 25 глав, последовательно раскрывающих природу, кризисы, невротические искажения и пути исцеления любви во всех ее ипостасях.

Альбина Сабиева

Психология любви

Психология любви

Руководство по архитектуре человеческих чувств

Введение. Любовь как феномен, навык и экзистенциальный выбор

Любовь — наиболее исследуемый и одновременно самый мифологизированный феномен человеческой психики. Веками поэзия и фольклор представляли любовь как внезапное стихийное бедствие, наваждение или слепую судьбу, снимающую с человека ответственность за его выбор и поведение. Научная психология смотрит на любовь иначе: как на динамический процесс, многоуровневую систему эмоциональной регуляции и личностную зрелость.

Эрих Фромм справедливо утверждал, что любовь — это не чувство, в которое человек пассивно падает, а искусство, требующее знания, терпения, мужества и непрерывной практики.

Часть I. Природа влечения и привязанности

Глава 1. Анатомия влечения и выбор партнера: скрытые мотивы бессознательного

Выбор спутника жизни никогда не бывает случайным. Когда человек утверждает, что между ним и партнером пробежала искра с первого взгляда, нейробиология фиксирует резкий выброс дофамина, норадреналина и фенилэтиламина, а глубинная психология — работу бессознательного имаго.

Имаго — это собирательный образ ранних значимых взрослых, зафиксированный в подсознании ребенка. Человек выбирает партнера не сознательным рассудком, а той частью психики, которая стремится воссоздать знакомый эмоциональный климат детства, чтобы разрешить старые травмы. Если в родительской семье тепло сочеталось с отвержением или критикой, взрослая личность будет бессознательно игнорировать спокойных, надежных партнеров, воспринимая их как скучных, и тянуться к эмоционально недоступным фигурам, обещающим знакомую драму выпрашивания любви.

Пример из практики: Елена, тридцать два года, обратилась с жалобой на повторение сценария. Все ее мужчины через полгода отношений отдалялись, замыкались и становились холодными. В ходе терапии выяснилось, что ее отец страдал запоями и после каждого срыва становился подчеркнуто молчаливым и отстраненным. Маленькая Елена часами дежурила у его двери, пытаясь заслужить улыбку или доброе слово. Взрослая Елена неосознанно выбирала мужчин с контрзависимым паттерном. Ее система влечения реагировала только на холодность: именно за ней бессознательное виде-

ло надежду наконец-то растопить лед и доказать себе свою ценность.

Любовь становится зрелой лишь тогда, когда человек выводит эти проекции на свет сознания и перестает использовать партнера как манекен для завершения детских конфликтов с родителями.

Глава 2. Миф о половинках и зрелая автономность

Романтическая культура построила разрушительный миф о половинках, согласно которому человек сам по себе дефектен, не полон и обретает целостность только при встрече с суженым. В психотерапии этот миф диагностируется как почва для созависимости.

Когда встречаются две половины, они создают не союз, а симбиотический ком, где граница одного размыта границей другого. В такой системе любое движение партнера к автономии (собственные интересы, друзья, карьерные цели) воспринимается вторым как предательство и угроза выживанию. Возникает удушающий контроль, ревность и паника покинутости.

Зрелая любовь — это союз двух автономных целостностей. Это встреча двух людей, каждый из которых умеет опираться на себя, переносить собственное одиночество, обеспечивать свои базовые потребности и нести ответственность за свое эмоциональное состояние. Они вместе не потому, что иначе погибнут от тоски или бытовой неадаптивности,

а потому, что вместе их жизнь становится богаче, глубже и теплее.

Пример из практики: Дмитрий и Ольга считали свою пару идеальной: они проводили вместе все свободное время, не имели отдельных увлечений и контролировали переписки друг друга под видом абсолютной честности. Кризис наступил, когда Дмитрию предложили полугодовую стажировку в другой стране. Ольга отреагировала тяжелой депрессией и обвинениями: «Если ты любишь меня, ты откажешься». Дмитрий разрывался между чувством вины и карьерой. Терапия помогла обоим осознать: их слияние было не великой любовью, а взаимным страхом сепарации. Только взрастив личную автономность, они смогли сохранить брак без взаимных жертв.

Глава 3. Стили привязанности в отношениях

Теория привязанности Джона Боулби наглядно демонстрирует, как опыт первых лет жизни определяет форму взрослого партнерства. Выделяют четыре базовых стиля привязанности: надежный, тревожный, избегающий (контрзависимый) и дезорганизованный.

Люди с надежным стилем чувствуют себя комфортно в близости, не боятся уязвимости и адекватно реагируют на временную дистанцию. Тревожный стиль формируется в семьях с непредсказуемой заботой: ребенок никогда не знал, приласкают его или оттолкнут. Взрослый с тревожной при-

вязанностью постоянно сканирует партнера на предмет охлаждения, требует подтверждений любви и устраивает проверки.

Избегающий стиль возникает там, где проявление чувств подавлялось или наказывалось: человек вырастает с убеждением, что доверять никому нельзя, и при приближении партнера включает холодность и рационализацию.

Наиболее драматичный и распространенный союз — «тревожно-избегающая ловушка». Чем больше тревожный партнер наступает и требует эмоционального контакта, тем дальше избегающий партнер пятится в свою скорлупу, что, в свою очередь, усиливает панику первого.

Пример из практики: Ирина (тревожный тип) и Артем (избегающий тип) обратились на грани развода. Ирина жаловалась: «Он молчит, утыкается в телефон, уходит в гараж, я чувствую себя невидимкой». Артем парировал: «Она устраивает допросы, не дает мне продохнуть, пилит по каждой мелочи». На консультациях пару обучили распознавать этот порочный круг: как только Артем чувствовал давление, он брал осознанную паузу, предупреждая: «Мне нужно двадцать минут тишины, я тебя люблю, я вернусь к разговору». Ирина училась контейнировать свой страх брошенности, опираясь на тело и дыхание, вместо того чтобы преследовать мужа по квартире. Цикл взаимного террора удалось остановить.

Часть II. Мужчина и женщина: лабиринты союза

Глава 4. Влюбленность против любви: кризис деромантизации

Влюбленность — это биохимический аванс природы, направленный на продолжение рода. В этот период префронтальная кора мозга снижает активность: человек утрачивает критичность, приписывает партнеру несуществующие добродетели и искренне верит, что нашел ангела.

Однако биохимический шторм неизбежно длится от полугода до полутора лет. Затем наступает фаза деромантизации — крушение иллюзий. Партнер предстает в своем реальном, человеческом обличье: со своими бытовыми привычками, страхами, эгоизмом и недостатками. Для многих незрелых пар этот момент кажется катастрофой: «Любовь прошла, чувства угасли». Они либо расходятся, либо вступают в фазу позиционной борьбы, пытаясь переделать другого под прежний идеальный образ.

Психотерапия учит: деромантизация — это не конец, а единственный шанс для рождения настоящей любви. Любить иллюзию легко, любить живого несовершенного человека — труд душевного мужества. Настоящая любовь начинается там, где влюбленность исчерпала свой ресурс.

Пример из практики: Максим и Светлана прожили два года в страстном романе, но после свадьбы Максим начал раздражаться на медлительность Светланы и ее эмоциональную чувствительность, а Светлану выводила из себя его прагма-

тичность и расчетливость. «Мы стали чужими», — утверждали оба. В процессе парной терапии они поняли, что боролись не друг с другом, а с разбившимися ожиданиями. Максим ждал, что Светлана будет вечно восхищенной музой, а Светлана ждала рыцаря без тени сомнений. Принятие реальности позволило им выстроить уважение на базе реальных качеств, а не фантазий.

Глава 5. Диалог и эмоциональная безопасность

Эмоциональная безопасность — это кислород партнерских отношений. Без нее союз деградирует в зону боевых действий или холодное сожительство. Эмоциональная безопасность означает, что рядом с партнером можно быть слабым, уставшим, испуганным, не боясь насмешки, осуждения или того, что открытая уязвимость будет использована как оружие в следующей ссоре.

Джон Готтман в ходе многолетних исследований выделил четыре признака скорого краха пары: критику личности (вместо обсуждения конкретного действия), презрение (сарказм, закатывание глаз, издевки), оборонительное поведение (поиск оправданий и контратаки) и замалчивание (глухая стена отчуждения).

Зрелый диалог требует перехода от языка претензий к языку обнажения чувств. Вместо «Ты эгоист и никогда не думаешь обо мне» зрелый диалог звучит так: «Когда ты задерживаешься и не предупреждаешь, я чувствую тревогу и

собственное бессилие. Мне очень важна твоя весточка».

Пример из практики: Константин и Наталья регулярно ссорились из-за бытовых мелочей, сваливаясь во взаимные оскорбления. Константин кричал: «Ты вечно всем недоволен, как твоя мать!», Наталья отвечала: «А ты ни на что не способен!». В процессе терапии паре было введено строгое правило тайм-аута при пульсе выше ста ударов в минуту и использование формулы «Я-высказывания». Когда Наталья впервые сказала мужу: «Мне страшно, что мы отдаляемся, и я кричу от бессилия», Константин впервые за пять лет не захлопнул дверь, а подошел и обнял ее.

Глава 6. Языки любви и эмоциональные инвестиции

Человеческая психика устроена так, что мы стремимся отдавать любовь тем способом, которым жаждем ее получать. Если для одного любовь выражается в словах поддержки и вербальной ласке, а для другого — в помощи делами или тактильном контакте, в паре возникает феномен взаимной глухоты: оба отдают максимум сил, но оба чувствуют себя глубоко эмоционально голодными.

Концепция эмоционального банковского счета объясняет стабильность брака: чтобы союз выдерживал неизбежные кризисы и стрессы, счет должен непрерывно пополняться мелкими ежедневными вкладами. Это внимательный взгляд при встрече, чашка чая без просьбы, искренний интерес к

делам партнера, пять минут неторопливого объятия перед сном.

Если вкладов нет, а происходят только снятия со счета (критика, претензии, холодность), наступает эмоциональное банкротство. В состоянии банкротства любая бытовая искра приводит к пожару.

Пример из практики: Виктор работал по четырнадцать часов в сутки, обеспечивая семью просторным домом и дорогими поездками. При этом его жена Марина чувствовала себя глубоко несчастной и думала о разводе: «Мне не нужны эти мраморные полы, я живу с призраком, он ни разу за месяц не посмотрел мне в глаза». Виктор искренне возмущался: «Я пашу ради нее, а она не ценит». Терапия открыла Виктору, что язык Марины — это качественное время и разговор по душам, а Марине помогла увидеть, что трудоголизм мужа был его способом выразить преданность. Виктор перестроил график, выделив два вечера в неделю только для прогулок вдвоем, и баланс отношений восстановился.

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.