

# Симпатія, Закоханість, Кохання...

## Як не помилитись?



**Симпатія** (від грец. Sympatheia - потяг, внутрішнє розташування) - позитивно забарвлене відчуття, пов'язане з позитивною оцінкою людини, що проявляється в привітності, доброзичливості, захопленні, що спонукає до спілкування, надання уваги, допомоги і т.п.

Зазвичай симпатія виникає на основі спільних поглядів, цінностей, інтересів, моральних ідеалів. Може виникнути і як наслідок виборчої позитивної реакції на привабливу зовнішність, поведінку, риси характеру іншої людини. У своїй динаміці симпатія може досягати напруженості, переходячи в пристрасне захоплення або міцну прихильність, а може закінчитися охолодженням, розчаруванням, перейти в антипатію і неприязнь.

Може бути як стійким, так і миттєво виниклим почуттям.

## **Закоханість** —

сильне людське почуття (комплекс почуттів), об'єктом якого є інша особистість.

З точки зору філософії, закоханість є феноменом, який має біполярний характер:



1) вона може закінчитися і існувати лише в пам'яті людей протягом життя;

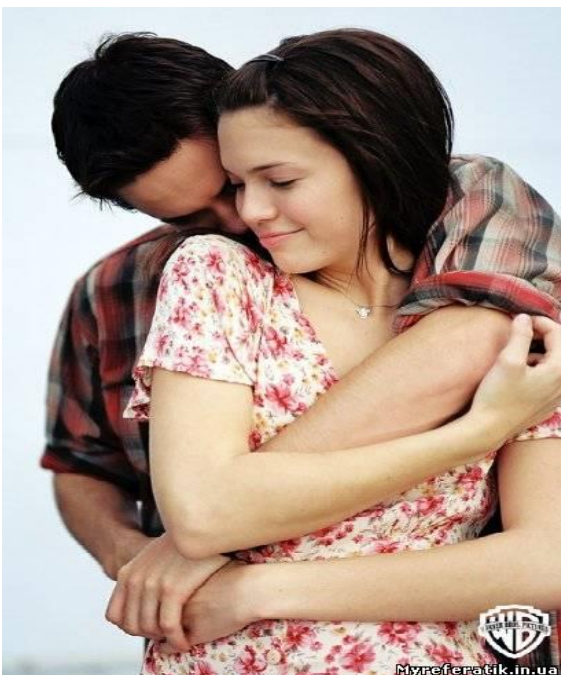
2) може перейти безпосередньо в кохання.

Відомий російський амуролог Ю. Б. Рюриков зазначає, що **„закоханість може бути більш бурхливою, ніж кохання, вона може «пекти» людині сильніше за кохання. Проте, вона часто «я-центрична», а ще гірше егоїстична. Саме тому вона не так глибоко (у порівнянні з коханням) проникає в наші духовні глибини, менше торкає саму особистість; відповідно — людина, яка закохується менше себе змінює і швидше гасне“.**

## КОХАННЯ

Серед смислових контекстів слід відмітити такі:

- ♥ почуття сильної прихильності, викликане захопленістю іншим, виключною сердечністю або відданістю до об'єкта;
- ♥ ніжність до об'єкта;



- ♥ емоційне відчуття схожості або спорідненості з об'єктом
- ♥ відчуття сильного сексуального та романтичного бажання і потягу до людини, з якою індивід схильний зробити пару.

# Є три різні теорії кохання:

**Біологічна теорія** – так звана ендорфінна теорія кохання, відповідно до якої у людей, поглинених коханням, в організмі виділяється велика кількість ендорфіну, хімічно подібного до морфіну (і також героїну), і це стимулює приємні почуття від стану закоханості.



## Теорія тріади

За Робертом Стернбергом, кохання притаманні три ключові компоненти:

♥ **симпатія** (інтимна близькість), яка складається із надання й отримання взаємної емоційної підтримки партнерів, а також інших видів поведінки, що складають теплоту у любовних відносинах — відвертого та чесного спілкування, здатності ділитися горем та радістю, відчуття спільного щастя від спілкування, уміння дорожити



улюбленою людиною;

♥ **пристрасне захоплення** охоплює не тільки сексуальний компонент відносин, а також потребу у самоповазі, встановлення стосунків з іншими людьми, відповідно до спільних поглядів любовної пари;

♥ **рішення/зобов'язання**

(беззмістовне, або ж порожнє кохання),

котре передбачає, рішення про те, що певна людина любить іншу, а також зобов'язання у довгостроковій перспективі зберегти це кохання.

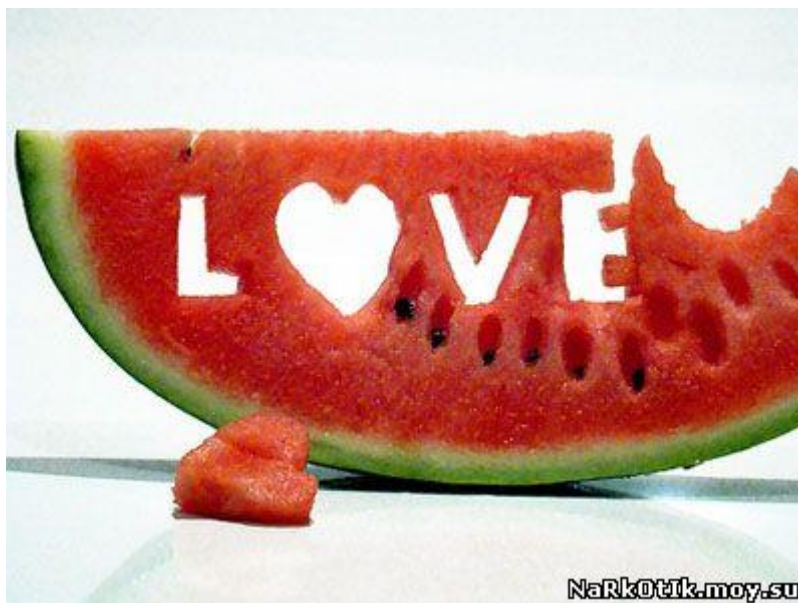
## Кохання, як прив'язаність

Теорія кохання, як прив'язаності, ґрунтується на гіпотезі, що усі любовні зв'язки повторюють прив'язаність між матір'ю та немовлям. Згідно з таким підходом розрізняють:

- ❖ спокійне кохання впевнених у собі людей, яких не турбує можливість опинитися покинутими (56%);
- ❖ неспокійне кохання недовірливих індивідів, які не бажають підпустити до себе надто близько інших людей (25%);
- ❖ кохання, яке можна охарактеризувати як знервоване чи амбівалентне (19%).



Замкненим, недовірливим людям неприємна занадто велика близькість з ким-небудь і їм важко повністю відкритися партнерові. На відміну від цього знервовані коханці не впевнені у міцності відносин. Їх весь час турбує думка, що партнери насправді їх не кохають або не хочуть залишатися з ними, кохання таких людей часто стає настирливим і нестерпним.



# А як кохаєш ти?

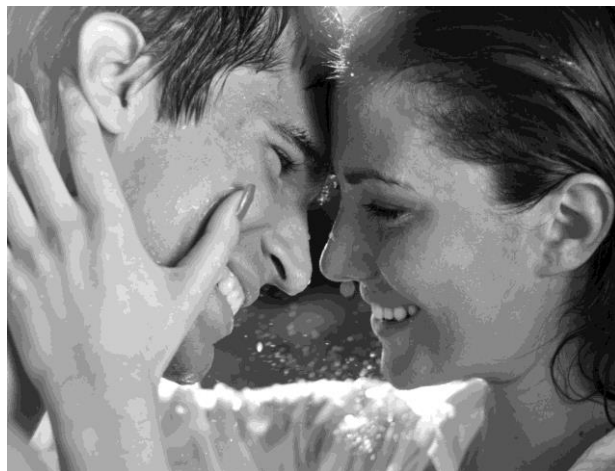
**Розрізняють такі види кохання:**

♥ **Кохання-пожадання** (лат. *eros, amor concupiscentiae*) — може мати чисто тілесний характер, жадана людина має задовільнити тілесні прагнення. Кохання, яке бере. Пристрасне кохання-захоплення, яке прагне до повного фізичного володіння.

♥ **Кохання-уподобання** (лат. *amor complacentiae*) наголошує насамперед почуття захоплення, причарування. Може поєднуватися з пожадливістю, але може теж бути чистим уподобанням без бажання взяти все для себе. В цьому коханні є місце на те, щоб «дати», а не лише брати. Це кохання-гра, що не вирізняється глибиною почуттів, порівняно легко сприймає зради.

♥ **Кохання-доброзичливість** (лат. *amor benevolentiae*) називається також «коханням доброї волі» — воно спроможне давати, не сподіваючись ніякої плати за це. Суттєвим тут є спрямування волі на здійснення добра для даної особи. Розсудливе, легко піддається свідомому контролю.

♥ **Кохання-дружба** (лат. *amor amicitiae, filia*) — альтруїстичне, спокійне, тепле і надійне кохання. Таке кохання прагне добра і повноти існування для партнера. Це вимогливе кохання, яке наказує долати вади і жити повнотою життя.



♥ **Милосердне кохання** (лат. *agape, caritas*) — це кохання, яке творить добро, перемагає зло, лікує та втішає. Це безкорисливе кохання-самовідданість.

# Його величність Кохання

Якби помножити любов усіх людей,  
Ту, що була, що є й що потім буде,  
То буде ніч, моя ж любов, як день,  
Не знають ще чуття такого люди...

**В.Сосюра**

**Кохання** – це і почуття, і ставлення, і поведінка. У ньому зливаються пристрасні почуття, глибока емоційна прив'язаність до іншої особи, потреба в максимальній близькості, страх втратити її, ревності. Кохати людину – означає ставитись до неї особливим чином, радіти, задовольняючи її потреби, жити радістю іншого.

На думку психологів, ставлення до коханої людини включає обов'язковий елемент – її **ідеалізацію**. Закоханий сприймає об'єкт свого кохання не таким, яким він є, а таким, яким він може бути. І що важливо, таке ставлення зберігається на фоні знання вад і слабкостей коханого.



Причиною цього є порушення правильного функціонування зон мозку, які відповідають за критичну оцінку оточуючих, в результаті дії гормонів, що виділяються при зустрічі з коханою людиною. Тобто закохана людина бачить усі недоліки інших людей, проте, аналізуючи коханого, ця її здатність відключається і об'єкт симпатії сприймається як ідеал. Але через певний час дія гормонів зменшується і функціонування усіх зон мозку відновлюється. В таких випадках говорять, що в людини «розбились рожеві окуляри», через які вона дивилась на партнера.

# Пам'ятка «Хочу сподобатись...»

Що справляє найбільше враження на людину при знайомстві?

1. Перше, що впадає в око, - це **зачіска**, яка може цілком змінити обличчя. Тому якщо ви хочете, щоб на вас звернули увагу - завжди дбайте про своє волосся, щоб справляти гарне враження.



2. Після зачіски ми звертаємо увагу на **очі**, які, як відомо, - дзеркало душі. Очі можуть бути добрими, холодними, хитрими, злими, лагідними тощо. Вони ніби налаштовують на певний лад: довірливий, напружений, агресивний. Стежте за тим, які почуття випромінюють ваші очі.

3. Безумовно, нас дуже приваблює **усмішка** людини, особливо якщо вона лагідна і привітна, а не зла і іронічна. Якщо хочете сподобатись людині – посміхайтесь!

4. Бідність **міміки** створює враження понурості, непривітності. Звертайте увагу на динамічність власної міміки, не бійтеся виражати обличчям свої найкращі почуття.

5. У кожної людини є певна **манера поведінки**, жести, хода. Намагайтеся уникати рухів, що можуть відвернути від вас людей.

6. Дуже важлива **мова**. Те саме можна вимовити привітно і шанобливо, а можна злісно і сердито. Простежте за своїми інтонаціями, і ви побачите, як зміниться ставлення до вас.

7. **Одяг** людини теж впливає на її сприйняття. Ним ми можемо виражати своє ставлення – повагу чи неповагу.

8. Здавна відомо, що **перше враження** є найсильнішим. Воно надовго зберігається у свідомості. Тому легше одразу справити перше позитивне враження, ніж потім його змінити.

# Кохання та ризикова поведінка

Часто молоді люди помилково вважають, що кохання обов'язково повинне супроводжуватися статевими відносинами.

Проте варто пам'ятати, що в ранніх статевих стосунках є загроза. Насамперед можливість завагітніти, занедужати на венеричні хвороби.

Більшість юнаків і дівчат розповідають про перший статевий досвід своїм товаришам. Причому досить швидко: дві третини – наступного дня. Це означає, що керували ними не внутрішні спонукання, а намагання справити враження на товаришів і подруг.

Статевий зв'язок – це ще й перевірка на зрілість особистості. Ти береш на себе відповідальність за наслідки, це треба абсолютно чітко усвідомлювати.

Якщо дівчина «знічев'я» віддалася хлопцеві, розійшлася з ним, а потім закохалася в іншого, який очікував обов'язкової своєї нареченої, що тоді? А якщо вагітність? А якщо в училищі, в сім'ї скандал: «Повія!». Таким чином молоді люди дуже ризикують, розпочинаючи статеве життя в ранньому віці.

Брак почуття відповідальності за себе – це проблема, з якою обов'язково треба працювати кожному особисто.

Пам'ятайте, що є безліч альтернативних способів виразити свої почуття – компліменти, обійми, поцілунки, квіти, подарунки, які є вагомим підтвердженням вашого кохання. А головне – безпечними для обох закоханих.

**Бережіть себе!**



# Кохання та ризикова поведінка

Часто молоді люди помилково вважають, що кохання обов'язково повинне супроводжуватися статевими відносинами. Проте варто пам'ятати, що в ранніх статевих стосунках є загроза. Насамперед можливість завагітніти, занедужати на венеричні хвороби.

Більшість юнаків і дівчат розповідають про перший статевий досвід своїм товаришам. Причому досить швидко: дві третини – наступного дня. Це означає, що керували ними не внутрішні спонукання, а намагання справити враження на товаришів і подруг.

Статевий зв'язок – це ще й перевірка на зрілість особистості. Ти береш на себе відповідальність за наслідки, це треба абсолютно чітко усвідомлювати. Якщо дівчина «знічев'я» віддалася хлопцеві, розійшлася з ним, а потім закохалася в іншого, який очікував обов'язкової своєї нареченої, що тоді? А якщо вагітність? А якщо в училищі, в сім'ї скандал: «Повія!». Таким чином молоді люди дуже ризикують, розпочинаючи статеве життя в ранньому віці. Брак почуття відповідальності за себе – це проблема, з якою обов'язково треба працювати кожному особисто.

Пам'ятайте, що є безліч альтернативних способів виразити свої почуття – компліменти, обійми, поцілунки, квіти, подарунки, які є вагомим підтвердженням вашого кохання. А головне – безпечними для обох закоханих.



**Бережіть себе!**