|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **«О ЛЮБВИ НЕМАЛО ПЕСЕН СЛОЖЕНО…»: ЕЩЕ РАЗ О САМОМ ВАЖНОМ В ЖИЗНИ ЧУВСТВЕ** *Интервью Елены Пуртовой для "Матроны.ру"***И не только песен. Вся мировая культура держится на этом прекрасном чувстве. Иногда оно толкает на подвиги, периодически — на глупости, но, наверное, все согласятся с его целительным воздействием на наши души. В сегодняшнем разговоре со специалистом мы сделали смелый шаг в сторону деромантизации любви. Что говорит о нас выбор партнера? Можно ли сказать «ты — тот, кого любишь»? Что удерживает нас в отношениях и «выталкивает» из них? Эти и другие вопросы мы обсуждаем с психотерапевтом, к. п .н., индивидуальным членом Международной ассоциации аналитической психологии Еленой Анатольевной Пуртовой.**purtova-200x300**Давайте начнем с глобального философского вопроса: что такое в психологии любовь? Как психологи определяют это явление?** Наверное, рассказ об этом стоит начинать от Фрейда и его работы «Выбор объекта любви», где он говорит о том, что есть всего-навсего два объекта любви. Первый — это когда мы выбираем человека, похожего на нас, отражающего нас. Мы легко улавливаем что-то близкое нам в другом человеке, даже если оно не рассказано, не произнесено, не выражено. В этой ситуации нам легче настроиться на него, как на подходящего себе. Второй выбор — это тот объект любви, который не похож на нас, но нам самим очень нужно это качество или это свойство. Фрейд называл это «выбором по опорному типу». Имея рядом такого человека, мы можем опереться на него, положиться на него, чувствовать себя сильнее, крепче и так далее. В основе таких отношений лежит проекция. То есть мы проецируем на другого те части нас, которые нам недоступны. И поэтому нам кажется, что он обладает теми качествами и достоинствами, которых у нас нет или которыми мы не можем обладать, но нам хотелось бы. В этом смысле он наша противоположность. Как мне кажется, эти два выбора — это разные стороны одной монеты. Просто первый вариант — это проекция того, что мы про себя знаем, а второй — это то, чего мы еще не знаем о себе. На мой взгляд во второй позиции гораздо больше шансов к развитию партнеров. **Почему?** В первом случае влюбленные легче образуют пару. Они похожи, они почувствовали единение и охвачены восторгом по этому поводу, но что будет дальше — большой вопрос. Подобная связь дает очень много энергии, которая должна быть потом правильно вложена. Поначалу она вкладывается в то, чтобы держаться другого человека изо всех сил и стараться быть с ним как можно больше. Мы стараемся развить отношения так, чтобы все время быть вместе. Это позволяет проходить новые этапы отношений, довольно быстро начать жить вместе. влюбленные2Внутренняя работа продолжается, теперь мне доступно то ощущение, которого не было до появления этого человека в моей жизни, — ощущения своего могущества (если мы похожи) или доступа к тем качествам, которых не было во мне раньше (если партнер меня дополняет). Поначалу, естественно, мы эксплуатируем это благо. Все твое — мое, и я весь твой. Потом неизбежно сталкиваемся с вопросом: а могу ли я быть таким, каким мне нравится быть в отношениях с этим человеком, но без него? Доступно ли мне это благо внутри меня? Пока есть проекция, мы зависимы, мы не можем друг без друга. Но если я внутренне готов к тому, чтобы снять проекцию, то это приводит меня к тому, что я становлюсь независимым от своего партнера. Это важный этап отношений, и он может проходить очень болезненно, вплоть до разрыва. Не факт, что люди движутся вместе в одном темпе, поэтому один может остаться зависимым, а другой уже независимый. **Наверное, в этот момент очень легко обесценить партнера: раньше то, что было мне недоступно, было связано с ним, и если теперь оно связано со мной, казалось бы — зачем мне другой человек? Похоже, именно это ощущение называют «розовые очки упали»: ты начинаешь видеть самого человека. Перестаешь воспринимать его как функцию и видишь человека.** Мне кажется, что розовые очки падают тогда, когда другой перестает быть этой функцией, когда перестает обслуживать нас. Вот тогда может случиться разочарование: куда я смотрел, этот человек мне совсем не подходит и т. д. Но я не согласна насчет обесценивания. Мне кажется, что когда мы снимаем проекцию с другого человека, мы освобождаем его от того, чтобы он носил нашу функцию и был какой-то нашей частью. В этом смысле мы испытываем скорее благодарность, чем обесценивание. Потому что мы понимаем, что это определенная душевная работа, и мы можем сказать только: спасибо, что ты это делал за меня, я готов теперь делать это сам. В этом нет обесценивания, потому что когда мы заполучаем чувство собственной ценности, оно точно также проецируется на другого человека и мы понимаем, что он тоже может быть целым без нас, без обслуживания, без привязанности к нам. **Получается, что до этой стадии имеет шанс дойти та пара, в которой мы снимаем проекцию до того, как человеку надоедает исполнять функцию. Если он уже устал от этого, начинает раздражаться, пытается вырваться из контакта — тогда можно и не дойти до стадии собственноручного снятия с него проекции. И отношения разрушаются именно в тот момент, когда уже близки к тому, чтобы дать что-то очень ценное для меня как для личности. Если партнер, который для меня весь мир, с которым так хорошо, что прям невозможно, начинает также невозможно раздражать, мешать и начинаешь думать, где были вообще мои мозги, когда я в него влюблялась, — что это за сигнал? Как это расценивать?** Это как раз про снятие проекции. Про то, что мы обнаруживаем, что он не является моим продолжением вовсе. И к этому действительно можно по-разному относиться. Можно раздражаться, а можно думать, что это же нормально, он и не должен быть моим продолжением. Здесь важен не столько факт наличия проекции, а то, как мы к этому состоянию относимся. Если мы считаем, что это норма, когда двое людей функционируют как единое целое, тогда мы сильно переживаем, что эта норма развалилась, и все происходит не так, как надо. Но если у нас другое представление, что норма — это когда мы целостны сами по себе, в единице, тогда это осознание не является катастрофой. Да, это может вызывать раздражение, но также будет поводом для внутренней работы. Для того чтобы найти в себе недостающие части, недостающие функции — все то, что мы пытались добрать в другом. **Мне кажется, что этот кризис отношений — это хороший шанс для работы с собственной склонностью к слиянию. Наступает момент истины: ты либо выдерживаешь тот факт, что даже с таким прекрасным, любимым человеком не можешь быть единым целым, либо не выдерживаешь, разрушаешь отношения и идешь искать опять тот объект, с которым сможешь слиться. Я права в этом?** Я согласна с тем, что это критическая точка. Может быть, в этом месте нужно провести разделение влюбленности и любви. Все, что про охваченность, про взаимное слияние — это про влюбленность. А любовь начинается тогда, когда мы можем говорить, что эти отношения судьбоносные для нас. Трансформирующие, изменяющие нас лично. В этом случае другой человек является поводом к моему личному изменению себя. Тогда это начало любви. Если мы принимаем его, конечно. Если мы готовы быть с другим, меняясь сами. Не меняя его или не заменяя его другим человеком, а меняясь сами. Тогда это, да, любовь. **Влюбленность — всегда безоблачная и очень раздутая. Это наслаждение чувствами, туманом в голове. А любовь, она более приземленная, более жизненная.** Сознательная, я бы сказала. **Больше про реальную жизнь, чем про фантазии.** Да, да. Во влюбленности много удовольствие от потребления, от того, что другой дает мне. А любовь уже про сознательное удовольствие отдавать. Не только брать, но и отдавать. Love_Couple_outdoors_rain_043891_Я понимаю, как в паре непохожих людей возникает крепкая, стихийная привязанность. А на почве чего она может сформироваться в паре, которая образовалась по принципу похожести? Возникают ли там такие же сильные, захватывающие чувства? И есть ли этот кризисный момент, когда нужно научиться отделять себя от партнера? Удовольствие от смотрения в зеркало — это ведь тоже удовольствие, правда? В каждом из нас есть нарциссическая потребность в отражении. Тем самым мы повышаем свою ценность, чувствуем себя более важными. В этом нет никакой патологии. Но раньше или позже нужно увидеть, что я живу с этим человеком еще по каким-то причинам. И что его ценность сама по себе тоже важна. Это не главное его достоинство и обязанность — быть только моим зеркалом. «Выйти из зеркала» — это тоже задача в отношениях. **Как зарождается любовь, которая случается по отношению к объекту, который по логическим, умственным ощущением нам не подходит? Почему мы любим плохих парней, например?** Опять же, мы ценим в них те качества, которых нам не достает. Если мы хорошие девочки, тогда главное качество плохих парней с нашей точки зрения — это их сепарированность. У них нет авторитетов, они сами по себе, не будут считаться с мамой, с папой. Они автономны, в меру наглы и так далее. Это есть то, что у нас находится в тени, то, чего нам очень сильно не достает. Поэтому они нам бывают нужны на каком-то этапе. Очень послушной, хорошей девочке просто необходимы на каком-то этапе такие отношения, чтобы помочь ей вырваться из плена собственной зависимости по отношению с родителями. По идее, если мы из этих отношений возьмем все, что нужно, то дальше нам не будет в этом нужды. **То есть это этап развития хорошей девочки?** Да, в свободную девочку. Потому, что они плохие с точки зрения ее родителей. Поэтому она должна выбрать то, что не выбирают ее родители, чтобы смочь эту силу внутри себя вытащить. Фактически, она выбирает такую себя, которую не поддерживали ее родители. Ей нужно это вытащить наружу, на поверхность и воспользоваться этими своими качествами, в данном случае — через мужчину. **И где обычно случается критическая точка?** Когда она сама начнет это делать. Когда она не будет ожидать от парней, что они будут за нее делать это и вытаскивать ее из ее зависимости, а когда начнет делать сама. Тогда такие парни ей станут не нужны. **Потом она начнет влюбляться в надежных, предсказуемых парней?** Не обязательно, но у нее появятся другие потребности в отношениях. Если первая внутренняя потребность была, например, уйти от мамы, тогда следующая потребность — образовать пару, соединиться с кем-то. В этом случае — да, она будет искать тех парней, которые потенциально для этого пригодны. **Мне вдруг стало интересно, какую потребность «отрабатывают» женщины, которые вступают в долгосрочные отношения с зависимыми людьми?** Быть нужной. Конечно, это связано с тем, что в детстве было в отношениях с матерью. Это как бы повтор старых отношений с матерью, с надеждой, что сейчас все будет по-другому, сейчас я сделаю так, что я буду ценна, важна, меня будут любить, замечать и так далее. Мы можем несколько раз заводить неподходящие для нас связи, выбирая один и тот же тип партнеров, как бы неподходящий. Здесь возникает вопрос: для кого неподходящий? Да, он не подходит для того, чтобы мы жили спокойно и счастливо, но он подходит для того, чтобы мы испытывали те же чувства, которые испытывали когда-то в детстве. И с этой точки зрения, другой мужчина, который предлагает нам стабильность, уважение, союз, нам не подойдет, потому что мы с ним это не переживем: боль, ощущение брошенности, обесцененности своей. Он нам это не даст, а мы в этом нуждаемся, потому что нам нужно это когда-то переиграть с позитивным концом. **Так вся жизнь может пройти в надежде переиграть детско-родительский сценарий.** Может. Я думаю, что здесь очень важна мера страданий: когда мы можем сказать себе «стоп»? Какова степень нашей внутренней терпимости и деструктивности, которую мы готовы переносить? Некоторые просто разрывают отношения. Некоторые приходят на психотерапию, чтобы поменять способ отношения. Некоторые не делают ничего, потому что считают, что они все равно ни на что не могут надеяться: ну что, такая судьба, больше ничего не может быть для них хорошего, это их предел. **Пока вы говорили про потребности, которые мы реализуем через разных людей, я подумала про то, что в каком-то идеальном логическом мире кажется, что потребность каждого человека — это стремление к счастью. И когда я видела те истории, где люди находились в эмоционально тяжелых отношениях, я с упорством истинного идеалиста говорила: «Ну что вы делаете со своей жизнью, зачем вы мучаетесь в этих отношениях, зачем терпите?» Возмущалась так до того момента, пока не поняла, что то, что со стороны может казаться странным и неправильным, дает очень важные эмоции человеку. Это правильно для его души, она к этому тянется. Видимо, многие перемещаются из отношений в отношения, чтобы добирать долю страданий, а не долю счастья.** Я бы сказала: долю своего добирать. Своей внутренней истории, своей части судьбы добирать, это может быть что угодно, в том числе и страдания тоже. Точка перехода, которую я описывала раньше, когда мы не ожидаем снаружи, а берем уже изнутри, она и здесь очень важна. Отношения всегда очень неоднозначны. Мы можем видеть какую-то деструктивную часть, но не видеть ту питательную часть, которая в них есть. «Застревание» происходит тогда, когда мы эксплуатируем кого-то, кто поддерживает нас в прежнем статусе, когда мы не развиваемся дальше. Например, мы ожидаем от нашего партнера, что он будет лучшей мамой, чем наша собственная. Если мы делаем переход к тому, чтобы самим себе быть лучшей мамой, мы перестанем этого хотеть от партнера. Отношения могут перестроиться, мы не будем поддерживать свой сценарий. **Мужчины, которых мы выбираем, — это всегда проекция отца (реального или идеального)?** Вначале то, что нас привлекает в мужчинах, действительно будет похоже на отца. Но потом это должно меняться. Очень важно, что образ Анимуса (образ внутреннего мужчины в психике женщины) трансформируется, это и есть показатель нашего развития. Это не означает, что мы должны их менять. Мы можем прожить с одним мужчиной всю жизнь. Важно, что смена этих образов Анимуса внутри, будет отражаться на том, что мы можем хотеть видеть разное в том мужчине, который возле нас, ну или вообще в мужчинах. В юнгианской психологии есть классификация, которая показывают эти этапы вырастания женщины через стадии развития ее Анимуса. Ее разработала Мария Луиза фон Франц, ученица и последовательница Юнга. Первая стадия свойственна ранним юношеским возрастам (примерно старшие классы школы). Это время, когда начинаются первые реальные отношения, первые влюбленности. Здесь как раз очень важно, что этот первый выбор не воспроизводит отца: это не молодой учитель в школе и совсем не обязательно старшеклассник. Это парень в позиции сексуального объекта, проявляющего мужские свойства и качества. Как правило, в старших классах школы бывает один, два мальчика, в которых влюбляются все девочки класса. И это нормально, потому что эти безусловные лидеры как раз будут выделяться на общем фоне тем, что они не мальчики, а уже мужчины. Парень, который мне нравится в этот период, должен быть интересным, потому что «обладание» им дает мне ощущение, что я выделенная в поле, что я тоже не девочка как все, а девушка, женщина. В этом и есть задача данного возраста — заполучить ощущение своего пола, что я не бесполая, меня видно. Конечно, одного на всех не хватает, но мне очень важно быть в какой-то степени замеченной и признанной им. Возможно, я не могу с ним встречаться, он уже занят, но мне очень важно, чтобы он на меня как-то особенно посмотрел, пофлиртовал со мной, потанцевал со мной на дискотеке и так далее. Этого может быть достаточно для перехода дальше, на следующий уровень. Если я этого не получила, если я даже не отважилась захотеть такого парня, сидя в своих старших классах школы, тогда это очень тяжело, потому что, я потом буду эту работу делать позже. Мне нужно будет убеждаться, что меня мужчины видят, что я вообще заметна для них. влюбленные1В студенческие годы, когда возникает вторая волна влюбленности, уже, как правило, больше разнообразия. Как бы ни выглядели те мужчины, которые нам нравятся, они погружают нас в мир нового и неизведанного, в нашу внутреннюю реальность. Они — проводники во внутренний мир. Если первые мужчины говорили «ты — девушка», видя нас снаружи, то эти рассказывают, какие мы внутри. Мы начинаем чувствовать удовольствие от этого: оказывается, во мне столько Вселенных, я и такая, и сякая, и пятая, и двадцатая. Думаю, что вы тоже это помните. **Это как раз такой возраст, когда острее всего реагируешь на красивые эпитеты.** Да, неважно, как он выглядит, важно, что он говорит. Он будет читать стихи, играть на гитаре, петь песни, где-то выступать. Вместе с его голосом в нас входят его ценности, информация, эрудиция, знания. Как правило, такие мужчины влияют на наше становление очень сильно, делают нас внутренне. Точно также они как бы «распаковывают» нас сексуально, рассказывают, какие мы чувственные. Очень важно не эксплуатировать таких мужчин дальше, а делать эту внутреннюю работу самой. Взять импульс от них и дальше самой раскрывать свои внутренние Вселенные, свою душу, не делать это их задачей. Эти мужчины — мечтатели, и если мы за этим потоком пойдем, то да, мы можем выйти замуж, но окажемся частью их плана реализации будущего, не построив свой собственный. И рано или поздно мы на этом споткнемся. **То есть он рассказал мне красивый сценарий моей жизни. Я согласилась и пошла вместе с ним строить эту жизнь.** Совершенно верно. А потом обнаружила себя мебелью в его доме. Так что нам тоже нужно принимать это как собственную внутреннюю задачу и учиться делать это самим, создавать свое личное будущее. Это очень важная энергия второго этапа. Если мы этого были лишены, нам не хватило этого букетно-конфетного периода в отношениях с мужчинами, то мы потом будем искать этого дальше. Я иногда обращаю внимание, как взрослые женщины читают в метро книжки, не знаю каких авторов, но я понимаю, про что это. **С нарисованными страстно обнимающимися парами на обложке.** Да-да, именно. У меня такое чувство, что у них не было этого или не хватило. Им приходится это «доедать» таким образом, доживать свою жизнь. **То есть любовные романы, где все описывается нарочито сказочно, все герои благородные, красивые и так далее — это, грубо говоря, недопрожитая сказочная перспектива, какой я могу быть женщиной?** Я думаю, что да. Это энергия, которой нам не хватило. Мечтания, которые потом ведут дальше к реальности. **И как же мы покидаем эту сладостную, прекрасную территорию мечтаний?** Научившись мечтать самим. И если мы научились мечтать сами, то дальше нам потребуется умение воплощать эти мечты в реальность. Поэтому мужчины третьего типа, которые нам могут нравиться, или то, что мы захотим видеть возле себя в нашем муже, — это как раз реалисты, мужчины-лидеры, мужчины, меняющие реальность, состоявшиеся, умеющие быть состоявшимися. Что в них очень важно: когда они что-то важное делают в своей жизни, они меняют реальность вокруг и тем самым дают шанс к изменению тем, кто рядом. Например, они создают какие-то организации, где другие люди тоже могут воплотить свои мечты. Эти мужчины выполняют социально важную функцию. Они умеют зарабатывать деньги и это тоже очень важно. То, что я рассказываю, может не согласовываться с тем, что переживается снаружи. Мы можем вообще выйти замуж сразу, например, после школы и тогда это каждый раз будет прилив диких чувств, которые могут расшатывать мой брак. Например, потому что я буду в какой-то период времени требовать от своего мужа, чтобы он срочно начал зарабатывать деньги. **Замуж я выходила за того, кто красиво пел песни под гитару, а теперь я почему-то хочу, чтобы он зарабатывал деньги и был успешным.** Да. И как к моему реальному мужчине не относятся песни, так и не относится все другое тоже, потому что он вообще про свое собственное. А это то, что я у него брала. Это не означает,что мужчина должен все нам продуцировать. Он нам дает только тем, что мы можем это все на него спроецировать и красиво нафантазировать. И этого достаточно от него. Он не должен это еще нам подтверждать в своей реальности, это уже наша внутренняя работа. Другие люди — только условия для того, чтобы мы это из себя вытащили, стали более целостными и продвинулись как-то в своем развитии. Четвертый этап развития Анимуса — это уже про умение создавать смыслы. Это про зрелые возрасты, когда мы в большей степени соглашаемся отдаваться жизненному потоку, когда мы признаем зависимости: от другого человека, от жизни, от обстоятельств, от старости, от смерти, от болезней. Bankoboev.Ru_pozhilye_vlyublennye**То есть, четвертый этап — это когда мы не рвемся ото всего отделяться и чувствовать себя отдельными, а принимаем себя как часть окружающего мироздания?** Да. Когда мы понимаем, что мы не можем быть независимы. И здесь важно отнестись к этому с любовью, без борьбы. У греков была богиня судьбы, Ананке. Интересно, что как мы не знаем своей судьбы, так и у нее никогда не было собственного изображения. Это богиня, которой не ставили статуй, не рисовали в храмах. Ее атрибутами были кольца, браслеты, цепи, привязи. В общем все, что имеет характер связи. Понимаете, связи и зависимости. И мне кажется, это очень ценно, потому что, когда мы надеваем на палец обручальное кольцо, мы тем самым признаем связь с любимым, избранным нами человеком. Беседовала Вероника Заец 12 мая 2015 года. [***Источник: Матроны.ру***](http://www.matrony.ru/o-lyubvi-nemalo-pesen-slozheno-eshhe-raz-o-samom-vazhnom-v-zhizni-chuvstve/) |

 |  |