**УРОК 7**

**Тема: Феномен кохання**

**Мета:** формувати поняття кохання та його особливості; коригувати любов до себе, до близьких; застерегти від легковажності, спонукати до розсудливості, уміння керуватися розумом.

**Перебіг уроку**

**І. Організаційна частина (5 хв)**

**ІІ. Основна частина**

* 1. **Вступ (10 хв)**

Під час розкопок Помпеї у вулканічному попелі, під яким було поховане місто,знайшли пустоти. Наповнюючи їх рідким гіпсом, одержали зліпки загиблих. Серед них - тіло юнака і дівчини, переплетені в обіймах. Закохані, вирвані нерозлучними з небуття, сприймаються як символ. В їх тісних обіймах – безмежна довіра, взаємна відданість в любові до кінця.

Чому любов сучасної людини називають моральним, вищим соціальнимпочуттям? Яким було кохання до нашої ери, у Давній Греції, Римі, у Київській Русі?

Коли людина вперше закохалась? Вчені твердять, що пройшли віки, поки відбулось олюднення статевого інстинкту, поки біологічний потяг чоловіка і жінки перетворився на красиве почуття. І хоча кожне покоління засвоює досвід пращурів, розуміння кохання як психологічно складних міжстатевих стосунків приходить не одразу.

Давайте спробуємо з’ясувати – що ж таке кохання?

У чому полягає мистецтво кохання?

*Обговорення.*

**2.2. Лекція “Психологія кохання”** **(20 хв)**

Проста формула "він + вона = любов" відома кожному ще з дитячих років. Проте чому ж так багато розбитих сердець, невеселих, а то й драматичних історій кохання?

У давньоіндійському епосі "Гілка персика" є вислів, який, на думку психологів, найбільш влучно характеризує сутність любовного почуття: "Кохання живиться трьома джерелами. Потяг до тіла породжує бажання. Потяг до душі - дружбу. Потяг до розуму - повагу. І тільки поєднання трьох джерел породжує любов".

Американський психолог Роберт Стернберг підтвердив правдивість цього поетичного вислову в процесі наукового дослідження закоханих чоловіків і жінок, різних за віком. Так була запропонована **тригранна теорія кохання**. У чому її суть? Уявіть собі, щови закохалися. Тільки-но закоханий побачить об'єкт своєї пристрасті, його серце починає прискорено битися. Коли ж він торкається коханої людини навіть випадково, тіло немовби струмом пронизує, а від самої думки про близькість з нею кидає в жар... Прояв почуттів у такій формі психологи називають пристрастю.

***Пристрасть*** - спонукальний аспект любові, оскільки вона, як правило, дає початок інтимним взаєминам, змістом якого є потреба у фізичній присутності коханої людини, у тілесній близькості. Фізичний потяг до партнера (до неї чи нього) виявляється в бажанні бачити об'єкт своєї пристрасті, бути якомога ближче до нього, цілувати його, кохатися з ним. Фізіологічне збудження, а отжеі відповідні вегето-судинні реакції (почервоніння, тремтіння, прискорене серцебиття, тощо) - невід'ємний прояв пристрасті як еротичного спонукання.

З роками еротична складова почуття любові трансформується в потребу повсякчасного перебування поряд, у бажання спілкуватися з коханою людиною, торкатися до неї, доглядати за нею. Не випадково закохані кажуть: "не можу без тебе бути", "мені тяжко без тебе", "скрізь нудно, де тебе немає".

Що відбувається з людьми, які пристрасно люблять одне одного? Якпоглиблюються їхні взаємини? Здебільшого подальший розвиток таких стосунків супроводжується виникненням емоційного аспекту взаємин, тобто народженням ***дружби.*** Звичайно, емоційна близькість притаманна не тільки закоханим, але й друзям однієї чи різної статі, батькам і дітям тощо. Однак, саме для кохання дружба є зміцнюючим, стабілізуючим фактором. В одному з досліджень, що проводилося серед справді щасливих пар, з'ясовувалися якості, які на думку закоханих допомогли їм зберегти свої почуття і пронести їх крізь роки. Які ж якості виявилися необхідними для збереження любові? Врода, високий інтелект і вдача? «П'єдестал пошани» посіли якості, які, в першу чергу, давали змогу підтримувати дружні стосунки - чуйність, терпимість, взаємоповага, незлопам'ятність, поступливість, почуття гумору тощо. Останніми за рейтингом виявилися ті з них, які часто-густо ініціюють любовні почуття, - гарне обличчя, красиві, стрункі ноги, атлетична статура, чарівна посмішка тощо.

Емоційна грань кохання характеризується переживанням подільності свого Я, бажанням ділитися не тільки думками, емоціями, а й своїм часом, готовністю віддати себе заради іншого, допомогти матеріально - майном, грошима тощо. Чим вимірюється сила дружби? Здатністю та готовністю підтримати, зрозуміти, вислухати, порадити, захистити, щирістю, відвертістю, теплотою стосунків. Отже, другою гранню любові є емоційно-референтні взаємини.

Третьою гранню любовного почуття називають **моральні угоди**, подібність структури свідомості. Це, так звана, раціональна, ціннісна, когнітивна сторона інтимних взаємин. Пригадаймо, які слова кажуть один одному він та вона, коли реєструють шлюб? Ця грань - своєрідна моральна обітниця побудови подальших взаємин: "Обіцяю і в радості, і в горі...Так, особливо в біді, в скрутну хвилину. Приємно дарувати себе іншому, поділяти його погляди, коли партнер при доброму здоров'ї, сповнений сил, впевненості в собі, коли в нього все гаразд. Тоді підтримка не потребує особливих душевних зусиль. Значно важче виявляти спільність "ми", бути зацікавленим в житті іншого, поділяти його погляди, коли кохана людина через різні обставини (вік, хворобу, нещасний випадок) стає неспроможною на взаємну самовіддачу. Кажуть, що пристрасть приходить і йде, а зобов'язання один перед одним залишаються. Саме вони ще довго-довго, особливо у похилому віці та старості, підтримують вогнище любові приязню, вдячністю, самовідданістю.

Еротичне почуття, поступово втрачає свою яскравість у пари, яка прожила разом уже чимало років. Ще І.М. Сєченов писав, що в основі сексуального потягу лежить умовний рефлекс. Як відомо, від частоти повторення рефлексу виробляється звичка, тобто втрачається новизна. Та кому, зрештою, не відома ця нехитра життєва істина: найбільш яскравою і пристрасною любов буває на самому її початку. З часом почуття гаснуть, притуплюються і може навіть з’явитися так званий "сенсорний голод", тобто потреба у нових враженнях та відчуттях. Чи замислювалися ви, над тим, чому люди, які так любили один одного ще в недалекому минулому, починають зраджувати своє кохання? Причиною є саме той горезвісний ''сенсорний голод". А чи можна якось цьому протидіяти? Чи можна повернути пристрасть? Так, вважає Сєченов, можна вберегти кохання від власної смерті, але тільки за однієї умови – “підтримання мінливості коханої людини". Що це означає? Учений мав на увазі збереження новизни, інтересу партнеріводне до одного, збагачення ними своєї індивідуальності заради зебезпечення емоційного тонусу стосунків.

Чому, згідно соціологічних даних найбільша кількість розлучень припадає на 5-7й роки,10-13й, а також 18-20ті роки сімейного життя? При цьому однією з головних причин розриву подружніх стосунків є зрада. Пошукаймо відповідь на це запитання на сторінкахкласичної праці Ї.М.Сєченова "Фізіологія і психологія". Розлучаються через сенсорний голод, тобто через те, що їй або йому вже відомо що скаже партнер, зробить, подумає. Все звично, буденно, сіро в сімейному житті та в сприйнятті партнера. Оскількикохання - це завжди обмін, тому, коли вже нічим обмінюватися,кохання згасає. І згасає воно з однієї причини – вичерпаності матеріалу для обміну,його збіднення.

Якщо ж подружжя береже свою любов, то використовує її живильні сили для свого особистісного зростання у будь-якій сфері людського буття, чи то в освоєнні нових кулінарних тонкощів, нових граней виконання батьківських ролей для своїх синів та дочок, спільному освоєнні премудрощів садівництва та городництва на земельній ділянці, участі в різних громадських, релігійних об'єднаннях, захоплення мистецтвом, спортом тощо. При цьому він та вона розвивають кругозір, пізнавальні можливості, збагачують вміння та навички, піднімаючись все вище і вище щаблями особистісного зростання, відкриваючи в собі і в коханій людині дедалі більше граней розквіту індивідуальності. Це постійне насичення змісту інтимного спілкування робить партнера завжди цікавим, бажаним, жаданим. Ось що мав на увазі І.М, Сеченьов, пропонуючи універсальні ліки для любові: ”... Яскравість пристрасті підтримується лише мінливістюобразу пристрасті".Цей висновок видатного фізіолога перегукується з думкою французького філософа П'ера Тейярда де Шардена: "Любов - це і пригода, і поразка. Вона розвивається, як Всесвіт, тільки в постійній зміні".

Якими бувають союзи двох сердець та як розвиваються любовні стосунки?

Як з'ясували психологи, щоб закохатися, потрібен збіг щонайменше двох обставин. По-перше, мати бажання закохатися, тобто установку на те, щоб зустріти його або ж її. По-друге, в момент спілкування з особою протилежної статі відчувати стан фізіологічного збудження. Результат буде гарантовано – ви обов'язково знайдете його або її. От тільки гарантій на те, що цей інтимний зв'язок буде тривалим та щасливим, ніхто дати не зможе. Чому? Поміркуйте над такими фактами. У психологічному експерименті брали участь симпатичні дівчата, які у ролі журналістів брали інтерв'ю умолодих чоловіків і давали їм свої візитівки, де були зазначені номери домашніх телефонів. Результати експерименту проявилися у двох протилежних за характером, моделях поведінки чоловіків. У випадках, коли інтерв'ю відбувалося у спокійному, малолюдному місці,майже ніхто з молодих людей не скористався можливістю зателефонувати симпатичній дівчині**.** Коли ж спілкування відбувалосяу небезпечному місці, наприклад на підвісному містку, який до того ще й розхитувався над прірвою, то це приводило до повального закохування чоловіків.

Експеримент доводить: нервове збудження стимулює любовний “маркетинг”, тобто прискорює ідентифікацію об’єкта симпатії. Саме при збудженні нервової системи різними за природою чинниками (алкоголем, наркотиками, нікотином, гучними ритмами музики тощо), підкреслюють психологи, збільшується ймовірність фальшивої атрибуції, тобто приписування партнеру особистісно очикуваних рис, яких насправді у нього може не виявится. То чи ж варто закохуватися на дискотеці?

Відомо, що***ефект рожевих окулярів*** або, так званої подвійної оптики кохання, коли недоліки коханої людини майже не помічаються, а позитивні риси значно перебільшуються, особливо притаманний саме закоханим. Він або вона протягом певного часу ніби ніяк не може скинути пелени з очей. Партнер може проявляти непорядність у взаєминах, а другий партнер, як у тій пісні: "Нічого не бачу, нічого не знаю, нічого нікому не скажу..."

То, чи існують закономірності розвитку щасливого кохання? Один з фундаторів гуманістичної психології, американський учений Абрагам Маслоу вважав, що оптимально сумісною є така пара, де обидва здатні на самопожертву заради одне одного, де існує злиття «Я» з «не-Я». Це ототоження з іншим можливе за умови єднання з цінностями коханої людини, стирання граней між собою та іншим, розширення себе світом значущого Я. При цьому всіх людей - і жінок, і чоловіків - психолог поділяв на тих, хто має здатність або до Б-любові, тобто виявляє безкорисливість у коханні, та Д-любові, тобто дефіциту в її віддачі іншому. Якщо закохується пара, де один має Б-, а інший Д-властивості, то їхнє почуття любові живиться тим, що один охоче віддає тепло свого почуття, а інший з радістю його приймає. Значно гірший прогноз щодо збереження любові в тієї пари, де і він, і вона здатні виявляти лише один із різновидів почуття - Д-любов. У цьому разі і їй, і йому так хочеться, щоб їх любили, виявляли увагу, тепло, що в цьому процесі взаємного очікування вони можуть перебувати досить тривалий час. Проте жоден з них не робить, а насправді не здатний зробити крок назустріч. Він звинувачує її, вона його, і так інколи упродовж усього життя. "Чому іншим так таланить, - часто запитують вони самих себе, - чому мені так не щастить?''Відповідь, виявляється, дуже проста. Любити треба вміти. Варто лише зустрітися людям з властивостями Б-любові, як вони починають так любити, шо зовсім забувають про себе.

Психологивважають: не кожна людина здатна любити. Якщо людина не здатна любити себе, наголошував Е.Фромм, то вона не здатна і на відповідне почуття до іншої людини. Придивимося до чоловіків та жінок, яких відрізняє самоповага, самодостатність, високий рівень упевненості в собі. Як вони уміють любити, дружити,чи рівні, психологічно виважені їхні стосунки з оточуючими, а особливо з коханими. Вони не зважають на тих, хто натякає на зраду коханої людини, підтверджуючи це всілякими фактами та свідченнями. Вони не підозрюють кохану людину, тому що беззаперечно довіряють їй. Вони байдужі до наклепів, пліток, бо переконані: коли і трапляться якісь непорозуміння або навіть зрада, то першими про них дізнаються саме вони від своїх коханих, а не сусідів чи знайомих. І навпаки, любов людей з низькою самооцінкою, невпевненістюу собі супроводжується постійними з'ясуваннями стосунків, кризамивзаємин, страхами зради, втрати коханої людини, повсякчасними домаганнями дістати підтвердження того, що їх ще люблять.

У всі часи люди закохувалися, продовжували свій рід. Кожне нове покоління освоює одвічну науку побудови інтимних взаємин. У світовому бестселері 60-х років, книзі видатного американського психолога Еріха Фромма "Мистецтво любити" є такі слова: "Деякі вважають, що любов має з 'явитися в результаті спонтанного, емоційного спалаху, раптового, непереборного почуття...Любов до когось- це не просто сильне почуття, це рішучість, це розумний вибір, це відповідальність, це вчинок".

**2.3. Психологічний практикум (15 хв.)**

# Тест. Шкала любові та симпатії

Нижче подано 14 тверджень. До кожного з них підберіть варіант відповіді, яка на вашу думку, відповідає стосункам, що склались з нею (ним). Варіанти відповіді: дійсно, це так; ймовірно, це так; навряд, чи це так; це зовсім не так.

1. Я відчуваю, що можу довірити йому(їй) абсолютно все.
2. Коли ми разом, у нас завжди подібний настрій.
3. Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені.
4. Вона (він) дуже розумна людина.
5. Для неї (нього) я готовий(а) абсолютно на все.
6. У більшості випадків вона (він) подобається людям майже одразу ж після знайомства.
7. Коли мені погано, то хочеться поділитися тільки з нею (ним).
8. Я думаю, що ми з нею (ним) внутрішньо подібні одне на одного.
9. Я відчуваю себе відповідальним(ою) за те, щоб їй (йому) було добре.
10. Мені хочеться бутиподібним на неї (нього).
11. Мені приємно відчувати, що вона (він) довіряє мені більше за всіх.
12. Вона (він) — одна (один) із найчарівніших дівчат (юнаків), котрих я знаю.
13. Мені було б дуже тяжко, якби прийшлося жити без неї (нього).
14. Я впевнена(ий), що він (вона) добре до мене ставиться.

*Ключ:* дійсно, це так —4 бали; ймовірно, це так —3 бали; навряд, чи це так — 2 бали; це зовсім не так — 1 бал.

Складіть бали непарних тверджень (1,3,5,7,9,11,13) і окремо — бали парних тверджень (2,4,6,8,10,12,14). У першому випадку ви отримали суму балів із шкали любові, у другому випадку - із шкали симпатії. В залежності від того, яка сума вища, можна судити про те, яке почуття переважає. Врахуйте, що кожна сума повинна бути більшою за 20 балів, тоді із впевненістю можна сказати, що у ваших взаєминах з нею(ним) переважає любов чи симпатія. Це завдання можна виконувати неодноразово з метою спостереження за своїми взаєминами з ним(нею).

**ІІІ. Підведення підсумків**