

# ОБЩЕСТВЕННОЕ ЖИВОТНОЕ. ВВЕДЕНИЕ В СОЦИАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

## Симпатия, любовь и межличностная сенситивность. Часть 3

Глава 6. Симпатия, любовь и межличностная  
сенситивность. Социальная психология как  
наука



## Поиски общинных отношений

Маргарет Кларк и Джадсон Миллс делают важное различие между обменными отношениями и общинными отношениями. В обменных отношениях партнеры обеспокоены тем, чтобы достигнуть определенного уровня справедливости. Справедливость в их понимании – это когда оба партнера вкладывают в отношения в равной мере. Если в таких отношениях появляется дисбаланс, то оба партнера становятся несчастными. Тот, кто отдает больше, обижается на партнера и чувствует себя подавленным. А тот, кто отдает меньше чувствует себя виноватым.

В общинных отношениях – напротив, партнеры не предъявляют друг другу счет. Каждый партнер с готовностью отвечает на нужды другого и легко получает такую же заботу. Это не означает, что при общинных отношениях партнеры безразличны к справедливости. Они просто более терпимы друг к другу. Они верят, что справедливость вступит в силу в долгосрочной перспективе. Чем ближе и интимнее взаимоотношения, тем они более общинные.

## Любовь и интимность

Что мы знаем о любви? Будучи подростком, Аронсон и его ровесники придерживались романтического представления о любви. Они думали, что существует одна единственная настоящая любовь, с которой человек будет всю жизнь жить в страстном, романтическом блаженстве.

В кого люди склонны влюбляться? Многочисленные исследования показали, что основным фактором для влюбленности является близость. Вторым важным фактором является сходство. Люди влюбляются в тех, кто обладает такими же качествами, как и они сами. Мы влюбляемся в людей со схожими ценностями, убеждениями и характерами.

## Определение любви

Симпатия и любовь имеют одни и те же основные предпосылки. Означает ли это, что любовь – это просто более интенсивная версия симпатии? Неужели в любви нет ничего особенного? Существует ли много видов любви или все любят одинаково?

На протяжении веков поэты и философы, а позже и социальные психологи задавались подобными вопросами о любви. Но удовлетворительных ответов на них пока нет. Трудности в определении любви оказываются, отчасти связаны с тем, что любовь представляет собой не целостное, одномерное состояние, а скорее сложный, многоликий феномен. Более того, любовь характерна для широкого диапазона человеческих взаимоотношений. Действительно, ведь мы называем словом «любовь» разные виды отношений – например, отношения между возлюбленными, между супругами, между родителями и детьми и между близкими друзьями!

Поэтому социальные психологи разработали многообразные подходы к категоризации и описанию многочисленных форм любви.

Например, Зик Рубин рассматривает любовь как понятие, отличное от симпатии. Он разработал специальные анкеты, позволяющие измерить и первое и второе состояние. Так, по Рубину, любовь – это не просто сильная симпатия, обычно это качественно иной набор чувств в отношении любимого человека. Симпатия, с точки зрения Рубина, включает в себя восхищение и дружескую теплоту. Это можно увидеть в таких высказываниях, как: «Я бы хотел быть таким же человеком, как X». А любовь обычно включает чувство сильной привязанности, близости и глубокой заботы о благополучии любимого. Вот примеры составленной Рубиным шкалы любви: «Если бы я не смог быть вместе с N, я был бы несчастен» (это пример привязанности) и «Я чувствую, что могу довериться N абсолютно во всем» (это пример интимности).

Рубин предъявил свою шкалу любви и симпатии студентам, которые состояли в любовных отношениях, но не были обручены. Он попросил их заполнить пункты шкалы (типа тех двух, что



приведены выше) сначала в отношении своих романтических партнеров, а затем в отношении своих друзей своего пола. В среднем, и мужчины, и женщины в равной степени испытывали любовь к своим партнерам; но в то же время их оценки своих партнеров по шкале симпатии совпадали не столь сильно. Рубин также обнаружил, что, чем выше были оценки любовной пары по шкале любви, тем сильнее оба партнера, были убеждены в том, что со временем они поженились. Что касается оценок друзей, то мужчины и женщины сообщали о равном уровне симпатии по отношению к своим друзьям того же пола. Но женщины выражали большую любовь к своим подругам, нежели мужчины – к своим друзьям.

В другом исследовании Рубин приводил любовные пары в лабораторию и сквозь стекло, обеспечивающее одностороннюю видимость, наблюдал, как долго они поддерживали одновременный зрительный контакт друг с другом. Оказалось, что пары с высокими оценками по шкале любви смотрели друг другу в глаза чаще, чем пары с низкими оценками.

Элейн Хэтфилд и Ричард Рапсон выделяют два разных типа любви: страстную и товарищескую. Страстная любовь характеризуется сильными эмоциями и сексуальным желанием. Обычно она начинается быстро, а не постепенно, и, увы, она почти неизбежно угасает со временем. Иногда страстная любовь может быть прелюдией к развитию товарищеской любви. Товарищеская любовь – это более размеренное и стабильное чувство, основанное на взаимном доверии, надежности и тепле. По сравнению с краткосрочной романтической страстью, товарищеская любовь обычно длится дольше и углубляется с течением времени.

Роберт Стернберг и его коллеги добавили к данной теории третий элемент. Они назвали свою версию треугольником любви.

Стернберг предполагает, что любовь состоит из трех составляющих. Первая – это страсть. Она включает в себя эйфорию и сексуальное возбуждение. Вторая составляющая – это близость, т.е. чувство, когда можно без стеснения обсуждать с партнером глубоколичные темы, а также хорошо понимать его как близкого человека. Третья составляющая – это обязательство или преданность, т.е. осознанное решение, быть вместе с другим человеком. Любовь может основываться или на одном из этих компонентов по отдельности, или же на любой комбинации этих трех частей.

По словам Стернберга, по мере развития, отношения часто переходят от чистой страсти к сочетанию страсти и интимности, которое Стернберг называет романтической любовью. По мере дальнейшего созревания, отношения становятся товарищескими. Стернберг использует этот термин для описания любви, в которой сочетаются близость и преданность – без особой страсти. В системе Стернберга конечной целью является любовь, т.е. сочетание всех трех компонентов. Но такая любовь достигается редко. Часто в любящей паре партнеры привыкают друг к другу, и быт охлаждает их страсть.

### **Теория прибыли потерь: последствия для близких отношений**

По сравнению со страстной любовью, где есть взлеты и падения, более устойчивые и предсказуемые товарищеские отношения имеют свои преимущества. Долгосрочные отношения предоставляют эмоциональную безопасность и бесценное осознание того, что вас принимают не только с сильными сторонами, но и с недостатками.

Для развития близких отношений важно быть открытыми, честными и аутентичными. В хороших отношениях люди могут делиться своими истинными чувствами и впечатлениями (как положительными и отрицательными) и не скрывать важную глубоколичную информацию о себе. Мы любим человека сильнее после того, как мы раскрываем ему что-то важное о себе – даже если это что-то негативное. Более того, исследования людей в близких отношениях показывают, что мы больше любим другого человека, после того как он раскроет что-то личное и негативное.

Отношения укрепляются, если партнеры открыты и честны друг с другом. Пары, которые поддерживают друг друга в сложных ситуациях, будут иметь более здоровые отношения, чем те пары, которые этого не делают.



Данные показывают, что, по мере того как отношения становятся более близкими, все более важной становится аутентичность.

Аутентичность – это отказ от попытки произвести хорошее впечатление и намерение открывать человеку правду о себе, даже если придется показать свои отрицательные стороны. Также это готовность показывать широкий спектр чувств нашим близким при разных обстоятельствах и проявлять заботу о них.

### Интимность, подлинность и общение

До сих пор мы в основном обсуждали факторы, оказывающие влияние на наши чувства симпатии или антипатии, возникающие на ранних этапах знакомства. Первые впечатления часто долговечны. Они играют важную роль в принятии решения как дальше развивать отношения с новым человеком. Но по мере углубления отношений включаются и другие социально-психологические процессы.

Сейчас мы переходим к теме близких отношений между людьми. Особое внимание мы обратим на чувство любви. А чуть позже мы исследуем, как с помощью открытой коммуникации можно достичь более глубокого удовлетворения и близости в отношениях.

Честное общение с близкими дает положительный результат, но оно дается не так просто, как кажется. Честное общение влечет за собой обмен негативными чувствами и неприятными фактами о себе. Такая информация делает нас уязвимыми, и большинство из нас обычно стараются не быть уязвимыми даже с самыми близкими людьми. Представьте себе, следующий сценарий: Фил и Элис Хеншоу моют посуду. К ним домой приходили друзья, и теперь пара прибирается за гостями. В течение дружеского вечера Элис была очаровательна, остроумна и жизнерадостна. Но Фил, которого обычно восхищает ее обаяние, обижен и немного зол. Во время политической дискуссии Элис не согласилась с его мнением и встала на сторону Тома. Более того, она была слишком сердечна по отношению к Тому в течение всего вечера. Она даже была слегка кокетлива.

Фил думает: «Я так ее люблю. Мне больно, что она себя так ведет. Может быть, она теряет ко мне интерес. Боже, если она бросит меня, я не знаю, что буду делать. Неужели ей правда нравится Том?». Но Фил не хочет показывать свою уязвимость, поэтому он говорит: «Ты наверняка увлеклась Томом сегодня вечером. Все это заметили. Ты вела себя глупо». Элис любит Фила. Ей казалось, что во время политической дискуссии она высказала умные мысли. Элис почувствовала, что Фил не оценил ее интеллектуальный вклад. «Он думает, что я просто скучная домохозяйка. Наверное, я ему надоела». Между ними происходит следующий диалог:

Элис: О чем ты говоришь? Ты просто злишься, что я не согласилась с тобой по поводу налогового предложения президента. Думаю, я была права. А Том просто поддержал меня.

Фил: Конечно, он поддержал тебя! Что еще он мог сделать? Ты практически сидела у него на коленях. Другим гостям было неловко.

Элис: Фил, я думаю, ты просто ревнуешь!

Фил: Я не ревную! Мне наплевать. Если хочешь вести себя как девушка легкого поведения, это твое дело.

Элис (сердито): Ты так старомоден. Ты рассуждаешь как викторианец! Ты всегда так делаешь!

Фил (холодно): Ты так мало знаешь обо мне. Другие люди находят меня современным и даже продвинутым.

Элис (с сарказмом): Да, я уверена, что ты уже успел очаровать всех секретарш в своем офисе!

Фил: О чем ты говоришь?

Элис впадает в каменную тишину. Фил пытается получить от нее ответ, но терпит неудачу. Он выбегает из комнаты, хлопая дверью.

Что происходит? Как два человека, которые любят друг друга, попали в такую грязную и злобную перепалку?



Можно легко проанализировать спор между Филом и Элис. У каждого в душе была серьезная тревога. Но ни один не хотел четко и прямо поделиться своей проблемой. Элис переживала насчет своего интеллекта. Она боялась, что Фил думает, что она глупая или скучная. Ее главная скрытая жалоба в этом споре заключалась в том, что Фил не признавал убедительности ее аргументов в политической дискуссии. Ей показалось, что Фил считает, будто Тому интересны ее размышления только из-за сексуального влечения к ней. Это задело ее самоуважение. Но она не сказала, что ей больно. Она лишь выразила гнев и напала на Фила, обвинив его, в том, что он занудный.

Что касается Фила, его главная проблема – это неуверенность в том, что он все еще привлекателен как мужчина. Хотя ему нравится живость Элис, он, похоже, боится, что она потеряет к нему интерес из-за его возраста. Из-за этого он предположил, что Элис и Том были на одной стороне в дискуссии, потому что они были против него лично. Из-за собственной неуверенности он приписал данной ситуации сексуальный подтекст. Когда Элис назвала его «старомодным», он, казалось, услышал лишь «старый», – и он быстро бросился защищать свою мужественность и сексуальную привлекательность. Но Элис, под влиянием собственного гнева, немедленно высмеяла его.

Люди, состоящие в близких отношениях, не понаслышке знают о таких конфликтах. В отношениях могут присутствовать проблемы и неуверенность. Но вместо того, чтобы открыто обсуждать эти чувства, партнеры превращают их во враждебность. И это только усугубляет боль и неуверенность, вызвавшие разногласия.

Было бы глупо предполагать, что всякий гнев, несогласие, боль и враждебность между партнерами являются результатом неправильного общения. В близких отношениях часто могут возникать конфликты между потребностями, ценностями, желаниями и целями партнеров. Такие конфликты вызывают стресс и напряженность. Они либо будут продолжать свое существование, либо разрешаться путем компромисса или прекращения отношений.

Но случаи с недопониманием встречаются чаще. Как Фил и Элис могли повести себя иначе? Представьте, что Вы Фил. Ваша возлюбленная Элис подходит к вам и без упреков и возражений говорит следующее: «Я не уверена по поводу своего интеллекта. Я переживаю, как люди оценивают мой ум. Поскольку ты для меня самый дорогой человек в этом мире, мне было бы приятно, если бы ты ценил мои рассуждения, которые ты считаешь разумными. Когда мы не соглашались во мнениях, и ты начинаешь грубо разговаривать со мной, я становлюсь еще более неуверенной. Если бы ты похвалил мои идеи во время политической дискуссии, мне было бы приятно».

А теперь представьте, что вы Элис. После дружеского вечера Фил говорит вам: «Мне трудно об этом говорить, но я попытаюсь. Не знаю, что со мной происходит, но сегодня я ревновал тебя. Сегодня ты была очень близка с Томом – и интеллектуально, и физически. Мне было больно и одиноко. Это глупо, но в последнее время меня беспокоит мой возраст. Я становлюсь медлительным, усталым, у меня растет брюшко. Мне нужно какое-то доказательство, что ты все еще считаешь меня привлекательным. Мне было бы приятно, если бы ты смотрела на меня так же, как ты сегодня смотрела на Тома».

Наверняка, большинство людей будут более чуткими с любимым человеком после такого прямого разговора. Прямой разговор – это четкое изложение своих чувств и тревог, без обвинений, осуждений и насмешек. Прямой разговор эффективен именно потому, что он позволяет партнеру выслушать вас, не включая защитные механизмы.

Прямой разговор так прост и эффективен. Почему же люди не используют его чаще? Большинство из нас выросли в конкурентном обществе и научились защищаться, делая себя неуязвимыми. Мы научились не показывать, когда нам больно. Мы научились избегать человека, который причинил нам боль, или нападать на него с гневом, осуждением или насмешками. Такие нападения заставляют другого человека обороняться – от этого конфликт только усиливается.

Ключевой проблемой является чуткость. Можем ли мы научиться быть чуткими к чувствам партнера и к нашим собственным чувствам? Можем ли мы относиться с трепетом и уважением к уязвимости партнера?



## Характеристики эффективной коммуникации

Для начала давайте рассмотрим некоторые цели эффективной коммуникации. Они включают в себя:

1. Развитие ясных, прямых способов общения без осуждения и наказаний
2. Развитие интереса и желания изучать свое собственное поведение и поэкспериментировать со своими ролями.
3. Развитие способности разрешать конфликты и споры через решение проблем, а не посредством принуждения или манипуляции.

## Важность немедленности

Для эффективной коммуникации в близких отношениях, чувства должны выражаться напрямую и открыто. Эта стратегия помогает установить немедленную обратную связь с партнером и понять, как наши слова и поведение влияют на него. Тогда мы можем подумать, как удовлетворить потребности партнера и наши собственные потребности.

Чувства в сравнении с осуждением. Люди часто не знают, как обеспечить конструктивную обратную связь. Мы часто делаем это таким образом, что обижаем или злим партнера, тем самым усугубляя конфликт.

Перед нами стоит дилемма: эффективное общение требует открытости, но открытость может навредить. Решить эту дилемму довольно просто. Можно быть открытым и, при этом выразить свое состояние, таким образом, который вызывает минимум боли и максимум понимания. Ключ к эффективному общению основывается на нашей готовности выразить чувства, а не осуждение.

Под чувством здесь подразумевается не «догадка» и не «гипотеза». Чувство – это гнев или радость, грусть или счастье, раздражение, страх, дискомфорт, теплота, боль, зависть, волнение и тому подобное.

Нам всем легче услышать, если партнер выражает собственные чувства. Например, если он говорит: «Я расстроен». Но осуждение или обвинение нам неприятно. Например, никто не захочет услышать «Ты – сумасшедший!» Осуждение почти всегда принимает форму диспозиционной атрибуции. То есть мы приписываем причину поведения человека его личным недостаткам или диспозициям.

В нашем обществе мы стремимся плавно идти по жизни и защищать себя от различных неприятностей. В результате мы надеваем своего рода «поведенческие доспехи», чтобы другие не могли причинить нам боль. А это в свою очередь приводит к тому, что мы во многих ситуациях ведем себя неаутентично, то есть мы скрываем наши истинные чувства от других людей. Иногда нам удается скрывать свои чувства даже от себя самих!

Суммируя все вышесказанное, можно утверждать следующее: собеседнику будет значительно легче услышать, что ему говорят, и действовать в соответствии с услышанным, если обратная связь будет выражена на языке чувств, а не на языке суждений и оценок.

## Чувства и намерения

В повседневной жизни часто бывают ситуации, когда один человек (назовем его X) говорит или делает что-либо, что косвенно или прямо может нанести вред другому (назовем его Y). Если (Y) решается открыто выразить свои чувства, то (X) может настаивать на том, что не намеревался обидеть (Y).

Для эффективности в общении очень важно ясно сказать о непреднамеренности нанесенного вреда. Но одного этого недостаточно. Обе стороны должны отнестись к возникшим обстоятельствам как к возможности проработать негативные моменты и узнать что-то новое о себе и о другом человеке.



Книга: **Общественное животное. Введение в социальную психологию**

Глава: **6. Симпатия, любовь и межличностная чувствительность. Социальная психология как наука**

Лекция: **23. Симпатия, любовь и межличностная чувствительность. Часть 3**

Суть прямой коммуникации состоит в том, чтобы понять самих себя, друг друга и природу наших взаимоотношений, а не в том, чтобы выяснять, кто прав. Чтобы выполнить эту задачу, необходимо брать на себя ответственность за свое поведение и думать, как оно воздействует на других людей. Также нужно отдавать себе отчет в том, как чужое поведение воздействует на нас.

### **Коммуникация в повседневной жизни**

По мере того как мы развиваем в себе способность общаться в близких отношениях открыто и честно, мы постепенно позволяем себе быть более уязвимыми. Также мы учимся не пользоваться уязвимостью других в своих собственных интересах.

Эффективная коммуникация полезна для всех, но она особенно ценна в близких отношениях. Если близкие люди не рассказывают друг другу напрямую о таких неприятных чувствах как боль, гнев, ревность, разочарование, и вместо этого прибегают к осуждениям и диспозиционным атрибуциям, незначительные разногласия перерастают в серьезные спор. Например, такой спор как мы видели у Фила и Элис. Но если близкие люди открыто выражают свои болезненные чувства, не прибегая к обвинению партнера в безразличии или каких-либо ошибках, это обычно не приводит к усугублению конфликта.

Аронсон говорит: «Моя личная цель – это строить такие отношения со все большим числом моим знакомых, чтобы мое социальное окружение становилось все более безопасным, открытым, спокойным и, чтобы оно способствовало пониманию и личностному росту. Но это не так легко осуществить. Многим людям легче вернуться к позиции победителя, нежели стать уязвимой личностью. Им легче выглядеть сильными и доказывать свою правоту, чем общаться честно и открыто».