

## ***Любовь и самооценка.***

### ***Идеализация партнера в добрых отношениях***



Любовь является конформной реакцией на нормы и ценности, господствующие в обществе. И нормой в современном развитом обществе является, в частности, представление, что каждый человек в определенном возрасте должен испытать любовь. Для того чтобы человек оказался способен на такую сильную эмоциональную привязанность, какой является любовь, необходимо наличие определенных предпосылок. Можно выделить две группы этих предпосылок.

Первую мы описываем как усвоение системы кодов для обозначения эмоциональных состояний. Она усваивается в процессе социализации, через литературу, кино, телевидение. Через идентификацию читателя или зрителя с героем становится возможным разделение его чувств, человек учится интерпретировать свои собственные эмоциональные состояния. Через систему кодов для обозначения эмоциональных состояний общество определяет и условия, при которых она может возникнуть. Так, любовь к горбату старика со стороны молодой красивой девушки практически всегда расценивается как абсурд. И тот, кто к определенному моменту в жизни не имеет романтического опыта, начинает испытывать чувство беспокойства, возникают сомнения в собственной полноценности и т.д. Наличие же такого опыта дает ощущение уверенности в себе, приводит к социальному и психологическому комфорту.

Вторую группу предпосылок сильных гетеросексуальных привязанностей составляют дружеские отношения со сверстниками своего пола. По мнению многих авторов, любовь как наиболее сильная и глубокая форма межличностной аттракции не отличается от других ее видов качественно, а только количественно. Пам и коллеги обнаружили, что любовь и дружбу можно описать с помощью одних и тех же шкал привязанности, уважения, альтруизма, физической привлекательности, просто в любви показатели по этим шкалам выше. С точки зрения Дж.Каннинхэма и Дж.Антилла, дружеские отношения между партнерами предшествуют любви, и романтическая любовь отличается от дружбы лишь по характеру интересов, разделяемых партнерами в отношениях. Дружеские отношения тесно связаны с романтическими отношениями с представителями противоположного пола. Например, Дж.Кац и коллеги показали, что у тех студентов, которые имеют близких друзей своего пола, чаще есть и романтические партнеры. Это понятно, потому что оба типа отношений требуют определенных навыков общения, соответствующей мотивации и т.д.

Дружба в подростковом возрасте представляет особый интерес, потому что в это время она обладает наибольшим сходством с любовью. И.С.Кон указывает, что юношеская дружба как первая самостоятельная привязанность «не только предвосхищает любовь, но отчасти включает ее в себя». В этом возрасте наиболее ярко прослеживается также сходство механизмов любви и дружбы, например, нередко дружбу, так же как и любовь, рассматривают как сублимацию полового инстинкта. По данным Креутца, среди австрийских школьников 15-17 лет наиболее высокие аффективные ожидания в отношении дружбы наблюдаются у тех, кто еще не имеет стабильных и успешных контактов со сверстницами. Как только устанавливаются такие контакты, потребность в однополой дружбе

снижается. Следовательно, в подростковом возрасте существует обратная зависимость между эмоциональной вовлеченностью в дружеские отношения и любовью.

Интенсивность дружеских отношений находится обратной зависимости от романтической любви в течение всего жизненного цикла человека. Так, во многих исследованиях показано снижение числа, интенсивности, глубины дружеских контактов в молодости и в зрелом возрасте и возрастание их значимости вновь в пожилом возрасте. Это свидетельствует не только о том, что брак; воспитание детей снижают возможность контактов с друзьями, но также и о том, что в это время потребность в эмоциональной привязанности удовлетворяется в любви. В раннем же подростковом возрасте, по мнению И.С.Кона, однополая дружба служит и подготовкой, и заместителем гетеросексуальных эмоциональных связей.

Развитие эмоциональных привязанностей в подростковом возрасте связано с ростом межличностной компетенции. Самые значительные изменения, которые претерпевает подростковая дружба по сравнению с детскими дружескими отношениями, связаны с возрастанием глубины и интимности. По мнению Дж.Салливана, у подростка начинает развиваться действительная сензитивность (чувствительность) к тому, что испытывает другой человек. На этой основе возникает тесная дружба со сверстниками противоположного пола, именно благодаря которой подросток может испытывать экстремальные состояния: одиночество, интимность и т.д.

В современном обществе гетеросексуальная активность начинается раньше, и раньше происходит переориентация подростка на гетеросексуальный тип общения. Однако переход этот осуществляется не просто. Обособление мальчиков и девочек — универсальное явление в истории культуры (5), оно создает дистанцию между ними, поэтому вначале психологическая близость легче достигается со сверстником собственного пола. Данные исследования ленинградских старшеклассников показали, что отношения со сверстниками противоположного пола являются наиболее напряженными (за исключением отношений с учителями).

В юности соотношение любви и дружбы представляет сложную проблему. С одной стороны, эти отношения кажутся более или менее альтернативными, а с другой стороны, любовь как бы включает в себя дружбу, так как предполагает большую; степень интимности. Представление о большей значимости интимности в дружеских отношениях для девочек по сравнению с мальчиками встречает некоторые возражения. Например, противоречивы сведения относительно различий в интенсивности аффилиативной потребности. Так, по данным Д.Эдера и М.Халлиана, у девочек она выше, а Э.Маккоби и С.Джеклин эмпирического подтверждения этому не обнаружили. Однако различия в характере общения все-таки существуют: наблюдения показывают, что девочки стремятся общаться парами, в то время как мальчики — в компаниях.

Переход от однополый дружбы к гетеросексуальным отношениям показан в исследовании Д.Данфи, проведенном среди подростков 13-21 года. Он обнаружил, что существует два основных типа групп: «компания» и «толпа». Компания обычно состоит из 3-9 человек, состав ее постоянен и иерархичен, отношения между членами характеризуются интимностью. «Толпа» представляет собой ассоциацию 3-4 компаний, в ее функции входит в основном организация социальной активности. Характерно, что «толпы» гетеросексуальны, причем юноши старше девушек. Развитие отношений идет от компаний, состоящих только из юношей или только из девушек, к гетеросексуальным компаниям внутри «толпы», а затем толпа распадается на свободно объединенные группы гетеросексуальных пар. Таким образом, принадлежность к «толпе» обеспечивает подростку возможность овладения половой ролью, а успешность гетеросексуальных отношений зависит от успешности развития предшествующих им отношений со сверстниками собственного пола.

Таким образом, в подростковом возрасте дружба со сверстниками собственного пола является основой, на которой затем строятся любовные гетеросексуальные отношения. Именно в дружбе подростка со сверстниками в значительной мере происходит усвоение им половой роли.

\*\*\*

Идеализация партнера, преувеличение его (ее) достоинств и преуменьшение недостатков — одна из самых характерных особенностей влюбленности. Каков же психологический механизм, лежащий в основе этого явления, и к каким последствиям оно приводит в процессе развития добрых отношений?

Восприятие человека человеком, в том числе и в предбрачной паре, сопровождается особым процессом — *стереотипизацией*. Стереотипы, как правило, возникают на основе прошлого опыта и в процессе познания людьми друг друга. Формирование стереотипов может приводить к двум различным следствиям. В первом случае упрощается процесс познания другого человека, и в этом случае

стереотипы необязательно несут оценочную нагрузку, это просто упрощенный подход. Во втором случае стереотипизация приводит к возникновению предубеждения. Чаще всего такое предубеждение носит негативный характер. Однако в ситуации межполового общения многие стереотипные представления носят безусловно позитивный характер. Причины позитивности предубеждений, связанные романтическими отношениями, заключаются в следующем.

Условием формирования стереотипа является прошлый опыт человека. Он складывается из двух источников. Первый составляет непосредственное общение с другими людьми. У молодежи собственный опыт межполового общения обычно не очень велик, и именно этот факт приводит к тому, что в условиях недостаточного личного опыта к моменту, когда эти отношения начинают играть в жизни исключительно важную роль, основная часть опыта приобретена опосредованным путем, т.е. заимствована из второго источника, который составляют искусство, средства массовой информации и т.д. Они преподносят любовь и связанные с нею переживания как *исключительную* ценность, источник огромной радости и счастья. Нередко акцентируются наиболее привлекательные стороны любви и затушевываются или же вовсе замалчиваются возможные негативные проявления. В результате у молодого человека формируются исключительно позитивные любовные стереотипы.

Действие подобных стереотипов проявляется в таком специфическом для предбрачных отношений искажении восприятия, как идеализация партнера.

Процесс идеализации партнера в предбрачной паре схематически представлен психологом У.Уоллером. Если А и В вступают в предбрачные отношения, то А видит В идеально, и на место В реальной ставит свой образ В. Вследствие такой идеализации он стремится демонстрировать В только те свои качества, которые должны нравиться В такой, как он ее видит. Это, в свою очередь, облегчает для В идеализацию А, и она тоже так организует свое поведение, что подтверждает идеализированное впечатление о себе у А.

Из изложенной схемы ясно, что идеализация партнера — результат совместных действий членов пары. Один стремится идеализировать, а другой ведет себя так, чтобы подтвердить свой идеализированный образ. Партнеру предъявляется превосходящий им приукрашенный автопортрет, и от него в ответ ожидаются аналогичные действия. Эта схема не только внутренне непротиворечива, ее разделяют практически все исследователи. Расхождение во мнениях начинается, когда речь заходит о роли идеализации в добрачных отношениях. Можно выделить три точки зрения на эту проблему.

Первая и, пожалуй, самая распространенная заключается в том, что идеализация необоснованно завышает ожидания, предъявляемые к партнеру и к взаимодействию с ним. В процессе общения идеализированный образ корректируется. Так, в лонгитюдном исследовании, проводившемся в Латвии, было показано, что если при вступлении в брак почти все опрошенные оценили будущего супруга как соответствующего идеалу, то через пять лет семейной жизни партнера считают соответствующим идеалу только 49% женщин и 60% мужчин. Это свидетельствует, на наш взгляд не столько об изменении идеала, а скорее о том, что образ супруга стал более адекватным. В этом исследовании удовлетворенность браком оказалась тесно связанной с соответствием супруга добрачным ожиданиям: в тех случаях, когда ожидания были завышены, удовлетворенность была низкой.

Таким образом, осознание того, что реальный человек, с которым происходит взаимодействие, не соответствует идеализированному образу, существующему в сознании его партнера, играет деструктивную роль, приводит к глубокой неудовлетворенности партнером, собой, отношениями в целом и при неумении или нежелании наладить взаимодействие с учетом нового, уже более реального образа партнера приводит к распаду отношений. Поэтому такую точку зрения можно назвать деструктивной.

Вторую точку зрения на роль идеализации в добрачных и предбрачных отношениях можно назвать конструктивной. Она заключается в том, что идеализация партнера является стимулом для развития его личности, определяя для него некоторую, условно говоря, «зону ближайшего развития», т.е. указывая на то, кем он еще не является, но каким он может стать. Подобная идея присутствует в работах И.С.Кона. По его мнению, «любовь не только подтверждает ценность собственного «Я» личности, но и побуждает ее раскрыться навстречу другому, вызывает стремление стать лучше». Психологами получены эмпирические свидетельства того, что до вступления в брак юноши и девушки стремятся предстать перед своим избранником или избранницей в лучшем свете. Отдавая себе отчет о своих недостатках и пытаясь бороться с ними, человек тем самым создает предпосылки избавления от них в будущем.

И, наконец, третья точка зрения разрабатывается в рамках гуманистической психологии. Наиболее четко она сформулирована в работах А.Маслоу. По его мнению, у самоактуализированных

личностей, т.е. личностей, достигших самого высокого уровня развития, уровня реализации своих потенций, наиболее ярко выражена способность любить и быть любимым. Для их любви характерна полная спонтанность и естественность. Стабильность и длительность любви обусловлена тем, что они способны сочетать трезвую оценку партнера, осознание его недостатков с полным принятием его. Идеализация не свойственна самоактуализированным личностям вовсе.

Таким образом, оценка роли идеализации в добрых отношениях неоднозначна. Можно предположить, однако, что эта неоднозначность является выражением действия некоего фактора, который в данном случае либо не попал в поле зрения ученых, либо не привлек достаточного внимания. Таким фактором являются личностные характеристики участников взаимодействия, в данном случае членов предбрачной пары. Например, в эмпирических исследованиях было показано, что люди с внешним локусом контроля чаще испытывают любовь, чем люди с внутренним локусом контроля. Через месяц после знакомства наиболее высокие показатели любви к партнерам наблюдаются у людей с высокой экстравертированностью и низким невротизмом. Студенты с высокой самооценкой чаще влюбляются, чем студенты с низкой самооценкой. Дж. Ли, выделив шесть стилей любви, установил, что людям с высокой самооценкой чаще свойственна любовь-игра, а людям с низкой самооценкой — мания, т.е. любовь-наваждение. Характерно, что при всем обилии исследований по проблеме влияния на любовь инвариантных свойств ее субъекта наблюдается почти полное отсутствие однозначной связи между устойчивыми личностными характеристиками и интенсивностью чувства. Единственное свойство, существенное влияние которого на любовь было подтверждено эмпирически, — это отношение к себе.

На проблему взаимосвязи отношений к себе и отношения к другим существуют две различные точки зрения. Одна из них состоит в том, что положительное отношение к себе является необходимым условием положительного отношения к другому. По мнению Салливана, собственное «Я» — единственная реальность, которая непосредственно доступна человеку. Поэтому все то, что индивид ощущает в отношении себя, переносится на окружающих, проецируется на них. Именно любовь к себе, свойственная здоровым, живущим полноценной жизнью людям, дает человеку возможность творить и любить других людей и мир в целом.

Э. Фромм считал любовь к себе необходимым условием любви к другим людям. Во-первых, потому, что сам человек, а не только другие, является объектом собственных чувств и установок, а во-вторых, потому, что установки на себя и на других не противоположны, а в основе своей тесно связаны. Поэтому если исходить из того, что надо любить всех людей, то человек должен любить и себя самого, так как он тоже человек. Любовь к Себе является противоположностью эгоизма, потому что эгоисты не способны любить никого, так же как и самих себя. Более того, эгоизм есть следствие недостатка любви к себе.

Вторая точка зрения на проблему влияния отношения к себе на отношение к окружающим представлена в работах З.Фрейда. Положительное отношение к себе отрицательно связано, по его мнению, с отношением к другим людям. Для него любовь к себе означает нарциссизм, т.е. обращение либидо на самого себя. Таким образом, любовь к себе и любовь к другим взаимоисключают в том смысле, что чем больше одного, тем меньше другого.

В психотерапевтической практике установлено, что люди невротического склада не способны к глубоким эмоциональным привязанностям. Изучение отношения к родителям, любимому, другу, человечеству в целом привело к выводу о том, что между всеми этими параметрами и отношением к себе существует прямо пропорциональная зависимость.

Но отношение к себе — довольно сложный феномен. К.Роджерс выделяет в нем два компонента: самооценку, т.е. оценку себя как носителя определенных свойств, и самопринятие, т.е. осознание собственных достоинств и недостатков. В эмпирических исследованиях получено большое число доказательств влияния самооценки и самопринятия на аттракцию к другим людям. В ходе эксперимента испытуемым-мужчинам либо занижали, либо завышали самооценку. Затем во время перерыва испытуемых знакомили с девушкой, чья внешность менялась. Испытуемые с завышенной самооценкой проявляли большую аттракцию в том случае, когда девушка была привлекательна, а испытуемые с заниженной самооценкой проявляли большее внимание к менее привлекательной девушке. В другом эксперименте студенты заполняли личностные тесты, а затем молодой человек сообщал им завышенную или заниженную оценку. В случае отрицательной оценки испытуемые с высокой самооценкой склонны относиться к оценивавшему более положительно, чем испытуемые с низкой самооценкой. В случае положительной оценки оценивающий нравился больше испытуемым с низкой самооценкой.

Но самые интересные результаты получены в случае неопределенной оценки: испытуемые с высокой самооценкой склонны интерпретировать неоднозначные стимулы в свою пользу и относиться к ним более положительно, а испытуемые с низкой самооценкой — наоборот. Таким образом, самооценка влияет на атрибутивные процессы: амбивалентные стимулы интерпретируются людьми с низкой самооценкой в неблагоприятном для себя смысле, а людьми с высокой самооценкой — наоборот. Самооценка влияет и на восприятие партнера в целом. Установлено, например, что в семейных парах с высокими показателями по параметру принятия себя у партнеров каждый из них воспринимает другого как значительно больше похожего на себя, чем в парах с низкими показателями по этому параметру. Этот факт можно объяснить тем, что неудовлетворенные собой люди, с низким принятием себя стремятся видеть в партнере нечто иное, но не себя. В то же время для людей с высокой самооценкой образ «Я» является положительным, они ценят его и в партнере.