

Так ніхто не кохав!...

«Так ніхто не кохав! Через тисячі літ лиш приходиться подібне кохання» – сказав багато років тому Володимир Сосюра. У своєму творі поет дуже тонко і романтично змалював красу, силу та всеосяжність справжнього кохання. Але чи існує таке кохання у нашому повсякденному житті? Чи маємо ми шанс на власному досвіді відчутти всю повноту цього прекрасного почуття?

Щоб відповісти на всі ці питання, треба, в першу чергу, розібратися в тому, а що ж таке справжнє кохання, яке воно буває, звідки береться, як розвивається та чому, іноді, так болісно закінчується.

Кохання

Кохання – це сукупність позитивних ставлень до іншої людини, таких як повага, романтична прив'язаність, зацікавленість її інтересами, бажання якомога більше часу проводити разом. Поняття кохання дуже широке і кожна людина може вкладати в нього щось своє в залежності від власного досвіду, переконань та уявлень про навколишній світ. Багато труднощів виникає, коли кохання пов'язує двох людей з різними, а іноді й протилежними поглядами на життя. Наприклад, хлопець вважає, що кохана дівчина повинна постійно бути поряд з ним, а дівчині здається, що вона має повне право іноді провести час із подругами, чи наодинці з собою. Вони щиро кохають один одного, але їх погляди на стосунки настільки відрізняються, що це може стати серйозною перешкодою на шляху до щастя.

А звідки ж береться кохання? Адже не можуть люди поглянути один на одного, чи навіть трохи поспілкуватись і зрозуміти: «Між нами виникло справжнє кохання, в нас багато спільних інтересів, ми зможемо прекрасно прожити разом усе життя, приймаючи недоліки один одного та легко впорюючись з усіма складнощами, що можуть трапитися!». Такі ситуації дуже часто описуються у казках і ще частіше у фільмах, серіалах та історіях, які романтично налаштовані дівчата передають із уст в уста. А ось в реальному житті щоб виникло кохання має пройти час, за який людина зможе краще пізнати свого обранця чи обраницю, пережити разом перші радості та перші труднощі, вперше відчутти справжню допомогу та підтримку і вперше впоратись з роздратуванням, яке може виникнути через розбіжності у поглядах на життя.

Закоханість

Весь цей час, коли справжнє кохання тільки зароджується і формується людей тримає разом певна сила, яка називається – закоханість. **Закоханість** – це безтямна радість зустрічей та всеосяжна печаль прощань навіть на кілька годин; це нездатність думати ні про що, крім свого почуття та бажання поділитися власними переживаннями з усім світом. Основними **симптомами закоханості** є наступні:

- ✚ сильні переживання: від ейфорії до депресії;
- ✚ схильність до фантазування;
- ✚ порушення сну;
- ✚ загальне збудження, підвищена активність;
- ✚ нездатність сконцентруватись на чомусь одному.

Якщо ви спостерігаєте в себе усі ці симптоми, це означає, що прямо зараз ви переживаєте одне з найчарівніших людських почуттів.

Закоханість може виникнути з першого погляду, і тут головними є не реальні риси та характеристики нашого обранця, а те, яким ми його собі уявляємо. Перші тижні стосунків, поки люди засліплені своїм щастям, вони не відчувають жодного дискомфорту, але з часом, коли ейфорія минає, вони з подивом помічають, що поряд з ними реальна людина, а не чарівна істота з дитячих мрій. Саме в цей час дуже важливо знайти точки опори, на яких буде побудоване міцне взаємне кохання. Такими точками можуть стати: спільні інтереси (фільми, книги, заняття спортом, хобі, зустрічі з друзями – будь що), взаємна повага і допомога, вміння бачити переваги свого обранця та з терпінням і розумінням ставитись до його недоліків, бажання розвиватись та змінюватись на краще заради стосунків.

Фізична близькість

Вершиною любовних стосунків стає фізична близькість. Остаточне рішення про початок статевих відносин приймають тільки двоє і ніхто третій не може втрутитися в цей процес. Тому кожна людина повинна постійно зважати на ризики і небезпеки, пов'язані з раннім початком статевого життя та легковажним ставленням до нього. Крім того, варто пам'ятати, що стосунки, які будуються лише на статевих відносинах приречені на швидкий і часто трагічний фінал: якщо людей не тримає разом нічого, окрім фізичної близькості, вони завжди зможуть з легкістю знайти один одному заміну.

Де ж взяти справжнє кохання?

Ще раз нагадую, що кохання не падає з неба та не валяється на дорозі, його не можна знайти та підібрати, а можна тільки збудувати. І процес побудови справжнього кохання складний, кропіткий, довготривалий, а головне можливий лише коли в ньому однаково зацікавлені дві особи. Щоб полегшити та пришвидшити його варто запам'ятати п'ять простих істин:

- ✚ Те що ви іноді сваритесь не означає, що ви не любите один одного – не сваряться тільки байдужі люди. В стосунках головне не уникати сварок, а вміти миритися.
- ✚ Поруч з вами реальна інша людина з її реальними особливостями, а не ваше продовження і не фантастичний ідеальний персонаж, тому, якщо вам щось незрозуміло в її поведінці – спитайте, поговоріть, з'ясуйте, а не вигадуйте пояснення самостійно.
- ✚ Якщо вас щось не влаштовує у ваших стосунках, не мовчіть, скажіть про це. Але потрібно не критикувати іншу людину, а висловлювати власні почуття з приводу її вчинків. Наприклад, не варто говорити: «Ти вчора не провів мене додому – який ти невихований!», значно краще буде сказати: «Мені було так сумно (або прикро, або неприємно), що ти не провів мене додому».
- ✚ Не варто багато уваги приділяти порівнянню своїх стосунків зі стосунками ваших знайомих, а тим паче засмучуватись, якщо вони чимось відрізняються. Головне мірило вашого кохання – це те наскільки вам двом добре разом. Припустимо, всі ваші знайомі відзначають свої свята у кав'ярні за вечерею при свічках, а вам обом значно більше подобається ходити у канатний парк, кататися на картингах, гуляти вулицями міста, чи ще щось інше – ну то й робіть те, що вам найбільше до душі!
- ✚ Справжнє кохання – це чи не найбільше щастя в житті людини і воно точно варте всіх тих зусиль, які ви вкладете в його побудову!

Тож, кохайте, будьте коханими і бережіть себе!

З повагою та любов'ю,
практичний психолог
Литвиненко Олена Олександрівна

Якщо у вас виникнуть питання до мене, ви завжди можете завітати до кабінету № 311 та задати їх особисто, або написати електронного листа на адресу

elena.alex.lit@gmail.com