

# RESPONSE

OCT. 24, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 14



# Бесчисленное множество сердец

*Моё сердце - в горах, моё сердце - не с вами;  
За оленем бежит и крадётся за ланью;  
Моё сердце - в горах, вы не верьте глазам;  
Моё сердце - в горах, где бы ни был я сам.*

Роберт Бернс

Осень берёт своё, и с каждым днём становится всё холоднее. Однако не в редколлегии RESPONSE, ведь 14 выпуск целиком и полностью посвящён теме любви. И, конечно же, мы подойдём к данному вопросу с нескольких сторон: разберём, что это за состояние такое, как появляется, какую роль может сыграть в жизни человека.. А может её просто не существует?

Обо всём этом вы узнаете совсем скоро.

Приятного прочтения

Над выпуском работали:

Маркитанова Дарина

Крупская Екатерина

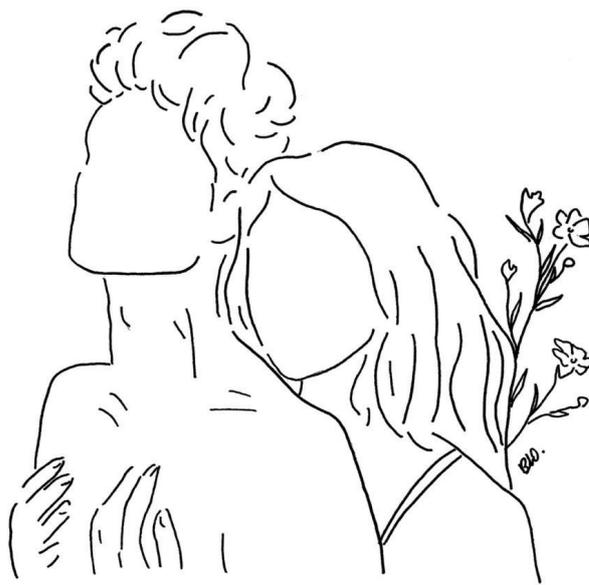
Каваленя Антон

Костюкевич Юлия

Бабурчик Анна

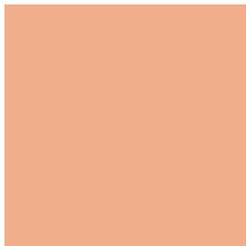
Старостенко Анастасия

Гладкая Анна



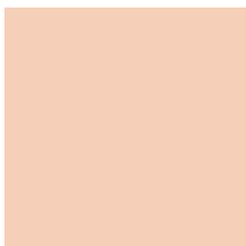
# СОДЕРЖАНИЕ

---



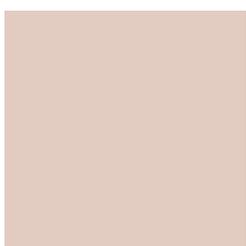
4 Как полюбить себя  
и нужно ли это?

---



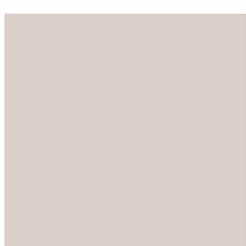
6 Разговор без чашки чая:  
любовь и физиология

---



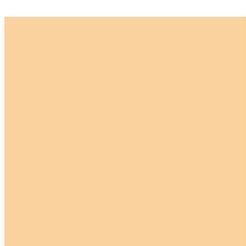
8 Отношения: два полюса любви

---



10 Любовь или привычка?

---



11 Любовь за границами нормы

---



14 Музыка как  
универсальное лекарство

# Как полюбить себя и нужно ли это?

Что вообще значит **«любить себя»** и насколько это важно? Любовь к себе каждый человек трактует по-своему, нет какого-то единого представления об этом. Кто-то будет долго перечислять список из «это...», кто-то признает, что он не знает, что значит «любить себя». А кто-то (и, к сожалению, таких людей огромное количество) начнёт говорить о любви к своей внешности. Но это ошибочное представление, ведь есть красивые люди с низкой самооценкой, которые не могут принять себя. А значит, внешняя любовь связана и начинается с внутренней.

Каждый человек должен сам прийти к собственному пониманию «любви к себе», так как это понятие размытое. Но наиболее общие проявления это:

- **Принятие не только своих достоинств, но и своих недостатков.** Нужно понимать, что идеальных людей не существует, у каждого есть свои изъяны, и каждый имеет право не быть совершенным.
- **Забота о здоровье.** Ходить к врачам только тогда, когда что-то болит, – плохая идея. И речь не только о физическом здоровье, но и о ментальном.
- **Быть внимательным к своим желаниям.** Если Вы, например, долго откладываете желанный отдых для того, чтобы «ещё чуть-чуть поработать», – это НЕ любовь к себе.
- **Не осуждать себя за свои ошибки,** ведь мы учимся и развиваемся, постоянно сталкиваясь с новым опытом, а знать и уметь всё – нереально.

Ошибаются абсолютно все люди, и это неотъемлемая часть совершенствования.

- **Находить время только для себя, чтобы понять своё состояние и привести в порядок мысли.**
- **Окружать себя правильными людьми.** Если в окружении есть люди, которые Вам неприятны, следует выстроить личные границы в общении с ними.
- **Не зависеть от чужого мнения.**
- **Не сравнивать себя с другими.**
- **Не скрывать и не бояться показывать свои эмоции.** Что можно делать для того, чтобы полюбить себя:
- **Иногда бывать наедине с собой, чтобы лучше понять своё состояние.**
- **Наблюдать за своим психическим состоянием, за своими эмоциями.**
- **Очистить круг общения от токсичных людей.**
- **Чаще бывать в местах, где Вам комфортно.**
- **Чаще заниматься любимым делом, хобби.**
- **Привносите позитив не только в свою жизнь, но и в жизни других людей.**
- **Чаще вспоминайте свои достижения.**
- **Не ругайте себя за ошибки.**



Чтобы понять, как полюбить себя, ответим на вопрос **«как мы начинаем любить другого человека?»**

Любовь к другому человеку начинается с заинтересованности.

Мы узнаём, что ему нравится и не нравится. Мы прислушиваемся и стараемся соответствовать его «критериям», чтобы понравиться.

Начинаем заботиться о человеке и стараться сделать всё, чтобы ему было комфортно.

Всё это должно произойти и на пути любви к самому себе. Мы должны чаще задавать себе вопросы «Что я сейчас чувствую?», «Чего хочу?», «В каком состоянии сейчас нахожусь?», и если чувствуем, что нам не нравится здесь находится, нам некомфортно с этими людьми, хочется заняться чем-то другим, то не стоит насильно заставлять себя находиться в неприятной обстановке, лучше прислушаться к своему «Я».

**Чем чревато отсутствие любви к себе?**

Любящий себя человек – счастливый, уверенный в себе человек с адекватной самооценкой.

В его окружении будут такие же люди. Ему проще добиться успехов, он будет находиться в здоровых отношениях, будет открыт новому опыту. Такие люди живут для себя, но не в ущерб другим, не завися от окружающих и не поддаваясь на манипуляции.

### **У человека, который себя не ценит, нет:**

- личных границ;
- осознания своих прав;
- веры в себя;
- самоуважения;
- удовлетворенности от жизни;
- возможности построить здоровые отношения.

### **Причин нелюбви к себе много:**

- родители осуждали ребёнка или не смогли защитить его от осуждающего общества;
- жизненный опыт, когда человек не смог преодолеть какие-то трудности и решил, что он не способен справляться со всеми проблемами;
- психические заболевания (шизофрения, депрессия и др.)

### **Чем любовь к себе отличается от эгоизма?**

- Эгоист заботится только о себе, он не склонен к эмпатии.
- Для достижения своих целей он идёт по головам.
- Эгоист = манипулятор.
- Эгоисту важно чужое мнение, причём важны ему похвала и восхищение.
- Эгоист любит себя только тогда, когда достигает успехов.
- Эгоист не видит в себе недостатков.

### **Ошибки на пути принятия себя:**

- **«Мне не за что себя любить, сначала я должен достигнуть чего-то в жизни».**

Наоборот, нам проще добиться успехов, когда мы здраво оцениваем свои возможности и берёмся за новые задачи, веря в себя.

- **«Я покупаю много дорогих вещей, потому что люблю себя».**

Материальные ценности не должны стоять на первом месте – они не принесут психологической удовлетворённости.

- **«Я буду жертвовать сном, приёмами пищи, отдыхом, чтобы достичь желаемого».**

Работать на износ очень вредно для организма и в физическом плане, и в психическом.

- **«Я буду есть и пить всё, что хочу, потому что я себя люблю».**

В таких случаях человек просто не слышит желания своего организма.

- **«Меня должны любить и окружающие».**

Не стоит перекладывать свою ответственность на других. Наоборот, старайтесь заботиться об окружающих сами.

Научиться жить в ладу с самим собой – задача не из лёгких, и нужно помнить, что в один момент ничего не придёт. Но, пройдя маленькими шажками этот путь, полюбив себя, Вы поймёте, что цель абсолютно оправдана.



# РАЗГОВОР БЕЗ ЧАШКИ ЧАЯ

Любовь — это временное повышение уровня дофамина, норадреналина, пролактина, люлиберина и окситоцина.

Фредерик Бегбедер

Какие мысли приходят к вам в голову, когда вы слышите слово «любовь»? С чем она у вас ассоциируется и какую реакцию вызывает? Говорят, что мнений столько, сколько и людей. Занимаясь изучением любви, я как никогда ощутила силу данного высказывания и, конечно же, не смогла пройти мимо физиологической составляющей данного процесса.

На этот раз мы отправляемся в место, где найдётся ответ на любой вопрос, а если и не получится сразу, то всегда можно устроить мозговой штурм и начать собственное исследование. Сочетание тяги к знаниям и самого вкусного чая. Всё это – кафедра нормальной физиологии, на которой не так давно было проведено мини-исследование «Любовь глазами физиолога». Ответы на каверзные вопросы из опросника добавили лишь больше путаницы, но, возможно, в этом и есть любовь.

Помочь разобраться в любовно-физиологических историях согласилась **Миклашевич Ольга Сергеевна**, а что из этого всего получилось вы узнаете совсем скоро. Приятного чтения.

Как так получилось, что Вы связали жизнь с изучением физиологии? Всегда ли Вам было интересно узнать, как именно работает организм человека?

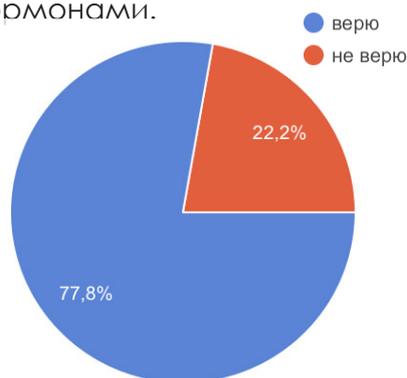
Я родилась в семье-династии врачей, но сама решила, что по их стопам не пойду и поступила в Гродненский аграрный университет. Как говорят: «хочешь насмешить Бога, расскажи о своих планах». Так и у меня. Я всё равно работаю и связала свою судьбу с медицинским. Пришла на кафедру лаборантом и так вовлеклась в процесс изучения дисциплины нормальная физиология, что решила остаться в рядах преподавателей – поступила в магистратуру.

Почему стоит изучать нормальную физиологию?

Нормальная физиология – теоретическая основа медицины. Она является фундаментом для решения проблем, связанных с сохранением здоровья и работоспособности человека в разных условиях существования и в разные возрастные периоды. Это как фундамент дома - чтобы строительство шло успешно, он должен быть крепким.

Повлияли ли накопленные знания, к примеру, на восприятие любви?

Знание физиологических процессов никак не повлияло на моё отношение к этому чувству. Разве что теперь ссору могу оправдать гормонами.



Как вы относитесь к существованию «любви»?

Вы верите в любовь? Если да, что она означает для Вас?

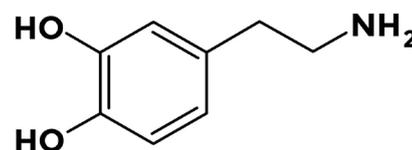
Для меня любовь – это партнёрство, близость, взаимная поддержка. Во всём. И даже когда болен или не в настроении, тогда особенно важно быть рядом с тем, кого любишь. Чувство глубокой привязанности, стремление делиться новостями и важными мелочами. Это огромная работа над собой и вместе.

Почему мы влюбляемся? Как Вы считаете, где именно включается любовь?

Извечный вопрос: сердце или мозг? Учёные сравнили томограммы мозга влюблённых пар и наркотически зависимых пациентов. В результате в обоих случаях были активны одни и те же зоны, отвечающие за так называемую «систему наград». Сердечная активность также изменяется, учащается сердцебиение. Ну и потом, ведь называют же любовь «сердечной болезнью». В этом есть доля истины.

Любовь – это стресс?

Конечно, влюблённость – это стресс для организма. Меняются гормональный фон, сон, аппетит, настроение, иммунитет и, что особенно важно, меняется психологическое состояние, которое теперь во многом будет зависеть от партнёра, поэтому человек и болеет от неразделённой любви, или, наоборот, чувствует себя прекрасно от разделённой.



На что может быть способен человек под действием своих чувств?

Механизм проявления влюблённости всегда примерно одинаков. Сначала работают надпочечники, выделяя адреналин, норадреналин и кортизол. Дальше за дело берутся гормоны норэпинефрин и допамин. Отсюда и состояние эйфории при взгляде на любимого человека, и именно в этом состоянии, которое сродни опьянению, мы и делаем всякие глупости. Центральная нервная система тоже работает, так сказать, на износ. Вырабатывает энкефалины – пептиды, обезболивающие организм и понижающие аппетит, и эндорфины, отвечающие за положительные эмоции. Ещё один пептид – эндозипин - вызывает чувство спокойствия и безопасности. Любовь – не болезнь, но нельзя, чтобы она переходила за пределы психической нормы.

Как любовь влияет на работу систем организма?

Очень часто заболевания имеют психосоматическую основу, причиной которой является неудовлетворённость партнером. А получается так оттого, что человек, зачастую, влюбляется не в личность, а в свою проекцию на другого человека, и тогда желаемое не совпадает с действительностью.

Стоит ли уходить с головой в подобные состояния?

Замечательно, если бы мы могли регулировать этот процесс. Но, к сожалению, удаётся это не всем, и тогда уже от невротического состояния влюблённого человека страдают его близкие. Поэтому погружаться с головой в переживания явно не стоит.

Говорят, «от любви до ненависти один шаг». Можно ли объяснить это со стороны протекания физиологических процессов?

Если не удовлетворяются потребности влюблённого человека, он начинает чувствовать бессилие и страх. Тот же кортизол, который ранее давал ощущение «бабочек в животе», начинает погружать в состояние тревожной агрессии.

Некоторые люди пытаются игнорировать свои чувства, правильно ли это? (опять же, со стороны возможного вреда для организма)

Попробовать можно, но не принесёт ли это больше вреда, чем пользы? Ведь организму и так непросто.

Можно ли в любой момент успокоиться и разлюбить?

Исследователи утверждают, что контролировать любовь можно. Для этого применяются когнитивные и поведенческие стратегии (отвлечение, переоценка и т.д.). Состояние влюблённости должно приносить радость, а не повергать в пучину переживаний, тогда и вреда не будет.

Как вы считаете, если любовь длится 3 года, почему у некоторых пар получается оставаться вместе многие годы?

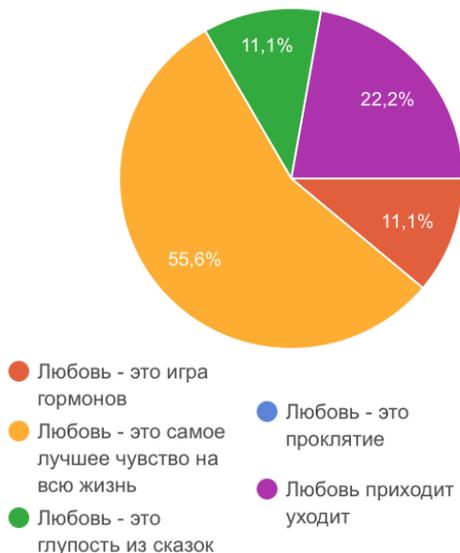
Я не знаю, кто придумал про 3 года. Считаю, что любовь заканчивается, когда всем становится всё равно. Если же люди пытаются что-то поменять, говорят друг с другом, вместе решают проблемы, и, главное, у них есть желание этим заниматься, они будут оставаться вместе.



И всё же, любовь – это чувства или цепочка процессов?

И то, и другое. Это калейдоскоп – чего только не намешано. И каждый раз формируется новая картинка в зависимости от поворота трубы. Наш организм – это единое целое, в нем всё взаимосвязано, и любые изменения влекут последствия для всех органов и систем.

Таким образом, нам ничего не остаётся, кроме как проверить на собственном опыте данное явление. А на что будет похожа ваша собственная любовь – зависит только от вас самих.



# Отношения: два полюса любви

Что такое любовь?

Сложный вопрос. Она многогранна, имеет множество форм. И как форма отношений между двумя людьми — самая известная и узнаваемая.

У каждого человека своё собственное мнение насчёт вопросов, связанных с любовью. И зачастую многое в понимании этого явления различно даже у тех людей, чьи узы очень крепки.

Именно по этой причине журнал Response представляет читателям интервью, которое согласилась дать молодая супружеская пара, один из членов которой является студентом медико-психологического факультета. Мы решили посмотреть, как сильно будут отличаться их ответы на одни и те же вопросы, и будут ли они отличаться вообще.

Расскажите о том, как вы познакомились.

— Я, будучи первокурсницей, пошла в кофейню после очередного вечера в анатомичке. Пятница, теплый вечер, я заказала кофе и десерт, заняла свободное место у окошка. Вид выходил на новый замок и проезжую часть. На светофоре остановилась машина, и мне стало интересно увидеть лицо водителя. Я подняла глаза и заметила, что он

смотрел на меня. Спустя время он зашёл в эту же кофейню, сделал заказ и сел ко мне за столик, затем спросил, почему я грустная.



— Я, уставший после тяжёлого рабочего дня, ехал домой. Остановившись на светофоре, я повернул голову направо и увидел грустную девушку. Я не смог отвести от неё взгляд. Она подняла голову, посмотрела на меня, и я понял, что хочу любой ценой увидеть её улыбку.

Это была любовь «с первого взгляда» или ваши отношения прошли долгий путь? Кто признался первый?

— Когда мы пересеклись взглядами, я сразу почувствовала что-то необычное. Но не могу сказать, что это именно любовь. Скорее интерес или, максимум, симпатия. Спустя небольшой промежуток времени он признался, что влюблён в меня.

— Первая встреча пробудила во мне сильный интерес к этой девушке, мне сразу же захотелось узнать её поближе. После нескольких прогулок я решил не скрывать свои чувства и признался ей.

Что именно привлекло вас друг в друге, что связывает вас?

— После первой прогулки я понял, что между нами много общего: взгляды на жизнь, на учебу/работу.

— Её мысли покорили меня, мы говорили на разные темы, она поддерживала любой разговор и очень тактично. Ну и её манеры произвели на меня огромное впечатление.



Много ли у вас было отношений до того, как вы познакомились друг с другом?

— До нашего знакомства у меня было только два парня, с каждым из них отношения были больше года.

— Именно общения с девушками было много, а серьезные отношения у меня были только с тремя.

Что, по вашему мнению, есть любовь в отношениях в паре?

— Прежде всего поддержка, умение слышать и слушать, умение прощать, а также принимать как светлые, так и тёмные черты в своем партнёре.

— В первую очередь – забота о своём партнёре, доверие на максимальном уровне, умение разделять друг с другом собственные победы и достижения.

Каковы должны быть счастливые отношения между супругами (в паре)?

— Стараться разговаривать, тогда все проблемы будут обходить вас стороной. Не забывать устраивать друг другу сюрпризы, свидания.

— Отношения не должны быть ограничены разговорами только о насущных проблемах, важно разговаривать обо всём:

здоровье, учёба/работа. А иногда нужно и просто выслушать партнёра, ведь это простое действие может быть просто необходимо, чтобы ему стало легче.

Чего не должно быть в здоровых отношениях?

— Я считаю, что долгие и счастливые отношения невозможно построить без доверия. Также не стоит заикливаться на этих отношениях и своим партнёром – это тоже имеет свои негативные последствия. Ревность порой неуместна, особенно, когда ваш партнёр не даёт вам на это поводов.

— Обмана, ведь тайное всегда становится явным. Навязывания своего мнения и себя в целом.

Как Вы думаете, почему в нашем обществе большой процент разводов?

— Неумение слышать, слушать и разговаривать – одни из основных причин развода. Сюда же можно отнести и высокие запросы, которым не соответствует выбранный партнёр. И самое главное – заложенные в сознании стереотипы.

— Думаю, что не из-за неправильного выбора, а из-за неготовности и страха одного из партнёров связать свою жизнь с другим человеком.

Что Вы можете посоветовать возлюбленным перед тем, как они вступят в брак?

— Понять, действительно ли они этого хотят, и понять, для чего они это делают: из-за повышения статуса, для того, чтобы жить отдельно от родителей и стать более независимым, чтобы отомстить бывшему партнёру, или это действительно по любви.

— Понять, насколько это решение осознанно, ощутить полную готовность взять на себя новые обязанности, уточнить некоторые моменты из прошлого, настоящего и будущего, чтобы потом не возникало неприятных ситуаций.

Бывают ли у Вас конфликты? Как часто? Как вы решаете спорные ситуации?

— Тут я хочу применить свою любимую фразу: «Любови без ссор не бывает». Конфликты – это нормально. Все люди разные, каждого воспитывают по-разному. Девушки и парни по-разному смотрят буквально на все ситуации в жизни, так что конфликты у нас могут быть хоть каждый день. Хуже всего, когда супруги «плывут по течению». Это может означать, что кто-то уже устал спорить и выяснять отношения и этим чувствам скоро придёт конец. Мы свои конфликты решаем разговором, потому что ничем другим они не решаются. Мы садимся вдвоём, и каждый высказывает свою позицию насчёт того, что его обидело, что разозлило. После того, как второй проговаривает своё мнение, находится совместное решение проблемы.

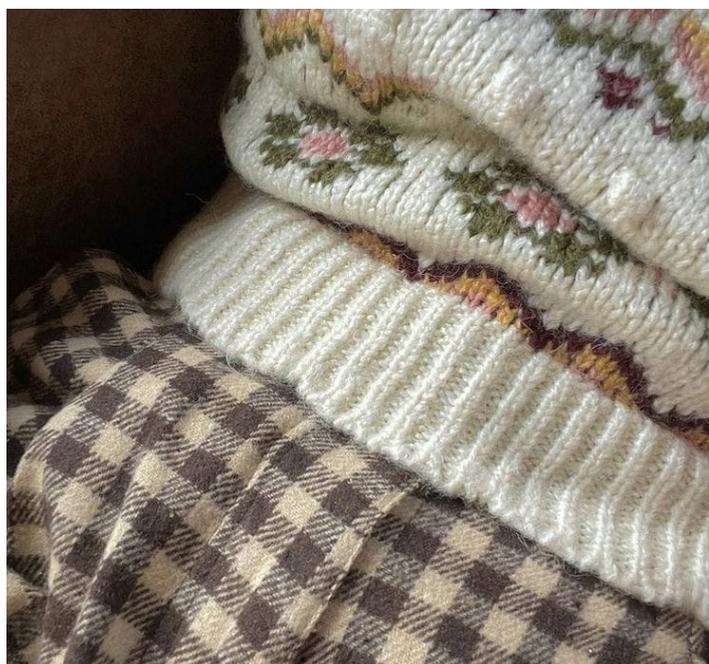
— Такие ситуации бывают часто, самое главное – находить компромисс, стараться иногда переступить через себя, отпустить негатив, обговорить ситуацию и совместно решить конфликт.

Может ли существовать счастливая семья без детей?

— Безусловно, может. Это зависит, прежде всего, от каждого человека, он должен понять, хочет он детей или нет. Для одних дети – это страшно, для других – это ответственность, которую они пока не могут принять. Но для большинства семей дети – это итог большой любви, которую влюбленные решили воплотить в новую жизнь.

— Может. Посмотрите на пары, которые по состоянию здоровья никогда не смогут иметь детей, они принимают это как должное и полностью отдаются любви к своему партнёру.

Везение это, судьба или результат тяжёлого труда, но, думаю, можно сказать, что взгляды на любовь у наших отвечающих если не совпадают полностью, то, как минимум, взаимодополняют друг друга. Думаю, что они – пример пары, которая усердно работала и продолжает работать над своими отношениями, получая соответствующий результат. Ну, а мы можем только пожелать им счастья и в дальнейшем. :)



# Любовь или привычка?

Жил старик со своею старухой  
У самого синего моря;  
Они жили в ветхой землянке  
Ровно тридцать лет и три года.

А. С. Пушкин

Однажды встречаем человека, и в нашу голову прилетает мысль: «Наконец-то, это любовь!». И конфетно-букетный период лишь поджигает эти чувства сильнее. Первые совместные прогулки, завтраки, просмотр фильмов по вечерам – долгожданная романтика.

Однако эти моменты рано или поздно заканчиваются, эмоции и чувства приобретают негативный характер. Одной парой это расценивается как испытание, другой – как трагедия века. И всё потому, что одна пара любит, а вторая испытывает лишь привязанность и привычку друг к другу. Давайте разбираться!

## Что такое любовь?

Для одного это сильное эмоциональное и физическое влечение, для другого – тепло, проявление нежности и заботы. У большинства людей представления о любви складываются из детства: папа дарит маме цветы, в сказках принцессу пробуждает от вечного сна прекрасный принц на белом коне.

Так может идеализироваться понятие любви, но, столкнувшись с реальностью, данные представления превращаются в отчаяние и депрессию. Любовь – это огромный труд для обоих партнёров, умение слушать, помогать, поддерживать, переживать и прощать.

**Сама привязанность – чувство близости, основанное на симпатии и адаптации к чему-либо.**

Например, уютная квартира, любимый кот, домашний халат. Здоровая привязанность

вызывает только положительные эмоции, но если в отношениях партнёры страдают и никак не могут уйти друг от друга, то такая привязанность уже будет называться нездоровой.

## Как же отличить эти два сильных чувства?

В привязанности можно заметить следующие признаки:

- в ваших отношениях много «Я»: я так хочу, я так сказала. Тогда как в любви все вопросы должны решаться совместно, вместо «Я» будет «Мы».

- вы видите только самые лучшие качества своего партнёра, игнорируя его плохие черты характера. В любви мы воспринимаем и принимаем своего партнёра со всех сторон.

- когда наступает кризис в отношениях, вы ждёте перемен, но отказываетесь или не видите надобности меняться самому.

- даже когда вы вместе с партнёром проводите время, вы чувствуете одиночество и тоску. При настоящей любви одиночества нет: на душе спокойно, и вы всегда находите, чем заняться с партнёром, или чем занять себя самого.

- Безразличие. Вы совсем не скучаете друг по другу, не волнуетесь о делах партнёра, а он о ваших.



Всё, что происходит с партнёром, не вызывает у вас никаких эмоций. Если он вам что-то рассказывает, вы ловите себя на мысли о том, что вам это не интересно, даже утомительно. Вам лень выбирать подарки, вы довольствуетесь стандартными вариантами, что купили поблизости. Вам намного комфортнее, когда партнёра нет рядом, ведь так вы можете заниматься своими делами, не вникать в его проблемы и не подстраивать под него своё расписание. Вам всё равно, где и с кем он задержался, почему не приглашает вас на корпоративную вечеринку. Эти чувства могут быть обоюдными.

В любви главное не физическая, а духовная близость. Любящие люди постоянно интересуются жизнью своей второй половины, не ожидая, что у них спросят в ответ. Таким образом, можно сделать вывод: людям, которые действительно любят друг друга, не важно, где они и чем они занимаются, главное – рядом. Пары, которые связаны одной лишь привычкой думают лишь о себе и своих делах, потому что они привыкли к тому, что происходит изо дня в день.

Без полноценного общения любовный союз умирает. Поэтому самый главный враг отношений не привычка, а равнодушие и несовпадение интересов.

## Любовь за границами нормы или «F63.9»

### F63.9 – болезнь любви.

Распространённый фейк на просторах интернета, так и кричащий о том, что любовь можно отнести к психическим заболеваниям.

На самом деле пункт F63.9 именуется **«Расстройство привычек и влечений неуточнённое»**, имеющее ряд характерных симптомов:

- навязчивые мысли о другом;
- резкие перепады настроения;
- завышенное чувство собственного достоинства;
- жалость к себе;
- бессонница, прерывистый сон;
- необдуманные, импульсивные поступки;
- перепады АД;
- головные боли;
- аллергические реакции;
- синдром навязчивой идеи.

Психолог **Самодуров Михаил**, практикующий уже около одиннадцати лет, пишет о том, что:

«...описана не любовь, а болезненное состояние, ничего общего с любовью не имеющее. Описана замерзшая страсть, которая разрушает носителя, и может разрушить объект страсти. Страсть – это предтеча любви, которая либо заканчивается ничем, либо романами разной степени продолжительности, либо любовью до гроба. Страсть – это энергия двух людей, которые могут встретиться, а могут, обменявшись сексуальным напряжением, разойтись.

Бывают ситуации, когда страсть испытывает только один человек, его страсть направлена на объект, который заведомо не может предложить разрядки этой страсти.

В случае F63.9 мы видим пример незавершенного гештальта: страсть не сгорела на границе контакта двоих, а сублимировалась носителем состояния. Страсть уплотняется, становится тяжелой ношей, которая мешает жить. Это пуля со смещенным центром, которая приводит человека в тупик. Когда после разрыва с женой мужчина на протяжении нескольких лет пишет возлюбленной стихи, жаждет встречи в надежде, что она все поймет – это та самая замерзшая страсть.»

Это небольшое заблуждение вызвало бурю эмоций и обсуждения в интернете и главным вопросом стало то, **может ли любовь быть патологией?** И в поисках ответа на этот вопрос, можно наткнуться на интересную и очень важную составляющую любых отношений – привязанность.

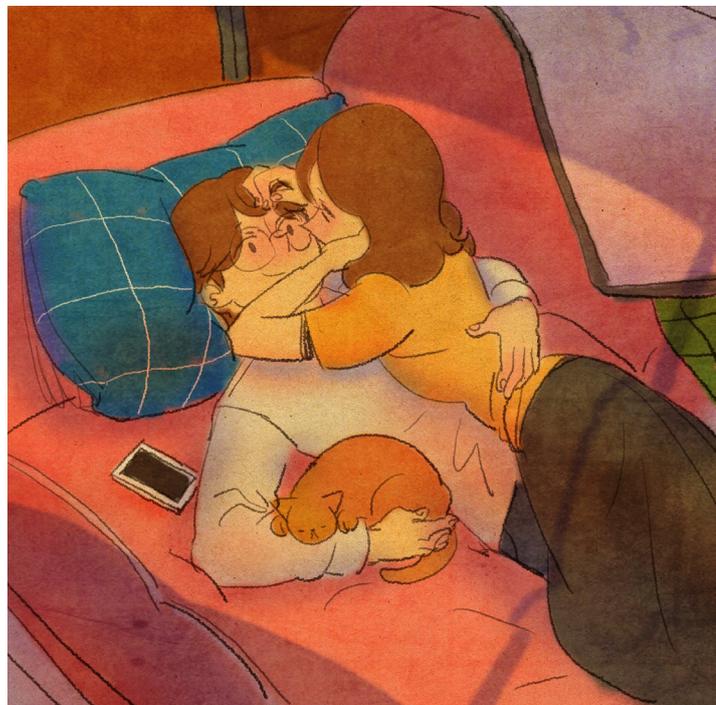
Во многих смыслах на построение здоровых и осознанных взаимоотношений во взрослом влияет, как ни странно, именно то, как мама в детстве общалась со своим ребенком, особенно в тот самый момент, когда ребёнок всецело зависит именно от взрослого и живёт «одним им».

На основе этого **в психологии выделяют четыре типа привязанности.** И сейчас немного по подробнее о них.

### 1. Надёжная (безопасная) привязанность.

Такой тип привязанности говорит о включённости матери в общение со своим чадом. Мама была ясной, понятной и эмоционально доступной для малыша, проводила с ним много времени, и сама была заинтересована в процесс игры с ним. Можно сказать, что это самый «логичный» тип привязанности. Мама ушла — ребёнок расстроился, мама пришла — обрадовался. К незнакомцам такие дети относятся настороженно, но если мама рядом, то ребёнок способен общаться с новым человеком.

Результатом этого типа взаимодействия становится всецелое доверие человека к миру, к себе и уверенность в своих силах и возможностях. Только в случае гиперопеки и гиперзаботы с постоянными похвалами ребёнка может привести к нездоровому комплексу «Я лучший».



Однако чаще всего при таком типе взаимодействия выстраивается вполне логичное для взрослого умозаключение: «отношения – это безопасно и приятно».



Такой человек будет стремиться к осознанности во взаимоотношениях, ждать поддержки и самостоятельно будет готов её оказывать. Такие люди легко выстраивают отношения, не боясь доверять партнёру. И вполне вероятно, что у этого человека в последующем выстроятся доверительные семейные отношения и не будет проблем с коммуникацией с другими.

## **2. Избегающая привязанность.**

Этот тип привязанности развивается у ребёнка в нескольких случаях: если в раннем детстве ему пришлось столкнуться с разлукой с единственным близким для него человеком – мамой, или (ещё хуже) она эмоционально не была для него доступна и не показывала своей включённости, любви к малышу. Примером первого варианта может являться болезнь мамы, в связи с которой она вынуждена была оставить малыша другим людям, или по другим, не зависящим от неё обстоятельствам вынуждена была покинуть ребёнка.

Этот вопрос особенно остро стоял в послевоенное время, ведь довольно часто женщины уходили на фронт, оставляя ребёнка бабушке. Многих пленили в концлагерях и насильственным образом забирали ребёнка. Проблема холокоста и его последствия на психологии поведения людей хорошо описаны в работах Эдит Евы Эгер и Виктора Франкла. Также о подобной проблеме заявлял и известный телесно-ориентированный психотерапевт Габор Матэ.

Ещё более травматичным для ребёнка является тот случай, когда мама осознанно оставляет его, и он в последующем об этом узнаёт. Чаще всего проблемы с эмоциональным компонентом в этом безумно важном взаимодействии появляются на фоне послеродовой депрессии или же в случае, если ребёнок в семье не был желанным.

Дети из этой группы ведут себя так: что мама уходит, что приходит — всё равно, они могут не реагировать на присутствие матери, даже если та находится с ними в одном помещении. А вот незнакомцев такие дети не боятся, общаются с ними спокойно и легко. Как будто таким детям вообще без разницы, кто рядом. Таким поведением они как будто заявляют: «вот, мама, взгляни, мне и без тебя может быть хорошо».

И это не признак спокойствия или самостоятельности, хотя довольно часто родители именно об этом и говорят. Этот ребенок в полнейшем отчаянии. Ему не давали достаточно поддержки и

заботы, когда он в этом нуждался, и это так его ранило, что он научился не просить, чтобы не получить отказа, ведь отказаться самому куда проще, нежели получать такое ранящее безразличие от мамы.

Вывод очевиден: «я не должен никому доверять», «открываться другим людям и любить – это больно». Для них отношения становятся конструктом деструктивным. Зачем нужны отношения, если они приносят только боль?

Такие люди заведомо отказываются от отношений, зная, что потом им будет плохо, больно, что к ним всё равно никто не прислушается, а их чувства важны лишь для них. Им трудно выстроить доверительные отношения, они постоянно убегают, как физически, так эмоционально. У них нет привычки просить о помощи или говорить о том, что им плохо, ничьё поведение никого не задевает, когда нет никого особенно важного и значимого. Или есть, но ненадолго. Чтобы и любовь получить, и не слишком привязываться.

## **3. Тревожная привязанность.**

Тревожный тип привязанности формируется в случае противоречивости матери, её непредсказуемости.

Мама то принимает малыша, то его отвергает, за один и тот же поступок может похвалить ребёнка, а в другой раз наказать.

И это не всегда может быть связано с тревожностью самой матери или её нестабильности в психическом плане, чаще всего подобное случается в тех случаях, когда мама, желая быть «правильной», изучает различные концепции воспитания,

а в последующем не может нормально их применить. Для ребёнка она становится «опасной», «непредсказуемой».

Такой малыш может впасть в истерику, когда мамы рядом нет, а при её появлении показывать полное безразличие к её присутствию или быть агрессивным по отношению к ней. Ребёнок как будто пытается заявить о своей обиде на родного человека: «тебя не было, видишь, к чему это привело?». При этом ребёнок боится показать важность материнской фигуры в своей жизни.

Мы получаем соответствующий вывод: «близость нестабильна, непрочна и непредсказуема. В любой момент может произойти что угодно». Человек не знает, чего ожидать от своих поступков: его либо наругают и накажут, либо похвалят и скажут, какой он молодец.

Отношения у таких людей всегда вызывают тревожное состояние. Для них безумно важно одобрение партнёром его действий и от любого своего шага они ожидают подвоха: «а вдруг меня разлюбили?». Такой человек всегда будет сомневаться в чувствах своего партнёра, поэтому требует от него постоянной включенности.

Вопрос «а ты меня любишь?» по сто раз на день как раз об этом типе привязанности.

Для него потом отношения превращаются в работу и вечную тревогу, вызванную попытками сориентироваться в системе координат их с партнёром взаимоотношений. Он хочет, чтобы всё было предсказуемым и стабильным. Такие люди пытаются продумать все возможные варианты, чтобы

избежать случайностей: бояться нового, цепляются за старое и знакомое; пытаются подстраховаться и перепроверить. Для таких людей настолько важно постоянство, что они сохраняют даже деструктивные отношения — лишь бы не прерывать связь. Досадно и горько, что попытки удержать, цепляться за партнёра второго так душат, что именно они и вынуждают партнёра отказываться от такой связи.

Предсказуемость и чёткость, постоянное подтверждение включенности, — вот залог успешных взаимоотношений для человека с тревожным типом привязанности.

#### **4. Деорганизованная привязанность.**

Один из немногих типов привязанности, в котором причину выяснить сложно. Эти дети непредсказуемы: они то отталкивают маму, то её же к себе притягивают и игнорируют. Как будто ребёнок сам не понимает, чего именно от мамы он хочет.

Собственно, это поведение после удачно повторяется в романтических взаимоотношениях: он хочет близости, но сам отталкивает. Человек максимально противоречив в своём поведении: он хочет быть рядом и отдельно.

Проявления такого партнёра сложно понять: сиюминутные эмоции их так захватывают, что они могут сильно ранить партнёра или вообще разорвать отношения, потому что не смогли справиться с собственными чувствами и побуждениями. Им вообще трудно себя утешать и «тормозить» свои эмоции.

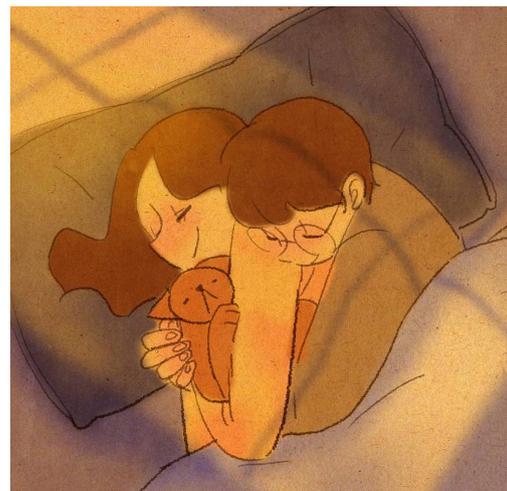
Была замечена закономерность между проявлением агрессии и

жестокости по отношению к ребёнку в детстве с появлением такого типа привязанности. И «агрессия и жестокость» не всегда связаны с насилием, которое родители проявляют по отношению к нему, для малыша агрессией может являться и игнорирование его потребностей, полное безразличие к нему.

Родители таких детей редко демонстрировали сигналы привязанности, поэтому у таких малышей (а затем и у взрослых) просто не сформирован опыт отношений. Для них близость — это периодические вспышки сильных разнонаправленных чувств. Без какой-либо логики, зато с изрядной порцией боли. И эти дети научились выживать в таком вот трудном мире.

**Типы привязанности не стоит делить на «хорошие» и «плохие».** И абсолютно точно не стоит ожидать «чистых» типов привязанности. Сейчас всё это принято за систему координат, в которой типы привязанности комбинируются. Например, многие из вас слышали про тревожно-избегающий тип привязанности, который имеет в себе признаки как первого, так и второго.

**Так может ли любовь быть патологией?** Мне кажется, может, но не всегда партнёр будет в этом виноват. Как говорил наш любимый З. Фрейд: «все проблемы из детства». Думаю, над этим тоже стоит задуматься.



# Музыка – универсальное лекарство

Музыка является неотъемлемой частью нашей жизни. Она окружает нас всюду: от звуков живой природы до музыки, созданной человеком. Каждый может найти то, что нравится именно ему. Кто-то предпочитает классическую и инструментальную музыку, а кто-то, наоборот, любит современную, порой незамысловатую. И независимо от того, хотим мы этого или нет, везде, где бы мы ни находились: в парке, супермаркете, автобусе, машине, – нас сопровождают звуки музыки.

**Но что же собой представляет музыка и как она влияет на наше поведение и наш внутренний мир?**

Музыка – это вид искусства, с помощью которого мы можем передать свои чувства и эмоции. Она сопровождает человека всю его жизнь. Для разных людей музыка значит что-то своё: она может быть средством получения наслаждения, способом самовыражения, просто хобби или же делом всей жизни. Для кого-то каждая композиция ассоциируется с определенным важным событием, поступком, выбором. Она сливается с личным духовным миром, вызывая у нас чувство радости, печали, боли.

**В чём секрет наслаждения музыкой?**

Звуки пробуждают активность тех частей нашего мозга, которые отвечают за получение психологической разрядки. Она вызывает эмоции и чувства. От одной музыки мы можем заплакать, другая действует на нас как снотворное, третья заставляет отплясывать без усталости.

**Доказано, что музыка благотворно влияет на детей ещё до рождения.**

Есть мнение, что при беременности женщине необходимо слушать классику и только классику. Я думаю, что это не совсем верно. Ей необходимо ориентироваться на свои музыкальные симпатии, на ту музыку, которая принесет позитивные эмоции. Музыка оказывает положительное воздействие на детей, развивая их речь и мышление, влияя на развитие их творческого потенциала и способности к эмоциональной саморегуляции. Именно поэтому ученые рекомендуют активно включать музыкальные занятия и просто прослушивание музыки в жизнь ребенка.

**В связи с тем, что музыка хорошо помогает расслабиться, её используют в терапии для снятия напряжения и избавления от стресса.**

Современный человек постоянно сталкивается со стрессом. В малых дозах в этом нет ничего плохого, напротив, иногда стресс заставляет нас покинуть зону комфорта и действовать более решительно. Однако постоянное напряжение существенно нарушает работу нашей нервной системы и приводит к множеству неприятных последствий: ослабляется иммунитет, ухудшается здоровье и настроение. Мы становимся более пассивными и перестаём интересоваться окружающим миром.

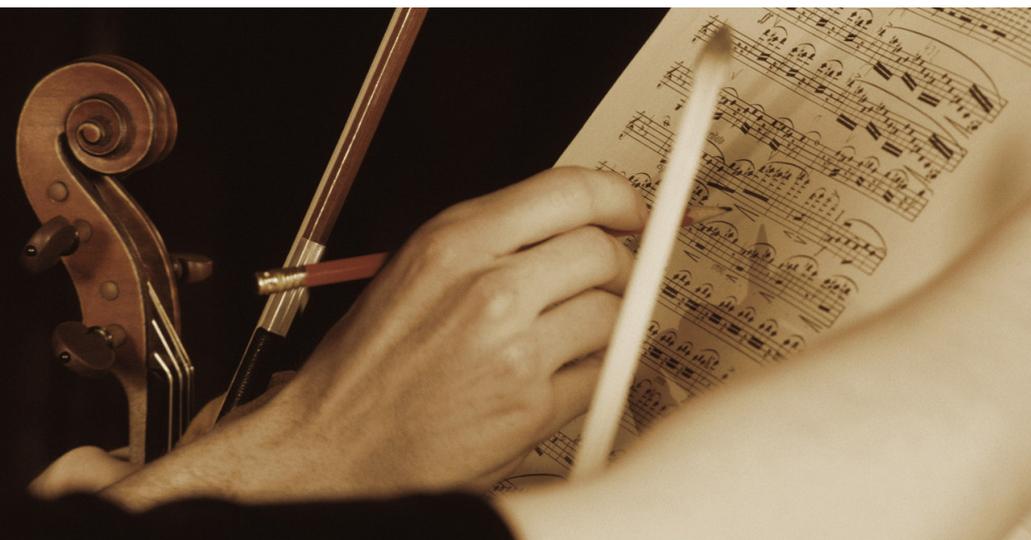
Многие ошибочно думают, что релаксация – это всего лишь путь к непродолжительному удовольствию. Но этот процесс значит намного больше, с его помощью человек освобождается от напряженных мыслей, а организм расслабляется, полностью очищается и восстанавливается.

Один из способов быстрого и приятного расслабления – музыка. Музыка способна расслабить организм и погрузить в лёгкий транс. А совмещение музыки и SPA даёт совершенно чудесные результаты по восстановлению бодрости тела и духа.

**Но какая музыка помогает отдохнуть? В литературе я нашла подборку из пяти самых расслабляющих музыкальных направлений.**

## 1. Chillout

Название Chillout буквально переводится с английского как «расслабляться, успокаиваться». Раньше к этому направлению относили любую лёгкую музыку, снимающую напряжение, а в середине



90-ых это название стало также ассоциироваться с жанром неспешной электронной музыки, сочетающий в себе элементы хауса, эмбиента, лаунжа и многих других направлений.

Поскольку единого канона понимания жанра Chillout нет, в нем можно найти очень разнообразные мелодии. Одни из них способны навеять мысли о природе, а другие отправляют своим звучанием далеко в космос — навстречу к звёздам. Выбирайте сами, что вам ближе.

## 2. Академическая музыка

Это то, что в обиходе часто называется «классикой». Оркестровые этюды, скрипочные соло и звуки рояля по праву считаются одними из самых эмоциональных. Они проникают внутрь человека, задевая самые тонкие струны души. Это настоящее лекарство против внутренней дисгармонии. Для расслабления и восстановления сил выбирайте неспешные композиции, в академической музыке их много. Кстати, не стоит смотреть только в сторону «классиков». Есть целый ряд талантливых современников, которые также достойны внимания.

## 3. Регги

Синоним слова «расслабление». Жанр регги сформировался на Ямайке в конце 60-ых годов, а оттуда распространился на другие страны. Чаще всего в текстах преобладают темы любви, добра, а сама музыка подаётся в очень неспешной форме.

Под эту музыку запрещено торопиться. Чтобы получить настоящий эффект от её прослушивания, лягте на

что-нибудь мягкое, негромко включите какой-нибудь трек, закройте глаза и отдыхайте. Результатом будет отличный заряд положительных и солнечных эмоций, которые будут подпитывать вас ещё долго.

## 4. Этническая музыка Востока

Музыка каждой нации удивительная и уникальна. Во многом это связано с особенностью народных ритмов и местными музыкальными инструментами, несвойственными другим странам. И если вы ищете расслабления, то обязательно ознакомьтесь с композициями народов Востока.

Поэтичность и медитативность особенно заметны в музыке Индии, Китая и Японии. Каждая из них имеет свои особенности, но все они успокаивают разум и позволяют наслаждаться жизнью. Музыка Востока проникает глубоко в сознание, успокаивая даже самые тяжёлые мысли. Поверьте, достаточно всего один раз в жизни услышать звуки бамбуковой флейты, чтобы навсегда влюбиться в этот инструмент.

## 5. Звуки природы

Когда вы настолько устали, что даже любимые мелодии не приносят радости, на помощь всегда придёт природа. Звук пенящихся волн, где-то вдалеке плещутся рыбы и щебечут птицы — красота. Поразительно, но лёжа в тепле даже звуки грома способны принести успокоение и избавить вас от стресса. Слушать природу лучше в естественной среде.



Но если выбраться за город мешает длинная рабочая неделя, то в интернете легко можно найти подборки абсолютно любых звуков природы. Так что мысленно присаживайтесь к костру и отдыхайте, тогда стресс никогда не будет для вас проблемой.

## Я решила проверить, насколько данная подборка соответствует действительности.

Мной был проведен опрос 50 человек о том, как они предпочитают расслабляться. В опросе участвовали представители разных возрастных групп (19% до 18 лет, 37% от 18 до 35 и 44% старше 35). Только 33% респондентов ответили, что предпочитают расслабляться в тишине. Остальные либо слушают музыку, либо сами играют и поют. Участники опроса назвали несколько музыкальных стилей, которые предпочитают во время отдыха: поп, рок, шансон, классика, джаз. Некоторые отмечали, что слушают любую музыку, в зависимости от настроения и ситуации. По результатам опроса лидерами музыкальных стилей, помогающих расслабиться, стали поп и шансон.

**Таким образом, мы видим, что музыку действительно можно назвать универсальным средством для релаксации.** И можно только посоветовать тем, кто до сих пор слушал только поп и шансон, попробовать и другие стили. Ведь всё познается в сравнении.



Больше новостей факультета:

 [https://vk.com/mpf\\_grsmu](https://vk.com/mpf_grsmu)

 @mpf\_grsmu

Связаться с нами:

 [weare\\_response@mail.ru](mailto:weare_response@mail.ru)

 @weare.response