

Опубліковано: Dec 30, 2021

Love and partnership in the context of four fundamental existential motivations
Love and partnership in the context of four fundamental existential motivations
American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research, 23(4), 40-44.

**ЛЮБОВ ТА ПАРТНЕРСТВО В КОНТЕКСТІ 4 ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ
ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ МОТИВАЦІЙ
LOVE AND PARTNERSHIP IN THE CONTEXT OF FOUR FUNDAMENTAL
EXISTENTIAL MOTIVATIONS**

Каплуненко Ярина Юріївна

Кандидат психологічних наук, Старший науковий співробітник лабораторії
психології навчання імені І. О. Синиці Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України.

Київ, Україна, yaryna.kaplunenko@gmail.com, +380972411101

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7369-8495>

Адреса: вул. Паньківська, 2, Київ, Україна, 01033

Kaplunenko Yaryna Y.

Ph.D in Psychology, Senior researcher of I.O.Synytsya Laboratory of the
psychology of studies, G.S.Kostiuk Institute of Psychology of the National
Academy of Educational Sciences of Ukraine.

Kyiv, Ukraine, yaryna.kaplunenko@gmail.com, +380972411101

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7369-8495>

Post address: Pankivska st., 2, Kyiv, Ukraine, 01033

Абстракт: У статті представлено аналіз феномену любові та його значення для народження, розвитку й становлення особистості; нейробіологічне та психологічне підґрунтя любові; любов розглянуто як персональне переживання та основу партнерських стосунків в контексті екзистенційно-аналітичної концепції чотирьох фундаментальних мотивацій; описано модель партнерства в межах екзистенційно-аналітичної парадигми, напрямки психокорекційного впливу у випадках дисгармонійних стосунків та особистісних дефіцитів.

Ключові слова: феномен любові; партнерські стосунки; Екзистенційний аналіз; фундаментальні мотивації; психотерапія пар.

Abstract: The article analyzes the phenomenon of love and its significance for the birth, development, and formation of personality; its neurobiological and psychological basis; love is considered as a personal experience and the basis of partnership in the context of the existential-analytical concept of 4 fundamental motivations; the model of partnership within the existential-analytical paradigm, directions of psychotherapeutic interventions in cases of disharmonious relations and personal deficits are described.

Keywords: the phenomenon of love; partnerships; Existential analysis; fundamental motivations; psychotherapy of couples.

Вступ. Говорити про любов і легко, і складно. З однієї сторони її значення для людини – очевидне, з іншої - як аксіома в математиці, любов настільки фундаментальна та позамежна, що не підлягає доказам та раціональним умовиводам. Значення любові віками осмислювали і поети, і філософи. Кожна людина, також, впродовж життя шукає відповідь та власне розуміння цього феномену, у своєму конкретному житті даючи персональну відповідь на вічні питання.

Прагнення любові живе в людині від народження – прагнення переживати любов та бути любленим. Відсутність любові – причина страждань, до того ж в подвійному значенні – причина нашого власного страждання, оскільки породжує почуття самотності, сум'яття, відсутність зв'язку й близькості з іншими, а також – все, що зроблено без любові проявляється в неувважності або надмірної жорсткості, містить присмак гіркоти та відсутності сенсу. Тому питання любові, та пов'язане з ним, питання партнерських стосунків, є фокусом уваги не тільки художньої творчості, але й гуманітарних наук, зокрема, психології, соціології, та психотерапії.

Метою статті – узагальнити розуміння любові в історичному контексті, поєднавши с сучасними нейропсихологічними уявленням про цей феномен та його значення для народження, розвитку та становлення людської особистості; розглянути любов як основу партнерських стосунків в контексті екзистенційно-аналітичної концепції чотирьох фундаментальних мотивацій; описати модель розуміння партнерства з точки зору Екзистенційного аналізу та напрямки можливого психокорекційного впливу у випадках дисгармонійних стосунків та особистісних дефіцитів.

У підготовці статті були використані: науково теоретичний аналіз історичного контексту осмислення любові; узагальнення та систематизація сучасних уявлень щодо цього поняття; уточнення та деталізація його феноменологічного та змістового наповнення; аналіз значення любові для гармонійного розвитку особистості, як підґрунтя партнерської взаємодії; екстраполяція любові та партнерства в контексті чотирьох фундаментальних екзистенційних мотивацій; розгляд основних викликів та базових потреб, які завдяки їм реалізуються.

Виклад. Парадоксальність феномену любові полягає в його само очевидності, й водночас, в складності його розуміння та пояснення. Любові притаманна таємниця однак, любов може бути сприйнята, відчута, пережита та описана феноменологічно (Langle, 2008).

Прагнення осмислити любов було започатковано ще древніми греками, які розрізняли близько 9 різних проявів та характеристик любові: *ерос, філія, агапе, сторге, епіфімія, тімерос, манія, пофос, афродізія*.

- *Ерос* - чуттєве кохання, спрямоване на переживання насолоди, онтологічне джерело життя, пристрасті, бажання;
- *Філія* - любов персональна, базована на близькості, спорідненості душ, дружбі, братерстві;
- *Агапе* - безумовна, жертвна, дієва, вольова, турботлива любов, усвідомлення цінності іншого;
- *Сторге* - любов-прихильність, закорінена в теплих, надійних стосунках;

- *Епіфімія* – бажання, прагнення, потяг;
- *Гімерос* – солодка жага, бажання, пристрасть;
- *Манія* - ірраціональна любов-одержимість, безумство, шаленство, ентузіазм, натхнення;
- *Пофос* – туга, любовне бажання, задоволення;
- *Афродізія* – любовна насолода, хвороблива пристрасть, хіть. (Туренко, 2017).

Не полишали це прагнення й наступники, на основі власного досвіду та глибокого розгляду, висвітлюючи різні площини розуміння цього переживання: «Де є любов, там є життя» - *М. Ганді*; «Той, хто кохає посправжньому навіть одну людину, **кохає весь світ**». - *Е. Фромм*; «Інколи серце бачить те, **що очам не видно**». - *Джесон Браун-молодший*.

Великого значення надавали любові й філософи-гуманісти: Емпедокл, Демокріт, Арістотель, Протагор, Мішель де Монтень, Томас Мор, Еразм Ротердамський, Данте Аліґ'єрі, Леонардо да Вінчі, Макс Шелер, Мартін Гайдеггер, Карл Ясперс, тощо.

Не обійшли цей феномен своєю увагою і фундатори психотерапевтичних традицій: Вільям Джеймс, Абрагам Маслоу, Карл Роджерс, Бєррес Фредерік Скіннер, Карл Юнг, Ерік Берн, Якоб Леві Морено, Фредерік Перлз, Еріх Фром і Карен Хорні, Альфред Адлер, Вільґейм Райх, Аарон Бек та інші. Особливе місце займає переживання любові в парадигмі Третьої Віденської школи, тобто, в Екзистенційному аналізі та логотерапії.

Любов за Віктором Франклом це сприйняття іншої людини у всій її унікальності та неповторності (Франкл, 2018). В любові та завдяки любові ми можемо проживати цінність іншої людини, відкривати її, водночас, відкриваючи себе. Люблена людина відчувається цілісною, винятковою, незамінною, неповторною, може проживати власну унікальність. Завдяки любові інших у нас з'являється відчуття прийнятості, ми - вдома, і цей світ нам радий, а також, відчуття своєрідності, особливості, певною мірою, обраності, зміцнює наше почуття самоцінності. Крім того, любов посилює в

людині здатність відчувати та проживати цінності, відкритість до світу та його можливостей, оживлює, надихає та надає сил (Франкл, 2018).

З точки зору Альфріда Ленгле: «Любов - це те, що робить нас людьми», активізуючи увагу до інших, вихід за власні межі, здатність переживати близькість - з іншими, зі світом, з собою. Любов – центральний елемент розвитку психіки, у сучасному розумінні - без любові діти зростають травмованими, її відсутність - передумова розвитку психопатологій (Lengle, 2008).

Висвітлюючи вплив любові на розвиток особистості, слід зазначити, що «особистість починається з любові» (Максименко, 2006) . Діти народжуються з любові, зв'язку двох людей. Відчуваючи любов та прийняття з боку батьків або інших, значущих, людей, людина навчається приймати та любити саму себе, а також, приймати інших. Таким чином, любові в світі стає більше.

«Любов розпізнає ціннісні можливості іншої людини» (Е. Шпрангер); «Любити – це бачити людину такою, якою її задумав Бог» (Ф.М. Достоевський); «Бачити іншого в тому, ким він може стати, в його потенційності, в подальшому здійсненні самого себе» (Макс Шелер) – так описували філософи та психологи «зрячість» любові до потенційності та можливостей Іншого. Недарма в сучасних психотерапевтичних підходах існує поняття «погляд любові», тобто здатність бачити в людині найліпше, найглибший її потенціал.

Екзистенційний терапевт Емі Ван Дорцен в своїй доповіді на II Всесвітнього конгресі з Екзистенційної психотерапії у Буенос Айресі у 2019 році зазначила, що відчувати любов - значить відчувати зв'язок, виділивши наступні характеристики любові: діалог і взаємодія, обмін ідеями, взаємні зобов'язання, пристрасть, гармонія, протиріччя, діалектика (Van Dorzen, 2019).

Віктор Франкл зауважував, що завдяки любові та її «чарам», «світ занурюється - для людини - в більш ціннісний стан. Любов посилює у люблячого його особистий резонанс з цінностями» (Франкл, 2018). Тому так

багато людей, певною мірою, узалежнюються від цього стану – стану закоханості, прагнуть пережити його знову та знову, а митці шукають у ньому натхнення (пошук Музи). І це є основою зворотного боку любові – розвитку любовної залежності.

З перспективи сучасних нейропсихологічних поглядів, любов – особлива, інтенсивна форма «нейробіологічного та психологічного резонансу», здатність до якого є вродженою та починає розвиватися дуже рано. Вчені Е. Мельцофф та М. Кейт ще в 1977 році дослідним шляхом підтвердили, що здатність до соціального відображення проявляється вже у немовлят 12-21 днів від народження (Meltzoff & Moore, 1983). Новонародженого люблять безумовно, лише за те, що він є, завдяки нейрогуморальним передумовам формування прив'язаності (окситоцину) та вбудованому механізму спів налаштування, що у 80-ті роки минулого сторіччя став зрозумілий завдяки відкриттю італійськими вченими «дзеркальних» нейронів (Bauer, 2006).

Особливий «комунікативний танець» між матір'ю та дитиною, що починається ще біля колиски немовляти, пізніше, в дорослому віці, стане основою здатності пережити закоханість та формувати близькі стосунки. Здатність до резонансу проявляється в так званому феномені спільної уваги (“Joint attention”) закоханих, тобто, спільний фокус уваги закоханих спрямований на них самих, на те що між ними відбувається. В його основі – несвідома, інтуїтивна тенденція до дзеркального відображення, яка може бути розпізнана як спонтанна узгодженість дій, спів налаштування (Bauer, 2006).

В Екзистенційному аналізі, любов – важлива передумова *Зустрічі* й стосунків. Секрет любові полягає у вмінні спонтанно та природньо налаштуватись на іншу людину, пережити близькість, бачити людину в її унікальності, розділяти з Іншим його та своє Власне буття. Персональна любов можлива лише у зверненні до Іншого, і в водночас, до самого себе. Завдяки цьому відбувається обмін, персональне буття стає доступним Іншій людині, її буття відбивається в партнері.

Людська здатність до розуміння один одного – наслідок нейробіологічного резонансу. Щоб зрозуміти Іншого ми активуємо ті ж самі нейронні системи. З огляду на те, що для розуміння партнера ми маємо користуватися власними схемами, партнер сприймається крізь призму власного матеріалу, тобто, «ми малюємо кохану людину за допомогою власної палітри» (Bauer, 2006). У будь-яких взаєминах любові люди завжди проектують і мають проектувати, - «інакше б у них не було б роману» (Юрг Віллі (Jürg Willi). Протиотрутою є усвідомлення, що в любовних стосунках ми завжди знаходимося в полоні власних схем.

Мистецтво кохання полягає у стримуванні власних реакцій, якщо партнер чи партнерка зазначають, що почуваються хибно зрозумілими, й не наполягати на тому, що ми розуміємо їх краще, ніж вони самі себе. Люблячі постійно стикаються з тим, що створені ними образи, їх уявлення один про одного не збігаються. Інтуїція, як і рефлексія, мають свої межі і не завжди стають на користь в таких випадках. Єдине, що може допомогти обом партнерам, це – розмова (діалог), тобто зовнішня домовленість щодо того, що обидва відчують інтуїтивно (Bauer, 2006).

Ідеалізація любові та партнера веде до фрустрації. Водночас, любов засаднича умова будь-яких здійснених партнерських стосунків, її відсутність спричиняє страждання. Жоден з партнерів не володіє кінцевою істиною. Істина полягає в «діалогічному принципі». Шукати і знаходити цю істину партнери мають разом. Для цього необхідна відкритість до можливості виявлення в партнері - і в собі самому - нового, раніше невідомого, здатність до перебудови власних уявлень та дій.

Вісь стосунків у парі – обмін, проживання буття разом. Співвідносна форма обміну – звернення та персональний діалог, що передбачає наявність двох *Person*, у яких є доступ до себе, інтерес та взаємна повага, поцінування іншої людини в її інакшій, без того щоб це загрожувало та порушувало особистісну автентичність. Засадничі передумови парних стосунків – повага до партнера та, водночас, здатність бути самим собою (Lengle, 2008).

Розглянувши любов та партнерські стосунки в контексті концепції чотирьох фундаментальних мотивацій (Langle, 2002), що обумовлюють здійснення персонального буття, тобто екзистенції, можна виділити такі базові потреби та завдання партнерства в кожному з 4 екзистенційних вимірів. *Перша фундаментальна мотивація* відображає сферу стосунків зі світом, сферу фізичного буття людини, її здібностей та можливостей. До передумов здійснення екзистенції тут відносять *захист, простір та опору*. В аналізі стосунків пари, слід звернути увагу наскільки ці базові передумови забезпечені. Якою є структура та внутрішня організація стосунків; чи властивий парі певний уклад, традиції, ритуали; чи існує ясна система домовленостей, розподілу ролей та відповідальності – бо саме ці характеристики забезпечують *опору* та *надійність* партнерства. Наскільки партнери самостійні та спроможні в життєвому, професійному чи фінансовому сенсі? Чи почуваються вони один з одним безпечно та *захищено*? Наскільки можуть розраховати один на одного, чи достатньо довіряють, чи почуваються прийнятими? Наскільки кожний з пари має достатньо простору для власного життя? Персональною (любовною) потребою в цьому вимірі є «приймати іншого та переживати прийняття з його боку». *Друга фундаментальна мотивація* відображає сферу стосунків з життям, емоційністю, переживанням. Передумовами здійснення екзистенції в цьому вимірі є *стосунки, час* та *близькість*. В контексті партнерських стосунків слід визначити, чи співпадають партнери за своєю емоційністю та її проявом, наскільки кожен з них здатен до *стосунків* та звернення; вміє будувати стосунки, готовий приділяти *час* та переживати *близькість*, ніжність, піклування, як емоційні складові проживання буття разом. Персональною (любовною) потребою в цьому вимірі є – давати іншому звернення та отримувати звернення від нього. І якщо цього немає, чи можна щось зробити для того, щоб партнерство поглибилось та персоналізувалось? *Третя фундаментальна мотивація* відображає прагнення людини бути собою, здійснювати автентичне буття. Передумовами здійснення екзистенції на цьому рівні є *повага, справедливість*,

визнання. Для гармонійної взаємодії важливо дослідити наскільки в парі поважають індивідуальність та автентичність один одного, вміють бачити та визнавати цінність, готові співрадіти успіхам та підтримувати у розчаруваннях, «*бачити Іншого в його бутті-таким і бути побаченим їм в Власному*». Четверта фундаментальна мотивація відповідає смислового наповненню життя пари, передумовами здійснення екзистенції в цьому вимірі є *взаємозв'язки, спільний контекст, цінності в майбутньому*. Важливими в цій сфері буде прояснення таких питань: яка спільна діяльність об'єднує партнерів? Наскільки добре вони можуть разом розвиватися та підтримувати взаємний розвиток? Які цінності їх об'єднують, до яких спільних цілей в майбутньому вони спрямовані? В персональному (любобному) плані, чи намагається кожен з них докладати зусиль, щоб Іншому було добре (Längle, 2008)

Розглядаючи структурні домінанти парних стосунків в контексті 4 фундаментальних мотивацій, Др. Крістоф Кольбе виділив їх конститууючі елементи, які можуть виступати діагностичним інструментарієм для визначення дефіцитів, характеру й засобів терапевтичного впливу (Kolbe, 2008).

1. *Полюс субстанції (1ФМ)*: могли бути з Іншим. Що є тим світом, в якому живе пара? Чи властиві йому передумови для Зустрічі (*простір захист, опора*) та буття один з одним? Чи переживають партнери міцність та надійність стосунків, чи поєднані вони один з одним спільним простором чи діяльністю, чи мають до них довіру та розуміння важливості цих стосунків? Чи виконуються зовнішні рамочні умови, чи це сурогат стосунків, з частою відсутністю одного чи обох партнерів, коли площа для зустрічі та буття разом звужується? Або, навпаки, в стосунках занадто тісно чи вони «поглинаючі»?

2. *Полюс близькості (2ФМ)*: подобатися бути один з одним. Чи подобається партнерам бути разом? Мова про емоційний зв'язок та обмін, вітальність, взаємну привабливість, задоволення та радість від стосунків. Чи переживають близькість, чи спів налаштовані, чи приділяють один одному

час? Наскільки проживається сексуальність? Якщо «подобатися» та взаємний потяг партнерів більше не відчувається, емоційне співвіднесеність та близькість блокуються образами, плеканню стосунків не приділяється достатньо часу, вони стають дистантними, формальними, сексуальність обертається на обов'язок, а емоційне життя пари стагнується.

3. *Полюс індивідуальності (3ФМ)*: мати право бути самим собою. На цьому полюсі актуалізуються питання самостійності та можливості індивідуального розвитку в парі. Навіть якщо обидва прямують у спільному напрямку – вони все рівно різні, мають різну історію, набір індивідуальних специфічних якостей. Чи мають партнери право бути собою? – Чи знаходить своєрідність кожного своє місце в партнерстві? Чи зустрічаються з увагою та повагою унікальні особливості кожного? Складнощі виникають, коли потреба в індивідуальності та близькості партнерів не збігається, коли персональна *Зустріч* не відбувається, партнери не почуваються разом природно, відчужені і один від одного, і від себе самих.

4. *Полюс смислу (4ФМ)*: будучи разом, прийти до здійсненності. Мова йде про «спільний горизонт» цінностей та цілей, узгоджених спільних інтересів та рішень. Що для обох партнерів є важливим та наповненим сенсом? До здійснення чого вони разом приходять? Ці складові створюють основу осмисленого життя обох партнерів, що результується у почутті здійсненності. Спільні цінності; світ «ми», створений спільними зусиллями – стають для пари «дороговказною ниткою в реалізації її життєвих завдань». Якщо спільних цінностей та планів у майбутньому пари не існує, вони непевні, небажані або більше не надихають, ідентифікації з коханою людиною не відбувається або вона порушена, партнерство втрачає свою «нитку Аріадни», і поступово ризикує зійти нанівець.

В межах Екзистенційного аналізу для терапії пар виділено 4 засадничих кроки, які відповідають структурній моделі ЕА – 4 фундаментальним екзистенційним вимірам: рівень проблеми, рівень спільного та переживань,

рівень персонального запиту, рівень майбутнього та особистого внеску (Kolbe, 2008; Langle, 2008).

1. *Рівень проблеми*: прояснення мотивації звернення, актуальної ситуації та фокусування проблеми; прояснення існуючих бажань, цінностей, потреб партнерів; діагностика стану структурних вимірів партнерства (4 ФМ) та відповідних їм передумов, виявлення дефіцитів. На цій фазі відбувається аналіз проблеми, осмислення бажань і потреб партнерів, внесення їх та наявних ФМ дефіцитів в контекст терапії. Метою цієї фази є прояснення проблеми, досягнення узгодженості потреб та бажань обох партнерів, формулювання позиції терапевта та вибудова терапевтичного плану.

2. *Рівень спільного та переживань*: прояснення почуттів кожного з партнерів у зв'язку з проблемою; прояснення наявного ставлення до базових бажань та потреб; прояснення здатності до діалогу, структури комунікації в парі. Метою цієї фази є - через висвітлення деструктивних комунікативних стратегій та використання персонального екзистенційного аналізу, допомогти парі створити можливості для персонального діалогу.

3. *Рівень персонального запиту*: прояснення персонально важливого в проблемі для кожного з партнерів; звільнення від переносу та розрізнення типових копінгових реакцій, корекція деструктивних форм комунікації, осмислення та опрацювання власної реакції на потреби й прояви партнера; заняття щодо них персональної позиції. Метою цієї фази є прояснення особистих потреб в партнерстві, усвідомлення власної рефлексивної реакції та дистанціювання від неї; заняття позиції щодо ситуації й актуальних потреб партнера, розвиток вміння розривати деструктивні поведінкові звички та здатності до само дистанціювання.

4. *Рівень майбутнього та персонального внеску*: розгляд готовності партнерів до особистого внеску у стосунки та благополуччя партнера; можливих напрямків розвитку пари, їх змістового наповнення. Стає актуальною у разі усвідомлення власних страхів, невпевненості партнерів, а також, бажань та потреб; готовності звільнитися від старих нашарувань та

відкритися новим можливостям. Метою цієї фази є прояснення важливого для пари, про що для них - разом - в майбутньому може йти мова, що доброго може виникнути в межах цього партнерства. Це формує перспективи та мотивує до змін.

Висновок. Прагнення прожити плідне, здійснене життя, розгорнути власний потенціал є визначальною характеристикою особистості у сучасному світі. Переживання любові оживлюють та надихають в цьому людину з самого її народження, а добре партнерство для цього є опорою та підґрунтям, тому бачити людину в її неповторності, створювати та плекати підтримуючі стосунки, вчитися поважати та інтегрувати протиріччя, утримувати бачення більш широкого контексту – засадничі завдання, які виникають у будь якій партнерській взаємодії. Мудрі говорять: «Якщо прагнете вирішити будь-яку проблему, робіть це з любов'ю. Оскільки, нестача любові – причина всіх проблем». Усвідомлення цього – важлива передумова успішної психотерапевтичної допомоги.

References

1. Максименко, С. Д. (2006). *Генеza здійснення особистості*. К.: ТОВ "КММ".
2. Туренко, В. Е. (2017). *Антична філософія любові: монографія*. Київ: Вадекс
3. Франкл, В. (2018). *Лікар та душа. Основи логотерапії*. Харків: Клуб сімейного дозвілля.
4. Bauer, J. (2006) Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Munich: Heyne Verlag.
5. Van Dorzen, E. (2019) The guiding light of anxiety. *Report at the Second World Congress on Existential Psychotherapy "Anxiety and guilt in times of change: Openness and possibilities"*, Buenos Aires, Argentina. <https://youtu.be/eitkIg6ljNQ>.
6. Kolbe, C. (2007) Was die Liebe so kompliziert macht, und wie sie trotzdem gelingen kann // *Existenzanalyse*. 1. 4-11.
7. Kolbe C (2008) Existenzanalytische Paartherapie. Spannungsfelder der Paarbeziehung und Grundzüge der Behandlung. In: *Existenzanalyse* 25, 2, 4-11.
8. Längle A. (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: *Fundamenta Psychiatrica*; 16: 1-8.

9. Längle A. (2008) Haltungen und praktische Vorgangsweisen in existenzanalytischer Paartherapie und Beratung. In: *Existenzanalyse* 25, 2, 12-23.
10. Längle A. (2008) Love. The attempt at Existential Analysis. *Report by Dr. A. Längle* (29.02.2008) <https://www.youtube.com/watch?v=Zq2pp2NW6uE>.
11. Meltzoff, A., & Moore, K. (1983). Newborn Infants Imitate Adult Facial Gestures. *Child Development*, (54), 702–709.