

# ЛЮБОВ ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЧИННИК

Р. І. Білобривка<sup>1</sup>, О. Й. Білобривка<sup>2</sup>,  
ЛЮБОВЬ КАК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ФАКТОР

R. I. Bilobryvka<sup>1</sup>, O. J. Bilobrovka<sup>2</sup>,  
LOVE AS PSYCHOTHERAPEUTIC FACTOR

Львівський національний медичний університет ім. Д. Галицького,  
кафедра психіатрії, психології та сексології<sup>1</sup>;

Комунальна 6-та міська поліклініка м. Львів, відділення жіночої консультації<sup>2</sup>.

Lvov National Medical University D. Galitsky, Department of psychiatry, psychology and sexology<sup>1</sup>; Lvov  
Municipal Ambulatory №6, Department of women's consultation<sup>2</sup>.

Стаття надійшла до редакції 7.04.2016.

<b>Резюме</b>	<i>Проаналізовано вплив вищих почуттів людини на різні сфери пси- хічної діяльності, на формування її особистості, визначаючи любов, як базове по- чуття, яке створює основу для розвитку психічного та фізич- ного здоров'я та благополуччя. Автори акцентують увагу на доведеному терапевтичному впливі емпатії та любові при багатьох захворюваннях.</i>
<b>Ключові слова</b>	<i>особистість, вищі почуття, психічна діяльність, любов, терапевтична функція, психічне здоров'я.</i>
<b>Резюме</b>	<i>Проанализировано влияние высших чувств человека на различ- ные сферы психической деятельности, на формирование его личности, опреде- ляя любовь, как базовое чувство, создающее основу развития психического и физического здоровья, благополучия. Авторы акценти- руют внимание на доказанном терапевтическом воздействии эмпатии и любви при многих за- болеваниях.</i>
<b>Ключевые слова</b>	<i>личность, высшие чувства, психическая деятельность, любовь, тера- певтическая функция, психическое здоровье.</i>
<b>Resume</b>	<i>The influence of higher human senses in different areas of mental ac- tivity and formation of human personality is analyzed, defining love as the basic feeling for the development of mental and physical health and well- ness. The authors focus on the proven therapeutic effects of empathy and love for many diseases.</i>
<b>Keywords</b>	<i>personality, higher feelings, mental activity, love, therapeutic function, mental health.</i>

Усі ми прагнемо любові, чи юні, чи немолоді! (співає гурт «Соколи»)

**Перевагу любові розкрито у першому посланні св. апостола Павла до Коринтян: 13:**

«Якби я говорив мовами людськими й ангельськими, але не мав любові, я був би немов мідь бреньяча або кимвал звучний.

Якби я мав дар пророцтва і відав усі тайни й усе знання, і якби я мав усю віру, щоб і гори пере- ставляти, але не мав любові, я був би – ніщо.

І якби я роздав бідним усе, що маю, та якби віддав моє тіло на спалення, але не мав любові, то я не мав би жодної користі.

Любов – довготерпелива, любов – лагідна, вона не заздрить, любов не чваниться, не нади- ма-ється, не бешкетує, не шукає свого, не поривається до гніву, не задумує зла; не тішиться, коли хтось чинить кривду, радіє правдою; все зносить, в усе вірить, усього надіється, все перетерпить.

Пророцтва зникнуть, мови замовкнуть, зникне знання, та любов ніколи не перемине!».

---

Любов – це одна з підвалин Християнства.

Любов – це саме Життя, а якщо ми довели, що Життя вічне, вічна і Любов, вона ніколи не щезала, а була, є і буде завжди.

Все пізнається любов'ю і з любов'ю, і любов – це Бог.

Любов – це насамперед акцептація, безоглядне, безкритичне сприйняття, без відчуття якого ми не можемо існувати.

В українській літературі є власні відтінки розуміння любові. Наприклад.

*«Ніхто не може жити в суспільстві під гнітом постійного несприйняття і дурної думки про себе від своїх близьких і тих, з ким спілкується. Цей тягар надмірно важкий для людського терпіння, і хіба з непримиримих протиріч повинен складатися той, хто може знаходити задоволення в такому несприйнятті та гніті і все ж бути нечутливим до презирства»* (Джон Локк) [1].

*«Лиш той ненависті не знає, хто вік нікого не любить»* (Леся Українка) [2].

*«Любов к отчизні де героїть там вража сила не устоїть, там груди сильніша від гармат»* («Енеїда» М. Котляревський) [3].

*«Я так Україну люблю, що навіть Бога проклену»* (Т. Шевченко) [4].

Кохання не лише супроводжується відчуттям щастя, але й позбавляє страху перед можливими негативними подіями.

Без любові організм не може розвиватися нормально. Це доводять експериментальні спостереження – діти не можуть повноцінно розвиватися, якщо їм не вистачає батьківської ласки та любові. Доведено, що діти із притулків частіше страждають на аутизм, у них нижчий інтелект на 15 – 17%, вони частіше хворіють та менше сміються, вони швидше стають дорослими. Серед таких дітей частіше явища психопатії.

Любов – це найпотужніша зцілювальна сила у всьому Всесвіті, сильніша за будь-які ліки. Так, скажімо, без любові – хірург – це механік, а не лікар.

У людей зі щасливими сімейними стосунками показник серйозних хвороб на десять відсотків нижчий, ніж у людей без добрих щасливих сімейних стосунків. І було доведено, що у пацієнтів, які відчують, що їх люблять, одужують набагато швидше і успішніше. Ми маємо багато таких прикладів із теперішньої російсько-української війни.

В Англії провели цікавий експеримент в одній із клінік Лондона. Головний хірург, зазвичай, відвідував кожного зі своїх пацієнтів ввечері перед операцією, щоб підготувати і пояснити загальний характер операції. А під час експерименту хірург тримав руку кожного пацієнта упродовж тих кількох хвилин, які він розмовляв з ним. Ви не повірите, ці пацієнти одужували в три рази швидше за інших!

Коли про це дізнались, розпочали програму «дотик» у лікарняних палатах. Усіх, хто працював з пацієнтами, заохочували торкатися до них, брати їх за руки і обіймати. Ця програма була настільки успішною, що вона поширилась навіть на психіатричні палати.

Любов виявляє в іншому те, що не бачать інші, вона дозволяє йому проявитися, статися, збутися. І незалежно чи це любов чоловіка та жінки, чи це любов матері до сина, чи це любов народу до вождя. В кожному випадку любов проявляє скриті, захищені можливості, про які і не підозрював навіть сам об'єкт любові, і які саме могли проявитися завдяки цій непоясненій до кінця силі – ім'я якій – Любов.

Любов лікує рани і душевні і фізичні. Це ніби й метафора, але свідчень таких є зафіксовано доволі.

Любов об'єднує, та власне і створює особистість завдяки тому, що не дає людині зосередитися на власному «Я», а концентрує, втілює його в інше «Я», і так забезпечує існування та розвиток себе як цілості. А головним же прагненням особистості є абсолютне самоствердження, внутрішня свобода, цілісність та гармонійність і таке її існування стає можливим в коханні.

Любов, її переживання та її прагнення – це чудо. І це чудо любові і є тією найбільш могутньою силою впливу на особистість та її позитивну трансформацію.

Так, Е. Фром бачить в любові найбільш радикальний і фактично єдиний існуючий вихід людини із деструктивності, відчуженості та ізольованості. За його словами, любов – це пристрасне прагнення до єднання з іншою людиною. Це найбільш сильна пристрасть, це сила, що об'єднує в одне ціле – сім'ю, клан, суспільство, весь людський рід [5].

Так, за А. Маслоу любов є однією з форм самоактуалізації особи, тобто, в переживанні кохання людина стає тим, ким вона може стати. Він розмірковує про так звані пікові переживання – як повне розкриття, натхнення, пік творчості, споглядання та відкритості [6].

При пікових чи межових переживаннях змінюється сприйняття об'єкту любові, з'являється можливість настільки розкритися в об'єкті, що наше «Я» в буквальному сенсі щезає і наступає повне об'єднання з ним в новій, вищій цілісності. І тоді народжується нова якість – нова істота. По-друге, під час пікового переживання любові змінюється самосприйняття особистості, здійснюється діяльне проникнення в іншу істоту. Прагнення до пізнання задовольняється шляхом з'єднання, злиття. В злитті я пізнаю тебе, я пізнаю себе, я пізнаю таємницю всього живого, всього Всесвіту – єдино можливим для людини способом – переживаючи це єднання-злиття, що дозволяє досягнути та зрозуміти іншого цілком, а не шляхом роздумів, який до кінця ніколи не може розкрити нам об'єкт пізнання.

Екзистенційний психолог Л. Бінсвагнер говорить, щоби зрозуміти іншого, необхідно, як мінімум, бути готовим любити його. Можливо, той онтологічний та гносеологічний статус, що викликаний любов'ю, і є найвідповіднішим статусом людини, який і відкриває нашу сутність, наше походження [7].

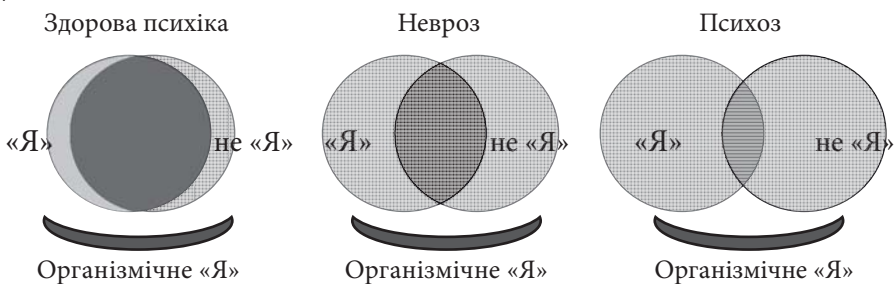
Потенційно до цього «просвітлення» людина готується з самого початку існування, ще будучи маленькою клітиною, яка є творінням двох закоханих.

Весь позитивний період пренатального розвитку дитини – досвід любові, відкритості, захищеності, комфорту та росту, тобто – основна психогігієнічна умова розвитку дитини – це любов, а не увага, їжа і т.д. Так набувається досвід, який ми називаємо любов'ю, так об'єднується любов поколінь на рівні «соціальної спадковості».

Любов між батьками, любов матері до дитини, ласкаві доторки, задоволення дефіцитарних потреб, радісні відкриття та нові враження через любих людей – це найважливіша фаза становлення любові та набуття її досвіду.

Відомо, що в любові проявляється феномен безоцінного прийняття – тобто, той ідеал терапії, який, як відмічав Карл Роджерс, дозволяє людині позбутися від напруження та прийняти себе [8].

Дитина з раннього віку засвоює, якою треба бути, а якою не можна. І тоді, риси особистості, які відповідають тому, що може бути, стають «я-концепцією». А ті, які не «можна мати» – не пропускаються в свідомість і скриваються навіть від себе. Разом вони складають «організмичне Я». А особистість, що повноцінно функціонує, практично не має різниці між «я-концепцією» і «я-організмичним». А не-сприйняття своїх певних потреб та властивостей породжує «психічне нездоров'я» (рис. 1).



**Рис. 1.** Модель «Я» при психічних станах.

*Я вже не можу жити без страждання,  
Без ніжних слів, без дотику долонь.  
Колись іскринка нашого кохання  
Переросла в негаснучий вогонь.*

*І він горить святково і красиво,  
Освітлює всі прагнення душі.*

---

*Ми віримо в його звичайне диво,  
Як вірять трави в весняні дощі.*

*Ти посмінулась, тихо притулилась...  
Природний жест, а в нім загадка є.  
І знову серце радісно забилося.  
Яка ж ти люба, сонечко моє.  
(Олександр Високий)*

*Не встигає за Душею Розум,  
Їх в одну упряжку не впрягти –  
Він шукає і знаходить прозу  
У незвичнім, що створила Ти.  
А Душа пильнує нам криниці,  
Гір кохання і начала рік.  
Їй уже підвладні таємниці,  
Що осягне Розум через рік.  
(Галина Турелик)*

---

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Локк Дж. Опыт о человеческом разумении / Дж. Локк // Сочинения в 3-х томах. – Т.1. – М.: Мисль. – 1985. – 346 с.
2. Леся Українка. Поезія / Леся Українка. – К.: Наукова думка. – 2008. – 384 с.
3. Котляревський І. Енеїда / мал. А. Базилевича / І. Котляревський. – К.: ФОРТЕ Стебеляк. – 2012. – 62 с.
4. Шевченко Т. Г. Повне зібрання творів: у 12 т. / Ред. кол.: М. Г. Жулинський (голова) та ін. – Т.1. – К.: Наукова думка, 2001. – 779 с.
5. Fromm E. The art of loving / E. Fromm // New York: Bantam Books. – 1963. – 94 p.
6. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу / Пер. с англ. А. М. Татлыбаевой – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
7. Бинсвангер Л. Бытие в мире / Л. Бинсвангер // М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999. – 300 с.
8. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М.: Изд. группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.