



DIMENSIUNEA PSIHOSOCIALA A IUBIRII

PSIHOLOG dr. AURELIA MORARU

IUBIREA IN LITERATURA

- Victor Hugo considera iubirea “chiar parte din suflet. E de aceeași natură. Dragostea e ca o scânteie divină și ca sufletul, și tot ca el e incoruptibilă, indivizibilă, nepieritoare. E un punct de foc în noi, nemuritor și infinit, pe care nimic nu-l poate mărgini și nimic nu-l poate atinge. Îl simți arzând până în maduva oaselor și-l vezi strălucind până în adâncurile cerului”.
- Viața și literatura ne arată că iubirea poate fi fulgeratoare, nebună, iresponsabilă, sau dimpotrivă ascunsă, platonice, gravă, metafizică, răzbunătoare. Iubirea poate fi vulgară, carnală, dar tot ea poate atinge nu o dată zonele cele mai înalte ale spiritualizării ființei umane.
- Shakespeare i-a adus cel mai frumos omagiu prin “Romeo și Julieta”, piesă în care el îi surprinde esența, apropiindu-se de eroi cu dragoste, tandrețe și înțelegere, transformându-i în simbolul iubirii adolescente ce sfârșește prin sacrificiul suprem deoarece ea nu putea fi continuată în această viață.

IUBIREA NU MOARE NICIODATA

- În opinia lui Jose Ortega y Gasset, “ o dragoste deplină, care s-a născut în adâncul unei persoane, nu poate probabil să moară. Ramâne grefată pentru totdeauna în sufletul senzitiv.
- Iubirea nu va muri, calitatea ei sentimentală dăinuie intactă. În acea profunzime radicală, persoana care a iubit continuă să se simtă absolut atașată de ființa iubită. Tema iubirii este admirabil ilustrată și în creația marelui poet și prozator român, Mihai Eminescu.
- Iubirea este cea mai veche tema literară înscrisă în toate mitologiile și religiile lumii. Conform acestora, ea începe chiar din momentul Creării lumii deoarece Dumnezeu ne-a făcut din iubire. În mitologia greacă, Gea este pământul fertil, al perpetuării vieții, reprezentând partea feminină iar Uranus este cerul, puterea supremă, ce poate crea timp și spațiu.

VIZIUNEA PSIHOLOGICA SI PSIHOSOCIALA

- Din punct de vedere psihologic, iubirea ia naștere printr-un fenomen de « cristalizare » care a fost descris de Stendhal(Despre iubire, 1822) și care este analizat ca o fixație progresivă a bucuriei pe care ne-o procură relațiile cu o persoană determinată ; Stendhal opune iubirea adevărată « loviturii de fulger », care cel mai adesea este destinată să dispară tot atât de repede pe cât a venit.
- Studiul iubirii nu poate fi realizat de o singură știință, ci necesita o abordare multidisciplinară și interdisciplinară. Această calitate interdisciplinară o îndeplinește psihologia socială, știința care studiază fenomenele de graniță generate de interacțiunea Din punct de vedere psihologic, iubirea ia naștere printr-un fenomen de « dintre factorii sociali și cei psihologici.
- Noi nu studiem doar iubirea de dragul iubirii, deoarece nu există raporturi fără suporturi, ci studiem și suportul acesteia, OMUL și prin aceasta personalitatea umană.

INTERACTIUNEA, BAZA ACTULUI INTERPERSONAL

- Iubirea nu se naște din senin, ci în urma interacțiunii dintre două persoane. În procesul interacțiunii, persoanele se îndreaptă una spre cealaltă cu anumite ipoteze în ceea ce privește atracția și modul în care fiecare o percepe pe cealaltă. Există o legătură inversă care animă cuplul interpersonal. Atracția unei persoane pentru altă persoană variază în funcție de percepția pe care primul o are față de celălalt, percepția atracției celuilalt în raport cu el. Relația de atracție reciprocă este **constantă** în iubire. Cel ales este perceput ca un individ care oferă de asemenea atracție.
- **Interacțiunea dintre două persoane reprezintă baza actului interpersonal, act ce definește iubirea.**
- În interacțiune sunt implicate trei categorii de elemente :
 - **1. Particularitățile psihice individuale ;**
 - **2. Ceilalți indivizi cu cerințele, motivele, atitudinile lor ;**
 - **3. Situația, contextul interacțiunii.**
- Capacitatea partenerilor de a se adapta unul celuilalt, ca într-un dans, interacțiunea optimă depinde de corectitudinea cu care fiecare percepe și evaluează modul cum apare în ochii celuilalt. Rezultă astfel **un ciclu de procese** : *interacțiune, modificarea partenerului, perceperea modificării, adaptarea la modificare, implicarea în relație.*
- *Iubirea ca relație interpersonală cuprinde : sentimente, convingeri, reguli, motivații, valori, comportamente.*
- Iubirea este o trăire foarte complexă ce apare și este întreținută prin interacțiunea și ajustarea continuă a persoanelor implicate în actul interpersonal al iubirii.

DRAGOSTEA IN PSIHOLOGIA SOCIALA

Dragostea a fost ignorată multă vreme de psihologia socială și a fost tratată ca un fel de Cenușareasă în raport cu atracția. Deși s-a aflat în conul de umbră al cercetărilor psihosociale până în 1980, interesul pentru dragoste a renăscut.

Problemele studiului științific al iubirii s-au concretizat în trei factori:

- *Măsurarea conceptului este dificilă*
- *Conceptualizarea și operaționalizarea au ridicat probleme*
- *Neacordarea fondurilor pentru cercetare*
- Dragostea romantică e caracterizată de intensitatea emoțională, pasională. Pasiunea e alcătuită din componente emoționale, comportamentale și “chimice”(Liebowitz, 1983).
- Rubin(1973) într-u studiu temerar prin joncțiunea a trei componente:
 - 1. *A ține la cineva*
 - 2. *Atașamentul*
 - 3. *Intimitatea*
- În vederea cercetării, *Rubin* a creat doua instrumente de masurare a iubirii:
 - 1. *O scală prin care a măsurat emoția iubirii*
 - 2. *O scală prin care a măsurat atracția.*

RELATIILE DE CUPLU SI STABILITATEA LOR

Psihologii sociali au reținut următorii **factori psihosociali** cu impact pozitiv asupra stabilității și duratei relației de cuplu:

- Înțelegerea autentică a partenerului de cuplu
- Împărtășirea ideilor și informațiilor
- Împărtășirea sentimentelor profunde
- Oferirea și primirea suportului afectiv
- Dezvoltarea personală și ajutorul acordat partenerului în dezvoltarea sa
- Ajutorarea partenerului de cuplu în cotidian
- Reciprocitatea dorinței
- Oferirea și primirea tandreței

CE INCLUDE IUBIREA?

Iubirea, asemenea prieteniei apropiate include:

- Plăcerea reciprocă dintre parteneri
- Acceptarea
- Încrederea
- Respectul
- Ajutor reciproc
- Confidența
- Înțelegere
- Spontaneitate(Keith Davis

Autorul menționat mai sus, în studiul numit de el “tapiseria iubirii”, afirmă că iubirea cuprinde două grupuri de factori: **pasiunea și afecțiunea**. La rândul ei, pasiunea include : **fascinația, exclusivitatea și dorința sexuală**.

LUNGUL DRUM AL INTIMITATII

Majoritatea psihologilor sociali, împărtășesc ideea că pentru inițierea și construirea unei relații de iubire pe termen lung, partenerii cuplului iau în calcul următoarele aspecte:

- **Beneficiile prezente**
- **Anticiparea celor viitoare**
- **Evaluarea costurilor**
- **Grija pentru egalitate** (*Altman, 1974, Levinger, 1980*)
- În urma cercetărilor efectuate, *Backman(1981) si Secord si Backman(1974)* au concluzionat că există câteva **etape** în dezvoltarea unei relații de iubire:
- **Etapa explorării**
- **Etapa tratativelor**
- **Etapa angajamentelor**
- **Etapa emergenței așteptărilor reciproce**
- Deși viziunea și abordarea iubirii în psihosociologie sunt diferite, cercetătorii au concluzionat că pe parcursul relației au loc modificări comportamentale odată cu adâncirea și aprofundarea acesteia.

CONDITIA STABILITAI CUPLULUI: INTIMITATEA

Intimitatea face parte integrantă din “motorul viu” al ființei umane și conferă adesea individului resurse reale de adaptare și eficiență socială. Ea asigură acțiunilor cuplului o sursă sporită de energie, rezistență crescută la stres, “imunitate psihosocială” pe scena vieții.

Intimitatea ca latură afectivă a relației de cuplu este considerată drept garanția dezvoltării și stabilității acestuia.

TEORIA TRIUNGHIULARA A DRAGOSTEI

R. G. Sternberg si S. Grajek(1984) au formulat” teoria triunghiulară a dragostei”ce cuprinde urmatoarele componente:

- *Pasiunea*
- *Cunoaștera de sine și a celuilalt*
- *Intimitatea*

Tipuri de intimitate:

- **Fuzională**, bazată pe o relație de interdependență, proprie stării de îndrăgostire și
- **Matură**, care permite dezvoltarea propriei individualități și autonomiei, considerată mai avantajoasă pentru cuplu.
- Armonia unui cuplu, chiar dacă se construiește pe o intimitate fuzională la începutul relației, ulterior se va menține prin stimularea și recunoașterea autonomiei partenerilor care permite maturizarea și dezvoltarea reciprocă a acestora.

IUBIREA DEPLINA, UNA DIN CELE MAI INALTE SI PROFUNDE TRAIRI

- Drumul catre iubirea deplina, este unul greu, plin de primejdii...Cand un copil învață sa meargă, fiecare căzătură este un pas spre a învăța să se ridice. Copilul nu începe să meargă de când s-a născut, el trebuie să treacă prin diferite etape pentru a învăța să meargă ; același lucru e valabil și pentru iubire. Toate experiențele în cuplu sunt pași pe Calea Dragostei. Nu poți elimina aceste etape. Uneori suntem adevărați copii și cum bine știm, înainte de a putea alerga, copilul nu poate elimina anumite trepte ale învățării, precum să se întindă pe jos, să meargă de-a bușelea, să stea în șezut, să se ridice, să cadă, să se ridice din nou... dar fiecare pas este un progres și să nu uităm că pașii mici fac schimbările mari ; chiar și eșecurile noastre ne conduc spre reușită cu condiția să învățăm din ele, sa luăm lecția și să continuăm a dezvolta relații și a spera.
- Și să nu uităm că un adevărat îndrăgostit niciodată nu se plânge. El iubește. Se simte cu adevărat bogat. Caci bogat este numai acel ce pastrează cu tărie în inima sa, dragostea pentru semenii. Atunci cand devii un îndragostit, adevărata bătălie a început. Te lupți cu tine însuși, te reconstruiești experimentând iubirea ca pe una din cele mai înalte și profunde trăiri.



IUBIREA O VALOARE

- Iubirea este una din cele mai mari valori ale OMULUI, ea este cea care da sens si suprasens vietii.
- Și să nu uităm că un adevărat îndrăgostit niciodată nu se plânge. El iubește. Se simte cu adevărat bogat. Caci bogat este numai acel ce pastrează cu tărie în inima sa, dragostea pentru semenii. Atunci cand devii un îndrăgostit, adevărata bătălie a început. Te lupți cu tine însuși, te reconstruiești.