

## ***Psihologia socială a dragostei***

**Prof. ANCA ELENA CLAUDIA**

**Prof. BERCEANU CAMELIA**

**Grup Școlar de Arte și Meserii “Ion Mincu” Deva**

Psihologii sociali nu s-au lăsat impresionați de mulțimea definițiilor dragostei, pe care le oferă literatura și cinematografia și au căutat să stabilească tendințe comportamentale și cognitive proprii stării de a fi îndrăgostit. S-a arătat astfel, că îndrăgostiții se gândesc în mod constant la persoana iubită, doresc să petreacă cât mai mult timp cu ea și adesea îi supraestimează calitățile. Dragostea înseamnă dorința de izolare cu persoana iubită și excluderea altor prieteni. Ea este percepută ca o emoție intensă, asupra căreia individul nu are control.

Din punct de vedere psihologic, drumul de la atracția interpersonală la dragoste este foarte lung. Pentru a desemna dragostea, folosim în limbaj comun o mulțime de termeni: iubire, pasiune, prietenie, atracție sexuală, dragoste platonică.

Potrivit unui psiholog renumit (Robert Sternberg) dragostea are trei componente de bază – ea poate fi văzută ca un triunghi ale cărui vârfuri sunt tocmai aceste trei componente:

1. Pasiunea – reprezintă componenta motivațională, ce reflectă atracția sexuală;
2. Intimitatea – corespunde componentei emoționale și se referă la dorința de a fi împreună cu celălalt, de a-i împărtăși experiențele fericite, ca și cele neplăcute.
3. Angajamentul – reprezintă componenta cognitivă, incluzând decizia de a fi împreună cu celălalt, decizia de a continua relația, reafirmată chiar și în momentele de criză.

Cercetările au pus în evidență faptul că dragostea variază în funcție de cultură. Pentru a se îndrăgosti, individul trebuie să fi fost educat într-o cultură care crede în conceptul de dragoste și îl transmite generației tinere. Dragostea pasională înseamnă pasiune și intimitate lipsite de angajament, iar dragostea prietenească are drept componente intimitatea și angajamentelor, fără pasiune. Pasiunea singură, fără intimitate și fără angajament dă dragostea nebună iar, în lipsa intimității, combinația pasiune+angajament e numită dragoste stupidă. Dacă se regăsesc toate cele trei componente dragostea este desăvârșită.

La fel ca în multe alte contexte, în situația în care ne îndrăgostim, credințele noastre (despre ce înseamnă a te îndrăgosti) determină ceea ce ni se întâmplă. Pentru a ne îndrăgosti avem nevoie de conceptul de dragoste promovat de cultura din care facem parte dar și de focalizarea gândirii asupra dragostei.

Doi cercetători au propus o teorie a dragostei pasionale utilizând ideea de concept cultural, dar și concepția unora despre emoții. Potrivit acestor teorii, există trei variabile răspunzătoare pentru experiența dragostei :

1. Conceptul cultural specific dragostei ;
2. O persoană potrivită ca obiect al dragostei ; de obicei un individ de sex opus și de vârstă apropiată ;
3. Excitarea emoțională etichetată dragoste, care este resimțită când individul interacționează cu persoana iubită, sau chiar numai când se gândește la ea.

Psihologul și cercetătorul american Thayer White, în cartea sa *Be Your Own Therapist*, realizează o tipologie a manifestărilor iubirii care poate fi întâlnită și în cazul subiecților din România.

### **1. Iubirea de tip condițional care funcționează după principiul „dăruiesc și primesc”.**

Acest tip de iubire se întâlnește în cazul subiecților care au avut parte de o iubire condiționată în timpul copilăriei. Din dorința de a nu fi respinși de către familie și societate acești subiecți își ascund anumite sentimente, sexualitatea, vulnerabilitățile. În felul acesta are loc o negare a aspectelor dezaprobrate care poate influența manifestarea iubirii ca adult. Acest tip de iubire se întâlnește și în cazul cuplurilor din România: îl iubesc pe celălalt doar dacă răspunde expectanțelor mele și dacă îmi întrunește cerințele. Subiecții aflați în această situație nu pot iubi decât pe cei care au aceleași opinii cu ei, cei care acționează conform așteptărilor.

### **2. Iubirea ca responsabilitate și acceptare a celuilalt**

Acest tip de iubire presupune grija pentru persoana iubită, iar defectele celuilalt sunt văzute și acceptate ca atare. Iubirea de acest fel se bazează pe sinceritate și acceptare fără rezerve. Multe persoane nu pot experimenta acest tip de iubire decât față de animale sau copii mici. Iubirea de acest fel presupune o implicare activă, absența implicării fiind resimțită ca un deficit de iubire. Cercetătorul american Thayer White pune în legătură această manifestare cu o absență în copilărie a iubirii paterne (absența totală sau doar emoțională a tatălui).

### **3. A fi/ a nu fi capabil să simți iubirea**

Există subiecți care nu pot resimți sentimentul de iubire față de ceilalți. Cauza pare să provină, după cum demonstrează psihologul american, din anumite traume suferite în copilărie, iar manifestările evidente ca adult sunt evitarea relațiilor și dificultatea de mărturisire a iubirii. De asemenea, există situații în care subiecții sunt incapabili să „primească” iubirea care este direcționată către ei. În ambele cazuri se impune conștientizarea situației și dorința subiectului de a oferi sau de a primi iubirea.

### **4. Exprimarea verbală a iubirii**

Multe persoane au dificultăți în a rosti „Te iubesc”. Acești subiecți pun o barieră între propria persoană și aceste cuvinte oferind motivații de tipul „Nu pot rosti aceste cuvinte până nu sunt convins că persoana căreia i le adresez îmi este sufletul pereche”. Există de asemenea persoane care nu pot rosti aceste cuvinte fără să le confere o anumită încărcătură emoțională. Thayer White consideră că aceste dificultăți provin dintr-un comportament eronat al părinților care au creat o confuzie în mintea copilului în legătură cu exprimarea iubirii (spre exemplu părinți care nu și-au exprimat verbal iubirea față de copii sau părinți care au manifestat o efuziune exagerată, golind cuvintele de adevăratul lor înțeles). În concepția sa, un comportament emoțional sănătos este acela în care o persoană poate exprima aceste cuvinte și într-un context nonsexual față de bărbați, femei și copii.

### **5. Exprimarea fizică a iubirii (atingerile, mângâierile, îmbrățișările)**

Foarte mulți oameni echivalează contactul fizic cu noțiunea de sexualitate, ceea ce conduce la reacții homofobice de evitare a atingerii unor persoane de același sex (de tipul îmbrățișare), mai ales în cazul bărbaților. Acest tip de mentalitate se transmite de obicei prin educație, încă din vârsta copilăriei. Un comportament adecvat ar fi acela în care mental trebuie să privim îmbrățișările drept manifestări firești, fără încărcătură sexuală, de tipul celor pe care le acordăm bebelușilor.

În concluzie, maturitatea emoțională în ceea ce privește manifestarea iubirii presupune:

- ușurința în exprimarea verbală a sentimentelor, încărcată emoțional, însă sincer și fără exagerări;

- capacitatea de a dăru și a primi iubirea unei persoane;
- abilitatea de a-ți manifesta afectivitatea prin a primi și a oferi îmbrățișări, atingeri, persoanelor de sex diferit sau de același sex, fără a le conferi o conotație sexuală;
- decizia de a iubi pe cineva și a acționa ca atare.