

## ТЕОРІЯ КОХАННЯ СТЕРНБЕРГА (ТРИКОМПОНЕНТНЕ КОХАННЯ)

Р. Дж. Стернберг запропонував свою теорію кохання - Трикутну, яка підтверджує, що кохання може бути зрозуміле за наявності трьох компонентів, які разом можуть бути розглянуті як вершини рівнобедреного трикутника. ▲

### Три вершини – це

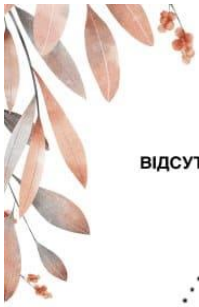
♥ інтимний компонент (наявність близьких взаємовідносин): бажання підвищити добробут коханої людини, відчуття щастя з коханою людиною, глибока повага до неї, можливість розраховувати на кохану людину, коли це потрібно, взаєморозуміння, вміння ділитися своєю власністю з коханою людиною, отримання та надання духовної підтримки, сексуальні стосунки, значущість коханої людини в житті;

♥ компонент пристрасті включає романтичні стосунки, сексуальний потяг, статевий контакт;

♥ компонент рішення/зобов'язання охоплює два аспекти - рішення людини, кохає вона чи ні (короткий період взаємовідносин); зобов'язання людини підтримувати це кохання (тривалі стосунки)



Якщо проаналізувати всі можливі комбінації перерахованих вище компонентів, вийде 8 підгруп, що утворюють класифікацію любові за Р. Стернбергом. Це:



## ПСИХОЛОГІЯ КОХАННЯ. ТЕОРІЯ СТЕРНБЕРГА



- 1** симпатія (тільки близькість); один із партнерів має тільки один інтимний компонент за відсутності пристрасті та рішення/зобов'язань;
- 2** сліпе кохання (тільки пристрасть); кохання-"мана"; об'єкт кохання, як правило, ідеалізується; всепоглинаюче кохання (час, енергія, спонукання підкорюються пристрасті); "... це кохання більшою мірою - проектування потреб того, хто кохає, а не справжній інтерес"; зазвичай асиметричне;
- 3** порожнє кохання (тільки зобов'язання) в основу взаємовідносин покладено рішення любити і зобов'язання перед коханою людиною, за відсутності пристрасті та інтимності; можливе на останніх стадіях у тривалих взаємовідносинах і в суспільствах, де шлюби впорядковані традицією;
- 4** романтичне кохання (близькість і пристрасть); коханці пов'язані фізичним і сексуальним потягом, але зобов'язання один перед одним відсутні, партнери покладаються на випадок; шлюб малоймовірний;

- 5 дружнє кохання (близькість/зобов'язання); тривала дружба (деяке подружжя шукає захопленя на стороні);
- 6 безглузде кохання (пристрасть і зобов'язання); "вкрай сприйнятливє до руйнування", пристрасть згасає, а зобов'язання мають неглибокий характер;
- 7 досконале кохання (близькість і пристрасть та зобов'язання); "досягнення досконалого кохання може бути важким, але утримання його ще важче";
- 8 відсутність кохання (відсутність усіх компонентів); ділові стосунки.

Трикутна теорія кохання пояснює причини відсутності рівноваги в коханні. Графічно акцентований компонент можна зобразити гострим кутом. Розбіжність трикутників партнерів веде до розриву стосунків.

**Однак людські стосунки складніша річ, ніж аналітична геометрія.**

Якщо любиш – відпусти. Якщо воно дійсно твоє, то обов'язково повернеться, якщо ж ні – воно ніколи не було твоїм.



кава ☺  
з молоком