

священник Андрей Лоргус
психолог Ольга Красникова

ВЛЮБЛЕННОСТЬ ЛЮБОВЬ ~~ЗАВИСИМОСТЬ~~

православная
психология

КАК
ПОСТРОИТЬ
СЕМЕЙНОЕ
СЧАСТЬЕ ?

3-е
издание

Путь семейной жизни

протоиерей Андрей Лоргус

**Влюбленность, любовь,
зависимость. Как
построить семейное счастье**

«Никея»

2016

УДК 159.923.2
ББК 88.52+86.37

Лоргус п.

Влюбленность, любовь, зависимость. Как построить семейное счастье / п. Лоргус — «Никея», 2016 — (Путь семейной жизни)

ISBN 978-5-91761-883-8

«Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь». Эта строчка из Апостольского послания стала эпиграфом к книге, написанной Андреем Лоргусом – православным священником, практикующим психологом, ректором Института христианской психологии – и его коллегой Ольгой Красниковой. Но делает ли человека сколько-нибудь возвышеннее любовь мужчины к женщине и женщины к мужчине? Да, она может быть одухотворена и возвышена. Авторы рассказывают нам о том, в чем заключаются тайны внутренних «врагов» любви, в чем их слабые места; можно ли научить свое сердце любить?

УДК 159.923.2
ББК 88.52+86.37

ISBN 978-5-91761-883-8

© Лоргус п., 2016
© Никея, 2016

Содержание

От авторов	6
Влюбленность	8
Психологические характеристики влюбленности	9
«Нечаянно нагрянет...»	10
Можно горы свернуть	11
«Ты лучше всех!»	13
«На тебе сошелся клином белый свет»	15
Осторожно – влюбленный!	17
«Очи черные, очи страстные!»	19
Разочарование: куда приводят мечты	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Андрей Лоргус, Ольга Красникова

Влюбленность, любовь, зависимость.

Как построить семейное счастье

© Издательский дом «Никея», 2016

© Лоргус Андрей, прот., 2016

© Красникова О. М., 2016

© ООО ТД «Никея», 2018

* * *

От авторов

*Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь.
1-е Иоанн, 4:8*

Велика история людей, велик мир! Множество дел сотворили люди на Земле, и великое множество судеб совершилось уже, и еще совершится многое! Но сердцевиною всего является любовь – такова вера христианская. Люди это знают две тысячи лет, а предвидели и предчувствовали искони. Весть эта благая разнеслась по всему миру. Каждый человек может этим жить и иметь любовь в основе жизни, потому что любовь и есть жизнь.

Однако, как трудно жить любовью! Стоит только ступить на путь любви, как тысячи причин восстанут против. Множество препятствий будет иметь человек на своем пути, но более всего препон обнаружит он в своем внутреннем мире, в душе, в сердце. Самые жестокие бои и раны предстоит там претерпеть человеку. И никто не знает, выйдет ли победителем сердце человека в битве за любовь.

Наша книга адресована именно тем, кто изнемог в битве за любовь, кто потерял ее след, кто перепутал ее адрес, кто страстно ищет любовь или пытается сберечь ее. Иными словами, книга наша – помощница ищущим любви подлинной, не иллюзий и не страстей.

Конечно, любовь – слово многозначное. В нашей книге речь идет о любви мужчины и женщины, то есть той любви, которая может стать основой отношений, брака, семьи. Именно в браке, в супружестве, любовь мужчины и женщины может найти самую плодородную почву, настоящий чернозем для роз. Недаром розы – символ супружества, даже с шипами!

Наши книги о семейной психологии, первая из которых у Вас в руках, посвящены разным сторонам семейной жизни. Однако признаемся – все они про любовь!

Дело представляется простым: чего проще – люби и все! Так скажет человек, для которого любовь проста, как будний день. А наша задача – открыть возможность любви тем, для кого это стало почему-либо невыполнимым, страшным и опасным, непривычным или старомодным. Наша задача показать, в чем тайны внутренних «врагов» любви, в чем их слабые места; можно ли что-либо сделать с сердцем? Можно ли научить его любить?

Я бы считал свою миссию выполненной, если Вы, читатель, прочтя нашу книгу, могли со вздохом облегчения сказать себе что-нибудь вроде: «А что, пойду, попробую, уж больно заманчиво!»

Протоиерей Андрей Лоргус

* * *

А теперь пребывают сии три:
вера, надежда, любовь;
но любовь из них больше.

(1 Кор. 13:13)

В наше время очень много говорят об экологии, тратят большие средства на ее защиту, борются с тем, что ее отравляет, и все понимают важность этой проблемы. Но почему-то намного меньше люди интересуются экологией внутреннего мира человека – того космоса, которым является каждая уникальная богоподобная личность. Как для поддержания экологического баланса Земли нужны вода, воздух, солнечный свет – без них нет жизни, так для развития, процветания и преображения внутреннего мира личности необходима любовь.

Странная затея – писать книгу о любви. Как можно описать неуловимое, невыразимое, необъяснимое чудо? Как показать то, что можно увидеть только сердцем? Как рассказать о том, о существовании чего многие даже не догадываются? Но возникают и встречные вопросы: что имеет такое же значение в жизни человека, пронизывая каждое мгновение и каждое движение? О чем тогда писать, если не о любви? Мы решили написать.

В нашей книге три главные части: «Влюбленность» – она может стать моментом зарождения любви, а может так и остаться яркой вспышкой без продолжения; «Любовь» – не только чувственная, но и деятельная, ее особенности, отличительные черты, «составляющие»; «Зависимость» – суррогат, которым люди пытаются удовлетворить свою жажду любви.

Нами было прочитано множество лекций и проведено немало семинаров на темы, обсуждаемые в этой книге. Но неожиданно оказалось непростой задачей найти общий стиль письменного изложения тех идей, о которых многократно уже говорилось. Мы не стремились к абсолютной «однородности» текста, пытаясь сохранить индивидуальность каждого из авторов. Поэтому в книге читатель может заметить части текста, отличающиеся друг от друга по манере письма, стилистике, языку. Четвертая глава «Каждый любящий рожден от Бога» отсылает к Священному Писанию и Святым Отцам, она венчает и подытоживает книгу и дает пищу для дальнейших размышлений не только верующим людям. Эта глава написана протоиереем Андреем Лоргусом.

Книга «Влюбленность, любовь, зависимость» задумывалась как необходимое вступление к серии по христианской семейной психологии. Мы надеемся, что последующие книги новой серии смогут вместить основные темы семейной психологии.

Эта книга – ответ на многочисленные вопросы, с которыми к нам обращаются, а также «конспект» наших лекций в помощь студентам Института христианской психологии. И еще – воплощение желания поделиться теми открытиями, личным и профессиональным опытом – горьким и счастливым, опытом видения ошибок в отношениях и поиска выходов из самых разных жизненных ситуаций. Ошибки, ошибки и ошибки – вот что приходит в голову, когда нужно объединить опыт огромного количества консультаций и бесед, соприкосновения с человеческими судьбами. Наш опыт, «сын ошибок трудных», состоит из того множества горьких ошибок, которые совершали в своей жизни мы сами, и рассказы о которых нам доверили люди. Выражаем безмерную благодарность всем, кто дал нам возможность участвовать в поиске и присутствовать при изменении, за радость Со-Бытия. Мы не устаем удивляться и восхищаться силой и мужеством людей, выбирающих жизнь и любовь, несмотря ни на что.

Но, пожалуй, главное, что мы вынесли из своей жизни и о чем так хотелось сказать, это свидетельство: любовь – основа и условие жизни личности. И еще: любовь – единственная твердая и долговременная основа отношений. Вот какой девиз мы бы хотели провозгласить.

Ольга Красникова

Влюбленность

*...Ибо крепка, как смерть, любовь;
люта, как преисподняя, ревность;
стрелы ее – стрелы огненные;
она пламень весьма сильный.*

(Песнь песней, 8:6)

Любовь преображает человека, лишь только вступает в его сердце. Прикосновение любви изменяет все вокруг, охватывает всего человека, захватывает его в плен. Бывает, что мы покоряемся любви, но бывает также, что мы покоряем своей любовью мир, и любовь открывает перед нами высоту духа!

Рабом любви человека делает страсть. Страсть унижительна и разрушительна, страсть вносит мрак и мучения, внушает страх и приносит страдания. Многие поэты пишут об этом: «Любви напрасные страданья» (А. С. Пушкин). О страсти тот же поэт признается: «Душа тобой уязвлена». Страсть и есть уязвление, ранение, пленение, наконец, болезнь души.

Нет более известной страсти, чем страсть любовная. Она признана «крепкой» в Библии, воспета художниками и поэтами, описана в сказках, романах, стихах. Она – самая драгоценная для человека страсть. Ради нее он готов иногда пожертвовать всем. Между тем, любовная страсть – это совсем не то, что является предметом вожделения, ведь все жаждут любви, а не страданий. Все люди хотят любить и быть любимыми – это одна из базовых потребностей личности. Как происходит, что жаждут любви, а попадают в страсть? Вместо радости и счастья получают страдания, страх, разочарования, печаль и уныние? Мы попытаемся найти ответы на эти непростые вопросы.

У влюбленности мы видим все симптомы страсти:

потеря способности рационально рассуждать, идеализация предмета страсти, эйфорическое возбуждение, эмоциональная нестабильность, искаженное восприятие себя, другого, отношений, мира, жажда обладания, стремление к слиянию, панический страх потерять, сильные переживания, неадекватная ответственность. Всегда ли влюбленность – страсть? Конечно, нет. Влюбленность может стать страстью, но это происходит не всегда, об этом мы скажем подробнее ниже. Феномен влюбленности может рассматриваться как первый, начальный период любви, если влюбленность не завершается разочарованием или переходом в зависимость.

Если человек даст себе время пережить влюбленность, попробует внимательно с ней разобраться, когда волна сильных чувств немного схлынет, тогда он может найти в себе ресурс не стать «рабом любви».

Влюбленность проходит рано или поздно, любовь – никогда!

Психологические характеристики влюбленности

Описывая чувство влюбленности, часто используют такие определения, как «стихийное, внезапное, сильное, восторженное, неуправляемое и непроизвольное». Не стоит сбрасывать со счетов и физиологическую составляющую состояния влюбленности, изменение гормонального фона и другие симптомы¹. Это аффективное состояние², «огромная симпатия», ограниченная по продолжительности, – она довольно быстро насыщается и может совсем угаснуть. С чем бы ее сравнить? Если вспомнить, как разжигают костер, то сначала складывается шалашик из щепок, веточек и бумаги, а когда они разгораются, то подкладывают дрова. В этой метафоре влюбленность – растопочный материал: быстро вспыхивает, ярко горит, необходим для того, чтобы позже разгорелась любовь, которая будет долго гореть и согревать (настоящая любовь длится вечно). Если же в костер не подкладывать дров, то растопка быстро прогорит, оставив после себя лишь горстку пепла. При неумелом обращении с влюбленностью можно обжечься. Но на горящих ветках и бумаге точно кашу не сваришь, да и обогреться не получится – жар не тот. Поэтому те, кто, принимая влюбленность за любовь, пытаются построить на ней отношения, сильно рискуют.

¹ Биохимические процессы при влюбленности не подвластны контролю. У влюбленных в избытке вырабатывается гормон дофамин, который вызывает эйфорию, приливы энергии, вдохновение и желание делать глупости. Избыток адреналина и норадреналина вызывает бессонницу, подъем энергии, волнение, тревогу, сердцебиение и дрожание конечностей. Увеличение количества серотонина вызывает избыточную общительность, разговорчивость, «любовь ко всему миру», который вдруг преобразуется и наполняется яркими красками. Высокий уровень эндорфинов и эндозипинов (биологических аналогов транквилизаторов) вызывает при влюбленности чувство спокойствия и безопасности рядом с объектом страсти. Эти биохимические изменения обычно проходят через 2–6 месяцев. – См.: Влюбленность / Сексологический словарь // www.medvopros.com/sex_dictionary/3/Vlyublennost.

² Аффект – особое психическое состояние, характеризующееся сильным и глубоким переживанием, ярким внешним проявлением, сужением сознания и снижением самоконтроля, быстро возникающее, бурно протекающее и быстро (относительно) затухающее.

«Нечаянно нагрянет...»

С общепринятой точки зрения, влюбленность – непроизвольное влечение, она застаёт нас врасплох. Как поется в старом фильме, «любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». С психологической точки зрения, это не так очевидно. На первый взгляд, кажется, что влюбленность – это то, что мы испытываем там, где этого не ожидали, и в тот момент, когда мы как бы не были готовы. Но есть и другое мнение: влюбленность некоторым образом «предопределена» нашим бессознательным. Если признать возможным такой взгляд, то вопрос о непроизвольности оказывается спорным. В нашем бессознательном дремлют неудовлетворенные потребности, травматический опыт, страсти, внутриличностные конфликты, которые могут подталкивать нас к поиску таких отношений с другим полом, таких связей, в которых мы стремимся удовлетворить свою неосознаваемую «жажду». В спокойном, «невлюбленном» состоянии проанализировать то, что спрятано в нашем бессознательном, трудно – на страже стоят различные защитные механизмы, которые мешают осознанию, так как берегут нас от всего, что может причинить боль. Но в состоянии влюбленности тот, на кого мы обращаем внимание, то, как мы смотрим друг на друга – мужчины на женщин, женщины на мужчин – дает нам некоторый материал, с помощью которого можно попытаться понять свои бессознательные предпочтения и найти ключ к разгадке и разрешению хотя бы некоторых внутриличностных конфликтов. Очень интересно исследовать, какие именно факторы влияют на «предрасположенность» к влюбленности. Не только психологи размышляют над этим вопросом. Поэт Рильке в своих «Письмах молодому поэту» адресовал всем, кто ждет любви, рассчитывая, что она явится извне, следующие строки: «...то, что мы называем судьбой, рождается из глубин самого человека, а не настигает людей извне». Таким образом, «непроизвольность» оказывается отчасти предопределенной нашим бессознательным, а отчасти – «случайным» совпадением некоторых условий. «Пришла пора, она влюбилась», – написал А. С. Пушкин о Татьяне Лариной.

Можно горы свернуть

Ученые часто называют влюбленность витальной жизненной реакцией на другого³. Это определение подчеркивает, что влюбленность – глубоко укорененная в нашем естестве реакция и что потребность влюбляться, то есть быть максимально привязанным к другому, действительно жизненно важна. Витальность влюбленности – это не иллюзия, а проявление подлинной энергии живой души – неисчерпаемого источника свободы, любви, радости, силы, творчества.

Влюбленность порождает небывалую жизненную энергию – влюбленный может горы свернуть. Как кажется, никогда более человек не переживает такого общего витального подъема силы, бодрости, здоровья, возбуждения, творческой энергии, смелости, работоспособности, как во время влюбленности. Витальность обнаруживает себя и в сильнейшем сексуальном возбуждении, влечении, но не сводима к нему. Важно отметить, что влюбленность до поры до времени может ужиться с сексуальным воздержанием, как бы ни убеждали нас в обратном сторонники «сексуальной свободы».

Силу влюбленности нередко используют люди творческих профессий. «Влюбленность открывает огромный творческий потенциал: человек обнаруживает в себе мощные энергии и источники новых решений, новых образов, новых реальностей и, действительно, может создать в этот период то, что он никогда больше уже не создаст. К сожалению, бывает так, что люди, испытавшие креативную мощь влюбленности, пытаются это эксплуатировать. Некоторые писатели, композиторы, актеры, режиссеры влюбляются вновь и вновь, чтобы испытать новый творческий подъем. Это, конечно, манипуляция чувствами, и она приводит к душевному истощению, к внутренней пустоте»⁴.

Одновременно с тем, что влюбленность дает силу, она же и лишает сил – это очень энергозатратное «мероприятие». Перепады настроения – от полного счастья до отчаяния («Все пропало! Жизнь кончена! Он не позвонил/она не пришла!»), бессонные ночи, отсутствие чувства меры, которое приводит к физическим перегрузкам, тревога, перебои с питанием («Он совсем перестал есть, так похудел – одни глаза остались!») относительно легко переносятся молодыми и/или здоровыми, но для иных этот стресс может стать серьезным испытанием на прочность. В любом случае, долго выдерживать такие эмоциональные и физические нагрузки невозможно – силы рано или поздно истощаются. Это сильное внутреннее напряжение вполне понятно и оправданно, ведь решается один из важнейших вопросов личной жизни: а вдруг это ОН/ОНА?! Тот, с кем я буду жить долго и счастливо, строить дом, рожать детей, воспитывать внуков, встречать старость? Это не шутки!

Полноценно работать или учиться в таком нестабильном состоянии сложно, внимание постоянно рассеивается, приходится прикладывать большие усилия, чтобы сосредоточиться на чем-то еще, кроме объекта своей страсти. Влюбленность – своего рода фиксация на единственном. «Я влюблена!» может означать: «мне больше никто не нужен», «я живу только им», «смысл моего существования – он», «я могу думать только о нем», «я хочу видеть, слышать только его, говорить только с ним». Кому нужен финансовый отчет или курсовая, когда тут ТАКАЯ любовь?! В этот момент даже самый ответственный человек может стать ненадежным, забывчивым, казаться бестактным (не поздоровался, толкнул и не извинился). Существует даже совершенно особый тип опозданий, связанный с измененным эмоциональным состоянием человека. Как правило, опоздания прекращаются, как только меняется ситуация, выбив-

³ Витальность (от лат. *vitalis* – жизненный, животворящий) – жизнеспособность, жизненная сила.

⁴ Лоргус А., прот. Книга о счастье. – М.: Никея, 2014. – С. 53.

шая человека из колеи. Поэтому бессмысленно ожидать от влюбленной девушки, что она будет приходить вовремя куда-то, кроме свидания с любимым.

Подъем энергии сменяется спадом, восторг – безразличием или непонятной грустью, непоколебимая уверенность – сомнениями в себе и другом. То влюбленный готов обнять весь мир, то раздражается и выходит из себя по любому поводу. «Она свела меня с ума!» – довольно точное описание состояния влюбленности. Есть люди, которым нравятся подобные «американские горки» – без них жизнь кажется пресной, лишенной красок. Одним словом – «адреналиновая зависимость»⁵. Таким искателям острых ощущений любовь представляется чем-то однообразным, предсказуемым, скучным. Влюбленность же – совсем другое дело! Свежесть чувств, новые впечатления, непредсказуемость, трепет, волнение – это и есть настоящая жизнь! Так может сформироваться «зависимость от влюбленности» или влюбленность-страсть (о ней мы скажем позже). Один известный актер, за плечами которого остались четыре разрушенных брака, признался в интервью: «Женат я обычно был очень коротко, потому что быстро передвигаюсь по жизни. Если в кого-то влюбляюсь, то не чуть-чуть, а по максимуму. А когда безумно любишь, жить очень сложно. Наверное, я плохой семьянин». Но может, причина в том, что он каждый раз принимал влюбленность за любовь, но так и не дождался настоящей любви? «А счастье как раз не в этом – не в опьянении страстью, не в экстазе, а в радости и полноте бытия, которые открываются в любви, приходящей позже»⁶.

⁵ «Даже специалистам трудно работать с адреналиновой зависимостью, так как это сродни работе с любой другой химической зависимостью (это не только психологическая проблема, но и физиологическая). Разница лишь в том, что в роли наркотика здесь выступают большие дозы адреналина, вырабатываемого надпочечниками и поступающего в кровь». Цит. по кн.: Красникова О. М. Опоздания и невыполненные обещания. – М.: Ника, 2014. – С. 41. – (Становление личности).

⁶ Лоргус А., *прот.* Книга о счастье. – С. 54.

«Ты лучше всех!»

«В глазах влюбленного и гусыня – ангел».

Народная пословица

Еще одна, не менее важная характеристика влюбленности – идеализация возлюбленного⁷. Восприятие влюбленного всегда неадекватно, потому что он видит в предмете своего обожания только то, что соответствует ожидаемому образу. Это может быть внешняя красота, ум, успешность и т. п. – некий идеал. Влюбленный смотрит на свой «объект обожания» сквозь розовые очки, пренебрегая всеми, даже самыми очевидными признаками того, что перед ним просто живой человек, обладающий не только сильными, но и слабыми сторонами. Идеализация – это самообман. Влюбленный не замечает ошибок, не замечает никаких изъянов и странностей, никаких настораживающих поступков, например, склонности к алкоголю, склонности к авантюризму и т. д. Очень часто влюбленность мешает увидеть человека таким, каков он есть. «Он самый лучший! У него нет недостатков!» – преувеличение или приписывание «прекрасного», а также преуменьшение, игнорирование или оправдывание всего, что не вписывается в придуманный «светлый образ», – вполне нормальные свойства восприятия влюбленного человека. Но долгосрочным отношениям подобное искаженное, одностороннее восприятие служит серьезной преградой, делая невозможной истинную близость.

В отличие от влюбленности, в любви другой человек виден без помех и без прикрас. У любящего достаточно сил, чтобы выдержать всю правду о любимом; честно глядя на его несовершенство и все о нем зная, покрывать своей любовью. Как пишет апостол Павел, любовь *не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит* (1 Кор. 13.7). Влюбленность же, кажется, ищет обмана: «Ах, обмануть меня нетрудно, я сам обманываться рад» (А. С. Пушкин). Как и любое эйфорическое состояние, влюбленность не стойкая, она боится, что правда может разрушить ее очарование, как солнечный свет, снимая вуаль предрассветной дымки, делает все прелестные очертания четкими и явными и, может быть, не такими привлекательными, как казалось и хотелось. Уклоняясь от знания правды о любимом, отказываясь снимать розовые очки, подкладывая в костер вместо дров бумагу и ветки, чтобы сохранить пылкость чувств, влюбленный рискует так никогда и не узнать, что такое любовь. Его отношения, скорее всего, закончатся либо разочарованием и опустошенностью, либо зависимостью.

Мы не пытаемся оценивать влюбленность с точки зрения «хорошо – плохо», не отвечаем и не уговариваем – мы просто описываем ее с разных сторон, во всем многообразии проявлений. Хотя тем, кто хоть раз был влюблен, оставаться бесстрастным и объективным в обсуждении этой темы нелегко (да и зачем, собственно?). Влюбленность – это настолько важное событие и переживание в жизни каждого человека, что она заслуживает пристального внимания. Опасно как недооценивать, так и переоценивать влюбленность – в ней заключена большая сила, которая может быть направлена и на созидание, и на разрушение (влюбленный человек в аффекте способен даже на преступление). Поэтому наше дело – предупредить о возможностях и последствиях.

Некоторые психологи «побаиваются» влюбленных клиентов из-за их непредсказуемости, а порой и неадекватности. Влюбленным рекомендуется не принимать серьезных, жизненно важных и имеющих необратимые последствия решений: увольняться с работы, бросать учебу, продавать квартиру, переезжать в другой город и т. п. Весомый аргумент: «Вы же не будете

⁷ Идеализация – это неадекватное восприятие другого человека, при котором сильные стороны личности преувеличиваются, а слабые преуменьшаются или не замечаются вовсе.

принимать подобные решения, когда у Вас температура сорок. Так и здесь – надо дождаться, когда эйфория и накал страстей пройдет, обдумать все на трезвую голову и только потом принимать решение». Все это отчасти так, и влюбленный действительно иногда немного напоминает пьяного или сумасшедшего, но... Есть люди, для которых влюбленность – единственный шанс серьезно изменить что-то в своей жизни. Только на этой волне чувств они способны подняться над своими страхами, над стереотипами и «здравым смыслом», над тем, что их удерживает в привычно-удобном, но порой таком жестком и ограниченном мире.

Кстати, сами психологи иногда проявляют «верх неблагоразумия» в своей личной жизни. Она: «Я поняла все уже через четыре дня общения с Берри в Колорадо. Мое сердце, моя душа, мой разум и моя сущность раскрылись, и меня переполняло глубокое чувство гармонии, которого я никогда раньше не знала и о котором только мечтала. В этот момент я столкнулась с дилеммой. Я понимала, что вступление в новые отношения так поспешно могло стать для меня сложной задачей. Переезд из Иллинойса в Колорадо означал бы расставание с отлаженной системой жизнеобеспечения и построение всего заново в незнакомом месте. Все это говорил мне мой разум, когда я раздумывала о своих возможностях. Однако, когда я начинала слушать свое сердце, никакой дилеммы не существовало. Я вернулась в Иллинойс, собрала вещи и отправилась в Колорадо, таща их с собой в U-Haul трейлере и прихватив свои незавершенные дела». Он: «В том октябре она планировала пробыть в Колорадо десять дней. Однако, проводя четыре дня вместе, мы решили пожениться. Я ощутил такую невероятную связь между нашими физическими, эмоциональными, интеллектуальными и духовными телами, которая не вызывала сомнения. Мы строили планы по поводу переезда Джений в Колорадо в ноябре и собирались пожениться в День благодарения. Только оглянувшись назад, мы осознали, как это должно было шокировать наши семьи и наших друзей. Для нас же тогда не существовало никаких сомнений ни в мыслях, ни в сердцах. Вот так началось наше невероятное совместное путешествие»⁸. И это два психолога?! Да! Причем их встреча состоялась не на заре беспечной юности, а в довольно зрелом возрасте, когда за плечами у Джений уже был развод, а Берри приходил в себя после смерти своей первой жены. Психологи тоже люди (хотя некоторые клиенты в этом сомневаются)! Эта история развивается вполне благополучно – Берри и Джений Уайнхолд живут и успешно работают вместе уже четверть века. Но сколько поломанных судеб с подобным романтическим началом! «О чем я только думала?!», «Наш скоропалительный брак был ошибкой. Куда я торопился?!» – спрашивают себя люди, чей риск не оправдался. Вывод здесь только один: нет в любви никаких гарантий, поэтому и советы не помогают – никто не знает, чем обернется для человека его влюбленность. «Это замечательное время! Но мало у кого оно ассоциируется с трудным периодом испытаний: испытанием на прочность, на трезвость, на благоразумие и на самопознание, испытанием на открытость... То есть это время очень сложное, хотя нам кажется, что мы просто летаем!»⁹. Поэтому мы хотим сказать: «Осторожно – влюбленность!»

⁸ Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости: избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости / пер. с англ. Е. Шепелевой. – СПб.: Весь, 2011. – С. 489–490.

⁹ Лоргус А., *прот.* Книга о счастье. – С. 52.

«На тебе сошелся клином белый свет»

Есть свойства влюбленности, о которых стоит упомянуть особо, – это фиксация и эмоциональная зависимость. Восторженное состояние, которым многие влюбленные упиваются, обычно бывает возможно только в присутствии «предмета». По отдельности влюбленные грустны, раздражительны, у них все валится из рук, потому что они находятся в напряженном ожидании следующего свидания или хотя бы звонка...

Для влюбленности характерно сужение психологического зрения и внимания. Влюбленный часто ничего не видит, кроме своей возлюбленной. Зрение, слух, внимание – все обращено только на нее/на него. Поле внимания сужено, а предмет внимания расширен до того, что занимает все это поле. Этот эффект имеет крайнюю свою форму в феномене «тоннельного сознания», когда в поле внимания не попадает более никаких иных предметов, кроме возлюбленного. Будучи влюблен, человек может не замечать никого вокруг, кроме своего «предмета обожания». Его сознание фиксируется на одном лице. И этот «тоннельный эффект» лишает человека объемного, широкого зрения.

Фиксация на предмете своей влюбленности свойственна самому острому ее периоду и ослабевает по мере ослабления аффекта. Нам важно это помнить, чтобы прогнозировать возможность свободного и осознанного выбора партнера в состоянии влюбленности. Если влюбленный не видит никого более, то есть не способен замечать других мужчин и женщин, которые могли бы быть претендентами на дружбу и отношения, то его способности выбирать стремятся к нулю. А это значит, что выбор влюбленного едва ли может быть адекватным. Вот почему специалисты советуют подождать влюбленным с выбором дальнейшего жизненного сценария. Но возможно ли это?

Влюбленный не только концентрируется на предмете влюбленности, но ощущает, что собственная жизнь отныне зависит только от него/нее. Фиксация делает возможным собственную жизнь только в условиях общения с этим лицом. Вот, например, описание Л. Н. Толстого: «Вронский ничего и никого не видал» («Анна Каренина», гл XXXI). Вронский видел в этом состоянии только одну Анну. Остальных женщин он, конечно, видел, но как бы не замечал. Это одна из важнейших характеристик влюбленности – фиксация на одном человеке. Как восклицал поэт: «Тобой одной душа полна!»

Влюбленный изо всех сил стремится постоянно быть рядом с любимой, получать подтверждение взаимности чувств (это ярче выражено у партнера с более сильной предрасположенностью к созданию зависимых отношений). Когда влюбленные вынуждены какое-то время не видеться, они начинают названивать друг другу, писать сотни смс или длинные письма. Самое ужасное – если общение любым из вышеперечисленных способов не представляется возможным. Влюбленность не дает человеку самостоятельно существовать. Благо, что она продолжается недолго – будучи аномальным, пиковым физиологическим состоянием, она в среднем длится от трех месяцев до года. Но эта постоянная неутолимая жажда общения и эмоциональная зависимость могут сыграть злую шутку: влюбленные могут не выдержать напряжения расставания и либо устанут мучиться – «перегорят», «остынут» (далеко не все отношения крепнут в разлуке), либо решат срочно жить вместе. Чудеса бывают – «любовь с первого взгляда» может, конечно, перерасти в «любовь всей жизни» (мы сами привели выше такой пример), но... Есть большая опасность, что слишком быстрое сближение, начало совместной жизни на общей территории и начало сексуальных отношений не позволят состояться встрече двух личностей. Когда бытовая и физическая стороны отношений занимают главное место, личностный и духовный аспекты уходят на второй план. В первое время после знакомства каждому из партнеров важно иметь достаточно «отдельного» друг от друга времени и пространства

– «отдышаться», подумать. Обычно невозможность воздерживаться от близости влюбленные объясняют неконтролируемой силой влечения.

Осторожно – влюбленный!

Неконтролируемая сила влечения – еще одна характеристика влюбленности. По крайней мере, сами влюбленные чаще всего отрицают возможность контроля над этой силой. Действительно, сила влечения к «объекту страсти» бывает так велика, что трудно даже предположить, что ее источник находится «внутри» того, кто влюблен. Обычно источником влюбленности называют лицо, к которому человек испытывает чувства. Так как источник силы влечения – внешний, кажется, что влюбленный практически не может контролировать свое влечение, не владеет собой. Но многие психологи, в том числе и авторы этой книги, считают, что источник силы влечения принадлежит самому влюбленному. Это – его сердце. Иначе пришлось бы признать, что существуют состояния, в которых человек лишается своей Богом данной свободы, а это не так.

Влюбленным удобнее, «выгоднее» отрицать возможность контролировать силу своего влечения. Ведь если я не могу повлиять на свои чувства, то от меня ничего не зависит, я ни за что не несу ответственность. «Я был в любовном угаре! Я не отдавал себе отчета в том, что делаю! Это был порыв страсти!» – неплохое оправдание? Только не для взрослого человека. Адекватная ответственность зрелой личности предполагает, что взрослый способен контролировать и изменять не только свои поступки, мысли, потребности, желания, но также отношения и чувства.

Конечно, влюбленность иногда напоминает болезнь или манию¹⁰. Маниакальное (в переносном смысле) влечение к другому приводит к тому, что у влюбленного человека «выходит из строя» рассудительность – человеку сложно оценить, насколько его влечение адекватно. Влюбленность обладает огромной психической силой: волевой и эмоциональной, против которой трудно что-либо сделать. В период влюбленности человек испытывает такое состояние, в котором он может терять контроль над собой, снижаются его интеллектуальные способности, его воля оказывается достаточно зависимой. Действительно, влюбленность как бы влечет нас за собой, а не мы ее контролируем. В этом смысле влюбленность похожа на страсть. Многие православные подвижники именовали влюбленность именно страстью, а страсть – это уже что-то греховное.

Влюбленный подчас ни сам собой не управляет, ни другим не подчиняется, не слышит других. Захватывающие его чувства делают человека неконтролируемым. Это особенно заметно у инфантильных личностей. Будучи покорными и зависимыми, влюбляясь, они обретают вдруг «свободу», и начинают совершать совсем непривычные «независимые» поступки, позволяют себе то, на что не решились бы в обычном состоянии. Но это не подлинное освобождение от зависимости, а «маниакальная» стадия влюбленности, нарушающая привычную картину. Все аргументы, которые ему предъявляют по отношению к его чувству, влюбленный не слышит, не воспринимает. Близкие и родные влюбленного человека должны понимать, что в этот момент самоконтроль, а также способность здраво рассуждать, конечно, снижены. Несмотря на стремление помочь, «спасти», лучшее и самое разумное, что могут сделать в такой ситуации близкие, – ждать: ждать развития событий терпеливо и с уважением, не пытаясь подчинить себе волю влюбленного (если он уже совершеннолетний), тем самым лишая его собственной ответственности. В случае же с несовершеннолетними влюбленными, которые не

¹⁰ Мания – мед. психическое расстройство, болезненное психическое состояние с сосредоточением сознания и чувств на какой-либо одной идее. Для мании (или маниакального синдрома) характерна гипертимия – приподнятое радостное настроение, ускорение ассоциативных процессов, а также двигательное возбуждение со стремлением к какой бы то ни было деятельности... Человек в состоянии мании, как правило, эйфоричен, но может также быть раздражительным, придирчивым или откровенно враждебным к окружающим. *перен.* Сильное пристрастие к чему-либо, крайняя степень увлеченности. ru.wiktionary.org/wiki/мания.

могут еще в полной мере отвечать за свои поступки, надо действовать по обстоятельствам. Бывают ситуации, когда приходится запереть сына или дочку под замок, как Наташу Ростову, которая пыталась сбежать с Курагиным.

Но, как это ни печально, далеко не всегда мы можем уберечь наших детей от роковых ошибок. Порой нам остается только молиться и верить, что неисповедимыми путями ведет Господь каждого человека. И еще важно помнить, что не все благие намерения приводят в итоге к всеобщему счастью. В психологической практике очень много случаев, когда родители из лучших побуждений не дали соединиться двум любящим сердцам, и это привело к трагичным последствиям, к сломанным судьбам. Кто мы, чтобы судить о чувствах других людей (даже если это наши собственные дети)? Откуда мы знаем, что может вырасти из этого хрупкого (хотя он и производит впечатление сильного), уязвимого ростка первых чувств? Как разобраться? Увы! Нет рецепта.

«Очи черные, очи страстные!»

Вот как описывает Л. Н. Толстой страсть Наташи Ростовой к Курагину: «Три дня, – сказала Наташа. – Мне кажется, я сто лет люблю его. Мне кажется, что я никого никогда не любила прежде его. Ты этого не можешь понять. Соня, постой, садись тут. – Наташа обняла и поцеловала ее. – Мне говорили, что это бывает, и ты верно слышала, но я теперь только испытала эту любовь. Это не то, что прежде. Как только я увидела его, я почувствовала, что он мой властелин, и я раба его, и что я не могу не любить его. Да, раба! Что он мне велит, то я и сделаю. Ты не понимаешь этого. Что ж мне делать? Что ж мне делать, Соня? – говорила Наташа с счастливым и испуганным лицом». И далее: «Мне никого не нужно, я никого не люблю, кроме его. Как ты смеешь говорить, что он неблагороден? Ты разве не знаешь, что я его люблю? – кричала Наташа. – Соня, уйди, я не хочу с тобой ссориться, уйди, ради Бога уйди: ты видишь, как я мучаюсь, – злобно кричала Наташа сдержанно-раздраженным и отчаянным голосом. Соня разрыдалась и выбежала из комнаты» («Война и мир». Т. 2, ч. 5, гл. XV). Великий писатель-психолог весьма точно описывает страстное и неуправляемое состояние Наташи Ростовой, уже помолвленной с князем Андреем Болконским и внезапно влюбившейся в Анатоля Курагина. «Мне никто не нужен!» «Уйди». «Что мне делать?!» – спутанность сознания, неуправляемые намерения, маниакальность. Что это, как не страсть?

Страсть – не совсем психологическое понятие, но психологи иногда используют этот термин. Содержание понятия «страсть» в чем-то пересекается с понятием «невротический комплекс»¹¹, однако это не одно и то же. Страсть – всегда более аффективный термин, чем комплекс, в ней больше силы, страдания, эмоций, реактивных чувств.

Страсть – это динамический комплекс¹² мыслей, чувств, мотивов, сил, навыков и опыта, который может подменять собой произвольное и осознанное поведение. Страсть оказывается весьма устойчивой во времени: ослабевая или, наоборот, усиливаясь с годами, она может долгое время оставаться в поле бессознательного, но не проходит сама собой; на протяжении длительного жизненного периода она может сохранять свою структуру и содержание. И еще – страсть автономна, она может «жить» самостоятельно, без вмешательства высших психических функций, сохраняя мотивационную силу, когнитивную и эмоциональную составляющую. Таков, например, перфекционизм – необъяснимое стремление к совершенству, к отличным успехам (комплекс «отличницы»).

Влюбленность очень похожа на страсть и на невротический комплекс, в котором хорошо видны основные черты страсти: мощная аффективная сторона, реактивная эмоциональность, автономная целеустремленность, маниакальная увлеченность одним человеком. Влюбленность часто неподвластна разуму, в этом ее автономность. У влюбленности своя логика – логика страсти, логика влечения. Однако, в отличие от множества других страстей, влюбленность быстро проходит. Влюбленность в конкретного человека проходит, а вот влюбленность как страсть влюбляться в кого-нибудь – нет. Эта страсть может быть длиною во всю жизнь.

Страстный человек чувствует одновременно и возбуждение, и страдание, и радость, и страх. Страсть буквально заставляет делать то, что в здравом уме человек никогда не сделал бы. Увлеченность, одержимость, возбужденность, энергичность, подвижность, восторженность

¹¹ Комплекс (лат. *Complex* – связь, сочетание) – в психологии понятие, обозначающее формирующуюся в бессознательном (или вытесненную в него) эмоционально окрашенную совокупность представлений, мотивов и установок, оказывающую существенное влияние на развитие и функционирование психики, личности и поведение человека. См. Толковый психоаналитический словарь.

¹² «Невротический комплекс» и «динамический комплекс» – это устоявшиеся в психологии выражения, которые обозначают разные состояния. Поэтому в данном случае утверждение: «Страсть – динамический комплекс...» не противоречит тому, что было сказано выше.

– всё это внешние черты влюбленности-страсти. Как тут не вспомнить точный образ из душе-раздирающей песни Булата Окуджавы про Ваньку: «Но страсть Морозова схватила своей мозо-листой рукой»¹³. Внутренние переживания влюбленности-страсти, как правило, таковы: страх потери предмета любви, страх неудачи или разочарования, влечение, ненасытная потребность общения, слияния, удовлетворения, мучительные ожидания, мнительность, недоверие и др. Но есть некоторая закономерность: чаще всего, как только влюбленность-страсть «добилась сво-его», получила в ответ взаимное чувство, и появился риск продолжения отношений со всеми вытекающими последствиями (ответственностью, принятием решений, изменением жизни) – страсть стихает, «киснет», «сдувается», сходит на нет или быстренько переключается на новый объект. Ведь цель такого рода влюбленности – само переживание влюбленности. Результат в виде взаимоотношений, тем более длительных, здесь никого не интересует. Как говорит народ-ная пословица, «миловались долго, да расстались скоро». В этом случае, когда накал страсти в отношениях с одним партнером снижается, чтобы «освежить чувства», надо просто поменять партнера или на время переключиться на другого. Подобной логикой объясняется появление очень циничного выражения «левак укрепляет брак», так рассуждают люди, подверженные зависимости от влюбленности.

¹³ Окуджава Б. Песенка о Ваньке Морозове. – См.: www.bards.ru/archives/part.php?id=10477

Разочарование: куда приводят мечты

Влюбленность рано или поздно заканчивается, проходит, как все, что имеет страстный характер. Высокая напряженность влюбленности, аффективная насыщенность, «горение» личности долго продолжаться не может. Влюбленность – отчасти еще и потому состояние временное, что оно связано с определенным физиологическим состоянием, гормональным фоном, который действует по своим закономерностям. Душа и организм перенапрягаются и истощаются. Истощению подлежат и чувства.

Влюбленность возможна на расстоянии, дистанционно, например, влюбленность в своего кумира – футболиста, актера, преподавателя, модель из шоу-бизнеса (так называемые «фанаты» и «фанатки» – известное явление), или просто в какого-то умного, талантливого мужчину, или в красивую женщину. Но и эти влюбленности тоже проходят.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.