

Евгения Карлин

# *и* Любовь невроз

путеводитель  
по вашей истории  
любви



Евгения Карлин

**Любовь и невроз. Путеводитель  
по вашей истории любви**

«Генезис»

2020

УДК 159.9+392.61  
ББК 88.3+88.5

**Карлин Е.**

Любовь и невроз. Путеводитель по вашей истории любви /  
Е. Карлин — «Генезис», 2020

ISBN 978-5-98563-628-4

Эта книга — о любви. Автор — психолог, психотерапевт — делится своими представлениями о том, как возникает любовь, почему у разных людей она выглядит по-разному, как влияют на выбор партнеров и историю любви индивидуальные особенности и почему эта история всегда связана с детскими переживаниями и часто имеет невротическую природу. Все это сопровождается примерами из консультативной практики автора и рекомендациями по выстраиванию гармоничных отношений. Книга адресована всем, кому хочется поразмышлять над своей личной историей любви, особенно интересна может быть профессиональным психологам. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9+392.61

ББК 88.3+88.5

ISBN 978-5-98563-628-4

© Карлин Е., 2020

© Генезис, 2020

# Содержание

От автора	6
Введение, или Все мы ищем близости	8
Часть 1. Существует ли любовь?	11
Глава 1. Любовь и с чем ее путают	11
Глава 2. Классификации и концепции любви	13
Виды любви	13
Эрос	13
Мания	15
Людус	16
Прагма	17
Сторгэ	18
Филия	18
Агапэ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Евгения Карлин**  
**Любовь и невроз. Путеводитель**  
**по вашей истории любви**

© Карлин Е., 2020

© Издательство «Генезис», 2020

## От автора

На отделение психологии я поступила, когда мне было четырнадцать. Это была старшая школа (лицей) с психолого-педагогическим уклоном. Несмотря на то, что в то время свое будущее я больше связывала с журналистикой, чем с психологией, в 1999 году я «запрыгнула в последний вагон» психологического факультета в Риге. И конечно, к этому времени я уже неоднократно бывала влюблена.

В институте я встретила своего будущего мужа. Во время учебы родилась моя дочь. Так что степень бакалавра я получила, будучи молодой женой и матерью. В процессе создания своей семьи, заботы о дочери, получения первого профессионального опыта во время практики я проживала любовь с сопутствующими ей элементами: вдохновением, воодушевлением, нежностью, сомнениями, уязвимостью, печалью, разочарованием и многими другими чувствами.

*Не быть любимым – это всего лишь неудача, не любить – вот несчастье.*

*А. Камю*

Впоследствии я закончила магистратуру, защитив дипломную работу по теме супружеских отношений. А с 2007 года начала частную практику, работая со взрослыми людьми индивидуально и в парах, размышляя вместе с ними, разделяя их тоску по близости, страх отвержения, боль непонимания и невыносимость крушения иллюзий.

В 2016 году я получила докторскую степень по психотерапии в Университете имени З. Фрейда в Вене. Но еще до этого, когда я только пыталась сформулировать тему и нащупать волнующие меня вопросы исследования, мой супервизор спросил: «Ты влюблена в свою диссертацию?» Я неуверенно пожала плечами. «Тебе необходимо быть влюбленной в нее, иначе это не имеет смысла и будет противоречить твоей природе». И он был прав: быть связанной любовью с миром, делом и людьми – единственный гармоничный способ жить, проживать подлинно осмысленную жизнь, – во всяком случае, для меня это именно так.

С позиции психолога я анализировала множество отношений, в том числе и собственные. Я осознала, как представления моей матери о любви отразились на моей личной жизни, а опыт развода родителей – на том, как я оценивала тех или иных людей; как любимые в детстве сказочные сюжеты затем лейтмотивом звучали в моей истории; как родительские ожидания влияли на мой выбор мужчин, а психологические предписания из детства определяли мои роли в отношениях.

Несколько лет назад я стала проводить занятия и лекции, посвященные теме любви. Несмотря на огромное количество доступной тематической литературы (в том числе психологической), ко мне приходили люди, которые впоследствии говорили о важности услышанного, о том, что многостороннее понимание феномена любви и себя в любви помогло им увидеть, как и почему они создают в своей жизни определенные любовные истории. Осознанность позволяла им меняться. Благодаря позитивным откликам моих клиентов и слушателей у меня возникла идея написания этой книги. В нее вошли материалы моих лекций и статей, зарисовки из частной практики, результаты исследований, любимые цитаты, а также мой собственный опыт в любви.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам проанализировать вашу личную историю любви и, может быть, понять, по какому сценарию она развивается: каким образом вы выбираете партнеров, чем «притягиваете» к себе определенных людей или ситуации, как и когда создавались ваши представления о любви и как они влияют на вашу нынешнюю жизнь. Книга позволит по-новому взглянуть не только на любовные отношения в паре, но и на любые другие близкие отношения, например, детско-родительские и дружеские.

Итак, добро пожаловать на увлекательный путь исследования!

## **Введение, или Все мы ищем близости**

Почти каждый входящий в кабинет психолога или психотерапевта приходит с вопросом про близость и любовь.

*Отсутствие близких отношений*

*Страх отвержения*

*Непонимание*

*Тоска по любви*

*Ревность*

*Тоска по несбыточному*

*Горе утраты*

*Боль расставания*

*Внутренняя пустота*

*Страх растворения  
и потери себя*

За всеми этими проблемами стоит потребность в любви, близости и поддержке.

*Жажда успеха, славы или власти* во многом основана на той же потребности быть любимым. Однако в этом случае человек верит, что просто так его полюбить нельзя, что для принятия другими людьми нужно обладать чем-то особенным, совершить что-то грандиозное. Это «что-то» обычно придумано в далеком детстве, когда ребенку не хватало внимания и безусловного принятия от своих родителей и других значимых взрослых.

Как правило, те, кто получил от родителей достаточно внимания, заботы и любви, не жаждут громкой славы. Конечно, такие люди могут стремиться реализовать себя, создать нечто новое, заниматься любимым делом, познавать себя и мир, двигаться вперед – и могут достигать значительных успехов в этом. Но в их случае успех – это побочное явление, а не перво-степенный смысл.

Безусловно, человек – существо социальное, а потому не следует обесценивать значимость общественного одобрения и внимания, сопутствующих успеху. Успех позволяет чувствовать себя в большей защищенности (моя группа меня принимает, а не отвергает – значит, я в безопасности) и дает ряд преимуществ, связанных с социальным статусом (альфа-особь может позволить себе лучшее). Однако, изучая феномен любви, целесообразно отметить, что за стремлением покорять вершины стоят не столько вдохновение, азарт, стремление к движению, сколько недостаток безусловной родительской любви и комплекс неполноценности, о чем еще сто лет назад талантливо писал психолог А. Адлер (2017). В этом ракурсе закономерно предположить, что у психологически гармоничного взрослого человека шансов прожить незаурядную, яркую, выдающуюся жизнь меньше, чем у травмированного и израненного. Зато у первого – больше шансов чувствовать себя удовлетворенным и счастливым. Успех и счастье – часто несвязанные явления.



Сверхконтроль, стремление к власти, враждебность или, напротив, приспособление, желание всеми способами угодить, быть незаметным – все это способы получить одобрение, признание и любовь, преодолеть чувство внутренней пустоты и неудовлетворенности. Деструктивные способы. В этой книге мы будем говорить не только о них, но и об альтернативе – конструктивных способах достижения близости, понимания и в конечном счете любви.

Человек имеет врожденную потребность находиться в связи с другими. Человеку нужен человек – в этом наша природа. Мы хотим быть в близости (хотя часто боимся этого), но первоначально нуждаемся во внимании, ведь именно оно позволяет нам стать замеченными. Внимание – «входной билет», условие, без которого развитие дальнейших отношений невозможно. Для младенца получить внимание взрослого – значит выжить. Для взрослого внимание – это возможность создать отношения. Нельзя развивать отношения, оставаясь незамеченным; нельзя полюбить незамеченного; нельзя стать близкими, не «увидев» друг друга.

Для младенца полное отвержение означает физическую смерть. Для взрослого человека – изоляцию, порой расцениваемую как смерть эмоциональную. И если физически в современном мире взрослый человек вполне способен выжить один, то на бессознательном уровне он может переживать крайне тяжелые чувства. Страх отвержения очень глубок и оказывает существенное влияние на нашу жизнь.

Привлечение внимания необходимо для близости, но его одного недостаточно. Кроме того, способы, которыми мы пытаемся привлечь внимание, часто оказываются непригодными для создания гармоничных отношений. Жажда быть рядом с другим, мы делаем шаг не навстречу, а в противоположном направлении. Желая сблизиться – отдаляемся.

Коля нуждался в близости – хотел, чтобы Яна поддерживала и одобряла его, – но ей об этом никогда не говорил. Он ждал, что она поймет и начнет это делать сама, без просьбы с его стороны.

Яна же выросла в эмоционально холодной семье. Родители редко хвалили ее за успехи, считая достижения нормой, зато часто ругали за ошибки и промахи, которых «быть не должно». Рядом с критикующими родителями Яна научилась критиковать и оценивать и в отношениях с Колей вела себя так, как привыкла. Она считала, что хорошее – это норма, поэтому нечего об этом и говорить, зато недочеты каждый раз подчеркивала.

Получая вместо слов одобрения критику, Коля еще больше чувствовал себя нелюбимым и недооцененным. Из-за несправедливости и недостатка любви он нападал в ответ: защищался, придирался, мстил и впадал в ярость, как когда-то делала в отношениях с ним его мать. В действительности за проявленной злостью Коли стояло иное чувство – печаль. Печаль оттого, что он неценный, что не получается быть понятым и любимым. Но «мальчики не плачут», «сильные не плачут» – так воспитывали Колю, поэтому он привык вытеснять грусть и «не размазывать сопли». Выросший Коля так сильно боялся показаться слабым, что каждый раз в момент душевной уязвимости предпочитал нападать первым. А Яна видела перед собой не мужчину, нуждающегося в ее любви и теплом отношении, но тирана. В такие минуты она пугалась и отстранялась в попытках защитить себя, после чего обвиняла Колю в нарциссизме.

Все мы хотим близости – чтобы другой обнял, одобрил, поддержал, – но порой из страха отвержения действуем деструктивно:

- отвергаем первыми;
- отстраняемся;
- манипулируем дефицитом внимания (игнорируем);

- скрываем свои чувства и замыкаемся в себе;
- переключаемся на какую-то другую сферу жизни, например, уходим с головой в работу, спорт, коллекционирование, гаджеты и т. д.

Нас учат читать, писать, пользоваться компьютером, но не учат общаться друг с другом, любить и эмоционально заботиться – как о себе самом, так и о другом человеке. В информационную эпоху разрыв между интеллектуально-рациональным и эмоционально-чувственным становится особенно значимым. Если гуманистические теории провозглашают ценность индивидуальных эмоциональных переживаний, то культ скорости и эффективности их обесценивает, видя в них помеху на пути к достижениям. В результате мы превращаемся в рационализирующие головы, которые венчают суетливые тела. Плохо понимая собственные чувства и потребности, неспособные быть не только с другим человеком, но и с самими собой, мы оказываемся где-то, с кем-то, зачем-то. Делаем что-то, «не приходя в сознание». Но ведь именно наличие близких гармоничных отношений – главный фактор счастья, а потому так важно понимать, как вы устроены, какие ограничения и возможности имеете, как и в чем можете менять себя и свое поведение, чтобы жить долго и счастливо.

Желаемые изменения требуют осознанности. Осознанность подразумевает понимание причинно-следственной связи в широком контексте, а также способность человека жить в настоящем, замечая свои эмоции, чувства, потребности, внешние реакции и особенности поведения. Именно повышение осознанности является одним из универсальных результатов психотерапии.

На страницах этой книги мы вместе будем задаваться следующими вопросами. Что такое любовь? Почему каждый из нас любит по-своему? Почему любовь не всегда приносит радость и бывает причиной страданий? Как складывается ваша личная жизнь? Что повлияло на это? Как сделать отношения более осознанными, а жизнь – гармоничной и счастливой?

Я верю, что найденные ответы помогут вам преодолеть тернистый путь отношений и пережить настоящую любовь.

## Часть 1. Существует ли любовь?

### Глава 1. Любовь и с чем ее путают

Все мы любим. Как умеем. Как научились. А учимся мы чаще всего на примере собственных родителей: иногда непредсказуемых, иногда истеричных, иногда жестоких, травмированных, одиноких, зажатых. Мы любим своих родителей и, получая от них агрессивные реакции (крик, критику, оскорбления), заключаем: «Любовь – это когда бьют (оставляют в одиночестве, требуют, высмеивают, заставляют, страдают)». Затем мы выходим в большой мир: в детский сад, в школу; нам открывается мир кино и художественной литературы. В большом мире тоже есть чему поучиться – кому как повезет.

Так создается некая формула любви, которую мы принимаем за истину; идеология, описывающая, что такое любовь, в чем она проявляется, что нужно делать, чтобы быть любимым, чего делать нельзя, что допустимо, а что нет. Даже если впоследствии жизнь неоднократно демонстрирует нам факты, разрушающие «истину», мы изо всех сил держимся за нее, трещащую по швам, потому как переписать на белом то, что было написано в детстве, крайне сложно, да и страшно – для большинства людей лучше печальная, но определенная картина бытия, чем неопределенность и неясность, которые на каком-то этапе всегда сопровождают построение нового.

К подростковому возрасту, когда гормональная буря несет нас в потоке плохо осознаваемых и управляемых эмоций, мы влюбляемся. И тогда любовь к «неродному» человеку перестает быть чем-то абстрактным, она становится «про нас».

*«Ты думаешь, это любовь?» – мечтательно и чуть печально спросила она меня. И хотя ей было сорок, и хотя она дважды была замужем и дважды – матерью, в ее неровном голосе, в интонации, в задумчивом взгляде я видела девочку, желающую верить в чудо и большую, особенную, единственную любовь, которую она создала в своем воображении много лет назад.*

*Из разговора с клиентом*

Ведя разговор о любви, необходимо договориться о том, что мы называем любовью. Несмотря на тысячи написанных книг, снятых фильмов, исполненных песен, сотканных стихов – каждый из нас, говоря о любви, вкладывает в это понятие что-то свое: от ощущения бабочек в животе до героического самопожертвования. Наверное, нет более запутанного и туманного понятия, чем любовь. А. де Сент-Экзюпери говорил, что «любить – это не значит смотреть друг на друга, любить – значит вместе смотреть в одном направлении». Д. Паркер сравнивала любовь с ртутью: «можно удержать ее в открытой ладони, но не в сжатой руке». Л. Толстой писал: «Истинная любовь не есть любовь к одному лицу, а душевное состояние готовности любви ко всем...». Бытует также мнение, что любовь – это пуля, которая метит в сердце, бьет по карману и выходит боком.

Что для вас любовь?

Какой рисунок или фотографию вы выбрали бы для обозначения любви?

Любили ли вы? Как вы понимаете, что любите?

Любили ли вас? Как вы понимаете, что вас любят?

Представления о любви вписаны в культурный контекст. В этом смысле любовь – явление субъективное и интерсубъективное, а не объективное. В разные исторические эпохи, в

разных обществах ответы на вопрос «Что такое любовь?» будут различаться. Определения любви отличаются у жителя Древнего Рима, представителя африканского дикого племени и современного образованного европейца, живущего в мегаполисе. Большинство читателей этой книги, скорее всего, придерживаются гуманистических взглядов, придавая большое значение эмоциональным переживаниям отдельного человека, а соответственно – и любви. Это общие рамки, сквозь которые современные европейцы смотрят на любовь как на ценность, внутри же этих рамок мы находим субъективное понимание, которое, в той или иной степени, может отличаться в зависимости от ряда факторов, среди которых:

- религиозные воззрения отдельного человека;
- образованность;
- личностные качества;
- история семьи, в которой он вырос;
- другие факты биографии;
- биологические процессы организма, которые оказывают влияние как на мыслительную,

так и на чувственную сферу.

С точки зрения гуманизма простым (а значит, понятным пятилетнему ребенку) объяснением может быть такое: «Любовь – это когда с другим хорошо. Когда вы хотите друг друга обнять».

В самом общем смысле любовь понимается как отношение к кому-то или чему-то как безусловно ценному, соединенность с кем-то или чем-то, воспринимаемая как благо. В более узком смысле любовь понимается как особое отношение к другому человеку, когда другой становится особенным и значимым. Мы выделяем любимого среди множества других людей как сверхценного.

Мы можем встретить разные значения самого слова «любовь». Этим понятием могут обозначаться эротические или романтические переживания, сексуальное влечение, особого рода интимная связь между любовниками или супругами, привязанность и забота по отношению к родным и родственникам, а также к близким людям, благожелательность и милосердие в отношении к другому как к ближнему (Апресян, 2001, 2005).

На основе смыслов, которые люди вкладывают в понятие «любовь», можно построить определенную классификацию. Таких классификаций было создано довольно много, среди них есть как идущие из глубокой древности, так и современные. При этом, как часто бывает, новое оказывается забытым старым.

Наиболее ранние описания взглядов на любовь мы находим в древнегреческой литературе. Агапэ, филия, эрос, сторгэ, людус, прагма и мания – формы отношений, которые в современном языке переведены одним словом – «любовь». Вспомогательнее, чтобы по крайней мере отчасти охватить то, что называют любовью.

## Глава 2. Классификации и концепции любви

### Виды любви

#### Эрос

*Эрос* – влечение, восторженная, пылкая влюбленность, результат попадания в сердце человека стрелы Амура. «Власти Эроса страшится сама Афродита, что же делать нам, смертным?» – вопрошал И. Ефремов устами гетеры Таис Афинской.

*Проходя страду земную  
Горьких ласк и сладких мук,  
Помни, вверясь поцелую, –  
Любит лишь мечту двойную  
Эрос, туго гнуций лук.  
Он решил, он повелел  
Кроткой строгостью закланий,  
Чтоб восторг двух разных тел  
Равным пламенем горел  
На костре ночных распятий.*

*В. Брюсов*

В диалоге Платона «Пир», произведении, задавшем большинство сюжетов последующих философских обсуждений любви, воссоединительная функция любви-эроса предстает как главная: любовью называются жажда целостности и стремление к ней, в любви каждый находит свое неповторимое другое Я, в соединении с которым обретается гармония. Любовь-эрос бывает целительна, омолаживая, открывая мир красоты и вдохновения.

Бурлящая сила эроса увлекает и способствует идеализации человека, жаждет слияния. При эротической любви можно практически не знать любимого, более того, по мере его узнавания часто приходит разочарование. Однако, находясь во власти эроса, двое страстно тянутся друг к другу, хотят знать о другом как можно больше и как можно сильнее открыться самому. Чувства требуют слияния, как эмоционального, так и сексуального, оттого так тяжело расстаться даже на короткое время, отвлекаясь на повседневные дела и мысли о чем-то ином. Под воздействием эроса все прочее, не связанное с объектом любви, утрачивает смысл.

*Все фигня!  
По сравнению с любовью все фигня!  
По сравнению с любовью,  
жаркой кровью, тонкой бровью,  
С приниканьем к изголовью,  
по сравнению с любовью  
Все фигня!*

*Д. Быков*

Человек влюбился. В большинстве случаев речь идет именно об эротической любви. Эротическая любовь прекрасна для любовников, но на ней едва ли можно построить крепкую

семью. В перспективе, если эрос не перерастает в дружескую любовь – филию, если не истощает себя, а сталкивается с преградами и невозможностью быть с объектом любви, то он часто оказывается разрушительным, сопровождаясь болью и страданием. О формах любви, которые могут быть отнесены к эросу и мании, психотерапевт И. Ялом писал: «Мне не нравится работать с пациентами, которые влюблены. <...> Хороший терапевт сражается с мраком и алчет озарения, тогда как романтическая любовь подкрепляется тайнами и разрушается обследованием. Я ненавижу быть палачом любви» (2019).

Даже в случае сексуальной и эмоциональной близости с возлюбленным после оргазма как кульминации контакта обычно следует печаль. «Из самых глубин наслаждений исходит при этом / Горькое что-то...», – как утверждал Лукреций, а позже ему вторил Спиноза: «...за удовлетворением чувственности следует наивысшая печаль...». Такая печаль экзистенциальна по своей сути, фактически она о том, что непрерывное единение невозможно, что лишь в короткие моменты времени мы можем полностью раствориться друг в друге, в собственной мечте, преодолевая границы, проживая мощное чувство потери себя и обретения единого *мы*.

*Когда мы познакомились и полюбили друг друга, решили работать вместе. Первый совместный перформанс – «Отношения во времени», мы показали его на Венецианской биеннале в 1976 году. Мы стояли обнаженными на расстоянии 20 метров друг от друга. Сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее мы бежали друг другу навстречу. В первый раз, минуя друг друга, едва соприкоснулись, каждый последующий раз задевали друг друга все сильнее, а в конце начали сталкиваться. Несколько раз удар оказывался настолько сильным, что я падала. Мы хотели показать, что из столкновения двух энергий – женской и мужской – возникает нечто, что мы назвали «that self», «то „Я“». Это была третья энергия, абсолютная, лишенная эго, соединение мужского и женского начал. Высшая форма искусства.*

*М. Абрамович*

Эрос обостряет чувства и чувственность, оживляет, дает почувствовать себя предельно живым. Влюбленный иначе воспринимает произведения искусства, более чутко слышит музыку, видит кино, читает поэзию, для него ярче проступают краски жизни. Даже легкие, незамысловатые мелодии слышатся по-другому; музыку хочется сделать громче, скорость – выше.

На том или ином этапе жизни многие хотят почувствовать себя влюбленными. Но в стремлении влюбиться проявляется иная, более сильная потребность – жажда быть живым. Влюбленность в другого человека дарит сопутствующее чувство влюбленности в жизнь. Либи́до, как назвал З. Фрейд энергию сексуального влечения, есть жизненная энергия, созвучная эросу Платона и включающая все то, что охватывается словом «любовь»: половую любовь, любовь к себе, любовь к другим людям, в конечном счете любовь к жизни; оно противоположно танатосу – стремлению к смерти. Любовь противостоит смерти, она усиливает и утверждает жизнь.

Жажда жизни может быть утолена влюбленностью, но только на время, потому как, с одной стороны, за очарованием наступает разочарование, а с другой – когда-то мы остаемся одни. Способность чувствовать себя живым независимо от присутствия другого человека – условие, необходимое для глубокого проживания жизни и обретения счастья. Вольно цитируя Э. Фромма, можно сказать, что стремление быть с другим зависит не только и не столько от силы любви, сколько от силы одиночества и неспособности обеспечивать собственное счастье самостоятельно. Чем меньше человек позволяет себе жить в радость, желать, делать то, что он по-настоящему хочет, тем отчаяннее он цепляется за другого. Падение (а оно часто случается,

потому как влюбленность недолговечна и не всегда перерастает в зрелую любовь или дружбу) в таких случаях крайне болезненно.

Другими словами, чем более скучной и опасливой жизнью вы живете, чем больше потребностей вытесняете и чем меньше внимания уделяете своим потребностям, тем выше шанс, что однажды вы спроецируете все свои желания, мечты, фантазии и устремления на одного ни в чем не повинного человека. Влюбленность и страсть опасны для тех, кто не умеет любить.

## Мания

**Мания**, или, как называли этот вид любви древние греки, видя в ней наказание, «безумие от богов», – это любовь-одержимость, перерастающая из эроса и людуса или возникающая словно из ниоткуда (на самом деле, как мы увидим дальше, не из ниоткуда, а из нашего прошлого и заложенных в детстве программ). Мания заставляет влюбленного человека страдать и несет страдания объекту его страсти. Это зависимость, стремление все время быть рядом с любимым, контролировать его, испытывая ревность, смятение, напряжение и тревогу.

*Меня сейчас узнать не могли бы:  
жилистая громадина  
стонет,  
корчится.  
Что может хотеться этакой глыбе?  
А глыбе многое хочется!*

*В. Маяковский*

Если энергия эроса обычно созидательная, то при мании она чаще разрушительна, хотя вначале эрос и мания могут проявлять себя схоже. Эрос, не находящий взаимности, способен перерасти в манию. Неудовлетворенная потребность единения с объектом страсти и обладания им усиливается, возникает чувство агрессии, которое нередко заставляет действовать вопреки здравому смыслу – разрушительно, бездумно и безумно, с готовностью к преступлению.

*Он сказал, что все кончено, что между нами ничего не может быть. Просто отрезал. Ушел. Не отвечал на звонки. Я не могла принять это. Было больно. Я следила за ним в социальных сетях, искала встречи через общих знакомых или просто ехала в ту часть города, где он часто бывал раньше. Я выслеживала его. В какой-то момент боль стала настолько невыносимой, что я была готова убить его. Да, в своих грезах я убивала его. Иногда душила ремешком, иногда подсыпала яд в его чашку, иногда вонзалась в сердце острием ножа. Он умирал многократно, медленно, эти сны наяву давали короткое облечение, а после снова боль накрывала меня и ничего не оставалось, как ей поддаться. Хорошо, что мы так и не встретились в те недели и месяцы, – мне кажется, что я правда была способна его убить...<sup>1</sup>*  
*Из разговора с клиентом*

Мания разрушительна, но можем ли мы выбирать, будучи ослепленными страстью? Едва ли. Зато в наших силах начать относиться к себе таким образом, чтобы в случае душевной

---

<sup>1</sup> Так спустя время рассказывала о своих переживаниях одна психически здоровая и прекрасно социально адаптированная женщина в моем кабинете. Порой мы не знаем границы своих здоровой и безумной частей, особенно когда мания душист нас одержимостью. Прим. авт.

боли мы смогли поддержать себя (и/или обратиться за помощью к другим людям), внутренне обнять, проявить заботу, «зализать раны» и жить дальше, не закрываясь и не озлобляясь. Мы можем относиться к себе с любовью.

## Людус

**Людус** – гедонистическая, ни к чему не обязывающая любовь-игра. По силе переживания и чувств она так далека от мании. Поддразнивание, флирт, соблазнение, которые приятны сами по себе, и сопровождающее их отсутствие обязательств, некоторым из нас приятное вдвойне. Времяпрепровождение, дарящее исключительно удовольствие. Людус-отношения случайны и просты по своему содержанию, хотя могут быть весьма увлекательны и оригинальны по форме. Людус – это не столько влюбленность в определенного человека, сколько влюбленность в процесс игры и флирта.

*Есть игра: осторожно войти,  
Чтоб внимание людей усыпить;  
И глазами добычу найти;  
И за ней незаметно следить.  
Как бы ни был нечуток и груб  
Человек, за которым следят, –  
Он почувствует пристальный взгляд  
Хоть в углах еле дрогнувших губ.*

А. Блок

Если смотреть на людус с точки зрения психологии, то такая форма отношений может как удовлетворять потребность во внимании, игре и сексуальной привлекательности, так и обеспечивать возможность избежать близости, ответственности, привязанности и самораскрытия. То есть в определенных ситуациях, время от времени, людусу предаются и зрелые, но игривые и творческие по своей природе партнеры. Однако как основной стиль любовных отношений людус свойствен тем, кто боится подлинной близости. Ведь людус не отличается глубиной чувства и легко допускает возможность множественных отношений и ускользания. Можно легко показать лишь одну сторону себя, утаив другие. Произвести яркое впечатление и исчезнуть, избежав «очеловечивания».

*Мы были на вечеринке. Мой муж сидел рядом, а малознакомый симпатичный мужчина – напротив нас. Мы разговаривали и смеялись. Наш собеседник вертел в руке мобильный телефон. «Что это за модель?» – спросила я и потянулась, чтобы рассмотреть. Он произнес название. «Есть ли в нем заметки? Как они выглядят?» Он открыл раздел заметок и протянул аппарат мне. Я напечатала «хочу целоваться» и вернула аппарат. Он бросил взгляд на экран в некоторой неловкости, с которой тут же совладал, и перевел взгляд на меня. Я поднялась и проследовала через лобби в уборную. Выйдя, я застала его у двери. Он резко притянул меня к себе, и мы стали жарко целоваться.*  
*Из рассказа молодой женщины*

Людус – это и игра-соперничество, пронизанная агрессивными нотами сексуальности. В данном случае агрессия понимается не как насилие над другим, но как обоюдное напряжение, своеобразный танец сближения и отдаления, в котором есть «электричество». Такое «электричество», конечно же, есть и в эротической любви, и в мании.



*Первое условие игры с огнем в том, чтобы даже не обжечься.  
Обжигаются только те, кто не знает правил игры.  
О. Уайльд*

Кураж и элемент дерзости делают любовную игру захватывающей. И важен здесь не столько объект любви, сколько сам процесс. Внесение людуса как элемента творчества и непредсказуемости способно оживить длительные застоявшиеся отношения, позволяет встряхнуться, вызвать сексуальное влечение, посмотреть на своего партнера «другими глазами». Однако здесь необходимы внутренняя раскрепощенность, детская способность к игре и осознание того факта, что людус можно разыграть просто по желанию и вдохновению (необязательно ждать возникновения особенного чувства к партнеру). Игра – прекрасное топливо для эротизма и повышения градуса в отношениях со стажем.

## Прагма

**Прагма** – практичная любовь, основанная на разуме, долге и совместных интересах. Любовь по расчету, можно и так сказать. Расчет не всегда связан с деньгами и материальными выгодами. Можно рассчитывать на определенные качества в другом человеке, на сходство в ценностях, общность интересов, целей и вкусов. Разумно, правда? В конечном итоге такой рациональный подход может быть ценен при выборе партнера на «длительную дистанцию», хотя людям эмоциональным и пылким, а иногда просто не пережившим детские травмы и жаждущим их отыгрывать, это может показаться скучным.

*Кто сказал, что нужно выходить замуж по любви? Мне кажется, что это пережитки романтизма XIX века. А юные особы поверили. Теперь мучаются, потому как не могут встретить того особенного, взаимно любимого, достойного стать мужем. Влюбленность недолговечна. Стоит ли рассчитывать на нее в таком вопросе, как брак? Это все-таки не стометровка, а по меньшей мере марафон, к которому, как известно, надо подготовиться. Разум – расчет, если хотите, – здесь будет очень кстати<sup>2</sup>.  
Из разговора с клиентом*

Стоит заметить, что некоторые из отношений, начавшихся как эрос или людус, развиваются в различные комбинации сторгэ и прагмы.

Ю. Рюриков (2002) выделяет преимущества прагмы перед другими любовными чувствами, заключающиеся в том, что эротические переживания со временем остывают и слабеют, а прагма – наоборот, может становиться сильнее. По его словам, такое чувство встречается часто (и в старости, когда энергия чувств снижена, и в зрелые годы) в тех семьях, которые строятся на житейски-хозяйственных отношениях, и вообще у людей рационального склада характера.

Для девочки или мальчика спокойного темперамента, выросших в крепкой семье, где родители были стабильны в своих отношениях, дружно вели хозяйство и поддерживали друг друга, ценность брака как хорошей, слаженной совместной работы по созданию теплого домашнего очага может быть высока. Вырастая, такой человек стремится к спокойствию, стабильности и благополучию, выбирая себе партнера с такими же ценностями. Это может быть хороший и крепкий союз.

---

<sup>2</sup> Так размышляла моя восемнадцатилетняя клиентка, открывшая себя для сексуальной близости и романтической любви, но не спешащая привязываться. А может быть, она просто боялась силы чувств? Боялась потерять контроль и стать уязвимой, а потому обесценивала и рационализировала (умничала, иными словами), защищая себя от возможных душевных ран? Прим. авт.

В прошлом прагма была самым частым супружеским чувством. Но и сегодня тяга к спокойной совместимости, к похожим интересам, взглядам, ценностям может создавать прочные пары и семьи, где любовь прагматична по своей природе. То есть в основе прагмы далеко не всегда лежит именно меркантильный расчет, но зачастую и просто рациональность и здравомыслие.

## Сторгэ

**Сторгэ** – любовь-привязанность и забота. Обычно это любовь в пределах семьи и рода, любовь к родственникам и забота о них. Возникает она постепенно, «...как медленное вызревание цветка, медленное прорастание корней в почву и уход их в глубину. <...> У такой любви особая прочность, и она может перенести даже очень долгую разлуку, как перенесла ее знаменитая любовь Пенелопы к Одиссею, древний прообраз нынешней сторгэ» (Рюриков, 2002).

Подруга дней моих суровых,  
Голубка дряхлая моя!  
Одна в глуши лесов сосновых  
Давно, давно ты ждешь меня.

*А. Пушкин*

Любовь-привязанность – прочные нити, связывающие двух родных людей. Вы можете не видеть человека годами, много времени не созваниваться, но точно знаете, что, обратившись к нему или встретившись спустя время, вы будете говорить так, словно и не расставались. Вы можете подолгу не общаться и не чувствовать при этом утрату связи, что невозможно в отношениях с недавним знакомым, даже если вы были страстно влюблены в него. О любви-привязанности мы еще будем подробно говорить на страницах этой книги.

Не имеет значения, кровное родство или душевное по общему созвучию – оно несовместимо со страстью. С повышением чувства родства страсть утрачивается. Поэтому сторгэ асексуальна. Переводя любимого мужа в категорию «наш папа пришел» или любимую жену – в «наша мама сварила суп», вы укрепите родственные связи, но с большой вероятностью утратите эротическое притяжение (с мамами и папами не спят – существует табу на инцест). При этом сторгэ не требует исключительности (эксклюзивности). Человек может испытывать любовь-привязанность к нескольким людям: к матери и отцу, к бабушкам и дедушкам, к няне, к братьям или сестрам, к супруге или супругу. В отличие от эротической любви или мании, сторгэ не захватывает нас целиком, не фиксирует наше внимание на одном-единственном человеке.

Теплой свечой сторгэ можно зажечь много свечей, и огня от этого не станет меньше...

## Филия

**Филия** (или филое) – бескорыстная любовь-дружба, в основе которой лежат доверие, принятие и добрая воля. Филия способна превратить эрос из пылкой страсти в общение и взаимопонимание. Друзья открыты друг другу и не пытаются друг друга менять, хотя, вдохновляя друг друга, стимулируют к развитию. Аристотель считал любовь-филию подлинной, поскольку она строится на взаимности, благожелательности, заботе, стремлении к добродетели и совершенству. Такое мнение разделял и Платон, полагая, что это единственный вид истинной любви, основанной на духовном притяжении, уважении и понимании. В отличие от сторгэ, филия – это осознанный выбор, не связанный с родством.

*Дружба такая же редкость, как и любовь.*

*А знакомых мне не надо.*

*М. Цветаева*

Филия предсказуема. В ней нет сексуализации. Она понятная и искренняя. Настолько понятная, что слова здесь излишни.

## **Агапэ**

*Агапэ* – вселенская универсальная любовь: к незнакомым людям, окружающей природе или Богу. Агапэ затрагивает концепцию альтруизма и служения, бескорыстной заботы. Любящий готов к самопожертвованию во имя любви. Смирренная агапэ сочетает в себе полное принятие, милосердие, преданность и стремление отдавать. Возможность отдавать любовь – высшая радость для любящего. О такой любви говорится в христианстве как о милосердной любви к ближнему своему.

*Если в нас любовь живет, мы вечные.*

*Г. Гейне*

Можно привести пример любви молодого Чернышевского, запечатленной в его юношеском «Дневнике моих отношений с тою, которая составляет сейчас мое счастье». «Его любовь полна самоотречения – избыточного, чрезмерного, он готов пожертвовать ради нее своим чувством, не требуя никакой ответной жертвы. „Помните, – говорит он ей, – что вас я люблю так много, что ваше счастье предпочитаю даже своей любви“» (цит. по: *Рюриков*, 1967).

Эта формула схватывает саму суть агапэ, но она передает и ее двойственность, неравновесие. Любовь-агапэ многим похожа на сторгэ: в ней есть душевное созвучие, она полна выносливого терпения и негаснущей привязанности. Но ее чувства более горячи, чем сторгэ, они могут достигать почти религиозного пыла, и телесный огонь у агапэ может быть сильнее, чем у сторгэ (*Рюриков*

## **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.