



В. Д. РЫЖКОВ

# ПСИХОЛОГИЯ ВЛЮБЛЕННЫХ



Санкт-Петербург  
СпецЛит

Валерий Рыжков

**Психология влюбленных**

«СпецЛит»

2018

УДК 159.923

**Рыжков В. Д.**

Психология влюбленных / В. Д. Рыжков — «СпецЛит», 2018

ISBN 978-5-299-00953-8

Эта книга — манифест влюбленных. Она призывает не считать влюбленность психическим расстройством, а принимать ее как общечеловеческое достояние, имеющее первостепенную ценность. Автор подчеркивает необходимость проявления ответственности влюбленных за свои чувства, что способствует созданию гармоничных отношений между людьми, без насилия над личностью, с правом полного самовыражения в лучших традициях гуманизма.

УДК 159.923

ISBN 978-5-299-00953-8

© Рыжков В. Д., 2018

© СпецЛит, 2018

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
Глава 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Валерий Рыжков**

## **Психология влюбленных**

Автор:

*Рыжков Валерий Дементьевич* — врач-невролог высшей категории, психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент СПбПМУ им. И. П. Павлова

© «ООО Издательство „СпецЛит“», 2018

## Предисловие

*Влюбленность – это чудное мгновение в жизни каждого человека!*

История вопроса проста. Проблемы взаимоотношений мужчины и женщины не раз рассматривались автором в серии книг «Практическая психология женских кризисов», «Караван желаний», «Золотые ключи общения», касающихся психологической стороны в проявлении любви. За последние десятилетия, на третьей волне феминизации европейского общества, взаимоотношения мужчины и женщины эволюционировали в сторону раскрепощенной свободы, что выявило новые противоречия и сложности взаимной любви.

Влюбленность – это проблема? Или болезнь? Или это вестник любви? Или нет проблем – и так все ясно? Но интернет, пресса, некоторые книжные издания широко распропагандировали суррогатные виды любви, порнографию, расширили секс-индустрию. Магазинов эротики стало не меньше хлебных лавок.

Влюбленных принято считать невротиками, фантазерами, поэтами, предающимися пустому времяпрепровождению. В последнее время состояние влюбленности стало желанным полем деятельности для психологов и психиатров, которые на любовь повесили ярлык невроза, или болезни. С 2000 года в Международной классификации болезней (МКБ-10) под кодом F63.9 романтическое чувство влюбленности переклассифицировано в отклонение психики в виде «расстройства привычек и влечений неуточненное». Итак, любовь теперь рассматривается как безумие, расстройство привычек и влечений.

Прежде всего этот факт – демонстрация неспособности общества решить морально-этические проблемы, возникающие на почве семейных конфликтов. В запущенных случаях при наступлении депрессии влюбленные становятся пациентами разных врачей, которые перенаправляют их из-за отсутствия болезни в организме к психотерапевтам, не владеющим практикой руководства эмоциями, но успешно погружающим пациентов в психотерапевтические лечебные процедуры. Подобные «невротика» не представляют общественной опасности, и они быстро покидают кабинеты психотерапевтов.

До морали пока еще далеко. Необходимо обсудить эту проблему в деталях. Манифестация любви не заканчивается на неудавшемся опыте, после него начинается новый поиск объекта влюбленности. Но теперь это не просто влюбленный человек, а личность с неустойчивыми приоритетами в жизни. Можно ли ждать от такого человека следующего зрелого шага к любви?

Часто влюбленный не говорит «Давай поженимся» и пополняет ряды одиноких людей с неразвитыми чувствами любви. Кто согласен ждать, тот ждет, кто не согласен, тот уходит. Это замечательно в литературном произведении, но не в романе из жизни. Тема неоднозначна. И запастись терпением просто необходимо, чтобы не скатиться к драме или комедии человеческих отношений либо к болезненному состоянию в форме невроза, ведь признаки влюбленности напоминают признаки вегетативных проявлений невроза.

Известно, что неврозы проявляются в перепадах артериального давления, в тахикардии, головных болях, бессоннице и в невротических противоречиях личности между «хочу» и «могу». Психологи для разрешения этих проблем обучают пациентов манипулированию другими людьми с целью получения таким образом положительных эмоций, то есть делают из них рассудочных манипуляторов. Другие участники психологических тренингов, не знающие, что их оценивают не по эмоциям, а по телодвижениям, попадают под двойное психотерапевтическое воздействие. Как тут не вспомнить злополучную историю: «Почему зять не любит тещу? Да потому, что она манипулирует им через свою дочь, получая за это гонорар как психотерапевт».

Как не оказаться в тупиковой ситуации любви?

Несомненно, для влюбленного главное – это глубокое переживание собственных эмоций, которые и дают возможность чувствовать, дарить любовь близкому человеку. Эмоции выгорают без понимания другой стороны. Чтобы этого не произошло, надо делать правильные шаги, не превращая дар любви в привычку, а развивая талант настоящей любви. Некоторые психиатры говорят, что любовь – это болезнь, которая длится не более четырех лет. Священник скажет, что, по словам апостола Павла, «любовь долготерпит». Живущие на основе гуманистических принципов люди считают, что любовь дает право на свободу, счастье, развитие и проявление своих потребностей. Быть влюбленным и справляться с проблемами, не становясь невротической личностью, трудно. Требуется поиск ответа на многие вопросы, которые возникли в настоящее время и уже не совпадают с ситуациями двадцатилетней давности. Любовь стремительно меняет приоритеты на фоне решения бытовых проблем, внешнего и внутреннего имиджа, стремления к соединению несоединимого.

При влюбленности превалирует сила эмоций, в любви выражается глубокий мир чувств. Не следует вносить любовь и влюбленность в Международную классификацию болезней – это неэтично и негуманно. Любовь дает право каждому жить, а не болеть, не состоять на учете в лечебном диспансере. Необходимо избавиться в этом вопросе как от научных заблуждений, так и от советов экстрасенсов и доморощенных целителей.

У каждого народа своя генеалогия, свои традиции, имеющие глубокие корни в понимании чувственного мира и в проявлении эмоций любви.

# Глава 1

## Запретная галерея

### 1

Прежде чем ответить на вопрос, действительно ли влюбленность является неврозом навязчивого состояния, надо понять, а была ли влюбленность. Может, просто был некий фрагмент жизни, который оброс конфликтами и обоюдными упреками. Любили, а теперь вот разлюбили – и пора идти к психоаналитику. Это тупиковая ситуация. Можно решить вопрос проще: разойтись по разным углам, подумать и помириться, потому что это было просто банальное непонимание, непризнание чувств другого человека. Но ни в коем случае не следует оставлять на потом разрешение конфликта или копить отрицательные эмоции, чтобы не обрекать все дальнейшее существование на незаслуженные упреки.

Вопрос по электронной почте: какие существуют современные эффективные способы лечения влюбленности как невроза, чтобы прийти в состояние нормы? Это часто задаваемый вопрос, потому что в обществе сформировалось отношение к влюбленности как к неврозу. Все начинается с бытовых ситуаций.

Молодая пара. Он услышал звук разбитой чашки.

– Что ты разбила?

– Ничего страшного, разбилась чашка на счастье.

– Когда я это делаю, ты говоришь, что я твое несчастье. И ты возмущаешься без границ.

– Не заводись! Я по неосторожности, а ты по небрежности.

– Значит, тебе дозволено, а мне нет.

– Вот запиши на бумаге, а потом проанализируй с психологом. Ты меня расстроил, я ухожу не позавтракав.

– Убегаешь от проблем.

– А что, они есть? Я вижу, что ты конфликтуете с самим собой, а не со мной.

– У меня сегодня напряженный переговорный день. И тут я встречаю твое непонимание.

– А надо понимать?

– Надо, если мы еще любим друг друга.

– Я тебя умоляю, мы с тобой уже вместе пять лет.

– Шесть лет, если считать вместе с беременностью.

– Я хочу возвращения настоящих чувств.

– Вот помой посуду за всеми, а потом задай мне тот же вопрос. Я охотно отвечу.

На этом закончился разговор по техническим причинам: каждому из них надо было идти на свою работу.

*Из записной книжки психолога:* не все, что происходит в быту, можно выносить на обсуждение. Иначе отношения превратятся в тотальный контроль, без свободы. Фрустрация в мелочах лишает чудное мгновение вдохновения.

### 2

Женщина позднего возраста так же ревнива, как и молодая. Разница в том, что с возрастом люди стремятся к порядочности и верности, а неискушенные в превратностях любви об этом не задумываются.

Александр Сергеевич Пушкин – великий поэт, но он же и первый великий психолог. В дальнейшем я буду ссылаться на Пушкина-психолога. Не ищите точного грамматического соответствия, но ссылки на его творчество нам будут полезны. Чего стоят слова «Любви все возрасты покорны». А дальше, что дальше на повороте наших лет? Еще раз: любви все возрасты покорны!

Женщина выбирает стиль. Она менеджер. Неподкупна, неумолима, непостижима. Со взором «Оставь надежду навсегда». От таких бегут. Наступает вечер, который наполняется грезами, а потом вакуумом бесчувствия. Нет лирики в речах. Нет желания дальше продолжать служебный роман, о котором мне имели понятия в романтический век.

*На полях записной книжки психолога:* выбран престиж, и за него надо расплачиваться суетой. Власть и любовь несовместимы.

Женщина-домохозяйка. В ее рассказе чаще проскальзывает горечь обид вместо смеха, если посторонний обнаружит седину в волосах. В глазах утомление и грусть. Мужчина слабеет перед старением любимой. И ножку ножкой не называет. Слабость оказывает обоюдное разрушительное действие на отношения, это подкрепляется гибельными упреками в адрес друг друга. И куда пропадает влюбленность после консультации психотерапевта?

Ранний завтрак. Уединение. Ночь без любви. За это – завтрак на столе. Наслаждение едой. Прибавка в весе через полгода. Никому ничем не обязана. Только если психоаналитику, который все разметил по стадиям жизни, объяснив, что Пушкин прав: «На повороте наших лет печален страсти мертвой след». Но спрашивается, как же так, ведь любви все возрасты покорны?

Пушкин, помогите решить непосильную задачу нашего века. И вот его ответ: «Блажен, кто смолоду был молод, блажен, кто вовремя созрел». В чем смысл этих слов? Человеку надо в отпущенные дни делать все вовремя. Но эмоции нас не отпускают, и что это – продолжение спора или конфликт поколений?

Влюбленный часто пребывает наедине с самим собой, размышляя о любви, страдая душой и телом. Признаки влюбленности – это не симптомы болезни, которые скоротечны и мимолетны, но по действию они иногда бывают разрушительнее, чем грипп. Влюбленный без раздумий не существует, и никто не ведает, к чему приведут его душевные муки любви. Появляются навязчивые мысли о предмете любви. И ни о чем другом влюбленный не хочет думать, он стремится уединиться от близких и друзей.

Каковы его желания? Быть любимым в той же мере, как любит он. Его влюбленность вспыхнула, будто пришла пора любви. Но пока его гложет безответная любовь. Объяснений не было, и его изводит жалость к себе, его не понимают и даже не принимают не совсем уместные ухаживания. По календарю есть только один день влюбленных, а в другие дни все находится в спячке – так раздражается сердце влюбленного. Случайно на медицинском осмотре у него выявили перепады артериального давления, учащенное сердцебиение, и еще выясняется, что у влюбленного бывают головные боли. Врачом даны рекомендации по диете и режиму дня. Но влюбленный нарушает распорядок дня. Поздно засыпает, опаздывает на занятия, на работу или заседания. Он выше того, чтобы пойти и просто объясниться в любви. Он боится потерять чувство собственного достоинства. Влюбленность – это дом без фундамента, приваленные к дому камни не дают опоры нижнему венцу бревен.

Влюбленный встретил девушку, которая была с ним в мечтах много дней, месяцев или даже лет. Другой ему теперь не надо. У него проявились эмоции счастливого настроения, душевного подъема. Тут другая история. Такое состояние, что пропадает аппетит. Настроение с перепадами отчаяния и безудержной радости. Все чаще отмечаются бессонница, разбитость по утрам, отсутствие аппетита. Аллергия на все продукты питания. Теперь влюбленный готов на любые необдуманные поступки, чтобы на него обратили внимание. И это становится навязчивой идеей.

Кто может быть влюбленным? Каждый. Школьник. Студент. Инженер. Банкир. Только когда влюблен, профессия ни при чем. Профессиональные знания не помогают размотать запутанный клубок эмоций. Любовь не покупается и не продается, она есть или ее нет.

Отмечено, что в зоопарке редко появляются на свет новорожденные. Звери в клетке. Еда по рациону. Бассейн только у белых медведей. В таких условиях у животных утрачиваются все инстинкты. И это приводит к прекращению воспроизводства потомства. Вы спросите, к чему данное сравнение? То же происходит в современном мире. Влюбленные, живущие в закрытом обществе, как в зоопарке, не способны на проявление полноценных чувств. Влюбленные становятся подозрительными субъектами, нарушающими установленный правопорядок. Выход: или человек без эмоций подчиняется общественному мнению, или, если эмоции выплескиваются, он попадает в поле зрения близких людей, которые ищут для него хорошего психотерапевта. «И приходит психиатр, тепловато-суховат», как в одном стихотворении Е. Евтушенко, когда у человека боль где-то между позвонками. Как лучше исповедоваться больному влюбленному? Психиатр слушает, задает уточняющие вопросы, дружелюбно кивая головой пациенту и его родственникам.

Итак, подытожим, что же обнаружили у нашего влюбленного: навязчивые мысли, жалость к себе, перепады артериального давления, да еще головные боли, аллергические реакции, страдает бессонницей, отмечаются перепады настроения, проявляет завышенные требования к себе, грубит близким, готов к импульсивным и необдуманным поступкам из-за любви к Прекрасной Даме, живет навязчивой идеей, что влюблен. В кого – не говорит. И все ждут вердикта мудрого врача.

Для психиатра все ясно, у него для этого случая припасен транквилизатор под язык, он шифрует все эмоции влюбленного в код любви как «расстройство привычек и влечений неуточненное». У влюбленного на руках есть справка о любви под кодом F65.9 Международной классификации болезней. Наш влюбленный признан больным, теперь есть цель – лечить, и он проходит интенсивный курс терапии. После проведенного лечения появляются тревожность, страхи, головокружение, шум в голове, тошнота, ползание мурашек по телу, снижение внимания, рассеянность, безразличие к жизни, апатия. Но главное – он почти излечился от влюбленности.

### 3

Пушкин, подскажите. Вы самый пылкий влюбленный поэт России. Ответ:

Мне не к лицу и не по летам...  
Пора, пора мне быть умней!  
Но узнаю по всем приметам  
Болезнь любви в душе моей.

Вот именно. Без предмета страсти скучно, грустно и еще донимает ревнивая печаль. Влюбленные – необычные люди. Есть влюбленные по весне, страдающие в половодье страстей. Они чаще ссорятся, чем обычные люди. Им кажется, что их не так любят, как они заслуживают. Делается много, а получается в ответ неприятие. Да, если так, то никто не ответит, как правильно любить. Копи эмоции. Что ни говори, а любовь – штучный товар.

Через любовь мы часто самоутверждаемся, особенно если влюбленность победила настоящую любовь. Влюбленный становится самодостаточным и даже дерзким, неудержимо заносчивым эгоистом. Это слабая сторона— влюбленность может остаться без желанного ответа. Влюбленный играет эмоциями: горячо – холодно, радость – огорчение, счастье – мука, любит

– не любит. В конце как на весах: что выпадет – удача или провал. У любви есть варианты, а это уже значит, что не все так безнадежно.

Влюбленная начинает говорить: «Я, наверное, одна такая дура, которая любит!»

Ответ: «Из шести миллиардов людей на планете ты такая не одна, это точно».

Она говорит, что открыли ген любви, который находится в последней паре хромосом. Только как самому человеку добраться до этого гена и разбудить в нем влюбленность?

Ответ: «Когда-нибудь генетики найдут ключ к загадке. И не надо будет мучиться – привыют или отберут, и все будет предопределено, когда любить и зачем. Человеком надо постоянно управлять. Ничего, и без эмоций проживет, не мучаясь в тревогах любви».

Она: «Только не продолжай дальше говорить, что секс – это запрещенная тема для влюбленного. Не ради секса он страдает, а борется за любовь». Ей в ответ: «Родись в пробирке – и никому не будешь обязана. В этом счастье, – считают генетики, – жизнь по образу и подобию, но без ощущений и эмоций».

Она погружена в свои мысли, ей сейчас не до прогресса науки генетики. Она, вздыхая, замечает, что и без умников клоунов хватает.

Есть такие дамы: холодны, печальны, ходят на свидание, словно открывая и стремительно закрывая шкаф, где спрятаны король, дама и валет, которыми они когда-то играли, называя это все влюбленностью. Продолжая сюжет, подслушаем последний звонок такой дамы: «Ты не хочешь со мной встретиться? Там же, где в первый раз ты объяснился в любви». Конечно, подслушивать нехорошо, но можно – по закону жанра нашего повествования, зная, что любовь рано или поздно перестанет быть тайной. Опять же, по некоторым законам драмы или комедии, нельзя говорить об этом предмете постоянно серьезно, ведь в конце концов влюбленность – это все-таки не болезнь. Влюбленность – предвестник любви, которая в случае разочарования останется в памяти как некое заблуждение.

Влюбленность – это счастливый миг в жизни каждого человека. Миг, который дает право на жизнь, и слезы, и любовь. Никак без нашего психолога Пушкина! Душа пробудится, когда перед влюбленным явится мимолетное виденье. Жизнь не обманет. Живи не печалься, не сердясь. Эмоции не исчезают, а наоборот, всю жизнь согревают того, кто любил и кого любили.

Никто не верит в тот Голливуд, где герои фильма насилуют, убивают, куда-то бегут и, даже на ходу любят. Вспоминается реплика режиссера Станиславского: «Не верю!» Даже посредственный зритель не поверит в героев, которые за мгновение перед бездной кого-то любили, о ком-то переживали. Не верим!

Честный дневник моей сестры «Подиум». Повесть и большая точка. Все. Это самый большой рассказ о жизни женщины. Что такое подиум? Вот, как и вы, я стал рассуждать, домысливать, дорассказывать то, что не прочел. По содержанию и глубине трактовки сюжета было ощущение, что я прочел какой-нибудь трехтомник о запретной любви, где нет влюбленных.

Экзистенциализм, философия существуют, чтобы выжить, прагматизм – чтобы не остаться голодным, но нет такой философии, чтобы быть влюбленным.

Влюбленный жил холостяком. Тот, кто мог уйти от него, от его вечной влюбленности, давно оставил его одного. Не все разделяют чувства влюбленного, если он влюблен в себя. Такой человек становится ревнивым, он подслушивает, подсматривает и дает совет: ищите или женщину, или мужчину. Кто-то из них всегда будет виноват.

#### 4

Правильно говорят, что порнография – теория, изнасилование – практика, то есть неправильное воспитание чувств приводит к непоправимым поступкам или даже к преступлениям. Общественное движение антипорнографического феминизма выступает против не только порнографии, но и проституции и садомазохизма. Влюбленность – это не сексуальное самовы-

ражение либерального феминизма. Тут другая материя духа. Влюбленность – это сексуально ориентированные отношения между женщиной и мужчиной. Но бывает подмена значения слов любви. Девиация чувств приводит к неоправданному посылу в поисках сексуальной ориентации для самовыражения личности, часто с использованием наркотиков. Сравнение любви с кокаином в криминальном бизнесе приводит невинных жертв к саморазрушению личности и потере чувства влюбленности. Не следует идти на поводу у проповедников суррогатной любви. Замена любви сексом приносит производителям порнопродукции доход в сто миллиардов долларов.

Влюбленность – это наше все. Прекрасно сказал Владимир Высоцкий в «Балладе о любви»:

Когда вода всемирного потопа  
Вернулась вновь в границы берегов,  
Из пены уходящего потока  
На сушу тихо выбралась любовь  
И растворилась в воздухе до срока,  
А срока было – сорок сороков.

Разве он не прав? Прав, как и Пушкин: «Фонтан любви, фонтан живой...».

Влюбленный— это счастливый человек, смысл жизни которого заключается в служении гуманным идеалам, что приносит благо обществу и счастье индивиду. Убеждения влюбленного совпадают с манифестом гуманистов.

Русская общественность на некоторое время оказалось вне проблем первой волны – суфражисток, второй волны – за социальное равенство. А вот на третьей волне в девяностые годы двадцатого века развернулась война не между полами, а между феминистками в стремлении дестигматизации женской сексуальности без эксплуатации женщин в порнографии и сексуальной распущенности. Это процессы управляемые, и здесь может не оказаться места для влюбленного, что является проблемой не индивидуумов, а общества. Неизвестно, кого и куда вынесет очередная волна свободы любви.

Представим, что мы находимся в мире, где нет идеологии, а есть тесты, коды и классификации. И каждому после прохождения теста присваивается код, с которым он начинает сосуществовать с другими, но без права взаимных отношений. Мир существует и живет без конфликтов. Все упорядочено. Но почему-то человеку тоскливо от такого прогноза жизни без идеологии, тем более без идеологии любви. Этим нарушаются принципы существования гуманистического общества с правом человека на свободу, счастье, развитие, проявление своих способностей. С потерей идеологии любви исчезает счастливый влюбленный человек. В рамках гуманистической концепции влюбленность проявляется в этом праве на свободу и счастье, на возможность быть деятельным, темпераментным и высокоинтеллектуальным человеком. Влюбленный – творец нового общества.

## 5

Влюбленность – это проявление эмоционального состояния, которое наполняет чувственный мир человека любовью. Есть ли смысл вносить эмоциональное состояние человека в Международную классификацию болезней? Как уже было сказано, у каждого народа свой выбор любви, основанный на национальных традициях. Тогда надо классифицировать и эти тенденции, что может повлечь за собой геноцид народов. Имеют ли на это право психиатры? Наверное, нет. У каждой болезни есть свое место. У любви места нет. Она живет в человеке во всех его проявлениях.

Когда ей исполнилось сорок лет, она вспомнила себя в тридцать, как она тогда ощутила себя двадцатилетней. То же самое произошло и в сорок лет – вспомнились все краски и запахи юности. В одиночестве она не чувствовала себя счастливой. Она часто повторяла, что ей импонирует, когда рядом с ней находится счастливый человек. Ее мнение о мужчинах было безошибочно. Потом в ее жизни появился другой мужчина, и теперь она странным образом жила свиданиями с ним. Она отыграла этот тайм любви, но вскоре заметила, что раздражает его, и позже оказалось, что у него появилась другая женщина. В скором времени они стали чужими из-за неумелых жестов любви.

Комната влюбленного превращается в гардероб разбросанных вещей. Что-то похожее на вокзал, куда приходят и откуда уходят. Спорят. Целуются. Радуются. Никогда не говорят прощай.

Ее привязанность он расценивал как любовь, но понял, что это просто увлечение. Он был старше нее и восхищался ею, как ребенком. Это была его тоска по ушедшей молодости, которая вернулась вместе с ней. Когда любишь, не нужно смотреть в глаза. Пусть руки станут глазами.

Сестра познакомила родственника с другом. Он пришел в женском парике.

– Он кто?

– Ты что, не видишь?

– Вижу, но не понимаю.

– Он трансвестит!

– Настоящий?

– Самый настоящий.

Это чудо на двух ногах обратилось к ним, указывая на свой парик:

– Какой вы видите цвет волос на этом парике?

– Желтый.

– Зеленый.

– Ничего подобного, это синий цвет.

И действительно, он, как фокусник, встряхнул волосами, смешав желтый с зеленым, и получился синий цвет. Индиго, одним словом, человек будущего. От него пахло женскими духами и гормонами.

Нелюбящее тело плачет бессонницей. И луна превращается в полумесяц. Около дома стояла брошенная машина с выбитыми стеклами и спущенными шинами колес.

## 6

Пасторы любви помогают выйти из депрессии через творческую работу.

Влюбленный может превратиться в эгоцентрика, который выражает протест против собственной жизни. Известно, что эгоцентризм – это не эгоизм, когда человек живет за счет других людей. При эгоцентризме характерно двойственное отношение к самому себе, когда любовь и ненависть проявляются одновременно. В этом смешении чувств видны и горечь, и злоба, и обиды на близких. Находясь в позиции «Дай!», невозможно привести себя в гармонию, чтобы не только брать, но и давать. Для этого надо быть влюбленным.

Человек многогранен. В нем есть движение, жест, голос, взгляд, в одном случае он возбуждает, в другом раздражает. Как правильно принять решение, как воспитать в себе чувство любви? Нельзя принимать возбужденных, самоуверенных оптимистов за влюбленных – они поверхностны и легкомысленны. Им следует развивать в себе постоянство и чувство долга, умение нести ответственность за свои поступки. Мечтатель обманывает себя относительно окружающего мира. Врун обманывает близких относительно себя. Мир не становится лучше от линейно мыслящих людей.

В невротическую цепочку включаются поведение, мышление, эмоции, на которые оказывает воздействие эмоционально-стрессовая психотерапия в виде литературы, музыки, изобразительного искусства, театра. Простое воздействие не производит изменений в личности. Необходима духовная переработка эмоций. Эстетические переживания развивают субъективные ощущения восприятия личности, углубляя познание, расширяя интеллект.

Существуют и плохие сценарии. Какие? Те, которые приводят к одиночеству, бродяжничеству, сумасшествию и небытию. Почему небытию? Потому что любовь не умирает, если она была, продолжая жить в тех, кого вы приручили с нежностью и терпением. Например, любовь к животным: нельзя отвергать прирученных с детства беспокойных домашних питомцев – кошку, собаку, канарейку. Новая любовь и привязанность имеет право жить в тех, с кем вы делили тепло и заботу. И в сказочных сюжетах о любви есть благодарность и ненависть, страсть и месть, нежность и терпение.

У юношей и девушек в юности возникает половой кризис, который временно разрешается с помощью мастурбации или петтинга.

Эти и другие «мелочи» иногда называют картой любви. Если их игнорировать, то исподволь может составиться плохой сценарий любви. Не бейте ребенка даже в зрелом возрасте – иначе он станет злодеем в любви. Заблуждаются психотерапевты, которые заставляют пережить выжженные эмоции, стараясь методом перепрограммирования стереть все отрицательные, а отсюда и положительные эмоции. На сеансе психоаналитика плачешь, когда не надо, и смеешься, когда этого не желаешь, вспоминая потерю любви. Катарсиса не происходит, а остаются определенная горечь или опустошение, что является положительным итогом лечения для психотерапевта, но не для клиента, ставшего невротиком, испепеленным циником, представляющим сон как жизнь, а жизнь как сон.

\* \* \*

– Наверное, я все-таки выдумала тебя, а ты не был таким.

– Да, но прежде всего ты выдумала себя и придумала свой мир, в котором нет меня.

## 7

Каждый нуждается в тайне исповеди. Кто и как исповедует в любви? Кто-то в молитве на коврике, читая суру. Кто-то на скамье. Кто-то стоя перед образом. Кто-то откровенничает в исповедальне за ширмой. И всем отпускаются грехи как человеческие слабости. Но в любви заложена огромная сила, и о ней говорят под куполом неба. Любовь раскрывает сердца и души человеческие.

Если в любви история соответствует памяти, поэзия становится плодом воображения, то это не любовь, а искусство. Игра в любовь недопустима. Эта терапия долженствования, некоего соответствия стандарту ситуации обретает черты катастрофичности и самоуничужения. Чтобы выйти из тупиковой ситуации, каждый должен рассказать свою сказку без окончания, и тогда будет найден выход, не заваленный словами уныния и беспомощности.

Все это – разминка, для того чтобы понять, когда заканчивается влюбленность и начинается любовь, наша когнитивная репетиция с обменом ролями, с погружением в свои эмоции и переживание чувств. И через эту активирующую терапию мы восстанавливаемся и выходим из затруднительных ситуаций с убеждением в своей правоте. За это время нас посетило несколько важных мыслей. Постараемся проработать их, и тогда многое откроется.

Бедность и богатство двигаются в разных направлениях, но где-то на середине пути они встречаются, что-то схожее есть между ними, и они сосуществуют вместе. Так построена счастливая сказка «Золушка».

Детство помогает взрослому проживать эмоции в настоящем времени, неспособность к ярким эмоциям истощает и обедняет чувства влюбленного.

Был проведен странный эксперимент на животных. Самцов обмазывали жидкостью от самок. И другие самцы в половом поведении реагировали на этих особей как на самок.

Есть обонятельная память, которая тоньше осязательной и мышечной. Тем не менее ласки тела закрепляются в памяти на высоте эмоциональных переживаний, особенно в период любви. И при размолвке это играет отрицательную роль, заставляя тягостно переживать разрыв с любимой. Один прием из психологической защиты: при ссоре уметь дистанцироваться на безопасное расстояние.

В нашем рассуждении следует обратить внимание на истощение эмоционального заряда у влюбленных, при котором возникает эмоциональный голод. Это происходит при социальной депривации, стремлении нивелировать истинные чувства влюбленного. В одном человеке бунтует все: ребенок, взрослый и родитель. Психологическое решение – продолжить игру, что напоминает описанные психологом Эриком Берном приемы. И тогда начинается патологическое перевоспитание по типу «Должник», сценарий любви и гнева, который заканчивается печальным финалом «Бейте меня!» или «Ну что, попался негодяй?». Главное – не превратить случайность в постоянную игру скептическими наставлениями, используя свой отрицательный опыт в любви, забывая, что влюбленный «ребенок» дает радость, очарование и творчество. При естественном проявлении чувств «взрослый» всегда проконтролирует «ребенка». Не давайте втянуть себя в патологические игры «Скандал» или «Фригидная женщина», где через скрытый посыл получает выигрыш посторонний, используя чужие эмоции. Влюбленные должны быть бдительными и ответственными за свои поступки.

## 8

Влюбленному кажется, что он никогда не исчерпает способы проявления нежности к любимой. Пальцы с пальцами говорят, как птицы, как наши души говорят друг с другом. Влюбленные говорят через взгляды, прикосновения, шепот, молчание и дыхание в дыхание. И счастливое влюбленное молчание, как колыбельные слова, успокаивает дрожь тревоги. Пушкин писал влюбленным потомкам: «Звучал мне долго голос нежный, и снились милые черты...»

Что остается неизменным при смене эпох – это узнавание «по всем приметам» влюбленных. Не нужно идти за толпою веселых и находчивых, разделяя с ними общий смех и общий грех. Не напрасно нам молодость дана, а чтобы под солнцем и луною стать влюбленными. В двадцать лет быть влюбленным, в тридцать – обрученным, в пятьдесят раздать долги, помня о любви.

У влюбленного хороший день начинается с мысли о любимой. Это почти болезненное состояние, только не надо его лечить у психиатра. Это нормальное состояние нормального человека. Он уберезет ее от зла – она подарит нежность. Он даст ей уверенность, она ему – теплоту. Как трудно дотянуться до чуда настоящей любви. Только начни любить. Как можешь – но по-настоящему.

Недостойно для влюбленного разглашать свои чувства. Любовь – это скромность.

Любовь не имеет национальных границ. В новый век не исчезает мера любви, в которой есть жизненная позиция. Человек опередил время благодаря любви. Поэтому возникают движения за свободу любви. Все просто: насилие порождает насилие, любовь рождает любовь.

Модница-мама идет с ребенком лет двенадцати, рассматривает одежду, подбирая наряд для дочери, смотрит на ценник, призадумывается, замечает, что вещь еще может повисеть до уценки. Дочь грустно соглашается. Мамин выбор для нее всегда верный. Но в скором времени она поймет, что все дело в платежеспособности.

Чисто английский разговор: «Прекрасная погода, не правда ли?» Это означает, что у нас все хорошо, или, как сказали бы сейчас: «Все ОК».

Каждая мать гордится армейским кителем сына, который хранится у нее в шкафу. Это мужская школа. Ей неведома мужская дружба. Отслужил, вернулся, женился, воспитывает сына.

## 9

Никогда! Никогда не нарушайте права влюбленных. Аура влюбленности не распространяется даже на близких людей. Не требуйте от влюбленного отнять часть своей любви к вам и передать вашим родителям или другим близким родственникам. Ничего хорошего из этого не получится. Лучше следуйте простым советам. При теще не ешьте много. При свекрови не наряжайтесь ярко. Не флиртуйте ни с кем. Ведите себя правильно с другими людьми – как с коллегами.

В Соляном переулке очередная киносъемка о влюбленных. Погода скверная. Прохладно. Идет пересъемка эпизода. Каждым участником выпито по шесть чашек кофе. Два кинооператора, ассистенты и режиссер – женщина с сигаретой и с вечным выражением на лице: не верю. Два актера в легких костюмах прижимаются друг к другу, чтобы хоть на мгновение согреться дыханием. Она изображает влюбленную, он – нежного мужчину. Но что-то не получается. За кадром раздается вопль режиссера: «Не верю!». Идет пересъемка. Ее лицо тускнеет. Режиссер смотрит в экран монитора и нервно кричит: «Глазенки шире раскрой. Шире!» Молодая киноактриса второго плана пытается выдавить из себя улыбку. Ничего не получается, не хватает опыта и мастерства, а молодость не дает ей задора. Кругом зеваки-прохожие. Вчера она сыграла в жизни в настоящую любовь, а тут в крошечном эпизоде не может показать свои чувства. Если бы партнер по фильму хотя бы ущипнул ее, она зарыдала бы любовью, а так все сухо и мрачно. Это не ее день. Съемка приостановлена – сели аккумуляторы. Операторы ушли перезаряжать кинокамеры.

Антонимы влюбленных: вечность и мгновение, встречи и расставания, гордость и смирение, истина и заблуждение. А еще: кричать или шептать, любить или ненавидеть. Наслаждение и страдание движет влюбленными. Падать и подниматься, идти вперед или назад. Помнить, не забывать.

Влюбленный неприручаем, но он чуток к боли другого и помогает тому, кого любит. Это инстинкт влюбленного.

Никто не интересуется возрастом бабочки. Каждый знает, что старых бабочек не бывает. Никто не замечает цикла ее жизни, постепенного превращения из яйца в гусеницу, а потом в куколку, откуда бабочка, как из гнезда, летит над цветущим полем, не доживая до зимы со снегом. Вот и сказке конец. Ничего личного. Влюбленный живет коротким циклом любви.

Психология воспитания показана у Льва Толстого в романе «Война и мир». Этот роман является самой большой историей любви в России. Читайте! Учитесь!

При гиперопеке родителей воспитываются неврастеники, при недостаточной опеке у героев чаще проявляются истерические черты характера, при безвольном воспитании в детском возрасте получают психопаты. Тем не менее всем людям не мешало бы проявлять искренность в любви, ведь именно любовь примиряет враждующих.

Новый мир – новые люди. Кибернетика вытесняет мир ощущений. Человек потерялся в этом мире без самоутверждения, без самопознания, без самопостижения своего Я. Мир двадцать первого века станет безгрешным в любви. Хаос делает мир таким.

Ритмическая свобода означает отсутствие темпа. Нас призывают объяснять чувства умом, доказывая, что чувства могут быть осмысленными или неосмысленными. В таком случае это уже не чувства, а качества интеллекта, который имеет свой диапазон в зависимости от

уровня развития. Исходя из этого, чувства не могут дозироваться умом. Чувства и ум сосуществуют параллельно, порой вытесняя друг друга из сферы активного сознания, и люди в какой-то момент следуют за чувствами или действуют по уму.

Влюбленный запоминает мгновения. Мимолетный взгляд, легкое прикосновение, неровное дыхание, теплота рук. Обнимание во сне неосязаемого образа. И этот сон может оборваться истомой, тревогой, улыбкой и слезами. Но это только сон.

Грусть – это ослабление духа, расслабленность, упадок или полное отсутствие сил и энергии. Избегайте пристрастия, зависимости и одержимости в чувствах. Не теряйте присутствия духа. У каждого есть право на любовь.

Апостол Павел проповедовал, что любовь «долготерпит, не завидует, милосердствует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, сорадуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит, любовь никогда не перестает».

## 10

Теперь человек способен владеть семью искусствами, некоторыми даже безупречно.

Если молодость – аукцион, то нужен хороший старт как залог успеха и долгожительства.

Быт есть быт. Магазины, покупки, плотный ужин и сон.

Отдых. Это море, солнце, пляж. Это закат, звезды и луна. Это рассвет, воздух, волны, птицы. Это пробуждение к влюбленности.

Ей двадцать пять лет. Опустошена. Желаний нет. Отсюда истерика, за которой следует страх пустоты. Ей страшно представить, что скоро будет сорок пять. Она плачет, рыдает, засыпает, а наутро, просыпаясь, твердо знает, что будет искать сегодня свою любовь.

Любовь – самое мистическое чувство, в котором тайное спрятано от чужого взора. Мистика бывает там, где не могут объяснить произошедшее.

Сексопатологи Джонсон и Мастерс проводили эксперимент с волонтерами, изучая механизмы секса. Они находили объяснение многих фактов, но тем не менее не предотвратили разрыва отношений между испытуемыми партнерами. Дружба-любовь Мастерса и Джонсона закончилась разводом.

Много сказано, даже повторено. Выбери себе путь. Вечность или мгновения, которые могут продлиться миром или прерваться войной. В любви и ненависти есть и наслаждение, и страдание, как в богатстве и нищете – преступление и наказание, как при встрече и расставании веселье или грусть. Где тут заблуждение или истина? Влюбленные живут между добром и злом.

Все путает в любви трансвестит. Тот самый. Оно опять пришло в парике. Они втроем сели за столик. И стали смотреть на один и тот же предмет.

– Какого цвета?

– Серый.

– Нет, желтый.

– Не спорьте, он зеленого цвета.

– Что мы любим?

– Части тела.

– Нет, то, что хочет тело.

– Не спорьте.

– Я вас люблю, – было сказано в странной женской позе.

– Продолжай! Что сказал/ла?

– Ну да, но о чем?

– О чепухе.

От них пахло женскими духами.

– Вот... пользуется моей косметикой и называет это преданной любовью.

– Ты ревнуешь?

– Нет, просто мозги набекрень съехали от него.

Он сидит на гормонах, перевоплощается в женщину. Дьявольская дематериализация мужской сущности. Это значит идти против Бога. Ничего святого. И что странно – он больше вызывал сочувствие, как убогий, а не отвращение к приторному запаху без различения пола и возраста.

В двадцатой третьей паре хромосом спрятан ген любви, но не у каждого он обнаруживается в жизни. Клоунов и без клонов хватает. Родиться в пробирке не означает родиться счастливым.

Он и она.

– Ты не хочешь со мной встречаться.

– Честно? Мне надоела ситуация сидения в твоём шкафу, дверцу которого ты открываешь – и тогда я играю то короля, то тузика. Потом ты снова меня прячешь, как скелет в шкафу.

Зависимость и одержимость в чувствах свойственны женщине на пике слабости мужчины, его неуверенности, которыми она ловко оперирует. И это уязвимое место влюбленного.

Спешите жить, влюбленный, успеете сказать «Люблю! Надеюсь! Верю!» в расцвете юности, в зените молодости и на закате лет.

## Глава 2

# Любовный рецидив

### 1

Женское обаяние прячется в макияже и одежде. Поступки женщины определяют поведение мужчины. Доступна – а никому нет дела до нее. Неприступна – и опять никто не интересуется. И все это уловки женской логики. Для молодости нет ожиданий, везде порыв, страсть чувств. Все и сразу без остатка.

Воспитанность останавливает порывы влюбленных. Природа любви за сто лет не изменилась, изменилось только отношение к ней. Любовь называют и страстью, и глупостью. Обаяние в секрете любви, и оно никогда не исчезает.

Пушкин, напомните, что любви все возрасты покорны.

В двадцать пять любовь – это смесь детско-юношеской наивности без грусти, в сорок пять – заботы да эмоции, игра без страдания, в шестьдесят пять – на грани переживаний без флирта. Самое грустное в жизни человека – жить за чертой любви. Любовь перевешивает и богатство, и бедность.

И снова ожидание, когда повторится искушение, потом объяснение. Не шпионьте за влюбленными – им так мало отпускается в любви. Человек, которому не желают любви, начинает жить страхом, ненавистью к другим.

Латиняне называли *tattae* молочные железы, как мы называем мамой счастливую в материнстве женщину.

Можно обмануться, когда чувственность перекрывается рациональностью – достигнуть желанной цели кратчайшей дорогой без эмоций. Без ожидания и терпения к необдуманному поступку любви. Настоящий пианист никогда не будет играть на расстроенном рояле, чтобы не извлекать из звуков фальшь.

Одиночество дается человеку, чтобы он сделал свой выбор. Любовь спасает от одиночества. И вот в двадцать первом веке любви дали код болезни. Стремление превратить любовь в болезнь стало занимать умы людей, лишенных эмоций. И результаты достигнуты. С позиции рефлексологии, может, и нет места любви в высшей нервной деятельности. Но априори ничто не говорит о материальности природы любви. У чувственного мира любви человека другое начало, другие истоки.

Любовь стала болью. Невротическим срывом. Перерастанием в невроз. Все чаще срывы в любви приводят к истощению, к потере жизненной энергии, к бесплодию. Когда найдете свою половинку, избегайте попутчиков в любви. Болезнь человека заключается в психологической драме. Лекарства от любви нет, а для любви – есть.

### 2

- Копи правильные эмоции.
- Что такое эмоции? Жизненные переживания?
- Это жизнь! Набирай эмоции. Ты куришь?
- Еще да, но собираюсь бросить. Дурная привычка.
- Вот и хорошо, что ты это понимаешь. Теперь представим: на столе стоит пепельница. Рядом сигареты и зажигалка. Пепельница – это грязные эмоции. Зажигалка – это социум, то

есть для тебя всегда найдутся «добрые» людишки, которые дадут тебе прикурить. Табак сигарет превратится в пепел. Эмоции выгорели, а во рту сухость, кашель, и дурнота.

– Лучше бросить курить, чем представить себя пепельницей, в которой много окурков. Хочется очиститься. Вытряхнуть пепел из пепельницы или выбросить пепельницу в мусорный ящик. Начать копить правильные эмоции.

### 3

Почему любовники ищут друг друга? По их правилам они друг другу ничем не обязаны, кроме веселых и праздных отношений. Одним словом, они большие эгоисты. Они не держатся за брак, игнорируют карьерный рост, оставаясь безнадежно одинокими.

Эмоции побуждают человека к честным или неправильным поступкам. Если есть эмоции, отношения между близкими людьми доверительные. Сюжет сценария не следует принимать за любовь.

А вот сказка «Красавица и Чудовище». Каждая красавица мечтает из чудовища сделать принца, его надо только полюбить. Это игра масок на маскараде, где каждый переодевается в костюм того или иного персонажа. Но бал заканчивается. Часы бьют двенадцать. И тут может быть продолжение игры, если только обнаружится любопытство. Но любопытство не эмоция. Наше правило: нет эмоции – нет влюбленности.

Каждая игра заканчивается по любому сценарию. Игра в любовь по сценарию сказки делает нас искусными и опытными. Тут обе стороны могут преуспеть, и поэтому пол значения не имеет, если брать во внимание определенные уловки мужчины или женщины. В этом случае наслаждение получают не от эмоций, а от игры. Лучший вариант, когда оба партнера играют по правилам, а не вводят в заблуждение игрой в любовь, сравнивая чужое чувство с собственной эмоцией.

Есть испытанные ловеласы, которые проводят свои эксперименты в темной комнате или ночном клубе, прогуливаясь по парку или по торговому центру, поэтому никто не может дать совет, как защититься от их интриг. Наш век изобретателен. Двадцать лет назад играли в кино, теперь – в квест, приключенческую компьютерную игру, представляющую собой интерактивную историю с главным героем, управляемым игроком. Тут следует помнить: это запрограммированная игра, построенная на ситуациях, которые вызывают не эмоции, а психическую реакцию тревоги, волнения или страха.

Влюбленный ищет положительные эмоции без посредников. Влюбленность – это новое ощущение жизни, которое ведет к обновлению, к раскрытию истинных чувств.

### 4

Они познакомились случайно. Потом пошли смотреть фейерверк. Прогулялись по городу. Проголодавшись, съели по бутерброду. Наступил понедельник. Заботы. Работа. Пришел долгожданный выходной, и с ним исчезли заботы недели. Прошел месяц. Сначала она его не ревновала, и в этом было ее преимущество перед ним. Ревность обнаружилась, когда она в его фантазиях заметила страсть. На его страсть она реагировала ревностью. Ревность – трудно управляемое психическое состояние. Оно означает, что неправильно были выстроены эмоции. Он стремился получить результат своих ухаживаний, не проявляя эмоций, фантазируя на тему любви. Его фантазии прекратились, когда она сказала ему: «Я люблю тебя!»

Искусство обольщения известно издавна. У него есть свой этикет.

Бал в зеркальном зале, веселый маскарад, шумный карнавал, где кружатся в танце эмоции влюбленных. Совет танцмейстера: свобода танца – это свобода эмоций.

Любовники любят откровенничать под луной, но чувства хорошо просматриваются в свете дня. Условно говоря, нет солнца – нет и луны, так как они связаны с землей.

Слова о любви без чувств – это бездна. Сейчас поколение, которое блуждает в пространстве интернета, утрачивает эмоции самовыражения. Любовь поддерживается в гомеостазе вегетативной нервной системы, которая в некотором смысле работает автономно, справляясь самостоятельно с перепадами настроения, но иногда переходит в невротический срыв, плач и смех. Человек – частица космического проявления, иногда он не может управляться в ручном режиме.

Человечество выработало механизмы защиты, к которым следует прибегать, если нет других средств, чтобы привести эмоции в равновесие с душой и телом.

Влюбленность – не сексуально-брачный союз. Это прообраз начала любви, которая может закончиться браком, разводом или платоническими отношениями. Союз мужчины и женщины – это продолжение страсти. Союзы в обществах разных времен были племенные, родовые, семейные, моногамные. Иногда это нарушает традиционные устои общества. Ради сохранения человеческого рода прибегают к запрету или осуждению морального поведения. Это напоминает вундеркинда, талант которого эксплуатируется обществом, но не имеет ничего общего с развитием личности.

## **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.