

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
Плоды влюбленности	23
Открытие себя	24
Ресурс исцеления	25
Опыт особого видения	26
Разве это не чудо?	28
Любовь	29
Семь пар железных сапог да семь железных хлебов	30
Встреча с большой буквы	32
Сначала дружба	36
«Благословение свыше» и свобода выбора	39
Как мы выбираем?	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

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 преобразует 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 кашу не сварить, 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 важная. 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 уживаться 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, никакихстораживающих 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, проведя 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 Дженей 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 Дженей 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 Дженей 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.: Вось, 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, придиричьим 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: ослабевающая или, наоборот, усиливающаяся 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 мозолистой 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 своего», 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 народная 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.

Нельзя сказать, что влюбленность исчезает бесследно – чувства остаются, но интенсивность их снижается, и поведение, определяемое только чувствами, заменяется поведением, основанным на самосохранении. В действие вступают механизмы критичности и рассудительности. Желая продлить влюбленность («Продлись, продлись, очарованье!» – Ф. Тютчев), влюбленный начинает искать себе поддержки от возлюбленного, требуя, чтобы он развеял своим поведением сгущающиеся тучи недовольства. Если партнер попадает на эту удочку и, движимый страхом разочаровать другого, пытается оправдать его ожидания, не допустить изменения отношений, то оба вступают на путь созависимости. Если же возлюбленный не старается соответствовать чужому идеалу, то влюбленный, не находя удовлетворения своим, как правило, инфантильным ожиданиям, впадает в печаль – печаль утраты, опустошения и разочарования. Это разочарование, основанное на истощении и ослаблении чувств, переживается остро, особенно в том случае, если, кроме ярких чувств, у отношений не было иного фундамента. Тут может наступить трезвое познание другого или отвержение. Выбор свободы, воли и разума.

Люди по-разному реагируют на иссякшую влюбленность. Если влюбленный избирает отвержение, тогда влюбленность завершается тем, что разочарование уничтожает былую близость. Разочарование может стать тяжелым эмоциональным переживанием: «Я была по уши в него влюблена, а теперь мне этот человек неприятен, отвратителен». Некоторые вообще отрицают свою влюбленность: «Никогда этого не было». И даже: «Я всегда его ненавидела» и т. д.

Последняя реплика свидетельствует о такой психологической защите, как обесценивание и свехкритичность: вместо «прекрасного принца» девушка теперь видит обычного человека, акцентируя внимание на самых слабых сторонах бывшего возлюбленного. «Я-то думала, что он...! А он, оказывается...!» – эта известная формула свидетельствует о том, что идеализация сменяется разочарованием. Нередко к нам на консультацию приходят женщины в состоянии ссоры со своим мужем или уже развода (мужья тоже бывают, но реже). Мужьям тогда даются самые нелестные характеристики; женщина уже не видит ничего хорошего в человеке, в которого она когда-то была влюблена. Выходит, что разочарование после влюбленности как бы разворачивает нам человека противоположной стороной, как будто перед нами другой человек, в котором сосредоточено все самое слабое, неприглядное, неприятное. Надо иметь в виду этот перевертыш, который, как и влюбленность, закрывает нам глаза, потому что дает неадекватный портрет другого. Стало быть, и влюбленности, и разочарованию не стоит слишком доверять, оба состояния неадекватны.

Итак, как влюбленность неадекватна, так же и разочарованность во влюбленности – неадекватна. Но как влюбленность естественна, так же приходящее ей на смену разочарование – закономерный этап развития отношений в большинстве случаев. В идеале, дальше приходит «отрезвление» – к человеку возвращается его способность трезво видеть и оценивать себя и своего любимого. Если человеку удастся здраво переосмыслить отношения, они либо перейдут

на качественно новый уровень, либо завершатся. Любовь не проходит, а влюбленность проходит, или в ее недрах рождается любовь.

Плоды влюбленности

Между тем, влюбленность может оставить после себя важные плоды – это и чувство родства, и открытие в себе новых ресурсов, и движение к самопознанию, и уроки строительства взаимоотношений. Кто знает, может, эти плоды станут началом любви?

Открытие себя

Несмотря на все «подводные камни» влюбленности, которые требуют внимательного к себе отношения, нет сомнений, что это очень важная часть человеческой жизни и значимый этап в развитии личности. Она открывает человеку огромный ресурс, который спрятан в нем самом. Вряд ли человек, находящийся, что называется, в здравом уме и твердой памяти, может предположить в себе столь мощные силы, которые проявляются в момент его влюбленности. Вряд ли человек догадывался до встречи с возлюбленным, что он способен, с одной стороны, на такую ослепленность, но, с другой – и на такую силу самоотверженности, заинтересованности, на такую силу служения другому. Тем самым влюбленность может стать важным периодом, который открывает в человеке окно в самого себя. Такое окно во все другие моменты может быть наглухо закрытым – в силу страха и стереотипов, в силу определенных нравственных ограничений, которые накладывает на себя человек. И это окно вдруг, неожиданно, в момент влюбленности широко распахивается, влюбленный ощущает мощный прорыв, который касается духа, души и тела.

Это прорыв сквозь эгоцентризм и эгоизм, он совершается личностью как духовное¹⁴ движение вперед. Это может быть для человека ярким откровением, но откровением, ожидающим духовного труда.

Конечно же, влюбленность ценна этим откровением – ценна тем, что человек может обнаружить в себе невиданный ранее духовный горизонт, новый душевный диапазон, всеохватность любви. Влюбленный бывает шокирован сам своей собственной силой, он может в нее не верить, но опыт влюбленности на всю жизнь оставит ему свидетельство: «Я был таким. Я могу быть таким». Мы еще раз должны сказать: да, приоткрывающаяся сила может оказаться во многом слепой, неумелой, неискусной. Но, тем не менее, она является для человека откровением и ресурсом на будущее. Пережив влюбленность, человек навсегда запомнит эту силу и будет знать, что в недрах его души есть то, что в какой-то момент может оказаться для него открытием, мощной поддержкой, опорой и даже, может быть, спасением. Возможность поверить в силу своего сердца – вот что дает опыт влюбленности.

¹⁴ Термин «духовный» в этой главе мы используем расширенно: духовный – значит обращенный к экзистенциальным, смысловым, ценностным сторонам личности. Одна из этих сторон – религиозная. В современной психологии, например, используется термин «духовно-ориентированная психология», которая может не иметь никакого отношения к той или иной религиозности.

Ресурс исцеления

Вполне может случиться, что влюбленность – это единственная возможность выхода из «кокона» внутренней эмиграции, в которую личность погружается из опасения вступления в общение, боясь быть обманутой или униженной, боясь подпасть под манипуляцию. Влюбленность может преодолеть все эти барьеры, но не в силу своей осознанности, а в силу своей ослепленности. Эта слепота естественная, о ней уже было сказано, но здесь важно подчеркнуть, что она может иметь духовный и позитивный характер. Представьте себе солдата перед атакой: ему очень трудно выскочить из хорошо укрепленного и безопасного окопа на поле сражения, где свистят пули, где разрываются снаряды, и бежать вперед. Влюбленность – это сила, которая (разворачивая дальше эту метафору) выносит солдата из окопа и бросает его под вражеские пули. После, оглядываясь назад, многие удивляются собственной отваге: они никогда не подозревали, что в них могло быть скрыто столько силы и смелости. Человек, испытывающий в обычной жизни влияние мощных социальных барьеров, психологических личностных защит, пребывающий внутри своих границ, которые он не может преодолеть годами, вдруг влюбляется – и преодолевает все это разом. Если влюбленный эту энергию использует, если он это свое состояние сможет обратить к духовной пользе, в этом случае мы можем рассматривать влюбленность как огромный позитивный ресурс в пространстве личностного роста, изменения и развития.

Влюбленность может исцелять от невротизаций, с которыми человек жил до нее, причем это касается как юного, так и зрелого возраста. Но энергия влюбленности исцеляет не сама по себе, а только при условии глубокой и ответственной внутренней работы личности со своими искажениями и страхами. Например, человек испытывает невротическую застенчивость, которая исходит не из скромности, не из кротости, не из уважения к другому, а из страха быть униженным, осмеянным, отвергнутым. Колебания человека между стремлением к принадлежности к социуму и страхом отвержения, между желанием близких отношений и боязнью унижения заставляют его стесняться себя, избегать общения, знакомства, дружбы. Но когда человек влюблен – он не то чтобы забывает о своих комплексах и о своей невротизации, а он в период влюбленности не чувствует свой страх, он рискует сблизиться, довериться, вступить в отношения. Именно влюбленность может помочь решиться на такое. Влюбленность не помогает доверию. Она помогает преодолеть страхи.

Опыт особого видения

Еще одна духовная польза влюбленности должна быть нами отмечена. Как ни странно, она основана на идеализации другого человека, о которой мы уже говорили. Та, в кого я влюблен, представляется мне состоящей из одних позитивных качеств. Такая идеализация, конечно, не помогает выстраиванию длительных, глубоких отношений – они невозможны, если я с человеком знаком «наполовину». Тем более рискованно в этом случае принятие решения о выборе будущего супруга или каких-то других долговременных отношений. Но в идеализации открывается прекрасная духовная возможность – смотреть на человека глазами, не видящими дурного. Этот взгляд похож на взгляд любящего, который может смотреть духовным взором поверх всего отрицательного и греховного, концентрируя внимание только на сильных, светлых сторонах личности любимого и на его потенциале. Отличие влюбленного взгляда от любящего в том, что любовь – зрячая, она видит и знает обо всех сторонах личности любимого, но выделяет светлые; влюбленность же «слепа на один глаз» – замечает только хорошее, веря или делая вид, что верит, что ничего плохого, темного в возлюбленном совсем нет. Научиться бы нам и вне влюбленности сохранять эту способность – видеть в человеке только позитивное, при этом, как любящий, быть зрячим и не всматриваться в грех, но замечать добро, смотреть сквозь зло, не отвечать на дурные намерения другого человека. Влюбленность позволяет прикоснуться к такой возможности.

Воспользуется ли человек этой духовной возможностью или нет, зависит от того, как он «использует» свою влюбленность. Если тот, чья влюбленность начала угасать, предпочтет разочарование, обесценивание партнера, тогда можно сказать, что влюбленность прошла напрасно. Стремление обесценить возлюбленного, как правило, объясняется страхом перед болью расставания – кажется, что расстаться с чем-то ценным больнее, поэтому, если уж приходится расстаться, то лучше убедить себя: «С этим ужасным человеком все равно была бы не жизнь, а каторга! Слава Богу, ничего серьезного у нас не получилось!» Очернить другого – простой способ самоутвердиться и помочь себе пережить неудачу в отношениях. Не каждый в состоянии сказать: «Это прекрасный человек! Как жаль, что у нас не сложились отношения!» Ведь если мы расстались не потому, что «он плохой», то возникает вопрос, почему же тогда?

Привычка всегда искать виноватого диктует железную логику: «он плохой – ты хороший» или «он хороший – ты плохой», третьего не дано. Это «классическое» инфантильное восприятие: жесткое, категоричное разделение всего многообразного мира на «черное и белое», отрицание многозначности, нюансов, полутонов. В реальности нет «хороших» и «плохих» людей – есть живые личности, в которых сочетаются самые разные качества, эти личности совершают различные поступки – и прекрасные, и ужасные, и «нейтральные». Личности развиваются, меняются, неожиданно открываются с совершенно неожиданных сторон. Реальная жизнь не поддается контролю и требует постоянного внимания к своей изменчивости, она настолько многообразна и непредсказуема, что многим проще и спокойнее «упростить» ее, втиснуть в прокрустово ложе жестких установок, повесить ярлыки, чтобы легче ориентироваться и меньше задумываться. Кажется, что в системе четких ориентиров и правил меньше риск ошибки... Но люди не понимают, что, отвергая реальную жизнь и живых людей, они совершают самую большую ошибку, по сравнению с которой все остальные возможные ошибки – мелочи.

Влюбленность предоставляет человеку шанс научиться видеть другого реальным и живым в свете любви. Сама по себе влюбленность не дает света любви, она ослепляет. Но она помогает человеку не видеть злого, ошибочного, греховного, порочного. С одной стороны, как мы уже сказали, это зона риска, но, с другой стороны, новый опыт – внутреннее личностное ощущение в общении с другим, что *так* можно относиться к человеку. Для человека, в

которого я влюблен, это может быть целительным, потому что, как говорит владыка Антоний Сурожский, когда мы любим, мы видим человека таким, каким он может быть перед Богом. И человек, чувствуя на себе этот Божественный взгляд, может открыться ему – открыться тому идеальному, прекрасному, что в нем потенциально заложено; он может обрести в этом любящем взгляде силу и доверие к себе самому и открыть его как ресурс изменения, как ресурс преодоления чего-то греховного или порочного.

Но, еще раз повторим, к влюбленности должна быть приложена тщательная работа познания, опознания всех своих состояний, их критическая проверка. И, конечно же, остывающая влюбленность требует зоркого анализа: что я полюбил в этом человеке? Это «любовь моего невроза»¹⁵? Или это окрыляющая влюбленность, которая позволила мне увидеть человека и увидеть собственную силу?

¹⁵ См. подглавку «Как мы выбираем» в главе 2 этой книги.

Разве это не чудо?

Как возникает любовь между мужчиной и женщиной? Посмотрите вокруг себя: вы знаете много мужчин и женщин, но вы же не можете быстро сблизиться с каким-то прохожим, с пассажиром в метро или в автобусе, в самолете. Между вами и «первым встречным» есть огромная дистанция – физическая, физиологическая, психологическая, эмоциональная. Но представьте себе, что вы с ним так же сближаетесь, как с любимым. Нет, это невозможно представить!

Вот были два человека – мужчина и женщина, совершенно незнакомые друг другу. У них не было никакой взаимной симпатии, чтобы составить некий союз. Но вдруг «нагрянула» влюбленность – и они сходятся. Это же чудо! Два чужих человека, возможно, из разных концов мира, вдруг становятся друг другу как будто родственники. У влюбленных появляется чувство родства, знание (пусть относительное) о возлюбленном и влечение к нему. И дорогу к близости прокладывает нам именно влюбленность. Она разрушает множество барьеров между двумя совершенно чужими прежде людьми.

Помимо того, что мы встретились и начали познавать друг друга, мы можем встретиться и начать познавать себя – с той стороны, которая остается недоступной для нас в любых других типах человеческих взаимоотношений. Это, прежде всего, познание своих чувств. Если эта влюбленность первая, мы впервые встречаемся с этим чувством, которое иногда не сразу можно распознать. «Что это со мной?» – эти слова произносят влюбившиеся героини многих литературных произведений. Помните, как у Киплинга Маугли пришел к Багире и спрашивает: «Что со мной происходит? Почему мне так плохо?» А она ему говорит: «О! Человеческий детеныш, ты влюбился!» Вот это открытие себя, встреча со своим чувством – это удивительный опыт, о котором нельзя забыть, который на всю жизнь откроет нам дорогу в любовь.

Далее – открытие сердца. До своей влюбленности мы никогда не знали, что наше сердце способно так любить другого. И это потрясающее открытие! Отныне оно никогда нас не покинет, будет всегда с нами, потому что это познание собственного сердца – теперь я знаю, как мое сердце умеет любить. Вот какие плоды влюбленности могут быть, если только она не оборвалась разочарованием и обесцениванием другого.

Как определить заранее, в каких случаях влюбленность превращается в любовь, а в каких приводит к разочарованию или развитию зависимых отношений? У нас есть возможность только высказать некоторые предположения и проследить определенные взаимосвязи и закономерности, но едва ли у психологии есть четкий ответ на этот вопрос. В любом случае мы можем констатировать, что в той степени, в какой влюбленность определялась бессознательным невротическим элементом, в той степени она может завершиться разочарованием или перейдет в зависимость. Для любви требуется осознанность чувства. Без этого невозможно. Но, что бы ни было, мы всегда оставляем надежду на чудо и на Божью помощь, на силу духа и живую душу, которая есть любовь!

Любовь

Всем людям дана любовь, но не все ее poznali.

Есть люди, которые не верят, что любовь существует, и убеждать их в обратном – бесполезная трата сил и времени. Многие из них будут сопротивляться до последнего, только бы не признать очевидного, ведь без любви жить... проще: прагматика, логика, холодный расчет – все предсказуемо, все можно купить, все можно разложить по полочкам. Кажется, отказавшись от любви, человек сможет сохранить иллюзию контроля и всемогущества. Но рано или поздно он ощутит внутреннюю пустоту, неизбежно возникающую в подобном «бесчувственном существовании», которую невозможно заполнить ни делами, ни знаниями, ни деньгами, ни властью, ни достижениями, ни развлечениями и удовольствиями. Сердце не обманешь суррогатами, оно знает, ждет, ищет любви, несмотря ни на что. И, пока есть любовь, жизнь жительство! Даже если человек сейчас любви не чувствует, если ему кажется, что он потерял ее навсегда или уже никогда с ней не встретится, даже когда отчаяние накрывает удушливой волной, а страх сковывает сердце, важно помнить и верить, что любовь никогда не перестает (1 Кор. 13:8). Мы это знаем и в это верим. Эта книга задумывалась как свидетельство того, что любовь существует.

Любовь проста, но описать ее сложно; любовь красива, но не всем понятна ее красота; она возвышенна, но и естественна. Любовь не от мира сего, потому что она – от Бога, это сила, соединяющая человека с человеком и с Богом. Любовь – это энергия, мощный деятельный поток, это движение, поступок и даже подвиг.

При всем желании, объяснить любовь невозможно. В этой книге и не ставится такая задача, потому что любовь – это тайна. Главный вопрос: чем любовь отличается от дружбы, страсти, влюбленности – остается без четкого ответа. Интуитивно мы понимаем, что любовь – это что-то особое, но что?

Когда человек влюблен, он часто воспринимает свое чувство как данное ему извне. Он может не замечать, не осознавать, что порыв, совершающийся в душе, берет свое начало не из внешнего источника, а изнутри его любящего сердца к другому, к любимому. В этом заключается главная динамика любви – это *движение из сердца к другому*. Подлинная любовь тем и отличается от влюбленности и зависимости, что она всегда – движение открытости, соединения и щедрости от сердца к другому сердцу. Когда человек убеждается в своей любви, он открывает силу своего сердца.

Любовь не бывает абстрактной, она личностна, направлена от лица к лицу, к конкретному другому человеку или другим. Именно поэтому нельзя любить всех¹⁶. Все – это абстракция, «никто». Можно любить ближнего и ближних, а они всегда – конкретные люди, имеющие имена, стоящие передо мной. Я лично их знаю, я им открыт. «Любовь утверждает безусловную и уникальную значимость того, на кого она направлена», – писал священник Джон Пауэлл в своей книге «Как устоять в любви»¹⁷.

¹⁶ Нередко говорят: «Мы призваны любить всех». Это совсем не так! Мы призваны «возлюбить ближнего, как самого себя»

¹⁷ *Пауэлл Дж.* Как устоять в любви / пер. с англ. прот. А. Борисова. – М.: Путь, 2006. – С. 16.

Семь пар железных сапог да семь железных хлебов

Тех, кто надеется получить от любви лишь безмятежное счастье, неисчерпаемые удовольствия и беззаботную радость, ждет разочарование. Любовь – не только прекрасное чувство, но еще и поступок, ответственность, деятельность, совершающаяся в пространстве отношений, в напряженной личностной и предметной среде, а не в пустоте, где есть лишь Я. Жизнь, по словам великого поэта Рильке, это труд любви и созидательное усилие: «И хорошо любить, потому что любовь – трудна. Любовь человека к человеку, быть может, самое трудное из того, что нам предназначено, это последняя правда, последняя проба и испытание, это труд, без которого все остальные наши труды ничего не значат»¹⁸. Деятельность любви – активная, (Мф 22:34–40). Ближний – это не «все», а только тот, кого я знаю, кто знает меня, с кем общаюсь, кому предстою лицом к лицу, перед кем ответственен.

внутренне обоснованная, ценностная и духовная. Ее узор красив и может казаться простым, но ткань соткана из такого множества нитей, соединенных и сплетенных так причудливо, что порой невозможно понять ни закономерностей, ни правил, тем более скопировать. Каждый проживает свою любовь особенно, уникально. Поэтому бесполезно сравнивать себя с другими или пытаться повторить чью-то «удачную и эффективную схему» – чужого примера в любви быть не может, только свидетельство, что она существует. Но не все готовы искать свой путь, рисковать, ошибаться, терпеть поражение – зачем такие сложности? Говорят: «Будь проще, и к тебе потянутся люди». Да и не очень понятно, стоит ли игра свеч, ведь гарантий никто не дает.

Влюбленный переполнен силами, его стремительно несет вперед к возлюбленной. Любовь же требует прикладывать усилия, чтобы двигаться. В этом, на наш взгляд, главная трудность. Усилия в любви – это энергия, осознанно и целенаправленно прилагаемая в отношениях, это радость отдавать, а не насилие, вызывающее опустошение, как в зависимости. Усилия любви требуют постоянства и воли, что часто вызывает у человека неискушенного сомнения или антипатию: «Если мне нужно напрягаться, все время думать, как поступить, что сказать, значит, это уже не любовь». Именно затраты сил останавливают многих влюбленных на пороге любви. Чтобы перешагнуть этот порог, нужны ресурсы, в любви ведь сплошная неопределенность, мало ли что там ждет за поворотом: направо пойдешь – коня потеряешь, налево – убиту быть...

Помните, как в волшебных сказках: герой, отправляясь искать любимую, должен был сносить семь пар железных сапог, изгрызть семь железных хлебов да изломать семь железных посохов – и вся недолга! Женщинам, кстати, в сказках скидок не делали: хочешь найти любимого – условия те же. Вы готовы к таким подвигам? А как же любимая... телепередача (сериал или футбол), книжка, социальная сеть, компьютерная игра, вышивка, компания – у кого что? Да и от мягкого дивана не хочется далеко отходить. Опять же, работа ответственная – на кого оставлю? Железными хлебами можно себе все зубы испортить, а стоматологические услуги сегодня дорого стоят. Лучше мамины котлеты и пироги. Она у меня такая кулинарка! Выбор очевиден. Зрелая личность спросит: «Когда выходить? Что в дороге может пригодиться?», ну а для инфантильной проще остаться в зоне комфорта.

И действительно, испытывать легкость и эйфорию влюбленности так приятно и радостно! «Нельзя ли всегда оставаться в этом положении? Или вновь и вновь находить возможность влюбляться, но никогда не переходить в серьезные отношения?» – так думают и мужчины, и женщины, для которых труд любви тяжок и не симпатичен. Они не решаются на большее и длительное, чтобы не утруждать свою волю и терпение. Труд любви их пугает. Но в один отнюдь не

¹⁸ Рильке Р. М. Письма к молодому поэту. Цит. по: Леонард Л. Ш. На пути к браку: Трансформация любовных отношений. – М.: Независимая фирма «Класс», 2013. – С. 18.

прекрасный момент их личная жизнь начинает напоминать ежегодные походы второгодников «первый раз в первый класс»: нарядные, веселые, с цветами, новые учебники, чистые тетради, столько радужных надежд и ожиданий – меня здесь еще не знают, можно произвести хорошее впечатление. Через какое-то время сил на то, чтобы каждый раз наряжаться и пускать пыль в глаза, становится все меньше, учебники обтрепались, в тетрадках появились тройки. Знания, полученные в прошлых отношениях, тоже не всегда помогают, а бывает, что очень даже портят «свежесть» восприятия другого человека. Всплывают старые обиды или страхи, тем более что каждому «здравомыслящему и опытному» известно: «Все мужчины – .../ Все женщины – ...». Отношения становятся все ближе, и все сложнее делать вид, что «у нас все хорошо». А навык строить отношения за годы, проведенные в «первом классе», не выработался – там такого не проходят. И вот уже, как в грустной шутке: «Думала, что счастье, а это опять опыт». Но ничего! Где наша не пропадала! Будет еще на моей улице праздник! Да, да, «Первое сентября» он называется. Все бы ничего, только время жалко. Отказ от пути любви в пользу различных суррогатов вызывает грусть и сожаление, тем более что причины подобного выбора, как правило, серьезные. Но, какими бы ни были причины, каждый свободен распоряжаться временем своей жизни, как хочет и как может.

Чтобы постичь науку любви, всей жизни мало, ведь с каждым годом любовь открывается с новых и новых сторон, как драгоценный бриллиант, превосходно ограненный самым искусным ювелиром. Во всей глубине и полноте познать любовь удастся лишь очень упорным и трудолюбивым ученикам. Если вам кто-то скажет, что знает о любви все – не верьте, так как, скорее всего, этот человек совсем не представляет себе, что такое любовь. Поэтому и наш разговор о любви не претендует быть истиной в последней инстанции – мы тоже еще в пути.

Но вот что нам кажется вполне достоверным: в отличие от влюбленности, любовь безусловно требует труда, действий, деятельности, она есть направленная сила, устремленная к другому. Деятельность любви или исполнение любви как действие и акт воли состоит из многих составляющих: чувств, смыслов, целей и условий, сил и поступков.

Встреча с большой буквы

Описывая любовь, люди говорят, что в ней есть спокойствие, целостность, радость, тепло, глубина, ответственность, уважение, развитие, принятие без условий и оценок, юмор, сила, творчество, благодарность, полнота жизни. Еще любовь – это стремление, влечение, решимость, агрессия (от пра-индоевропейско-го – «продвигаться, идти к»), поступок, выбор. Все так. Это описание внутреннего состояния человека, который сейчас действительно любит, можно продолжить и дополнить, но...

Любовь – чудо, которое невозможно разложить на составляющие, на «атомы и молекулы», не потеряв при этом сути. Если попытаться ее «препарировать», то мы увидим, что она складывается из обычных и даже обыденных вещей, порой лишенных какой-либо романтики (ответственности, например). Но главное, что нам откроется – без чуда Встречи двух личностей все «составляющие» любви остаются свойствами обычных человеческих отношений, даже не всегда дружеских. Любовь – это одновременно Божий дар и соединение двух свободных личностей, решившихся принять этот дар, отважившихся на Встречу с большой буквы. Мы говорим сейчас о встрече мужчины и женщины. Как можно описать открытость сердца? Жизнеутверждающую укорененность? Кажется, что любая формулировка – лишь намек, отблеск того, что происходит в душе любящего.

Итак, отношения любви всегда начинаются со Встречи. Встреча – это не одномоментный акт, но процесс, труд, действие, деятельность; в ней есть вызов, задача, решение, ответственность. Встреча с большой буквы – это открытие себя другому и открытие другого (как личности), который ничуть не меньше меня: другой такой же ценный, как я, и такой же уникальный, единственный и неповторимый. Другой – личность, он, как и я, имеет чувства и мысли, желания и цели. Но как же сложно бывает принять, что другой – это ДРУГОЙ! Если я принимаю его, как принимаю себя, открываю ему свое сердце – для него, для его желаний, чувств, мыслей, тогда и происходит Встреча. Встреча – это открытие себя открытию другого и наоборот. «Радоваться встрече можно только тогда, когда встретишь и посмотришь другому в глаза и в душу, когда уйдешь взором души в глубины человека: тогда встреча совершилась. Иначе мы только столкнулись и прошли мимо»¹⁹. Человеческие отношения начинаются, когда двое открываются друг другу. Это, наверное, самое первое условие любви.

Есть ли отношения без Встречи? Да. Более того, некоторым формальным, ролевым или манипуляторным отношениям Встреча может даже помешать, так как часто в них все бывает направлено на подавление и игнорирование любых личностных аспектов. Мы имеем в виду не какие-то конкретные ситуации, профессии или области жизни, но то, что связано с обманом и несправедливостью, жестокостью и лицемерием, унижением и завистью, человекоугодием и предательством. Невозможно представить себе, как человек лжет или клеветает, испытывая при этом уважение к личности, открыто и честно глядя в глаза. Важно помнить, что часто люди относятся к другим так же, как к самим себе, – уважающий себя человек не способен на пренебрежительное отношение к другому, и, соответственно, наоборот.

В мире существует множество форм отношений между людьми. Ученые давно занимаются описанием разных типов отношений, выдвигая все новые и новые основания для их классификации. Мы не собираемся сейчас давать обзор результатов научных исследований на эту тему, потому что нас интересует только один тип отношений – личностные, близкие, доверительные, интимные, открытые, родственные и т. д., то есть любовь.

¹⁹ *Антоний, митр. Сурожский. Любовь всепобеждающая: Проповеди, произнесенные в России. – М.: Христианская жизнь, 2003. – С. 19.*

Любовь может начаться с момента Встречи, а может и не начаться. Встреча – условие обязательное, но не достаточное. Результатом Встречи может быть и дружба, и духовное родство, и союз единомышленников. «...Всякая встреча от Бога, потому что всякая встреча – это мгновение, когда люди оказываются лицом к лицу иногда на очень короткое мгновение, а вместе с тем и навсегда, ибо, раз встретившись сердцем, верой, любовью, общей надеждой, под сенью общего креста, под сиянием общего грядущего победного воскресения, уже расстаться нельзя, расстояния земли людей не разлучают», – говорил в своей проповеди о всепобеждающей любви митрополит Сурожский Антоний²⁰. Но если Встречи не происходит, любви не будет, хотя влюбленность возможна.

Влюбленность – очарование и влечение – может оставаться объектной. Затуманенный влюбленностью взгляд ухватывает лишь очертания возлюбленного, не проникая вглубь, не пытаясь добраться до сути. Влюбленному дороги собственные представления, чувства, мечты и надежды, которые он проецирует на другого, используя его как белый экран; реальная же личность партнера иногда так и остается «за кадром». Не только возлюбленного, но и себя влюбленный может воспринимать как объект. Влюбляясь, не помня себя от страсти, не зная себя в страсти, я теряю себя, а потому мне нечего открыть другому, кроме страсти и желания обладать/принадлежать. В любви же я смотрю на другого поверх влюбленности, поверх страсти, если она есть. Любовь сохраняет мое «зрение», значит, я могу быть открыт другому и готов к Встрече. Встреча означает субъект-субъектные отношения, а вернее (с антропологической точки зрения) – личностные. Личность не есть объект! Личность всегда «Кто», лицо, конкретный человек. А за влюбленностью, как мы уже говорили в первой главе, можно лица не рассмотреть, человека пропустить.

Психологов часто спрашивают: почему в длительных отношениях возможна пустота и охлаждение? Одной из причин может быть незнание другого и самого себя. Если отношения остаются объект-объектными, любви в них не будет. Пустота – это признак отсутствия другого, да и себя самого. В деловых сообществах для оправдания действий, которые нанесли кому-то ущерб, иногда используют фразу «Это только бизнес – ничего личного!», чтобы показать, что деловой и личностный планы общения не совпадают. К сожалению, «ничего личного» можно обнаружить не только в рабочих, но и в семейных взаимоотношениях, где это, казалось бы, абсолютно неуместно. Но не будем здесь о грустном!

Итак, Встреча – открытие другого, конкретного человека. Это встреча лица, имени, образа с лицом, именем, образом другого. Встреча может означать знакомство не только с тем, что вызывает восхищение, но и с теми сторонами личности, которые могут разочаровать или вовсе оттолкнуть. Иными словами, Встреча – это видение подлинности, а не очарование, она ведет к открытию подлинного бытия, а не «прелестного образа». Здесь, как мы уже говорили, может произойти поворот от влюбленности к охлаждению, если открытие окажется не симпатичным. Но это необходимый поворот – к правде, к реальному, а не вымышленному человеку. И в этом риск любви: любовь «зрячая» не терпит прельщения, обмана, маски. *Любовь ищет того, кто есть внутри, а влюбленность – того, о ком мечтает.* Кто боится разочарования, тот бежит от Встречи, избегает лица и свое прячет.

В этом состоит одна из бед увлечений и «легких отношений». Вот что писал об этом замечательный русский философ И. А. Ильин: «...флирт, когда прикидываются, будто „немного влюблены“, в то время как знают, что это не так, и согласны удовлетвориться таким же „невинно-виноватым“ игривым, легким притворством с другой стороны. Здесь каждый втайне знает, что и он не принимает всерьез эту „любовную игру“, и его не принимают всерьез, что он может и „по-иному“, может играть и с другими, сможет обойтись и без своего теперешнего

²⁰ Антоний, митр. Сурожский. Любовь всепобеждающая: Проповеди, произнесенные в России. – М.: Христианская жизнь, 2003. – С. 19.

„партнера“... Это именуется времяпрепровождением, настроенным не более чем на похоть, и в результате все опошляющее, то же мимолетное стрекотание двух безответственных стрекоз... Далекое от любви, как небо от земли!»²¹

Как это ни прискорбно, но для некоторых людей даже сексуальные отношения, которые должны бы быть исполнением любви, предельной точкой интимности и близости, оказываются возможны без близости и интимности, без знания друг друга, без Встречи. А значит, и без любви. Но, пожалуй, самое трагичное, что и брак тоже возможен без Встречи, без знания другого. Бывает так: люди живут в браке, у них дети уже есть, и вдруг, в какой-то момент супруги открывают друг друга и удивляются: «Ты кто?» Чудовищный самообман и обман другого, и обман детей! Увы, возможно было обмануться, если личность бессознательно уклонилась от Встречи.

Как часто оказывается, что партнеры любили не реального человека, но образ его, который сами себе выдумывали, в который верили и реализации которого так долго ожидали! Нередко можно услышать на консультации: «Я выдумал ее себе. Она такой никогда не была, а я все ждал ее». Или: «Он же должен был стать, наконец, нормальным, как все! Я же столько вложила в него! А он оказался совсем другим, но такой он мне не нужен». Необходимо иметь в виду, что неприятие, обесценивание, презрение и пренебрежение партнером чаще всего становятся психологическими причинами развода. Когда кто-то из супругов ищет любой повод покритиковать и унижить другого, видит негатив даже там, где его нет, при этом игнорирует или принимает как должное все хорошее, что делает партнер, не благодарит его, не уважает его потребности, рано или поздно это задушит отношения и убьет все нежные чувства. Люди, живущие в отравленной напряжением, раздражением и злостью атмосфере, страдают не только психологически – такая обстановка влияет и на здоровье, так как постоянный эмоциональный стресс ослабляет иммунитет. Уважение, принятие, внимание, доброта, сердечность, напротив, усиливают привязанность, укрепляют чувства и отношения, делают людей более устойчивыми ко всем житейским бурям и невзгодам.

Многие люди, будучи вполне взрослыми, продолжают мечтать о Добром Волшебнике. В основе этой мечты – убеждение, прекрасно описанное психологом Джеймсом Холлисом в книге «Грезы об Эдеме: в поисках доброго волшебника»: «...убеждение, что существует человек, который создан именно для нас: он сделает нашу жизнь осмысленной и интересной и исправит изъяны, которые существуют в ней. Он будет жить только для нас, читать наши мысли и удовлетворять наши самые глубокие потребности... Все популярные произведения искусства пронизаны этой идеей, а также ее крахом – поиски Доброго Волшебника, нахождение его или ее, пугающее открытие человечности этого Другого и... возобновление поисков»²².

Разочарование в отношениях чаще всего происходит потому, что реальный человек не совпал с неадекватными (инфантильными) ожиданиями – не стал тем любящим «родителем», о котором мечталось. Но, если посмотреть с другой стороны, порой у него даже не было шанса как-то проявить себя настоящего – он так и остался непознанным и невостребованным. Он лично никого не интересовал и остался за гранью сознания. Знакомство друг с другом не состоялось. Отношения были рассчитаны на идеальный образ, а реальность оказалась иная. Идеализация как способ отношений к другому – проявление инфантильности, которую многие сохраняют, полагая, что это ценность. Действительно: «если... не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Мф. 18–3) можно воспринять буквально и в этом случае – чуть ли не кичиться своей инфантильностью под маской непосредственности. Но в этих словах – притча, иносказание, символ. Детский способ любви – идеализация, оборотной стороной которой явля-

²¹ Ильин И. А. Я глядяваюсь в жизнь: Книга раздумий. – М.: Лепта, 2006. – С. 218.

²² Холлис Дж. Грезы об Эдеме: в поисках доброго волшебника. – М.: Когито-Центр, 2009. – С. 55.

ется обесценивание, а взрослый способ любви – реализм. Другой – не ангел и не идеал, он человек, имеющий свои сильные и слабые черты и особенности личности.

Пока другой мною не познан, отношения останутся поверхностными. «Мысль о том, что любовь нас спасет, разрешит все наши проблемы и подарит состояние счастья и уверенности, способна привести лишь к тому, что мы попадем в плен иллюзий, и это сведет на нет истинную преображающую силу любви. Отношения, рассматриваемые с реальной, а не с идеальной точки зрения, открывают нам глаза на многие стороны действительности. И нет ничего более потрясающего, чем ощущать свое преображение рядом с любимым человеком... В действительности, в этом и есть смысл отношений в паре: это не спасение, а „встреча“. Или лучше сказать, „встречи“. Меня с тобой. Тебя со мной. Меня со мной. Тебя с тобой. Нас с миром», – считает аргентинский психолог Хорхе Букай²³.

Любовь как открытие и познание другого не довольствуется внешним, маской, она терпеливо входит в дом души другого, знакомясь со всеми «обитателями» этого дома. В Библии мы не раз встречаем слово «познал» (яйада – *древнеевр.*) (Быт. 4:1), которое имеет значение «слияние, узнавание, открытие и т. п.», то есть это познание-встреча. Познание любви открывается всему человеку, доходит до глубин. Но взгляд через призму любви имеет и еще одну важную особенность: он видит в любимом то непроявленное, возможное, о чем сам человек может и не догадываться, что никто, кроме любящего, не может увидеть. Любовь смотрит как бы поверх головы, сознательно выше в духовном и нравственном смысле, чем любимый есть на самом деле. Так и Господь видит человека в идеальном, пока несуществующем образе, в образе личного возможного, то есть того, что человек может совершить, хотя еще не совершил. Это совсем не то, что идеализация, которая есть образ *своего* желаемого. В любви воплощается духовный реализм – реалистичная, от знания другого, а не выдуманная вера в любимого.

²³ Букай Х., Салинас С. Любить с открытыми глазами / пер. с исп. Н. Черепковой. – М.: Изд. Дом Мещерякова, 2008. – С. 34.

Сначала дружба

Видели ли вы по-настоящему любящих друг друга людей, в отношениях которых не было бы дружбы? Скорее всего, нет, потому что дружба – один из краеугольных камней, на которых строится фундамент отношений. И. А. Ильин называл истинную дружбу духовной любовью, соединяющей людей: «... истинная дружба есть свободная связь: в ней человек сразу – свободен и связан; и связь эта не нарушает и не уменьшает свободы, ибо она осуществляет ее; и свобода эта, осуществляя себя в привязанности, связывает человека с человеком в духе. Самая крепкая связь на земле есть свободная связь, если она слагается в Боге, соединяет людей через Бога и закрепляется перед лицом Божиим. Вот почему в основе каждого настоящего брака и каждой здоровой семьи лежит свободная, духовная дружба. Истинная дружба, как и истинный брак, заключается в небесах и не расторгается на земле»²⁴. Но как же часто ослепленные страстью и влечением влюбленные не уделяют развитию дружеских отношений должного внимания! А иногда даже избегают дружбы, боясь привязанности, боясь потерять свободу.

Удивительно, что некоторые люди выдвигают намного больше «требований» к другу, чем к тому, кто им нравится и с кем они мечтают прожить всю жизнь вместе. На семинаре, посвященном любви и дружбе, мы попросили участников рассказать, чего они ожидают от друзей. Вот какой список получился: друг уважает, принимает, слушает, понимает, поддерживает, сочувствует, говорит правду (даже неприятную, но тактично), при этом не критикует в присутствии посторонних, защищает, сопереживает, воодушевляет, хранит секреты, помогает, доверяет, разделяет ценности и интересы, радуется успехам, соблюдает личные границы, с ним чувствуешь эмоциональный комфорт и всегда можно быть самим собой.

Многие из группы были поражены, что в их отношениях с супругами (порой многолетних отношениях) не было и половины пунктов из вышеперечисленного списка. «Я, когда выходила замуж, не думала, что важно иметь общие интересы. Мне казалось достаточно, что он красивый, образованный и неплохо зарабатывает»; «Ценности обсуждать в голову не пришло – он так красиво ухаживал, не буду же я на свидании спрашивать, как часто он в храм ходит! А теперь у нас нет ничего общего, мы друг друга совершенно не понимаем – как из разных миров»; «Я бы с таким человеком, как моя жена, никогда не стал бы дружить – это исключено!»; «Я рассчитывал, что смогу ее переубедить, изменить, исправить, сделать лучше (по-моему)» или «Я надеялась, что он повзрослеет, осознает, заинтересуется, начнет/перестанет...»

Скорее всего, «ничего общего», кроме влюбленности, у некоторых не было уже в самом начале отношений.

Возможно, действительно встретились люди из «разных миров» с совершенно несовместимыми представлениями о жизни, целях, смыслах, отношениях, семье. Но если я не могу представить себе человека в качестве своего друга, почему же я рассматриваю его в качестве возможного спутника жизни? А если для того чтобы партнер мне подошел, необходимо его в той или иной степени «подкорректировать» и даже кардинально переделать, то, может быть, честнее сразу признать, что мы не подходим друг другу? Ответы: «Молодая была!», «Так влюбился – совсем голову потерял!», «Послушала маму, которая сказала, что стерпится-слюбится», «Очень замуж хотела и детей, да и возраст поджимал» – скорее свидетельство неадекватной ответственности и личностной незрелости, чем большой любви. Сколько времени нужно, чтобы с уверенностью сказать: «Этот человек – мой друг»? Не один пуд соли придется съесть. Зачем же мы так торопимся в любви?

²⁴ Ильин И. А. Поющее сердце: Книга тихих созерцаний. – М., 2005. – С. 49–50.

Какое счастье ждет тех, кто дал себе время подружиться с любимым, для кого человеческие и дружеские отношения были не менее важны, чем влюбленность и влечение, у кого страсть не отняла понимание ответственности за последствия своих решений! Конечно, развивая дружеские отношения, не всегда можно прийти к взаимной любви, но дружба в любом случае останется. Если же опираться только на чувственную составляющую – влюбленность, очарованность, восхищение, сексуальность, то в какой-то момент, когда эйфория пройдет, может оказаться, что люди друг другу не интересны, чужды, у них нет никаких точек соприкосновения, кроме... детей и общего быта (если они поторопились «связать себя узами брака»). В случае игнорирования значения дружбы разочарование – самая малая плата.

Итак, дружба – необходимое условие для развития любви, но не достаточное. Часто можно услышать выражение «любовь больше, чем дружба», но мало кто уточняет, что отличает любовь от дружбы. Попробуем провести условную разграничительную линию: в отличие от дружбы, в любви между мужчиной и женщиной есть чувство единения и родства не только на психологическом и духовном уровнях, но и на физическом, телесном уровне, есть влечение друг к другу, есть «прорастание» в жизнь, чувства, мысли, планы на будущее и воспоминания о прошлом, которое создает ощущение Со-бытия такого масштаба и глубины, с которым не могут сравниться дружеские отношения. Напомним, что мы сейчас говорим о любви, которая включает в себя дружбу. Можно сюда добавить и ведение совместного хозяйства – хотя это и звучит несколько приземленно, но дом, в котором живут муж и жена, тоже может быть отражением и выражением их любви. Необходимо отметить взаимную ответственность мужчины и женщины – она иного качества, чем в дружбе (подробнее об ответственности мы скажем позже). И это еще не все.

Любовь между мужчиной и женщиной предполагает их включение в родовую систему друг друга, уважение к семье и традициям, в то время как просто друзья могут даже не быть знакомыми с семьями. Заметьте, что мы еще не упомянули наличие сексуальных отношений между супругами (как исполнение любви) и рождение детей (как продолжение любви в следующем поколении), хотя это очень важные аспекты любви. С глубочайшим сожалением приходится признать, что секс и рождение детей для многих людей с любовью никак не связаны – это трагедия не только нынешнего века.

Пожалуй, самое главное отличие любви от всех прочих отношений, в том числе и дружбы, – избранность, единственность супругов друг для друга. И. А. Ильин так описывал истинную любовь: «Любовь – это избранность, в которой часто ничего не ощущается от избрания. Видишь себя определившимся, а возлюбленное существо единственным и незаменимым»²⁵. В какой-то миг любящий вдруг отчетливо понимает, что для него теперь существует только эта женщина (этот мужчина), а все остальные становятся просто людьми. Конечно, все остальные люди тоже делятся на мужчин и женщин, но они перестают рассматриваться в качестве «альтернативы» – ощущение единственности, уникальности, неповторимости сильнее, и выбор уже сделан.

«Я тебя люблю не потому, что ты лучше других, а потому что ты – это ты, один такой на целом свете, и другого не нужно». Это так ясно, так очевидно, и от этого становится так спокойно. Как будто долго где-то блуждал, что-то искал и наконец вернулся в родимый дом. Как страшно бывает, когда жена после многих лет брака, вырастив нескольких детей, говорит своему мужу: «Ты знаешь, я думаю, что еще не встретила счастье своей жизни». Она с ним жила, рожала от него детей, но его не выбрала. Для нее существует, пусть только в ее воображении, какой-то другой мужчина – «ее счастье». Возникает вопрос, что в такой ситуации делать мужу – он свободен и может уже уходить искать «свое счастье» или ему надо остаться подождать, пока она свое не встретит...

²⁵ Ильин И. А. Я вглядываюсь в жизнь: Книга раздумий. – М.: Лепта, 2006. – С. 219.

Ответственность за выбор «единственного» очень велика, и выбор этот мы осуществляем не один раз на всю жизнь, а каждый день – это называется верность.

«Благословение свыше» и свобода выбора

Когда мы говорим о любви, то порой представляем себе огромное чувство, свалившееся на нас с неба. Кажется, что это чувство захватывает нас в плен, однако в любви всегда есть и произвольность, и выбор, а значит – свобода. С точки зрения психологии, любовь мы выбираем: выбираем, любить или нет, выбираем, кого любить, и тип выстраиваемых отношений. Но выбираем отчасти осознанно, а отчасти бессознательно. Мера осознанности, прозрачности, ясности чувств и отношений задает степень свободы и определяет зрелость любви. Здесь свободу следует понимать, прежде всего, как возможность выбора, свободного выбора. В любви нет фатализма, «обреченности», так как выбор не может быть там, где выбирать не из чего.

В сознании некоторых православных верующих иногда возникает вопрос, связанный со свободой и предначертанностью в любви. Если человек свободен любить или не любить, то где же тогда «небеса, на которых заключаются браки»? Если же любовь – чувство, внушаемое свыше, которому я не могу противиться, то значит, я не могу и выбирать, ведь это – «благословение свыше»! Тут впору задать встречный вопрос: «А часто ли мы принимаем „благословение свыше“?» В какой степени мы послушны Богу? Хватит ли у нас веры и терпения дожидаться Встречи, посланной Господом? Готовы ли мы следовать за Божьей волей и принимать любовь, дарованную нам? А если по Божьему произволению нам суждено остаться одинокими, готовы ли мы принять это со смирением?

Однажды на консультацию пришла женщина, которая жаловалась на депрессию. Она была матерью семерых детей, младшему из которых было 8 лет, а старший уже имел свою семью. Состояние ее было столь тяжким, что она мучилась навязчивыми мыслями о самоубийстве. Среди прочих факторов, осложнявших ее состояние, было отвращение к мужу. Оказалось, что она вышла замуж по настоянию матери, а не по любви. Мать настаивала на этом браке именно потому, что такой жених ей казался «волей Божьей» – верующий, обеспеченный и непьющий. Женщина призналась, что никогда мужа не любила и созначала это с самого начала.

В приведенном случае женщина отказалась не только от своей свободы выбирать, но и от «благословения свыше». Никакого «свыше» не было ни у нее самой, ни у ее матери, которая руководствовалась вполне рациональными соображениями. Не бывает благословения на обман собственного сердца и сердца другого человека! Не благословляется Богом и Церковью ни лицемерие, ни насилие над собой и другими! К сожалению, довольно часто бывает, что люди, которые верят и говорят, что «браки заключаются на Небесах», на деле поступают совсем иначе, прикрывая разговорами о «Божьей воле» свой произвол, используя духовные ценности в качестве неоспоримого аргумента, доказывающего их правоту. Этот и множество других примеров показывают, что многие скорее предпочитают свои решения, чем «волю Небес». Выбирают свободу.

Свобода может приводить к разным плодам: иногда к счастью, иногда к ошибке, горю, депрессии. В этом ее риск, в этом ее непредсказуемость. Но ответственность в свободе всегда у личности. Господь нам дает с избытком и любви, и свободы, и сил, и талантов. Но как мы используем их? Как реализуем? «Совершенная личностная любовь возможна для человека только в условии личностной свободы (см. Мф 20:28; Мк 10:45; Рим. 14:13–15; 1 Кор. 8:8–13; 9:19; 12:15; Гал. 5:13), только как результат совершенно свободного личностного определения»²⁶, – пишут современные богословы.

Когда мы говорим, что браки заключаются на Небесах, это можно понимать так: встреча и любовь приходят к нам неожиданно, нерационально, произвольно, но превратить встречу

²⁶ Богословская антропология: Русско-православный / римско-католический словарь / под науч. ред. прот. А. Лоргуса, Б. Шту-бенрауха. – М.: Паломник: Никея, 2013. – С. 113.

в отношения, чувства в деятельную любовь, выбрать друг друга для близости – дело свободы, дело личного выбора. «На Бога уповай, да сам не оплошай», – говорит пословица.

Как мы выбираем?

Выбор любви – это выбор любить и выбор быть любимым. Психологам чаще приходится встречаться с выбором нелюбви – с тем, что можно назвать «бегством от любви». Это профессиональная доля психологов, так же, как медики имеют дело с больными, а не со здоровыми. Бегство от любви – это страх отношений, страх чувств, страх несостоятельности, а также отказ от ответственности, предпочтение зоны комфорта (привычно и понятно, хотя может быть и больно) перед риском и неизвестностью. Любовь слишком динамична; любовь – вихрь событий и перемен, поток, уносящий в неизвестное. Любить – значит трудиться, а это выбирают не все.

Влюбленный колеблется перед выбором: открыть себя глубже другому или остаться на поверхности чувств; войти в общение или остаться «в себе»? Выбор – дело свободы, и любить – это выбор. Как часто человек выбирает «не любить»? Как часто отказывается любить и отказывается принимать любовь, чтобы не нарушить привычное и предсказуемое течение жизни!

Выбор партнера, как считают многие психологи, не совсем свободен. Имеются в виду бессознательные мотивы выбора «предмета влюбленности». Действительно, человек не всегда осознает, какую роль в его выборе играет история его семьи, взаимоотношения его родителей между собой, его собственный прошлый (в том числе и детский) опыт отношений с противоположным полом, социальные, культурные, духовные факторы и пр. Множество процессов протекают «в обход» нашего сознания и оказывают влияние на наше поведение, настроение, восприятие.

Опишем несколько психологических механизмов, действие которых приводит к тому, что из большого круга людей выделяется «мой человек». Есть, например, бессознательный механизм под названием «проекция» – не осознавая или не признавая в себе какие-то личностные черты (неважно, сильные или слабые), можно «найти» их в других людях, приписав их или преувеличив/преуменьшив реальные качества. Проекции бывают активные и пассивные.

Пассивную проекцию – автоматическую и произвольную – нередко принимают за «любовь с первого взгляда». «Это он!» – проносится в голове женщины при первой встрече с незнакомым мужчиной. Чем меньше о нем информации, тем лучше – больше характеристик можно на него спроецировать. Незнакомец для кого-то предстает в образе принца (сильный, независимый, талантливый), кому-то больше нравится образ «чудовища – заколдованного принца» (слабый, зависимый, неудачник). Не стоит думать, что только женщины используют пассивную проекцию. Мужская мечта о «прекрасной принцессе» или о «царевне-лягушке», которую лишь он спасет и расколдует своей любовью, тоже встречается достаточно часто. В любом случае, представление о другом человеке будет строиться на проекции неосознаваемого представления о себе самом. То есть это я – могу или хочу быть сильной, независимой, талантливой или, напротив, нуждаюсь в помощи и заботе, но не могу признать в себе слабость, зависимость, чувство неполноценности. Не признавая этих качеств в себе, я начинаю видеть их в партнере, при этом он действительно может обладать этими чертами, но возможно также – это лишь плод моего воображения. «По мнению таких авторов, как Перлз, Хорни и др., мы создаем свое „идеальное я“, отрицая в себе нежелательные черты. Мы тратим огромную энергию на поддержание собственного „идеального образа“, свободного от недостатков, которые другой человек открыто демонстрирует. Чудо влюбленности как раз и заключается в том, что мы на какое-то время перестаем сражаться сами с собой. Все то, что мы отвергали в себе, при новых обстоятельствах становится не только приемлемыми, но и желанными. Зачастую мы даже восхищаемся этими чертами в партнере и тем самым способствуем их развитию. Когда отношения заходят в тупик, восхищение превращается в зависть или еще какое-либо чувство,

и это должно стать основным предметом исследований», – считает психолог Адриана Шнаке Сильва²⁷.

²⁷ Цит. по: Букай Х., Салинас С. Любить с открытыми глазами. – М.: Изд. Дом Мещерякова, 2008. – С. 9.

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.