**Свет и тени романтической любви**

Александр Полеев, врач-психотерапевт.

Феномен романтической любви на протяжение 5 - 6 столетий вызывает огромный интерес писателей, поэтов, а в последние 50 лет - и профессиональных психологов и психотерапевтов. Любовь поражает нас и своей загадочностью, и силой, и масштабностью изменений, которые она приносит в жизнь личности. ( Отметим, что любовь - вовсе не единственный психологический феномен, поражающий своей непонятностью, заставляющий задуматься о психике даже тех, кто в принципе не очень интересуется устройством человеческой души. Испокон веков людей поражали снохождение ( лунатизм ), эпилептические припадки, выраженная ревность, приступы ярости, религиозный фанатизм, преступное поведение и некоторые другие "загадочные явления человеческой психики"). Но любовь - самое массовое из этих " загадочных явлений " - и без научных исследований, из собственного опыта мы знаем, что любовное чувство испытывают не менее половины всех людей. Каждый из нас, если даже сам не испытал его в максимальном виде, видел друзей и знакомых, сгорающих от этого чувства.

Давайте посмотрим на это чувство глазами современной психологии и психотерапии, попробуем суммировать наши знания об этом состоянии, его характере и последствиях. А для анализа изберем его наиболее распространенный, типичный вариант - любовь молодой женщины в возрасте между 21 и 24-мя годами. Как показывают исследования, в эти три года не менее трети девушек испытывают любовное чувство, причем оно часто является самым сильным в их жизни. ( Большинство людей любят 2 - 3 раза в жизни, но обычно они выделяют какое-то одно чувство как самое сильное ). Убедительно доказано, что и сила любовного чувства, и выраженность его отдельных компонентов ярче выражены у женщин, поэтому о женской любви мы и поговорим.

Принято думать, что любовь - это, в первую очередь, особое эмоциональное состояние. Но наиболее выраженные изменения в период любви происходят в сфере мышления. Среди множества мыслей и переживаний, наполняющих головку юной третьекурсницы или четверокурсницы в семь - девять месяцев наиболее яркого чувства, главными нам представляются следующие два. Постоянно думая об объекте своей страсти, она полагает его необыкновенно умным, способным, целеустремленным (окружающие, по ее мнению, этого пока не замечают ). Психологи называют это явление идеализацией, но, с точки зрения врача - психотерапевта, имеет место сверхценное идеаторное образование - не очень грубое, но все же психопатологическое расстройство. Примите во внимание, что в половине случаев объект любви был знаком девушке задолго до возникновения любовного чувства - и на протяжение нескольких лет ( или месяцев ) ничего исключительного она в нем не находила. Кроме того, избранник представляется девушке не просто умным и содержательным, но и единственным для нее человеком. Только с ним, и ни с кем иным будет она счастлива! Другие мужчины не смогут дать ей такого счастья, такого чувства надежности и безопасности. ( Почему любовное чувство девушки вызвал именно этот, а не другой мужчина - это вопрос необыкновенно интересный, ему посвящено множество сложнейших исследований, но объем этой статьи не позволяет нам на нем остановиться).

К расстройствам в сфере мышления относится и столь присущее влюбленным желание постоянно видеть объект любовного чувства, быть рядом с ним, проводить с ним как можно больше времени. Иногда это желание приобретает компульсивный (охватывающий) характер и порождает компульсивное же поведение - человек во что бы то ни стало рвется увидеть любимого, просто увидеть, прижаться, заключить в объятия. При виде любимого даже после небольшой разлуки - два, три дня - девушку охватывает не только эмоциональный подъем, ощущение счастья, но и чувство защищенности, полной безопасности.

**"Бессознательное читает бессознательное "**

Уже примерно через месяц - это происходит постепенно - возникает удивительное взаимопонимание и как бы взаимное чтение друг друга и в больших вещах, и в мелочах ( что еще более поразительно !). Молодой жене вдруг становится интересным футбол, и она с искренним, неподдельным интересом вместе с мужем смотрит матчи, удивляясь, как это она раньше не обращала внимание на столь интересный вид спорта. Она думает: "Ну как же подружки всего этого не замечают ! ". Вовсе не стремясь к этому, любящие буквально пропитываются интересами друг друга - этот процесс называется любовной индукцией.

Вечером молодая пара смотрит захватывающий фильм, и муж внезапно говорит: "Давай попьем крепкого чаю с лимоном!" Изумленная жена восклицает: "Милый, у нас с тобой телепатическая связь - я только что об этом подумала!" Молодые люди долго смотрят друг на друга, поражаясь тому, как они близки, как понимают мысли, чувства и желания друг друга - и их чувства усиливаются. Примеры подобных мелочей - и не мелочей - я мог бы множить до бесконечности. Это и есть бессознательное чтение партнера.

Со временем этот процесс достигает еще более высокой, третьей стадии: мы начинаем предугадывать глубинные желания и базовые ожидания любимого и подстраиваться под них. Вот молодой человек мечтает видеть свою жену не домохозяйкой, а профессионально успешным человеком, хорошим и уважаемым специалистом. Он никогда прямо об этом своей подруге не говорил, но по неуловимым намекам, мимике и т.п. ее бессознательное "прочитало" это его желание и подруга (иногда неожиданно для себя !) говорит ему: " Я не хочу сидеть дома, я хочу быть и женой, и матерью, и при этом интересно работать !" В голове у молодого человека загорается сигнальная лампочка: "Да это же мой идеал женщины !"

"Мистика !" - скажете Вы, уважаемый читатель. Но в мистику мы, психотерапевты, не верим. Просто в результате интенсивного и долгого сосредоточения внимания друг на друге (любовного внимания !), помноженного на совместное проживание или хотя бы достаточно долгое пребывание рядом, возникает особое состояние психики, которое очень точно определил А.Адлер: "бессознательное читает бессознательное". По неуловимым (для постороннего!) изменениям позы, по мимике, жестам, дыханию и многим другим проявлениям любящий человек, сам того не сознавая, читает психическое состояние, чувства и желания партнера. Отмечу, что такая "гиперэмпатия" происходит не только у людей в целом психологичных, склонных к пониманию других, но и у людей, далеких от психологичности, эмоционально неуклюжих и даже холодных. К примеру, американский врач-психотерапевт Патрик МакГи исследовал 230 женщин в возрасте от 27 до 35 лет, работающих в налоговой инспекции. При отборе на эту должность они прошли всестороннее обследование и решающим фактором в их назначении была именно эмоциональная холодность. МакГи пришел к выводу, что в период романтической любви их способность к чтению мыслей и чувств партнера и подстройки под них оказалась ничуть не меньшей, чем у других женщин.

Кстати, как показывают многочисленные исследования, любовное чувство не чуждо даже преступникам, совершившим преднамеренные преступления против личности, т.е. меньше всех на свете склонным к сопереживанию и эмпатии.

И еще: В период влюбленности происходит практически полное исчезновение имевшихся ранее невротических расстройств. У молодых женщин часто встречаются невротические симптомы - фобии, депрессии, ипохондрические расстройства, из которых наиболее распространенные, конечно же, фобии - страхи. Девушка может годами не входить в метро или в лифт ( страх замкнутого пространства !), но стоит ей влюбиться - и страхи эти исчезают " как сон, как утренний туман". Уменьшается любовное чувство - симптомы снова появляются, но нередко в значительно ослабленном виде. Во многих же случаях симптомы исчезают полностью и навсегда.

**Эмоции и вегетатика**

Охваченность мыслями, в том числе и навязчивыми, сочетается с мощными эмоциональными и вегетативными проявлениями. Несколько месяцев девушка находится в состоянии выраженного эмоционального подъема, в приподнятом настроении, энергичны, при этом существенно меньше спят, поздно ложатся, рано просыпаются. Во время встречи с объектом страсти девушку охватывает волнение, учащаются сердцебиения ( до 120 - 130 ударов в минуту), повышается артериальное давление, резко усиливается работа почек, увеличивается потоотделение, возникает головокружение. ( Деятельность почек усиливается столь сильно, что из организма вымываются многие необходимые микроэлементы, что способствует головокружениям. Потоотделение не только обильное, но и состав пота у влюбленных иной - в нем недостаточно калия и т.п., пот влюбленных обладает специфическим запахом, поэтому мы безошибочно выделяем влюбленных в любом скоплении людей ).

Современные исследования обнаружили у влюбленных выраженное повышение иммуноглобулинов - белков крови, которые обуславливают сопротивление инфекциям. Повышены также и эритроциты - носители кислорода. О том, что в период влюбленности люди практически не болеют, писали еще Авиценна и Парацельс ( отец современной медицины !), но сегодня мы знаем, каковы механизмы такого улучшения здоровья. Любовь улучшает течение даже хронических заболеваний: Р.Левант исследовал состояние более чем 100 молодых женщин, с детства страдающих диабетом. В период влюбленности у них снижалось количество сахара в крови, прекращалось падение зрения и наблюдалось улучшение многих других функций. В.Брукс изучил примерно 250 молодых людей с язвенной болезнью, и практически все они в период "первой любви" обнаруживали не только снижение симптомов ( боли, изжоги, тяжести в желудке, изжоги), но и достоверное рубцевание язвы, доказанное рентгенографически и подтвержденное компьютерным анализом рентгеновских снимков.

Скажу больше: влюбленные обладают способностью транслировать ( передавать ) свою эмоциональную приподнятость и свое здоровье, повышенную сопротивляемость нагрузкам и инфекциям людям, с которыми они постоянно общаются, длительно находятся рядом - прежде всего, коллегам по работе. У тех, кто ежедневно общается с влюбленным, тоже значительно увеличиваются показатели здоровья. Вот американский психотерапевт Д.Литл сравнил заболеваемость гриппом в течение осенне- зимнего сезона в двух крупных отделах известного Нью-Йоркского банка. В каждом из них работало примерно сорок человек одного возраста и социального положения, но в одном имелась влюбленная пара ( на пике чувства), а в другом - нет. За шесть месяцев во втором отделе переболели тридцать два человека, в первом - только пять. Из заболевших второго отдела трое болели тяжелой формой инфекции и были госпитализированы, в первом же ни один не попал в больницу. К апрелю средняя концентрация иммуноглобулинов ( антител ) у сотрудников первого отдела в два раза превышала этот показатель у второго.

Подобные исследования были проделаны и в Англии, и во Франции, и результаты оказались такими же: те, кто длительно находятся рядом с влюбленными, становятся здоровее, и это "оздоровление" тем сильнее, чем ярче "горит" влюбленный. Вообще о поразительных физиологических и биохимических изменениях в организме в этот короткий период жизни можно было бы говорить несколько часов - настолько они многочисленны.

**Интимная жизнь**

Самые поразительные превращения происходят в сфере сексуальной. Как правило, молодые женщины начинают интимную жизнь, будучи ещё очень далеки от пика своей сексуальности. По данным разных исследователей и нашим собственным наблюдениям, в 4-х крупнейших городах России почти 80 % молодых женщин ( их средний возраст от 21 до 24-х лет), не испытавших любви, хотя и получают определенное удовольствие от близости, не испытывают оргазменной разрядки и считают оптимальным для себя ритмом интимной жизни одну близость в три - четыре дня ( т.е. не более двух раз в неделю). К тому же они равнодушно или отрицательно относятся ко многим формам интимной жизни. К примеру, группа американских психологов, подробно исследовавших интимную жизнь студенчества г. Владимира, более чем у 90% обнаружили резко отрицательное отношение к позе " на коленях" и особенно - к анальному сексу. В отличие от девушек, молодые мужчины горят сексуальным энтузиазмом - для них получение легального ( на законных основаниях !) и доступного секса является основной причиной создания семьи.

Но в течение нескольких месяцев романтической любви с этими любящими, но малосексуальными женщинами происходят поистину чудесные превращения. Прежде всего, исчезает стыдливость, так свойственная молодым женщинам. Они не только спокойно передвигаются по квартире обнаженными, но и не до конца закрывают за собою двери туалета, меняют прокладки на глазах у любимого и даже просят его помочь с введением тампакса. Во-вторых, в них просыпается сексуальное влечение - уже через 20 - 30 дней они хотят близости ежедневно и даже два раза в день. Существенно возрастает наслаждение, которое они получают от близости, появляется или усиливается оргазменная разрядка. Оральный секс, который большинство из них ранее делали "только для партнера" или не делали вовсе, теперь становится собственной потребностью.

Они с удовольствием подставляют для поцелуев свои половые органы (кунилингус), чего раньше очень стеснялись. Они легко соглашаются на анальный секс и даже начинают получать от него удовольствие. И самое удивительное - все эти новые формы интимной жизни они осваивают легко, естественно, на одном дыхании, без всякого сопротивления. До возникновения любовного чувства предыдущие партнеры месяцами упрашивали их согласиться на то или иное сексуальное действо - и женщины искренне отвечали : "Этого я никогда не смогу !" За несколько месяцев любовного чувства они радостно стали заниматься тем, о чем раньше и подумать было страшно - примеры из собственной психотерапевтической практики я мог бы приводить до бесконечности. Такое полное (и даже чрезмерное !) исчезновение стыдливости и появление удивительной сексуальной раскованности сексологи называют "исчезновением границ тела" - тело любимого человека воспринимается как часть собственного, и поэтому, к примеру, проглотить его сперму (что еще неделю назад казалось невозможным !) не представляет никакого труда.

Заметьте, что вся эта напряженнейшая психологическая и сексуальная активность сочетается с вполне нормальной работой или учебой, а недостаток сна переносится поразительно легко.

Так что же это такое?

Долгое время большинство специалистов рассматривали любовное чувство как невроз навязчивых состояний, подчеркивая, что основным его компонентом являются навязчивые мысли об объекте страсти и навязчивое же желание постоянно видеть его, обладать им. " Все это так, - возражали другие исследователи - но ведь наиболее выраженные психические феномены ( точнее говоря, нарушения !) находятся в сфере мышления, и состояние нужно рассматривать как идеаторное расстройство, т.е. как предбредовое или как "бред малого размаха." Уже появились и стали распространенными в специальной литературе термины "любовный невроз" и "любовная болезнь". Но постепенно диагностические споры как-то сами собой затихли: все поняли, что речь идет о феномене, не укладывающемся в известные психопатологические образования. Сегодня все ведущие специалисты согласны в том, что в случае романтической любви мы сталкиваемся с особым состоянием сознания, сочетающим высочайшую активность и бессознательной сферы, и интеллекта, и сексуальной активности в широком смысле слова.

Какова же биологическая функция, биологическое предназначение романтической любви ? Коротко она сводится, во-первых, к пробуждению интимной сферы молодых людей ( прежде всего - молодых женщин ), во-вторых, к формированию постоянной, стабильной пары, в третьих - к сохранению этой пары. О первых двух мы уже рассказали, теперь несколько слов о третьем. На супружескую пару воздействуют множество центростремительных сил, угрожающих ей разрушением. Здесь и некоторая скука, неизбежная в длительных отношениях, и стремление к разнообразию (в том числе и сексуальному !), и взаимные обиды - всех не перечислить. Среди сил, удерживающих двух людей вместе, важное место занимают воспоминания о периоде романтической любви - состоянии необычном и незабываемом. Воспоминания эти порождают очень простую мысль: если я испытывал к этой женщине столь яркое и необычное чувство, которое не испытывал ни к одной другой женщине, значит, мы с ней предназначены друг другу, мы с ней как-то особенно подходим друг другу. Воспоминания о любви согревают нас в долгие супружеские будни.

**Любовь - плохой советчик**

Вот уже 50 лет уровень разводов в цивилизованных странах, включая Россию, медленно, но неуклонно повышается. К сегодняшнему дню в США он достиг 43%, в Англии - 42%, в России - 41%. Ещё больше впечатляет число разводов в больших городах: от 51 % в Нью-Йорке до 49% в Москве. Распад супружеской пары - тяжелейшая травма, важнейшая причина невротических расстройств и болезней, и психологи давно пытаются определить их причины. Кстати, 15 лет назад Р.Рейган, снижая налоги для Американской ассоциации психотерапевтов, взял с руководства Ассоциации слово, что они уменьшат число разводов в США. Слова своего они не сдержали (и не сдержат!), но провели массу сложных и трудоёмких исследований и пришли к выводу, что основная причина разводов - неправильный, ошибочный выбор супружеского партнёра. Естественно, что психологи и психотерапевты разных стран задаются вопросом: на каком основании выбираем мы себе мужей и жён? Почему половина из нас выбирает их неправильно, ошибается при выборе?

В наши дни большинство людей, как показывают исследования, женятся по любви. Только менее 10% жителей больших городов признаются, что решающим фактором при выборе супружеского партнёра были материальные соображения, все остальные утверждают, что любят своего избранника или избранницу. Любовь, как мы уже говорили - загадочное, необычное и сложное явление, особое состояние сознания с нарушениями, прежде всего, в сфере мышления. Важнейшим из этих нарушений является идеализация - приписывание своему избраннику каких-то сверхъестественных достоинств, человеческих и интеллектуальных качеств. Любимая - или любимый - кажется нам необыкновенно доброй, чуткой и заботливой, умной и проницательной.

Сегодня самые авторитетные специалисты полагают, что влюбляемся мы вовсе не тогда, когда встречаем подходящего для нас человека, а тогда, когда - чаще на подсознательном уровне - нуждаемся в ярких чувствах, когда хотим отвлечься от удручающей повседневности, а в некоторых случаях - когда переживаем внутренний кризис. Мой коллега и друг, известный американский психотерапевт Фрэнк Питман даже утверждает, что большинство людей с помощью любви спасаются от депрессии.

И вот в этом необычном, в чём-то болезненном состоянии мы делаем ей предложение и становимся мужем и женой, а через полгода, максимум год (романтическая любовь не длится долго!) обнаруживаем, что большую часть необыкновенных её достоинств мы попросту придумали, что ничего особенного и столь привлекательного для нас в этой женщине нет. В нас происходит процесс деидеализации, или, как говорил мой учитель, профессор Ковалёв, "депьедестализации" - и супружеский союз распадается.

Выбор жены - это дело серьёзное, и совершать его в болезненном состоянии "любовного невроза" опасно - лучше дождаться выздоровления. Исследования показывают, что, чем дольше супруги знали друг друга до женитьбы, тем больше шансов, что их союз будет прочным. С.Форвард, тщательно исследовавшая две тысячи молодых супружеских пар, доказала, самый неудачный выбор сделали те, кто поженились на пике любви - через три - четыре месяца после возникновения этого чувства и начала совместной сексуальной жизни: 40% из них развелись через год, ещё 30% - через два, а к концу третьего года в браке состояли только 20% ( ! ) пар. Из тех, кто поженились через два и более года после возникновения любовного чувства, более 80% оставались мужем и женой через пять лет после свадьбы. Любовь - замечательное чувство, но женитьба по любви, по мнению большинства психологов - верный путь к разводу.

**Реконструкция с инверсией, или ловушки страсти**

Если вы спросите любого прохожего, на каком основании мы, мужчины, выбираем себе жену, он ответит: "Мужчины ищут в будущей жене черты матери!" И здесь мы сталкиваемся с одним из редких случаев, когда неспециалисты правы - мы действительно хотим видеть в спутнице жизни материнские черты. Но только какие ? Нет, вовсе не самые положительные! В наши 3-5-7 лет мы мечтали сделать мать более тёплой, более ласковой, мечтали о большем слиянии с ней. При этом наши матери могли быть очень добрыми и тёплыми, но нам всё равно не хватало их тепла - так велика мальчишеская потребность в нём. А многие матери и не могут, и не хотят уделять сыновьям должного внимания - у них не хватает на это ни сил, ни времени, в особенности у матерей одиноких, измученных работой и бытом. Детскую мечту "растопить" материнский холод мы сохранили и во взрослом возрасте, и, встретив холодноватую женщину, "включаемся" - детское стремление всплывает на поверхность. К тому же теперь у нас во много раз больше возможностей добиться тёплого отношения женщины - мы можем окружить её заботой и вниманием.

В результате этого коварного психологического механизма мы часто женимся ( особенно в первый раз !) на партнёршах, в принципе неподходящих для совместной жизни, а добрые, мягкие женщины остаются за бортом. Специалисты называют это явление "реконструкцией с инверсией" ( мы пытаемся восстановить, реконструировать детскую ситуацию, но обратить её в лучшую для нас сторону), или "притяжением холода". Убедившись, что растопить холод нашей избранницы нам не удаётся, мы оставляем её, но рана в душе остаётся - и у нас, и у женщины.

Понятно, что подсознательная тяга к холодноватым партнёршам гораздо сильнее выражена у сыновей одиноких матерей ( разведённых или вовсе незамужних) - а таким является каждый третий мужчина. Психологическая статистика свидетельствует, что именно они чаще всего ошибаются в выборе жены - доля разводов в их первых браках составляет около 60%. При этом выбор их столь неудачен, что во второй брак они вступают в среднем через пять лет после того, как распался первый. Но... на ошибках учатся, и вторые браки у них так же стабильны, как и у тех представителей сильного пола, кто вырос в полных семьях. Вообще повторные браки гораздо стабильнее: только четвёртая их часть распадается.

Кто из нас делает лучший выбор? К.Янг в США и Д.Шервуд в Англии установили, что самые прочные первые браки наблюдаются у тех мужчин, кто воспитывался в полных и благополучных семьях и имеют сестру, близкую по возрасту - чуть моложе или чуть старше. У таких мужчин доля разводов составляет лишь 20% - поразительная низкая цифра! ( Кстати, мужчины, у которых есть сестры и отношения с этими сестрами достаточно тёплые, не только в 2, 5 раза реже разводятся, но совершают в три раза меньше правонарушений и в пять раз реже попадают в тюрьму!) Так что, дорогие читательницы, ищите мужа с сестрой - и семья будет прочной!

**Стечение обстоятельств**

В последние годы психологи обращают пристальное внимание на два вопроса: какую роль играет внешность женщины в супружеском выборе? Как влияют на этот выбор обстоятельства знакомства с подругой? И здесь получены очень интересные данные

В целом внешность не играет большой роли в выборе жены - те, кто не отличается красотой, имеют столько же шансов создать семью, что и красотки. Единственный параметр, который оказался значимым - это стройность: худощавые, подтянутые женщины обладают гораздо большей привлекательностью ( в качестве жён!), чем склонные к полноте. Поговорка "90% мужчин любят полных, а остальные - очень полных" наукой опровергнута в корне.

А вот обстоятельства знакомства с женщиной оказались крайне важными для возникновения любовного чувства: оказалось, что чувство это возникает быстрее, если обстоятельства были неповседневными, необычными, романтическими - день рождения или свадьба общего друга, туристический поход или поездка, преодоление каких-то трудностей. Исследователей просто поражает, как много будущих супругов познакомились на свадьбах своих друзей - по данным некоторых специалистов, до 30%. Несомненно, свадьба пробуждает любовные и сексуальные чувства у тех, кто на них присутствует - так что ходите на свадьбы, дорогие женщины!

И ещё одним важным вопросом задались специалисты: как влияет быстрота начала сексуальной жизни с партнёршей на создание семьи? И вот что обнаружилось: в тех парах, которые начинают интимную жизнь быстро - на вторую - третью встречу - до брака, как правило, дело не доходит. Для того, чтобы у нас, мужчин, возникло любовное чувство и желание жениться, оно должно вызреть, созреть, расцвести и окрепнуть. Чрезмерно быстрое же начало интимной жизни - даже если она великолепная! - мешает созреванию чувств и желаний. Так что мой вам совет: хотите замуж - не спешите в постель!