

УДК 159.923  
Р94

Автор:

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

**Рыжков В. Д.**

Р94 Психология влюбленных. — Санкт-Петербург : СпецЛит,  
2018. — 96 с.  
ISBN 978-5-299-00953-8

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

**УДК 159.923**

Подписано в печать 13.09.2018. Формат 60 × 88 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печ. л. 6. Тираж 1000 экз. Заказ №

ООО «Издательство „СпецЛит“».  
190103, Санкт-Петербург, 10-я Красноармейская ул., 15  
Тел.: (812) 495-36-09, 495-36-12  
<http://www.speclit.spb.ru>.

Отпечатано в ООО «Литография Принт»,  
191119, Санкт-Петербург, Днепропетровская ул., д. 8

**ISBN 978-5-299-00953-8**

© «ООО Издательство „СпецЛит“», 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	4
<i>Глава 1. Запретная галерея</i> .....	6
<i>Глава 2. Любовный рецидив</i> .....	21
<i>Глава 3. Не упусти второй шанс</i> .....	31
<i>Глава 4. Влюблен по собственному желанию</i> .....	40
<i>Глава 5. Третий возраст любви</i> .....	47
<i>Глава 6. Управляй эмоциями</i> .....	56
<i>Глава 7. Ключи к гармонии души и тела</i> .....	63
<i>Глава 8. Кодекс влюбленных</i> .....	83
<b>Заключение</b> .....	96

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

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

Часто влюбленный не говорит «Давай поженимся» и пополняет ряды одиноких людей с неразвитыми чувствами любви. Кто согласен

ждать, тот ждет, кто не согласен, тот уходит. Это замечательно в литературном произведении, но не в романе из жизни. Тема неоднозначна. И запастись терпением просто необходимо, чтобы не скатиться к драме или комедии человеческих отношений либо к болезненному состоянию в форме невроза, ведь признаки влюбленности напоминают признаки вегетативных проявлений невроза.

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

Как не оказаться в тупиковой ситуации любви?

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

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

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

# ЗАПРЕТНАЯ ГАЛЕРЕЯ

## 1

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

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

Молодая пара. Он услышал звук разбитой чашки.

— Что ты разбила?

— Ничего страшного, разбилась чашка на счастье.

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

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

— Значит, тебе дозволено, а мне нет.

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

— Убегаешь от проблем.

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

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

— А надо понимать?

— Надо, если мы еще любим друг друга.

- Я тебя умоляю, мы с тобой уже вместе пять лет.
- Шесть лет, если считать вместе с беременностью.
- Я хочу возвращения настоящих чувств.
- Вот помой посуду за всеми, а потом задай мне тот же вопрос.

Я охотно отвечу.

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

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

## 2

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

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

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

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

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

Ранний завтрак. Уединение. Ночь без любви. За это — завтрак на столе. Наслаждение едой. Прибавка в весе через полгода. Никому ничем не обязана. Только если психоаналитику, который все разметил по стадиям жизни, объяснив, что Пушкин прав: «На повороте наших