

# Глава 1

## Диагноз: любовь



Я люблю тебя! Я люблю тебя! Я люблю тебя!  
Вы готовы прокричать это звездам в небе.  
Вы влюблены!

В наших разговорах с влюбленными со стажем мы задаем один и тот же откровенный вопрос: «Как вы поняли, что влюблены?» И в большинстве случаев мы слышим похожие ответы. И в то же время многие молодые люди на наших семинарах часто спрашивают: «Как понять, что мы влюблены?» Кажется, мы знаем как.

Ответы счастливых влюбленных пар можно разделить на 7 категорий.

Первая категория — *физическая*. У влюбленных «мурашки по коже бегают», «сердце трепещет», «потеют ладони», «перехватывает дыхание», «при прощании на глаза наворачиваются слезы» и так далее. Когда они думают о любимом или видят его, у них в теле возникает приятное ощущение.

Вторая категория — *эмоциональная*. При мыслях о любимом или встрече с ним влюбленные во всем мире испытывают похожие чувства: «Я чаще смеюсь, когда я с ним», «При встрече не могу сдержать улыбку», «Я скучаю по нему, когда он выходит из комнаты». По отношению к этому человеку возникают эмоции, которые не появляются при общении с остальными людьми.

Третья категория — *заботливое беспокойство*. В процессе нашей многолетней работы мы удивлялись, что буквально все влюбленные говорят о «беспокойстве за любимого», когда его

нет рядом». В голову лезут разные мысли: «А вдруг он попал в аварию?», «Может, она, бедная, упала и ушиблась?», «Не заболел ли?», «Не случилось ли с ней чего плохого на работе?». У большинства наших собеседников это не перерастало в навязчивую или раздраженную тревожность.

Четвертую категорию можно условно назвать «*Я не могу жить без него/нее*». В истории любви особенно важен момент, когда влюбленные начинают думать о будущем — естественно, совместном. Если вы не в состоянии представить будущее без него, вы, конечно же, влюблены!

Пятая категория — *чувство единения*. Вы начинаете понимать, что этот человек действительно нужен вам. Вы хотите быть с ним, разделить с ним судьбу, жить с ним, спать с ним в одной постели, прикасаться к нему, обнимать его. Здесь можно говорить о «*превращении двоих в единое целое*». Вы начинаете думать уже не только о своих потребностях, но и о любимом и его нуждах, стремлениях и желаниях. И когда вы начинаете переживать чувство единения — это бесспорный симптом влюбленности.

Шестая категория — *поглощенность*. Это когда любимый человек не выходит из головы. Вы думаете о нем почти все время. Вы непроизвольно вынимаете его фотографию из бумажника, смотрите на нее и улыбаетесь. Очевидно, вы влюблены!

И, наконец, седьмая категория — это *ваша способность выражать любовь*. Вы уже полны решимости и вот-вот готовы признаться в своих чувствах. Вы беспокоитесь за любимого. Вы заботитесь о его безопасности и благополучии. Вы чувствуете к нему то, чего прежде не испытывали ни к кому другому. С языка сами собой слетают слова: я люблю тебя, я люблю тебя, я люблю тебя! Вы способны прокричать это звездам в небе. Да, вы влюблены!