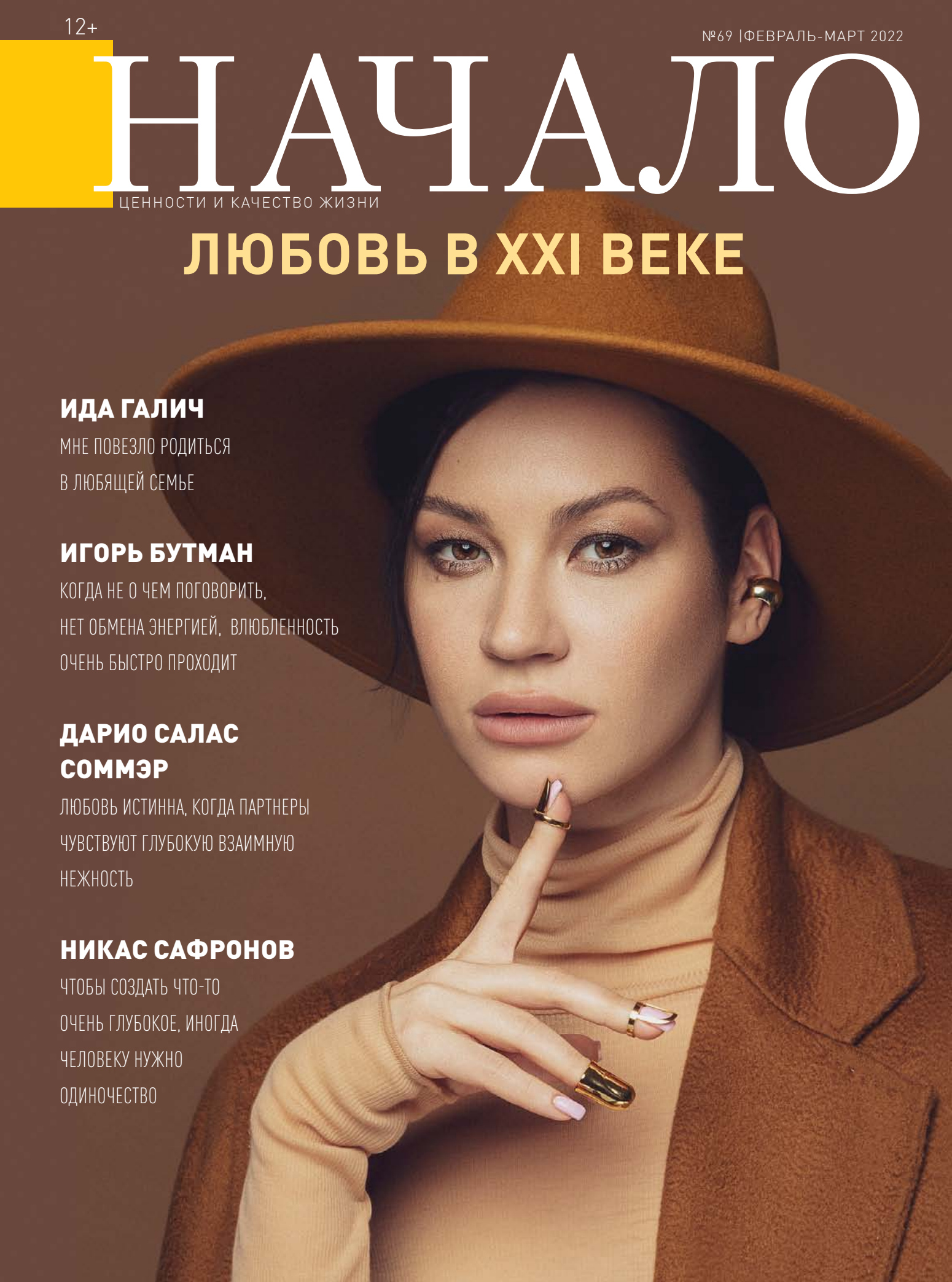
12+

№69 |ФЕВРАЛЬ-МАРТ 2022

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ЛЮБОВЬ В XXI ВЕКЕ



ИДА ГАЛИЧ

МНЕ ПОВЕЗЛО РОДИТЬСЯ В ЛЮБЯЩЕЙ СЕМЬЕ

ИГОРЬ БУТМАН

КОГДА НЕ О ЧЕМ ПОГОВОРИТЬ, НЕТ ОБМЕНА ЭНЕРГИЕЙ, ВЛЮБЛЕННОСТЬ ОЧЕНЬ БЫСТРО ПРОХОДИТ

ДАРИО САЛАС СОММЭР

ЛЮБОВЬ ИСТИННА, КОГДА ПАРТНЕРЫ ЧУВСТВУЮТ ГЛУБОКУЮ ВЗАИМНУЮ НЕЖНОСТЬ

НИКАС САФРОНОВ

ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ЧТО-ТО ОЧЕНЬ ГЛУБОКОЕ, ИНОГДА ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ОДИНОЧЕСТВО

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ, ВОЛНУЮЩИЕ ВСЕХ: ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ, МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «НАЧАЛО»

Вы можете заказать курьерскую доставку на ваш адрес. Для этого достаточно указать имя и адрес, отправив электронное письмо, или сделать звонок. Стоимость доставки 200 рублей.

Тел. 8 (965) 209-61-52

e-mail: nachalomag@gmail.com

НАЧАЛО



Слово «любовь» мы применяем в жизни очень часто. Но что это такое, понять не так просто. Разумным людям рекомендую книгу Дарио Саласа Соммэра «Наука любви». Погружение в глубину сделает неожиданный апгрейд самому себе, и жизнь заиграет невероятными красками.

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

ЛЮБОВЬ XXI ВЕКА

февраль-март 2022 (№69)





ИДЕИ

22 **ЛЮБОВЬ И СЕКС – ПОЧЕМУ ОДНО НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ДРУГОГО**
Лена Цыганок, Виктория Фомина

35 **НЕОБЫЧНЫЕ БРАЧНЫЕ РИТУАЛЫ НАРОДОВ МИРА**
Традиции современные и не очень

36 **ДУХОВНЫЙ РОСТ В ОТНОШЕНИЯХ**
Надежда Галыгина о трасформациях в жизни пары

САМОПОЗНАНИЕ

8 **НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПРИРОДЕ ЛЮБВИ**
Отрывок из книги «Наука любви» Дарио Саласа Соммэра

18 **НЕЗАВЕРШЕННАЯ СЕПАРАЦИЯ: ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ**
Ольга Савченко

45 **ПРОБЛЕМЫ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В XXI ВЕКЕ**
Вадим Куркин

МЫСЛИ

16 **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮБВИ В XXI ВЕКЕ**
Гузель Хуснуллина об эмоционально-чувственном общении между людьми

26 **ВЗГЛЯД НА СЕКС У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН**
Дарья Фрай о психологическом аспекте сексуальности

42 **ЭВОЛЮЦИЯ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**
Психолог Мария Соснина о том, как отношение к детям формирует общество



ИНТЕРВЬЮ

4 **Я ЖИВУ С ЛЮБЯЩИМИ МЕНЯ ЛЮДЬМИ**
Ида Галич

12 **ВОСХИЩАЕТ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ ДРУГОГО ЦЕЛОВЕКА, А НЕ ВНЕШНОСТЬ**
Игорь Бутман

30 **ЛЮБОВЬ НЕОБХОДИМА**
Никас Сафронов



14 **МНЕНИЯ**
24, 47, 52 **ОДНОЙ СТРОКОЙ**
7 **ЦИТАТА НОМЕРА**
11, 21, 25, 29 **ПРИТЧИ**

48 **ПОЭЗИЯ**
40 **АФОРИЗМЫ**
50 **КНИГИ**
51 **ФИЛЬМЫ**

Ида Галич

Я ЖИВУ С ЛЮБЯЩИМИ МЕНЯ ЛЮДЬМИ

ИЗВЕСТНАЯ ВЕДУЩАЯ, БЛОГЕР, ПЕВИЦА И ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ ИДА ГАЛИЧ О БОЛИ РАССТАВАНИЯ, ВЛЮБЧИВОСТИ В ЛЮДЕЙ, ЗДОРОВОМ ЭГОИЗМЕ И КАНОНАХ КРАСОТЫ.

Ида, наш разговор хотелось бы начать с цитаты Зигмунда Фрейда. Он сказал: «Любящий многих знает женщин, любящий одну – познает любовь». Очень интересно, что Вы думаете по этому поводу?

И.Г.: Наверное, это правда. Мне не так много лет, у меня впереди, я надеюсь, еще много любви. Мне так хотелось бы. Поэтому вот именно эту фразу, наверное, мы можем обсудить попозже. Мне кажется, все очень индивидуально, правда. Кому-то повезло встретить свою любовь на всю жизнь, и у них прекрасно все, они чувствуют друг друга и уважительно относятся. Кому-то в количестве везет. У кого-то другой путь.

А у Вас какой путь?

И.Г.: Я всегда думала, что выйду замуж один раз на всю жизнь. Не получилось, не срослось, как говорится. Дальше, надеюсь, мне повезет, и я встречу своего мужчину. Или нет. Я уже об этом говорила, мне хочется научиться быть самой по себе счастливой. Что-то запланировано другое для меня. Может быть, мы с вами встретимся через пять-десять лет, у меня будет совсем другое настроение, и я скажу: «Зигмунд вообще-то здесь был неправ, а здесь вот – прав». Ну, а пока для меня это больная тема, мне особо нечего ответить.

После расставания не было мысли, что Вы способны выйти вскоре замуж?

И.Г.: Я сказала Гордеевой и в Instagram, что не хочу больше замуж. Сейчас я понимаю, что, возможно, это мой обиженный внутренний ребенок кричит. Что будет завтра, никто не знает, но сейчас не представляю себя чьей-то женой. Эта ситуация подкосила меня. Я росла в семье, в которой всю жизнь живут мама с папой, они такие жизнерадостные, счастливые. И кругом куча таких примеров, а ты разведенная, чувствуешь такую внутреннюю боль, которая граничит с каким-то ужасом, потому что у тебя не получилось, здесь ты не смогла. Наверное, больше из-за страха новой неудачи я в такой категоричной форме отказа.

Вы очень любите своих родителей, до сих пор живете с ними. А как же самостоятельность?

И.Г.: Формулировка странная. Я не живу с родителями, я живу с семьей. У меня большой дом и большая семья: мама, папа, я, мой сын, моя сестра, моя собака плюс все люди, которые приходят и уходят, кто с нами работает. Даже если бы я жила с ними в тридцать один год, это было бы мое решение, мне было бы так комфортно.

Мы просто очень близки. Мне повезло родиться в любящей семье. Есть такое слово модное – сепарация. Может, кому-то это правда надо. Я супериндивидуальный объект, со своим мнением, со своей перспективой, я сама по себе, но я живу с любящими меня людьми. У нас у каждого есть своя жизнь, мы не проживаем жизни друг друга.

Вот вы представьте себе, у меня родился маленький пухляш мой, Леон. Я зацеловываю ему пятки, обожаю его, в попу дую – так люблю, что растерзаю за него. Глядя на своего сына, я понимаю, что моя мама делала так же. Она до сих пор меня целует в руки, в щеки, в шею. Ну как я могу к этой женщине не питать чувств? Мне нравится с ней жить. Мы такая команда, мне просто повезло – правда. Не нужно думать, что мы идеальная семья, которая никогда не ругается. В нашем доме летают такие иногда молнии, что – мама не горюй.



А если у Вас появится мужчина, Вы приведете его в свою семью?

И.Г.: Я думаю, нет, конечно же. Этот дом я точно оставлю родителям, потому что это наше семейное гнездо. Мы будем приезжать на выходные. Но, когда появится мужчина, мы с Леончиком соберемся и переедем к мужчине. Если, конечно, такой вариант событий существует.

Вы влюбчивая?

И.Г.: Да, на все 100%. Это не только о мужчинах. Это качество передалось, как мне кажется, от моего отца. Вот он дико человеколюбивый. Мама тоже, но в папе это больше читается и чувствуется. Я влюбляюсь в мужчин и женщин очень быстро – я влюбляюсь в людей. Когда я встречаю впервые человека, он кажется мне самым лучшим и замечательным ровно до того момента, пока я не увижу нехороший поступок или что-то некрасивое по отношению к другим людям. У меня не бывает средних результатов, каких-то полумер. Я если люблю, то люблю. Если не люблю, то не люблю и не общаюсь. Я ничего не делаю. Не конфликтую, просто отрезаю от себя и говорю: «Спасибо, но на этом, наверное, все».



А что Вы думаете по поводу цитаты Грейс Келли: «Мы даем что-то другим только тогда, когда мы делаем это искренне – для себя».

И.Г.: На самом деле для меня это очень актуальная фраза. Когда я услышала, что благотворительность, по мнению многих, это больше про эгоизм, то очень расстроилась. Я же помогаю людям, я про них думаю! Очень много в себе копалась, не знаю, как правильно, я говорю только про свои ощущения. Как мне сейчас кажется, вы очень точно угадали с этой цитатой. Когда я вижу, что кому-то плохо, мне тоже становится плохо. Я сразу представляю себя на их месте, мне становится очень некомфортно. Это эмпатия. Когда я помогаю, им становится лучше, и мне – хорошо. Это абсолютно верная мысль, я сейчас убеждена в этом. То есть это какой-то здравый эгоизм.

Настоящий мужчина – это кто? Какой он?

И.Г.: Человек, который всегда отвечает за свои слова, который живет по совести, с уважением относится к женщине, к людям, в принципе. Я очень ценю честность – и в мужчинах, и в женщинах – открытость, доброту, щедрость, эмпатию.

Мир – это зеркало, он такой, каким мы его видим. Вокруг меня полно хороших людей. Мне с детства говорили, что не осталось мужчин нормальных. Я никогда этого не видела, вокруг меня всегда какие-то очень положительные мужчины, очень воспитанные. «Перевелись», «обмельчал мужик» – нет такого.

Ну тогда что пугает в повторном замужестве?

И.Г.: Крах. Я боюсь опять такого расставания. Я человек публичный, о моем расставании может узнать больше случайных людей, и это всегда больнее. Люди узнают об этом из таблоидов, начинают копаться, им кажется, что они психологи. И, конечно, мне страшно. Страшно опять все это пережить.

Существуют разные каноны красоты: внешние и внутренние. Как Вы относитесь к своей внешности?

И.Г.: Ой, какой интересный вопрос. Я вообще не вписываюсь в каноны эти, они какие-то иные у тех, кто их создает, видимо. Интересно, если верить исследованию, человек перестает замечать фасад после первых пятнадцати секунд. Он уже обращает внимание на внутреннюю энергию, харизму, обаяние. Мне, слава богу, в этом моменте повезло. Меня, видимо, уронили в эту чашу с харизмой и живостью. Вот мы с вами, думаю, видели таких женщин, которые дико красивые, но их вообще не хочется ни потрогать, ни подойти к ним даже. Они кажутся неживыми и пустыми.

Это, наверное, мой дар – не следовать канонам. Я смогла вовремя понять это и сказать себе: «Ида, остановись и перестань заниматься самобичеванием по поводу своей внешности. Обрати внимание на свой внутренний огонь». Вероятно, именно он и привлекает разных людей, которые со мной общаются.

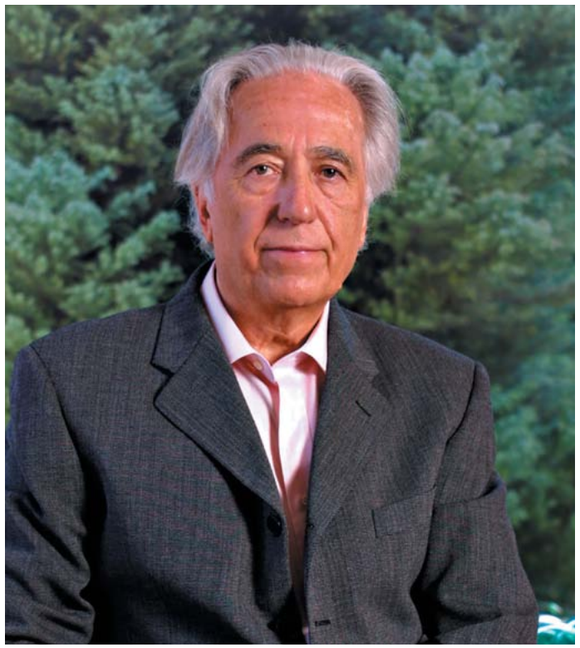
Полное интервью Иды Галич смотрите на YouTube-канале «Начало»



Дарио Салас Соммэр

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПРИРОДЕ ЛЮБВИ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «НАУКА ЛЮБВИ».



Мы бы хотели еще раз подчеркнуть насущную необходимость для человека понять, что такое истинная любовь. Без этого знания он никогда не сможет ориентироваться в данной сфере и будет постоянно совершать новые ошибки. Насколько ему удастся точно понять, в чем состоят истинная природа любви и ее правила, настолько он будет в состоянии любить.
Вернемся к основной теме книги и ответим на некоторые вопросы о происхождении и природе любви.

Что такое любовь?

Любовь — это вселенская магнетическая энергия. Назовем созидающий принцип Вселенной КОСМИЧЕСКИМ ЭРОСОМ, а ту его часть, которая проявляется в человеке, вызывая любовь между мужчиной и женщиной, — ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ЭРОСОМ. Любовь— не абстрактная идея, а конкретная энергия, которая, проявляясь в человеке, заставляет его спариваться для размножения или для наслаждения от акта объединения с существом противоположного пола.

Является ли любовь чувством?

Любовь — не чувство. Это сила основополагающего принципа жизни, которая может проявляться по-разному: через влечение к определенным людям, через чувство терпимости и доброты к ближнему или страстную любовь к человеку противоположного пола. Любовь сама по себе не является чувством, хотя и вызывает его. Влечение и отвращение, симпатия и ненависть — все это действие любви.

Есть только одна любовь или существуют разные ее типы?

Любовь как сила — одна в своем роде, но может выражаться разными способами в зависимости от свободного выбора человека. Любовь может проявляться на разных уровнях и иметь множество вариантов реализации.



Любовь и секс — одно и то же?

Любовь и секс — разные вещи. Секс — одно из возможных проявлений любви. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЭРОС может протекать через следующие уровни, от наиболее грубых к наиболее тонким:
а) генитальная любовь;
б) чувство симпатии к людям противоположного пола;
в) братская, сыновняя и отеческая любовь;
г) сублимированная любовь, направленная на высшие проявления духовного, философского, интеллектуального или художественного творчества.

Является ли любовь биологической необходимостью?

Любовь — биологическая необходимость, потому что представляет собой давление жизни, побуждающее человека в зависимости от собственных качеств направлять эту силу на простое сексуальное наслаждение, размножение или же на высшие формы самореализации.

Есть ли люди, которые не любят?

Все люди любят, не исключая и тех, которые ненавидят. Просто последние придают ошибочную, разрушительную направленность ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ЭРОСУ, потому что предпочитают ненависть любви.

Любовь — это хорошо или плохо?

Любовь сама по себе ни хороша, ни плоха. Это — чистая энергия. Человек сам направляет ее на добро, созидание, братство или же на ненависть, фанатизм и разрушение. Далее мы объясним, что человек может соединяться с ЭРОСОМ позитивно или негативно.

Существует ли любовь с первого взгляда?

Любовь с первого взгляда никогда не бывает истинной, это лишь магнетическое притяжение между двумя людьми противоположного пола. Истинная любовь всегда является результатом осознанно направляемого процесса и никогда не рождается после первого контакта.



Можно ли определить, где в человеческом теле находится любовь?

Любовь находится в спинном мозге, откуда исходит поток энергии, который впоследствии проявляется на одном из тех уровней, о которых мы говорили выше.

Способны ли животные чувствовать любовь?

Животные так же, как растения, минералы, планеты, звезды и галактики, чувствуют любовь, поскольку они рождены во имя любви, живут во имя любви и умирают во имя любви.

В чем состоит цель любви?

Создавать и поддерживать жизнь.

Может ли любовь быть ложной?

С точки зрения любви-энергии, существует только один вид любви. Что же касается любви между мужчиной и женщиной, мы считаем, что существует много ее степеней: от самой грубой до самой совершенной. Ложная любовь — самое несовершенное проявление союза мужчины и женщины, такая любовь ложна по отношению к высшей любви. Истинная любовь представляет собой высший союз, уравновешенные и гармоничные отношения, охватывающие всего человека.

Как отличить истинную любовь от ложной?

Важно понять, что истинная и ложная любовь не являются абсолютными величинами. Любовь может быть по отношению к величине А ложной, а по отношению к величине Б — истинной. Мы уже много говорили о сатанинской любви. Она ложна, поскольку в ней искажены и извращены естественные принципы. Любовь истинна, когда партнеры чувствуют глубокую взаимную нежность; когда между ними нет лицемерия; когда им не нужно лгать, так как они не боятся друг друга; когда, несмотря на глубокий союз и истинное общение, каждый сохраняет свободу самореализации как индивидуальности; когда они могут быть долгое время врозь, не переставая при этом любить; когда «они нужны друг другу, потому что любят друг друга», а не «любят друг друга, потому что нужны друг другу» (Фромм), и когда они делят ответственность между собой в равной степени и каждый ответственен за себя и за партнера. Истинная любовь — высшее проявление ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЭРОСА.Что касается ложной любви, то это тот же ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ЭРОС, проявляющийся в форме низких страстей, таких как половая распущенность, ревность, тщеславие, самовлюбленность, гордость, ложь, лицемерие, безответственность, обман и т. д.

Какой должна быть любовь: эгоистичной или альтруистичной?

Истинная любовь всегда альтруистична в отличие от ложной, естественная сущность которой выражается в крайнем эгоизме и стремлении использовать партнера во имя собственной выгоды и удовольствия. При такой эгоистичной ложной любви, основанной главным образом на ревности, происходит нечто вроде «психологической антропофагии», когда один из партнеров паразитирует за счет другого. Однако альтруизм должен быть осознанным и контролируемым, нельзя впадать в крайность и вредить себе в угоду партнеру, лишенному человеческих качеств или не заслуживающему этого. Оба партнера должны быть альтруистами. Важно заметить, что эгоизм больше говорит о стремлении к половому обладанию, чем о любви.

Противоположны ли любовь и ненависть?

Нет. Противоположностью любви является смерть, поскольку любовь — основа жизни. Ненависть противоположна чувству симпатии, являющемуся одним из проявлений любви.

Бережное отношение

Пожилую пару, прожившую более 50 лет вместе, спросили:
— Как вам удалось так долго прожить вместе?
— Видимо, мы родились и выросли в те времена, когда сломанные вещи вещи было принято чинить, а не выбрасывать.

Игорь Бутман

ВОСХИЩАЕТ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, А НЕ ВНЕШНОСТЬ

ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ДЖАЗМЕНОВ РОССИИ ИГОРЬ БУТМАН О ЛЮБВИ К ЖЕНЩИНАМ, К МУЗЫКЕ И К ЖИЗНИ.

В октябре этого года на грандиозном юбилейном концерте в Кремле в честь своего 60-летия, Вы со сцены говорили о том, что влюблены, что в зале присутствует Ваша невеста и ее родители, и что это для Вас важно. Расскажите, влюбленность во второй половине жизни отличается от тех эмоций, которые испытываешь в молодости?

И.Б.: На самом деле вот ничего не поменялось! Я не шучу. Влюбился, также переживал все это, также вдохновляло и продолжает вдохновлять. Влюбленность и любовь всегда дает силы. Это важно. Может быть, с возрастом приходит цинизм – то есть, когда мы говорим о любви, мы либо цинично пытаемся скрыть свои настоящие чувства, либо у нас их просто нет. Но в большинстве случаев они, конечно, есть. И они такие же, как 20 или 40 лет назад. Когда я в первый раз влюбился в детском саду и потом еще в школе, это были просто невероятные чувства. И сейчас это тоже невероятно. Все то же самое – влюбляешься, переживаешь, не спишь ночью. Да и днем, честно говоря, тоже не спишь.

Вопрос о том, почему мы влюбляемся в одного человека и остаемся равнодушными к другому, за гранью человеческого понимания?

И.Б.: Нет, я не могу сказать, что это за гранью. Просто это очень индивидуально. Каждому свое, что прекрасно. Общих критериев, конечно, нет. Ну, вот представьте, что все будут влюбляться в одного человека – например, в меня. Это же кошмар! Влюбляются и во внешний вид – кому-то нравятся высокие, кому-то маленькие, покруднее, потоньше. Но после того как человек понравился внешне, начинается главное – общение. И вот это общение может так тебя оттолкнуть, что смотреть потом не сможешь, какая бы красивая она ни была. А иногда бывает наоборот. Вроде нет никакой внешней красоты, а тянет. Ну, об этом столько книг написано. У меня, кстати, был один знакомый музыкант, пианист. Вот он как раз не отличался красотой, мягко говоря, но в него были влюблены все женщины. И когда его спрашивали о том, почему чуть ли не любая девушка готова с ним встречаться, он отвечал: «Мне главное довести ее до рояля!»

Что может оттолкнуть конкретно Вас?

И.Б.: Когда не о чем поговорить, нет обмена энергией, общих критериев поведения и воспитанности влюбленность очень быстро проходит. У меня тоже в жизни бывали такие моменты, когда я сильно увлекался, глядя на внешние данные, ухаживал, но, поговорив с девушкой полчаса, вдруг понимал, что уже не влюблен.

То же самое и в отношении мужчин, я думаю. Надо уметь себя вести, что-то рассказать, заинтересовать, сделать комплимент.

И это я говорю только про первоначальное впечатление и влюбленность. Чтобы возникло серьезное чувство, надо много всего. Человек ведь в первую очередь восхищается духовной жизнью другого, а не внешней оболочкой.



Чем отличается любовь 21 века от отношений предыдущих поколений?

И.Б.: Думаю, что в отношениях мужчин и женщин ничего особо не поменялось. Жизнь изменилась, а сами люди – нет. Все по кругу же идет. Те, кому сейчас лет на 20 меньше, нас вообще не воспринимают – ни нас, ни наш опыт. Жизнь так устроена. Человечество все равно совершает одни и те же ошибки. Сколько ты ни говоришь детям: «Не делай так!», – они все равно будут это делать. И только когда свои собственные шишки набьют, скажут: «Папа был прав». Не меняется ничего.

Давайте про любовь к музыке. Можно ли полюбить джаз в детстве? Или это музыка для более или менее взрослых людей?

И.Б.: По-разному случается. Я встречал детей, которым уже в 7-8 лет начинает нравиться что-то из этого жанра. Бывает так, что ребенок музыкально одарен, и это видно сразу, но для джаза он пока не готов. У нас у всех не только разные степени одаренности, но и разные траектории и скорость развития. Я, кстати, увлекся джазом только лет в 15 – это довольно поздно.

Есть мнение, что среди музыкантов именно джазмены – самые оптимистичные и радостные. Вы согласны?

И.Б.: Хорошо, что есть такое мнение, наверное, это так, хотя я не уверен. У меня много друзей академических музыкантов, больших оптимистов. У каждой музыки своя специфика. Джазмены в основном импровизируют, и получилась ли импровизация или нет, они все равно радуются. Получают удовольствие от самого процесса.

Назовите 3 вещи, которые на данном этапе жизни приносят Вам самую большую радость?

И.Б.: Общение с людьми в первую очередь. С друзьями, с близкими, с музыкантами, люблю новые знакомства. Разумеется, музыка. И третье – спорт, футбол, хоккей. Да мне вообще жизнь нравится. Очень нравится!



Ася Багдасарян

27 лет, педагог по ораторскому искусству

Для меня любовь – чувство светлое, теплое, нежное, доброе, родное сердцу, милое. Оно проявляется в желании позаботиться о близком человеке, помочь и отдать самое ценное, иногда оторвать от сердца последнее. Любовь проявляется в прекрасном. Это очаровательное чувство ярких эмоций. Я считаю, что нужно любить всегда то, чем занимаешься, любить все, к чему прикладываешь сердце и руку. Это есть счастье, это есть настоящая любовь. Любовь к отцу, маме, папе, братьям, любовь к себе, любовь к любимому человеку, любовь к этим строчкам. Всегда помните о том, что рядом с вами есть тот человек, который вас любит. Он поддержит вас во всем и примет вас любым. Я очень люблю всех своих близких. Любовь приходит к бабушке с дедушкой в гости, где вкусно пахнет выпечкой и свежим чаем, к родителям, где мы часами можем говорить обо всем, что волнует, смотреть фильмы и наслаждаться обществом друг друга. Люблю весну за пение птиц и вдохновение, когда в апреле вся природа просыпается. Получайте радость от каждого мгновения жизни! Любите!



Надежда Шестопалова

37 лет, преподаватель английского языка

На все времена любовь является важным компонентом счастья. Начинаться она может поразному, у кого-то – с сильной вспышки или так называемой «химии», у кого-то – с дружбы, но если это настоящая любовь, то она никогда не заканчивается. Особенность любви в 21 веке заключается в том, что можно не спешить регистрировать отношения в ЗАГСе, но прежде добиться баланса чувств и разума в отношениях. Очень важно воспользоваться этим временем, чтобы научиться не просто «смотреть друг на друга», но, как писал Антуан де Сент-Экзюпери, научиться «смотреть в одну сторону», чтобы идти по жизни вместе. Ведь согласитесь, трудно идти вперед, если смотришь только на партнера. Однако если двое приняли решение вступить в брак, тогда, как и во все времена, надо настраиваться на подвиг самоотдачи в отношениях, взаимоуважение. Необходимо научиться принимать недостатки своей половинки, видеть и ценить достоинства, верить и поддерживать. Вот в этом и заключается настоящая любовь, которая растет и увеличивается, давая душевные силы и наполняя смыслом нашу жизнь и этот мир, который мы создаем для наших детей.



Ирина Голубкова

40 лет, главный бухгалтер

Удивительно, но представление о любви в 21 веке изменилось. Раньше в моде была возвышенная любовь: нужно было терять, терпеть и много страдать. Это вызывало сочувствие и уважение. Такую любовь можно было нести как знамя, осознание этого уже утешало. Сегодня такую любовь сочтут инфантильностью, неврозом, эгоизмом, глупостью, да чем угодно. Сейчас принято, чтобы отношения никому не приносили страдания: поддержка, понимание, защита и помощь вышли на первый план. Но люди, как обычно, не останавливаются на нормальных проявлениях чувств и ударяются в крайность – в поиск абсолютного комфорта, становятся очень нетерпимыми к несовершенствам других, ждут идеального партнера, которого не существует, и поэтому проводят жизнь в одиночестве.



Игорь Львовский

44 года, историк

Признание себя, своей индивидуальности часто становится признанием уникальности, отличности от нормы, которая когда-то была создана обществом с последующим принятием себя целиком. Поэтому герои современных романов не боятся признаваться себе, родным и миру в том, что они геи, подвергались насилию в детстве, имеют лишний вес или проблемы с ментальным здоровьем. Авторы показывают: все достойны и заслуживают любви, никто не вправе решать, как и кого любить, на это не может повлиять пол, возраст, национальность, социальное положение.

МНЕНИЯ

Гузель Хуснуллина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮБВИ В XXI ВЕКЕ

МЫ ЖИВЕМ В ПОСТОЯННО ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ, ГДЕ ВИРТУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ЗАНИМАЕТ ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ МЕСТА, ВЫТЕСНЯЯ ЖИВУЮ ТКАНЬ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЧУВСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ. ИЗ-ЗА НАУЧНОГО ПРОГРЕССА РАЗМЫВАЮТСЯ ТРАДИЦИОННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ, ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, А ИЗ-ЗА ВОЗРАСТАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ ПРОИСХОДИТ ДЕВАЛЬВАЦИЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЛЮБВИ И БРАКА.

НО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫСЛУШИВАЯ КЛИЕНТСКИЕ ИСТОРИИ, В КОТОРЫХ КТО-ТО КОГО-ТО ЛЮБИЛ, ПОНИМАЮ, ЧТО ЧЕЛОВЕК, НЕ РАССТАЮЩИЙСЯ С АЙФОНОМ, ТАК ЖЕ ЖАЖДЕТ ЛЮБВИ, КАК И ВО ВРЕМЕНА ДАНТЕ И ПЕТРАРКИ.

Повышение уровня жизни делает нас более независимыми и самостоятельными, тем самым отменяя необходимость проживания в паре экономической целесообразностью. Нам больше не нужно терпеть друг друга под одной крышей, если что-то раздражает, злит в партнере. Это одна из причин обесценивания любовных отношений, где во главу угла ставятся совместные обязательства друг перед другом, разрешение внутренних конфликтов, преодоление трудностей. Взамен пришла парадигма «сделаем это по-быстрому», включая все сферы жизни.

Мы отводим любви далеко не первое место в системе стратегических приоритетов. Но в то же время без нее жизнь теряет смысл. Отношения, да и сам человек, могут развиваться в творческом напряжении противоположностей мужского и женского, инь и янь, светлого и темного.

Это обстоятельство требует более серьезного подхода к качеству эмоционально-интимного общения не за счет избегания или упрощения, а конструктивного разрешения противоречий в паре. Перед каждым партнером встает задача понимания и интеграции себя без перекладывания ответственности на другого в разрешении личных психологических проблем. Психологический конфликт как раз и возникает в точке соприкосновения теневых программ друг друга.

Нам жизненно необходимо новое понимание гендерной идентичности и особенностей любви в эпоху постмодернистской культуры XXI века.

Взаимная любовь стала более проблематичной, чем была до многолетней борьбы за гендерное равенство и сексуальную свободу. Экономическая независимость и контрацептивы привели к тому, что мужчина и женщина остаются в паре, пока это не нарушает личного комфорта. Интимная связь часто становится просто сексом, заниматься которым со временем становится скучно. Соитие дополняется всевозможными приложениями, которые в прошлом веке назывались перверсиями (извращениями), а сейчас парафилией. Тематические сайты знакомств упростили поиск партнера в соответствии с личными и сексуальными предпочтениями, казалось бы, начисто вымывая сакральные аспекты встречи с единственным, неповторимым.

Британский психолог Джон Миллер на XXI Международном конгрессе аналитиков, состоявшемся этим летом в Вене, на примере медового месяца показал, как изменилось качество отношений в паре в последние десятилетия. В прошлом это был период, в который люди могли уединиться и узнать друг друга, понять, с какими плюсами/минусами друг друга они будут жить дальше. Это было своего рода тренировочной площадкой для молодых. Сейчас это понятие стало носить больше эротический оттенок времени получения удовольствия.



Ни в коей мере не хочу свести понимание любовных отношений в современном мире к ностальгии по прекрасному прошлому, овеянному ореолом святости и непорочности.

Любовь умерла? Нет, всего лишь приобрела новые нюансы и полутона! Отличительной ее чертой в наше время является доминирование рационализма над романтизмом. Но стоит ли выплескивать вместе с водой младенца, отвергая романтизм любви, заменяя идеализацию партнера в младенческом слиянии первых этапов любви на безжалостный прагматизм экономической и физиологической выгоды проживания в паре?

Мы по-прежнему ищем и стараемся удержать партнера, исходя из собственной индивидуальности, с которым случается химия. Магическая химия, определяющая притяжение полов, возникает вследствие влюбленности. С точки зрения аналитической психологии, влюбляться – означает вовлекаться в неосознаваемую идеализированную проекцию, представление о том, как другой человек достроит меня до целостной личности или будет заботиться так, как я больше всего хочу или нуждаюсь.

Химия влюбленности делает нас зависимыми от переживания острого состояния счастья и от человека, дающего нам его. Так любовь становится своего рода наркотиком, а другой – центром и смыслом жизни со всеми вытекающими последствиями. Происходит подмена любви любовной зависимостью.

На полюсе прагматизма необременительные отношения, в которых партнеры соблюдают безопасную психологическую дистанцию, защищая собственные границы и неприкосновенность личного пространства. В идеализации – слияние, прорастание друг в друга, со временем становящееся обременительным, когда и вместе плохо, и врозь.

Стендаль в трактате о любви говорил о процессе кристаллизации как необходимом этапе, предваряющим любовь. Через два столетия аналитики назовут кристаллизацию идеализирующей проекцией...

Другой человек – это другая вселенная, другой мир, с его особой уникальной историей, традициями, привычками, вкусами и культурой. Возможность узнать кого-то и позволить ему узнать вас не только требует времени, но и работы. Попытка представить, что чувствует другой, понять его ценности, пытаться определить, чему бросать вызов, а что принять, простить или просто завершить отношения, не отрезая хвост по частям.

Если в XVIII веке между влюбленными было больше физического и психологического пространства, то в XXI расстояние сократилось многократно. Сжатие межличностного пространства в паре является причиной того, что вслед за идеализацией гораздо быстрее наступает разочарование и обесценивание партнера.

Сверкающие кристаллы растворяются, обнажая психологические и физические недостатки обожаемого прежде человека. Запахи, звуки, привычки. Очевидно, что нельзя оставаться в идеализирующих проекциях и ожиданиях бесконечно, поэтому разочарование и унижение в таком сценарии неизбежны точно так же, как и борьба за власть.

Ольга Савченко

НЕЗАВЕРШЕННАЯ СЕПАРАЦИЯ: ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

РЕКОМЕНДОВАНО МАМАМ, ЧЬЯ ОПЕКА БЫВАЕТ ЧРЕЗМЕРНОЙ И ВРЕДИТ РЕБЕНКУ.

Термин «кидалт» – взрослый ребенок – отражает актуальные реалии: люди чаще стремятся оградиться от проблемного внешнего мира и не спешат становиться самостоятельными. Это сказывается и на отношениях с окружающими. Однако за этим явлением может стоять незавершенная сепарация от родителей – зависимость от мнения семьи чуть ли не до конца жизни. Она может повлечь за собой еще большие проблемы, требующие решения. Рассказываем, как понять, что ты зависима от своих родителей, и что с этим делать.

Что такое незавершенная сепарация и чем она вредна

Сепарация – это процесс психологического отделения от родителей. Эксперты московского Института прикладной психологии в социальной сфере отмечают, что вся жизнь человека представляет собой сепарацию. Сначала ребенок рождается, тем самым отделившись от матери, после он идет в детский сад, школу, университет. Впоследствии заводит собственную семью, отделяясь еще больше. Когда он перестает психологически и финансово зависеть от родителей, сепарацию можно считать завершенной.

Об этом явлении начали говорить еще несколько десятков лет назад. В 2000 году ученые выяснили, что после получения высшего образования психологически зависеть от матери больше склонны девушки. Также известно, что чаще всего на незавершенное отделение влияют разводы и разлады между родителями, пришедшиеся на ранний возраст ребенка. В уже более зрелом состоянии у человека из-за этого формируются психологическая зависимость, импульсивное поведение и проблемы от непроработанных травм. Эксперты приходят к единому выводу, что незавершенную сепарацию необходимо лечить с помощью как индивидуальной, так и семейной психотерапии: проходят кризисы, спады, видоизменения. Партнеры раскрываются друг перед другом совсем не с той стороны, с которой входили в отношения. Давление на семью и брак – колоссальное. И оно только нарастает с каждым годом.

Поэтому неплохой стратегией будет изначальное понимание этого давления, понимание необходимости переживать кризисы, перестраиваться и находить адекватные для семьи варианты развития. Как раз за счет принятия разнообразия. Что нет четких ролей и статусов. Что есть масса вариантов, и все они нормальные и правильные.



Как отличить зависимость от доверия

Как правило, психологическая зависимость выражается в проявлении внешнего давления. Она говорит о психологическом подчинении одного человека другому, беспрекословном согласии с мнением. Специалисты медицинского портала Healthline предлагают рассматривать психологическую зависимость как целый спектр состояний. Независимые личности могут справляться с эмоциональными потребностями в одиночку или игнорировать чужую поддержку, чтобы сделать свои выводы и получить опыт. Психологически зависимые люди даже не стараются попробовать решить свои проблемы сами, а сразу же обращаются – в случае незавершенной сепарации – к родителям. Ключевые признаки того, что ты не можешь жить без эмоциональной поддержки – идеализация родителей, вера в то, что жизнь без них не имеет смысла, убежденность, что самостоятельность небезопасна. Также при незавершенной сепарации человек испытывает постоянную потребность в одобрении, чувство тревоги в одиночестве и страх быть отвергнутым.

Доверие и близкие отношения же проявляются совсем по-иному. Для построения полноценных и здоровых отношений человеку необходимо сперва сформировать собственную личность, мировоззрения, интересы и точку зрения. В таком случае он не будет зависеть от родителей, обращаясь к ним лишь тогда, когда самому не удается удовлетворить свои потребности. Это значит, что индивид зависит от родителей только в некоторых вопросах эмоционального состояния, а не во всех.

Признаки того, что ты зависишь от родителей

Кроме тех признаков, о которых мы уже рассказали, есть и другие сигналы, сообщающие о незавершенной сепарации. Перечислим основные из них.

- Ты живешь вместе с родителями. В некоторых случаях это может быть обусловлено финансовыми проблемами, семейным укладом или собственным решением разделять жилье с родственниками. Однако о нездоровых отношениях говорит страх вины за то, что ты оставила родителей. Общий дом также может быть признаком того, что ты не можешь состояться в денежном плане.
- Ты принимаешь решения только после их одобрения родителями. Покупка дома, отношения с новым человеком, уход на другую работу – все это тщательно обсуждается с родителями.
- Ты ищешь авторитетную фигуру, которая могла бы заменить родителей. В этом случае ты перекладываешь на партнера, начальника, друзей роль человека, который будет решать все твои проблемы и одобрять желаемые действия. Есть и обратный эффект, который также свидетельствует о незавершенной сепарации: ты, наоборот, ищешь людей, совершенно непохожих на родителей, чтобы восполнить отсутствие эмоций, которых не получила от семьи.
- Ты повторяешь родительские сценарии жизни. Так, ты можешь искать такого же неблагополучного партнера, который был у матери или отца, постоянно разводиться и искать новых отношений, относиться к разным вопросам в точности так же, как это делали родители. Кроме того, ты беспрекословно соглашаешься с мнением, что «родители так жили, и ты поживешь».
- Ты не умеешь очерчивать свои границы. Тебе сложно отличить мнение и эмоции других людей от того, как считаешь именно ты. Поэтому твоя самооценка колеблется, а решения зависят от того, что говорят окружающие.
- Ты регулярно берешь то, что дают тебе родители. Ежедневная еда с доставкой прямо в офис, радостное принятие от мамы кучи ненужных тебе вещей, слепое убеждение в том, что те средства, которые используют родители, действенны, – все это признаки незавершенной сепарации.
- Ты не можешь отстоять свое мнение. В детстве и особенно в подростковом возрасте ты не научилась этого делать из-за того, что всегда боялась осуждения родителей и считала лучшим исходом согласиться с их мнением, чем сформировать свое. Отсутствие этого навыка негативно сказывается на взрослой жизни.
- Ты находишься в постоянном контакте с родителями. В первую очередь это касается телефонных звонков по несколько раз в день. Когда родители не звонят тебе, ты начинаешь нервничать и думаешь, что что-то сделала не так.
- Ты чувствуешь негативные эмоции, когда вспоминаешь истории из детства. Ты уверена, что тогда с тобой поступили неправильно, но не можешь перестать прокручивать в голове те моменты. Это отражается на яростном желании доказать что-то всем вокруг.

Как завершить сепарацию в зрелом возрасте

Сделать это не так легко, как может показаться на первый взгляд. Заметив твое желание стать независимой, родители могут начать давить или, еще хуже, манипулировать твоими чувствами. Важно понять, что сепарация – это естественный процесс. Если ты уже это осознала, то попробуй донести это и до семьи. Вооружись научной литературой, изучи психологические данные, а потом можешь рассказать и о своих чувствах, пояснить, почему это не только авторитетно, но и важно конкретно для тебя.

Проведи сеанс с самой собой. Подумай, мнение твоих родителей и твое – одинаково или просто совпадает? Если ты мыслишь совсем иначе, то постарайся прийти к причинам этого. Например, если твоя мама считает, что в 30 лет женщина обязана иметь детей, и ты соглашается с этим, раздели голос матери и свой, чтобы понять, в чем же заключается твоя личная позиция. Больше уделяй времени своим чувствам и мыслям, для этого ты можешь завести новое творческое хобби, например, уроки йоги, рисование или вышивание. Во время процесса ты поймешь, что интересно именно тебе.

Заведи дневник для своих наблюдений. Выпиши в нем, чем ты схожа с родителями, чем различаешься. Последнее и есть твое собственное я, которое нужно прокачивать и которому нужно очертить личные границы. В идеальном сценарии – обратись за помощью к психологу. Вероятно, тебе придется пройти сначала индивидуальную терапию, а после улучшений ты можешь предложить групповую терапию с родителями.

Настоящая любовь

Один раз Учитель спросил у своих учеников:
— Почему, когда люди ссорятся, они кричат?
— Потому что теряют спокойствие, – сказал один.
— Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? – спросил Учитель.
– Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?
Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя.
В конце концов он объяснил:
— Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем дальше отдаляются и громче кричат.
— А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? – продолжал Учитель.
– Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

Лена Цыганок, Виктория Фомина

ЛЮБОВЬ И СЕКС – ПОЧЕМУ ОДНО НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ДРУГОГО

КАЗАЛОСЬ БЫ, ЛЮБОВЬ И СЕКС – ЭТО СОВЕРШЕННО ДВА РАЗНЫХ ПОНЯТИЯ. ОДНАКО В ОБЩЕСТВЕ СУЩЕСТВУЮТ ДОВОЛЬНО ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ МНЕНИЯ О ТОМ, ВЗАИМОСВЯЗАНЫ ЛИ ОНИ. НЕКОТОРЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ЭТИ ДВА ПОНЯТИЯ ПОЧТИ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫ. ОНИ ПРЕДПОЛАГАЮТ, ЧТО ЕСЛИ ПРИСУТСТВУЕТ СЕКС, ТО, СООТВЕТСТВЕННО, ЕСТЬ И ЛЮБОВЬ.

ДРУГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО СЕКС И ЛЮБОВЬ – ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ПОНЯТИЯ, КОТОРЫЕ ВООБЩЕ НЕ СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ. ВЕДЬ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЛЕГКО ИМЕТЬ ОДНО БЕЗ ДРУГОГО И ДРУГОЕ БЕЗ ПЕРВОГО БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ПОСЛЕДСТВИЙ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, СУЩЕСТВУЕТ РЯД ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ ЛЮБОВЬ И СЕКС ИДУТ РУКА ОБ РУКУ.

Любовь и сексуальное желание имеют общую природу

Если исключить эмоции и мнения из дискуссии о том, сочетаются ли любовь и секс, наука доказала, что они связаны. Канадские ученые провели исследование в 2012 году, которое показало, что часть человеческого мозга, отвечающая за эмоции, является источником сексуального желания. И эмоциональная любовь, и сексуальное желание исходят из коры головного мозга. Эти результаты заставляют поверить, что эти два фактора связаны на уровне, который исключает наш выбор. Человек может выбрать секс, когда любви нет, но эмоциям может быть трудно справиться с этим. Сексуальное желание и любовь приводят к примерно одним и тем же реакциям в мозге. Это означает, что человек может легко перепутать свои ощущения. Именно по этой причине некоторым людям трудно осознавать, что они влюблены после секса. Наука также объясняет, что сам секс становится гораздо лучше, когда человек испытывает чувство влюбленности, потому что он получает двойную дозу химических веществ, которые заставляют его чувствовать эйфорию.

Любовь делает секс более полноценным

Ученые из Пенсильванского штата провели необычное исследование, посвященное сексуальному опыту и сексуальной связи, в ходе которого было опрошено 98 женщин. Они обнаружили, что большинство женщин считают, что, когда присутствует любовь, сексуальный опыт приносит больше удовлетворения. Стоит заметить, что эти результаты были независимы от того, состояли ли женщины на тот момент в браке или имели мимолетные отношения. Существует несколько причин, по которым считается, что это на самом деле так.



Любовь вызывает доверие и комфорт

Это ощущение может возникать по разным причинам. Однако они тесно связаны. Человек не может доверять кому-то, кого он не знает. Это означает, что отношения на одну ночь никогда не смогут подарить полного сексуального удовлетворения, которое может дать любовь. Когда присутствует любовь, также присутствует и доверие. Доверие добавляет определенный уровень комфорта в отношения, в том числе и в сексе. Это означает, что когда ты занимаешься любовью с тем, к кому испытываешь настоящие чувства, ты не беспокоишься о том, что тебя осудят или неправильно поймут. Подобная связь также означает, что партнеры могут быть более открытыми друг перед другом во время сексуального контакта. Легко делиться тем, что нравится, и тем, что неприемлемо в постели. Не будут бояться просить о том, чего хотелось бы. Наконец, люди, которые чувствуют, что их действительно любят, могут по-настоящему расслабиться и испытать удовольствие во время секса.

Секс по любви становится значимым

Сексуальное желание – это один из способов проявить любовь к другому человеку. Безусловно, ты можешь заниматься сексом без любви, но тогда секс – это просто секс. Больше в этом ничего нет. Даже если партнеры на физическом уровне наслаждаются этим процессом, рано или поздно появится ощущение пустоты. В этом нет никакого реального смысла. Вы оба понимаете, что это ни к чему не приводит. Однако когда ты любишь человека, с которым находишься рядом, это выводит сексуальный опыт на более глубокий уровень, который помогает удовлетворить как эмоциональные, так и физические потребности.

Люди безуспешно пытаются заполнить недостаток любви сексом

Ты, вероятно, встречал человека, который постоянно находится в поиске свиданий на одну ночь. Того, кто не ищет серьезных отношений, а просто хочет как следует развлечься. В подобной связи нет любви, это чисто сексуальный контакт. Причина, по которой этот человек снова и снова продолжает искать очередную жертву на одну ночь, заключается в том, что сексуальное удовлетворение является краткосрочным. Нет длительного положительного эффекта от данного вида секса. Однако если этот человек начинает испытывать истинные чувства, ему больше не нужно выходить на охоту. Хочет он это признавать или нет, но так или иначе он заполняет отсутствие любви в своей жизни сексом.

НАЧАЛО

ЛЮБОБЫТНЫЕ ФАКТЫ О СЕКСЕ

●

Самый древний известный рисунок человека, использующего презерватив во время полового акта, нарисован на стене в одной из пещер во Франции. По мнению ученых, этому рисунку 12-15 тысяч лет.

●

Вибратор изначально был разработан в XIX веке для лечения женщин с диагнозом «истерия». Об этом даже написана пьеса «В соседней комнате» («In the Next Room»), также известная как «Пьеса про вибратор» («The Vibrator Play»), представленная в 2009 году.

Браки без интима обречены

В обществе существует множество шуток о том, как редко бывает секс после того, как люди становятся законными супругами. Однако на самом деле эта тема не должна вызывать смех. Это настоящая проблема, которая неизбежно приводит к всевозможным трудностям. В браке занятия любовью поддерживают определенный уровень любви и желания. Если один из супругов отказывается заниматься со своей второй половинкой сексом, то это явно указывает на отсутствие как физического влечения, так и искренних чувств. В этом случае существует два варианта развития событий. Во-первых, партнер, который чувствует себя нелюбимым и нежеланным, начнет искать удовлетворения в других людях. Что в свою очередь может привести к внебрачным связям, лжи и предательству. Но даже если этого и не случится, один из партнеров может всячески стараться порвать отношения, что также заставит другого человека чувствовать себя нелюбимым. Такое поведение вызовет дистанцию, споры и обиды на протяжении всего брака.

Секс в любовных отношениях укрепляет чувства

Пары, которые любят друг друга, как правило, чаще занимаются сексом. Когда влюбленные регулярно занимаются сексом, это углубляет чувство любви, которые они испытывают друг к другу. Именно поэтому рано или поздно чувства начинают угасать в браках, где отсутствует секс.

Любовь и секс взаимосвязаны

Как бы ни старалось общество отделить любовь от сексуального контакта, это сделать практически невозможно. Любовь и секс идут рука об руку. Человек может заниматься сексом, не будучи влюбленным, но это не приведет ни к каким положительным долгосрочным результатам. Более того, сексуальные контакты без любви открывают двери для многих трудностей и приводят к эмоциональному замешательству. Точно так же, если у пары длительные романтические отношения, в конечном счете в игру вступает секс. Одно без другого не будет работать в долгосрочной перспективе.

Бабушка

— Бабушка, как мне понять, что я влюбилась?
— Очень просто, внученька. Ты помнишь, как вы познакомились?
— Конечно, бабушка. Я помню не только наше знакомство, но и каждую встречу: как мы первый раз улыбнулись друг другу, как первый раз взялись за руки, как поцеловались. Знаешь, бабушка, я даже помню все-все-все, о чем ему рассказывала, над какими его шутками смеялась, как готовилась к каждому свиданию, во что была одета, чтобы ему понравиться. Это любовь, бабушка?
— Нет, внученька. Любовь – это когда помнишь, во что он был одет на свиданиях. А если помнишь себя, это влюбленность.

Дарья Фрай

ВЗГЛЯД НА СЕКС У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ — ОДИН ИЗ КАМНЕЙ ПРЕТКНОВЕНИЯ В ОБЩЕНИИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ. МУЖЧИНЫ ЧАСТО СОВЕРШЕННО НЕ ПОНИМАЮТ, ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ, А ЖЕНЩИНЫ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, УВЕРЕНЫ, ЧТО «ЭТИМ МУЖИКАМ ТОЛЬКО ОДНОГО И НАДО», НЕ ОСОЗНАВАЯ РЕАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ МУЖЧИНЫ. ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ГОВОРИТЬ О СЕКСУАЛЬНОСТИ БЫЛО НЕ ПРИНЯТО, И ПОТОМУ, ВОЗМОЖНО, В ЭТОЙ СФЕРЕ ВОЗНИКАЕТ СТОЛЬКО ПРОБЛЕМ.

Принято считать, что постоянные мысли о сексе — прерогатива мужчины, но это не значит, что женщины о сексе не думают. Думают. Ведь значение секса трудно переоценить — это одна из важнейших составляющих взаимоотношений в паре. Только мысли мужчин и женщин сильно друг от друга отличаются. Давайте попробуем разобраться в вопросе отношения к сексу у представителей обоих полов.

Значение секса для мужчин

Роль секса в жизни мужчины чрезвычайно велика — мужское эго во многом завязано на сексе. По мере взросления мужской взгляд на секс меняется: в 17 лет это сплошные гормоны, и процесс вступления в половые связи почти бесконтролен. С возрастом многие мужчины начинают предпочитать устойчивые отношения с постоянной партнершей. Для мужчины секс и любовь необязательно являются единым целым. Это разные грани мужского бытия. При этом мужчины считают секс обязательным проявлением любви, способом ее показать. Секс без любви абсолютно приемлем и повышает самооценку. Однако, вопреки сложившемуся мнению, секс и любовь тесно связаны. При наличии любви мужчина испытывает совершенно иные эмоции, и часто сексуальная жизнь выходит на новый уровень. В отличие от раннего, мало осознанного периода сексуальной жизни, мужчина начинает заботиться о том, чтобы партнерша получала максимум удовольствия от процесса. Если он оказался на высоте, становится особенно заметно благотворное влияние секса на мужчину.

Значение секса для женщин

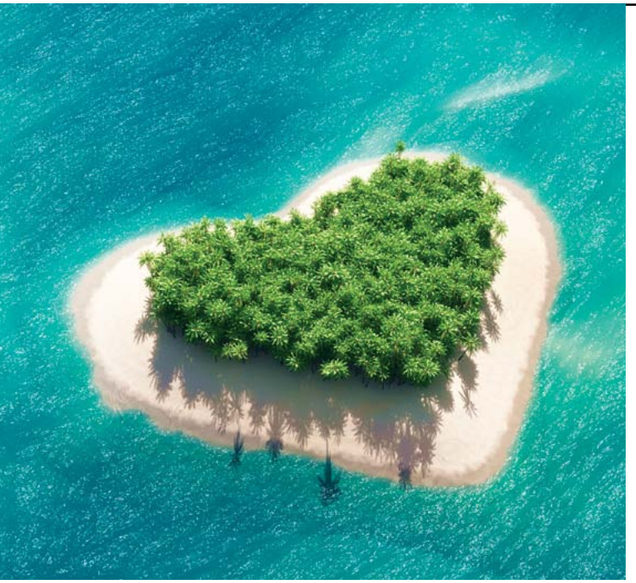
Мнение женщин о сексе — иное. Секс в жизни женщины — очень важный аспект, но далеко не главный. Секс без отношений вполне возможен, но практически никогда не является самоцелью. Сейчас, когда гендерные роли понемногу смещаются, все чаще встречаются женщины, не ищущие постоянных отношений, тем не менее, секс ради секса у женщин наблюдается гораздо реже. На первом месте, как правило, романтическая сторона отношений. А секс — это логичное их продолжение. В основе сексуального влечения у женщины лежит не нечто физическое, а в большей степени фантазия. Женщине порой нужно сменить обстановку, чтобы вновь ощутить влечение и осознать



всю важность секса. Порой интимная связь становится инструментом манипуляции. Необходимость в сексе у женщин нередко ниже, чем у мужской половины человечества. Зная такое сильное действие секса на мужчину, женщины научились использовать интим как способ получения желаемого. А регулярный секс для женщины может являться гарантом ее спокойствия — она знает, что желанна, и это положительно влияет на ее самооценку. Зависимость самооценки от постельных дел у женщин меньше, чем у мужчин, и все же понимание своей привлекательности дает женщине ощутимую уверенность в себе.

Психологический аспект

Психология мужчин и женщин разнится, поскольку у них разные роли. Чаще всего психология мужчины — это психология завоевателя. Пришел, увидел, победил. Во время секса мужчина сосредоточен на процессе и мало думает о последствиях. У женщины в подсознании — ответственность за последствия чувственных удовольствий. Ведь именно она будет вынашивать ребенка, заботиться о нем и воспитывать. В современном мире не каждый половой акт заканчивается беременностью, существует масса способов этого избежать. Однако женщины инстинктивно придерживаются именно этого подхода. На этом начальном этапе и образуется череда проблем, которые со временем могут перерасти в нерешаемые. Мужчина искренне полагает, что то, что хорошо для него, хорошо и для его партнерши. А партнерша часто просто молчит, не говоря о том, что ей нужно на самом деле. Секс — своеобразный индикатор гармоничности отношений в паре. Взаимосвязь хорошего секса и благополучия отношений очевидна. Когда же половая жизнь оставляет желать лучшего, начинаются ссоры, размолвки, даже скандалы. Есть и обратная взаимосвязь — когда в отношениях возникают проблемы разного рода, влечение обоих партнеров друг к другу ощутимо снижается. И все от того, что люди не обсуждают свои проблемы и не пытаются решить их сообща. А решать проблемы, исходя только из собственных ощущений, — идея изначально провальная. Парам, которые не могут справиться самостоятельно, лучше обратиться к психологу.



Основные отличия в отношении к сексу для мужчин и женщин

Отличий в восприятии секса обоими полами великое множество. Мужчины склонны переходить к делу очень быстро, женщинам необходима прелюдия. В принципе у мужчин и женщин разная скорость: мужчины быстрее возбуждаются, быстрее достигают оргазма, женщинам нужно гораздо больше времени и для того, и для другого. При этом количество эрогенных зон у женщин гораздо больше, чем у мужчин. Которые, кстати, часто об этом даже не подозревают. Сексуальные неудачи бьют по мужскому самолюбию куда больнее, чем по женскому. Женщины разделяют эротику и романтику, мужчины воспринимают их в комплексе. У мужчин во главе угла стоит физическое влечение, у женщины — эмоциональная связь. Интимные отношения для женщины — это в первую очередь не физическая близость, а духовная. Чтобы желать мужчину, ей важно знать, что все это не просто так. Поэтому период «брачных танцев», ухаживаний так важен — женщине нужно оценить своего избранника. Не поняв, кто он есть, не достигнув эмоциональной близости, женщине крайне трудно впустить мужчину в свой мир. Мужчине, напротив, для того, чтобы понять, можно ли допустить женщину до «личного», сначала требуется понять, какова будет интимная близость. То есть мужчины и женщины идут по разному пути: мужская энергия направлена вовне, женская — на внутренние переживания. Как договориться?

Правила гармонии

Самое главное в сексе — гармоничное взаимодействие партнеров. Помните старую рекламу, в которой был слоган: «Мы такие разные — и все-таки мы вместе»? Это про нас — женщин и мужчин. Наши представления о сексе — да и не только о сексе, практически обо всем — настолько отличаются, что порой непонятно, можем ли мы найти хоть какие-то точки соприкосновения... Мы можем. И чтобы достичь гармонии в отношениях, стоит придерживаться нескольких правил.

Разговаривайте!
Эволюция нам подарила речь — связную и образную. Поговорите со своим партнером максимально искренне. Обсудите, что кому нравится, у кого какие предпочтения в сексе. Если что-то не нравится — это тоже стоит обсудить. Это поможет вам разобраться в собственной сексуальности и желаниях вашего партнера.

Перестаньте стесняться!
Целомудрие — штука хорошая, но когда дело касается постели, не совсем уместная. Не бойтесь быть раскрепощенными, не бойтесь фантазировать. Подумайте о том, что этот человек — самый близкий для вас, почему бы не воплотить с ним ваши фантазии?

Прикасайтесь друг к другу!
Физический контакт невероятно важен, и не только в процессе соития. Давайте понять друг другу прикосновениями, что партнер для вас является желанным, что вам нравится его касаться.

Получайте удовольствие!
Секс — это не повинность. Это процесс, который должен приносить радость обоим партнерам. Научитесь получать удовольствие от секса. Это мощный «допинг», который включает в себя и физическое наслаждение, и укрепление духовной связи.

Любите друг друга!
Очевидное правило. И самое важное. В любви и физической близости нуждаются и мужчины, и женщины. Любовь и секс — это сила, которая поможет вам решать неизменно возникающие проблемы, это энергообмен, позволяющий вам обрести гармонию.

Не требуй любви

Учитель узнал, что один из его учеников настойчиво добивался чьей-то любви.
— Не требуй любви, так ты ее не получишь, — сказал учитель.
— Но почему?
— Скажи, что ты делаешь, когда в твою дверь ломятся непрошеные гости, когда они стучат, кричат, требуя отворить, и рвут на себе волосы от того, что им не открывают?
— Я сильнее запираю ее.
— Не ломись в двери чужих сердец, так они еще сильнее закроются перед тобой. Стань желанным гостем, и пред тобой откроется любое сердце. Просто люби людей, и ведь любовь, хоть она и мала и незаметна, является тем ключом, который может открыть замок любого сердца, даже тот, который давно не открывался.
Главное, чтобы эта любовь была искренняя и не была поддельной.
Возьми пример с цветка, который не гоняется за пчелами, а, даря им нектар, привлекает их к себе. Любовь — нектар, на который «слетаются» люди.

Никас Сафронов

ЛЮБОВЬ НЕОБХОДИМА

НАРОДНЫЙ ХУДОЖНИК РОССИИ НИКАС САФРОНОВ, СНИСКАВШИЙ МИРОВУЮ СЛАВУ КАК ПОРТРЕТИСТ И СОЗДАТЕЛЬ АВТОРСКОГО СТИЛЯ В ЖИВОПИСИ DREAM VISION, НА РОДИНЕ ИЗВЕСТЕН ЕЩЕ И КАК СОВРЕМЕННЫЙ РОМАНТИЧЕСКИЙ ГЕРОЙ – ЭДАКИЙ ДОН ЖУАН С КИСТЬЮ. О РОМАНАХ САФРОНОВА ХОДЯТ ЛЕГЕНДЫ – ВОТ И «НАЧАЛО» РЕШИЛ ПОГОВОРИТЬ С ХУДОЖНИКОМ О ЛЮБВИ.

Никас, Вы человек, за которым закрепилась слава героя-любовника. Что, на Ваш взгляд, отличает отношения между мужчиной и женщиной в XXI веке от отношений века XX?

Н.С.: Советская школа воспитывала настоящую интеллигенцию, поэтому неудивителен факт: когда немцы проводили освидетельствование плененных русских девушек в возрасте до 25 лет, оказалось, что в подавляющем большинстве они были девственницами! Фашисты были потрясены. Это был результат советских системы воспитания и пропаганды семейных ценностей. Недаром фельдмаршал Фридрих Паулюс после проигрыша под Сталинградом, перефразировав афоризм Бисмарка, сказал, что немцы проиграли войну не советском солдату, а советскому учителю! Помню, когда я сам был школьником, в нашем городе (а жила наша семья в Ульяновске, с населением в 750 000 человек) забеременела десятиклассница. По тем временам (конец шестидесятых) это являлось таким из ряда вон выходящим событием, что об этом судачил весь город.

Думаю, определенную роль в формировании такого «коллективного целомудрия» в СССР сыграли и консервативные восточные традиции – страна-то была наполовину восточноазиатская – в ее составе было много мусульманских республик. А у восточных народов все-таки девушку блюдут в строгости. Девичья честь бережется для единственного супруга.

Кстати, студенческие ранние (по нашим сегодняшним меркам) браки тоже были следствием консервативного воспитания. Парень, ухаживающий за одноклассницей, своей первой любовью, считал долгом сделать предложение этой девушке – было принято, что мужчина должен отвечать за свои поступки. Я знаю много примеров студенческих браков, заключенных в советские годы и длящихся по сей день. Сегодняшние же молодые связывать себя брачными узами не спешат, они предпочитают притираться, присматриваться друг к другу, набираться опыта и в основном – в постели.

Все резко изменилось с наступлением перестройки. А с развалом СССР и вовсе обрело уродливые формы. Как будто джинн ненависти, агрессии, беспринципности и жестокости вырвался из запечатанной бутылки и принялся косить людей без разбора – в это десятилетие человеческая жизнь утратила всяческую ценность. А многие девушки, не получившие образование или оставшиеся без работы, вышли на панель. Думаю, такую дорожку девицам подсказал низкопробный кинематограф как западный, так и отечественный, осыпавший градом видеокассет головы неискушенных «вчерашних советских» граждан. А ведь люди привыкли опираться на государство, привыкли, что за них думают и принимают решения, вот в девяностые многие потерялись и растерялись... Как только открылись границы, к нам потекли так называемые «инвесторы», надеявшиеся урвать хоть маленький лоскут некогда богатейшей



страны. К услугам иностранцев сразу появились интердевочки – проституция расцвела пышным цветом. А русские девушки по праву были самыми красивыми в мире. Многие иностранцы мечтали заполучить такую жену. Почти каждый день проходили различные конкурсы красоты «Мисс России», «Мисс города»... Мало того, что такие конкурсы разрушали неокрепшую девичью психику, так еще появилось множество авантюрных компаний, которые под той или иной благовидной вывеской занимались тем, что обманным способом переправляли наших девушек за границу, где те оказывались в секс-рабстве. Естественно, что вся эта атмосфера мнимой свободы и безнаказанности впиталась в умы поколения, родившегося в девяностые. Сегодня эти люди выросли и уже воспитывают своих детей. Соответственно, они прививают им свое понимание любви. А их подход к чувствам обычно практичный, коммерческий: «Что у тебя есть? А что я получу в обмен на свою любовь? А где мы будем жить? А на чем ездить за покупками? А куда летать отдыхать?» Просто взаимные чувства их уже не удовлетворяют. Пример девушек, удачно выскочивших за новых русских замуж, стал заразительным для других. Проблема обрела масштаб эпидемии. А если состоятельный муж перестал соответствовать твоим запросам, или подвернулся еще более богатый, то почему бы супруга и не поменять – я же достойна лучшего. Так возник совершенно новый феноменальный класс общества – «рублевские жены».

А осталось ли в современном обществе место для хрестоматийной любви?

Н.С.: Думаю, осталось. Все-таки есть семьи, в которых все еще воспитывают детей в советских традициях. Более того, сегодня все больше людей воцерковляются. Становясь родителями, они прививают детям христианские ценности. Есть место любви и в традиционных мусульманских семьях, когда молодые парни для продолжения рода выбирают себе в жены неискушенных девушек своей национальности или вероисповедания.

Никас, раньше случалось, что половозрелый юноша не знал, с какой стороны к девушке подойти. А сегодня благодаря интернету ребенок любого возраста разбирается в вопросах секса. Как считаете: хорошо это или плохо?

Н.С.: Это, безусловно, плохо. Хотя я не помню, чтобы в моей юности кто-нибудь хоть мало-



мальски не разбирался в этом вопросе. Всегда находился один «просвещенный», кто объяснял другим, как и что... Сексуальное просвещение, конечно, нужно, особенно в век вседозволенности, в том числе и для того, чтобы оградить подростков от ошибок. Думаю, что в школе даже нужно проводить подобного рода просветительские уроки и, наверное, раздельно для мальчиков и девочек. Но вместо этого мы имеем в интернете сотни курсов и мастер-классов, посвященных тому, каким способом доставить мужчине максимальное удовольствие, как соблазнить девушку с первого свидания, как выйти замуж за олигарха и тому подобное. Полное половое раскрепощение и развращение. Ничего хорошего в этом нет. Ведь психика человека меняется в результате его распутного образа жизни – личность теряет свою целостность. Вряд ли большинство мужчин мечтает о подобных «опытных» спутницах жизни, и наоборот.

Казалось бы, сегодня для полноценной семейной жизни все есть. Есть возможности зарабатывать, жить свободно, передвигаться по планете свободно. А рождаемость в России падает. А в Китае растет. Значит, там ценности другие. Свое значение брак как таковой для русских молодых людей утратил. Сегодня институт брака разрушен. Гражданский брак – уже подвиг! Оказалось, что брак – помеха современной беззаботной жизни, брак ограничивает тебя в удовольствиях. Сегодня девушка, если и рожает от богатого человека, то не от большой любви, а для того, чтобы на долгие годы подключиться к его финансам. Таков образ жизни людей состоятельных. А у малообеспеченных – свои причины не заводить семью. Многие люди в России годами, поколениями не могут выбраться из нищеты. Естественно, у них отпадает желание брать на себя ответственность за детей. И эту проблему государство пока решить не может. Да, сейчас оказывается поддержка молодым семьям посредством материнского капитала, но этого недостаточно. Нет стабильности, нет у людей доверия к органам власти, органам судебным, к банковской системе. Сколько денег потеряли россияне в бессовестные девяностые годы!? А государство умыло руки.

Но я верю, что и государство, и каждый человек в нем стремятся восстановить утраченные ценности. И те робкие шажки, которые общество и правительство делают навстречу этому, я всегда приветствую. А начинать надо с восстановления классической системы образования. Прежде каждый школьник разбирался в творчестве не только отечественных классиков, но и знал Драйзера, Флобера, Мопассана, Гюго, Голсуорси и других,

а для современных подростков эти имена – пустой звук. Молодое поколение уже не знает о тех ценностях, на которых воспитывались мы, не знает тех литературных примеров, сопереживая которым, мы не спали ночами. Да, уроки литературы остались. Но кто из детей сегодня будет читать «Дубровского» или «Войну и мир»? Пусть хотя бы фильмы хорошие смотрят. Отрадно, что в отечественном кинематографе появляется все





больше кинокартин, воспевающих патриотизм и героизм, чаще стали показывать и советскую киноклассику с великолепной игрой наших легендарных артистов.

А Вам, как человеку творческому, присутствие любви в жизни необходимо?

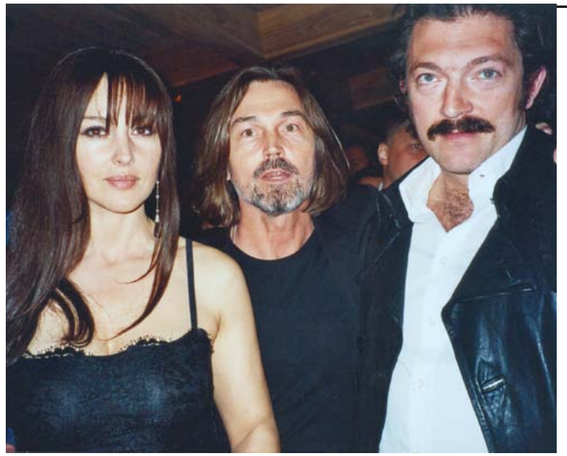
Н.С.: Любовь необходима. Я всегда влюблялся и всегда по-настоящему. Юношей был эмоциональным: даже резал себе вены, вешался, страдал от безответной любви. И брак с итальянкой был романтичным и сказочным. Мы прошли через таинство венчания, она сменила веру – стала православной. В любви родился наш сын Стефано. Но цивилизация, среда очень влияют на психику, на логику, на поведение человека. Поженились мы в России, а когда переехали в Италию, супругу как будто подменили. А когда она перебралась в Англию, снова мимикрировала, окончательно превратившись в потребителя.

Когда Вы переживаете состояние влюбленности, это положительно сказывается на творчестве?

Н.С.: И да, и нет. Иногда в эйфории от любви хотелось творить, писать. Такое вдохновенное состояние души можно охарактеризовать как «болдинская осень». А иногда это было ущербное состояние. Например, у меня была одна девушка, с которой у нас была безумная страсть. Я все время ее хотел видеть, чувствовать, страшно боялся, что она мне изменит. А она ревновала меня: выламывала двери в квартиру, устраивала погромы. И эти эмоции не давали мне сосредоточиться на работе. Это было очень тяжело морально и не поддавалось рациональному анализу. Три года у меня выпало из жизни. А чтобы создать что-то очень глубокое, выдающееся, иногда человеку просто нужно одиночество, сосредоточение – как Христу нужно было оказаться в пустыне.

Вы к жертвенной любви склонны?

Н.С.: Конечно, я же прошел советскую школу. И все истории классической литературы воспринял как пережитые мною лично. Всю жизнь мечтал жить с одной женщиной, но не получилось. Видимо, моим запросам и внутренним потребностям ни одна девушка не могла соответствовать на протяжении долгого времени. В искусстве я не имел ограничений – всегда считал, что могу и должен добиваться большего. Не в плане известности, а в плане профессионализма. Однажды ко мне подошел студент и сказал: «Профессор, я хочу быть



похожим на вас, когда стану настоящим художником». Я ему ответил: «Я в твоем возрасте мечтал стать Леонардо». Цели должны быть высокими. И не всегда этим целям соответствовали мои спутницы. Как и я в молодые годы не соответствовал их представлениям об успешном человеке. Я, кстати, благодарен всем женщинам, которые бросили меня. Многих из них я даже нашел спустя годы и поблагодарил за их мотивирующее участие в моей жизни. Ведь испытания иногда дают больше, чем отнимают. Некоторых из бывших своих женщин я потом поддерживал.

Какой он, Ваш идеал?

Н.С.: Его нет. Но если порассуждать, то я люблю женщин с библейским лицом, с утонченными чертами, которые так воспевали художники в эпоху Возрождения. В этом плане мне мало интересны модели. В женщинах я точно ценю не длинные ноги. Мне нужна Божья благодать в глазах, я хочу видеть отражение ее души. Если я понимаю, что с этим человеком мне даже молчать приятно, я легко могу притянуться. Мне важен в человеке внутренний объем, а не внешняя стройность. На эмоциональном уровне человек должен вызывать у тебя уважение, трепет и восторг. А бывают люди, которые тебе нравятся внешне, но все делают невпопад – не гармонируют с твоим жизненным ритмом или мироощущением. У меня была одна девушка, невероятно красивая внешне. Фактически мой идеал: миндалевидные крупные глаза, правильный тонкий нос. Умница, образованная, несколько языков знала, но при этом после общения с ней мне всякий раз хотелось ее убить. Она постоянно меня перебивала, нарушая мой внутренний ритм. А мне в разговоре важно настроиться, поймать волну и высказаться – я не люблю говорить коротко. Конечно, я могу приспособиться к любому собеседнику. Но не в любви.

Опыт – часто враг отношений. Он мешает Вам в любви сегодня?

Н.С.: Да, зачастую ты можешь спрогнозировать дальнейшее развитие событий в отношениях с тем или иным человеком. Но в моем случае враг не только опыт, но и возраст. Ты уже не можешь влюбиться в ровесницу, если это, конечно, не Софи Лорен, или Фанни Ардан, или Моника Белуччи, обладающие образом нестареющим, как Матерь Божья. А иметь взаимный роман с молодой девушкой тоже уже довольно проблематично. Ты человек состоявшийся во многих сферах, но испытать взаимной безумной любви уже не дано. Ты хочешь того, что, скорее всего, уже не сбудется... В исключительном случае девушка должна быть настолько влюблена в твое творчество и так идеализировать тебя, чтобы не замечать возрастных недостатков, тем более на фоне молодых мужчин. Ведь сегодня мы снова пришли к культу тела. В неравных отношениях тебе самому порой становится неловко. Ты смотришь на ситуацию со стороны, и она начинает казаться неприличной... В моем положении одиночество мне ближе. Не нужно нести ответственность за другого человека. По обоюдному желанию можно встретиться... Что-то пошло не так – ушел и забыл или проводил ее утром и закрыл дверь. И не надо ни с кем делить свое имущество, сгорать от ревности.

Эмоции, которые я испытываю от братской любви и от общения со своими друзьями, для меня бесконечно дороги. В рейтинге моих ценностей понятие дружбы стоит очень высоко, думаю, превыше всего другого. Я всю жизнь стараюсь помнить добро, даже незначительное, которое мне делают люди. Человек, душу которого я однажды почувствовал и принял, которому я вслух признался в дружеской верности, остается со мной навсегда (если, конечно, он сам не предаст или не откажется от дружбы со мной). Дружба для меня круглосуточное понятие в самом прямом смысле. Я всегда возьму трубку или перезвоню, примчусь на выручку в любое время ночи или приму друга у себя, если ему важно высказаться, услышать мое мнение. Мои друзья – люди самых разных профессий, самого разного достатка. Их не много и не мало, но я дорожу каждым и не устаю признаваться им в любви – и в этом мое счастье!

Беседовал Павел Соседов

НЕОБЫЧНЫЕ БРАЧНЫЕ РИТУАЛЫ НАРОДОВ МИРА



Деревня Тенганан на Бали

Неженатые мужчины деревни Тенганан на Бали принимают участие в древнем обычае каждый май для того, чтобы привлечь дам. Они сражаются друг с другом, вооруженные колючими листьями растения пандануса и используют лишь бамбуковый щит для защиты. Несмотря на то, что это кажется жестоким, девушки так и рвутся посмотреть на это событие. Они размещаются на колесе обозрения, приводящемся в движение с помощью ног, которое останавливается только с окончанием боя.

Викторианская эпоха

Викторианские женщины очень тонко доносили до мужчин, что не заинтересованы в них. Если ты ей не понравился, она просто прикроет веером левую щеку. Говорить правду в лицо тогда было не принято, поэтому у женщин той эпохи была сложная система кодов, которой пользовались их поклонники. Если она обмахивалась медленно, значит, она занята, если быстро, значит, она в поиске. Если ее веер прикрывал правую щеку, значит, тебе повезло.

Австрия

В 19 веке в Австрии девушки, которые искали партнера, держали ломтики яблок подмышками во время танцев. Затем они предлагали дольки яблок, которые впитали в себя запах их тела, своему избраннику. Если мужчина съедал дольку яблока, значит, симпатия взаимна.

Амиши

Ухаживания амишей всегда очень скрытны. В некоторых общинах соседи даже не догадываются, что будет свадьба, пока об этом не будет объявлено в церкви за несколько недель до события. Тем не менее, любопытные амиши нашли способ узнать заранее. Тушенный в сливках сельдерей является главным блюдом на свадебных пирах, так что если в семье посажены стебли сельдерея в саду, значит, кто-то женится.

Пуритане

Пуритане считали обручальные кольца слишком незначительными, а вместо этого будущая молодая невеста получала наперсток из рук ее кавалера. Затем она могла использовать этот инструмент для вышивания вещей для своего нового дома, а также она могла обрезать нижнюю его часть и носить в качестве обручального кольца.

Надежда Галыгина

ДУХОВНЫЙ РОСТ В ОТНОШЕНИЯХ

КОГДА ВЫ ОСОЗНАННО ВСТАЕТЕ НА ПУТЬ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ, ВЫ ПОНИМАЕТЕ — МИР НЕ БУДЕТ ПРЕЖНИМ. МЕНЯЕТСЯ ВСЕ: ВЗГЛЯДЫ И УСТАНОВКИ, ДЕЙСТВИЯ И УБЕЖДЕНИЯ, ОЩУЩЕНИЕ СЕБЯ И ВОСПРИЯТИЕ ДРУГИХ. КАК РЕЗУЛЬТАТ, КАЖДАЯ ОБЛАСТЬ ЖИЗНИ ПРЕТЕРПЕВАЕТ ИЗМЕНЕНИЯ, ПОДСТРАИВАЯСЬ ПОД ВАШУ «НОВУЮ ВЕРСИЮ».
ЭТА ВОЛНА ТРАНСФОРМАЦИЙ НЕ МОЖЕТ НЕ ЗАДЕТЬ СФЕРУ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ — ОТНОШЕНИЙ С ВАШИМ ВОЗЛЮБЛЕННЫМ. И КАК ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ ТЕМИ ОТКРЫТИЯМИ, КОТОРЫЕ ОКАЗАЛИСЬ СТОЛЬ ВАЖНЫМИ, С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ВДОХНОВИТЬ ЕГО НА ДУХОВНЫЙ ПУТЬ, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖАТЬ ИДТИ ПО ЭТОМУ ПУТИ РУКА ОБ РУКУ. ПРАВДА ЖИЗНИ ТАКОВА, ЧТО ЧАСТО ТАКОЙ БЛАГОРОДНЫЙ ПОРЫВ НЕ ВСТРЕЧАЕТ ДОЛЖНОГО ПОНИМАНИЯ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ. БОЛЕЕ ТОГО, НЕРЕДКО ОН ПРЕСЕКАЕТСЯ В ДОСТАТОЧНО ЖЕСТКОЙ ФОРМЕ.
КАК ЖЕ РАСТИ ВМЕСТЕ С ПАРТНЕРОМ И НЕ ЧУВСТВОВАТЬ ПРОПАСТИ В ИНТЕРЕСАХ?



Духовный путь — путь познания СЕБЯ

Идти парой заманчиво, однако познать себя вы можете только в одиночку. Другой вопрос, что партнер, как и все окружение, помогает вам узнать о себе то, что раскрывается именно в общении и взаимодействии. Типичные реакции, суждения, шаблоны поведения проявляются в диалогах с людьми и ежедневных занятиях.
Когда же вы сталкиваетесь с сопротивлением партнера относительно самопознания в принципе или относительно отдельных духовных практик, в этот момент вы сами проходите через важный для вас опыт. В чем он заключается? Например, в том, чтобы уважать свободную волю каждого, в том числе и близкого человека, на которого, как иногда кажется, мы имеем право влиять.

Каждый человек развивается духовно

Именно так! Каждый человек на земле идет по пути духовного развития, даже если он сам этого не осознает. В том числе и тот, кто погряз в мире 3D, живет инстинктами, причиняет боль и страдания другим. Такой человек тоже находится на своем пути познания себя и мира. Возможно, он движется медленно, из жизни в жизнь проходя похожие сценарии. А возможно, в этом воплощении он призван помогать другим проявлять себя в наивысших вибрациях. Ведь именно в самых сложных жизненных ситуациях, где есть место насилию, предательству и обману, каждому человеку выпадает шанс проявить себя в широком спектре вибраций: от осуждения и ненависти к происходящему до излучения безусловной любви к каждому. Что же касается партнерских отношений, не сомневайтесь, даже если ваш муж, как вам кажется, увлекается только пивом и телевизором, или вашу жену интересует только шопинг и сериалы, они все равно развиваются духовно и являются частью вашего собственного духовного пути.

Духовный путь имеет различные формы

И это не обязательно увлечение йогой, медитацией, энергетикой и литературой, расширяющей сознание. Это именно путь, в котором, безусловно, есть место различным духовным практикам, однако большую часть которого составляет обычная жизнь с ее ежедневными событиями и заботами.Духовные практики хороши тем, что добавляют осознанности жизненному процессу, выводят на новый уровень восприятия себя и реальности, позволяют отследить и заметить в себе то, что легко упустить из виду в повседневной жизни. Тем не менее, чтобы расти духовно и трансформироваться, вовсе не каждому потребуются тренировки в виде духовных практик. Жизнь сама преподнесет события, которые подтолкнут к нужным изменениям. Присмотритесь, возможно, ваша вторая половина как раз из той категории, кто не выбирает тренировки, а изучает жизнь в процессе. Если это так, велика вероятность, что вам есть чему поучиться. Для этого достаточно расширить свой взгляд на духовность и включить в нее все сферы жизни. Тогда и источников для вдохновения, и духовных учителей станет в разы больше.

Ваш опыт имеет ценность только для вас

То, что сработало для вас, вовсе не обязательно поможет другому. Часто хочется поделиться своим успешным опытом, который изменил жизнь. Им и надо делиться. Но делиться нужно с теми, кто готов этим опытом вдохновиться.
Если вы видите, что ваш партнер не готов пробовать то, что помогло вам, примите его право и не испытывайте все методы хорошего менеджера, чтобы «продать» свой способ изменить жизнь к лучшему. Вы пришли к своему опыту, следуя уникальному пути, жизнь сама привела вас к тому, что довелось прожить. Доверьтесь потоку жизни и знайте – в нужный момент мир создаст идеальные условия для трансформации вашего партне-

ра. И если не взваливать на себя роль «спасителя», «учителя» и «вдохновителя», а знать, что все сложится наилучшим для всех образом и в подходящий момент, то именно так и произойдет.

Каждый имеет право на свою правду

Нас много, и все мы разные в своей относительной точке развития. И едины в абсолютном величии духа. Истина, которую мы получаем, укрепляя связь с духом, абсолютна и неизменна.
Однако интерпретация этой истины зависит от того, в какой точке развития находится каждый из нас. Эта интерпретация и есть личная правда каждого. Вы можете не принимать правду своих близких, она вам может не нравиться, но если вы хотите, чтобы ваш совместный путь не омрачался расхождением во взглядах, примите, что мы лишь интерпретируем истину, а не передаем ее в неизменном виде.

У каждого свой метод

Методов духовного роста много, и на каждого эти методы действуют по-разному. Кому-то подойдет религиозный путь, кому-то ближе психологическое самопознание с более научным оттенком, кто-то предпочитает более таинственные и эзотерические течения, а кто-то занимается тем же самосовершенствованием, изучая различные модели управления бизнесом. Важно принимать право каждого делать собственный выбор в этом многообразии. К тому же, методы познания себя могут различаться у мужчин и у женщин.
Женщинам легче присоединиться к группе и воспринимать наставника. Мужчины же предпочитают добывать информацию самостоятельно и впоследствии учить тех, кто ему близок.

Заставить партнера расти духовно нельзя, можно вдохновить

Хочешь изменить мир — измени себя. Своим примером, своей целостностью, своей внутренней гармонией можно вдохновить близких, в том числе и своего партнера, последовать за вами и вашими вибрациями. Воздействуя на человека извне, приводя доводы и аргументы, вы столкнетесь с массой доводов и аргументов в ответ. И минус в этой интеллектуальной схватке — отсутствие сердечности и того, что не требует слов, того, чем заполнено пространство.

Когда вы находите внутренний баланс, ваши мысли в порядке, вы принимаете других такими, какие они есть, оставаясь при этом в вибрациях любви, вы создаете вокруг себя пространство, в котором просто хорошо находиться и вам, и тем, кто попадает в контакт с вами.
Если вы позволите близким справляться со своими жизненными уроками самостоятельно, поддерживая их своей любовью, вы обнаружите однажды, что вы идете по жизни рука об руку и отражаете друг в друге все больше света и все меньше теней.

Все, что мы делаем, мы делаем для себя

Мы живем на земле, чтобы раскрыть и проявить себя, а не кого-то другого. Духовные практики имеют больший эффект, если вы следуете им, исходя из истинных желаний сердца, а не преследуя цель вдохновить близких на изменения.
Да, близкие, возможно, вдохновятся, но это, скорее, приятный бонус в работе с собой, а не основная жизненная задача.
Если же вы видите, что близкий человек стоит на месте и не развивается, это может быть и зеркалом вашего движения. Пока вас что-то задевает и расстраивает в других, имеет смысл обратить внимание, какой теневой аспект в вас требует, чтобы его заметили? Выявив теневые аспекты, высвободив их и вернув, таланты, данные вам природой, продолжайте собственный путь. Направьте фокус внимания на то, чтобы привести себя к состоянию счастья, умиротворения и гармонии, и позвольте близкому человеку двигаться к этому состоянию в комфортном для него режиме.

Фокус внимания на том, что вы хотите привлечь в свою жизнь

Ваша энергия течет ровно туда, куда вы направляете внимание. В тот момент, когда вы начинаете выявлять в своем партнере какие-то несоответствия, вы направляете энергию не в сторону позитивного созидания, а в сторону этих несоответствий. Этим вы подстегиваете вашу вторую половину проявить себя в том, что вам в нем не нравится. Путь здесь один: каждый раз вспоминайте, куда вы направляете энергию и что вы выбираете видеть в своем партнере.
Хорошее начало, когда вы учитесь замечать, что партнер создает благоприятную почву для раскрытия вашей уникальности. Часто именно с нашими возлюбленными мы проживаем моменты травм и обид, что дает мощный толчок к внутренним трансформациям. И отдавая должное этим моментам, выражая благодарность партнеру, можно даже в самых сложных жизненных ситуациях найти то положительное, на чем стоит сфокусироваться. А в случае если ваша вторая половина пусть не до конца понимает то, чем вы увлечены, но в целом положительно смотрит на ваш выбор, уделите время радости тому, какой человек идет по жизни рядом с вами. Здесь вы найдете ответ на вопрос, почему так мало мужчин занимается духовным развитием.



У вас свой процесс, у вашего партнера — свой

Существует тантрическая практика, в ходе которой необходимо сидеть спиной к спине с партнером в течение продолжительного времени. В результате практики важно достичь удобного положения тела для каждого и ощутить умиротворение. Участники сталкиваются с несколькими наблюдениями. Кто-то настолько озабочен удобством партнера, что в голове лишь одна мысль: «А насколько ему удобно?»
В итоге каждое шевеление воспринимается как сигнал, что нужно что-то изменить, в то время как напарник просто ищет удобное положение тела, не возлагая ни на кого ответственность за свой поиск. Кто-то же ловит себя на мысли, будто бы партнер эгоистичен, думает лишь о себе: сидит, не двигается и никак не работает над тем, чтобы стало удобно двоим. И когда каждый начинает спокойно искать свое собственное комфортное положение, удобно становится всем. Именно так мы часто поступаем в жизни: подстраиваемся под других, упрекаем их за то, что они невнимательны к нашим интересам, думаем о том, что происходит с другим, игнорируя собственные чувства.
Вместо этого сфокусируйтесь на собственном процессе обретения баланса и позвольте другим заняться тем же.

Смело окунайтесь в эту глубину и узнавайте сами себя в процессе постижения другого.

Смотрите друг другу в глаза, подключая энергию из сердца. И пусть это будет самой лучшей совместной практикой, позволяющей ощутить единство со всем сущим.



Джозеф Аддисон

Быть богатым отнюдь не означает быть счастливым, как обладать женщиной отнюдь не означает любить ее.



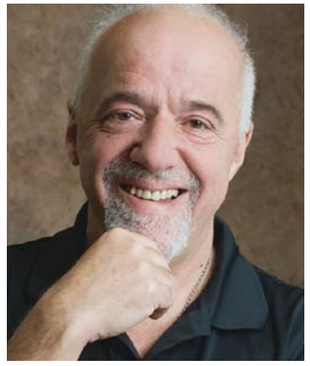
Марлен Дитрих

В любви гордость более опасна для женщины, чем для мужчин. Если нужно спасти положение, мужчина забывает о своей гордости легче и быстрее.



Эрих Мария Ремарк

В жизни побеждает только глупец. А умному везде чудятся одни лишь препятствия, и, не успев что-то начать, он уже потерял уверенность в себе.



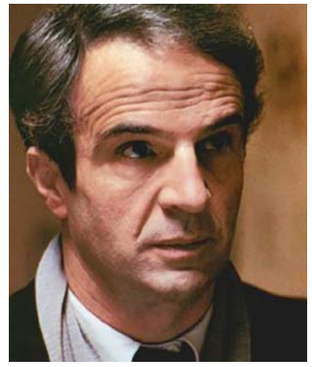
Паоло Коэльо

Вторая половина найдется тогда, когда наполнится первая. Не ищите себе полупустых половинок. Когда явится полная половина, сработает магнит души.



Александра Маринина

Великая и единственная оригинальная черта любви в том, что она делает счастье неотличимым от несчастья.



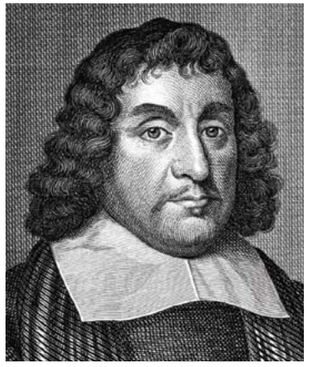
Франсуа Трюффо

В любви женщины – профессионалы, а мужчины – любители.



Марина Цветаева

Вся жизнь делится на три периода: предчувствие любви, действие любви и воспоминания о любви.



Томас Фуллер

Где много любви, там много ошибок. Где нет любви, там все ошибка.

АФОРИЗМЫ

Мария Соснина

ЭВОЛЮЦИЯ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ МАРИЯ СОСНИНА О ТОМ, КАК ОБЩЕПРИНЯТОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕТЯМ В КОНКРЕТНОМ ОБЩЕСТВЕ ФОРМИРУЕТ ТО, КАКИЕ ЛЮДИ БУДУТ СОСТАВЛЯТЬ ЭТО ОБЩЕСТВО СПУСТЯ 20 ЛЕТ И ПОЗЖЕ.



XX-XXI век

Начиная с конца XIX века и до наших дней, в Европе (хотя между разными европейскими странами есть в этом смысле существенная разница) и США преобладает социализирующий стиль воспитания детей, в котором последние несколько десятков лет появляются вкрапления поддерживающего, помогающего стиля.

Хотя даже в самых развитых странах хватает людей, обращающихся с детьми «как в старые добрые времена». Позиция «я боялся своего отца, так пусть и мои дети боятся меня» очень распространена. К тому же существует недооцененный феномен зависти к своим детям. Она обычно не осознается, но если вывести это ощущение на сознательный уровень, получается «а почему это ты должен жить лучше, чем жил я?»

В России социализирующий стиль тоже достаточно широко распространен, но далеко не повсеместно: побои, моральное и физическое насилие над детьми — в нашей стране скорее правило, чем исключение.

Проиллюстрирую опубликованными воспоминаниями актрисы Ольги Тумайкиной (замечу, 1972 года рождения — далеко не начало XX века): «Мама отдала меня своим родителям в глухую таежную деревню в два года. Так было принято — ребенок до школы набирается сил. А в деревне воспитывают строго. Иначе нельзя: хозяйство большое, нужно всегда быть на подхвате. Помогать и не жаловаться. Я и не жаловалась. Однажды в лесу пропорола гвоздем ногу и до дома терпела, никому не сказала. Знала — попадет. Еще как-то зимой полоскала белье в проруби и упустила простыню. Страх наказания был так велик, что я бежала километр или два по льду до порогов, где вода не замерзает, и выловила-таки ее! Вся побилась, поморозилась, но опять никому ничего не сказала. В нашей семье дети не приучены беспокоить взрослых. Сын дяди, Кирилл, когда ему было десять лет, упал с велосипеда. От травмы в паху образовалась саркома, и он очень быстро сгорел. Врачи говорили, что если бы Кирилл вовремя сказал о своей боли, его можно было спасти. Но мы привыкли терпеть...».

К сожалению, более чем закономерно, что Ольга вышла замуж за человека, который бил ее и унижал морально, и молчала о том, что происходит в ее супружестве: привычка терпеть, если не преодолевать ее специально, остается на всю жизнь. Таких примеров в России очень и очень много.

Последовательности и эмпатии тоже часто не хватает. Вспомним, сколько родителей без всяких объяснений меняют «нельзя» на «можно» и наоборот, а лучшим объяснением считают «потому что я так сказал». Главной психологической проблемой России является проблема личностных границ.

О Японии, Китае, Индии и арабских странах я в этом тексте говорить не буду, так как это отдельная большая тема. Но вернемся к социализирующему стилю.

Социализирующий стиль

У родителей, воспитывающих дочерей и сыновей в этом стиле, проекции на детей становятся все слабее, поэтому родители хотят не столько взять ребенка под полный контроль, сколько направить его на правильный (по их мнению) путь. Главное желание родителей теперь – социализировать ребенка, встроить в общество. Ребенок считается хорошим, когда он ведет себя социально одобряемо (слушается старших, вежливо здоровается и т. д.). Он по-прежнему «должен» родителям, но уже не прислуживать в доме или терпеть побои, а быть социально успешным: хорошо учиться, «быть самым лучшим», «таким, чтобы мы могли тобой гордиться». Социальные успехи ребенка становятся престижем родителей. Он нередко оказывается виноват, если «не оправдал»: «лучше бы я пошла работать, чем с тобой сидела!», «я столько в тебя вложил(а)!». Практически вся Европа и США к началу XX века уже определились, что бить детей — нехорошо (впрочем, были исключения: например, Германия, где жестокие физические наказания были широко распространены вплоть до Второй мировой войны). Это вовсе не значит, что детей в Европе и Америке в XX совсем не били. Били, но обычно с оглядкой: побои либо скрывались, либо родители старались оправдаться совершенной невыносимостью ребенка. В наше время контроль над телесными наказаниями детей в западных странах стал гораздо строже.

Детоубийство с XIX веке вызывает ужас, а сексуальное использование детей — такие тревогу и неприятие, что о нем предпочитают не говорить (из-за этого насилие над детьми часто остается безнаказанным — его боятся замечать и стыдятся преследовать). К сожалению, психологические травмы от использования детей как морального, так и сексуального — одна из главных проблем в США и Европе XX-XXI века.

Физический контроль над детьми при социализирующем стиле воспитания сменяется психологическим: битью предпочитают манипуляции и эмоциональный шантаж («веди себя хорошо, и тогда я...», «мальчики никогда не плачут» и т. д.). Участие отца в жизни детей не только в качестве кормильца и наказывающей фигуры становится нормой. Все меньше мужчин говорит «возиться с

детьми – женское дело», все больше откликается на призывы жен «поговори с сыном», «дочке нужно твое внимание». Да и количество мужчин, интересующихся своими детьми, душевно сближающихся с ними без напоминаний, увеличивается. Между детьми и родителями появляется эмоциональная близость. Любимого человека по определению хочется радовать, и когда общество перестает «твердо знать», что только тотальная строгость и розга не дадут ребенку стать аморальным и попасть в ад, все больше родителей хочет доставить детям удовольствие, побаловать.

К сожалению, забота о ребенке нередко бывает проективной: родитель удовлетворяет не истинные потребности ребенка, а свои за его счет; ребенку дают то, что удобно дать родителям, а не то, в чем он нуждается.

Пример такого отношения – семьи, где у детей нет никаких ограничений, малейшие капризы мгновенно удовлетворяются без обсуждений, ребенка заваливают игрушками и подарками, но эмоционального контакта нет. Это своего рода способ откупиться вседозволенностью и попустительством от нужды ребенка в душевной близости и понимании. Баловать по-своему гораздо проще, чем вникать в чувства и потребности ребенка или воспитывать в нем уважение к другим людям (без которого научиться уважению к себе самому невозможно). Кроме прочего, попустительствующие родители часто незаметно для себя нарушают границы самого ребенка.

Есть и категория родителей, которые стараются подкупить детей, так как это кратчайшая (хотя далеко не самая полезная для ребенка) дорога к их преданности. Такие люди нередко сравнивают себя с другими родственниками, против которых (порой бессознательно, а чаще вполне осознанно) настраивают ребенка: «только мамочка тебя любит по-настоящему», «вот мать тебе не разрешает мороженое есть, а папа тебе все, что хочешь, купит», «родители у тебя злые, а у бабушки все, что хочешь, можно делать».

Дети, получившие социализирующее воспитание, гораздо меньше подавлены родителями, поэтому... позволяют себе злиться на них, обижаться, переживать, видеть достоинства и недостатки. (Для того чтобы испытывать агрессию к близким людям, особенно к родителям, тоже нужна определенная степень внутренней свободы и душевных сил). А значит, в конце концов, полюбить своих настоящих родителей, а не их идеализированные образы.

У людей XX века тоже есть жестокие потребности и желания, которые все чаще (хотя не всегда) реализуются в символической форме: лучше смотреть фильм «Техасская резня бензопилой», чем публичные четвертования.

Для большинства наших современников благодаря социализирующему стилю воспитания очень важен социальный успех, ставший чем-то вроде религии: он определяет как идентификацию и самоидентификацию человека (на вопрос «Кто он?», люди чаще всего отвечают, называя профессию: «инженер», «бизнесмен»), так и его представления о качестве собственной личности и жизни. Например, слова «я ничтожество» или «я ничего не достиг» обычно означают отсутствие хорошей должности или высшего образования.

Ориентированность на социальное определяет устремления и выборы: люди часто отказываются от времени со своими близкими, личностного развития и других важных вещей ради карьеры.

Человек, воспитанный в социализирующем стиле, уже позволяет себе ощущать психологические потребности в любви, принятии себя (как другими, так и самим собой), поддержке и близости, но часто не умеет сформулировать и реализовать их. Из-за этого многие люди страдают от душевной пустоты и других экзистенциальных проблем, которые заглушают зависимостями: химическими (алкоголь, наркотики и т. д.), психологическими (деструктивные отношения, игромания и т. д.) и пищевыми расстройствами (булимия и анорексия). Собственно, именно эти психологические проблемы — самые распространенные на Западе, да и в России занимают заметное место.

Надежда на хэппи-энд

С середины XX века в Европе очень медленно, буквально в виде единичных случаев, зарождается новый стиль воспитания — помогающий. Появляются родители, готовые прислушиваться к чувствам детей, доверять их эмоциональным потребностям, ценить близость с ребенком, сочувствовать, когда ему плохо, создавать условия для его развития и интересов. Люди, которых воспитывают в этом стиле, обычно вырастают добрыми, искренними, хорошо знающими себя, творческими, адекватными и спонтанными. Они не страдают от депрессий и неврозов, у них сильная воля, они не склоняются перед авторитетом и легче, чем другие, выдерживают прессинг.

Вадим Куркин

ПРОБЛЕМЫ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В 21 ВЕКЕ

С ЧЕМ СТАЛКИВАЕТСЯ СЕМЬЯ В 21 ВЕКЕ? С ОГРОМНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ СЛОЖНОСТЕЙ. ПОЭТОМУ Я СЧИТАЮ, ЧТО ТЕ, КТО ЖЕНИТСЯ, А ПОТОМ УСПЕШНО СОХРАНЯЮТ СЕМЬЮ В НАШЕ ВРЕМЯ – НАСТОЯЩИЕ ГЕРОИ. ПОЧЕМУ? ДЕЛО В ТОМ, ЧТО В ЛЮБОЙ СЕМЬЕ ВСЕГДА БЫЛО МНОГО СЛОЖНОСТЕЙ. СЕЙЧАС ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ... А СТАРЫЕ НИКУДА НЕ ДЕЛИСЬ.



Вечные проблемы семьи: как жить, на что жить, как наладить быт, как общаться с родственниками, как договариваться друг с другом, как поделить власть в семье, как воспитывать детей, куда отправить их учиться, где работать... и так далее... Дополнительно ко всему этому появились современные проблемы. Самая главная из них – отсутствие поддержки. Изменились представления о семейных ценностях. Если раньше семью поддерживало все вокруг: и общество, и государство, и культура, то теперь этой поддержки все меньше. И возможно, в дальнейшем она вообще исчезнет, а семейные ценности и любовь окончательно объявят устаревшими.

Еще несколько десятилетий назад существовали нормы, которые ясно говорили: «семья –хорошо, развод – плохо». Сейчас что-то такое еще витает в воздухе, но считается устаревшей точкой зрения. Ценности и нормы, которые удерживали семью от распада, сами распадаются.

Как меняются структура семьи и семейные ценности?

Как формируется модель семьи в нашей голове, та модель, которую мы потом будем использовать в своей жизни? Мы:

1. *Смотрим на семью родителей*
2. *Смотрим на окружающих (позже)*
3. *Смотрим кино, читаем книги, воспринимаем образы культуры*

Семья родителей

В детстве мы не можем знать, что хорошо, а что плохо. Мы воспринимаем, как правильную, ту модель жизни, которую нам демонстрируют взрослые. И хорошо, если нам показывают что-то приемлемое. А если это постоянные ссоры, одиночество или алкоголизм? Модель семьи возникнет соответствующая. А также возникают семейные сценарии.

Пример окружающих

Второй источник представлений о нормальной семье – пример окружающих. С ним тоже может повезти или не повезти. Но есть одна трудность. Когда мы смотрим на людей со стороны, мы не можем точно знать, что на самом деле стоит за их поведением. Люди могут вести себя ласково, но в реальности ненавидеть друг друга. Или наоборот, по какой-то причине скрывать свои хорошие отношения, держась друг с другом холодно в присутствии чужих людей (например, из-за воспитания). Поэтому научиться отношениям, глядя на людей со стороны, практически невозможно. То есть делать для себя моделью чужие семьи бесполезно.

Примеры из культуры

Остается самый доступный источник информации – культура. Но она не предназначена для того, чтобы брать с ее образов пример. Обычно у нее совсем другая функция. Либо развлекательная, либо рекламная, либо вообще отвлекающая. Она не для того, чтобы внушать или укреплять важные семейные ценности. Поэтому образы семьи там либо идеализированные, либо проблемные. Либо сюжет фильма заканчивается на свадьбе, после которой в реальности только и начинает строиться семья, либо показываются проблемы (иначе нам было бы неинтересно смотреть, на проблеме строится сюжет). С книгами ситуация похожая. А еще нам часто не хватает эмоций, и чтобы их получить, мы смотрим или читаем такие произведения, где их побольше. А так как негативные эмоции сильнее, то с ними проще синхронизироваться и заполнить нехватку.

И вот мы «напитываемся» проблемными сюжетами. И заодно получаем установку, что отношения – это головная боль, вечные трудности, негатив, бесконечная нудная работа. В итоге, насмотревшись на все это, многие люди спрашивают себя: зачем вообще нужны эти отношения? Проще быть одной/одному – меньше проблем. И если раньше принять такое решение значило пойти против общества, то сейчас для многих семья перестала считаться чем-то обязательным. И одиночество, развод и прочее даются намного легче. И даже если мы вступаем в отношения, то все равно боимся честности, открытости и близости друг с другом. А ведь именно на этом фундаменте и строится счастливая семейная жизнь, возникают глубокие отношения.

Что еще мешает правильно относиться к семье?

1. *Мы боимся ответственности, в моду вошла позиция потребления.*
2. *Очень часто мы создаем пробные отношения, как бы «черновичок».*
3. *В нашей культуре влюбленность ставится выше любви.*
4. *Нам кажется, что отношения – для радости, чтобы мы что-то в них получали.*

Ответственность или безответственность?

Большинство людей хочет поменьше ответственности и побольше удовольствий. Современная концепция отношений исходит из того, что нам от человека что-то нужно, и мы ставим вопрос: могу ли я что-то от человека получить. Редко кто задумывается о том, чтобы что-то дать другому. Это естественно, с точки зрения нашей животной части, но вредит отношениям. Глубокие отношения возникают там, где эгоизма поменьше, а готовности отдавать – побольше.

Пробные отношения

Порой нам кажется, что можно попробовать пожить с человеком, и, если что-то пойдет не так, разойтись. Это кажется логичным, но на самом деле таит ловушку. В случае затруднений в таких отношениях первая мысль – уйти, а не решать проблему. Это всегда проще. Но отношения становятся глубже, а любовь – сильнее, только когда пара проходит через трудности.

Влюбленность или любовь?

Часто кажется, что любовь возникает при встрече, а потом куда-то уходит. Но то буйство гормонов, что возникает в начале отношений, – это не более, чем влюбленность. С точки зрения природы, наши яркие чувства и желание близости неслучайны: они обеспечивают рождение потомства (природа же не предусмотрела контрацепцию). Любовь начинается много позже – после того, как люди притираются, учатся видеть друг друга, а не идеализированные образы, привыкают и принимают друг друга.

Отношения – для радости?

Между позицией, что отношения – это тяжкий труд, и позицией, что отношения – только для радости, можно найти золотую середину. Я скажу так. В отношениях нужно хорошо потрудиться, тогда они могут стать источником огромной радости и вдохновения.

НАЧАЛО

ЛЮБОБЫТНЫЕ ФАКТЫ О СЕКСЕ

●

Секс действительно может избавить от головной боли, поскольку он способствует нормализации давления, а также выработке эндорфинов — гормонов, являющихся естественным обезболивающим организма человека.

●

Жители Греции занимаются сексом, в среднем, 138 раз в год, являясь мировыми лидерами в рейтинге самых сексуально активных. Самые «ленивые» в мире в плане секса — японские пары: они предаются страсти всего 45 раз в год.

●

Сексом ради удовольствия, кроме людей, занимаются также бонобо (или карликовые шимпанзе) и дельфины.



Александр Пушкин

Я вас любил: любовь еще, быть может,
В душе моей угасла не совсем;
Но пусть она вас больше не тревожит;
Я не хочу печалить вас ничем.
Я вас любил безмолвно, безнадежно,
То робостью, то ревностью томим;
Я вас любил так искренно, так нежно,
Как дай вам бог любимой быть другим.

Афанасий Фет

Какое счастие: и ночь, и мы одни!
Река — как зеркало и вся блестит звездами;
А там-то... голову закинь-ка да взгляни:
Какая глубина и чистота над нами!

О, называй меня безумным! Назови
Чем хочешь; в этот миг я разумом слабею
И в сердце чувствую такой прилив любви,
Что не могу молчать, не стану, не умею!

Я болен, я влюблен; но, мучась и любя, —
О слушай! о пойми! — я страсти не скрываю,
И я хочу сказать, что я люблю тебя —
Тебя, одну тебя люблю я и желаю!

Иосиф Бродский

Вместе они любили
сидеть на склоне холма.
Оттуда видны им были
церковь, сады, тюрьма.
Оттуда они видали
заросший травой водоем.
Сбросив в песок сандалии,
сидели они вдвоем.

Руками обняв колени,
смотрели они в облака.
Внизу у кино калеки
ждали грузовика.
Мерцала на склоне банка
возле кустов кирпича.
Над розовым шпилем банка
ворона вилась, крича.

Машины ехали в центре
к бане по трем мостам.
Колокол звякал в церкви:
электрик венчался там.
А здесь на холме было тихо,
ветер их освежал.
Кругом ни свистка, ни крика.
Только комар жжужал.

Трава была там примята,
где сидели они всегда.
Повсюду черные пятна —
оставила их еда.
Коровы всегда это место
вытирали своим языком.
Всем это было известно,
но они не знали о том.

Окурки, спичка и вилка
прикрыты были песком.
Чернела вдали бутылка,
отброшенная носком.
Заслышав едва мычанье,
они спускались к кустам
и расходились в молчаньи —
как и сидели там.



Марина Цветаева

Мне нравится, что вы больны не мной,
Мне нравится, что я больна не вами,
Что никогда тяжелый шар земной
Не уплывет под нашими ногами.
Мне нравится, что можно быть смешной,
Распущенной, и не играть словами,
И не краснеть удушливой волной,
Слегка соприкоснувшись рукавами.

Мне нравится еще, что вы при мне
Спокойно обнимаете другую,
Не прочите мне в адовом огне
Гореть за то, что я не вас целую.
Что имя нежное мое, мой нежный, не
Упоминаете ни днем, ни ночью — всуе...
Что никогда в церковной тишине
Не пропоют над нами: аллилуйя!

Спасибо вам и сердцем и рукой
За то, что вы меня — не зная сами! —
Так любите: за мой ночной покой,
За редкость встреч закатными часами,
За наши не-гулянья под луной,
За солнце, не у нас над головами,
За то, что вы больны — увы! — не мной,
За то, что я больна — увы! — не вами!



Александр Блок

Одной тебе, тебе одной,
Любви и счастия царице,
Тебе прекрасной, молодой
Все жизни лучшие страницы!

Ни верный друг, ни брат, ни мать
Не знают друга, брата, сына,
Одна лишь можешь ты понять
Души неясную кручину.

Ты, ты одна, о, страсть моя,
Моя любовь, моя царица!
Во тьме ночной душа твоя
Блестит, как дальняя зарница...



ПОХОРОНИТЕ МЕНЯ ЗА ПЛИНТУСОМ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ», 2019

ПАВЕЛ САНАЕВ

Сама история зачатия будущей книги, которая не нуждается в представлении, содержит в себе нотки абьюза. Отчим подростка Павла, носивший заметное имя Ролан, упрекал будущего писателя и режиссера в безделии и лоботрясничестве. Так Санаев и начал писать эти рассказы на основе собственных детских воспоминаний. Аннотации издательств обещают гомерический хохот и сюрреалистический юмор, маскируя под маркетингом близорукий травматический опыт маленького человека, которому причиняют любовь не те родные. Или те. Эта новейшая российская литература взорвала рынок и была номинирована на Букеровскую премию. Ее мрачный детальный косплей позднесоветского детства не оставляет равнодушных.

ЛЮБОВЬ К НЕСОВЕРШЕНСТВУ. ПРИНЯТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ СО ВСЕМИ НЕДОСТАТКАМИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2021

ГЕНИМ СУНИМ

Это интернациональный бестселлер, написанный буддийским монахом. Кстати, его имя можно перевести примерно как «стихийная мудрость». Итак, это книга создана человеком, который проходит духовный путь. Она бережно касается непростых тем: психологических травм, депрессий, тревожности, вредных «измов» и близких отношений с глубинными обидами.

Геним рассказывает реальные истории прощения, принятия, понимания. Того, без чего невозможно полюбить, и в первую очередь полюбить себя.





ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ. РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАР, ГДЕ ОБА ПАРТНЕРА ДЕЛАЮТ КАРЬЕРУ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИФ», 2020

ДЖЕННИФЕР ПЕТРИЛЬЕРИ

Любовь – работа, слышали? Но как быть людям, у которых работа уже есть, и есть карьера, а хочется еще и любви, и гармоничных отношений. Доцент кафедры организационного поведения в международной бизнес-школе – Дженнифер Петрильери – интервьюировала больше сотни пар по всему миру. В книге содержатся практические ответы о совмещении отношений с карьерой на основе историй реальных пар, которые прошли этапы, столкнулись с трудностями, сумели договориться и поддержать друг друга в трудную минуту. Вряд ли кто-то из нас сможет этого избежать, но вот вам профилактика реальным опытом. Эта книга для тех, кто стремится к гармонии во всем и сохраняет самое ценное.

ЧЕСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК

РЕЖИССЕР ЛУИ ГАРРЕЛЬ, 2018
В РОЛЯХ: ЛЕТИЦИЯ КАСТА, ЛУИ ГАРРЕЛЬ, ЛИЛИ-РОУЗ ДЕПП

Эта красивая, романтическая и какая-то очень европейская история, кажется, еще чуть-чуть и стала бы слишком бытовой в мелочах, если бы не была такой нетривиальной. Абель и Марианна расходятся, когда она сообщает ему о чужом ребенке, которого носит. Оба они знакомы с его отцом – Полем, к которому и уходит Марианна. Через девять лет после смерти Поля Абель не только возвращает ее, но и через какое-то время обнаруживает сформированную привязанность к ее подростку-сыну. Вроде бы герои даже чересчур адекватны, чтобы что-то пошло не так, но именно эта их особенность помогает сюжету развиваться. Только что своей юной красотой расцвела сестра Поля, которая с детства мечтает о вновь обретшем счастье Абеле.





АРИТМИЯ

РЕЖИССЕР БОРИС ХЛЕБНИКОВ, 2011
В РОЛЯХ: ИРИНА ГОРБАЧЕВА, АЛЕКСАНДР ЯЦЕНКО, МАКСИМ ЛАГАШКИН

Олег каждый день самозабвенно спасает жизни на скорой помощи. У его подхода к работе человеческое лицо, он пытается уделить больше внимания каждому больному. Он даже иногда смеет верно ставить диагнозы, которые вызывают споры коллег в стационарах. Постоянный стресс, новое требовательное руководство, проблемы с алкоголем изматывают его до невыносимого напряжения. Скорая помощь срочно требуется его браку с Катей – доктором приемного отделения – ведь его вопрос на грани жизни и смерти. Жена заговаривает с Олегом о разводе не потому, что не любит, а потому что чувствует себя пустым местом. Герои «Аритмии» уходят и возвращаются, совершают поступки сгоряча и бездействуют в опустошающем отчаянии.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ

РЕЖИССЕР ХУАН ДИЕГО САЛАНАС, 2011
В РОЛЯХ: КИРСТЕН ДАНСТ, ДЖИМ СТЕРДЖЕСС, ТИМОТИ СПОЛЛ

Давным-давно две планеты, каждая со своей собственной гравитацией, притянулись друг к другу. Нищий нижний мир зависит от дорогой электроэнергии верхнего, процветающего мира, который неограниченно выкачивает ресурсы с соседней планеты. Вот такая жестокая корпоратократическая физика. Что может измениться в такой устоявшейся взаимозависимости, ведь передвижение между двумя планетами тотально контролируется системами безопасности? Герои двух параллельных миров создают третий – свой маленький мирок запрещенной любви, которая теперь может изменить привычный ход вещей.



ЛЮБОБЫТНЫЕ ФАКТЫ О СЕКСЕ

Во время оргазма частота сердечных сокращений у мужчин и женщин составляет в среднем 140 ударов в минуту. Такая частота пульса у человека в нормальном, не возбужденном состоянии считается тахикардией.

В шоколаде содержится фенилэтиламин, химическое вещество, вызывающее чувство эйфории и ответственное за повышение сексуальной привлекательности — оно же вырабатывается в мозгу, когда человек влюбляется.

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Моисеева

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto,
ИТАР ТАСС

ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВИЛА
Елена Лихачева

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»
Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№ 69 февраль-март 2022
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

Цена свободная
Предназначен для аудитории +12 лет

КОНТАКТЫ
115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества): +7 (495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы): 8 (495) 799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com

Заказ 21-1260
отпечатано ООО «КОДЕКС»
Московская обл., г. Мытищи,
мкр-н Пироговский, ул. Фабричная, д. 1

Подписано в печать 02.02.2022
Тираж 3000 экз.



ФОНД АНТРОПОВА
представляет

YOUTUBE-КАНАЛ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО



Наши звездные гости рассказывают о любви и счастье, эмоциях и чувствах, истинной дружбе и отношениях между мужчиной и женщиной.

«НАЧАЛО»
О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ



ISSN 2219-1968
21069
9 772219 196003