

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

НЕИЗВЕСТНАЯ ЛЮБОВЬ

**ВАЛЕНТИН
ГАФТ:**

ЕСЛИ
ПЕРЕСТАЕШЬ
ХОТЕТЬ ЛЮБИТЬ,
ВНУТРЕННЕ
УМИРАЕШЬ!

МЫ ЗДЕСЬ
ТОЛЬКО
ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ
НАУЧИТЬСЯ
ЛЮБИТЬ!

**ДАРИО
САЛАС
СОММЭР:**

ЛЮБОВЬ —
НЕ ЧУВСТВО

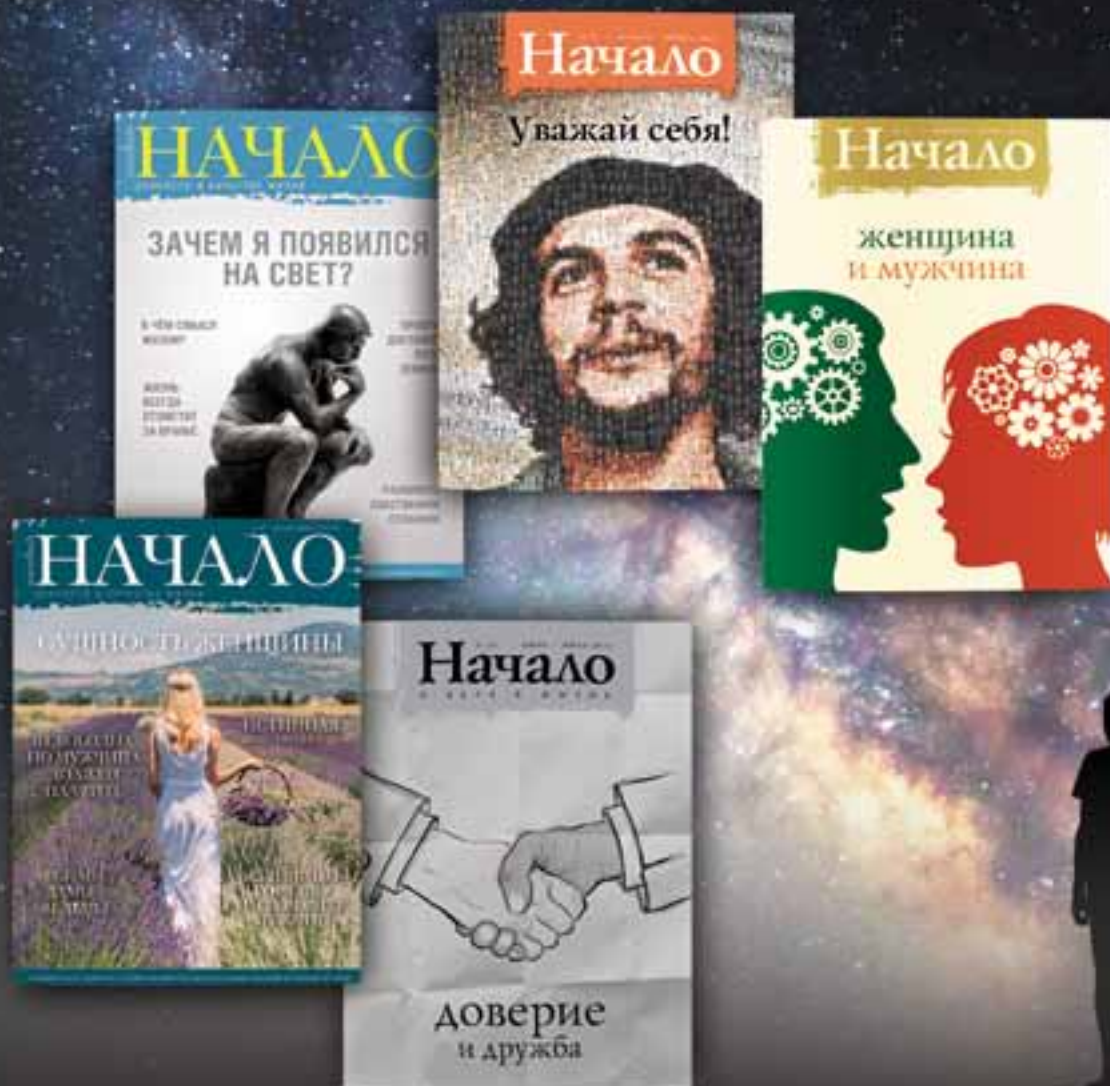
ЛЮБОВЬ
И СЕКС —
РАЗНЫЕ
ВЕЩИ



12+

НАЧАЛО

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ».



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

Вы можете заказать курьерскую доставку журнала на ваш адрес.
Для этого достаточно указать ваше имя и адрес, отправив электронное письмо
по адресу nachalomag@gmail.com, или сделать звонок в отдел доставки по телефону

8 (926) 363-6801

Стоимость с доставкой 200 рублей.

НЕИЗВЕСТНАЯ ЛЮБОВЬ



Любовь...

Как просто звучит, но как непросто понять.

К любви стремятся все, но многим она недоступна.

Одних определений слова «любовь» у человечества существует бесконечное множество.

Если в паре восприятие слова «любовь» разное, то крайне трудно найти гармонию в отношениях.

Для достижения любви необходимо как минимум о ней разговаривать, искренне обмениваться своим представлением о любви, честно говорить о своих ожиданиях в отношениях.

Любовь — это плод совместного и непростого труда и обретенного гармоничного компромисса между мужчиной и женщиной, а не спонтанно возникшее чувство, как бы очень многим хотелось...

Тимур Сидоров

nachalojournal@gmail.com

СОДЕРЖАНИЕ



6

ЯЗЫКИ ЛЮБВИ

СКАЗАТЬ И УСЛЫШАТЬ

10

ВОЗМОЖНО, МЫ ЗДЕСЬ
ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ
ЛЮБИТЬ

НАТАЛЬЯ БОНДАРЧУК

12

НЕСКОЛЬКО СЛОВ
О ПРИРОДЕ ЛЮБВИ

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

18

ЛЮБОВЬ, КАРМИЧЕСКИЕ
ОТНОШЕНИЯ
И ЭВОЛЮЦИЯ ДУШИ

МНЕНИЕ АСТРОЛОГА ВЕРЫ ХУБЕЛАШВИЛИ

21

ЭВОЛЮЦИЯ ЛЮБВИ

МЫ ЛЮБИМ ТАК, КАК ПРИНЯТО ЛЮБИТЬ В НАШЕ ВРЕМЯ

28

ЧУВСТВУЯ ЖЕНЩИНУ

ОТРЫВОК ИЗ ПОВЕСТИ ЛЬВА ТОЛСТОГО «КАЗАКИ»

32

ЛЮБОВЬ – КОРОТКАЯ
ЗАМЕТКА, НО ВСЕ
ЗАВИСИТ ОТ ЧТЕЦА

ВАЛЕНТИН ГАФТ



34

33 ФАКТА

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О ЛЮБВИ,
СТРАСТИ И ВЛЮБЛЕННОСТИ

38

ХИМИЯ ЛЮБВИ

МЫ В ЛОВУШКЕ ЛЮБОВНЫХ ГОРМОНОВ?

41

В ОЖИДАНИИ ЧУДА

ЛЮБОВЬ НЕ МОЖЕТ УМЕРЕТЬ,
ОНА ПЕРЕХОДИТ В ДРУГОЕ КАЧЕСТВО



42

Я БУДУ ВАС ВИДЕТЬ, И СЛЫШАТЬ, И ПОМОГАТЬ ВАМ

О МАТРОНЕ МОСКОВСКОЙ

46

О ЛЮБВИ

МНЕНИЕ ДЖЕБРАНА ХАЛИЛЬ ДЖЕБРАНА,
ВЫДАЮЩЕГОСЯ АРАБСКОГО ПИСАТЕЛЯ
И ФИЛОСОФА XX ВЕКА

51

КАК ОПИСАТЬ ЛЮБОВЬ?

ЕЁ МОЖНО ОЩУТИТЬ И ПОЧУВСТВОВАТЬ В ТЕЛЕ,
ТОЛЬКО СТОИТ ПРИСЛУШАТЬСЯ





ДАРИО САЛАС СОММЭР

Дарио Салас Соммэр обосновывает объективный и практический характер моральных ценностей. Его деятельность направлена на исследование и практическое применение законов Вселенной в повседневной жизни, развитие потенциала внутреннего мира человека.

Стр. 12



ВЕРА ХУБИЛАШВИЛИ

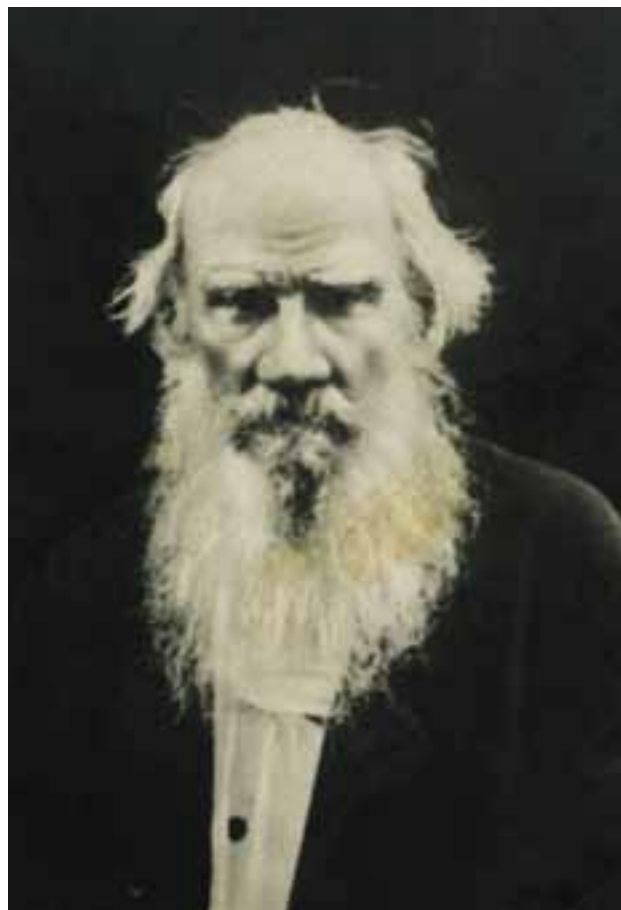
Практикующий астролог. Опыт консультирования — более 12 лет. Точность сбывшихся прогнозов — свыше 90%. Многочисленные клиенты расположены по всему миру.

Стр. 18

ЛЕВ ТОЛСТОЙ

Один из наиболее известных русских писателей и мыслителей, один из величайших писателей мира. Участник обороны Севастополя. Просветитель, публицист, религиозный мыслитель.

Стр. 28



ВАЛЕНТИН ГАФТ

Великолепный артист, глубокий поэт, самобытный литератор — дарования Валентина Гафта уникальны и многогранны. Мудрый, всегда независимый, нетерпимый к фальши и бесконечно талантливый Валентин Иосифович Гафт поделился с читателями нашего журнала своими мыслями и стихами о любви.

Стр. 32



ФОТО: ИГОРЬ ДНЕСТРЯНСКИЙ



ЕЛЕНА ЛИХАЧЁВА

Продюсер аудио и телепроектов, журналист, лауреат нескольких профессиональных премий.

Стр. 6



НАТАЛЬЯ БОНДАРЧУК

Легендарная советская актриса, народная артистка РСФСР, талантливый режиссер Наталья Бондарчук воплотила на экране действительно незабываемые образы настоящей любви, а сейчас пишет пьесу об истории взаимоотношений своих великих родителей.

Стр. 10

ЯЗЫКИ ЛЮБВИ

СКАЗАТЬ И УСЛЫШАТЬ

«Я так старался, а она ушла!»

«Я была такой любящей женой, а он завел любовницу!»

«Он вроде бы хороший муж, но мне с ним так холодно и одиноко».

«Она прекрасная хозяйка и мать, но почему меня домой совсем не тянет?»

Сколько раз мы слышали это или нечто похожее от своих друзей, родственников, знакомых. Может быть, от самого близкого человека. Или даже сами говорили это.

Как часто нам кажется, что когда мы любим — это очевидно не только для нас самих, но и для того, на кого эта любовь направлена. И как же мы удивляемся, когда вдруг выясняется, что наш партнер годами недополучал от нас того, на что рассчитывал, на что надеялся, чего ждал, но так и не дождался. В итоге — разочарования, слезы, скандалы, разорванные отношения и разбитые семьи.

Самое обидное, что часто так происходит не потому, что любви больше нет, а потому, что мы просто не сумели ее выразить понятным другому человеку способом. Или сами не услышали, не расшифровали непонятные для нас сигналы и послания.

МЫ РАЗНЫЕ ВО ВСЕМ, И В ЛЮБВИ ТОЖЕ.

И выражаем мы себя и свою любовь тоже очень по-разному. Мы охотно соглашались с этим в теории, но на практике не всегда видим, осознаем и принимаем эти наши различия, эту неодинаковость.

Для кого-то любовь — это ежедневная забота, но при этом — ни одного комплимента за всю

жизнь. «Я же тебя выбрал, много лет рядом, делаю все, что положено делать мужу — какие еще доказательства тебе нужны?!»

Для кого-то любовь — это нежность, объятия и поцелуи, но если рядом с вами человек, воспитанный в семье, где физические прикосновения не поощрялись, то ему эти ваши нежности могут быть даже в тягость. Возможно, он ждал от вас одобрения, похвал, ежедневной восхищенной оценки его трудов на благо семьи и ужина из трех блюд, а вы к нему с «обнимашками»...

«Я все делал, как надо, почему же все развалилось?!»

Вопрос: кому надо? Вам или ей/ему? Может, вы каждый выходной приносили ему завтрак в постель, а он злился, потому что вы не давали ему выспаться. Вы купили ей бизнес, чтобы она могла реализовываться, а она мечтала стать домохозяйкой и матерью 4 детей. Или наоборот.

ВОЗМОЖНО, ВСЕ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО МЫ ГОВОРим НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ?

В том числе и в любви? Такая версия имеет право на существование. Более того, специалистами уже давно описаны разные языки любви. И каждый из нас, чаще всего неосознанно, общается на каком-то из них, иногда на двух-трех.

Мы усваиваем язык любви, на котором любовь выражали наши родители и друзья. Именно этот язык становится для нас родным. Конечно, позднее мы можем овладеть и другими языками, но на родном говорить нам всегда легче.



Беда в том, что ваш язык любви не всегда совпадает с тем языком, на котором говорит ваша «половинка».

Предупрежден — значит вооружен. И если что-то в вашей паре пошло не так, для начала стоит «сверить карты», то есть понять, доходит ли до вашего партнера то, что вы ему транслируете. И постараться услышать, что именно сообщает на своем языке он/она вам.

Самая популярная классификация языков любви была сделана еще в 1995 году американским психологом Гарри Чепменом. В его теории основных языков любви всего пять, а именно:

даже в sms-ках. Это люди, которые умеют читать между строк, на лету ловят подтексты и «вторые смыслы», те, для кого важны не только слова, но и интонация. Кстати, это не всегда аудиалы, но среди них таких людей больше всего. И с ними надо именно разговаривать. Их надо хвалить, делать им комплименты, выражать им свое признание/восхищение/одобрение именно в словесной форме. И с правильной интонацией — фальшь они за версту чувствуют. Если ваш партнер именно такой, то просто откройте рот и говорите ему приятные вещи. Как можно больше и по любому поводу. Иначе он зачахнет.

1 ЯЗЫК ОДОБРЕНИЯ. КОМПЛИМЕНТЫ И ПОХВАЛА.

Это очень простой язык для тех, кто привык выражать свои чувства словами и любить «ушами». Вопреки распространенному мнению, это не всегда женщины. Это те люди, которые обожают долгие, обстоятельные, доверительные и откровенные разговоры «по душам». Это те, кто любит читать, кто умеет молниеносно отреагировать яркой, точной, остроумной репликой, кто тщательно подбирает слова

2 СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ

Люди, которые говорят на этом языке, более всего ждут от вас физического присутствия и личной вовлеченности. Им сложно объяснить, что вы много работаете, обеспечивая нужды семьи, или что сейчас такой период, когда всё своё внимание вы вынуждены уделять маленьким детям. Они сами иногда рассуждают как дети: со мной не проводят время — значит, меня не любят. Причем речь не идет о том, что вы просто должны быть рядом физически,

важно, чтобы вы умели разделить с ним/ней это время. Не просто слушать, но слышать. Не просто посмотреть кино вместе, но и поделиться впечатлениями. Не просто отправиться на шопинг, но и активно участвовать в примерках, обсуждениях, выборе и т.д.

3 ПОДАРКИ. СИМВОЛЫ. ЗНАКИ.

Надо сказать, что во всех культурах и во все эпохи существовали ритуалы, связанные с подношением даров в качестве доказательства любви и серьезных намерений. Люди, которые любят получать подарки, — не обязательно меркантильные или излишне прагматичные. И далеко не всегда стоимость подарка

КАК ЧАСТО НАМ КАЖЕТСЯ,
ЧТО КОГДА МЫ ЛЮБИМ —
ЭТО ОЧЕВИДНО НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ НАС
САМИХ, НО И ДЛЯ ТОГО, НА КОГО
ЭТА ЛЮБОВЬ НАПРАВЛЕНА

для них на первом месте. Таким людям важны материальные выражения любви как символы, как знаки внимания. Раз вы подарили стоящий/что-то выражающий/на что-то намекающий подарок, значит тот, кому его дарите, важен, значим, любим. Ведь вы потратили время/деньги/свою энергию, чтобы сделать этот подарок. И этот подарок материален, его можно потрогать, повертеть в руках, поставить на полку, показать друзьям. Люди, говорящие на языке подарков, могут в равной степени обрадоваться и бриллиантовому ожерелью, дорогим часам, связанному вами свитеру а-ля «мечта геолога» или собственноручно выструганной шкатулке. Главное, чтобы это был подарок, сделанный от души и со смыслом.

4 ПОМОЩЬ. СЛУЖЕНИЕ. КОНКРЕТНЫЕ ДЕЛА.

Романтики начинают «истерить» рядом с такими людьми еще до того, как проходит «конфетно-букетный» период. Для людей, говорящих на этом языке, конечно, приятно получить роскошный букет и трогательную записочку, но лучше бы кран вы отремонтировали или гвоздь забили, а еще лучше — два, пригодится. Женщина, говорящая на этом языке, может целый день драить, утюжить, крахмалить, кулинарить в надежде порадовать своего мужа. А мужчина будет все выходные «возиться» по дому/саду/огороду/даче, стараясь заслужить одобрение своей любимой. Такие люди всегда готовы прийти на помощь, решить вашу проблему, они готовы «служить» вам делами, то есть конкретными большими и малыми действиями, причем в ежедневном режиме. Но не все из них при этом способны на словесные изъятия, романтические сюрпризы или просто нежные объятия.

5 НЕЖНОСТЬ. ЛАСКА. ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ.

Физический контакт — это естественная потребность любого человека. Но есть люди, которые просто задыхаются, если таковых контактов не случается в их жизни в том объеме, который им необходим. Признания, подарки, помощь и вагон уделенного времени — это, с их точки зрения, всего лишь дополнение к объятиям, поцелуям, поглаживаниям, и просто ежедневным прикосновениям. Именно физический контакт, необязательно сексуального характера, дает им возможность почувствовать себя желанными и любимыми.

КАК ПОНЯТЬ, КАКОЙ ИЗ ЭТИХ ЯЗЫКОВ ВАШ РОДНОЙ?

Вопрос, между прочим, не праздный. Иногда мы настолько растеряны, разочарованы или обозлены, что перестаем разговаривать



вообще. И уже плохо понимаем, чего же больше всего хочется от другого. И не можем сформулировать, в чем наша собственная главная потребность.

Способ есть: надо попробовать вспомнить, что вы делаете для другого в минуты душевного подъема. Что при этом у вас лучше всего получается? От каких действий, направленных на любимого/любимую, вы сами получаете наибольшее удовольствие? Это во-первых.

Во-вторых, надо вспомнить, с чем были связаны обиды, которые вы затаили на вашего партнера? Не хвалила и не ценила? Не обнимал и не целовал? Чего именно вам не хватало в первую очередь? Вот это оно и есть. Ведь мы почти всегда даем другому не то, что необходимо ему, этому другому, мы даем то, в чем сами больше всего нуждаемся. И потом обижаемся, что с нами поступают так же.

Что делать, если вы точно знаете или только что поняли, какой язык любви ваш, и при

этом вы понимаете, что язык вашего партнера другой?

ВАРИАНТОВ НЕСКОЛЬКО:

1. Немедленно разбежаться и попытаться найти того, кто говорит с вами на одном языке.
2. Начать потихоньку учить язык партнера в надежде на то, что он сделает то же самое в ответ.
3. Максимально честно озвучить, что вы считаете подлинным проявлением любви и попросить его/ее делать для вас именно то, что вам необходимо. При этом попросить любимого/любимую внятно и четко разъяснить вам, чего он/она от вас ждет, то есть начать изучать языки друг друга.

Выбор, разумеется, за вами, но знайте: когда вы заговорите на родном языке любимого или любимой, он или она могут совершенно измениться. Люди ведут себя по-другому, когда их сосуд любви полон.

Елена Лихачёва

ВОЗМОЖНО, МЫ ЗДЕСЬ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ

НАТАЛЬЯ БОНДАРЧУК

Легендарная советская актриса, народная артистка РСФСР, талантливый режиссер воплотила на экране действительно незабываемые образы настоящей любви.

Птица на одном крыле не летает. Женщине нужен мужчина, а мужчине — женщина. Эти два начала не могут друг без друга, но отношения в паре могут быть очень разными. Есть любовь, которая жжет и губит, отнимает силы, забивает творческий потенциал одного и возвышает другого. Довольно часто, особенно в творческих семьях, один вроде сначала любит, но потом начинает гасить другого, потому что тот оказался более талантливым или более удачливым. Тогда отношения из любви превращаются в борьбу. Это всегда очень трагичная история.

Но есть и другая любовь, возвышающая обоих. Любовь, которая обогащает, дарит силы и энергию. Когда оба радуются успехам друг друга,

не ревнуют, не унижают, не обесценивают. Если все это есть, то стабилизация в паре неминуема. И именно такая любовь в результате окрыляет и мужчину, и женщину, дает им силы вместе, вдвоем, привести в мир нечто новое. Это необязательно ребенок, но это плод их любви. Когда $1+1=3$, а не 2. И это третье — результат соединения их общих творческих усилий, исканий, побед.

Я считаю, что любовь никуда не исчезает. Если однажды вы испытали это чувство к человеку, а потом якобы разлюбили, расстались и решили начать жизнь «с чистого листа», зачеркнув все, что было, то это очень и очень неправильно. Ведь любовь не умирает, загасить ее нельзя, она где-то живет, в вас, в вашем сердце. И даже если вы больше не вместе, забывать то, что было ДО, нельзя. В идеале, наверно, должна быть одна любовь на всю жизнь, неслучайно все религии мира выступают за единобрачие и верность раз и навсегда избранному мужчине или женщине. Но такое, к сожалению, редко встречается. Хотя я такие примеры знаю.

Сейчас я пишу пьесу по недавно вышедшей книге моей мамы «Инна Макарова. Родом из Сибири. Моя биография». Буду ставить спектакль и, если все сложится, снимать фильм. Это пьеса о моих родителях, их взаимоотношениях, это история их любви. Между ними ведь была не просто чувственная любовь, это были невероятно трогательные, нежные, трепетные отношения. Они любили и ценили друг друга не только как мужчина и женщина, но и за талант, за тот колоссальный труд, который каждый из них вложил в профессию. Оба они были удивительными людьми. Сколько они читали, какие разговоры вели, какие темы их волновали! Папа, кстати, занимался еще и живописью. Помню, когда у мамы выщипали брови для роли Любы Шевцовой в «Молодой гвардии», папа ей дома брови дорисовывал, не мог принять этот новый образ. Так вот исследовать природу их любви, понять то, что можно понять, для меня сейчас невероятно важно. Это то, что меня будоражит, волнует и как их ребенка, и как режиссера.

Если говорить о моих ролях в кино, то мне, конечно, очень повезло с режиссерами. Особенно с Герасимовым, который, как мне кажется, в любви разбирался больше, чем другие режиссеры. Недавно по одному из телеканалов снова показали фильм «Красное и черное». Помните, там есть потрясающий момент практически в самом конце, когда Жульен просит мадам де Реналь не покушаться на свою жизнь. И она сдержала данное ему обещание — она не покончила с собой, спустя 3 дня после его казни она просто умерла.

В фильме великого Тарковского «Солярис» есть потрясающая фраза, которая, вероятно,

ФОТО: ИГОРЬ ДНЕСТРЯНСКИЙ



является ключом ко всему этому произведению. Возможно, мы здесь только для того, чтобы научиться любить. Не влюбиться, не испытать любовь, а именно НАУЧИТЬСЯ любви. Это действительно наука. Это труд, отречение, самопожертвование.

Вспомнила сейчас строчку «Божественной комедии» Данте Алигьери «Любовь, что движет солнце и светила...» Да, все наше грандиозное мироздание, земля и небо, звезды и планеты, люди и их отношения с собой и с Богом — все это сопряжено с любовью...

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПРИРОДЕ ЛЮБВИ

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

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.

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.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫ ЛИ ЛЮБОВЬ И НЕНАВИСТЬ?

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

КРАСАВИЦА

Она обернулась и спросила:

— Скажи, зачем ты идёшь за мной?

Мужчина ответил:

— О, повелительница моего сердца, твои чары столь неотразимы, что повелевают мне следовать за тобой. Про меня говорят, что я прекрасно играю на лютне, что посвящён в тайны искусства поэзии и что умею в сердцах женщин пробуждать муки любви. А тебе я хочу объясниться в любви, потому что ты пленила мое сердце!

Красавица молча смотрела некоторое время на него, потом сказала:

— Как ты мог влюбиться в меня? Моя младшая сестра гораздо красивее и привлекательнее меня. Она идёт за мной, посмотри на неё.

Мужчина остановился, потом обернулся, но увидел только безобразную старуху в заплатанной накидке. Тогда он ускорил шаги, чтобы догнать девушку. Опустив глаза, он спросил голосом, выражающим покорность:

— Скажи мне, как ложь могла сорваться у тебя с языка?

Она улыбнулась и ответила:

— Ты, мой друг, тоже не сказал мне правду, когда клялся в любви. Ты знаешь в совершенстве все правила любви и делаешь вид, что твоё сердце пылает от любви ко мне. Как же ты мог обернуться, чтобы посмотреть на другую женщину?



Эрих Фромм

НЕМЕЦКИЙ ПСИХОЛОГ, ФИЛОСОФ

Одну установку, крайне необходимую для практикования искусства любви, которая прежде упоминалась лишь мельком, нужно рассмотреть внимательнее, так как она является основной для практики любви. Это активность. Я уже говорил, что активность означает не делание чего-то, а внутреннюю деятельность, созидательное использование своих сил. Любовь — это активность; если я люблю, я нахожусь в состоянии постоянного активного интереса к любимому человеку. Но не только к нему или к ней. Я не смогу активно относиться к любимому человеку, если я ленив, если я не нахожусь в состоянии постоянного осознания, бодрости, деятельности. Сон — это единственная ситуация, допускающая бездеятельность; в состоянии бодр-

ным в мысли, в чувстве, активно видеть и слышать на протяжении всего дня, избегать внутренней лени, то ли в форме откладывания чего-то на потом, то ли в форме спланированного пустого времяпровождения, — это обязательное условие для практикования искусства любви. Иллюзия — считать, что можно разделить жизнь таким способом, что она будет созидательной в сфере любви и несозидательной во всех других сферах. Созидательность не допускает такого разделения труда. Способность любить требует состояния напряжения, бодрствования, повышенной жизнеспособности, которые могут быть результатом только созидательной и активной ориентации во многих других сферах жизни. Если кто-то не созидателен в других сферах, он не созидателен и в любви.



ствования лени не должно быть места. Ныне огромное число людей находится в парадоксальной ситуации — они наполовину спят, когда бодрствуют, и наполовину бодрствуют, когда спят или хотят спать. Быть полностью бодрствующим — это условие того, чтобы не скучать самому и не заставлять скучать других, — и конечно же, не скучать и не быть скучным для другого — это одно из главных условий любви. Быть действен-

Дина Рубина

ПИСАТЕЛЬ

Для меня идеальная любовь — это сильное духовное и физиологическое потрясение независимо от того, удачно или неудачно в общепринятом смысле оно протекает и чем заканчивается. Я полагаю, что чувство любви всегда одиноко и глубоко лично. Даже если это чувство разделено. Ведь и человек в любых обстоятельствах страшно одинок. С любимым чувством он вступает в схватку один на один. И никогда не побеждает. Никогда. Собственно в этом заключен механизм бессмертия искусства.

Для меня моя первая любовь, которая продолжилась первым браком, а закончилась разводом, и была такой идеальной любовью. Для меня лично. Семь лет идеальной, кошмарной, непереносимой и разрушительной любви. Идеальной, потому что ни на какую другую в то время я бы и не согласилась...

...Любовь в жизни человека может выполнять самые разные функции в зависимости от того, с каким типом любви вы сталкива-



есть. Несчастливая любовь (это определение я использую в общепринятом его понимании) может оказаться благотворной для сильного человека и губительной для слабого. Лично для меня любовь всегда была тем точильным камнем, о который шлифовался мой характер. К тому же, как сказал один из современных классиков, в наши дни художник просто не имеет права не взрастить в себе маленькой личной трагедии — это не в моде. Добавлю от себя: и никогда в моде не было...

...А суть все в том же — в обладании. Гениальный Лоренс Даррел писал: «... вся суть обладания — война до победного конца за черты несходства друг в друге, за золото души близкого человека. Но разве может подобная война не быть разрушительной и безнадежной?»

ИСТОЧНИК: WWW.DINARUBINA.COM

Петр Мамонов

РОК-МУЗЫКАНТ, АКТЕР, ПОЭТ

Это мужчины должны действовать, а для женской любви, кажется, применим другой глагол, не так ли? У любви есть один глагол — отдавать. Вот когда мы, русские мужчины и женщины, научимся отдавать свое время, силы, нежность, денежки, а не хапать и орать: «Это мое!», только тогда мы спасемся.

Надо соединять и создавать семьи. А для этого не мешает научиться прощать, не обращать внимания на мелочи и отдавать себя целиком своим близким. Держитесь друг за дружку! Не будьте эгоистами и потребителями. Кстати, в старославянском языке глагол «потреблять» означает то же самое, что «истреблять». И большинство современных людей заняты только тем, что используют и истребляют своих детей, стариков и друг друга. В наше время никакие объединения политических сил ничего не значат и ни к чему не приведут. Только он, она и ваша деточка-крошечка — и в этом сила. Прижмитесь друг к дружке, держитесь. Мужики, к вам отдельное мое обращение: вместо того чтобы ходить к проституткам, любите своих жен и рожайте детей. Китайцы, которым



запрещают много рожать, прячутся в деревнях и все равно плодятся. Поэтому, по неофициальным данным, сегодня в мире каждый третий человек — китаец, и за ними — будущее. А наши мужики все силы тратят на проституток, и нация вымирает. Вот Ваня Охлобыстин, с которым мы вместе снимались в фильме «Иван Грозный», — нормальный мужик. У него с матушкой шестеро детей, сейчас седьмого ждут, и я ему по-хорошему завидую. Жалею, что упустил свое время и зря растратил силы. А так бы у меня тоже было семеро детей, а может, и больше.

ИСТОЧНИК: ГАЗЕТА «ТРУД»

ЛЮБОВЬ, КАРМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И ЭВОЛЮЦИЯ ДУШИ

КАК КАРМА ВЛИЯЕТ НА НАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ?
ЧТО ТАКОЕ КАРМИЧЕСКИЙ БРАК? КАК МЫ МОЖЕМ ПРИВЛЕЧЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ
СЧАСТЛИВУЮ ЛЮБОВЬ? ОТВЕЧАЕТ АСТРОЛОГ ВЕРА ХУБЕЛАШВИЛИ

Для начала будет не лишним посмотреть в глубь самого слова «карма», которое переводится как «действие». Это понятие очень многомерно.

Известно три вида кармы. Карма наших прошлых воплощений, о которых мы ничего не знаем, и можем только догадываться (в этом ключе астрология в помощь, так как карма прошлых жизней прописана в натальной карте и дает ответы на многие вопросы).

Есть и карма нашей нынешней жизни, которую мы совершаем ежесекундно от рождения до смерти. И вот тут мы уже более осознанны в своем выборе и многое зависит от нас, ведь карма в целом эквивалентна закону Ньютона: «каждое действие имеет свое противодействие». Когда мы думаем, говорим или действуем, мы иницилируем силу, которая будет реагировать соответствующим образом. Это возвращающаяся сила может быть модифицирована, изменена или приостановлена, но большинство людей не смогут избежать последствий своих действий. Так что от наших шагов в прошлом будет полностью зависеть наше настоящее. Человек сам создает свое страдание, выби-

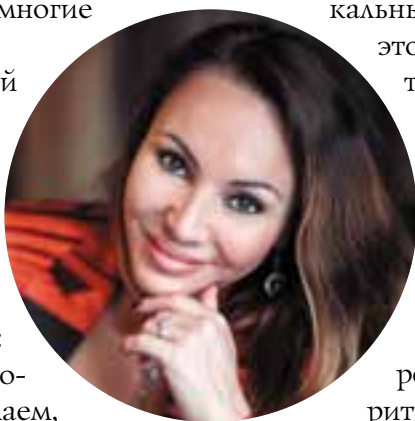
рая то или иное действие. Незнание закона не освобождает от его воздействия.

Есть еще карма рода. Человек неслучайно попадает в определенный род и семью. Это выбор души, который она делает еще до рождения. Душа приходит в свое новое воплощение, чтобы получить некий опыт, так что выбор места, времени, родителей неслучаен — каждому уготовано пройти свой уникальный путь. И это не наказание, путь

этот нужен ради обучения и развития определенных качеств души.

Предвосхищая вопрос о том, есть ли душа и как ее понять, замечу, что ребенок, будучи еще неотождествленным со своим эго-сознанием, ведет диалог именно через призму своей души. Например, когда ребенок чего-то хочет, он не говорит: «Я хочу...», он говорит: «Маша

хочет кушать, играть» и т.д. До определенного возраста человек не поработен своим эго, и ему известен лишь один процесс взаимодействия с миром — через душу. Ребенок не способен фальшивить, лгать, он — чистое сознание. И до тех пор, пока он не приобрел внешнюю оболочку, навязанную родителями, социумом, он чист и проточен. Он не рационализирует и не искажает истинное в себе,





живет, что называется, в моменте и без прикрас.

Астролог может практически безошибочно увидеть в карте рожденного определенные тенденции, в том числе и встречу с новым партнером. Как правило, человек радуется, когда слышит, что в определенный момент судьба подготовила ему подарок. Но как он поступит, получив этот подарок? Сможет ли он до конца оценить его и понять? Это уже от человека зависит, от того опыта, который он успел приобрести и какие выводы он сделал, смог ли стать лучше, чище, грубо говоря, выучил ли урок. Все наши встречи, все события нашей жизни даны для того, чтобы мы, иногда через боль, слезы и страдания, смогли увидеть что-то более важное, что-то понять, что-то простить или отпустить, наработать нужные качества для более счастливого будущего. Как много энергии мы все теряем на ненужные действия! Например, на доказывание другому, каким он должен быть, переделываем другого, ломаем иногда. А ведь менять никого не надо, нужно работать над собственными качествами, это единственное, что в нашей власти и имеет для нас значение. Справиться со своим эго — вот наша главная задача. Ведь именно эго постоянно диктует нам свои потребности, создает определенные провокации, мешая нам достигать гармонии.

Знаете, что такое счастье? Когда ты просыпаешься с любимым человеком и рад этому вне зависимости от своего настроения. Потому что ты любишь и не ожидаешь от него ничего взамен. В гармоничной и любящей паре никто не старается переделывать другого, оба проявляют заботу друг о друге. В гармоничных семьях, когда дует ветер, ни один не будет сидеть и ждать, пока другой закроет окно — оба наперегонки побегут его закрывать.

Как отличить кармические отношения от не кармических? В интернете можно найти много информации по этому поводу, но основные признаки кармических отношений следующие: большая разница в возрасте (более 15 лет); внезапная встреча, после которой люди уже не могут расстаться; некое озарение при встрече определенного человека, и хотя вы видите его в первый раз, вам кажется, что вы давно знакомы; переезд пары в другой город или даже страну сразу после встречи.

Кармические отношения даются нам для отработки чего-то, что было нами совершено в прошлых воплощениях или уже в этой жизни. Это отработка является эволюционной задачей. Ни одна душа не пришла в этот мир, чтобы прожить в одиночестве. Ко мне на консультацию люди очень часто

обращаются для того, чтобы разобраться в вопросах взаимоотношений.

Практически во всех отношениях всегда кто-то любит больше и жертвует больше, а кто-то принимает и использует. Но в следующих раз вы, скорее всего, окажетесь в той же ситуации, в таких же отношениях, но в противоположной роли, чтобы понять что-то новое и научиться чему-то другому. Человек может много раз проживать одни и те же страдания, пока не прозреет. Это закон ответственности. Мы зеркало того, что нас окружает, и то, что нас окружает, зеркально отражает нас.

Пример: приходит девушка на консультацию и спрашивает, когда она выйдет замуж. Я вижу по ее натальной карте, что через несколько месяцев будет новый мужчина, и с ним высока вероятность серьезных

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ МНОГО РАЗ ПРОЖИВАТЬ ОДНИ И ТЕ ЖЕ СТРАДАНИЯ, ПОКА НЕ ПРОЗРЕЕТ. ЭТО ЗАКОН ОТВЕТСТВЕННОСТИ

отношений. Она, конечно, радуется. Но когда я спрашиваю ее, почему не сложились отношения с предыдущими партнерами, то слышу в ответ такой поток негатива в их адрес, что становится понятно: и этот новый человек приглашен в жизнь этой девушки на те же задачи и программы, с которыми ей не удалось разобраться.

Чтобы расти в Духе, мы должны измениться, а не люди, места или вещи вокруг нас. И если вы хотите новые, качественные и гармоничные отношения, то подготовьтесь к ним, выйдете на новый уровень осознанности, зрелости, чтобы не ходить по кругу с другими

персонажами, но со знакомыми сюжетами.

Если говорить об астрологии, то важно понимать, что это древнейшая наука, и журнальные гороскопы в обывательском понимании не имеют никакой ценности.

Все очень и очень индивидуальны, и каждый имеет свои особенности.

Гороскоп рождения — уникальная индивидуальная матрица каждого человека, в которой выстроено в определенную комбинацию огромное количество планет, звезд, астероидов и прочих элементов. Они и формируют уникальным образом все в вашей жизни. Нет двух одинаковых Козерогов или Львов. Все очень и очень индивидуальны, и каждый имеет свои нюансы. А в таком вопросе как выбор человека для совместной жизни я вообще настоятельно рекомендую получать личную консультацию астролога, который подскажет вам, для чего в вашу жизнь пришел этот человек, и имеет ли данный союз перспективу. К слову сказать, в Индии, где к этой древнейшей науке относятся с уважением, ни одна свадьба не назначается без совета астролога. Там знают, что, даже сообщая негативную информацию, астролог предупреждает весь род от тяжести бременя.

Звезды не отличаются сознательной благосклонностью или враждебностью, они просто излучают положительную и отрицательную энергию. Само по себе это и не помогает, и не вредит человечеству, но является неким законным каналом для проведения тех причинно-следственных связей, которые каждый человек привнес в движение в своем прошлом. Ребенок рождается в тот день и час, когда поток небесной энергии находится в математической гармонии с его индивидуальной кармой. Гороскоп данного ребенка — это портрет, раскрывающий неизменное прошлое и вероятное будущее, поэтому астрология способна подсказать многое в развитии событийного ряда человека. В том числе и любовных историй. Но карта рождения может быть верно истолкована лишь людьми интуитивной мудрости, а таких, к сожалению, немного.

ЭВОЛЮЦИЯ ЛЮБВИ

МЫ ЛЮБИМ ТАК, КАК ПРИНЯТО ЛЮБИТЬ В НАШЕ ВРЕМЯ

ЭВОЛЮЦИЯ ЛЮБВИ

Любовь... Это чувство кажется нам уникальным и неповторимым, однако оно неизбежно несет на себе отпечаток той эпохи, в которой мы живем. Мы любим так, как принято любить в наше время. А традиции, стереотипы и клише оказывают на нас куда большее влияние, чем мы думаем. Представления о любви, господствующие в мире еще каких-нибудь 100, 300 или 500 лет назад, сегодня могут показаться нам дикими, аморальными и даже бесчеловечными. А наши предки, скорее всего, ужаснулись бы современному взгляду на отношения мужчины и женщины. Наше представление о любви эволюционирует, деградирует или, как маятник, качается от одного полюса к другому?

АРХАИКА

Совсем недавно ученые, изучающие геном человека, сделали потрясающее открытие: оказывается, все ныне живущее человечество происходит от одной-единственной женщины, жившей около 140 тыс. лет назад. Наша генетическая праматерь-Ева, оказывается,

вполне реальна. Так что один из древнейших культов — культ Женщины-Матери — теперь предстает для нас в новом свете.

Неслучайно на всем огромном пространстве Евразии от Пиренеев до Байкала обнаружено множество женских изображений (мошных, широкобедрых, часто беременных). Такие фигурки (сейчас их именуют «палеолитическими Венерами») помещались среди символов животных, воды и деревьев в знак понимания того, что люди и природа — тесно связанные между собой части великой тайны



жизни и смерти, понимания, которое сегодня почти полностью утрачено.

В древнейших обществах вся жизнь была сконцентрирована вокруг женщины. Женщина была не только продолжательницей рода; все привычки, нормы поведения и традиции передавались через женщину. Возможно, отсутствовало даже представле-



ние о связи полового акта с беременностью и рождением ребенка, соответственно, в умах тогдашних людей мужчина не играл никакой роли в деле продолжения рода. Поэтому культ Богини-Матери или Вседающей занимал доминирующее положение в религиозных верованиях, выражая благоговейный страх и изумление перед великим чудом рождения, воплощенным в женском теле. Любовь к женщине могла быть только сакральной.

Позднее возникло отождествление брачных отношений (ухаживания и любви) с охотой или войной. Жених — охотник, невеста — дичь. Мужчина преследует, побеждает, поражает. Женщина убегает, дает себя преследовать, уступает. Этот «культ», в отличие от культа Богини-Матери, оказался

более живучим — вспомните хотя бы сказку о царевне-лягушке.

АНТИЧНОСТЬ

Секса и чувственности в греческих и древнеримских мифах предостаточно, и если предположить, что своих богов греки и римляне хотя бы частично писали с себя, то некоторые выводы об их сексуальной и любовной жизни можно сделать только на основании этих источников.

Итак, главный персонаж на Олимпе — Зевс (у римлян — Юпитер), который только и делает, что соблазняет и оплодотворяет, несмотря на наличие законной супруги Геры. Зевс любит и женщин, и мужчин: в шкуре быка он соблазняет Европу, в облике змея — Деметру, в качестве облака — Ио, под видом орла — прекрасного юношу Ганимеда. Подобно своим богам, греки и римляне не делились на гетеросексуалов, гомосексуалов или бисексуалов — они были всесексуальны. Согласно мифу, который описал в своих произведениях Платон, Зев, создавая человека, выделил сразу три пола: мужчину, женщину и андрогина (существо, сочетающее в себе черты как мужчины, так и женщины). Каждый пол он разделил пополам — вот почему те, кто произошел от изначального мужчины, ищут свою половинку в виде мужчин, кто произошел от изначальной женщины, предпочитают женщин. И только от андрогинов повели свой род мужчины, любящие женщин, и женщины, любящие мужчин.

Кстати, греки считали гомосексуальную любовь более возвышенной и глубокой, чем любовь к женщинам. Мир древней Эллады — это мужской мир. Женщина в нем — существо низшее, неспособное удовлетворить интеллектуальные запросы мужчин. Она пригодна лишь для деторождения и плотских утех, а юношам открыты высокие помыслы, вот почему лишь с ними возможны высокие отношения. Так что прекрасный юноша для грека считался предпочтительней прекрасной женщины. При этом пассивная роль в гомо-

сексуальной связи считалась для гражданина позором, так как, утратив свое мужество, он становился бесполезным в гражданском и военном отношении.

По свидетельству Еврипида, греки первыми из древних народов начали соблюдать принцип единобрачия, полагая, что вводить в дом множество жен — обычай варварский и недостойный благородного эллина. Измена жены сурово осуждалась, и муж имел полное право убить ее любовника, а иногда и ее саму. Прелюбодеяние мужчины с чужой женой каралось, однако за связь с наложницей мужчин не наказывали. Связь с проституткой изменой вообще не считалась и жену нисколько не волновала. Претензии к супругу она могла предъявить, если только заставала его с равной.

И греки, и римляне боготворили фаллос. Они верили, что эрегированный член обладает мощной силой, способной отгонять беды, несчастья и отпугивать злых духов. Греки ставили перед храмами и домами квадратные колонны с мужской головой и эрегированным половым органом. Римляне предпочитали огромные каменные члены, которые устанавливались на площадях, улицах, перед входом в дома и таверны.



Бронзовые фаллосы с бубенчиками внутри подвешивались к потолку жилища или у входа.

Любовь с оттенком романтизма случалась крайне редко, а если иногда и наблюдалась, то ее чаще отвергали или смотрели на нее, как на нечто болезненное. Античный человек считал самые бурные вспышки чувственности гораздо менее опасными, чем глубокие душевные переживания любовной страсти. Вот почему древняя эпическая поэзия гре-

АНТИЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК
СЧИТАЛ САМЫЕ БУРНЫЕ ВСПЫШКИ
ЧУВСТВЕННОСТИ ГОРАЗДО МЕНЕЕ
ОПАСНЫМИ, ЧЕМ ГЛУБОКИЕ
ДУШЕВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ЛЮБОВНОЙ СТРАСТИ

ков, как и их трагедии, никогда не делали любовь предметом своего творчества. Ни у Гомера, ни у Гесиода, ни у Эсхила мы не найдем любовных сцен романтической любви в нашем понимании.

СРЕДНИЕ ВЕКА

Христианские миссионеры, ужаснувшись упадку сексуальных нравов Рима, принялись искоренять как чувственную любовь, так и секс, в любом виде и форме. Плотская любовь отвергалась, а совокупление отвечало одной цели — производству потомства. Грехом считалось соитие в дневные часы, на Страстной неделе, во время Великого поста, во время беременности, в ночь перед посещением церкви и после, за час до молитвы и т.д. В итоге пара, которая решила бы соблюдать ВСЕ запреты на сексу-

альную жизнь, могла вообще никогда не вступить в интимные отношения. Для супругов придумали плотную ночную рубашку с единственным отверстием, через которое можно было осуществить половой акт при минимально возможном контакте и удовольствии. Именно в этот период процветали различные акты умерщвления плоти: публичное самоубийчение, ношение власяниц и другие проявления нервов, возникших на сексуальной почве.

Женщина воспринималась исключительно как сосуд греха, а наказание виноватого мужа никогда не было столь строгим, как женщины-прелюбодейки. Гомосексуализм жестоко преследовался и карался смертью. Сводней каз-



нили, вливая им в горло расплавленное олово. Сохранение девственности почиталось как высшее и идеальное существование, именно с этим постулатом связано появление обожествленного образа непорочной женщины — Мадонны. Брак же в основном считался прискорбным событием, несмотря на сакральность.

Бесчисленные средневековые запреты на сексуальные отношения привели к распростра-

нению адюльтера, замаскированного под конкубинат (сожителство холостого мужчины с женщиной более низкого сословия). Проституция также не исчезла. Папы взимали налоги с римских борделей, и в X в. общий доход составил 20 тысяч дукатов.

Своеобразным ответом на церковные и социальные запреты стала так называемая куртуазная любовь. Модель ее проста: в центре находится Прекрасная Дама, чаще всего замужняя женщина, в которую страстно влюбляется юноша — Рыцарь, который начинает служить избраннице. Рыцарь должен доказать свою любовь и вынести любые испытания, изобретенные его дамой. Обычно рыцарь доказывал свою доблесть на турнирах и поединках. Отважившемуся на такое опасное любовное приключение рыцарю необходимо было соблюдать тайну и сдерживать свои порывы. Даме же надлежало уступить, но не сразу. В результате мужчины шаг за шагом осваивали благородные и даже изощренные пути завоевания любимой, а их рыцарское поведение вознесло женщину на недостижимую высоту.

ЭПОХА ВОЗРОЖДЕНИЯ

Если маятник качнулся в одну сторону, то потом он неизбежно качнется в другую. В эпоху Возрождения человечество вновь почувствовало неодолимую тягу к плотскому, а взаимное влечение полов стало носить «вулканический» характер. Телесная любовь не только перестала быть грехом, но и приобрела героический оттенок, как и идеал физической красоты. Совершенным в глазах эпохи был только тот мужчина, который отличался никогда не потушенными желаниями, совершенной женщиной — только та, которая вплоть до самого зрелого возраста жаждала любви мужчины.

Добрачный секс зачастую рассматривался как некий шаг на пути к браку. Даже если дело до супружества не доходило, намерение в будущем заключить брачный союз обычно выступало как разрешение на интимные связи.

Именно в те времена соблазнение стало искусством. В моду вошло декольте, начался культ

женского бюста. И куртизанки, и придворные дамы, стремясь подчеркнуть свою женскую привлекательность, делали замысловатые прически, туго затягивали корсет, надевали декольтированные платья, оголяя плечи и грудь, использовали изысканные духи и косметику для глаз и губ, надевали серьги, ожерелья, браслеты. Все это призвано было привлечь мужское внимание.

Физическая, в особенности женская, красота выставлялась напоказ и была призвана вызывать зависть в других. Считалось нормальным заказать портрет жены или возлюбленной в полностью или частично обнаженном виде. Муж вполне мог подвести к ложу супруги своих друзей, чтобы похвастать ее прелестями. Женщины также любили хвастать физическими достоинствами любовника или мужа, хотя и не так откровенно, как мужчины. Вообще, нередко инициатива в любви принадлежала самым дамам. В Венеции, например, даже очень знатная дама могла послать понравившемуся ей незнакомцу записку с приглашением «на ужин».

Излюбленным местом увеселений в эпоху Ренессанса были общественные бани и купальни, где женщины и мужчины купались и мылись совместно.

НОВОЕ ВРЕМЯ (17–18 ВЕК)

Следующим этапом развития отношений между мужчиной и женщиной стала так называемая галантная эпоха, в которую основным содержанием жизни стала эротическая любовь.

Сто пятьдесят лет — между Тридцатилетней войной и Французской революцией — были «золотым веком» аристократической дворцовой галантности и великих королевских любовниц. Супружеская верность сделалась смешным пережитком, а те, кто не предавался порокам, считались чудаками и дикарями. Женщина получила право на собственную сексуальную жизнь.

Куль эротизма поставил женщину в самый центр жизни, однако этот культ не имел ничего

общего со средневековым культом женщины. Все стало проще и обыденнее. Никто больше не превращал любовные похождения в драму. Даже Петр I не стал устраивать скандал, застав очередного любовника в спальне своей жены Марты Скавронской. Достойными продолжательницами той же традиции стали три следующие царицы России: Анна, Елизавета и Екатерина II, через спальни которых прошли легионы мужчин, и ни один из них не был оставлен без награды. Единственное, что не допускалось в эту эпоху — это гомосексуализм. Правда, этот мир галантности был миром очень ограниченного круга лиц. Для буржуа такой образ жизни обходился слишком дорого. Аристократическому символу — Казанове — буржуазия противопоставила символ некогда порядочной, но «падшей женщины», соблазненной искусителем-аристократом, которая тяжело расплачивается за совершенный грех. Именно этот лейтмотив стал одним из основных в буржуазной литературе того времени.

Что же касается первых «принципов» романтической любви в современном понимании, то считается, что их разработали американские пуритане в XVII веке. Если задаться целью перечислить ее характеристики, то, пожалуй, выделить можно следующее: это любовь к человеку противоположного пола, она не противоречит принципам и естественным образом приводит к браку, подразумевает идеализацию любимого человека, равенство партнеров, значимость человеческих взаимоотношений, сильные эмоциональные переживания.

В идеале романтическая любовь призвана удовлетворять практически все психологические потребности человека, а именно: потребность в любви, взаимности, общении, сексуальности, самореализации. Это в идеале. Что же на самом деле произошло с понятием «любовь» в современном нам мире? Вопрос для будущих поколений. Более или менее объективно об этом напишут, наверное, лет через 50, а то и 100, и мы, скорее всего, сильно удивились бы, если бы имели возможность прочитывать это сейчас.

Елена Лихачёва



УИЛЬЯМ ШЕКСПИР

Все влюбленные клянутся
исполнить больше, чем могут,
и не исполняют даже
возможного.

Безответная любовь
не унижает человека,
а возвышает его.



Р. БЮССИ-РАБЮТЕН

Разлука для любви —
что ветер для огня: слабую она гасит,
а большую раздувает.



АЛЕКСАНДР ПУШКИН

Самое верное средство
завоевать любовь других —
подарить им свою любовь.



ЖАН-ЖАК РУССО

Когда женщина влюбляется впервые,
она любит своего любовника;
в дальнейшем она любит
уже только любовь.



Ф. ЛАРОШФУКО



Ф. М. ДОСТОЕВСКИЙ

Любить – значит
видеть человека таким,
каким его задумал Бог.

Любовь к ближнему
ограничена тем,
насколько каждый человек
любит самого себя.



АВРЕЛИЙ АВГУСТИН



БЕРНАР ГРАССЕ

Любить —
значит перестать сравнивать.

ЧУВСТВУЯ ЖЕНЩИНУ

ОТРЫВОК ИЗ ПОВЕСТИ ЛЬВА ТОЛСТОГО «КАЗАКИ»

Три месяца прошло с тех пор, как я в первый раз увидал казачку Марьяну. Понятия и пред-
рассудки того мира, из которого я вышел, еще
были свежи во мне. Я тогда не верил, что могу
полюбить эту женщину. Я любовался ею, как
красотою гор и неба, и не мог не любоваться
ею, потому что она прекрасна, как и они.
Потом я почувствовал, что созерцание этой
красоты сделалось необходимостью в моей
жизни, и я стал спрашивать себя: не люблю ли
я ее? Но ничего похожего на то, как я вообра-
жал это чувство, я не нашел в себе. Это было
чувство, не похожее ни на тоску одиночества
и желание супружества, ни на платониче-
скую, ни еще менее на плотскую любовь, кото-
рые я испытывал. Мне нужно было видеть,
слышать ее, знать, что она близко, и я бывал
не то что счастлив, а спокоен. После вече-
ринки, на которой я был вместе с нею и при-
коснулся к ней, я почувствовал, что между
мною и этою женщиной существует нераз-
рывная, хотя и не признанная связь, против
которой нельзя бороться. Но я еще боролся;
я говорил себе: неужели можно любить жен-
щину, которая никогда не поймет задушев-
ных интересов моей жизни? Неужели можно
любить женщину за одну красоту, любить
женщину-статую? — спрашивал я себя, а уже
любил ее, хотя еще не верил своему чувству.
После вечеринки, на которой я в первый раз
говорил с ней, наши отношения изменились.
Прежде она была для меня чуждым, но вели-
чавым предметом внешней природы; после

вечеринки она стала для меня человеком.
Я стал встречать ее, говорить с нею, ходить
иногда на работы к ее отцу и по целым вече-
рам просиживать у них. И в этих близких
сношениях она осталась в моих глазах все
столь же чистою, неприступною и величавою.
Она на все и всегда отвечала одинаково спо-
койно, гордо и весело-равнодушно. Иногда
она бывала ласкова, но большею частью каж-
дый взгляд, каждое слово, каждое движение ее
выражали это равнодушие, не презрительное,
но подавляющее и чарующее. Каждый день
спритворною улыбкой на губах я старался под-
делаться под что-то и с мукой страсти и жела-
ний в сердце шуточно заговаривал с ней. Она
видела, что я притворяюсь: но прямо, весело
и просто смотрела на меня. Мне стало невы-
носимо это положение. Я хотел не лгать
перед ней и хотел сказать все, что я думаю,
что я чувствую. Я был особенно раздражен;
это было в садах. Я стал говорить ей о своей
любви такими словами, которые мне стыдно
вспомнить. Стыдно вспомнить потому, что
я не должен был сметь говорить ей этого,
потому что она неизмеримо выше стояла этих
слов и того чувства, которое я хотел ими вы-
разить. Я замолчал, и с этого дня мое положение
сделалось невыносимо. Я не хотел унижаться,
оставаясь в прежних шуточных отношениях,
и чувствовал, что я не дорос до прямых и про-
стых отношений к ней. Я с отчаянием спра-
шивал себя: что же мне делать? В нелепых
мечтах я воображал ее то своею любовницею,



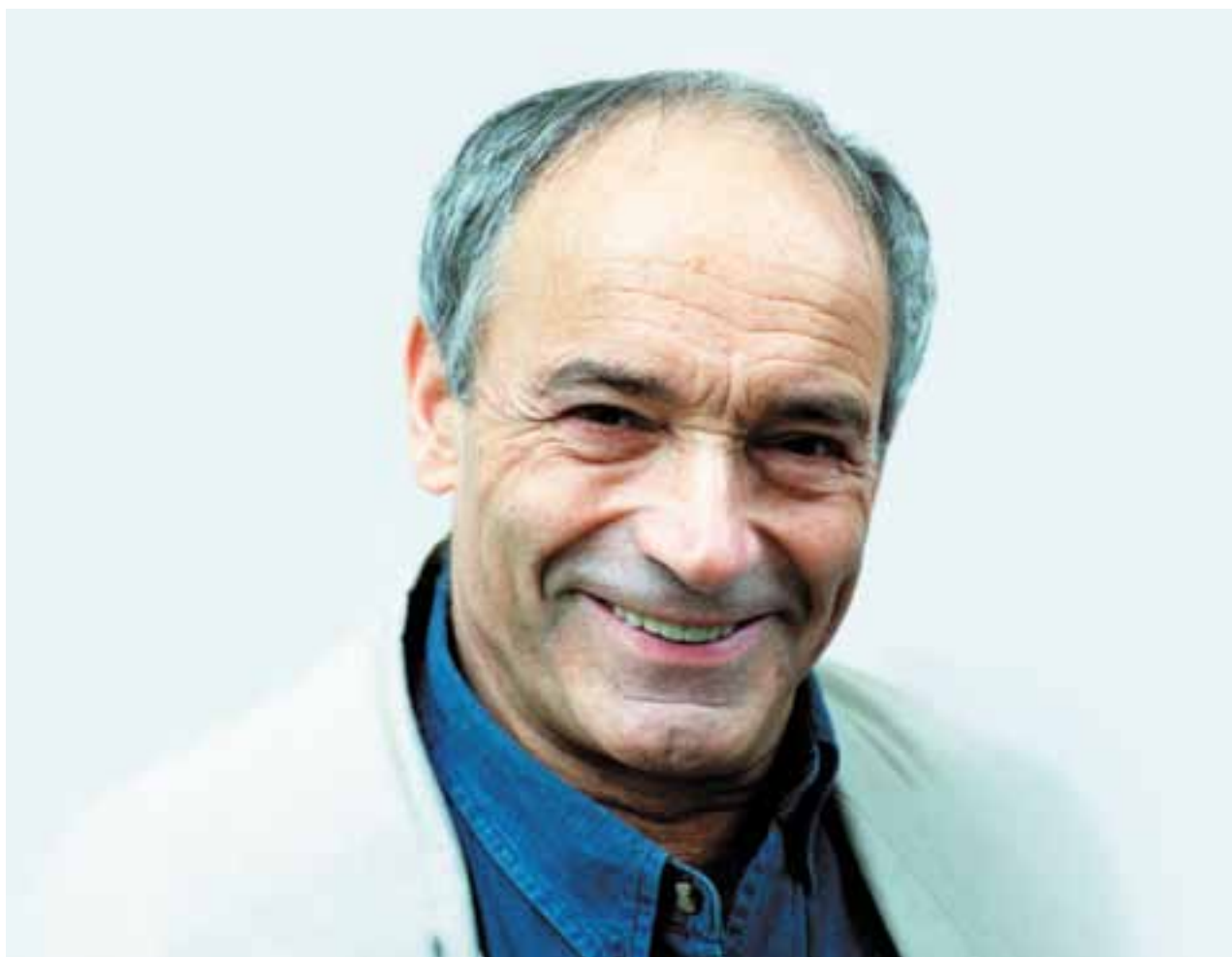
то своею женой и с отвращением отталкивал и ту и другую мысль. Сделать ее девкой было бы ужасно. Это было бы убийство. Сделать ее барыней, женою Дмитрия Андреевича Оленина, как одну из здешних казачек, на которой женился наш офицер, было бы еще хуже. Вот ежели бы я мог сделаться казаком, Лукашкой, красть табуны, напиваться чихирю, наливаться песнями, убивать людей и пьяным влезать к ней в окно на ночку, без мысли о том, кто я? и зачем я? Тогда бы другое дело, тогда бы мы могли понять друг друга, тогда бы я мог быть счастлив. Я пробовал отдаваться этой жизни и еще сильнее чувствовал свою слабость, свою изломанность. Я не мог забыть себя и своего сложного, негармонического, уродливого прошедшего. И мое будущее представляется мне еще безнадежнее. Каждый день передо мною далекие снежные горы и эта величавая, счастливая женщина. И не для меня единственно возможное на свете счастье, не для меня эта женщина! Самое ужасное и самое сладкое в моем положении то, что я чувствую, что я понимаю ее, а она никогда не поймет меня. Она не поймет не потому, что она ниже меня, напротив, она не должна понимать меня. Она счастлива; она, как природа, равна, спокойна и сама в себе. А я, исковерканное, слабое существо, хочу, чтоб она поняла мое уродство и мои мучения. Ночи я не спал и без всякой цели проводил под ее окнами и не отдавал отчета себе в том, что со мною было. Восемнадцатого числа наша рота ходила в набег. Я три дня провел вне станицы. Мне было грустно и все равно. В отряде песни, карты, попойки, толки о наградах мне были противнее обыкновенного. Я нынче вернулся домой, увидел ее, свою хату, дядю Ерошку, снеговые горы с своего крылечка, и такое сильное новое чувство радости охватило меня, что я все понял. Я люблю эту женщину настоящею любовью, в первый и единственный раз моей жизни. Я знаю, что со мной. Я не боюсь унизиться своим чувством, не стыжусь своей любви, я горд ею. Я не виноват, что я полюбил. Это сделалось против моей воли. Я спасался

от своей любви в самоотвержении, я выдумывал себе радость в любви казака Лукашки с Марьянкой и только раздражал свою любовь и ревность. Это не идеальная, так называемая возвышенная любовь, которую я испытывал прежде; не то чувство влечения, в котором любуешься на свою любовь, чувствуешь в себе источник своего чувства и все делаешь сам. Я испытывал и это. Это еще меньше желание наслаждения, это что-то другое. Может быть, я в ней люблю природу, олицетворение всего прекрасного природы; но я не имею своей воли, а чрез меня любит ее какая-то стихийная сила, весь мир божий, вся природа вдавливают любовь эту в мою душу и говорят: люби. Я люблю ее не умом, не воображением, а всем существом моим. Любя ее, я чувствую себя нераздельною частью всего счастливого божьего мира. Я писал прежде о своих новых убеждениях, которые вынес из своей одинокой жизни; но никто не может знать, каким трудом выработались они во мне, с какою радостью сознал я их и увидал новый, открытый путь в жизни. Дороже этих убеждений ничего во мне не было... Ну... пришла любовь, и их нет теперь, нет и сожаления о них. Даже понять, что я мог дорожить таким односторонним, холодным, умственным настроением, для меня трудно. Пришла красота и в прах рассеяла всю египетскую жизненную внутреннюю работу. И сожаления нет о исчезнувшем! Самоотвержение — все это вздор, дичь. Это все гордость, убежище от заслуженного несчастья, спасение от зависти к чужому счастью. Жить для других, делать добро! Зачем? когда в душе моей одна любовь к себе и одно желание — любить ее и жить с нею, ее жизнь. Не для других, не для Лукашки я теперь желаю счастья. Я не люблю теперь этих других. Прежде я бы сказал себе, что это дурно. Я бы мучился вопросами: что будет с ней, со мной, с Лукашкой? Теперь мне все равно. Я живу не сам по себе, но есть что-то сильнее меня, руководящее мною. Я мучаюсь, но прежде я был мертв, а теперь только я живу. Нынче я пойду к ним и все скажу ей».



ЛЮБОВЬ – КОРОТКАЯ ЗАМЕТКА, НО ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ЧТЕЦА

ВАЛЕНТИН ГАФТ



Великолепный артист, глубокий поэт, самобытный литератор — дарования Валентина Гафта уникальны и многогранны. Мудрый, всегда независимый, нетер-

пимый к фальши и бесконечно талантливый Валентин Иосифович Гафт поделился с читателями нашего журнала своими мыслями и стихами о любви.

Любовь — это сложнейшая штука... такая громадная тема. Невозможно охватить ее всю целиком, до конца. Осмыслить можно только моменты, эпизоды, воспоминания, которые, может быть, не дают покоя, не заживают. Осмысление это происходит, когда человек остается один. Он сравнивает, думает, переживает заново. Только оставшись в одиночестве, понимаешь, что потерял. Часто по глупости.

Без любви не может быть НИЧЕГО. Вообще ничего. Вот пишешь стихи... и они, допустим, совсем не о любви, но если в душе любви нет, то ничего не выйдет. Случился бы Пушкин без любви? Маяковский? Пастернак? Нет!

Любовь — это ощущения. Не слова, не что-то еще, а ОЩУЩЕНИЯ. Причем ощущение, которое периодически прячется. А потом сражает наповал, как пуля. В любви надо дойти до состояния, когда просто видишь человека и только от этого уже испытываешь настоящее счастье.

Бывает, чувства уходят, а ожог остается. Я всю жизнь обжигался в любви. Но желание любить должно быть всегда. Если перестаешь хотеть любить, внутренне умираешь.

Роман — любовь, но очень редко
Читать не скучно до конца.
Любовь — короткая заметка,
Но всё зависит от чтеца.

Молчание...
Ты...
Твой крупный план.
Снег на ресницах быстро тает
И по щеке слезой стекает.
Дверь скрипнула,
Погас экран.

Без зрителей идет картина.
Ты женщина, а я мужчина.
Но в голове
Безумье строф
Находит то полено дров,
Где притаился
Буратино.

Лежим в объятиях,
Не святые.
Но запах
Не моих духов,
Другие точки, запятые,
И нет любви,
И нет стихов.

Опять всё тоже словоблудие,
Тоска.
Все те же заморочки,
Но я люблю
Другую, люди!
Кто кормит грудью
Эти строчки.
Я за ней хожу кругами,
Она есть,
Она здесь рядом,
В кресле улеглась
С ногами...
Ближе подходить не надо.

Я и ты, нас только двое?
О, какой самообман.
С нами стены, бра, обои,
Ночь, шампанское, диван.
С нами тишина в квартире
И за окнами капель,
С нами всё, что в этом мире
Опустилось на постель.
Мы лишь точки мирозданья,
Чья-то тонкая резьба,
Наш расцвет и угасанье
Называется — судьба.
Мы в лицо друг другу дышим,
Бьют часы в полночный час,

А над нами кто-то свыше
Всё давно решил за нас.

Когда уходить надо срочно,
Меня что-то тянет вперед,
В автобус сажусь полуночный,
Всё делаю наоборот,
Меня будто тянут к расплате,
На казнь в темноте увозя,
Всё небо, как чёрное платье,
Дороги увидеть нельзя.
И ты, ничего не прощая,
Под ливнем по лужам бредёшь,
Любимая, я обещаю,
Что я прекращу этот дождь.
Вот только б не задохнуться,
Последний крутой разворот,
Ведь я ухожу, чтоб вернуться,
Все делаю наоборот.
Вернусь, обниму осторожно,
Теряя тебя навсегда,
Но вечно любить невозможно,
На время не стоит труда.
С лица выпью слезы живые,
И молча уйду не спеша,
И вижу глазища шальные
И слышу, как стонет душа.

33

ИНТЕРЕСНЫХ

➡ **факта** ➡

О ЛЮБВИ

1. *Мужские намерения.* Мужчины чаще, чем женщины, проявляют гибкость в романтических отношениях. Если они ищут краткосрочных партнеров, если же планы у них серьезные, то они становятся очень придирчивыми к ценностям будущего партнера.
2. *Чувство близости.* Женщины чувствуют себя любимыми, когда они разговаривают с партнером лицом к лицу. А мужчины чувствуют себя близкими эмоционально, когда они работают или играют бок об бок с женщиной.
3. *Сила тайны.* Тайна часто является одним из важнейших элементов романтической любви. Иногда подобные ситуации называют «эффектом Ромео и Джульетты», поскольку ситуации с проблемами и препятствиями лишь усиливают страсть к любимому человеку.
4. *Вероятность любви.* Исследователи из университета Чикаго обнаружили, что люди имели в два раза больше шансов найти свою половину через друзей и родственников, чем через кафе или дискотеку.
5. *Несколько влюбленностей.* Ученые предполагают, что большинство людей влюбляются примерно 7 раз, прежде чем вступят в брак.
6. *Продолжительность страсти.* Новые исследования показывают, что не всегда со временем из отношений уходит страсть. Сканирование мозга некоторых пар показало спустя годы отношений активность в тех областях мозга, которые ответственны за долговременную привязанность и за сексуальное желание.
7. *Неспособность любить.* Некоторые люди, которые утверждают, что никогда не любили и не испытывали романтической влюбленности, страдают от гипопитуитаризма (редкое заболевание, которое не позволяет человеку чувствовать восторг от любви).
8. *Особый период жизни.* Время существенно влияет на любовь. Люди чаще влюбляются, если они, к примеру, находятся в поисках приключений, если хотят покинуть родной дом, если чувствуют себя одинокими, если переезжают в другую страну, если переходят на новый жизненный этап, а также если они финансово и психологически готовы «делиться собой» или создать семью.
9. *Мужская холодность.* Признаки того, что мужчина собирается расстаться с женщиной: он тратит меньше времени с ней, он больше не романтичен, страстные поцелуи превращаются в быстрые и холодные (в частности, нет поцелуев во время секса).
10. *Жизнь в поцелуе.* Мужчины, которые целуют своих жен по утрам, живут на 5 лет дольше, чем те, кто этого не делает.
11. *8 секунд.* Ученые выяснили, если на первом свидании пристальный взгляд мужчины на спутницу продлится дольше 8,2 секунды, значит, он влюблен.
12. *Диссонанс привлекательности.* Женщины находят более привлекательными тех мужчин, во взаимных чувствах которых не уверены.

13. *Окружность талии.* Европейские мужчины, как правило, подсознательно ищут женщин, окружность талии которых составляет 70% от их бедер. Именно такой окружностью талии (ровно 70%) обладали такие признанные иконы красоты, как Твигги, Венера Милосская и даже Одри Хепберн.

14. *Смерть от любви.* В целом по миру 40–70% убийств женщин совершаются их мужьями или любовниками.

15. *Фрустрация притяжения.* Когда человека бросает его возлюбленный, чаще всего он начинает пребывать в состоянии «фрустрации притяжения», что заставляет некоторых людей еще сильнее любить того, кто их бросил.

16. *Эффект опасной ситуации.* Исследования показывают, что если мужчина встречает женщину в опасной ситуации (и наоборот), то он скорее в нее влюбится, чем если бы он познакомился с ней, к примеру, в офисе.

17. *Толк материального.* Исследования показали, что 61% женщин не видят смысла в отношениях, если не получают от них материальных выгод.

18. *Подсознательное решение.* Некоторые психологи утверждают, что мы влюбляемся в человека, похожего на нашего родителя, с которым у нас есть неразрешенные проблемы, таким образом мы, не подозре-

вая, пытаемся решить эту проблему в своих отношениях.

19. *Паутина мнения.* Когда человек влюбляется, в его мозге подавляются нейронные цепи, которые обычно ответственны за принятие социально значимых для человека решений. Вот почему влюбленные не обращают внимание на мнения друзей и родственников относительно объекта воздыхания.

20. *Замысел природы.* Согласно научным данным, влюбленность длится от 1,5 до 3 лет. Здесь есть биологический смысл: такой срок гарантировал участие отца в первых, самых сложных месяцах жизни матери и ребенка у наших предков.

21. *Выбор возраста.* В среднем мужчины во всем мире женятся на женщинах, которые на три года младше их, те, кто вступает в повторный брак, выбирают себе в жены женщин на 5 лет моложе, если же для мужчины — это третий брак, то жена его будет на 8 лет младше его самого.

22. *Явление яблока.* Со времен Древней Греции яблоко считается символом любви. Кельты верили, что яблоко представляет собой любовь, потому что оно еще очень долго сохраняло свой первоначальный вид после того, как его срывали.

23. *Магия сердца.* Сердце является общим символом любви. Древние алхимики использовали символ сердца для создания любовных

заклинаний. Сердце может представлять собой перевернутый треугольник, в котором создается любовь. В буддизме треугольник любви связывали с божественным происхождением.

24. *Этапы брака.* Во всем мире пары чаще всего разводятся на четвертом году семейной жизни. После 4 лет брака отношения стабилизируются, пока не наступает следующий поворотный момент — 8 год совместной жизни.

25. *Боль отвергнутости.* Исследования, проведенные на студентах, которых бросили их возлюбленные, показали чрезмерно высокую активность в частях мозга, связанных с островной корой, ответственной за переживание физической боли.

26. *Ритуал клевера.* Найти клевер с четырьмя листочками считается удачей, но это также является частью ирландского любовного ритуала. В некоторых регионах Ирландии если женщина съест такой цветок, думая при этом о мужчине, который ей небезразличен, он, скорее всего, влюбится в нее.

27. *Гибкость Камасутры.* Всего в Камасутре предлагается 64 сексуальные позы. Исследование же показало, что человек способен повторить не более 40 из них.

28. *Начало отношений.* Одно из пяти долгосрочных отношений начинается тогда, когда один или оба партнера еще влюблены в другого человека.

29. *Целительность чувств.* Влюбленность может вызвать успокаивающее влияние на тело и ум, также помогает восстановить нервную систему и улучшить память влюбленного.

30. *Ухоженность тела.* Если дело доходит до близких отношений, 78% женщин отклонят назначенный раут, если они не побрили ноги или подмышки.

31. *Двойственность реакций.* Влюбленность имеет тот же стрессовый фактор на ваше тело, как и глубокий страх. Вы увидите те же физиологические реакции: расширенные зрачки, потные ладони, учащение пульса.

32. *Надежная дюжина.* Согласно математической теории, вы должны повстречаться с дюжиной людей, прежде чем выбрать долгосрочного партнера; это обеспечит больше шансов, что ваша любовь будет сильна.

33. *Дегустационные ночи.* В эпоху Ренессанса в крестьянской и мелкобуржуазной среде по всей Европе был распространён обычай «пробных ночей». Его смысл заключался в том, что понравившийся девушке молодой человек мог посещать её спальню по ночам, причём через окно. Их отношения, при условии обоюдной симпатии, развивались по нарастающей: от невинных разговоров в первые ночи до самых интимных действий впоследствии. Такие встречи продолжались до тех пор, пока обе стороны не убеждались в своей пригодности к браку или пока девушка не беременела.

ХИМИЯ ЛЮБВИ

МЫ В ЛОВУШКЕ ЛЮБОВНЫХ ГОРМОНОВ?

Любовь, с точки зрения ученых, — это всего лишь действие гормонов, которому мало кто из нас способен сопротивляться. На каждом этапе любовной истории — от влюбленности до создания семьи — мы подвергаемся воздействию «любовных» гормонов, которые «поставляют» нам самые разные чувства: от страсти до нежной привязанности.

ДОФАМИН

НАЧАЛО ВЛЮБЛЕННОСТИ

Итак, вы заметили интересного мужчину или привлекательную женщину. Это вызывает у вас приятное чувство. Вы получаете удовольствие, глядя на понравившийся объект. За это удовольствие отвечает дофамин — именно его синтез в вашем организме снимает скованность, зажигает огонь в глазах и включает кокетство.

Если же вам ответили взаимностью, у вас завязалось знакомство, и оно вас не разочаровало, уровень дофамина резко повы-

шается, и ощущения становятся все ярче и ярче. Это влюбленность. Испытав мощный выброс дофамина рядом с определенным человеком, вы обречены стремиться к повторению. Однажды испытав удовольствие от встречи, вы будете добиваться новой. А если на вашем пути возникнут препятствия, вы придумаете миллион хитроумных способов их обойти. И в этом вам поможет тот же дофамин, ведь он играет немаловажную роль в обеспечении когнитивной деятельности, заставляя наш мозг мыслить четко, ясно, быстро и нестандартно.

СЕРОТОНИН

ВЕЧНЫЙ СПУТНИК ВЛЮБЛЕННОГО

Человек с высоким уровнем серотонина может свернуть горы. Этот гормон подарит вам не всегда обоснованную уверенность в себе и чувство всемогущества, повысит мышечный тонус и снимет всякую тревожность и мнительность.

Если дофамин «включает» влюбленность, то



серотонин повышает влечение и желание обладания объектом чувств. Но только высокий уровень обоих этих гормонов способен подарить нам чувство настоящее любовной эйфории.

АДРЕНАЛИН

САМЫЙ «СТРАСТНЫЙ» ГОРМОН

Дофамин дарит влюбленность, серотонин включает желание, но только с появлением адреналина начинается сексуальное возбуждение. Его секреция резко повышается при любых стрессовых состояниях, в том числе и при влюбленности, особенно если что-то пошло не так.

Поступив в кровь, адреналин вызывает целую бурю реакций в организме: учащает сердцебиение и дыхание, усиливает кровообращение, ускоряет обмен веществ.

Адреналин как рукой снимает любую усталость, повышает силу и выносливость, что в комплексе с сексуальным возбуждением порождает страсть.

ЭНДОРФИНЫ

ГЛАВНЫЙ ГОРМОН СЧАСТЬЯ

«Вы пьяны от счастья»? Это заслуга эндорфинов. Их воздействие на организм похоже на действие наркотиков, именно поэтому эндорфины называют «эндогенными (то есть внутренними) опиатами».

Но в отличие от наркотиков эндорфины повышают иммунитет и работоспособность, ускоряют заживление поврежденных тканей.

Эндорфиновый период любви наступает, когда влюбленные переходят к физической близости. Это не первый адреналиновый секс, это полное слияние и поглощение. В этот период эндорфины обеспечивают защищенность, неспособность видеть недостатки в объекте любви и абсолютное счастье. Именно эндорфины «надевают» на вас розовые очки, которые рано или поздно придется снять. Самый мощный выброс эндорфинов случается во время оргазма с любимым человеком.

ОКСИТОЦИН И ВАЗОПРЕССИН

ГОРМОНЫ ВЕРНОСТИ
И ПРИВЯЗАННОСТИ

Если эндорфин вызывает внутреннее ощущение счастья, то уровень окситоцина и вазопрессина влияет на отношение к людям, в особенности к самым близким. Эти гормоны обеспечат вам привязанность к детям, семье, своему «ближнему кругу».

Окситоцин повышает доверие к партнеру, снижает чувство тревоги рядом с ним, делает

вас более чувствительным и сентиментальным.

Супружеская верность — тоже побочный продукт деятельности окситоцина. Вазопрессин химически сходен с окситоцином, но больше влияет на мужчину, включая в нем «защитника».

Окситоцин и вазопрессин активно вырабатываются в период, когда у влюбленных формируется нежная привязанность и уверенность друг в друге. Это переход от страсти и желания обладать к настоящей любви и способности жертвовать.



НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ НА ТЕМУ «ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ХИМИЯ ЛЮБВИ»

Высокий уровень тестостерона может подавлять окситоцин и вазопрессин. Это может объяснить тот факт, почему мужчины с более высоким уровнем тестостерона, как правило, реже женятся, ведут себя более невежественно по отношению к супруге в браке, чаще разводятся и так далее. Однако когда мужчина держит ребенка, его уровень тестостерона падает, возможно, в результате повышения окситоцина и вазопрессина.

Мозг, который любит, и просто похотливый мозг — это разные вещи. Эротические фото активируют гипоталамус (контролирующий голод и жажду) и амигдалу (контролирующую возбуждение). Любовь же активизирует области мозга, содержащие высокие количества дофамина, который связан с эйфорией, притяжением и наркотической зависимостью.

Когда человек влюбляется, вентральная область головного мозга наполняется допа-

мином. Чем больше дофамина, тем сильнее человек переживает свои чувства. Та же система активизируется при употреблении кокаина.

Как известно, влюбленность связана с высоким уровнем дофамина и норадреналина. Отчаяние, связанное с неразделенной любовью, приводит к падению уровня дофамина. Для того чтобы его поднять, отвергнутые влюбленные должны заниматься спортом. Солнечный свет — это еще один способ вылечиться от неразделенной любви.

Антидепрессанты могут поставить под угрозу существование романтической любви, потому что из-за них повышается уровень серотонина в организме. Высокий уровень серотонина подавляет эмоции и навязчивые мысли о возлюбленном, что является ключевым компонентом любви.

В ОЖИДАНИИ ЧУДА

ЛЮБОВЬ НЕ МОЖЕТ УМЕРЕТЬ, ОНА ПЕРЕХОДИТ В ДРУГОЕ КАЧЕСТВО

Не помню — где, не помню — когда, было мною прочитано или услышано: «... странно понимать, что тебе не хватает кого-то, кого ты еще не знаешь». Сначала просто пропустила смысл фразы мимо, потом задумалась, а позже поняла, что это, возможно, некая, не сразу понятная истина...

В детстве, юности, зрелости (как кому повезет) главными людьми в нашей жизни всегда были и будут наши родители. Дети — это часть нас, это наша плоть и кровь. Любимые (они же мужья/жены) — вообще посторонние люди и, если только очень повезло, становятся по-настоящему близкими людьми на всю жизнь.

В моей жизни и до самой ее смерти главным человеком была мама, которую я очень рано потеряла, не успев повзрослеть, понять главные истины бытия. А главное, я не смогла свою любовь к ней реализовать до конца, струна оборвалась и зазвенела... Любовь не может умереть, являясь не материальной субстанцией, она переходит в другое качество, но, оставаясь живым, человек хочет делиться ею не только с ушедшими близкими людьми, а страстно желает излить это чувство на объект вполне материальный, способный оценить ее и, если Вам повезет, ответить взаимностью.



Так многие родители, безумно любя своих детей абсолютно бескорыстной любовью, испытывают чувство бесконечного счастья, когда видят, что предмет обожания отвечает взаимностью, ценит и любит. Кстати, редкий случай, когда это происходит со взрос-

лыми детьми, они любят нас, когда еще совсем маленькие, мы им нужны, они хотят проводить с нами время. Либо это уже повзрослевшие дяди и тети, а это уже некая дань возрасту (нашему) и привычке. Тогда мы хотим внуков. Мы их еще не знаем, но очень хотим. Их нет с нами, но мы уже в предвкушении.

И вот такая штука: на протяжении всей своей сознательной жизни человек живет в ожидании любви, неизвестной любви, любви к тому, кто еще не знает... Как только мы осознаем себя как личность, мы сразу ожидаем чуда, чуда любви. Причем кто-то хочет, чтобы любили его, а кто-то — совсем наоборот. В этот момент мы еще не знаем, кого и как мы будем любить, но, несмотря ни на что, мечта живет в нас. Пожалуй, именно эта неизвестная любовь вселяет в нас оптимизм, веру, желание жить...

Елена Фролова

Я БУДУ ВАС ВИДЕТЬ, И СЛЫШАТЬ, И ПОМОГАТЬ ВАМ

О МАТРОНЕ МОСКОВСКОЙ

Поздней осенью 1885 простой крестьянке Наталии из деревни Себино Тульской губернии явилась во сне белая птица с человеческим лицом и закрытыми глазами. Женщина была беременна четвертым ребенком, но собиралась отдать дитя в приют князя Голицына. Семья Дмитрия и Наталии Никоновых жила настолько бедно, что прокормить еще одно чадо родители были не в состоянии. Однако увидев во сне удивительную птицу, Наталья растолковала это как знак и решила оставить малышку. Впоследствии она ни разу не пожалела о своем решении — появившаяся на свет слепая девочка через несколько лет стала в семье главной кормилицей. Девочку окрестили Матроной (Матрёной) в честь прееподобной Матроны Константинопольской. Глаз у Матроны не было совсем, глазные впадины закрывались плотно сомкнутыми веками, а на груди у нее была отметина — выпуклость в виде креста. Чудеса начались с самого рождения маленькой Матроны — во время крещения девочки над купелью появился столб света, а по церкви разнеслось необыкновенное благоухание. «Ребенок будет святым», — заключил священник. Мать Матроны рассказывала подругам, что новорожденная «постится» самостоятельно, отказываясь от кормления грудью в среду и пятницу. Ночи малышка проводила с иконами в красном углу.

С ровесниками девочка не играла — деревенские дети маленькую дразнили Матрону, стегали ее крапивой, сажали в яму, чтобы потом наблюдать, как она выберется оттуда на ощупь. Уже в возрасте 7–8 лет слепая Матрона ведала, что происходит вокруг, что будет, что творится в душах людей. К ней стали приезжать люди со всей округи. Матрона исцеляла людей в самых безнадежных случаях. Сохранилась история о парализованном мужчине, живущем в 4 км от Себино. Матрона посоветовала ему прийти: «Пусть с утра идет ко мне, ползет. Часам к трем доползет, доползет». Человек прополз эти четыре километра и ушел от Матроны домой на своих ногах. Денег за свою помощь целительница брать отказывалась, и люди в благодарность оставляли продукты или подарки.

В молодости Матрона совершила несколько паломнических поездок. Во время одной из них случилось удивительное событие. В Андреевском соборе матушка повстречалась с Иоанном Кронштадтским. Он, заметив 14-летнюю девочку в толпе прихожан, попросил людей расступиться и сказал: «Вот идет моя смена. Матронушка — восьмой столп России».

В 17 лет случилась трагедия, навсегда изменившая судьбу матушки. У нее отнялись ноги. «Такова воля Божия», — сказала Матрона. Вскоре ей стало негде жить. Начиналась революция, а вместе с ней долгие годы преследо-



СВ. БЛАЖЕНА

МАТРОНА



ваний верующих людей. В 1925 году Матрона уехала из родного дома в Москву.

Слепая, парализованная Матрона 40 лет скиталась по чужим домам и квартирам, но при этом никогда не роптала и молилась о каждом, кто приходил к ней за утешением и помощью. Весть об удивительной целительнице разнеслась по столице быстро — почти ежедневно Матрона принимала у себя по несколько десятков мужчин, женщин и детей, исцеляла одержимых и больных. Матушка всегда говорила, что не сама лечит людей, а это делает Бог по ее молитвам.

Она утешала, успокаивала болящих, гладила их по голове, осеняла крестным знамением. Иногда шутила, порой обличала и наставляла, но была терпима к человеческим немощам, сострадательна, тепла и участлива. Не проповедовала, не учительствовала. Давала конкретный совет, как поступить в той или иной ситуации, молилась и благославляла.

Исцелений по ее молитвам было много. Пра-

ведница помогала даже тем, кто не имел веры в Бога. Однажды к ней привели женщину, которая занимала высокое положение. У нее сошел с ума единственный сын, муж погиб на фронте, сама она была безбожницей. Женщина ездила с больным сыном в Европу, но даже известные врачи помочь ему не смогли. «Я пришла к вам от отчаяния, — сказала женщина, — мне идти некуда». Матрона спросила: «Если Господь вылечит твоего сына, согласишься ли ты в Бога?» Женщина сказала: «Я не знаю, как это — верить». Тогда Матрона попросила воды и в присутствии несчастной матери стала громко читать над водой молитву. Подавая ей затем эту воду, блаженная сказала: «Поезжай сейчас к сыну в Кащенко, договорись с санитарями, чтобы они его крепко держали, когда будут выводить. Он будет биться, а ты постарайся плеснуть этой водой ему в глаза и обязательно попади в рот». Через некоторое время эта женщина вновь приехала к Матроне и рассказала, что приехала в больницу и все сделала,

как матушка велела. Пузырек с водой был у нее в кармане. Когда к ней привели сына, он бился и кричал: «Мама, выброси то, что у тебя лежит в кармане, не мучай меня!» Ее поразило: откуда он узнал? Она быстро плеснула водой ему в глаза, попала в рот, и он вдруг успокоился, а глаза его стали ясными. Вскоре его выписали. Женщина на коленях благодарила матушку, говоря, что теперь сын здоров.

Однажды пришел милиционер забирать Матрону, а она ему и говорит: «Иди, иди скорей, у тебя несчастье в доме! А слепая от тебя никуда не денется, я сижу на постели, никуда не хожу». Он послушался. Поехал домой, а у него жена от керогаза обгорела. Но он успел довести ее до больницы. На следующий день на работе у него спросили: «Ну что, слепую забрал?» А он ответил: «Слепую я забирать никогда не буду. Если бы слепая мне не сказала, я бы жену потерял, а так я ее все-таки в больницу успел отвезти».

Во время войны много было случаев, когда Матрона отвечала приходившим на их вопросы — жив или нет. Кому-то скажет — жив, ждите. Кому-то — отпевать и поминать. Матрона предсказала не только революцию, но и обе войны — Гражданскую и Великую Отечественную, победу России. Говорят, что именно она подсказала Сталину отслужить молебен Казанской Божьей матери, после чего нагрянули холода, и немцы, не выдержав, отступили.

Матрона призывала никого не судить: «Зачем осуждать других людей? Думай о себе почаще. Каждая овечка будет подвешена за свой хвостик. Что тебе до других хвостиков?»

До последних дней жизни она исповедовалась и причащалась у приходивших к ней священников. Перед смертью пришел ее исповедовать священник, отец Димитрий, она очень волновалась, правильно ли сложила ручки. Батюшка спросил ее: «Да неужели и вы боитесь смерти?» «Боюсь», — ответила Матронушка.

2 мая 1952 года она умерла. Похороны состоялись 5 мая. Ее отпели в церкви Ризоположения на Донской улице. Затем траурная процессия двинулась на Даниловское кладбище. Матушка

Матрена хотела быть похороненной именно здесь, чтобы слышать службу из стоящего рядом действующего храма.

Отпевание и погребение блаженной были началом ее прославления в народе как угодницы Божией.

«После моей смерти на могилку мою мало будет ходить людей, только близкие, а когда и они умрут, запустеет моя могилка, разве изредка кто придет... Но через много лет люди узнают про меня и пойдут толпами за помощью в своих горестях и с просьбами помолиться за них к Господу Богу, и я всем буду помогать и всех услышу», — говорила Матрона. Еще перед смертью она сказала: «Все, все при-

ЗАЧЕМ ОСУЖДАТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?

ДУМАЙ О СЕБЕ ПОЧАЩЕ.

КАЖДАЯ ОВЕЧКА БУДЕТ ПОДВЕ-
ШЕНА ЗА СВОЙ ХВОСТИК. ЧТО ТЕБЕ
ДО ДРУГИХ ХВОСТИКОВ?

ходите ко мне и рассказывайте как живой о своих скорбях, я буду вас видеть, и слышать, и помогать вам. Всех, кто обращается ко мне за помощью, я буду встречать при их смерти, каждого».

Пророчество блаженной старицы сбылось — более чем через тридцать лет после кончины матушки ее могилка сделалась одним из святых мест православной Москвы.

Матронушка — так ласково называют ее православные. И сегодня сотни людей каждый день приезжают в Москву, в Покровский женский монастырь, чтобы поклониться ее мощам и чудотворной иконе. Она же, как при земной своей жизни, продолжает помогать людям, вселяет в них веру и истинную христианскую любовь.

О ЛЮБВИ

МНЕНИЕ ДЖЕБРАНА ХАЛИЛЬ ДЖЕБРАНА,
ВЫДАЮЩЕГОСЯ АРАБСКОГО ПИСАТЕЛЯ И ФИЛОСОФА XX ВЕКА

Тогда, — сказала Алмитра, — Расскажи нам о Любви.

И он поднял голову и посмотрел на людей, и молчание снизошло на них. И громким голосом он произнес:

Когда любовь поманит — следуйте ей, хотя ее пути тяжелы и круты.

И когда ее крылья обнимут вас — не сопротивляйтесь ей, хотя меч, спрятанный в крыльях, может поранить вас.

И когда она говорит с вами — верьте ей, хотя ее голос может разрушить ваши мечты, как северный ветер превращает в пустыню сады.

Потому что хоть любовь и надевает корону на вашу голову, но она и распинает вас на кресте. Ведь она не только для вашего роста, но и для подрезания веток, чтоб придать форму вашему дереву.

Ведь она не только поднимается до самого высокого в вас и ласкает нежные ветви, что дрожат на солнце, но и опускается до самых ваших корней, их сотрясает в объятиях с землей.

Как листья кукурузного початка обнимают початок — она прижимает вас к себе.

И как початок, она бьет вас, делая свободным от одежды, оставляя лишь зерна.

И как зерна, она просеивает вас, освобождая от шелухи.

И как чистые зерна початка, она толчет вас до белой муки.

И как муку, она месит вас, превращая в мягкое тесто, и тогда только ставит вас на свой священный огонь, чтобы вы могли стать священным хлебом на священном пиршестве Бога.

Все это сделает с вами любовь, чтобы вы могли

узнать секреты своего сердца и в этом знании стать частицей самого сердца Жизни.

Но только, если, испугавшись, вы будете искать лишь спокойствия любви и наслаждений любви, тогда лучше для вас сразу закрыть свою наготу и уйти с молотильного тока любви, уйти в мир безвременья, где вы будете смеяться, но не всем своим смехом, и плакать, но не всеми своими слезами.

Любовь не дает ничего, кроме самой себя, и не берет ничего, кроме самой себя.

Поэтому любовь не обладает ничем, но и ею нельзя обладать, ведь любви достаточно только любви.

Когда вы любите, вы не должны говорить: «Бог находится в моем сердце», а скорее: «Я нахожусь в сердце Бога».

И не думайте, что вы можете направлять любовь в ее течение, потому что любовь, если она найдет вас достойным, сама направит вас. У любви есть одно лишь желание — осушить себя.

Поэтому, если вы любите, пусть у вашей любви будут такие желания:

Растаять и стать как бегущий ручей, что поет свою мелодию ночи.

Познать боль чрезмерной нежности.

Быть раненным собственным пониманием любви, и кровоточить охотно и с радостью.

Просыпаться на рассвете с окрыленным сердцем и благодарить за еще день любви.

Отдыхать в полуденный час, размышляя о любовном восторге.

Возвращаться домой вечером с радостью.

И засыпать с молитвой за свою возлюбленную в сердце и песней благодарности на губах.



О НАСТОЯЩЕМ ЧУВСТВЕ

Однажды, когда Будда со своими учениками отдыхал в тенистой прохладе деревьев, одна куртизанка подошла к нему. Как только она увидела Божественное лицо, сияющее небесной красотой, она влюбилась в него и в экстазе, с распростёртыми объятиями, громко воскликнула:

— О, прекрасный, сияющий, я люблю тебя!

Ученики, давшие обет безбрачия, были очень удивлены, услышав, что Будда сказал куртизанке:

— Я тоже люблю тебя, но, любимая моя, прошу, не притрагивайся ко мне сейчас.

Куртизанка спросила:

— Вы называете меня любимой, и я люблю вас, почему же вы запрещаете мне прикасаться к вам?

Великий Мастер ответил:

— Любимая, я повторяю, что сейчас не время, я приду к тебе позже. Я хочу проверить свою любовь!

Ученики подумали:

«Неужели Учитель влюбился в куртизанку?»

Несколько лет спустя, когда Будда медитировал со своими учениками, он внезапно воскликнул:

— Мне нужно идти, любимая женщина зовёт меня, теперь я действительно ей нужен.

Ученики побежали за Буддой, который, как им показалось, был влюблён в куртизанку и бежал, чтобы встретиться с ней. Все вместе они прибыли к тому дереву, где встретили куртизанку несколько лет назад. Она была там. Её некогда прекрасное тело было покрыто язвами. Ученики остановились в растерянности, а Будда взял её измождённое тело на руки и понёс к доктору, говоря ей:

— Любимая, вот я пришёл, чтобы проверить свою любовь к тебе и исполнить своё обещание. Я долго ждал возможности проявить свою подлинную любовь к тебе, ибо я люблю тебя, когда всякий другой прекратил любить тебя, я обнимаю тебя, когда все твои друзья не желают прикасаться к тебе.





Ольга Четверухина

Учитель, 25 лет.

Однажды любимый человек сказал мне: «Между нами все кончено и ничего уже не вернуть». Я отказывалась верить в эти слова, казалось, что все происходящее неправда, не со мной, и это ужасный сон. Первое время я жила с надеждой и мыслями, что все наладится, может быть, любимый просто затаил на меня обиду. Но все же приходит осознание, что родного человека рядом нет, мы уже не вместе, вот тогда начинаются слезы, невыносимая боль расставания, рушится целый мир. Нас больше ничего не связывает. В этот момент важно принять ситуацию, как она есть, потому что жизнь не стоит на месте, она продолжается, даже без моего любимого человека!

Олег Петров

Менеджер, 36 лет

Одна из легендарнейших фраз известного колумбийского писателя-прозаика — Габриэль Гарсиа Маркеса звучит так: «Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой». Под этими словами заложен очень большой смысл: человек, испытывающий любовь к другому человеку, открыто признается в своих чувствах, соответственно он доверяет ему, чисто излагает мысли и открывает свою душу. Такие слова не говорятся просто так, без чувств. Сама фраза подразумевает раскрытие внутреннего лица человека, словно распускание юного цветка в лугу...



КАК ОПИСАТЬ ЛЮБОВЬ?

ЕЁ МОЖНО ОЩУТИТЬ И ПОЧУВСТВОВАТЬ В ТЕЛЕ,
ТОЛЬКО СТОИТ ПРИСЛУШАТЬСЯ

«Не бывает любви несчастной.
Может быть она горькой, трудной,
Безответной и безрассудной,
Может быть смертельно опасной.
Но несчастной любовь не бывает...»

Борис Заходер

Как описать любовь или дать ей определение? Как можно описать лирический тенор, контральто или баритон?

Как можно, например, дать определение красному цветовому спектру и его оттенкам, а тем более передать это слепому человеку? Любовь — это приятие в сочетании с радостью, это вдохновение и восторг, это надежда и вера, это необычайная гамма эмоций и чувств. Это чувство очень сложно передать или описать словами, поэтому, наверное, столько определений и эпитетов любви. Любовь можно только почувствовать. Её, скорее, можно выразить невербально, через язык тела — мимику, жесты, положение тела и интонацию, поступки, поведение, отношение... Её можно ощутить и почувствовать в теле, только стоит прислушаться...

Для меня любовь — это когда ощущаешь биение сердца. Сердце бьётся как-то иначе — быстрее, сильнее, выпрыгивает из груди или, может, сжимается, или «горит», и тепло разливается по всему телу. Это какой-то невообразимый прилив сил и энергии, которую



хочется разделить с другим человеком, с окружающим миром, со всеми вокруг.

Возможно, кто-то чувствует любовь, ощущая бабочек в животе или мурашки вдоль позвоночника, или что-то ещё. Но так или иначе, это тёплое и очень доброе чувство.

Любовь можно увидеть в глазах. Как? Глаза становятся особенными, наполненными, тёплыми, светлыми.

Любовь можно услышать в голосе. Голос становится мягче, и в нем ощущается беспокойство и забота, нежность и тепло.

В любом случае трудно передать словами все оттенки и многогранность телесных ощущений любви и их проявлений во внешнем мире.

Любовь нельзя описать словами, её можно только почувствовать всем сердцем и душой.

Это счастье, когда мы можем чувствовать любовь. Окружающий мир видится ярче, а люди добрее. Любовь заставляет нас идти на подвиг и становиться лучше, дает нам рост и развитие, а это помогает ощутить жизнь полнее...

У меня любовь ассоциируется с солнцем, теплым и ярким, светлым и добрым, которое делится своим теплом и светом с окружающим миром. И мир вокруг преобразается — становится добрее и ярче.

Бывает, что одни эмоции и чувства могут заглушать другие. Гнев, обида, агрессия часто ослабляют или заглушают чувство любви. Поэтому старайтесь жить позитивно!

Надежда Сидорова

В следующем номере: *Богатые духом*



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Тимур Сидоров

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Елена Лихачёва

РЕДАКТОРЫ:

Анна Бокова,
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ДИЗАЙН

Роберт Шмайгер

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ

ИТАР ТАСС

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ

ИТАР ТАСС
iStockphoto

ИЗДАТЕЛЬ

ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР

Ольга Антропова

ЖУРНАЛ

«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.

Издается «ДСС Медиа Групп».

№36 АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 2016

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

отпечатано ООО «ТИПОГРАФИЯ КЕМ»
129626, Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2

Подписано в печать 21.07.2016

Объединенный тираж 5000 экз.

САЙТ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО

WWW.NACHALO-JOURNAL.RU



Самые интересные статьи и мнения



Точки продаж, где вы всегда можете приобрести журнал



Полный архив номеров



Площадка для общения и обмена мнениями

ISSN 2219-1968



9 772219 196003

16036

