

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

НАУКА ЛЮБВИ

**ЛИДИЯ
КОЗЛОВА**

ЛЮБОВЬ –
ЖИВОЕ СУЩЕСТВО

**СВЯТОЙ
ПАИСИЙ
СВЯТОГОРЕЦ**

ЧТОБЫ ЛЮБОВЬ
ВОЗРАСТАЛА,
НУЖНО ЕЕ ОТДАВАТЬ

**ДАРИО
САЛАС
СОММЭР**

НАУКЕ ЛЮБВИ НАДО
УЧИТЬСЯ

**МАЙЯ
ПЛИСЕЦКАЯ**

Я ВОСХИЩАЮСЬ МУЖЕМ
ВСЮ ЖИЗНЬ



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



Во все времена люди говорили, говорят и будут говорить о любви. Само слово «любовь» одно для всех людей, но что же это такое – любовь? Есть ли серьезное внимание человека к этой важной теме любви? Поговорим об этом в весеннем номере нашего журнала...

*Издатель,
Антропов Алексей*

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

НАУКА ЛЮБВИ

апрель-май 2019 (№52)

ИДЕИ

- 20 **ИСТОРИИ ЛЮБВИ**
5 удивительных непридуманных историй о любви, длиною в жизнь
- 28 **МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД НА ЛЮБОВЬ**
О том, как различия в восприятии и отношении к миру могут объединять
- 42 **100 ЛЕТ КРАСОТЫ**
Как изменялись стандарты женской красоты в течение последнего столетия

САМОПОЗНАНИЕ

- 8 **БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОТСУТСТВИЕ САМОКОНТРОЛЯ**
Отрывок из книги «Наука любви» Дарио Саласа Соммэра
- 36 **ЛЮБОВЬ К ДЕТАМ**
От чего она зависит и как ее лучше проявлять
- 46 **НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ МОЖНО ВСЕГДА**
Психолог Марина Травкова о том, как быть счастливым, несмотря на обстоятельства

МЫСЛИ

- 12 **МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ И РОДИОН ЩЕДРИН = ЛЮБОВЬ**
- 23 **ЕСЛИ ТЫ САМ СЕБЯ НЕ ЛЮБИШЬ, ТО ПОЧЕМУ ДРУГИЕ ДОЛЖНЫ?**
Елена Лихачёва
- 30 **ИГРА В КЛАССИКИ**
Цитаты о чувствах от мастеров слова
- 40 **10 ЦИТАТ О ЛЮБВИ**
Античный поэт Публий Овидий
- 49 **ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ИМПУЛЬС**
Марина Шибико

ИНТЕРВЬЮ

- 4 **СЧАСТЬЕ – ЭТО ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМ**
Лидия Козлова о Михаиле Таниче
- 16 **БЕСКОНЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ**
Светлана Дружинина и Анатолий Мукасей
- 24 **КРИСТАЛЬНО ЧИСТАЯ ЛЮБОВЬ**
Беседа с чилийским философом Дарио Саласом Соммэром
- 32 **ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ПРО ЛЮБОВЬ ЛЮДИ ВСЕ ВЫДУМАЛИ**
Лариса Лужина

- 34 **МНЕНИЯ**
- 14 **АФОРИЗМЫ**
- 11 **ЦИТАТА НОМЕРА**
- 27, 39 **ПРИТЧИ**

- 44 **ПОЭЗИЯ**
- 50 **КНИГИ**
- 51 **ФИЛЬМЫ**



Лидия Козлова

СЧАСТЬЕ – ЭТО ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМ

ГОВОРЯТ, ЧТО ПОЧТИ У КАЖДОГО ИЗВЕСТНОГО МУЖЧИНЫ РЯДОМ ОБИТАЕТ МУЗА, КОТОРАЯ ВДОХНОВЛЯЕТ, ОКРЫЛЯЕТ, ЗАБОТИТСЯ, ДАЕТ СИЛЫ ТВОРИТЬ. ТАКОЙ МУЗОЙ – ОДНОЙ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ – ДЛЯ ВСЕНАРОДНО ЛЮБИМОГО В РОССИИ ПОЭТА-ПЕСЕННИКА МИХАИЛА ТАНИЧА СТАЛА ЕГО ЖЕНА, ЛИДИЯ КОЗЛОВА. ЛИДИЯ НИКОЛАЕВНА, И САМА БУДУЧИ ТАЛАНТЛИВЫМ ПОЭТОМ (КТО НЕ ЗНАЕТ ЕЕ ЗНАМЕНИТЫЙ ХИТ «АЙСБЕРГ» В ИСПОЛНЕНИИ АЛЛЫ ПУГАЧЕВОЙ), ПОСВЯТИЛА СВОЮ ЖИЗНЬ МУЖУ. ОНИ ВСТРЕТИЛИСЬ НА СТРОИТЕЛЬСТВЕ СТАЛИНГРАДСКОЙ ГРЭС В 1956 ГОДУ И С ТЕХ ПОР НЕ РАССТАВАЛИСЬ ДО САМОЙ СМЕРТИ ТАНИЧА. ИХ СЧАСТЛИВЫЙ БРАК ПРОДЛИЛСЯ БОЛЕЕ ПОЛУВЕКА.

Лидия Николаевна, Вы прожили в счастливом браке 52 года. Ваша любовь с Михаилом Исаевичем была взаимной. Но если вдруг пришлось бы выбирать: быть любимой или самой любить, что бы Вы выбрали?

Л.К.: Как бы мы не хотели, мы не можем запретить себе любить. Если мы полюбили – мы любим. Но важно не быть навязчивым, не домогаться человека, которого ты любишь. Любовь – самое свободное чувство, альтруистическое. Когда мы начинаем восхищаться каким-то другим человеком, мы же не хотим его заграбастать в плен, мы вообще ничего от него не хотим, мы просто им любимемся, восхищаемся. Влюбленность же часто провоцирует в людях корысть. Девочка хочет, чтобы мальчик был только ее, ей надо привязать его и выйти за него замуж. Мальчик, наоборот, будучи самцом, хочет оставаться свободным в своем выборе. Это желание привязать, обладать лишает нас настоящей любви. А ведь это самое главное в жизни. Слава приедается, даже деньги приедаются, а счастье любить – это с нами навсегда. Получить ответную, взаимную любовь – самый большой успех, который можно получить в этой жизни. Когда ты сам излучаешь любовь, чувствуешь ее в других, ты счастливее, чем богатый человек без любви. Я знаю достаточно много разбогатевших бизнесменов, миллионеров и даже миллиардеров.

Найти среди них счастливого человека – ой, как трудно. Тут вспомнишь слова Толстого о том, что счастье – это «любить и быть любимым».

Сейчас стало модным утверждение о том, что любовь живет три года, а дальше...

Л.К.: Любовь – живое существо. Влюбиться, а потом через три года позабыть и влюбиться в другого – это просто. Но это не любовь, это увлечение. Любовь – это то, что мы строим в СЕБЕ. Мы все почему-то обязательно хотим взаимной любви. Но надо благодарить судьбу уже и за то, что она тебе послала любовь к кому-то, пусть и безответную. Да, бывает любовь-болезнь, когда очень трудно согласиться с тем, что тебе не отвечают взаимностью, но этот опыт практически все имеют, его надо просто перенести. Надо постараться сделать свою любовь еще более доброжелательной, пожелать тому, другому человеку, который на тебя не обращает внимания (а ты сходишь по нему с ума!) счастья. И надо радоваться за него. Тогда и к тебе придет любовь. Мне кажется, что когда женщина не излучает любви, она и не привлекает любовь. Любой мужчина, даже малоопытный или, наоборот, «казанова» все понимает. Мужчина чувствует в глубине души, чего хочет женщина, заводя с ним отношения. Чувствует, есть в ней любовь или нет.



Какова, на Ваш взгляд, роль женщины в браке?

Л.К.: Женщина в браке должна быть, во-первых, независима, она должна быть на равных. Я думаю, мы не должны ни навязываться, ни командовать. Не надо быть его рабыней, надо быть другом, человеком, который им восхищается и помогает в любой ситуации. Но делать это надо очень тактично, в любви нам часто такта не хватает. Мы все время хотим власть свою проявить: мужчина над женщиной, женщина над мужчиной, для нас главное – власть: ухватить и командовать. Ни один человек этого не выдержит. Мы только и делаем, что требуем чего-то от другого. Но ты сперва дай тому, кого ты любишь, то, чего ты хочешь, чтобы он дал тебе. Дай это! Может быть, оно к тебе вернется. Если не вернется, скажи: «Я любила этого человека, мне все в нем казалось прекрасным: и внешность, и характер, и ум, и все, что составляет его сущность. Я счастливый человек, я любила!» Скажи и уйди. Я считаю, что чем дольше длится брак, тем труднее быть счастливым, потому что не хватает терпения. Но тот, кто умеет это терпение проявить, в итоге становится счастливее в любви, потому что появляется доверие к любимому человеку и любимое существо, которое сперва, может быть, просто внешне понравилось или по характеру, вдруг приобретает черты абсолютно идентичного тебе существа, такого же, как ты, который так же все понимает, так же все делает для тебя, и ты



доверяешь ему полностью. Надо это доверие воспитать и в мужчине, и в себе.

Но нельзя просто безоглядно смотреть на то, как твой муж живет. Бывает, слышишь от жен «я не обращала внимания, а он бегал по бабам»... Вот обращала бы внимание, проявляла бы к нему какое-то свое внимание, может, он и не бегал бы. Только внимание нужно не скандальное, а человеческое. Можно же и так сказать: «Что-то у нас нарушилось, давай обсудим, как нам вместе все наладить, мы же соединились в любви, мы же хотели счастья...» Люди сами разрушают брак, потому что не хватает терпения, внимания, желания выслушать другого, понять и посоветовать, вернее, принять единый общий совет. Ведь когда раньше венчали, как говорили? Совет да любовь. Совет – на первом месте! Ты почитай, прежде чем выходить замуж, что церковь требует от вен-



чающихся людей. Уважай человека, которого ты себе выбрала в мужья, и муж уважай ту жену, которую ты себе выбрал, пытайся угадать, чего ей не хватает. Когда она больна, будь заботлив, стань с ней единым существом: ее боль – твоя боль, ее радость – твоя радость и наоборот, женщина тоже должна так поступать. Эгоизм в любви очень страшен, может быть, это один из самых главных недостатков в браке. Потому и расходятся, из-за эгоизма.

Лидия Николаевна, можете вспомнить несколько моментов, когда Вы всей душой, всей кожей ощутили, что Михаил Исаевич Вас по-настоящему любит?

Л.К.: Я почувствовала его любовь буквально с первого мига. Хотя он человек был жесткий, прошел в жизни через многие тяжелейшие испытания, и он никогда не позволял себе сюсюкания со мной. Но поскольку я все время находилась в поле его мыслей, его заботы, я понимала, что он меня любит. Я помню, как Танич сказал однажды,

прожив со мной уже лет сорок, наверное: «Ты знаешь, конечно, я не мог ни с кем другим быть таким близким, я тебя на душу взял». Вот надо чтобы двое влюбленных «брали друг друга на душу».

Вы с Михаилом Исаевичем венчались?

Л.К.: Мы не венчались, хотя прожили 52 года. Умирая, Танич сказал: «Кажется, я отдаю концы, вызывай священника». Я вызываю священника, священник приезжает, Михаил Исаевич не встает, лежит на большом диване, хочет покаяться во всех грехах.

И священник говорит нам всем – детям, внукам, мне: «Пожалуйста, выйдите, это делается один на один. Я только передатчик, проводник между Богом и человеком». И Танич долго-долго что-то рассказывает. Что именно, я, естественно, не знаю. Через час я уже начинаю дергаться, думаю, вдруг он умрет, пока его исповедует... Наконец, появляется священник и говорит: «Заходите». Мы входим, я вижу, что Танич лежит уже совер-

шенно обессиленный, даже говорить ему трудно, но он, глядя на батюшку, спрашивает: «А Вы можете нас с женой повенчать?» Я застываю, не знаю, как реагировать. И священник застывает... потом спрашивает: «Михаил Исаевич, а сколько лет Вы женаты?» Танич отвечает: «Да, уже почти 52 года». И тут батюшка так облегченно вскинул руку вверх и сказал: «Михаил Исаевич, Вы там уже давно повенчаны». Вот это и есть любовь... умирая, он захотел, чтобы мы не расстались, чтобы наши души встретились и там.

Лидия Николаевна, как Вы без него справляетесь, скучаете?

Л.К.: Скучаю... он мне снится, когда у меня что-то не получается, я прошу: «Мишенька, приснись мне, скажи, как мне поступить в этой ситуации». Самое удивительное, что он, как правило, в эту ночь приходит во сне и дает указание, что мне надо сделать и как поступить. У меня с ним очень хорошие, светлые, чистые отношения. Мы с дочками, внуками, когда собираемся дома, сразу говорим «давайте включим песни отца». Включаем эти песни и начинаем улыбаться, потому что они тоже полны любви и желания другому сделать хорошо должно быть в браке как закон, первый закон. Делай в семье всем хорошо. Не надо баловать, не надо развращать, не надо потакать всяким мерзким поступкам, но делай человеку хорошо и надейся, что он это примет в сердце и сам будет поступать так же.

Вот Вы сказали, что даже после смерти Танич дает Вам указания... а что касается стихов, он когда-нибудь давал Вам советы, может быть, как-то направлял Вас?

Л.К.: Нет, он мне советы не давал. Он вообще узнал, что я пишу стихи, уже после 25 лет нашего брака. До этого я ему не признавалась, потому что считала, что уровень моего поэтического творчества не сравним с его талантом, и зачем я буду настоящему поэту подсовывать свои, так сказать, опусы. Но когда он увидел мои стихи, он сказал: «А знаешь, неплохо, теперь ты сама должна всему научиться. Учись, способности у тебя есть». И он,

по-моему, очень радовался моим удачам, да и не только моим. Он был справедлив и совершенно независтлив.

Лидия Николаевна, могли бы Вы вспомнить свой собственный стих и стих Танича, которые наиболее емко и искренне иллюстрируют тему нашего с Вами разговора?

Л.К.: Да, свое стихотвореньице сейчас прочту, я его написала, когда мы прожили 25 лет. Не специально – я на заданную тему никогда не писала, оно само написалось.

*На твоей просыпаться руке,
Ощущать каждой клеточкой тела,
Что любовь наша не оскудела,
Как вода в обмелевшей реке.
О, любовный жилительный труд,
Понимаю тебя с полуслова,
Раскрываю объятия снова,
Пусть сердца наши сладко замрут,
Сколько зим, сколько лет, назови,
Продолжается дивная схватка,
Я сгораю в тебе без остатка.
И опять, возрождаясь в любви,
Огоньки, в неостывшей золе
Отмахнусь от последнего дыма,
Я не просто люблю – я любима!
Нет счастливее меня на земле.*

А про Танича... уже перед самой смертью, когда рука его уже почти не слушалась, он таким слабым корявым почерком написал:

*Тайную, постельную я тебе спою.
Эту колыбельную песенку мою.
Сон ресниц касается, звезды вдалеке,
Засытай, красавица, на моей руке,
А проснешься, явишься, я уже не сплю,
Жду, когда проявишься,
И уже люблю...*

Вот так коротко, но очень точно все чувства выражены без насилия над собой или надо мной. Дай Бог Вам, каждому, живущему на Земле, полюбить кого-то, это всегда возвышает человека и дает больше совершенства. А потом, Бог даст, и взаимную любовь получить...

Дарио Салас Соммэр

БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОТСУТСТВИЕ САМОКОНТРОЛЯ

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



Для того чтобы понять природу и любви, и ее практическое применение, необходимо осознать, что любовь не может возникнуть спонтанно или быть продуктом случайности, наоборот, она — результат проявления «любобной воли» человека. Чтобы любовь была истинной и счастливой, ее следует планировать от начала и до конца; необходимо отказаться от романтических фантазий, свойственных искателям любовных иллюзий, отказаться от глупого и бесплодного романтизма, который ведет лишь к разочарованиям, несчастьям, неудачам, одиночеству, страданию и отсутствию любви.

Любовные отношения не должны быть отданы на волю случая или инстинктов, но подчиняться акту воли человека. Это утверждение противоположно тому общепринятому мнению, что любовь возникает с первого взгляда и, как вспышка, пронизывает лучами страсти. Люди считают правильным следовать примеру животных, которые в определенный момент спариваются под влиянием необузданного импульса, им кажется, что любовь подобна опылению цветов или брачным танцам птиц в дикой Природе. В то же время вымышленные истории любви, встречающиеся в книгах и кино, заставляют людей подражать их героям, например, Ромео и Джульетте, Золушке и ее принцу. Считается, что способность любить присуща человеку с рождения так же, как способность дышать, есть, пить, думать, и для достижения любви достаточно лишь дать выход эмоциональному импульсу. Тысячи людей блуждали в поисках химеры спонтанной любви, похожей на семя, которое ветер случайно принес в благодатное место, и оно проросло.

Как мы уже много раз повторяли, люди совершенно ничего не знают о любви и, к сожалению, путают естественность с животными инстинктами. Они и не подозревают о необходимости учиться любить, дабы наслаждаться счастливым даром Купидона. Максимум того, что они признают, — это освоение определенной сексуальной



техники для получения удовольствия. Сама идея, что для достижения счастья в любви необходимо приобрести знания и умения, кажется им несовместимой с понятием любви как внезапно возникающей страсти.

Необходимо развенчать этот миф раз и навсегда, чтобы люди узнали правду: науке любви нужно учиться с тем же усердием, какое требуется для освоения профессии, искусства или сложной дисциплины. Человек, не понимающий себя и своего партнера, не сможет достичь счастья в любви, если, конечно, он не сводит счастье к генитальному удовольствию.

Наука любви — это глубокое знание, включающее в себя понимание человеческой природы, и лишь немногие основные понятия мы приводим в этой

книге. Человек — инструмент любви, и без истинного знания об этом инструменте нельзя достичь вершины счастья. Только настроив его и научившись владеть им, человек будет способен исполнить мелодию счастья, сочиненную не Природой, а им самим. Он почти полностью забыл о своем внутреннем мире и следует только фантазиям — в этом состоит истинная причина кризиса человека и его отношений в любви. Человек отклонился от пути духовной эволюции, ведущего к мудрости и человечности, и предпочел путь материализма и цинизма, утратив человеческие качества. Возвращение любви подобающего ей положения позволит восстановить высшие ценности человечества. Любовь как проявление воли не означает насильственного создания искусственной ситуации. Это

естественный процесс, которым должно управлять высшее сознание. То, что оно участвует в любви, не уменьшает теплоты союза. Напротив, чем больше своих качеств человек будет включать в любовные отношения, тем больше будет ощущение удовольствия и счастья.

Чувственная любовь, затрагивающая только эмоциональную сферу, подобна фортепьянной игре на семи клавишах. Ясно, что мелодию с полной силой, глубиной и всеми оттенками можно сыграть, лишь используя все клавиши. Только эмоциональная или только сексуальная любовь представляет собой малую часть клавиатуры чувств человеческого инструмента, поэтому, ограничиваясь одним из этих аспектов, человек не узнает глубины и величия истинной любви. Мы не согласны с утверждением, что «любовь слепа». Такие отношения будут лишь карикатурой на любовь. Для истинной любви необходимо, чтобы «глаза были всегда открыты». У животных совокупление происходит слепо, но от человека следует ожидать большего.

Истинная любовь — это целостные взаимоотношения между мужчиной и женщиной. Под «целостными» нужно понимать весь спектр чувств — от наиболее грубых материальных до самых тонких духовных. Однако любовь — не эфемерное явление, а вполне конкретный процесс. ВЫСШЕЕ «Я» человека должно осознанно и разумно управлять всей шкалой чувств для более целостного объединения с партнером. Отношения должны быть основаны на реальности. Человеку необходимо быть реалистичным, сознательным и уравновешенным, чтобы суметь разрушить пустые фантазии, ведущие к субъективным отношениям в любви, существующим только в его воображении.

Жалость вызывают люди, которые так глубоко погрузились в свои приятные мечты, что оказались полностью оторванными от реальности и потому живут в воображаемом мире, словно при наркотическом опьянении. Это происходит, когда люди принимают наркотик снов и фантазий, не понимая, что это им повредит. К сожалению, фантазии со временем вытесняют реальность, и люди проводят всю жизнь в ожидании событий, которые в действительности никогда не произойдут. Можно сказать, что такие люди не живут вообще.

Не следует проявлять волю в любви, если отсутствует истинная гармония с партнером. Важно разумно управлять отношениями для достижения полноты общения и успеха. Необходимо делать усилия, чтобы понимать партнера и не судить его прежде, чем понял.

Мы решительно настаиваем на том, что не существует любви с первого взгляда, а есть только сексуальное притяжение и «влюбленность», результат простого животного магнетизма и влияния онейрического призрака, или идеализированного образа. Этот образ заставляет видеть в человеке, с которым только что познакомился, отражение своих мечтаний. Поэтому важно общаться с человеком достаточно длительное время, чтобы хорошо его узнать и определить, достоин ли он любви и способен ли на нее ответить. В течение этого времени следует избегать скоропалительных выводов и «сексуальных проверок»; это не означает запрещение сексуальных контактов, нужно принимать во внимание то, что половая совместимость не свидетельствует о возможности полноценного общения партнеров, но говорит только об удовлетворении на сексуальном уровне, а это лишь часть любовных отношений. В связи с этим было бы ошибкой рассматривать удовлетворение во время коитуса как гарантию хороших любовных отношений. Используя силу воли, человек должен стараться уделять внимание не внешнему, а сущности. Не будем забывать, что познать другого человека — означает заглянуть под его маску. Это непросто, поскольку у каждого человека много масок и он никогда не показывает своего истинного лица. Только в моменты кризиса он может показать его, и обычно это шокирует, так как полностью противоречит тому, к чему мы успели привыкнуть.

Каждый старается произвести хорошее впечатление и представить себя с лучшей стороны, особенно в любви. Истинное лицо человека проявляется только в моменты неожиданных событий. Именно тогда, когда приостанавливается или разрушается психологическая программа человека, может стать очевидным его внутреннее уродство. Таким образом, необходимо запастись терпением, чтобы проникнуть во внутренний мир людей и познать их такими, какие они есть.

Порой для этого требуются годы.

**КРАСОТА
ЕСТЬ ВО ВСЕМ,
НО НЕ ВСЕМ ДАНО
ЕЕ ВИДЕТЬ.**

Конфуций



МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ И РОДИОН ЩЕДРИН = ЛЮБОВЬ

СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ И РОДИОН ЩЕДРИН — ОДНА ИЗ САМЫХ ЗВЕЗДНЫХ В МИРЕ, СОЮЗ И ТВОРЧЕСКИЙ И ЛЮБОВНЫЙ. ЗНАМЕНИТАЯ БАЛЕРИНА МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ И ВЫДАЮЩИЙСЯ КОМПОЗИТОР РОДИОН ЩЕДРИН ПРОЖИЛИ В БРАКЕ ПОЧТИ 60 ЛЕТ.



Майя Михайловна:

«Когда я впервые увидела его — ему было 22 года. Он был красив и неординарен! Он замечательно играл в тот вечер: и свои вещи, и Шопена. Играл так, как я никогда в жизни не слышала. Знаете, в искусстве маленькая капелька порой решает все. Вот он на капельку оказался вдохновеннее, выше других музыкантов. А еще он был естественно элегантен. Джентльмен от природы. Он удержал меня на плаву. Он писал мне балеты. Он дарил идеи. Он вдохновлял. Это уникально.



Майя Плисецкая и Родион Щедрин познакомились в доме Лили Брик в 1955 году (ему — 22, ей — 29) на одном из приемов, устроенном в честь приезда в Москву Жерара Филипа. Но мимолетная встреча лишь спустя три года переросла в настоящую любовь. Они начали встречаться и провели отпуск в Карелии. А осенью 1958 года поженились.

Что интересно: они одной «масти» — рыжие! О них поначалу думали, что это брат и сестра. Детей у них нет. Щедрин протестовал, но Майя так и не решилась родить ребенка и уйти со сцены.



Это редкость. Потому что он редкий. Он уникальный. Я таких людей, как он просто не знаю. Таких целостных, таких самостоятельных по мысли, таких талантливых, даже гениальных.

Я восхищаюсь мужем всю жизнь. Он меня ни разу ни в чем не разочаровал. Может, именно поэтому наш брак продолжается так долго.

Неважно, кто по профессии муж и жена. Либо они совпадают как человеческие особи, либо абсолютно чужие, не касающиеся друг друга. Тогда они отторгаются, начинают раздражать друг друга, и от этого никуда не деться. Причем это, видимо, чистая биология.

Щедрин всегда был в тени прожекторов моего шумного успеха. Но, на радость мою, никогда не страдал от этого. Иначе не прожили бы мы безоблачно столь долгие годы вместе. Мечтаю об одном, чтобы Щедрин побольше пожил.

Без него жизнь для меня теряет интерес. Я бы за ним и в Сибирь в ту же секунду отправилась. Я бы поехала за ним куда угодно. Куда он захочет.

У каждого человека свои недостатки. А у него их

нет. Честное слово. Потому что он особенный. Потому что он гений. Я вообще думаю, если б наша встреча не состоялась, меня могло б давно уже на свете не быть.

Вы знаете, он ведь мне до сих пор цветы дарит каждый день. Мне это даже неудобно как-то рассказывать, но это правда. Каждый день. Всю жизнь...»

На вопрос, знакомо ли им чувство ревности, Плисецкая отвечала: «Я его так люблю, что не ревную. Люблю больше жизни. Я не мыслю себе жизни без него. Мне она не нужна».

Балерине нравилось, когда ее называли «мадам Щедрин»: «Я обожаю, когда меня так называют. Не только не обижаюсь, но с радостью откликаюсь. Мне нравится быть его мадам»

Родион Константинович:

«Нас просто свел Господь Бог. Мы совпали. Не могу сказать, что мы оба имеем ангельский характер. Это было бы неправдой. Но мне с Майей просто.

У нее есть одно потрясающее качество — она отходчива. Замечательно отходчива! По-моему, это одно из основных условий долгой семейной жизни: женщина не должна таить обиду на близкого человека.

Какая она в жизни? В моей жизни? Совсем неприятная. Заботливая. Участливая. Добрая. Ласковая. Совсем ничего от Примы, привыкшей к овациям.

Быть Майей Плисецкой нелегко. Да и мужем Майи Плисецкой сложно. Но я никогда не тяготился проблемами Майи. Ее заботы да обиды всегда трогали меня сильнее, чем свои собственные... Наверное, объяснения этому, кроме слова «любовь», не подыщешь.

Я не знаю, сколько Господь отпустит нам еще жизни на этой волшебной земле. Но я безмерно благодарен Небу и Судьбе, связавшим наши с ней жизни воедино. Мы познали Счастье. Мы познали Любовь. Мы познали Нежность.

Я хочу объяснить своей жене в любви. Во всеуслышание сказать, что люблю эту Женщину. Что для меня Майя — лучшая среди самых прекрасных женщин нашей планеты».

**Омар Хайам**

*Не моли о любви, безнадежно любя,
Не броди под окном у неверной, скорбя.
Словно нищие дервиши, будь
независимым —
Может статься, тогда
и полюбят тебя.*

**Конфуций**

*Влечения души превращается
в дружбу, влечение ума
превращается в уважение,
влечение тел превращается в
страсть. И только все вместе
может превратиться в любовь.*

**Фридрих Ницше**

*Любовь это единственное, что
делает человека сильнее, женщину
красивее, мужчину добрее, душу
легче, а жизнь прекрасней!*

**Габриэль Гарсиа Маркес**

*Если вы встретите свою
любовь, то она от вас никуда
не денется — ни через неделю,
ни через месяц, ни через год.*

**Ошо**

*Вы должны знать, что свобода —
это высшая ценность, и если любовь
не дает вам свободы, тогда это не
любовь.*

**Аму Мом**

*Найдя любовь внутри себя,
обнаружишь ее повсюду!*

**Эрих Фромм**

*Любовь — это единственный
разумный и удовлетворительный
ответ на вопрос о смысле
человеческого существования.*

**Томас Фуллер**

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

АФОРИЗМЫ

Светлана Дружинина и Анатолий Мукасей

БЕСКОНЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ

СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА ДРУЖИНИНА И АНАТОЛИЙ МИХАЙЛОВИЧ МУКАСЕЙ СОСТОЯТ В БРАКЕ УЖЕ БОЛЕЕ 60 ЛЕТ. БЕЗУСЛОВНО, ТАКОЙ УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ЗАСЛУЖИВАЕТ ТЩАТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА И МОЖЕТ ПОСЛУЖИТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ МНОГИХ. МЫ ВЗЯЛИ ИНТЕРВЬЮ У СУПРУГОВ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ, ЗАДАВ ИМ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ВОПРОСЫ. ИЗУМЛЯЕТ, ЧТО ОТВЕТЫ ПОЧТИ НА ВСЕ ВОПРОСЫ БЫЛИ НЕ ТОЛЬКО ОДИНАКОВЫМИ ПО СМЫСЛУ, НО ЕЩЕ И ЗАЧАСТУЮ СФОРМУЛИРОВАНЫ ОДНИМИ СЛОВАМИ. ДАБЫ НЕ ПОВТОРЯТЬСЯ, МЫ ВЫБРАЛИ НАИБОЛЕЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ИЛИ ДОПОЛНЯЮЩИЕ ДРУГ ДРУГА ОТВЕТЫ.

Укрепляет ли отношения общая работа?

С.Д.: Очень. Общая работа и общий интерес всегда укрепляют семейную связь. Особенно работа, основанная на творческих поисках. Так как мы оба работаем в кинематографе, могу сказать: «Что бы мы делали без тебя, любимое кино!» (смеется – ред.) Вероятно, другие семьи находят другие основы семейного фундамента. Кино – это не только целлюлоза и пленка, это огромная жизнь. В ней мы ищем взаимопонимание друг с другом, с семьей и с людьми, связанными с нами общим делом. Почему я говорю, что это укрепляет? Потому что все члены съемочной группы нас опекают и стараются поддерживать наше хорошее настроение. Если коллеги видят, что мы с мужем недовольны друг другом, очень стараются нас помирить. Актеры, с которыми мы работаем, становятся членами нашей семьи. Дима Харатьян, Саша Домогаров, Кристина Орбакайте – они нам как дети.

Как преодолевали ревность и недоверие, ведь первые годы совместной жизни у каждого были своя работа и поездки в киноэкспедиции?

А.М.: Не было ревности, доверяли друг другу. Я человек не ревнивый и знаю, что Света – верная мне жена и верный человек. Поэтому, если замечаю флирт с ее стороны, это у меня не вызывает

ни эмоций, ни претензий. И к популярности жену никогда не ревновал. Страсть проходит, но остается любовь, и супруги становятся друзьями, без которых жить не могут. Нам, чтобы сохранить чувство новизны, нужно снимать новое кино. А на съемочной площадке у меня момент флирта всегда присутствует. Обязательно с женщинами флиртую, но близких отношений никогда не заводил. Светлана относится к этому с пониманием. Знает, что у оператора такие задачи, и это помогает картине.

С.Д.: Ревновать – это нормально. Все хорошо в норме: и страсти, и ревность. Надо проанализировать, а почему твой мужчина вдруг смотрит туда, а не в твою сторону. Первое время это вызывало у меня некоторую неприязнь. Но потом я поняла: Толя – художник, он, как Пигмалион, влюбляется в Галатею, которую лепит. Актриса на время съемок, даже если это всего один день, становится для мужа картиной, но это вовсе не значит, что на следующий день он будет так же любить этот портрет. Это я ощутила на практике, поняла и приняла: есть художник Анатолий Мукасей, а есть уставший и озабоченный рабочими моментами муж, с которым надо поговорить, деликатно выяснить, что случилось, и чем я могу помочь.

Мукасей – интроверт. При всей кажущейся внешней размашистости он очень закрытый человек.

Только очень близкие люди знают и понимают его. Все мы рождены для того, чтобы найти консенсус во взаимоотношениях – оценить и понять слабые и недостатки нашего партнера. Что-то можно исправить, что-то подтянуть, но с чем-то придется мириться. И вы никуда не денетесь – так устроен мир. Мы с мужем нашли этот консенсус, и поэтому вместе уже больше 60 лет.

Случались ли между вами серьезные ссоры на съемочной площадке? Как выходили из таких ситуаций? Кто уступает? Или всегда договариваетесь на берегу?

С.Д.: До тех пор пока мы дома не найдем решение – не выберем окончательный вариант того, что мы завтра будем делать на съемочной площадке, мы никогда не ложимся спать. Может быть, уставший Толя и хотел бы лечь, но со мной это бесполезно. Все спорные вопросы лучше решать дома. Поэтому мы никогда не оскорбляем друг друга на съемочной площадке, как это обычно делают режиссер и оператор. Режиссер и оператор должны безоговорочно доверять друг другу.

Так как я экстраверт, я могу начинать шуметь дома. Тогда Анатолий Михайлович тихонечко «ухиливает» в свой кабинет. Он ни слова не говорит мне в ответ. Ни одного. Он знает, что если мне что-то

в такой момент сказать или возразить – это меня только раззадорит. Поэтому он быстренько уходит. Я потихонечку успокаиваюсь, Толя возвращается, и как будто ничего не было.

А.М.: Со Светой в спорах мы посопровиваемся сначала друг другу, а потом успокаиваемся. Любые ситуации можно разрешить, когда есть взаимная поддержка. Мы предать друг друга не можем. Расходимся только в мелочах, с которыми легко мириться.

Кто из родителей был для детей «кнутом», а кто – «пряником»?

С.Д.: По-моему, уже понятно, что кнут в руки брала я, а пряником был этот очаровательный мужчина. В результате все мальчишки – наши сыновья и внуки – со своими интимными жалобами и рассказами тянулись к Толе, но это нормально, это мужское братство.

А.М.: Мои родители были со мной только пряниками. И наших детей мы не наказывали. По крайней мере, я такого не помню. Какие-то острые моменты их поведения обсуждали со Светланой вдвоем, искали подходящее решение. Наши дети – мальчишки, поэтому они больше тянулись ко мне. Я был для них примером. Не случайно Миша тоже выбрал профессию оператора.





От круглосуточного пребывания вместе, как правило, накапливается раздражение. Как отдыхаете друг от друга? Есть ли зоны в доме, где можно уединиться?

С.Д.: Семья наша создалась очень рано – Толечке было всего 19 лет, а мне 21. И конечно, как все молодые, мы на ночь оставались вместе. А на другой день не могли понять, почему мы зеваем в течение всего дня. Оказалось, что была совершенно конкретная причина. Может быть, это не элегантно звучит и вскрывает наши недостатки, но оказалось, что мы оба громко спим, и это не давало нам высыпаться. Поэтому мы очень безобидно, с пониманием, веселясь и хохоча, определились, что у мужа будет свой «кабинет», а у жены – свой «будуар», и мы будем ходить друг к другу «в гости». И оказалось, что это поддерживает хорошие отношения. Поэтому всем могу посоветовать: с пониманием относитесь к недостаткам друг друга и корректируйте неловкие моменты.

А.М.: Иногда возникает раздражение, я ухожу сразу в другую комнату. Меня спасает телевидение – спорт. Когда смотрю спортивные каналы – сразу обо всем забываю. Светлана теперь тоже следит за спортивными новостями, особенно связанными с волейболом. Потому что у нас появилась потрясающая невестка Катюша Гамова. Кстати, именно волейбол нас со Светланой когда-то познакомил.

Вот такие жизненные параллели.

Кстати, как вы познакомились?

А.М.: Я Светлану впервые увидел в кино, когда мама приезжала на несколько дней в СССР. Мои родители – разведчики-нелегалы, 25 лет проработали за границей. В тот мамин приезд мы были в Гаграх, жили на даче Сталина. Мама не могла никуда выходить или выезжать, поэтому нам в специальном просмотрном зале показывали кино. В один из дней мы посмотрели фильм «За витриной универмага», главную роль в котором сыграла Светлана Дружинина. Я спросил маму: «Тебе нравится эта девочка?» «Девочка-cute (от англ. хорошая)», – ответила мама. «Я на ней женюсь», – спокойно сказал я. Через год я поступил во ВГИК и познакомился со Светланой.

Фантастика! Это интуиция.

С.Д.: Мы дружили, общались, встречались. Когда Толины родители приехали выдавать замуж свою старшую дочь, они узнали, что их младший сын влюблен в актрису по фамилии Дружинина. Видимо, я им понравилась, потому что они решили поженить и нас. Они приехали в Москву всего на месяц. Уезжая, они не могли знать, вернутся ли в Россию. И поэтому решили уехать со спокойной душой, зная, что у их сына уже есть семья. Так

что предложение пожениться исходило от них. Мы этого не планировали. Помню, я лежала дома с температурой, и Толя пришел меня навестить с кошелкой иностранных очень редких и ценных для СССР «женских деталей»: изящные пудреницы, косметика, платочки из Италии, духи и так далее. Он сказал: «Мама с папой говорят: да женитесь вы наконец». В начале июня родители Толи сыграли свадьбу старшей дочери, а в конце июня – свадьбу сына и уехали, спокойные за детей.

А.М.: Для меня все это было как будто вчера. Нет ощущения длительности времени, я этого не чувствую. Чувство новизны осталось, иначе бы мы не работали. А работа стимулирует жизнь.

Обычно студенческие браки бывают недолговечными. Ваш – исключение! Какой можете дать совет молодым парам?

А.М.: Занимайтесь одним и тем же делом, и будет все хорошо. Прощать, терпеть, переживать и переступать какие-то ситуации, доброжелательно относиться друг к другу. Дети очень скрепляют брак, должен быть общий объект, за которым надо ухаживать и любить.

С.Д.: Есть понятие, которое все, особенно в молодости, очень не любят – терпение. Постарайтесь, прежде чем ссориться и разбежаться, потерпеть какое-то время друг друга и разобраться – случайны ли были ваши отношения, почему вы оказались вместе, и что вас связывает. Нужно четко разобраться в самом себе и научиться вести диалог с супругом. Многие разбегаются из-за того, что не умеют говорить друг с другом. Разберитесь, что вы можете поправить в себе и в супруге, и скорректируйте это. Особенно если у вас есть дети. Вы перед детьми в долгу, в ответе! Дети не виноваты, что по страсти вы их родили. Да, вы можете расстаться, но сначала нужно вырастить детей, дать им воспитание, чтобы они стали людьми, и образование, чтобы они могли самостоятельно заработать на кусок хлеба. Только после этого вы имеете право на собственные чувства.

Отмечаете ли даты совместной жизни? Продолжаете ли делать друг другу подарки и сюрпризы? Осталось ли в жизни место романтике?

А.М.: Иногда отмечаем, а иногда забываем, если в работе. Последнее время день свадьбы стали отме-

чать 29 июня. Обязательно по праздникам дарю Свете какие-нибудь цветочки, она мне тоже что-нибудь покупает – какие-нибудь мелочи. Неважно, какой подарок, важен знак внимания.

Когда мы садимся ужинать, Света свечечки зажигает, цветочки ставит – создает романтическое настроение. Это приятно, конечно. Свечи горят, за окошком красивый пейзаж, если мы на даче. Поужинаем, поговорим, я ухожу смотреть спорт, а она разговаривать по телефону.

С.Д.: Ужин для нас – всегда ритуальное время. Я слежу, чтобы стол был красиво сервирован. Утолив первый голод, мы начинаем вспоминать события дня, вносить коррективы. Иногда я даже могу сделать Толе замечания. Правда, он этого не любит, и сразу замолкает, поэтому я их делаю только в конце ужина, когда уже и пища съедена, и свечи можно задувать.

А что касается подарков... Я однажды увидела, как одна дама, получив от мужа три гвоздики, пренебрежительно скривилась. Я бы на ее месте обрадовалась такому сюрпризу и поблагодарила бы за дивные гвоздики. Если вы хотите получить больше, то сделайте так, чтобы мужчина приносил вам этот огромный букет. Считаю, что и три гвоздики – хорошо. Это означает, что он уже о вас подумал, куда-то пошел, купил. И это, как говорят мужчины, надо обмыть: можно поставить свечечки, налить по бокальчику шампанского. Можно на каждую гвоздику разрешить ему загадать по желанию, и тогда в следующий раз он захочет принести не 3 гвоздики, а 10. Надо это обыграть – только и всего.

А.М.: Света очень тщательно за мной ухаживает в бытовом смысле. Готовит еду, с утра на столе уже стоит кашка, чаек, все прибрано. Света – чистюля, не то что я. У нее ни одной крошки на столе не остается, в доме порядок идеальный. Следит за моим внешним видом: «Сними эти брюки – одень другие, поменяй ботинки – они сюда не подходят». Я ее слушаю, потому что у Светы очень хороший вкус.

С.Д.: Толя очень не любит лаковую обувь и костюмы, фраки. Если очень нужно, то Толя обязательно пойдет со мной на светский раут, скрипя лаковыми башмаками. Перед выходом посмотрит на свое отражение в костюме и скажет: «Ай да Пушкин! Ай да сукин сын! Хорош!» Вот такая у нас с ним жизнь!

ИСТОРИИ ЛЮБВИ



Уинстон Черчилль и Клементина Хозье

Их браку давали максимум полгода. Они прожили вместе почти 60 лет. И были благодарны судьбе за каждое мгновение.

Премьер-министр Черчилль никогда не принимал важных решений, в том числе и в политической жизни страны, не спросив совета у жены. Когда у него началось «головокружение от успе-

хов», миссис Черчилль сочла нужным его строго одернуть: «Ты невыносим». И этого оказалось достаточно.

Женитьбу Черчилль называл самым главным событием своей жизни: «Милая моя, за все эти годы я много раз ловил себя на мысли, что слишком сильно люблю тебя, так сильно, что, кажется, больше любить невозможно».

Адриано Челентано и Клаудиа Мори

Более 50 лет назад поженились Адриано Челентано и Клаудиа Мори. История их любви была наполнена бушующими итальянскими страстями, и сама могла бы стать сюжетом для романтического фильма.

Челентано всеми способами пытался заинтересовать ее, но все время получал холодный вежливый отказ. Все решил случай: по вине Клаудии в съемочном павильоне произошло короткое замыкание, стеклянный плафон лопнул, и его осколки оцарапали лицо Челентано. Девушка подбежала к актеру с извинениями. Позже они мило беседовали в кафе, а еще через час страстно целовались в гримерке.

В 2014 году они с Клаудией отметили золотую свадьбу. В их поместье неподалеку от Милана установлен фонтан, в середине которого стоит статуя единственной женщины, которую любил знаменитый итальянец, — его жены Клаудии. На приглашениях, которые они разослали гостям по случаю празднования юбилея, было написано: «И сегодня мы все еще любим друг друга».



Хью Лори и Джоанна Грин

Они многое пережили вместе — невероятный успех, его переезд за океан, рождение и воспитание троих детей, его «ошибку» и ее прощение. Их связывает больше, чем просто любовь. Они стали по-настоящему близкими людьми друг другу...

Джо была хохотушкой, и Хью ей понравился. «Это стало решающим, — вспоминал позже актер. — Я влюбился». Джо как раз только что рассталась со своим парнем, а Хью все еще находился в отношениях с некой Кейт, которая на тот момент была в отъезде. Но особого значения это уже не имело — Хью, человек сдержанный, от которого крайне редко услышишь слово «любовь», все уже решил. «Правда, все получилось как-то неуклюже, — признавался Хью. — Вместо того чтобы сказать «давай разберемся», я начал с «у меня тут роман»... Конечно, Кейт это не понравилось. Но это было уже неважно — я влюбляюсь редко, но метко».



Михаил Боярский и Лариса Луппиан

Они ненавидят свадебные атрибуты, однако брак зарегистрировали. Они не понимают друга, но много лет живут вместе. У них много общего, а на семейную жизнь взгляды разные. Такая вот любовь у Боярского и Луппиан!

«Я полюбила его за красоту, а особенно – за кончик носа: очень уж красиво вырезан. Миша был такой обаятельный, общительный, остроумный, хлебосольный, щедрый – душа компании! Веселые были времена».

«Дело в том, что моя жена никогда не была замужем за Боярским, а я не был женат на Луппиан. Она замужем за Мишкой, а я женат на Ларисе. У нас совсем другие отношения, чем многим кажется. Мы только на личностном уровне общаемся с ней, а где я работаю, где снимаюсь, какой у нее спектакль – это нас совершенно не волнует. Нас интересует только личная привязанность. Лариса сейчас делает то же самое, что и все мамы – она целиком и полностью растворилась в детях и внуках. И в этом она божественно хороша!»

**Николай Добронравов и Александра Пахмутова**

Их называют самой любящей, самой гостеприимной, самой искренней парой страны. Любовь легендарных композитора и поэта сама по себе легендарна: шутка ли, прожить вместе более 60 лет и продолжать смотреть друг на друга такими влюбленными, полными счастья глазами!

Пройдут годы, и огромное количество их совместных песен дойдет до самых сердец слушателей и останется в веках. Поклонники скажут: так писать можно, только если взаимно и долго любишь, если с партнером по творчеству дышишь в унисон и чувствуешь его каждой клеткой. Может быть, им повезло найти друг друга в шумном потоке жизни, а может, они оба просто интеллигентны и сговорчивы, потому и отчаянных ссор на их счету не числится.

Сегодня принято считать, что Пахмутова и Добронравов не говорят о личной жизни. Однако всем известен их простой, но такой сложный рецепт семейной идиллии: поменьше «принципиальничать» и никогда друг к другу не придираются.



ЕСЛИ ТЫ САМ СЕБЯ НЕ ЛЮБИШЬ, ТО ПОЧЕМУ ДРУГИЕ ДОЛЖНЫ?

ЕСЛИ ТЫ САМ СЕБЯ НЕ ЛЮБИШЬ, ТО ПОЧЕМУ ДРУГИЕ ДОЛЖНЫ?

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, КАК ПРИКАЖЕТЕ ДРУГИХ ЛЮБИТЬ, ЕСЛИ НЕ СЛУЧИЛОСЬ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ? ЕСЛИ НЕТ ВНУТРИ БЕРЕЖНОГО, ТРЕПЕТНОГО, ВНИМАТЕЛЬНОГО, ВЛЮБЛЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ? ДАЖЕ В БИБЛИИ НАПИСАНО «ВОЗЛЮБИ БЛИЖНЕГО КАК САМОГО СЕБЯ», А В СОВЕТСКИЕ ВРЕМЕНА, КОГДА НА ПЕРВОЕ МЕСТО ВМНЯЛОСЬ СТАВИТЬ СТРАНУ, КОЛЛЕКТИВ ИЛИ ИДЕЮ, А НЕ СЕБЯ, МЫ УЖЕ НАЧАЛИ ЗАБЫВАТЬ ПРО ЭТО. И ПРО ПРЕИМУЩЕСТВА НАЛИЧИЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ ТОЖЕ.

ПРОВЕЛА СРЕДИ СВОИХ БЛИЗКИХ МИНИ-ОПРОС НА ТЕМУ «ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЧЕЛОВЕК С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ ОТ ЧЕЛОВЕКА, У КОТОРОГО ЭТОЙ ЛЮБВИ НЕТ». ОТВЕТЫ НИЖЕ.

- У человека с любовью к себе встроено уважение ко всем людям, даже не похожим на него.
- В окружающих людях он замечает в большей степени хорошее. Есть внутренняя установка: «Я хороший, и другие тоже хорошие».
- Интересно и уютно с самим собой, поэтому за других цепляться необязательно. Не строит зависимых отношений.
- Не хочет воевать со всем миром, доказывая свою ценность. Она и так очевидна.
- Воспринимает людей такими, какие они есть, целиком, не пытаясь их исправить и «причинить добро».
- Помогает не потому, что так надо, а потому что это становится естественной потребностью. Важно: помогает просто так, не ожидая взамен благодарности.
- Человек легко может сказать «нет» в ответ на то, что его не устраивает. Такой человек вообще не склонен себя мучить.
- На мир смотрит как на чудесное и в целом безопасное место, хотя и без розовых очков.

Согласна. Полностью. Прямо вот под каждым ответом готова подписаться. Но положи руку на сердце, много ли людей с такими характеристиками вокруг? В теории мы все знаем – да, себя надо любить и ценить. Тема нынче всем знакомая. Но на практике... Не бежим ли мы от любви к себе? Иногда кажется, что бежим. Или подменяем ее старым добрым гедонизмом. Потакаю своим слабостям, все себе прощаю,

что хочу, то и ворочу – значит, люблю и обожаю себя ненаглядного или ненаглядную. Эх...

Писать о том, как себя полюбить всерьез и навсегда, бессмысленно – об этом тысячи страниц написано людьми поумнее меня. Здесь я только хотела бы написать о том, что наука любви, наверное, все-таки начинается с себя. С любви к себе. Как бы эгоистично и нескромно это ни звучало.

Елена Лихачёва

Дарио Салас Соммэр

КРИСТАЛЬНО ЧИСТАЯ ЛЮБОВЬ

БЕСЕДА С ЧИЛИЙСКИМ ФИЛОСОФОМ
ДАРИО САЛАСОМ СОММЭРОМ О НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ
И ИДЕАЛЬНОЙ ПАРЕ.



Мужчина и женщина, даже если они сильно любят друг друга, часто ссорятся. Почему же это происходит? В чем, по-Вашему, источник проблем?

Д.С.С.: Все происходит из-за естественных различий их сущности. Женщина, что логично, смотрит на жизнь с точки зрения воспроизведения и сохранения человеческого вида, а мужчина пытается подражать альфа-самцу. В любом случае периодические ссоры не должны разрушать или уменьшать любовь, если у партнеров есть способность к более глобальному взгляду на вещи.

Почему женщина стремится контролировать мужчину? Именно это порой становится причиной конфликтов.

Д.С.С.: Женщина олицетворяет воспринимающую природу, которая удерживает все внутри. Поэтому она стремится обеспечить надлежащую материальную ситуацию, необходимую для выживания потомства. Контроль мужчины помогает ей преодолеть чувство тревоги и беспокойства, присущие ее сексуальности.

Возможна ли любовь без чувства ревности?

Д.С.С.: Да, если есть глубина и чистота любви. А это возможно лишь при достижении более высокого уровня сознания.

Не секрет, что неофициальное многоженство, когда у состоятельного мужчины несколько девушек на содержании, – своего рода негласная норма.

Так и положено сильному самцу? Полигамия – это естественно?

Д.С.С.: Я рассматриваю полигамию лишь как эротическую фантазию, поскольку в этом случае отсутствует объединение мужчины и женщины. Объединение возможно только между двумя людьми, чтобы возникло креативное равновесие. Полигамия подразумевает распыление энергии «Я» человека. Внутренний мир партнеров остается непознанным. Мужчина в этом случае сталкивается с умножением и без того непостижимой, непроницаемой для него женской природы. Если мужчине сложно познать душу и чувства одной женщины, то пытаться достичь этого с несколькими кажется невыполнимой миссией. Особенно принимая во внимание, что поведение мужчины является очень предсказуемым. Если предположить отношения мужчины с четырьмя непостижимыми для него женщинами, можно представить, насколько трудной будет его жизнь.

Что все-таки в основе длительных отношений мужчины и женщины – животное (позыв к размножению) или человеческое (ячейка общества, совместные цели)?

Д.С.С.: Есть много причин для длительных отношений. Социальное давление, которое осуждает или карает одиноких зрелых женщин, не имеющих детей. Разведенных также считают неудачницами. Из-за этого презрительного отношения со стороны общества женщина иногда бывает вынуждена мириться с болезненными для нее эмоциональными ситуациями, стремясь к социальному одобрению. Это можно назвать негативной причиной такой насильственной стабильности брака. В других случаях может наблюдаться «взаимное дополнение» характеров, то есть ему не хватает того, что есть у нее, и наоборот. Логично, что семья и дети также являются силами, удерживающими пару. Существует и любовь, хотя каждый имеет свою концепцию этого чувства.

Как объяснить, что прожив даже много лет вместе, люди, случается, вдруг в один прекрасный день ощущают себя чужими и расстаются?

Д.С.С.: Просто потому что в начале отношений

есть желание завоевать партнера. Со временем оно проходит – вместе с желанием нравиться и заботиться. Желание завоевать партнера вытесняется стремлением манипулировать, быть собственником, относиться к нему как к вещи. Иногда этому сопутствует явно агрессивная позиция, гнев, жажда полного контроля. Человек начинает вести себя не как он хочет, а как его обязывает партнер. Первоначальные любовь и нежность, если их не пытаться сохранить, превращаются в тяжелые, неприятные, давящие отношения. Прежние ласки становятся автоматическими и костными, улыбка превращается в гримасу, а голос становится фальшивым и негармоничным.

Идеальные отношения – какими они могут быть?

Д.С.С.: Это те отношения, в которых присутствует истинная любовь и отсутствуют необоснованные требования и принуждения. Создание «идеальной пары» неразрывно связано с объективным духовным развитием людей.

Правда ли, что границы между полами стираются? Мужчины обретают женские качества (легкомысленность, ухоженная внешность), а женщины – мужские (жесткость, ответственность, содержание семьи). К чему это может привести? Как это влияет на отношения?

Д.С.С.: Да, действительно, мужчина теряет свою вирильность, то есть проявление выраженных мужских черт, а женщины – свою женственность. Прежде всего в смысле энергетической полярности, они все меньше являются полюсами, противоположностями. Возможно, это объясняется преувеличенным стремлением к потребительству, из-за которого и мужчина, и женщина вынуждены производить все больше денег.

Мне кажется, что взаимные требования стали преувеличенными из-за стиля жизни нашей эпохи, из-за этого пара может превратиться в энергетического гермафродита или некое существо с признаками обоих полов. Все это приводит к отсутствию гармоничного и добровольного взаимодополнения обоих партнеров, которое заменяется неопределенностью традиционных черт каждого пола. Противоположные полюса притя-

ЧТОБЫ ВЛЮБИТЬСЯ, ДОСТАТОЧНО ОДНОЙ ПЯТНАДЦАТОЙ СЕКУНДЫ

ЧТОБЫ ДОСТИГНУТЬ СОСТОЯНИЯ ЭЙФОРИИ НА ХИМИЧЕСКОМ УРОВНЕ, ДОСТАТОЧНО ОДНОЙ ПЯТНАДЦАТОЙ СЕКУНДЫ; ЗА ЭТО ВРЕМЯ МОЗГ СПОСОБЕН РАСПОЗНАТЬ – ПЕРЕД ВАМИ НЕКТО ОСОБЕННЫЙ. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МОЗГА ВЛЮБЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА ДОКАЗАЛИ, ЧТО В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ 12 УЧАСТКОВ МОЗГА.

КОГДА МЫ СМОТРИМ НА ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ДУМАЕМ О НЕМ, ЭТИ ОБЛАСТИ ПРОИЗВОДЯТ «ИНГРЕДИЕНТЫ» ДЛЯ КОКТЕЙЛЯ ИЗ НЕЙРОРОТРАНСМИТТЕРОВ, ВКЛЮЧАЯ ОКСИТОЦИН, ДОФАМИН, ВАЗОПРЕССИН И АДРЕНАЛИН. МОЗГ ПОЛУЧАЕТ ОГРОМНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ «УДАР».



гиваются, а чрезмерное их слияние приводит к потере магнетизма.

Сексуальная революция – благо или ошибка?

Д.С.С.: Думаю, что секс ради секса слишком похож на поведение животных, на которых мы и так достаточно похожи, если сравнивать человека с шимпанзе, например. С другой стороны подавление сексуального импульса может привести к потере ментального и психологического равновесия. Революция в смысле распушенности – нет. Но я за революцию, которая позволяет относиться к сексуальной энергии как к мощной созидательной силе. Если ее верно направить и сублимировать, она может способствовать воплощению каких-либо артистических или научных стремлений.

Должна ли женщина работать или все-таки ее миссия – хранительница очага? Работающая мама – это грустная необходимость или новые возможности?

Д.С.С.: При нынешней тенденции развития мира и женщина, и мужчина вынуждены работать ради содержания своей семьи. Это факт.

Что Вы посоветуете влюбленным парам, чтобы сохранить доверие и любовь надолго?

Д.С.С.: Я посоветовал бы воздерживаться от мысли, что взаимная любовь должна строиться на взаимных обязательствах. Для сохранения свежести отношений необходимо каждый день добиваться любви своего партнера.

И все-таки есть ли «философский секрет» счастливой жизни мужчины и женщины?

Д.С.С.: Секрет счастья – в развитии высшего сознания, которое позволит людям достичь более глубокой реальности. Ясно, что это не может быть темой какого-то короткого семинара, а требует многолетней упорной индивидуальной работы. Это не может быть легко, быстро и бесплатно, как считают многие.

Цветок и ветер

Ветер встретил прекрасный Цветок и влюбился в него. Пока он нежно ласкал Цветок, тот отвечал ему еще большей любовью, выраженной в цвете и аромате.

Но Ветру показалось мало этого, и он решил: «Если я дам Цветку всю свою мощь и силу, то тот одарит меня чем-то еще большим». И ондохнул на Цветок мощным дыханием своей любви. Но Цветок не вынес бурной страсти и сломался.

Ветер попытался поднять его и оживить, но не смог. Тогда он утих и задышал на Цветок нежным дыханием любви, но тот увядал на глазах.

Закричал тогда Ветер:

— Я отдал тебе всю мощь своей любви, а ты сломался! Видно, не было в тебе силы любви ко мне, а значит, ты не любил!

Но Цветок ничего не ответил. Он умер.

Тот, кто любит, должен помнить, что не силой и страстью измеряют Любовь, а нежностью и трепетным отношением. Лучше десять раз сдержаться, чем один раз сломать.

МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД НА ЛЮБОВЬ



Мужской взгляд на женщину

Какими бы ни были отношения в семье, первый опыт общения с женщиной для будущего мужчины — это его отношения с матерью. Часто говорят, что мужчина выбирает женщину похожую на мать, и так оно и есть. Но к этому наблюдению нужно добавить одну очень важную деталь, которая обычно остается без внимания.

Основное сходство с матерью, которое мужчина ищет в своих женщинах, касается не внешности, характера и привычек, а того чувства безопасности и умиротворения, которые он испытывал, находясь под материнской опекой.

Дело в том, что молодой мужчина даже не догадывается о том, что к женщине можно относиться как-то иначе. Эту ситуацию может сгла-

дить, например, наличие сестры или личный пример родителей, которые смогли установить между собой настоящие взрослые отношения. Тогда молодой мужчина может получить другой базовый опыт и научиться видеть в женщине не только материнский образ.

Результатом таких изначальных условий оказывается то, что отношения с женщиной развиваются по одному общему шаблону, который легко пронаблюдать в кругу своих знакомых. Самые характерные признаки — это подчиненность мужчины своей женщине, зависимость от нее и страх перед ее недовольством.

Это проявляется уже вскоре после знакомства. А чуть позже, когда отношения уже вошли в стабильную колею, всплывает другая характерная проблема — утрата или значительное ослабление

сексуального интереса со стороны мужчины к своей подруге.

Мужчина, не зная других моделей поведения с женщиной, неосознанно выстраивает отношения таким образом, чтобы возложить на нее материнские функции. Для того, чтобы женщина могла обеспечить мужчине искомое чувство покоя и безопасности, она должна находиться для него в позиции старшинства. И мужчина ее к этому сам и подталкивает. Позже женщина начинает замечать, что роль матери, которую она теперь играет, лишает ее возможности быть женщиной и требует от нее значительной ответственности. А мужчина понимает, что лишился свободы и вместо «любви» теперь испытывает страх и недовольство. Большинство мужчин до самой старости так и продолжают искать в женщине любящую мать. За этим скрывается отсутствие внутренней самостоятельности мужчины. Вместо того, чтобы научиться самому справляться с со своими душевными тяготами, он идет привычным путем и ищет женщину, на которую их можно будет повесить. При этом мужчина может руководить банком или командовать армией.

Ни одна женщина не смирится с тем, чтобы быть матерью для своего мужчины. Ни один мужчина никогда не смирится с утратой своей свободы в обмен на материнское утешение. Они могут лишь укрыться в самообмане, убеждая себя и друг друга в том, что отношения такими и должны быть, что настоящая любовь такова и есть, что безопасность и взаимное утешение важнее счастья.

Женский взгляд на мужчину

Всякая женщина хочет быть слабой и в то же время стремится подчинить себе мужчину. Становление женских взглядов на отношения с противоположным полом происходит иначе, нежели мужских. Женщина в меньшей степени перенимает модель своих отношений с отцом — куда больше она подчинена мировоззрению окружающих ее женщин. В большинстве же случаев можно наблюдать ситуацию, когда мать и другие находящиеся рядом с девочкой женщины следуют рабовладельческой установке «Мужчина создан для женщины» и прививают ее ребенку.

По какой-то непонятной причине повелось считать, что мужчина должен заботиться о женщине. Этот принцип даже не обсуждается: мужчина женщине должен — вот фундамент женского взгляда на отношения с противоположным полом.

Женщины воспитывают своих мужчин так, чтобы они безропотно исполняли их желания, и увлеченно делятся друг с другом хитростями манипулирования. Женщины хотят владеть мужчиной от и до — его волей, его телом, его желаниями и его душой. Владеть единолично и на всю жизнь, пока смерть не разлучит их.

Надо сказать, что и мужчина вступает в отношения со своим набором представлений о том, что женщина ему должна, но большая проблема для мужчин все-таки в поиске материнских черт. К тому же общество изначально готовит мужчин к служению женщинам, поощряя в них псевдорыцарские черты. Не понимая абсурдности сложившейся ситуации, девушка слепо и безо всякой задней мысли перенимает взгляд на мужчину, как на исполнителя своих желаний. Поэтому, когда приходит пора первых влюбленностей, она уже глубоко застревает в общей колее женских заблуждений — она ждет от своих поклонников служения и поклонения. На практике это выглядит просто. Не обязательно все сводится к банальному исполнению желаний. Женщины действуют тоньше — они стремятся переделать мужчину под себя так, чтобы дальше он уже сам понимал, что и когда нужно делать, чтобы уже безо всякого дальнейшего руководства мужчина сам делал то, чего хочет женщина. И это воспитание производится под знаменем любви: «Если любишь, изменись ради меня».

А когда нерадивый мужчина никак не хочет поддаваться дрессировке, женщины обижаются, устраивают истерики, жалуются мамам, давят на жалость и используют без разбора все доступные рычаги давления и манипулирования.

Таким вот образом получается, что в большинстве молодых пар женщина очень скоро начинает верховодить. Мужчина ищет в женщине мать и сам отдает власть в ее руки, а женщина с удовольствием и энтузиазмом берет на себя воспитание и руководство мужчиной в реализации своих фантазий о счастливой семейной жизни.

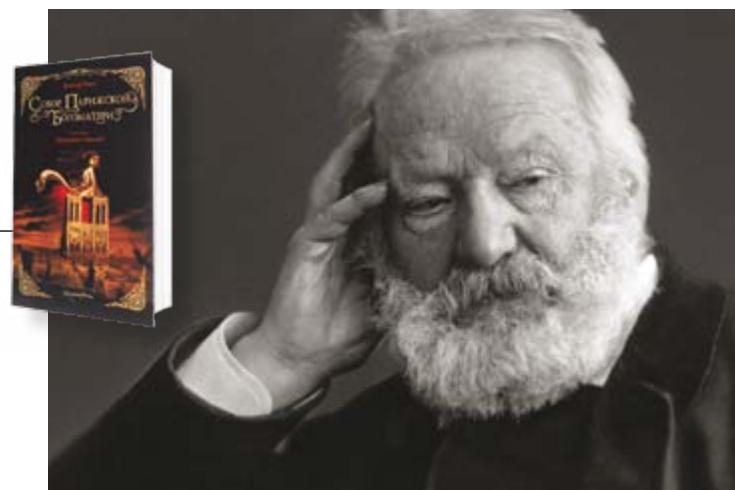


Виктор Пелевин.
Затворник и шестипалый.

Любовь придает смысл тому, что мы делаем, хотя на самом деле его нет.
— Так что, любовь нас обманывает? Это что-то вроде сна?
— Нет. Любовь — это что-то вроде любви, а сон — это сон. Все, что ты делаешь, ты делаешь только из-за любви. Иначе ты просто сидел бы на земле и выл от ужаса. Или отвращения.

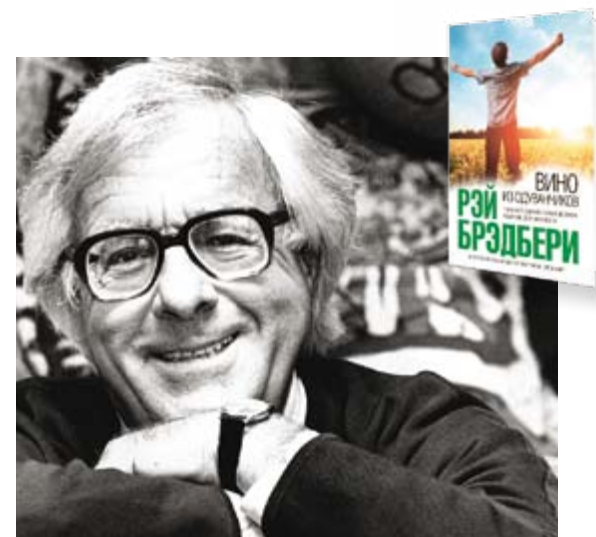
Виктор Гюго.
Собор Парижской Богоматери.

Любовь подобна дереву: она растет сама собой, глубоко запуская в нас свои корни, и нередко продолжает зеленеть даже в опустошенном сердце.



Рэй Брэдбери.
Вино из одуванчиков.

Любовь — это когда хочешь переживать с кем-то все четыре времени года. Когда хочешь бежать с кем-то от весенней грозы под усыпанную цветами сирень, а летом собирать ягоды и купаться в реке. Осенью вместе варить варенье и заклеивать окна от холода. Зимой — помогать пережить насморк и долгие вечера.



Алексей Иванов.
Географ глобус пропил.

Я боюсь за нее. Я чувствую себя реанимацией, искусственным дыханием, ее запасным сердцем.



Хулио Кортасар.
Игра в классики.

Многие полагают, будто любовь состоит в том, чтобы выбрать женщину и жениться на ней. И выбирают, клянусь тебе, сам видел. Разве можно выбирать в любви, разве любовь — это не молния, которая поражает тебя вдруг, приговора к земле посреди двора. Вы скажете, что потому-то и выбирают, что любят, а я думаю, что наоборот. Беатриче не выбирают, Джульетту не выбирают. Не выбирают же ливень, который обрушивается на головы выходящих из концертного зала и вмиг промачивает их до нитки.



Анна Гавальда.
Просто вместе.

Ад — это когда ты больше не можешь видеть тех, кого любишь.



Лариса Лузина

ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ПРО ЛЮБОВЬ ЛЮДИ ВСЕ ВЫДУМАЛИ

ЗА КРАСАВИЦЕЙ ЛАРИСОЙ ЛУЗИНОЙ УХАЖИВАЛИ МНОГИЕ ЗНАМЕНИТОСТИ. ВЫСОЦКИЙ, ГАЛИЧ И ОКУДЖАВА ПОСВЯЩАЛИ ЕЙ СТИХИ. ЗА ПЛЕЧАМИ 4 БРАКА, ТОЛПЫ ПОКЛОННИКОВ И БУРНЫЕ РОМАНЫ. НО НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ ТАК И НЕ СЛУЧИЛОСЬ.

Отношения, чувства занимали в Вашей жизни значимое место? Кажется, что у такой красивой и популярной женщины недостатка ни в поклонниках, ни в любви быть не могло.

Л.Л.: У меня любви настоящей в жизни не случилось. Конечно, в меня влюблялись, любили... И я влюблялась. И романы были, и четыре замужества. Но... Все равно у меня почему-то такое чувство, что той особой, сумасшедшей любви, о которой пишут классики, я не пережила. Такого, чтобы сердце зашлось, не случилось. Все пережитое было как бы около любви. Чувств крепких и глубоких, чтобы на всю жизнь, я не испытывала ни к одному человеку.

Какую любовь, описанную классиками, Вы бы хотели сыграть?

Л.Л.: Не знаю., в молодости хотелось сыграть Анну Каренину. Может, я бы и в жизни согласилась на такую историю. Да, это трагическая, тяжелая, болезненная любовь, но такая искренняя, настоящая. Мне всегда хотелось испытать нечто подобное. Но... иногда мне кажется, все это люди выдумали, про любовь я имею в виду. Как у Ахматовой, помните:

Двадцать первое. Ночь. Понедельник.
Очертанья столицы во мгле.
Сочинил же какой-то бездельник,
Что бывает любовь на земле.



Но есть же пары, которые прожили вместе всю жизнь и счастливы, в том числе в актерской среде.

Л.Л.: Да, есть. Белохвостикова и Наумов, Чурикова и Панфилов, Немоляева и Лазарев, Дружинина и Мукасей. Я завидую им белой завистью. Вот у них получилось. Видимо, они сумели построить не только семейный, но и творческий союз, смогли дополнить друг друга во всех аспектах.



Почему Вам не удалось сохранить отношения ни в первом браке, ни во втором, ни в последующих?

Л.Л.: Про последний брак даже и говорить не хочется. С первым мужем, я думаю, мы могли бы остаться вместе, если бы оба были мудрее. Но мы тогда были молодые, глупые, увлекались, ревновали, все вокруг нам казалось важнее, ярче, интереснее, чем семья. Все хотелось попробовать, испытать, успеть. Мы не были сосредоточены друг на друге, а это самое главное. Надо сосредотачиваться на человеке, которого ты выбрал. И время, и силы, и эмоции надо тратить прежде всего друг на друга.

Со вторым мужем у нас было, скорее, уважение, теплота, но какой-то большой любви, страсти не было. Зато был ребенок. Но вот ведь натура женская... меня это не остановило.

Иногда говорят, что материнская любовь по своей силе несравнима с любовью к мужчине.

Л.Л.: Материнская любовь – это очень сильное чувство. Часто самое сильное чувство в жизни женщины. Ребенок – это же твоя кровь и плоть. И любишь его как себя. Хотя... многие женщины себя любить так и не научились. Это беда, конечно, потому что если человек не влюблен сам в себя, то как можно ожидать любви от кого-то другого?

С другой стороны, иногда любовь к мужчине затмевает все другое, в том числе и любовь к детям. Я вот своего сына мало воспитывала, с отцом его развелась, лишила его каждодневного общения с любимым, родным человеком. Но мой Паша все равно вырос добрым, порядочным человеком. Он мне много раз говорил, что ни в чем меня не винит. Думаю, несмотря ни на что, он всегда чувствовал, что я люблю его по-настоящему. Сейчас у него крепкая дружная семья, трое детей. И в этом смысле я не одинока, у нас очень теплые отношения. Но личное одиночество никуда не денешь.

Как Вы думаете, религия помогает построить и сохранить счастливую семью?

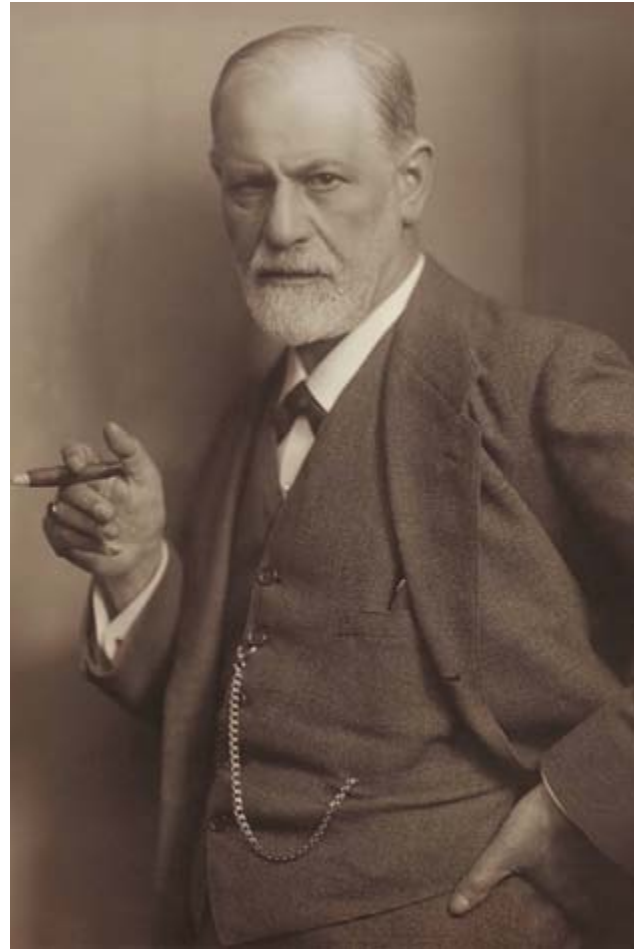
Л.Л.: Думаю, да. Когда выходишь из церкви, освещаешься, очищаешься. Проходит озлобленность, зависть, душа начинает радоваться. В таком состоянии по-другому начинаешь смотреть и на близких, и на себя, и на отношения. Решения правильные легче принимаются. Наверное, вера помогает всем: и семейным, и одиноким. У меня бывают такие моменты, когда ноги сами несут в церковь. Я уже много лет хожу в Храм Крестовоздвижения, это в селе Дарна, в Истринском районе под Москвой. Там и духовник мой служит. Я долго искала своего батюшку, и вот нашла. Отец Константин – удивительный человек, бывший афганец. Благодаря ему этот Храм стал домом многим людям, в том числе таким же, как он, ребятам-афганцам. Сейчас они уже не ребята, конечно, всем уже за пятьдесят. Он в эту церковь всю свою душу, всю силу свою вложил. Как-то я к этому батюшке прониклась. Знаете, как отец Константин всегда говорит: «Ничего, кроме победы!» Так и надо жить: ничего, кроме победы...



Равшана Куркова

русская актриса театра и кино

Иногда любовь — это смешно, иногда — больно, порой — трогательно, порой — она тебя злит. В один день ты можешь испытать всю эту гамму чувств. Любовь — бездна, в ней есть все! Я знаю большое количество женщин, для которых любовь — страдание. Мне это непонятно. Но практически для всех любовь — это работа: ежедневная, ежеминутная. Как трудоголик в реальной жизни, скажу: когда любишь свое дело, то достойно принимаешь все сложности и трудности. Если любовь настоящая, все возможно.



Зигмунд Фрейд

австрийский психиатр и невролог

Ужасно, когда два любящих сердца не могут найти ни достойной формы, ни времени для нежных слов. Они как бы берегут нежность на случай неожиданной беды, когда сама ситуация вынудит их к этому. Не надо скупиться на нежность. Чем более тратишь ее, тем более она обоюдно восполняется. Если о нежности забывают, то постепенно утрачивается душевная связь и отношения супругов в таком случае бывают подобны ржавому замку. Вроде бы и есть замок, да как его откроешь, если весь заржавел?



Михаил Лабковский

русская психолог, юрист

Любовь можно встретить только внутри себя — снаружи она не водится. И если человек не умеет любить и не знает, что это вообще такое, ему нужно себя переформатировать. Это нелегкая работа, и далеко не все к ней готовы. Особенно если эти люди не понимают, что такого особенного они упускают.



Ингеборга Дапкунайте

русская актриса, телеведущая

Трудно дать определение любви. Моя героиня в спектакле «Цирк» говорит примерно так: «Невозможно знать, откуда приходит любовь. Может, из космоса. Но каждый на нее имеет право».

МНЕНИЯ

ЛЮБОВЬ К ДЕТЯМ:

от чего она зависит и как ее лучше проявлять

САМАЯ ИСКРЕННЯЯ. БЕЗГРАНИЧНАЯ. МУДРАЯ. ПРОТИВОРЕЧИВАЯ. ВЫНУЖДЕННАЯ. РАЗУМНАЯ. ТЕРПЕЛИВАЯ. ТАКОЙ РАЗНОЙ БЫВАЕТ ЛЮБОВЬ К ДЕТЯМ. ЛЮБОЕ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ВСЕГДА СИЛЬНО ОТРАЖАЕТСЯ НА ИХ ЛИЧНОСТИ, АДАПТАЦИИ К МИРУ, УМЕНИИ ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА И ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ. В ЧАСТНОСТИ, ЛЮБОВЬ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ – ЭТО ПЕРВОЕ, ЧТО ДАЕТСЯ ЕМУ ЕЩЕ ДО РОЖДЕНИЯ, ЭТО НАЧАЛО ОБЩЕНИЯ МАЛЫША С ВНЕШНИМ МИРОМ, КОТОРОЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ЕГО ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ.

Готовность к рождению и воспитанию детей

Очень важно то, насколько желанным был малыш для родителей, «созрели» ли они для того, чтобы стать мамой и папой. Конечно, в большинстве случаев наблюдается прямая зависимость: чем больше мужчина и женщина хотели ребенка и готовились к его появлению, тем сильнее их нежные чувства к нему. Но бывает и наоборот. Например, беременность могла быть незапланированной и вызвала отчаяние. Но после рождения крохи ситуация резко изменилась: мама и папа (или один из них) прониклись к нему искренней любовью, произошла переоценка ценностей.

Или другой пример: пара очень ждала малыша и испытывала к нему самые теплые чувства, но после его рождения из-за столкновения с проблемами в процессе воспитания в детско-родительские отношения вплелись усталость, раздражение, непонимание потребностей и интересов крохи, и любить стало тяжелее.

В процессе ожидания малыша будьте готовы к трудностям, которых избежать нельзя, не питайте иллюзий, что все пойдет «как по маслу». Не отказывайтесь от помощи близких, строя из себя супергероя. Обязательно находите время на

отдых и любимые занятия. Ваша задача – сохранить и усилить в процессе воспитания ребенка тот позитивный настрой, те нежные чувства и то желание заботиться о нем, которые были у вас изначально.

То, как относились к нам родители, практически всегда переносится на воспитание собственных детей. Крайне сложно любить других, если человек сам испытывал недостаток этого чувства со стороны матери и отца. Или, наоборот, если мы воспитывались в благополучной обстановке, в атмосфере тепла, заботы и доверия, то обычно стремимся перенести эту модель отношений на своих детей.

Важно вовремя осознать, вспомнить свои детские впечатления и ответить на вопросы: не переношу ли я свои обиды на сына или дочь? Учитываю ли их индивидуальные особенности или пытаюсь ломать? Необходимо понять, насколько эффективен демонстрируемый вами стиль общения с детьми, есть ли в нем место любви. Сделайте выводы и подумайте над тем, что еще можно изменить или развить.

Отношения между супругами

Если родители счастливы и довольны друг другом, то у них гораздо больше ресурсов для того, чтобы любить своего ребенка. Негативные чувства по отношению к мужу или жене могут отражаться и на детях. К сожалению, бывает, например, так, что обида на мужа влияет на любовь матери к ребенку (особенно после развода), и она начинает испытывать неосознанное раздражение к нему, недовольство им.

Или возможен другой перекося: один из родителей полностью отдает внимание и заботу детям, а супругу (супруге) их уже не достается. «Недолюбленные» муж или жена, скорее всего, будут испытывать обиду и могут неосознанно обвинять в этом ребенка.

Будьте внимательны не только к малышу, но и к спутнику жизни, ведь ваши отношения – это не

только фундамент семьи, но и пример для подрастающего поколения в том, как нужно взаимодействовать мужчине и женщине.

Отношение к себе

Уверены ли вы в себе? Принимаете ли себя или чаще остаетесь недовольны собой? Часто отношение к себе мы проецируем на ребенка, ведь он продолжение нас самих. В нем мы любим те качества, которые нам нравятся и в себе. И не принимаем то, что не принимаем в себе.

Важно понять и согласиться с тем, что ребенок – это самостоятельная личность с собственным набором качеств и способностей. Позвольте ему быть собой. И обязательно работайте над самооценкой: не критикуйте себя, а уважайте и признавайте свои достоинства. Не унывайте и старайтесь меньше тревожиться, ведь ребенку передается ваше эмоциональное состояние.





КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ МАТЕРИНСКАЯ И ОТЦОВСКАЯ ЛЮБОВЬ?

В ЧЕМ РАЗЛИЧИЯ?

РАЗЛИЧАЮТСЯ ЛИ ЛЮБОВЬ ОТЦА И ЛЮБОВЬ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ? БЕЗУСЛОВНО, ДА. В РАЗНЫХ СЕМЬЯХ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ НЕОДИНАКОВЫ.

ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ
ЛЮБИТЬ И НЕ БОЯТЬСЯ
ЭТОГО.

Любовь мамы к малышу имеет биологические и социальные основы, любовь отца – только социальные. Что это означает? Ребенок появляется в организме матери и живет в нем девять месяцев. Это запускает различные физиологические процессы, которые отражаются на их отношениях после рождения. Это помогает женщине лучше чувствовать своего ребенка, понимать его потребности, слышать его и вовремя проявить заботу. Отец учится понимать и любить свое чадо в течение жизни, общаясь с ним и привыкая к нему. Физиологической привязанности между ними нет, но вот эмоциональная может возникнуть очень даже тесная. Поэтому многие отцы в силу своих личностных особенностей и крепкой любви к детям, хорошо их чувствуют и понимают.

Разный вклад родителей

Часто можно встретить выражение, что «мать дает ребенку душу, а отец – разум». Истина в этих словах есть, поскольку мама с рождения всегда рядом с малышом и, ухаживая за ним, она создает условия для формирования у крохи доверия к миру, желания и умения общаться с окружающими, понимать и выражать свои эмоции. Отец часто выступает для сына или дочери проводником в мир, наставником, приобщает к порядку, учит действовать.

Опыт

Любовь родителей к детям зависит также от прошлого опыта. Он бывает как позитивным, так и негативным. Есть ли уже у мужчины и женщины опыт воспитания собственных детей? Приходилось ли им раньше ухаживать за младшими сестрами или братьями?

Любой опыт всегда ценен, важно лишь делать правильные выводы и стремиться к «мудрой» любви.

РЕСУРСЫ ДЛЯ ЛЮБВИ ЕСТЬ
ВСЕГДА, ВАЖНО СУМЕТЬ
ОТКРЫТЬСЯ ЭТОМУ ЧУВСТВУ.

Личностные качества

Высокомерие, эгоизм будут явными помехами в любви к своим детям. С такими качествами сложно жертвовать личными интересами, временем ради сына или дочери. А вот доброта, отзывчивость, жизнерадостность, терпение – верные спутники родительской любви и заботы.

Любить...

Один человек пришел к мудрецу за советом:

– Мы с женой давно не испытываем прежних чувств друг к другу, я ее больше не люблю, да и она меня, наверно, тоже. Что мне делать?

Мудрец ответил:

– Любить ее.

Человек подумал, что мудрец не расслышал:

– Но я же говорю, никаких чувств не осталось!

Мудрец кивнул:

– Это хороший повод, чтобы любить ее.

Человек продолжал спрашивать:

– Но как же любить, если не любишь?!

И вот что он услышал:

– Служить ей, слушать ее, ценить ее, сопереживать ей, жертвовать ради нее собой. Для подлинной любви нет никаких преград, ибо слово «любить» означает не чувство, а действие.

10 ЦИТАТ О ЛЮБВИ

ПУБЛИЙ ОВИДИЙ НАЗОН БЫЛ ОДНИМ ИЗ ВЕЛИЧАЙШИХ ПОЭТОВ ДРЕВНЕГО РИМА. ЕЩЕ В ЭПОХУ АНТИЧНОСТИ ЕГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ОГРОМНОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ У ЧИТАТЕЛЕЙ. САМЫМ ИЗВЕСТНЫМ ИЗ НИХ СТАЛ ЦИКЛ ДИДАКТИЧЕСКИХ ЭЛЕГИЙ «НАУКА ЛЮБВИ», КОТОРЫЕ ПОЭТ НАПИСАЛ В НАЧАЛЕ I ВЕКА Н. Э. В НИХ ОВИДИЙ В ШУТЛИВОЙ ФОРМЕ ДАЕТ МУДРЫЕ СОВЕТЫ МОЛОДЫМ (И НЕ ТОЛЬКО) ВЛЮБЛЕННЫМ И РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК НУЖНО ПРАВИЛЬНО ФЛИРТОВАТЬ, СЛЕДИТЬ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ, ВЕСТИ СЕБЯ В ОТНОШЕНИЯХ И МНОГОМ ДРУГОМ.



Будь лишь опрятен и прост. Загаром на Марсовом поле
Тело покрой, подбери чистую тогу под рост,
Мягкий ремень башмака застегни нержавеющей пряжкой,
Чтоб не болталась нога, словно в широком мешке;
Не безобразь своей головы неумелою стрижкой —
Волосы и борода требуют ловкой руки;
Ногти пусть не торчат, окаймленные черною грязью,
И ни один не глядит волос из полой ноздри;
Пусть из чистого рта не пахнет несвежестью тяжкой
И из подмышек твоих стадный не дышит козел;
Все остальное оставь — пускай этим тешатся девки
Или, Венере назло, ищут мужчины мужчин.

Не возлагай же надежд на красу ненадежного тела —
Как бы ты ни был красив, что-то имей за душой.

Право же, тот, кто от женщины ждет начального шага,
Слишком высоко, видать, мнит о своей красоте.

Часто немые глаза красноречивее уст.

Женщины видят в словах больше, чем сказано в них.

Знать не хотят дележей царская власть и любовь!

Дружба и верность у нас нынче пустые слова.
Ах, как опасно бывает хвалить любимую другу:
Он и поверит тебе, он и подменит тебя.

Помните: все, что дается легко, то мило недолго, —
Изредка между забав нужен и ловкий отказ.
Пусть он лежит у порога, кляня жестокие двери,
Пусть расточает мольбы, пусть не жалеет угроз —
Может корабль утонуть и в порыве попутного ветра,
Многая сладость претит — горечью вкус оживи!
Вот потому-то мужьям законные жены постылы:
Слишком легко обладать теми, кто рядом всегда.
Пусть перед мужем закроется дверь, и объявит привратник:
«Нет тебе входу!» — и вновь он покорится любви.

Чтоб оставаться с тобой, должна твоя женщина помнить,
Что от ее красоты стал ты совсем без ума.
Если в тирийском она — похвали тирийское платье,
В косском ли выйдет к тебе — косское тоже к лицу;
Ежели в золоте вся, то сама она золота краше,
Если закутана в шерсть — молви: «Чудесная шерсть!»
Если предстанет в рубашке одной — вскричи: «Я пылаю!»
И осторожно добавь: «А не простудишься ты?»

Скрасить изъян помогут слова. Каштановой станет
Та, что чернее была, чем иллирийская смоль;
Если косит, то Венерой зови: светлоглаза — Минервой;
А исхудала вконец — значит, легка и стройна;
Хрупкой назвать не ленись коротышку, а полной —
толстушку,
И недостаток одень в смежную с ним красоту.
Сколько ей лет, при каких рождена она консулах, — это
Строгий должен считать цензор, а вовсе не ты;
И уж особенно — если она далеко не в расцвете
И вырывает порой по волоску седину.
Но и такую порой, и порой еще более поздней
Вы не гнушайтесь, юнцы: щедры и эти поля!

ЛЮБОВЬ ЕСТЬ... ВЫСОКОЕ
ПОБУЖДЕНИЕ ИНДИВИДУУМА
К РОСТУ И ЗРЕЛОСТИ, К
ТОМУ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЧЕМ-ТО
ВНУТРИ СЕБЯ, СТАТЬ НЕКИМ
МИРОМ, СТАТЬ МИРОМ ВНУТРИ
СЕБЯ РАДИ ДРУГОГО. ЭТО
ВЕЛИКОЕ, ПОЧТИ НЕПОМЕРНОЕ
ТРЕБОВАНИЕ, НЕЧТО ТАКОЕ, ЧТО
ИЗБИРАЕТ НАС И ПРИЗЫВАЕТ
К ВЕЛИКОМУ. ЛЮБОВЬ
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ДВОЕ
УЕДИНЯЮТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ
ЗАЩИЩАТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ И
РАДОВАТЬСЯ ДРУГ ДРУГУ.

**Райнер Мария
Рильке**

100 ЛЕТ КРАСОТЫ

СИЛУЭТ ИДЕАЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ ВОЗНИКАЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ МОДЫ, ФИЛЬМОВ, МУЗЫКИ И ДАЖЕ ПОЛИТИКИ, И СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ПРИНИМАЕМ СЕГОДНЯ, ЧАСТО РАСХОДЯТСЯ С ИДЕАЛАМИ ПРЕДЫДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ.

СТАНДАРТЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНИХ 100 ЛЕТ ПРЕТЕРПЕВАЛИ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ.



1900

Девушка Гибсона.

Женщины пытались любыми средствами скопировать фигуру, воплощенную модным иллюстратором Чарльзом Гибсоном, которая своими изгибами напоминала цифру 8. Для этого талию максимально затягивали в корсет, чтобы бедра и грудь казались больше, чем на самом деле. Сексуальная фигура обязывала женщину быть загадочной, по-королевски высокомерной и гордой.



1920

Хлопушки.

Девушки в 1920-е годы попросились со статной фигурой, выразительными изгибами и сексуальными нарядами. «Хлопушки» – это веселые, открытые девушки, которые постоянно находятся в движении. Преувеличенные изгибы идеальной «фигуры Гибсона» исчезли, а их место занял маленький бюст и по-мальчишески узкие бедра.



1950

Песочные часы.

Война закончилась, мужчины вернулись домой и скрытая за изящными формами сексуальность ценится превыше всего благодаря фильмам и журналам, которые рекламируют круглые бедра, тонкую талию и поднятую грудь. Именно в эту эпоху был создан культовый мужской журнал Playboy и всемирно известная кукла Барби.



1960

Тростинка.

Свингующие 60-е годы повернули время вспять и отбросили женщин на десятилетия назад. В эту эпоху округлые формы считаются лишним весом, а нездоровая худоба превращается в тренд десятилетия. Модные журналы активно рекламируют образ худенькой девочки-подростка, с румянными щеками и андрогинным внешним видом.



1980

Супермодель.

В 1980-е годы в мире безраздельно властвовали супермодели. Эти высокие, длинноногие женщины стали воплощением нового женского идеала. Эпоха фитнеса, аэробики и бега трусцой благодаря телевизионным урокам с Джейн Фонда. Впервые наличие подтянутых и рельефных мышц становится приемлемым и желательным для женщины.



2000

Изгибы.

Эпоха великолепных женских форм: естественные изгибы, красивая грудь, плоский живот и бронзовый загар. Современной женщине недостаточно просто иметь великолепную фигуру, она должна источать сексуальность, быть уверенной в себе, дерзкой и откровенной.

Эталоны женской фигуры, как и все остальное в поп-культуре, являются всего лишь модной тенденцией. Как писала комедийная актриса Тина Фей в своей книге: «Теперь каждая девушка должна иметь голубые кавказские глаза, полные губы, как у испанок, курносый носик, гладкую азиатскую кожу с калифорнийским загаром, попу,

как у ямайских танцовщиц, длинные шведские ноги, маленькие японские ступни, бедра девятилетнего мальчика, руки, как у Мишель Обамы, и кукольную грудь». Вместо того чтобы преследовать эти нелепые, навязанные СМИ идеалы красоты, примите с гордостью то, что досталось вам от природы.



Вадим Шефнер

Любовь – это пятое время суток,-
Не вечер, не ночь, не день и не утро.
Придешь ты – и солнце сияет в полночь,
Уйдешь ты – и утро темнее ночи.
Любовь – это пятое время года,-
Не осень она, не весна, не лето,
Она не зима, а то, что ты хочешь,
И все от тебя одной зависит.
Любовь ни с чем на свете не схожа:
Не детство, не старость, не юность, не зрелость;
Любовь – это пятое время жизни.



Евгений Евтушенко

Ты большая в любви.
Ты смелая.
Я – робею на каждом шагу.
Я плохого тебе не сделаю,
а хорошее вряд ли смогу.
Все мне кажется,
будто бы по лесу
без тропинки ведешь меня ты.
Мы в дремучих цветах до пояса.
Не пойму я –
что за цветы.
Не годятся все прежние навыки.
Я не знаю,
что делать и как.
Ты устала.
Ты просишься на руки.
Ты уже у меня на руках.
“Видишь,
небо какое синее?
Слышишь,
птицы какие в лесу?
Ну так что же ты?
Ну?
Неси меня!
А куда я тебя понесу?..



Омар Хайям

В том не любовь, кто буйством не томим,
В том хворостинок отсырелых дым.
Любовь – костер, пылающий, бессонный...
Влюбленный ранен. Он – неисцелим!

* * *

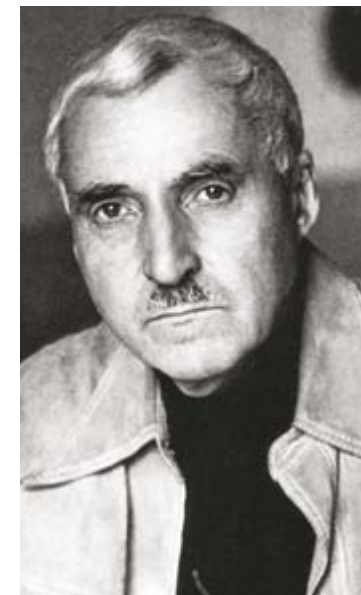
Любовь вначале – ласкова всегда.
В воспоминаньях – ласкова всегда.
А любишь – боль! И с жадностью друг друга
Терзаем мы и мучаем – всегда.

* * *

Вовлечь бы в тайный заговор Любовь!
Обнять весь мир, поднять к тебе Любовь,
Чтоб, с высоты упавший, мир разбился,
Чтоб из обломков лучшим встал он вновь

Константин Симонов

Предчувствие любви страшнее
Самой любви. Любовь – как бой,
Глаз на глаз ты сошелся с нею.
Ждать нечего, она с тобой.
Предчувствие любви – как шторм,
Уже чуть-чуть влажнеют руки,
Но тишина еще, и звуки
Рояля слышны из-за штор.
А на барометре к чертям
Все вниз летит, летит давление,
И в страхе светопреставленья
Уж поздно жаться к берегам.
Нет, хуже. Это как окоп,
Ты, сидя, ждешь свистка в атаку,
А там, за полверсты, там знака
Тот тоже ждет, чтоб пулю в лоб.



Андрей Дементьев

В любви мелочей не бывает.
Все высшего смысла полно...
Вот кто-то ромашку срывает.
Надежды своей не скрывает.
Расставшись, глядит на окно.
В любви мелочей не бывает.
Все скрытого смысла полно...
Нежданно печаль наплывает.
Улыбка в ответ остывает,
Хоть было недавно смешно.
И к прошлым словам не взывает.
Они позабыты давно.
Так, значит, любовь убывает.
И, видно, уж так суждено.
В любви мелочей не бывает.
Все тайного смысла полно...



Фирдоуси

Добру, милосердью, любви научись,
Быть радостным, великодушным стремись.
Вот благо несущий единственный путь –
Будь меньшим иль в мире прославленным будь.
Коль славу оставил недобрую – знай,
Отринут тебя Вседержитель и рай.

Алишер Навои

О любви (отрывок)

Страсть красота рождает. Так в ночи
Горит костер от огонька свечи.
Сколь ни желанна красотой своей
Любимая, огонь любви сильнее.
Так в горле соловья тоска звонка,
Что превосходит силу чар цветка.
Костер дымит, но ты его разрой –
И к небу вихрь взвоется огневой...
Когда огонь великий налетит,
Не только жизнь – он целый мир спалит.
Смягчается жестокий ум тогда,
Как в горне расплавляется руда.
Аскетов сонм смятеньем обуян,
Как вспыхнувший от молнии саман.
Та сила так сильна, что слон пред ней,
Как под ногой слоновьей – муравей.
Кто скажет: «Я влюблен!» – не верь ему.
Не каждый верен чувству своему.
Кто ищет только внешней красоты,
Томим тоской душевной пустоты.
В нем огонек и брезжит, может быть, –
Но на свече булат не размягчить.



Марина Травкова

НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ МОЖНО. ВСЕГДА.



ТРАВКОВА МАРИНА, ПСИХОЛОГ, СИСТЕМНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МАГИСТРАТУРЫ ПО ССТ В НИУ ВШЭ, ЧЛЕН ОБЩЕСТВА СЕМЕЙНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ЧЛЕН СООБЩЕСТВА ГЕНДЕРНЫХ ПСИХОЛОГОВ И СЕКСОЛОГОВ, О СПОСОБАХ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В БРАКЕ.

Можете ли Вы выделить самые часто встречающиеся манипуляции, ведущие к краху взаимоотношений?

Американский исследователь Джон Готтман проделал эту работу за всех нас и выяснил, что есть четыре верных стратегии разрушить свои отношения, он назвал их «всадниками Апокалипсиса»: выражение презрения по отношению к партнеру или партнерше; критика и обесценивание; замалчивание, эдакое «житие за стенкой», когда, обижаясь, мы отстраняемся, замыкаемся и молчим; и самооборона, я называю ее «детской песочницей», это когда в ответ на любые претензии партнера мы переходим к «а ты сам/а виноват/а, а это ты меня спровоцировал/а, а ты на себя-то смотрел/а?» То есть эдакие соревнования, кто больше виноват. Словом, хотите прикончить отношения: критикуйте, выказывайте презрение, гордо замолкайте дня на три, если вас обидели и не забывайте говорить партнеру/-ше, что вина в нем или в ней, — результат гарантирован. Также хорошим лайфхаком является начинать разговоры с повышенной ноты: чем выше и напряженнее голос вначале, тем выше шансы, что все сразу кончится ссорой. И конечно, коммуникативные сбои и игнорирование чувств другого. Есть пары, где «подай соль» — это «подай соль». А есть те, где

«подай соль» — «а что это ты мною командуешь?». И, конечно, мы знакомы с такой особенно мужчинам присущей историей, как начинать давать советы из более экспертной позиции там, где надо просто выслушать и поддержать.

Может ли невротик создать счастливый брак? Если да, то с кем и как?

Конечно, может, а что ему мешает? Если уж пользоваться этой терминологией, хотя я в нее не очень верю, то невротик — это человек, который склонен не любить себя. Как раз на невротических страхах нередко стоит поиск дружбы, любви и вообще одобрения, у таких людей, живущих в тревоге, внешне как будто и потребность в связях выше. Но дело даже не в этом. Невротик вы или психотик, это не так важно. Важно, что вы с вашим партнером или партнершей постройте между собой. Ощущение счастья субъективно. Одни из самых крепких браков — это браки алкоголиков. Где часто муж пьет, а жена его спасает, ругает, возит «зашиваться», прокликает и ... любит. Любят и строят союзы очень по-разному. Длительность брака — не всегда критерий его качества. На вопрос о счастье в браке люди в разные периоды жизни могут отвечать по-разному.

Верно ли расхожее в нашей стране мнение, что мужчины в браке ведут себя более эгоистично, нежели женщины?

Скорее да, чем нет, но мужской эгоизм тут не при чем, либо он всего лишь следствие. Причина в гендерных ролях и стереотипах, которые пронизывают общество сверху донизу и с детства предписывают и предписывают мальчикам и девочкам разные установки. «Будь аккуратней, ты же девочка» и «Ну что поделаешь, что весь в грязи, мальчик же». Дальше это превратится в «уступи, помолчи, будь скромнее» и «шибко умных замуж не берут, не будь умней мужчины», «главное в жизни женщины — семья и дети» — для одних, и «покоряй, завоевывай, иди вперед, будь победителем» и «главное для мужчины — его дело» — для других. Так мы получаем пару, в которой за «климат в доме» отвечает женщина: от быта до эмоциональной вовлеченности детей. А мужчине

не внушали с детства, что быть мужем и отцом — счастье всей его жизни, его меньше или вовсе не учили делить бытовые обязанности. Многие мужчины (и женщины) выросли, наблюдая у себя дома такую модель, когда после рабочего дня по 8 часов у обоих, мужчина лежит перед телевизором, а женщина готовит или делает с ребенком уроки. Вот он и эгоизм.

Цитата одного известного психолога: «Залог счастливой семейной жизни, брака и секса с одним партнером только в одном — в стабильной психике. Не уступки, не компромиссы — это всепрямая дорога к кардиологу или онкологу. Когда у человека стабильная психика, он может прожить с одним партнером всю жизнь. И любить его одного». **Вы согласны с этим полностью?**

Стабильная психика, конечно, крепкое подспорье в жизни вообще. Но для того чтобы построить



отношения и остаться в них, самое важное – не душевное здоровье. У покончившей самоубийством и, видимо, страдающей депрессией Вирджинии Вульф был прекрасный любящий муж, а «домашних боксеров» абьюзеров с их вспышками гнева пострадавшие любят, или они в этом глубоко и искренне заблуждаются. Есть диагнозы, которые затрудняют создание отношений с людьми, и для постановки которых это один из критериев: держится ли человек в отношениях, насколько он социален? Но тут речь не о браках, а о связях в целом. Так что у вас могут быть друзья, родственники и стабильная психика, но не быть брака с одним человеком, но это не значит, что с вами что-то не так. Нужно сказать, что «прожить с одним партнером всю жизнь» – это утопия, на самом деле никто уже не женится в 16, чтобы хранить верность и любовь до гроба. Такие пары есть, но их-то и нужно изучать, как удивительные исключения. Большинство имеют несколько связей до брака, и каждый второй в нашей стране разводится. Как сказала однажды Эстер Перель: «Все мы будем во многих отношениях, просто одни с тем же партнером, а другие – с новыми». Мы стали дольше жить и нас теперь хватает на построение не одной за всю жизнь, а двух, а то и трех семей. Что многие и делают, если смотреть на статистику разводов. Это не признак нестабильной психики. Это признак того, что люди изменились, приобрели иные ценностные ориентации и не хотят быть вместе.

Если обобщить Ваш опыт семейной психотерапии, что приобретает и теряет женщина в браке и что теряет и приобретает мужчина... ну, чаще всего? Другими словами, плюсы и минусы брака для М и Ж?

Моя любимая фраза, позаимствованная у Русского радио: «Быть в браке – одно удовольствие, а не быть – другое». Люди в «хороших историях» получают от брака то, за чем они в него идут: любовь, поддержку, партнера по безопасному сексу и человека с теми же ценностями, что и у тебя, друга. Что касается глаженья рубашек, варки борща, приноса символического мамонта,

– в зависимости от экономического положения семьи необходимость в этих вещах отпадает, особенно в городах. Есть доставка еды, есть прачечные, семья уже давно не то маленькое предприятие, где мужчине гарантирован обед из трех блюд и постоянный секс, а женщине – финансовая поддержка и дети. Не всем нужны дети, а обед из трех блюд стало проще заказать доставкой на дом. Роли меняются, и что-то получают от брака те пары, которые гибче к этим изменениям. Вот они приобретают – безопасность, любовь и близкого человека рядом. И поэтому столько разводов, люди больше не хотят формально терпеть те отношения, в которых они всего перечисленного не находят. Минусы... Любой наш жизненный выбор – это потеря альтернативы ему. Женясь или выйдя замуж, многие отказываются от сексуальных отношений с другими партнерами. Становится меньше времени на друзей. Разница в «выгоде» очень заметна, когда есть дети и когда отношения завершаются, особенно если это конфликтное завершение. Дети чаще остаются с женщиной, отцы мало вовлечены в жизнь детей, 70 процентов отцов-алиментчиков бегают от алиментов. Женщины больше занимаются социальными связями и эмоциональным обслуживанием. На них все еще львиная доля домашнего хозяйства. Так что если кому брак и невыгоден, так это женщинам.

Можно ли сознательно научиться любить?

Заставить себя влюбиться в кого-то, кого вы не любите, – нет. Но сохранять любовь и поддерживать любовь в отношениях, которые с нее начались, – да, здесь многое можно сделать сознательно. Отказаться от «четырёх всадников Апокалипсиса», о которых я говорила, например. Создавать интимное пространство, разговаривать, проводить вместе время, прощать несущественные недостатки – они есть у всех; не бояться быть слабым и уязвимым и дать другому узнать и принять вас таким – да, к такому раскрытию можно прийти осознанно. Так что ответ – да. Научиться любить можно. Всегда.

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ИМПУЛЬС

ЭССЕ О ЛЮБВИ И ПРОЩЕНИИ МАРИНЫ ШИБИКО.

Согласно статистике, средняя продолжительность браков в России составляет 2-3 года. Это сейчас. И при условии что мы сами выбираем себе спутников жизни: на наш выбор никто не влияет. А несколько веков назад люди жили в браке всю жизнь...

Раньше мне казалось непростительным варварством и жестокостью, что девушек в прежние века выдавали замуж, не спросив их согласия. Каким ужасным насилием над личностью мне это представлялось когда-то! Сейчас я понимаю, как хорошо устраивалась жизнь раньше. Если девушка воспитывалась правильно, развивалась духовно, то она имела в душе любовь. Христианскую любовь к людям. А если в душе есть любовь, то не все ли равно, кому ее подарить? Нужно просто уметь любить... А как этому научиться?

Наверное, готового рецепта здесь нет. Умение любить приходит с жизненным опытом, с духовным ростом, с благодатью Святого Духа, который мы стяжаем, если живем по заповедям Божиим. Но одним своим открытием я хочу поделиться. В Евангелии есть притча. Однажды хозяин виноградника рано утром нанял на работу людей, пообещав заплатить по одному динарию за день. В обед он увидел, что пришли еще люди, которые хотят наняться к нему. Они и их впустил. К вечеру также пришли наемные работники. Хозяин впустил всех. Когда солнце село, работники пришли к хозяину за платой, и он всем дал по одному динарию. Те, кто работал с утра, возмутились такой несправедливостью! Тогда хозяин удивился: чем они возмущены? Он обещал им заплатить один динарий и заплатил. А зачем они завидуют братьям своим, которые работали меньше, но получили столько же?

Действительно, я все больше убеждаюсь, что справедливость – всего лишь маска для прикрытия зависти и злости. Разве будем мы возмущаться, если нам неожиданно повезет? Конечно, нет. Мы будем счастливы! А вот если повезет другому, тогда мы обязательно скажем, что это несправедливо! Я думаю, в этом и есть камень преткновения, который мешает нам научиться любить. Нужно отказаться от понятия справедливости, перестать мыслить категориями: справедливо-несправедливо, черное-белое. Хорошо, если кому-то хорошо. Многие возразят: это учит других безответственности, это поощрение пороков и т.д. Но я уже давно убедилась, что жизнь сама преподносит грешникам уроки более поучительные, чем мы можем им преподать. Рано или поздно... Наша задача – учить не других, а самих себя. А если и других – то своим примером. Справедливость же оставим для предстателей закона.

Несколько лет назад, когда я приобщилась к прекрасной традиции просить прощения у знакомых в Прощеное Воскресенье, я даже не ожидала, какие результаты последуют. Это не просто облегчение для души, не просто радость от своего поступка. Это мощный заряд веры в людей, который дает импульс к переосмыслению всего, что тебя окружает. Я увидела в людях много хорошего: они с радостью откликаются, прощают, многие сами просят прощения, тяготясь своими поступками. Так разве можно говорить, что они плохие, бездуховные? Скорее всего, мы просто не способны видеть в них хорошее. И только регулярно очищая свою душу, мы приобретаем способность любить и видеть любовь, которая вокруг нас.

НАУКА ЛЮБВИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «КОДЕКС», 2017

ДАРИО САЛАС СОММЭР

В этой книге речь идет о том, что такое настоящая и ложная любовь, об энергетическом обмене между двумя партнерами и энергетических вампирах, о браке и сексе, нарциссизме и ревности, одиночестве и тревоге, фригидности и импотенции, об отношении к женщине как к «кукле для удовольствия» и неспособности к самоотдаче, о тайне женской души и страданиях от потерь. Известный чилийский философ обращает внимание на важность нашего духовного состояния, которое в огромной степени влияет на способность построить светлую, истинную любовь.



СОЮЗ НЕПОХОЖИХ. КАК СОЗДАТЬ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ НЕ ВОПРЕКИ, А БЛАГОДАРЯ ВАШИМ РАЗЛИЧИЯМ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2017

ИЦХАК КАЛДЕРОН АДИЗЕС

По мнению доктора Ицхака Калдерона Адизеса, всемирно известного бизнес-консультанта, в семье, так же, как и в любой компании, должны реализовываться четыре различных роли: Производство результатов, Администрирование, Предпринимательство и Интегрирование. Когда одна или несколько ролей не исполняются, в браке начинает чего-то не хватать, и он рискует разбиться о камни. Брак представляет собой взаимодополняющую команду, где один из партнеров берет на себя одну часть ролей, а другой — оставшуюся. Это объясняет то, почему противоположности притягиваются. Это книга о взаимоуважении и доверии и о том, как их развивать и пестовать в своей семье.



5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «БИБЛИЯ ДЛЯ ВСЕХ», 2013

ГЭРИ ЧЕПМЕН

Гэри Чепмен, известный консультант по взаимоотношениям, выделяет 5 основных языков любви: Слова поощрения, Время, Подарки, Помощь, Прикосновения. Чепмен предлагает пользоваться метафорой «сосуд любви». Если мы находимся в атмосфере любви и заботы, чувствуем, что являемся для супруга главным человеком в жизни, наш сосуд наполняется. Когда происходят недопонимания, конфликты, когда мы недоумеваем, почему же он или она так поступает, если любит, да и любит ли вообще, тогда сосуд постепенно опустошается. Чтобы наполнить его, необходимо говорить на языке любви своей второй половинки.

10000 КИЛОМЕТРОВ: ЛЮБОВЬ НА РАССТОЯНИИ

РЕЖИССЕР КАРЛОС МАРКУС-МАРСЕТ, 2014

В РОЛЯХ: НАТАЛИЯ ТЕНА, ДАВИД ВЕРДАГЕР

Не слишком известная мелодрама строится вокруг парня и девушки, живущих в видеозвонках: они вместе готовят, ставят друг другу любимые песни и обсуждают погоду, пока амбиции держат их по разные стороны Атлантики. Физическое отсутствие — одно из самых трудных испытаний пары, к которому большинство людей оказываются не готовы, и фильм наглядно объясняет, почему мы постепенно перестаем чувствовать тепло к аватару с экрана. Однако если иллюзии позволяют нам достраивать отношения, мы долгое время можем позволить себе барахтаться в пузыре.



ОДИН ДЕНЬ

РЕЖИССЕР ЛОНЕ ШЕРФИГ, 2011

В РОЛЯХ: ЭНН ХЭТЭУЭЙ, ДЖИМ СТЕРДЖЕСС

В центре сюжета двое: романтическая и вдохновенная Эмма, мечтающая изменить мир к лучшему, и Декстер – суетливый, беззаботный гуляка-бабник, планирующий поставить мир на колени. Впервые они встретились 15 июля 1988 на выпускном в колледже и, проснувшись в одной постели, решили остаться друзьями. С тех пор каждое 15 июля они встречаются, чтобы поделиться друг с другом самым важным и сокровенным. Время идет... Эмма и Декстер как будто меняются местами: она все-таки написала свою книгу, а он, когда-то успешный и востребованный, стал, по сути, никем. Им понадобилось 20 лет, чтобы понять главное – они предназначены друг для друга.



ВЕЧНОЕ СИЯНИЕ ЧИСТОГО РАЗУМА

РЕЖИССЕР МИШЕЛЬ ГОНДРИ, 2004

В РОЛЯХ: ДЖИМ КЭРРИ, КЕЙТ УИНСЛЕТ, КИРСТЕН ДАНСТ, ЭЛАЙДЖА ВУД

Джоэль, герой Джима Кэрри, который в этом фильме неожиданно стар и небывало прекрасен, просыпается в залитой ровным серым светом комнате. На календаре – 14 февраля. День святого Валентина, «который придумали продавцы открыток, чтобы люди почувствовали себя в два раза несчастнее». Сюрреалистическая мелодрама о том, почему раз за разом мы выбираем быть несчастными, возвращаясь к одному и тому же человеку. Главные герои проживают собственный «день сурка», пока не примут необходимость мириться со слабостями друг друга, если уж их взаимные симпатии настолько определены.

СВЯТОЙ ПРЕПОДОБНЫЙ ПАИСИЙ СВЯТОГОРЕЦ О ЛЮБВИ

Чтобы наша любовь была подлинной, мы должны ее очистить, удалить свое «я» из нашей любви.

Любовь неотделима от смирения. В любви ты находишь смирение и в смиении находишь любовь.

Чтобы любовь возрела, нужно ее отдавать. Человек, который не отдает даже ту немногую любовь, что у него есть, словно держит в руке горсть семян и не хочет их посеять.

Те, у кого мирская любовь, спорят друг с другом, кому ухватить для себя побольше любви. Но те, у кого духовная... любовь, спорят друг с другом, кто отдаст другому больше любви.

Того, у кого настоящая любовь, не волнует, оценят его любовь или нет. Жертву, которую он совершает ради ближнего по чистой любви, он даже не помнит.



WWW.NACHALO-JOURNAL.RU

главный редактор
Тимур Сидоров

заместитель главного редактора
Елена Лихачёва

редакторы:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

главный художник
Екатерина Моисеева

фото на обложке
ИТАР ТАСС

фотографии, иллюстрации
iStockphoto, ИТАР ТАСС

интервью подготовила
Елена Лихачёва

издатель
ООО «ДСС Медиа Групп»

генеральный директор
Тимур Сидоров

журнал
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.
Издаётся «ДСС Медиа Групп».
№52 апрель-май 2019

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 05.04.2019
Тираж 5000 экз.

НАЧАЛО

WWW.NACHALO-JOURNAL.RU



САЙТ ЖУРНАЛА «НАЧАЛО» – ПЛОЩАДКА ДЛЯ ОБЩЕНИЯ
И ОБМЕНА МНЕНИЯМИ, А ТАКЖЕ ПОЛНЫЙ АРХИВ НОМЕРОВ,
САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ, АДРЕСА ТОЧЕК ПРОДАЖ,
ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ИЗДАНИЕ.

ISSN 2219-1968

19052



9 772219 196003