12+

№ 80 | ДЕКАБРЬ 2023 - ЯНВАРЬ 2024

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ...



ИВАН ИЛЬИН

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ – БЫТЬ ЖИВЫМ ИСТОЧНИКОМ ЛЮБВИ

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

Я ВСЕГДА ТЯНУЛАСЬ К ТЕМ, КТО ЛУЧШЕ МЕНЯ, УМНЕЕ, ОПЫТНЕЕ, ТАЛАНТЛИВЕЕ, СТАРШЕ

ДАРИО САЛАС СОММЭР

МЫ РОЖДАЕМСЯ С ПОТРЕБНОСТЬЮ ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМИ

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

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



Журнал можно приобрести на маркетплейсах
WILDBERRIES, OZON, СБЕРМЕГАМАРКЕТ

WILDBERRIES OZON СБЕР МЕГА МАРКЕТ

НАЧАЛО



Грустно наблюдать, что молодежь слепо верит в то, что о любви говорят звезды шоу-бизнеса и прочие известные люди. С каких пор те, кто популярен у толпы, стали мудрецами от истины? Может ли несчастный научить быть счастливым, больной – как стать здоровым? Все хотят любви, но говорить о ней имеют право лишь те, кто действительно счастлив.

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ...

декабрь 2023-январь 2024 (№80)





ИДЕИ

10 **СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ**
Полюбите себя, чтобы полюбили вас

22 **ЛЮБОВЬ ИЛИ ЛЕГКАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ**
Николай Проценко

34 **ЗАБОТИТЬСЯ ДРУГ О ДРУГЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**
Валентина Развилова

40 **ПОЧЕМУ СТАНОВЯТСЯ ПОДКАБЛУЧНИКАМИ**
Дарья Пражская, Маргарита Лопухова

44 **«ОБЛАКО В ШТАНАХ»: ЗАЧЕМ НАМ НУЖНА НЕЖНОСТЬ**
Эльза Лествицкая

САМОПОЗНАНИЕ

8 **ЧТО ТАКОЕ ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ?**
Отрывок из книги «Наука любви» Дарио Саласа Соммэра

12 **КАК ПРОЯВЛЯЮТ ЛЮБОВЬ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ**
Гульфия Шахобова

30 **11 ПРИЗНАКОВ ТОГО,ЧТО ЧЕЛОВЕК НЕ СПОСОБЕН ЛЮБИТЬ**
О том, как любовь делает людей лучше

МЫСЛИ

4 **О ЖЕНСКОЙ СУТИ**
Иван Ильин

16 **НАСКОЛЬКО ВАЖЕН ВОЗРАСТ В ПАРЕ**
Почему для многих возраст имеет значение

20 **5 СТАДИЙ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ**
Анна Ким

24 **СЧАСТЛИВЫЕ ПАРЫ С РАЗНИЦЕЙ В ВОЗРАСТЕ**
Виталий Попов о зарубежных и русских знаменитостях

26 **СТРАСТЬ КАК ПСИХИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН**
Анастасия Ливанова



ЛЮДИ

6 **ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ И АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ**
Екатерина Халимова

14 **ЗНАМЕНИТЫЙ МУЖ СТАРШЕ В ДВА РАЗА**
Владимир Стеклов, Евгений Петросян

52 **ПАБЛО И ФРАНСУАЗА**
История бурного романа великого Пикассо



13 **МНЕНИЯ**
5 **ЦИТАТА НОМЕРА**
19, 29, 33, 47 **ПРИТЧИ**

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

Иван Ильин

О ЖЕНСКОЙ СУТИ

Для женщины ни счастья, ни мудрости нет, если она не хранит верность сокровенной сути своей. Тогда ее дивная сущность не выказывает мудрость свою и сжимается от горя и несчастья. А сколько зла причинила гибельная женская сущность, мы видим из истории судов над ведьмами, мрака сектантства, деяний вероломных преступниц типа Валерии Мессалины и леди Макбет.

Если исследователь прислушивается к сокровенной сущности женщины, сначала его ухо улавливает едва различимый таинственный музыкальный шум и только со временем начинает различать отдельные голоса, которые вырисовываются как бы разбегающимися светящимися линиями, ведь сущность женщины неоднозначна: она многотональна, богата.

Прежде всего, женщина — это цветок, дитя и ангел. Всякая женщина — это потенция, но не всякая — актуальность. Эти формы как бы дремлют в глубинах женской сущности и посылают свет изнутри. В жизни любой женщины бывают мгновенья, когда одна из этих форм просыпается, выступает на первый план и начинает выказывать себя; тогда женщина — настоящий цветок, или само дитя, или совершенный ангел; все дивится ей и с радостью внемлет. Бывают женщины, у которых проявляется или одна только форма, или обе сразу: одна остается цветком, другая несет в себе дитя, а в третьей – и дитя, и ангел одновременно, а для цветка места нет... Беда начинается тогда, когда все три формы в женщине отмирают, так что она и не живет в них, и не знает о них. Вот это действительно незадача: только плотью она еще женщина, но и мужчиной ей стать не дано. Все остальное, что еще делает ее женщиной, что еще можно и должно сделать, — вдохновительница любви, супруга, мать, хранительница очага, воспитательница, повелительница, спутница жизни, — даже при самых лучших намерениях остается ей не по силам, потому что эфирная плоть ее женской сущности захирела и стала бесплодной.

Предназначение женщины — быть живым источником любви. Она и шествует по жизни как носительница любви. В любви ее главная сила, обетование, смысл ее бытия; она ее самый существенный орган, самый созидательный акт; и не столько в любви как проявлении чисто природного соития и деторождения, но в любви прежде всего как тончайшем колебании душевных, духовно возвышенных движений: женщина, излучающая духовную любовь, есть духовный клад своего народа.

Без любви нет ни брака, ни материнства, ни отцовства, ни семьи, ни сынов, ни дочерей, ни братьев, ни сестер: все бессмысленно, все мертво. Кто хочет создать семью и узы без любви, тот стирает сущность ее, лишает души тело, оскверняет святыню, и все, что бы он ни создал, будет зыбким и пошлым, а жизнь его будет сплошь обманом и самообманом.

Но центром семьи является женщина. Это она впитывает в себя любовь, чтобы выносить из нее новый образ любви, это она струит из себя потоки любви. Ребенком она радует своих родителей, братьев и сестер нежной проникновенностью к ним. Девицей излучает она из себя созревающую в ней, пробуждающуюся любовь, молча вопрошая («не ты ли мой суженый?»), тихо взывая («иди же, счастье ждет»). Потом собираются в ней, концентрируются все лучи в полном объеме и интенсивности, чтобы, счастьем сияя, излиться на «него, единственного» и на «них, страстно желанных». И чудо неиссякаемого источника, неисчерпаемой полноты живет в ней на протяжении всей человеческой истории.

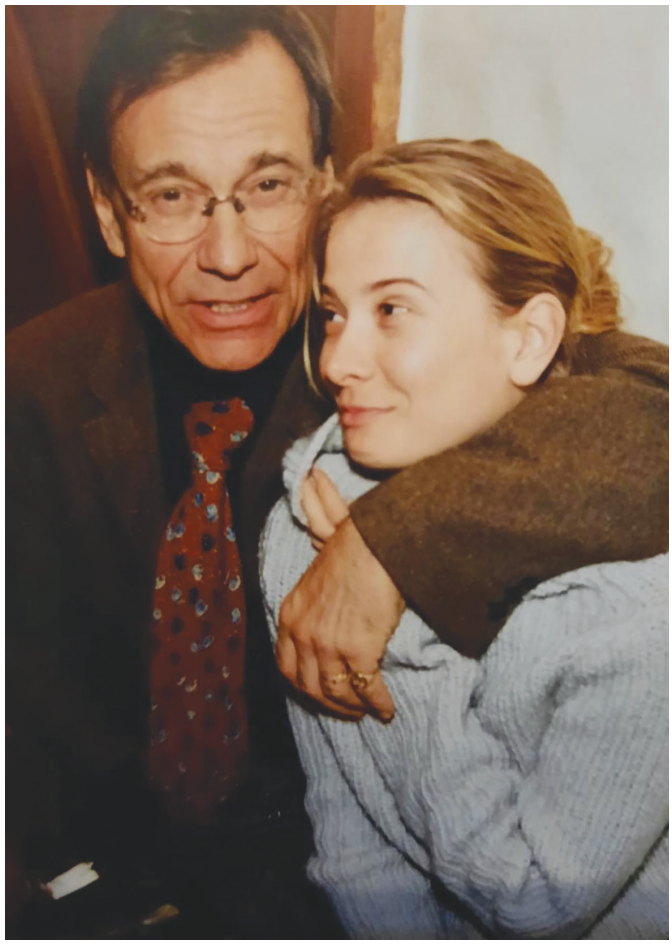
Это ее любовь зажигает семейный очаг и поддерживает в нем его чистый огонь. Это она хранит духовную ткань Отчизны со всем своеобразием ее традиций и ткет ее дальше своим дочерям в наследство и поучение, своим сыновьям в качестве желанного образца. Конец стране, в которой целомудренная женская любовь иссякает, исчезает... Из груды пепла возродится тот народ, в котором женщина остается верной служению любви.


ЛЮБОВЬ СИЛЬНЕЕ
СМЕРТИ И СТРАХА СМЕРТИ.
ТОЛЬКО ЕЮ, ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ
ДЕРЖИТСЯ И ДВИЖЕТСЯ
ЖИЗНЬ.
Иван Тургенев

Екатерина Халимова

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ И АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ

МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ С 37-ЛЕТНЕЙ РАЗНИЦЕЙ НАСТОЯЩАЯ И КРЕПКАЯ ЛЮБОВЬ? МОЖЕТ. ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ И АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ В НАЧАЛЕ ЛЕТА ОТМЕТИЛИ 27 ЛЕТ ЗНАКОМСТВА. А КАК НАЧИНАЛАСЬ ИХ ИСТОРИЯ ЛЮБВИ — РАССКАЗЫВАЕМ.



Дело в улыбке

Для супругов памятным является день знакомства, поэтому в честь праздника Юлия Высоцкая опубликовала в социальных сетях фотографии своей молодости, чтобы показать людям, в кого влюбился ее супруг при первой встрече.

На первой портретной фотографии молодая актриса с широкой улыбкой, а на второй уже Юлия обнимается с Андреем. Тогда мэтр-режиссер влюбился в улыбку Юлии и решился на первый шаг. В посте она написала небольшое послание своему супругу: «В твоей книге "Возвышающий обман" есть глава — Она — и там эта фотография. Прошло 26 лет. Никто не знал, как будет. Как говорит твой Чехов — никто ничего не знает... но что-то мы с тобой знаем! И никому не скажем в такой день».

Один взгляд

Отношения пары начинались стремительно. Будущие супруги познакомились в курортном городе Сочи на кинофестивале. Тогда Андрея Кончаловского знал каждый, а молодая актриса Юлия



Высоцкая сыграла только в трех фильмах. Они не подозревали, что курортный роман перерастет в серьезный.

Их любовная история началась с одного взгляда, когда пересеклись в лифте. Тогда казалось, что между ними ничего не может быть, ведь Андрей был успешным режиссером, а Юлия – начинающая актриса из Минска. И не стоит забывать, что Кончаловский в тот момент был женат.

Высоцкая не воспринимала Кончаловского всерьез, так как он был известен не только профессиональными достижениями, но бурной личной жизнью с послужным списком из четырех браков. Но, как говорится, любовь приходит тогда, когда ее совсем не ожидаешь, и пара в этом убедилась на личном опыте. После небольшой интрижки на кинофестивале любовники разъехались в свои обычные жизни, но Андрея это не устраивало.

Он дозвонился до Юлии и пригласил ее в Лондон вместе с ним. Спустя годы актриса прокомментировала, почему она согласилась: «Я всегда тянулась к тем, кто лучше меня, умнее, опытнее, талантливее, старше. Мне всегда были интересны люди, которые знают, пережили, испытали больше. Я хотела быть с теми, кто круче меня».

От курортного романа до пятого брака

Любовь закружила их в путешествия по разным городам и странам, и уже через два года решили скрепить любовь в узы брака. Режиссер развелся со своей супругой и связал свою жизнь с девушкой, которая зацепила его своей энергетикой, авантюризмом и красотой.

Они дополняют друг друга, потому что Андрей Кончаловский увидел и раскрыл потенциал Юлии Высоцкой, а она, в свою очередь, разожгла огонь в его сердце и дала неисчерпаемое вдохновение.

Секрет крепкого брака

В 1988 году прошла свадьба нашумевшей пары девяностых — актрисы Юлии Высоцкой и режиссера Андрея Кончаловского. Мало кто верил в долгосрочность этого брака, так как разница в возрасте составляла 37 лет, но они разрушили все стереотипы. По словам 50-летней актрисы, секрет их долгого и счастливого брака кроется в общности интересов. А ее супруг отмечает: все дело в любви, которая представляет собой знание.

Дарио Салас Соммэр

ЧТО ТАКОЕ ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ?

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



Наконец наступил момент объяснить, что такое настоящая любовь, и глубже раскрыть тему этой книги. Мы не будем подражать ни поэтам, которые говорили бы о романтических снах, ни ученым, которые, вероятно, свели бы все к действию гормонов. Мы также не станем утверждать, что любовь — самообман, и не согласимся с мечтателями, считающими, будто «любовь рождается в сердце» (у многих невольно возникал вопрос: а что происходит при пересадке сердца?). Мы не пойдем по проторенному пути homo sapiens, а будем читать открытую книгу Природы, законы которой неизменны, независимо от саркастического и циничного отношения к ним людей. Не надо забывать — Природа неподвластна ни времени, ни культуре, ни науке, ни человеческой морали. Природа — это сосуд, где все существовало с самого начала, где ничего нельзя создать, а можно только заново открыть то, что всегда было, есть и будет. Это тайна, о которой говорили посвященные Египта: «Я тот, кто я есть, кем я был и кем буду вечно». Независимо от мнений глупцов и полумудрецов на Земле всегда шел дождь, Солнце всегда освещало планету, всегда существовали гравитация, атмосфера, минералы, животная и растительная жизнь. Земля не переставала быть круглой, даже когда человек считал ее плоской, поскольку истина не зависит от времени, она неизменна и бессмертна.



Никакие заблуждения человека не способны нарушить равновесие в Природе, потому что природные законы, в отличие от законов культурных, представляют собой единственную мудрость, которая неподвластна времени и пространству. Земная наука принадлежит только Земле, а законы Природы образуют «звездную науку», названную герметизмом в честь Гермеса Трисмегиста — самого великого среди звездных учителей, прибывших из внеземного пространства.
Итак, следуя герметической мудрости, или «звездной науке», обратимся к познанию тайн любви. Зададим наконец долгожданный вопрос: «Что такое любовь?» Чтобы ответить на него, нужно дать описание всех граней любви.

1. Любовь, как универсальная энергия, есть созидающая сила, действующая во всем Космосе. Назовем ее Эрос — жизненная созидающая энергия, сущность жизни, поддерживающая существование Вселенной.

2. Любовь, как теллурическая энергия, есть частное проявление Космического Эроса на Земле. Назовем ее Человеческим Эросом. Эта энергия вызывает проявление любви.

3. Любовь, как основная потребность человека, есть желание быть любящим и нежным по отношению к другим и взамен получать то же самое, является частью коллективного бессознательного с давних времен. Стадный инстинкт постепенно заставил человека ценить эмоциональное общение с себе подобными. Мы рождаемся с потребностью любить и быть любимыми.

4. Любовь, как сексуальная необходимость человека, есть естественный результат действия в нем Человеческого Эроса. Эта теллурическая энергия вызывает генитальное желание.

5. Любовь. как отношения мужчины и женщины. есть проявление Человеческого Эроса, направленное на взаимное дополнение полов.

6. Любовь, как романтическая фантазия, есть действие «онейрического призрака», или идеализированного образа человека, когда индивид подчиняется собственным иллюзиям, чтобы удовлетворить бессознательные требования своего «онейрического призрака».

Для целостного понимания любви, как энергии, необходимо знать, что во Вселенной существуют два основных неизменных начала: жизнь и смерть. Это не абстрактные понятия, они соответствуют конкретным силам. Говоря на языке психоанализа, Эрос и Танатос означают соответственно импульс жизни и импульс смерти.

СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

ВСЕ МЕЧТАЮТ О СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЯХ И О ТОМ, ЧТОБЫ В ЖИЗНИ БЫЛИ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИСКРЕННЕ ВАС ЛЮБЯТ. ОНИ ВСЕГДА БУДУТ ВЕРИТЬ В ВАС, ПРИНИМАТЬ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ, И ПОДДЕРЖИВАТЬ, ЧЕМ БЫ ВЫ НИ ЗАНИМАЛИСЬ. К СОЖАЛЕНИЮ, ОТНОШЕНИЯ ПОДОБНОГО РОДА – РЕДКОСТЬ, ПОЭТОМУ НУЖНО РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ ИХ. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЭТОЙ РАБОТЫ.

Позвольте им любить вас таким, какой Вы есть

Никто не может любить Вас таким, какой Вы есть, если Вы не всегда сами себя любите. Вы должны чувствовать себя комфортно наедине с собой и принимать себя. Узнайте себя получше.

Потратьте некоторое время на изучение и определение своих сильных и слабых сторон. Как только Вы обнаружите свои слабые стороны, примите их как должное. В конце концов, именно ваши недостатки делают Вас уникальным, непохожим на всех в этом мире. Итак, любите себя таким, какой Вы есть.

Поймите, что никто неидеален и что у всех есть недостатки, но это то, что делает нас людьми. Позвольте людям любить Вас со всеми вашими недостатками.

Позвольте им быть добрыми к Вам

Вы хотите, чтобы другие хорошо относились к Вам, не так ли? Тогда почему Вы плохо к себе относитесь? Вы должны измениться: принимать себя с добротой, терпением и пониманием, как если бы Вы хотели, чтобы к Вам относились другие. Если Вы не можете уважать себя, то и другие тоже не смогут. Позаботьтесь о себе: высыпайтесь, правильно питайтесь и занимайтесь спортом, проводите время на природе.

За всю жизнь Вы получаете только одно тело, и о нем нужно заботиться. Это единственный способ почувствовать себя хорошо.

Позвольте им доверять Вам

Мы живем в мире, полном лжецов и манипуляторов. Все кажутся лицемерами. Естественно, никто не любит дружить с такими людьми, поэтому будьте честным человеком.

Старайтесь всегда говорить правду, какой бы резкой она ни была. Будьте честны с собой и с другими. Так Вы полюбите себя больше, и люди полюбят Вас за то, что могут доверять Вам.

Позвольте им насладиться Вашей компанией

Вы должны получать удовольствие от себя, чтобы другие получали удовольствие от общения с Вами. В конце концов, наслаждаться одиночеством лучше, чем окружать себя эгоистичными негативными людьми. На самом деле такая манера поведения приносит удовлетворение и может привлечь в



Вашу жизнь больше людей. Тщательно выбирайте, кого Вы в нее впустите.

Позвольте себе расстаться с «багажом»

Пришло время оставить позади свой эмоциональный багаж, и хорошие люди могут Вам в этом помочь. Все мы пережили некоторые сложные времена, и это наградило нас негативными воспоминаниями, но Вы не можете продолжать движение по жизни, пока этот опыт с Вами.
Он принадлежит прошлому, поэтому оставьте его позади, и Вы мгновенно привлечете в свою жизнь новых людей. Это поможет Вам начать все сначала. Забудьте обо всех ошибках прошлого, впереди Вас ждет новая жизнь. Когда Вы, наконец, оставите прошлое, то увидите удивительное будущее.

Позвольте им преодолевать проблемы с Вашей помощью

Помощь другим наполняет сердце радостью, а распространение положительной энергии действительно имеет значение. По правде говоря, все, что Вы посылаете в мир, возвращается к Вам бумерангом, поэтому помогайте другим, не ожидая ничего взамен. Делайте это только потому, что действительно этого хотите.
Такой позитив будет привлекать лучших людей, которые тоже любят помогать, и будут помогать в том числе Вам.

Пусть они будут такими, какие они есть

Важно позволять и другим быть самими собой. Никто не любит проводить время с людьми, которые притворяются теми, кем они не являются. Попытайтесь увидеть их истинное лицо, но не заглядывайте под маски, которые носят люди.
Они будут благодарны за возможность снять их и стать самими собой для разнообразия. Сосредоточьтесь больше на их действиях, чем на их словах. Если окажется, что это человек, который плохо с вами обращается, отпустите его.

Освободите место для лучших людей

Чтобы освободить место для хороших людей в своей жизни, Вам нужно избавиться от плохих. Не принимайте в свою жизнь кого угодно.
Некоторые люди просто Вам не подходят, и их жизнь не должна соприкасаться с Вашей. Не окружайте себя негативными людьми и не тратьте время на тех, кто не видит вашего полного потенциала, поскольку такие индивиды будут всегда Вас сдерживать. Не сомневайтесь, есть удивительные люди, которые были бы счастливы занять свое место в Вашей жизни.

Гульфия Шахобова

КАК ПРОЯВЛЯЮТ ЛЮБОВЬ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

КАЗАЛОСЬ БЫ, ЧУВСТВО — ОДНО НА ДВОИХ, НО МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ВИДЯТ ЛЮБОВЬ ПО-РАЗНОМУ. НЕРЕДКО ЭТО СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОТИВОРЕЧИЙ И НЕПОНИМАНИЯ. САМОЕ ГЛАВНОЕ ЗДЕСЬ — ПОНЯТЬ, ЧТО МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА — ЭТО ДВА ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ КОСМОСА.

Женщине важно разговаривать с мужчиной. Ей жизненно необходимо испытывать чувства, поэтому она пытается вывести мужчину на эмоции. Это является знаком ее любви к мужчине, признаком неравнодушного отношения к нему. Но для мужчины это настоящее наказание. Он категорически не любит выяснения отношений, проявления эмоций и бесконечных разговоров о чувствах. Если мужчина и женщина будут об этом знать и примут этот факт, то пара избежит лишних обид.

Женщина хочет, чтобы ее любимый всецело принадлежал ей. Все мысли мужчины должны быть только о ней. Мужчинам нравится, когда их ненавязчиво контролируют и окружают заботой. Мужчине важно, чтобы у него после женитьбы осталось личное пространство. Рыбалка, боулинг, встречи с друзьями — это не просто досуг, это его отвоеванное собственное пространство, где нет места даже любимой. Когда мужчины уединяются от любимых, женщины это воспринимают как ненужную блажь и обижаются. На самом деле личная свобода мужчины или ее иллюзия — это важный момент в отношениях.

Для женщины в любви главное, чтобы мужчина уделял ей внимание, дарил нежность и ласку. Для нее это проявление любви, от которой она расцветает, от которой глаза горят счастливым огоньком. Но для мужчины важно совсем не это. Ему важно именно видеть, и в любви он хочет видеть сексуальную женщину, будоражащую его фантазию. Для мужчины в любви нет ничего печальнее однообразия. Такова природа: он любит глазами.

Женщина должна возбуждать, вдохновлять своей красотой и очарованием, чтобы ему не пришлось смотреть по сторонам. Коварная природа так устроила, что женщина — хранительница очага — склонна к моногамии, поэтому она мечтает выйти замуж раз и навсегда. Для нее это настоящая любовь. Мужчина — полная противоположность, он склонен к полигамии. Чем больше у него женщин, тем мужественнее он себя ощущает. Это один из главных секретов природы, созданный для продолжения человечества.

Женщина ищет в мужчине добытчика, защитника, поддержку. Мужчина ищет в женщине мягкость, нежность. Каждый в своем партнере ищет черты, которыми сам не обладает, для того чтобы дополнять друг друга. Как женщины не любят слабых мужчин, так и мужчины не любят женщин сильнее себя, которые пытаются доминировать.

Природа сделала так, чтобы мужчины и женщины видели любовь под разным углом, но шли к одной цели. Поэтому в отношениях очень важно учитывать тот факт, что мы разные. Именно поэтому мы дополняем друг друга, образуя гармоничное единение. Но нам не всегда хватает терпения осознать, что мы противоположности, что наша различность естественна, и перестать ждать от партнера зеркальной похожести суждений, оценок и трактовки событий. Нужно набраться мудрости, чтобы не ломать человека, а принять в нем то истинное, что заложено природой.



Ольга Петровичева

46 лет, бизнесвумен

Когда я стала бабой ягодкой опять и приобрела финансовую независимость, то четко поняла, что мне нравятся молодые мужчины. После свадьбы не надо расслабляться. Поменьше необоснованных обвинений, глупых подозрений и нелепых истерик. Возраст обязывает меня иметь обдумывать поступки и мудро рассуждать, а не устраивать по каждой мелочи грандиозные скандалы. И еще, я никогда не ставила мужа в положение ребенка и не давила своим авторитетом.



Елена Александрова

23 года, финансовый менеджер

Муж старше меня на 25 лет. Конечно, меня где-то в глубине души беспокоит, не станет ли он через два десятка прожитых вместе лет ворчливым мужчиной, который будет упрекать меня по всяким пустякам? Хотя мой принцип – жить здесь и сейчас, когда мы очень любим и уважаем друг друга. Стараемся делать друг другу разные приятности. Возможно, в детстве мне не хватало отцовской любви и внимания. Мой муж окутывает своей заботой и лаской.

МНЕНИЯ

ЗНАМЕНИТЫЙ МУЖ СТАРШЕ В ДВА РАЗА

ЗРЕЛЫЕ АРТИСТЫ ЧАСТО ЖЕНЯТСЯ НА МОЛОДЫХ. НЕРЕДКО ЭТО У НИХ НЕ ПЕРВЫЙ БРАК. РАССКАЗЫВАЕМ О ТЕХ СЕМЬЯХ, ГДЕ ИЗВЕСТНЫЙ МУЖЧИНА ГОРАЗДО СТАРШЕ ЖЕНЫ, – И ИХ ПАРЫ СЧИТАЮТСЯ ЗА АРТИСТИЧЕСКИМИ КУЛИСАМИ ОДНИМИ ИЗ САМЫХ КРЕПКИХ.



Владимир Стеклов –
разница в возрасте 33 года

График гастролей, съемок, репетиций и спектаклей 75-летнего народного артиста Владимира Стеклова контролирует его 42-летняя супруга Ирина. По образованию она финансист. Стеклов был три раза разведен к моменту знакомства с Ириной. Приятели «случайно» познакомили пару в гостях в 2016 году. Народному артисту женщина приглянулась: «Ира мгновенно поняла, что это сватовство. Повеяло каким-то теплом сразу. Мы поговорили. Она оставила мне телефон». После звонка Ирина пригласила актера в гости с друзьями. Начался роман. А через полтора года родилась дочь. Владимир Александрович рассказал, что беременность стало неожиданностью: «Мы совсем на нее не рассчитывали – жена не лечилась, не бегала по врачам и вдруг забеременела. Вопрос: рожать или нет – не стоял. Конечно рожать! Ире исполнилось тридцать семь, это был ее первый ребенок. Ходила легко, за нее больше тревожился я. Роды прошли без осложнений».

Владимира и Ирину Стекловых познакомили друзья. Через полгода после рождения дочери Арины Стеклов стал прадедом: у его внука Даниила родился сын Петр. Актер Даниил Стеклов – сын актрисы Агриппины Стекловой, дочери Владимира Александровича от первого брака. Дочь от второго брака народного артиста – Глафира – работает преподавателем английского в гимназии. Дети и внук дружат и общаются с нынешней семьей отца. Младшей дочери народного артиста Арине Стекловой через три месяца будет 6 лет. Девочка очень похожа на папу. Владимир Стеклов – худрук в Московском современном художественном театре, у него плотный график съемок и спектаклей. А все свободное время артист проводит с женой и дочкой. Стеклов рассказал: «Арина заканчивает садик, поэтому у нас сейчас идет активная подготовка к школе».

Стеклов счастлив и подчеркивает, что четвертый брак не говорит о его легкомыслии: «В первом браке с Граниной мамой мы прожили девятнадцать лет, около двадцати – с мамой Глаши, недолго – лишь с Александрой Марковной Захаровой. С Ириной официально оформили отношения, когда родилась Арина. Обо мне заботились все жены, за что я им бесконечно благодарен. Но когда по-

явилась Ирина, показалось, будто вернулась мама. Она печется обо мне так же, как об Арине. Взрослые состоявшиеся люди притираются особенно непросто. А с Ирой я почувствовал, что вернулся в годы, когда жил с мамой. И ощутил, как машина времени перенесла меня в молодость».
Стеклов регулярно посещает фитнес-клуб, контролирует здоровье и не отстает от современных технологий – к примеру, книгу написал на ipad.

Евгений Петросян – разница в возрасте 44 года

Жена народного артиста Татьяна Брухунова – директор Театра эстрадных миниатюр Петросяна, то есть главный партнер не только дома, но и на работе. Молодая жена научила мужа модничать, следит за его гардеробом и, главное, здоровьем – Евгений Петросян рядом со своей Татьяной подтянулся, посвежел. 78-летний Евгений Ваганович и 34-летняя Татьяна Брухунова поженились в декабре 2018 года. В ноябре 2018 года Евгений Петросян оформил развод с коллегой Еленой Степаненко после брака длиною в 33 года, а последние несколько лет перед разводом пара не поддерживала супружеские отношения. Сына Вагана Петросяна Татьяна родила в марте 2020.
Начиналось все с трудовых отношений: после переезда из Тулы в Москву Брухунова работала у Елены Степаненко – занималась ее сайтом. В 2006 году второкурсница (училась в Московском университете культуры и искусств на факультете менеджмента) Татьяна стала помощницей директора театра Петросяна – через три года тот умер, и Евгений Ваганович попросил Брухунову занять его место. Татьяна в программе «Эксклюзив» вспомнила то рабочее время: «Когда я пришла к Евгению Петросяну, я лично брака не видела. Я видела партнерские, уважительные отношения, но брака – нет. Хотя это не моего ума дело. На тот момент он был глубоко одиноким человеком: такие люди могут иметь незыблемый стержень в работе, но в быту – нет. Он был как ребенок, совершенно одинокий. Я со временем стала ему помогать, вошла в его творческую жизнь и бытовую: покушать, лекарства, врач, записать на прием. Спустя некоторое время его жена начала проявлять ревность, которую выражала довольно агрессивно. Она талантливая и яркая женщина, но мы не могли с ней сработаться. Хотя долгое время я пыталась найти проблему в себе – мне тяжело, когда на меня кричат... Года четыре я терпела, но потом случился эпизод, который все перечеркнул. Она якобы уличила меня в воровстве: уехав на гастроли, позвонила и начала кричать. Потом мне сказали, что я якобы украла ее гонорар. Потом передо мной извинился продюсер. Петросяну я сказала: либо я ухожу, либо работаю в театре только с ним. Он выбрал второй вариант».
Брухунова рассказала, что душевная близость с Петросяном у них появилась в 2012 году. Татьяна подчеркивает: «Все говорили, что я увела Петросяна из семьи. Этого не было, это не так. Если бы все было хорошо, он бы не ушел. Студентка, работала, все было хорошо. Он, видимо, старался меня опекать. "История любви" не совсем применима в нашем случае. Это не вспышка как в молодости. Это душевный комфорт, назвала бы я это так. Это тот человек, который пришел в мою жизнь и раскрыл меня. Чему-то научил, что-то показал, объяснил...»



НАСКОЛЬКО ВАЖЕН ВОЗРАСТ В ПАРЕ

ТЕ ЧИТАТЕЛИ, У КОГО С ПАРТНЕРОМ БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ, СЕЙЧАС УДИВЛЕННО ВСКИНУТ БРОВИ ИЛИ СНИСХОДИТЕЛЬНО УЛЫБНУТСЯ. УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ПАРЫ, В КОТОРЫХ РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ МЕЖДУ ВЛЮБЛЕННЫМИ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ОСУЖДАЮТСЯ И НЕ ОДОБРЯЮТСЯ В ОБЩЕСТВЕ. ПРАВДА, ЭТО ТОЛЬКО ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСОВ. ВЕДЬ КОГДА ДЕЛО КАСАЕТСЯ РЕАЛЬНОСТИ, И МУЖЧИНЫ, И ЖЕНЩИНЫ, ВЫБИРАЯ СЕБЕ ПАРТНЕРА, ПРИСМАТРИВАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО К ОДНОГОДКАМ, НО И К ТЕМ, КТО НА 10-15 ЛЕТ СТАРШЕ ИЛИ МЛАДШЕ ИХ.

В разных культурах отношение к возрасту супругов разнится, но в любом обществе существует феномен неравного брака. В восточных странах такое явление встречается намного чаще, чем в западных. Поэтому и отношение к семьям, где муж годится в отцы своей супруге, мягче. Например, в Африке 30% союзов построены на значительной возрастной разнице между мужем и женой.

Так насколько важен возраст влюбленных? И насколько безоблачными или проблемными являются отношения между одногодками и между людьми с разницей в возрасте?

Много ли пар с разницей в возрасте?

В западных странах около 8% супружеских пар имеют разницу в возрасте более 10 лет. Это в основном зрелые мужчины, женившиеся на молоденьких девушках. И только в 1% семей женщины значительно старше своих мужей. Эти цифры говорят только о том, что большинство из нас предпочитает строить отношения с кем-то, кто по возрасту к нам все-таки ближе. Это связано с кругом общения, в который входят по большей части люди одного поколения с общими интересами, ценностями и стилем жизни.

Почему для многих возраст имеет значение?

Возрастной разнице в семейных парах дают понятное объяснение ученые эволюционисты. С их точки зрения, продолжение рода является причиной мужского интереса к более молодым девушкам и женской тяги к мужчинам старше них. Мы выбираем тех, кто, по нашему мнению, обладает



«хорошими генами», т. е., физически привлекательны и активны, а также имеют высокое положение в обществе и материальные ресурсы.

Хотя и мужчины, и женщины придают большое значение теплоте и доверию в отношениях, дам больше интересует статус избранника и его доходы. Это связано с тем, что женщины растят детей и вкладывают в это свое время и силы, поэтому они и ищут мужчин, которые смогут содержать семью. Процесс накопления материальных благ и получения определенного веса в обществе достаточно долгий, соответственно, большинство мужчин, имеющих солидный счет в банке и хорошую должность, далеко не мальчики. Поэтому девушки, которые уже в молодом возрасте готовы к деторождению, и выбирают партнеров постарше. Они могут быть уверены, что такой мужчина сможет обеспечить и себя, и свою жену, и их детей. Мужчины же, в свою очередь, ценят свежесть и внешнюю красоту, ведь с эволюционной точки зрения молодость является показателем репродуктивности. С молодой женой у мужчины больше шансов на рождение здоровых наследников.

Но никакие эволюционистские теории не могут объяснить противоположный феномен, когда женщина гораздо старше своего партнера. Здесь на первый план выступают социокультурные факторы.

Сегодня у женщин огромное количество возможностей в плане обучения, саморазвития и самореализации. Многие из них занимают высокие посты в государственных структурах и частных компаниях, зачастую зарабатывая больше мужчин. Они уже не нуждаются в финансовой поддержке со стороны партнера и могут сами



обеспечить семью. Поэтому для них финансовое положение не является главным критерием при выборе мужчины.

Во что могут вылиться разновозрастные отношения?

Многие с недоверием относятся к парам с большой разницей в возрасте и считают, что такие союзы не могут быть прочными и долговечными. Однако исследования показывают, что в таких разновозрастных парах удовлетворенность своими отношениями намного выше. Они больше доверяют друг другу и меньше ревнуют, по сравнению с семьями, где муж и жена – одногодки.

Единственное, что может беспокоить партнеров с большой возрастной разницей, так это отношение к ним в обществе. К ним проявляют намного больше интереса и даже любопытства, их много обсуждают и осуждают, им предсказывают скорое расставание и считают такие союзы несерьезными, не веря в искренность их чувств. Неодобрение близких и друзей, постоянные язвительные комментарии со стороны посторонних могут привести к разрыву отношений, если они еще непрочные и у кого-то из партнеров есть сомнения в правильности своего выбора. Но ведь такая ситуация может произойти и с семьей, где разницы в возрасте между супругами практически нет.

Еще одним фактором, который может оказать сильное влияние на развитие отношений в разновозрастной паре, это именно сам возрастной период, в котором находятся партнеры. Союз 20-летней девушки и 30-летнего мужчины сталкивается с другими проблемами нежели семья, в которой жене 50 лет, а мужу 60. Разница в возрасте в том и в другом случае 10 лет, но вот отношение к жизни, ее ритм, приоритеты и накопленный опыт у них настолько различны, что сравнивать эти пары просто бессмысленно. Очевидно, что более взрослая пара ближе друг другу и понятнее, чем молодая. Девушка в 20 лет только начинает чувствовать вкус к жизни, только начинает ее постигать, в то время как мужчина в 30 лет уже может вполне состояться на профессиональном поприще, определить для себя цели в жизни и ценности. У такой пары могут значительно различаться возможности, потребности и взгляды на происходящее, поэтому отношения будут сложными и потребуют от обеих сторон терпения и душевных сил. В паре 50 и 60-летних все будет намного спокойнее.

Так важен ли возраст в отношениях между любящими друг друга людьми?

Успех в отношениях зависит от того, есть ли у влюбленных общие цели и ценности, поддерживают ли они друг друга доверяют ли друг другу, и как ведут себя в проблемных ситуациях. Эти факторы имеют мало общего с возрастом.

Разница в возрасте может стать своеобразным вызовом для партнеров, но пока они готовы работать над собой и своими отношениями, возраст не будет являться для них преградой.

Любовь важна!

Так случилось, что на одном острове проживали различные чувства: Счастье, Грусть, Умение... И Любовь была в их числе.

Однажды Предчувствие известило всех, что скоро остров скроется под водой. Спешка и Торопливость первыми стали покидать остров на лодках. Вскоре все уехали, только Любовь осталась. Она хотела остаться до последней секунды. Когда остров уже должен был уйти под воду, Любовь решила позвать себе на помощь.

Богатство плыло на великолепном корабле. Любовь говорит ему: «Богатство, можешь ли ты меня увезти?» «Нет, у меня на корабле много денег и золота. У меня нет места для тебя!»

Счастье плыло мимо острова, но оно было настолько счастливо, что не услышало даже, как Любовь его призывает, и все-таки Любовь спасли. После своего спасения она спросила у Знания, кто это был.

– Время. Потому что только Время способно понять, насколько Любовь важна!

Анна Ким

5 СТАДИЙ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ

В ЭТО НЕПРОСТОЕ ВРЕМЯ Я ПРЕДЛАГАЮ ПОГОВОРИТЬ О ЛЮБВИ. ЛЮБЫЕ ОТНОШЕНИЯ УНИКАЛЬНЫ, ОДНАКО ВСЕ ОНИ ПРОХОДЯТ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ И ВЕСЬМА ЗАКОНОМЕРНЫЕ СТАДИИ РАЗВИТИЯ. ОСНОВЫВАЯСЬ НА КЛАССИФИКАЦИЯХ СЬЮЗЕН КЕМПБЕЛЛ И ДЖЕКА ДАЙМОНДА, В ЭТОЙ СТАТЬЕ МЫ РАССМОТРИМ 5 ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ.

Все начинается с поиска партнера. Этот увлекательный период можно считать нулевым этапом отношений. На наш выбор влияют множество факторов: наши национальные особенности, культурные предпочтения, социальные установки (например, пресловутое «часики-то тикают»), отношения в родительской семье, предыдущий романтический опыт. Даже мультфильмы, выбираемые нами в детстве, формируют наши предпочтения в выборе партнера. Итак, совершив выбор (порою неосознанный), мы попадаем на первый этап отношений.

Влюбленность

Самый романтичный этап в отношениях, не зря именно чувству влюбленности великие посвящают бессмертные творения.

Влюбленность длится от нескольких мгновений до 1,5 лет (а по некоторым источникам и того меньше). Почему же нельзя пребывать в этом сладостном чувстве вечно? Ответ очень биологичен. У влюбленного человека при мысли о партнере учащается сердцебиение, щеки краснеют, а глаза блестят, портятся сон и аппетит, нередко происходят скачки веса. Таким образом, происходит мобилизация всех ресурсов организма, и длительное пребывание в этом состоянии рано или поздно приведет к крайней форме нервного и физического истощения. Все мысли влюбленного заняты объектом его обожания. Другие сферы жизни в этот период проседают.

Я не слышала ни об одном ученом, совершившем открытие в состоянии любовной лихорадки, ни об одном бизнесмене, построившем успешный бизнес, будучи влюбленным. Исключение – люди искусства. Именно в состоянии влюбленности созданы многие произведения, дошедшие до потомков как великие.

Когда мы влюблены, партнер кажется нам безупречным. Мы видим его, да и весь мир вокруг, в розовых очках. Чувствуем «бабочек в животе» и эйфорию. В этом состоянии важно удержаться от чрезмерной идеализации партнера. В противном случае наша самооценка страдает («он так прекрасен, а я самый обычная»), может развиться любовная зависимость («без него я никто»), и, когда отношения перейдут на последующие этапы, а гормональная буря утихнет, столкновение с реальностью будет крайне болезненным.

Таким образом, главные рекомендации влюбленным – не забывать видеть перед собой живого человека и показывать себя настоящего.



Пресыщение

Каждая встреча перестает быть суперсобытием – и бывшие влюбленные привыкают друг к другу. Теперь они видят перед собой вполне конкретного человека, который не только не идеален, но и обладает вполне определенными недостатками. Плохие привычки партнера начинают раздражать. Пара проходит через первые ссоры и конфликты. Возникает вполне резонный вопрос: «А что, если любовь прошла?» На этой стадии велик риск того, что партнеры решат окончить отношения и приступить к поиску новой пассии.

Как же пережить этот эмоционально непростой период? Важно помнить, что то, что происходит с вами – абсолютно нормальный и естественный этап в отношениях. И рано или поздно он закончится. Именно сейчас стоит начать договариваться и прояснять. То, что очевидно нам, далеко не всегда так же очевидно партнеру. В результате общения важно приходить к договоренностям и правилам, уместным именно для вашей пары.

Отвержение

Состояние партнеров в этот период можно описать словом «накипело!». Недостатки теперь не просто видны – они по-настоящему бесят. «Ну как можно быть с человеком, который щелкает пальцами?!» Теперь риск, что отношения закончатся, достигает своего пика. Многие люди в своей жизни так и не переходят через эту сложную стадию в отношениях и всю жизнь ходят по кругу в поисках идеального партнера, наступая на одни и те же грабли. Чтобы бескровно преодолеть ее, паре важно относиться к партнеру с уважением и прорабатывать обиды. Слушать и слышать. Давать любимому право на ошибку.

Важно приготовиться к изменениям – они непременно коснутся каждого участника взаимодействия. Ну и вовремя разрешать возникающие противоречия. Именно на этом этапе люди чаще всего обращаются за помощью к психологу.

Терпимость

Пара приходит к пониманию, что любимый человек не плод фантазий, а вполне реальная личность. Со своими особенностями и недостатками – и это прекрасно. Учатся принимать друг друга целиком, уже не стараясь «переделать под себя». Уважать личные границы и потребности партнера. Именно сейчас зарождается любовь, построенная на силе воли, осознанности и уважении. Ссоры теперь управляемы, поведение каждого предсказуемо. И в этот период велик шанс на возврат сильных чувств.

Мудрая любовь

Партнеры теперь не просто друзья и супруги, а по-настоящему родные люди. Забота о любимом уже не требует дополнительных душевных затрат, а происходит бескорыстно. Ссоры и обиды не наносят сильный урон. Мысли о разрыве просто не приходят в голову.

Стадии, рассмотренные мною, весьма условны. Нет четких критериев того, что одна из них закончилась, и произошел переход на следующую. Более того, в уже готов двинуться дальше, а другой еще проживает определенные периоды из предыдущего этапа. Однако понимание динамики отношений дает чувство уверенности в том, что происходит с тобой – закономерно, естественно и нормально. И это дарит надежду, помогает увидеть свет и перспективу даже в непростые времена для влюбленных.

Николай Проценко

ЛЮБОВЬ ИЛИ ЛЕГКАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ

КАК ОТЛИЧИТЬ ГЛУБОКОЕ ЧУВСТВО ОТ СТРАСТНОЙ ВЛЮБЛЕННОСТИ? ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЛЕГКОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ОТ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ? ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ ВМЕСТЕ С ПСИХОЛОГАМИ.

Когда мы влюблены, то на первых порах обычно не задумываемся, насколько серьезны наши чувства. Мы думаем только об этом человеке и пытаемся представить наши будущие отношения. «В начальной фазе отношений бывает непросто понять, какие чувства мы на самом деле испытываем. Что это, настоящая любовь или просто мимолетная влюбленность?» — предлагает поразмышлять психолог Тарра Бейтс-Дюфорд.

Что отличает любовь от влюбленности

Влюбленность обычно возникает сразу и наиболее ярко ощущается в начале знакомства и отношений. Любовь, в свою очередь, развивается постепенно. Она требует от обоих партнеров определенных усилий и преданности друг другу.

«Влюбленность иррациональна, когда мы влюблены, нас привлекает исключительно внешность, статус, популярность или успех человека. Мы пока вообще ничего не знаем о его личности и внутреннем мире, да нас это и не интересует. Мы влюбляемся очень быстро, но нас привлекает не реальность, а иллюзия», — объясняет Бейтс-Дюфорд. В начале отношений влюбленность легко принять за настоящую любовь. Но со временем разница становится все более очевидной. Если партнеры по-настоящему интересуются друг другом, то постепенно начинают задавать все более личные вопросы.

Каждый из вас хочет все узнать про другого: что он любит и не любит, чем интересуется, какие у него планы на будущее и на семью. Если же ваши чувства ограничиваются легкой влюбленностью, вам вряд ли будет интересно что-то узнавать друг про друга помимо того, что вы уже знаете и что лежит на поверхности.

Влюбленность мимолетна, любовь долговечна

Влюбленность долго не живет — она не способна развиваться и адаптироваться. Любовь же отличается стойкостью, гибкостью и способностью приспосабливаться к переменам. Настоящая любовь уцелеет в любых жизненных бурях.

Конечно, влюбленность иногда перерастает в любовь, бурная страсть становится первой ступенью на пути к глубокой взаимной привязанности. Но столь же часто влюбленность остается просто мимолетным увлечением.

16 Отличий влюбленности от любви

1. Любовь способна выдержать перемены, влюбленность — нет. Влюбленность — нестойкое чувство и может быстро улетучиться при каких-то значительных переменах.
2. Влюбленными мы бываем в людей строго определенного возраста. Любви же, как известно, «все возрасты покорны», она может нас удивить.
3. Влюбленность возникает быстро. Иногда с первого взгляда. Настоящая любовь развивается постепенно.



4. Любовь требует усилий и преданности партнеру. Влюбленность обычно не накладывает никаких серьезных обязательств.
5. Влюбленность жаждет физического контакта. Без регулярной физической близости интерес начинает угасать. Настоящая любовь не сводится только к этому аспекту отношений.
6. Влюбленность часто провоцирует навязчивое влечение и жгучую ревность. Любовь же культивирует взаимное понимание и доверие.
7. Влюбленность поверхностна. Любовь же — глубокое чувство.
8. Настоящая любовь — это щедрость и доверие. Влюбленность же жадна и недоверчива.
9. У влюбленности нет фундамента. Она словно стоит на зыбучем песке, а любовь зиждется на прочном основании.
10. Настоящая любовь может длиться вечно. Влюбленность неизбежно угасает.
11. Любовь подпитывается дружбой, а влюбленность — желанием.
12. Влюбленность ветрена. Настоящая любовь — моногамна. Влюбленность жаждет новых и новых объектов влечения.
13. Влюбленность — это жажда идеала. Настоящая любовь — это понимание того, что никто несовершенен, и это нормально.
14. Любовь — это чуткость и сдержанность. Влюбленностью управляют бурные и необузданные эмоции.
15. Любовь способна прощать. А при мимолетной влюбленности у партнеров часто возникают затаенные обиды.
16. Когда мы влюблены, нас влечет внешняя красота. Настоящая любовь — это умение видеть и ценить внутреннюю красоту.

«Важно заранее понимать, чего мы хотим, а не бросаться в отношения, надеясь понять это уже в процессе. И если у вас нет сил, времени или желания на что-то серьезное, желательно объяснить это партнеру как можно раньше. Открытая и честная коммуникация — лучшее средство от взаимного непонимания и душевных ран. Стоит учитывать, что некоторые люди вообще не нуждаются в долгосрочных отношениях», — подчеркивает Тарра Бейтс-Дюфорд.

Виталий Попов

СЧАСТЛИВЫЕ ПАРЫ С РАЗНИЦЕЙ В ВОЗРАСТЕ

МАЙКЛ ДУГЛАС И КЭТРИН ЗЕТА-ДЖОНС, БРИЖИТ И ЭММАНУЭЛЬ МАКРОН, ПАУЛИНА АНДРЕЕВА И ФЕДОР БОНДАРЧУК: МЫ СОБРАЛИ ЗВЕЗДНЫЕ ПАРЫ С БОЛЬШОЙ РАЗНИЦЕЙ В ВОЗРАСТЕ, КОТОРЫЕ ДОКАЗАЛИ НАМ, ЧТО ЦИФРЫ В ПАСПОРТЕ НЕ ПОМЕХА ЛЮБВИ И СЧАСТЬЮ.



Ричард Гир и Алехандра Сильва, 34 года

Роман 69-летнего Ричарда Гира и 36-летней испанской журналистки Алехандры Сильвы вызвал немало споров в соцсетях. Поклонников актера смущала большая разница в возрасте с его избранницей. Однако со временем ни у кого не осталось сомнений в искренности чувств пары. В прошлом году Гир и Сильва поженились, а в феврале у молодоженов родился ребенок.

Кэтрин Зета-Джонс и Майкл Дуглас, 25 лет

49-летняя Кэтрин Зета-Джонс и 74-летний Майкл Дуглас родились в один день, 25 сентября, только с разницей в 25 лет. Большая разница в возрасте не стала преградой их любви, которая длится уже более 20 лет. По словам Дугласа, это была любовь с первого взгляда, а друзьям он пообещал, что Кэтрин станет матерью его детей. Так и случилось: супруги воспитывают 18-летнего Дилана и 15-летнюю Кери.





Паулина Андреева и Федор Бондарчук, 21 год

Об отношениях 51-летнего режиссера Федора Бондарчука и 30-летней Паулины Андреевой впервые заговорили в 2015 году. Тогда Федор еще состоял в браке со Светланой Бондарчук, из-за чего молодую актрису начали обвинять в развале семьи. Режиссер вступился за свою возлюбленную и объяснил, что они со Светланой разошлись задолго до встречи с Паулиной. Сейчас влюбленные встречаются и, по слухам, планируют пожениться.



Рози Хантингтон-Уайтли и Джейсон Стэтхэм, 20 лет

31-летняя Рози Хантингтон-Уайтли и 51-летний Джейсон Стэтхэм познакомились в 2010 году на музыкальном фестивале Coachella и с тех пор неразлучны. В 2017 году у пары родился сын, которого назвали Джеком, а совсем недавно пара стала родителями во второй раз.

Алек и Хилария Болдуин, 25 лет

После громкого развода с Ким Бейсингер, который продолжался не один год, Алек Болдуин был уверен, что больше никогда не женится. Все изменилось, когда он познакомился с инструктором по йоге Хиларией Томас. 25-летняя разница в возрасте не стала помехой их чувствам, и уже через год после знакомства они сыграли свадьбу. У 61-летнего Алека и 35-летней Хиларии четверо детей: пятилетняя Кармен, трехлетний Рафаэль, двухлетний Леонардо и годовалый Ромео.

Анастасия Ливанова

СТРАСТЬ КАК ПСИХИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

ВМЕСТЕ С ПСИХОЛОГАМИ РАЗБИРАЕМСЯ, ЧТО ТАКОЕ СТРАСТЬ, В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ МЕЖДУ СТРАСТЬЮ И ЛЮБОВЬЮ, КАКОЕ МЕСТО ЭТО ЧУВСТВО ЗАНИМАЕТ В ОТНОШЕНИЯХ И КАК ЕГО МОЖНО ВЕРНУТЬ.

Что такое страсть

Страсть — это смесь очень сильных эмоций. Человек, подверженный страсти, испытывает сразу несколько эмоций одновременно. О всепоглощающей любовной страсти пишут песни, снимают фильмы и сочиняют романы, что делает ее желанной для многих. В то же время сильные эмоции могут пугать и отталкивать. Принято считать, что в основе страсти лежит сильное чувство, с трудом управляемое рассудком.

Анастасия Ливанова, клинический психолог, сексолог, специалист психологической платформы Alter: «Если посмотреть на то, какие эмоции стоят в основе страсти, то формула будет выглядеть так: страсть = радость + злость. Радость человек испытывает от предвкушения удовлетворения. Но при чем здесь злость? Дело в том, что эта эмоция не всегда подразумевает негативное отношение к чему-либо или агрессивное поведение. Она отвечает за подачу энергии в организм». Долгое время страсть считалась синонимом понятий «чувство» или «эмоция». Понимание страсти, как и отношение к ней, менялось и продолжаетменяться.Этиколебаниязависятотдопустимости проявления собственных чувств в обществе и их влияния на поступки человека. Сейчас страсть ассоциируется у нас или с чувственным влечением к другому человеку, или с сильной увлеченностью каким-то делом: работой или хобби.

Чем отличается страсть от любви

Человеку часто сложно провести границу между страстью и любовью. Стоит помнить, что между этими чувствами существует взаимосвязь.



Александра Меньшикова, клинический психолог: «Страсть считается необходимым этапом влюбленности. Именно в этом состоянии человек испытывает максимальное желание сблизиться с партнером или партнершей. При этом в головном мозге человека выделяются моноамины — вещества, которые вызывают пьянящий прилив».

Страсть вызывает ощущение наполненности, эйфорию, радость.

Психолог Анастасия Ливанова подчеркивает, что любовь и страсть — разные чувства. Любовь выражается в том числе в стремлении заботиться о другом человеке.

В основе страсти лежит стремление удовлетворить собственные потребности, эгоистичные мотивы. Это чувство может быть очень сильным, однако оно скоротечно.

Анастасия Ливанова: «Основатель позитивной психотерапии Носсрат Пезешкиан проводил транскультуральные исследования, в ходе которых он выявил основные способности человека, одинаковые для представителей разных культур. Если рассматривать любовь и страсть с точки зрения способностей, то получится следующая картина.

Любовь — это способность тепло относиться к человеку вне зависимости от его поведения, создавать внутреннюю теплоту, которая нас наполняет. Это глубинное отношение к человеку, которое важно отличать от сиюминутных чувств. Под любовью также можно понимать способность удерживать во внутреннем мире образ значимого человека в разлуке с ним, не теряя ощущения теплоты и связи.

Страсть ближе всего к сексуальности/удовольствию. Сексуальность — это способность получать разнообразное удовольствие от своего тела и взаимодействия с телом партнера, эмоциональное переживание собственной телесности. Это и способность проживать и выражать телесно различные эмоции и состояния».

Как вернуть страсть в отношения

Тему страсти в отношениях окружает множество ложных стереотипов: если страсть исчезла, отношения обречены или чувств между партнерами не было вовсе. Психологи могут с этим поспорить.
Александра Меньшикова: «Страсть также основана на эффекте новизны: выделяется дофамин, запускается целый каскад биохимических реакций. Это сильно влияет на нашу систему вознаграждения — часть эмоциональной системы мозга. Благодаря мощным приятным ощущениям, возникает сильная связь с человеком, по отношению к которому испытываешь страсть. Они держат фокус внимания на объекте страсти.
Как только спадает эффект новизны, страсть начинает постепенно угасать. Это абсолютно нормальное явление, наблюдающееся во всех отношениях. Существует ошибочное мнение, что если в отношениях прошла страсть, то это была ненастоящая любовь. Это неправда».
Что же делать, чтобы все-таки сохранить или вернуть страсть в отношения? В первую очередь партнерам необходимо заботиться об эмоциональной близости друг с другом. Александра Меньшикова поделилась несколькими приемами, которые помогут наладить утраченный контакт.

- Создание эмоциональной безопасности в паре: предсказуемость поведения партнеров, поддержание доверия друг к другу.
- Телесный контакт: объятия, поглаживания.
- Небольшие сюрпризы, приятные слова.
- Свидания вне дома, на которых нельзя затрагивать связанные с бытом темы.

Так партнеры сигнализируют, что они все еще важны друг другу. Важно и то, что этот процесс должен быть двусторонним.
Чтобы вернуть страсть в отношения, партнерам необходимо заботиться об эмоциональной близости друг с другом.
Александра Меньшикова: «Самое главное, что позволяет парам сохранять страсть в долгосрочной перспективе, – личностный рост. Это не значит, что мы должны каждый день сидеть и думать, как удивить партнера. Нам нужно открывать в себе какие-то новые стороны, обретать новые интересы. Очень важно, чтобы у людей были какие-то совместные занятия, приносящие положительные эмоции. Если партнерам скучно, они только и ждут того момента, когда отстанут друг от друга, то страсти между ними не будет.
Однако существуют ситуации, при которых возвращать страсть уже поздно, когда у партнеров друг к другу остаются только негативные эмоции: злость, обида, отвращение»

Польза и вред страсти

Страсть может стать как эмоциональным ресурсом или необходимым толчком к достижению поставленных целей, так и проблемой, вызывающей дискомфорт. Положительное и отрицательное влияние страсти ярко прослеживается в сфере работы или хобби. Здесь выделяют навязчивую и гармоничную страсть.
Навязчивая страсть выражается во внутреннем давлении на самого себя. Она сравнима с принуждением. Работа или хобби, связанные с этим видом страсти, обычно не вызывают положительных эмоций.
Гармоничную страсть можно представить как внутренний выбор, который совершает человек. Если человек испытывает гармоничную страсть по отношению к работе, то она вызывает у него положительные эмоции.
Анастасия Ливанова: «Так как в страсти присутствует эмоция злости, а злость генерирует энергию, то эту энергию необходимо куда-то направлять. Страсть может стать деструктивной, если организм не получил энергетической разрядки.
Представьте, что вы хотите вбить гвоздь в стену. Вы держите молоток в руке и замахиваетесь. В этот момент рука напрягается. В ней скапливается сила для будущего удара по гвоздю. А теперь представьте, что ваша рука застревает в таком положении замаха, готовая ударить. В какой-то момент рука начнет трястись от напряжения, потому что нет разрядки. Примерно то же самое происходит с нашим организмом в момент, когда мы сдерживаем ту или иную эмоцию.
В ответ на сдерживание эмоции может возникнуть чувство тревоги. Тревога не обязательно может осознаваться, но тело или отдельные его участки начинают определенным образом реагировать: дрожать или сжиматься. Может возникнуть желание походить, подвигаться, или может, например, скрутить живот. Также страсть можно назвать деструктивной, если она наносит вред другому. Важно вовремя заметить это состояние и постараться успокоиться, например, с помощью дыхательных или телесных техник».

Спичка

Один юноша никак не мог выбрать себе спутницу жизни: то лицо ему казалось не достаточно симпатичным, то фигура не достаточно привлекательной, то худовата, то полновата... Но однажды ему повезло — повстречал он волшебника, который пообещал решить его проблему.

— Вот тебе спичка, — сказал волшебник, протягивая ее юноше. — Как только будешь готов, сломай ее перед любой девушкой, и она постепенно начнет становиться такой, какую ты хочешь.

И вот заметили друзья и родственники юноши, что он начал встречаться с девушкой. А та с каждым днем становилась все краше и краше. Вскоре они поженились.

Но через год все стали замечать, что девушка стала плохо выглядеть. И с лицом у нее что-то произошло, и фигура перестала быть такой привлекательной. И больше всех был огорчен этим юноша.

Он нашел того волшебника, который когда-то дал ему спичку, и с гневом закричал:

— Ты обманул меня! Волшебство перестало работать! Почему?!

— Оно не перестало работать, — ответил ему волшебник. — Внешний вид твоей избранницы в точности соответствует твоим желаниям. Просто ты начал искать в ней изъяны.



11 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК НЕ СПОСОБЕН ЛЮБИТЬ

ИНОГДА ВЫ ВСТРЕЧАЕТЕ КОГО-ТО И АБСОЛЮТНО УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО БУДЕТ ЛЮБОВЬ ВСЕЙ ВАШЕЙ ЖИЗНИ. ЗАТЕМ ПРОХОДИТ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ, И ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ ВЫ НЕ ПОЛУЧАЕТЕ ТОГО, ЧЕГО ТАК ОЖИДАЛИ. ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ СБИТЫ С ТОЛКУ, НЕ ПОНИМАЯ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ, И ВЗАИМНЫ ЛИ ВАШИ ЧУВСТВА ДРУГ К ДРУГУ. ДА, ЛЮБОВЬ ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ, НАПОЛНЯЕТ ЧЕЛОВЕКА, ПОЗВОЛЯЕТ ЕМУ ПРОЦВЕТАТЬ. КОГДА ЧЕЛОВЕК ЛЮБИТ ВАС, КАК ВЫ ЭТОГО ЗАСЛУЖИВАЕТЕ, ВЫ ПРОЖИВЕТЕ СВОЮ ЛУЧШУЮ ЖИЗНЬ. ОН ЗАСТАВИТ ВАС ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ. НО НЕ У ВСЕХ ЕСТЬ СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ. ПЕЧАЛЬНО ТО, ЧТО ЭТО СЛУЧАЕТСЯ ЧАЩЕ, ЧЕМ ВЫ ОЖИДАЛИ, И НЕ ИСКЛЮЧЕНО, ЧТО ЭТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ И С ВАМИ.

1. Обвинение других в своих проблемах

Люди, неспособные любить, часто склонны винить в своих проблемах других. Они предпочитают обвинять других людей, потому что это помогает им чувствовать себя лучше и не испытывать чувство вины.
В отношениях они сосредоточены на том, что могут получить, не задумываясь о своем партнере.
Если что-то идет не так, как планировалось, они не несут ответственности за свои действия.

2. Они оправдываются

Люди, которые не умеют любить, склонны искать оправдания, даже если знают, что неправы. Например, если они поступили неприемлемо по отношению к своему любимому человеку, они будут оправдываться за свои действия вместо того, чтобы извиняться. Например: «О, я был пьян, не принимайте это на свой счет», «Обычно я так не поступаю» и « Ты просто меня так разозлила...».

3. Они не любят общаться

Когда вы влюблены в кого-то, общение становится одним из самых важных в отношениях.
Но человек, который не способен любить, не умеет качественно общаться со своим любимым человеком. Даже если его что-то беспокоит, и он знает, что любимый готов помочь ему, он, скорее, позволит этим чувствам накапливаться и гноиться, чем говорить о них. Он будет продолжать сдерживать свои негативные чувства и позволит всему этому негативу постоянно контролировать его.
Иногда он ожидает, что другие люди сами все поймут и поддержат его. И если другие этого не сделают, он будет обвинять и стыдить их за то, что они недостаточно его любят.



4. Они несчастны

Вероятно, одна из главных причин, по которой некоторые люди не способны любить других, заключается в том, что они несчастны внутри. Если вы недовольны тем, кто вы есть и каковы вы, то никогда не сможете быть счастливы с кем-то другим. Вам нужно быть в ладу с самим собой. Никто не сможет сделать вас счастливым, если вы не сделаете это сами.

Если вы не любите себя в первую очередь, как вы можете ожидать, что полюбите кого-то еще? Любовь к себе и самосчастье имеют решающее значение, когда речь идет о любви и здоровых отношениях.

5. Они легко отказываются от отношений

Люди, которые не способны любить других, как правило, очень зациклены на себе и нарциссичны по своей природе. Они борются только за себя и то, что приносит им пользу.

Самоотверженность – это то, чего они не понимают, и вы никогда не увидите, чтобы они делали что-то исключительно по доброте своего сердца. Даже если они делают что-то хорошее для кого-то другого, скорее всего, за этим стоят скрытые мотивы и скрытые планы.

Если они состоят в отношениях с кем-то, они могут просто сдаться, если что-то или кто-то больше не приносит им пользы. Они не думают о другом человеке. Откровенно говоря, им все равно.

6. Они не проявляют интерес к личностному росту

Личностный рост важен для того, чтобы стать лучшими людьми и лучшими партнерами. Важно понимать, что самосовершенствование и саморазвитие – процесс непрерывный и к тому же необходимый. Застой и отсутствие самореализации никогда не помогает делать жизнь лучше. Однако именно это и делают такие люди. Они никогда не будут пытаться понять, что другой человек чувствует или говорит. Они не заинтересованы в том, чтобы стать лучше.



7. Они эмоционально замкнуты

Люди, которым трудно любить других, также часто эмоционально замкнуты. Это потому, что им очень тяжело и эмоционально сложно говорить о своих истинных чувствах, и они почти всегда ожидают, что их партнеры молча поймут их. Никто не умеет читать мысли, но почему-то они всегда ожидают, что их близкие правильно оценят их истинные чувства.
Это приводит к большому количеству недопонимания и путаницы, когда вы не имеете представления о том, что они думают или чего они от вас ожидают.
Вы можете работать над отношениями, в то время как они отдаляются от вас все дальше и дальше.

8. Они очень негибкие

Быть ограниченным и негибким в своих путях – это вторая натура для людей, которые не способны любить других. Они всегда твердо стоят на своем и отказываются изменить свои плохие привычки, что бы вы ни делали или ни говорили. Такие люди чрезвычайно токсичны, они ожидают, что другие поймут их и приспособятся. И хуже всего то, что они знают, как сильно их действия влияют на вас и причиняют вам боль, но продолжают делать одно и то же снова и снова, потому что им просто все равно.
Как бы вы ни пытались убедить их, дать совет или заставить понять, что они делают неправильно, они не откажутся от своего мнения и не изменят своих действий.

9. Они слишком заботятся о мнении других людей

Это нормально – слышать мнения людей и думать, следует ли вам действовать в соответствии с ними или нет. Однако если вы всегда беспокоитесь о том, что люди скажут обо всех ваших движениях, это показывает, что вы недостаточно любите себя. Любовь к себе — это первый шаг к доверию к своим действиям и эмоциям. Если вы не любите себя, ваши действия, мысли и эмоции будут зависеть от мнения каждого.

10. Они не берут на себя ответственность

Тому, кто не способен любить, не приходит в голову мысль нести ответственность как за романтические отношения, так и за дружбу.
В то время как их партнеры или друзья прилагают усилия, чтобы стать лучше в отношениях или дружбе, они не обращают внимания на свои усилия. Более того, если кто-то указывает им на их проступок, они могут просто уйти и жить своей жизнью.

11. Они готовы быть одинокими всегда

Люди, которые не способны любить, часто не хотят никаких обязательств. Они понимают, что поддерживать отношения — непростая задача, поэтому предпочитают оставаться одинокими, заботясь о себе.

Что делает с человеком неспособность любить?

Человек, которому не хватает способности любить, может в итоге вести одинокую и несчастную жизнь.
Но есть и хорошая новость: любой человек в любое время может работать над собой, становиться лучше и учиться любить.

Мудрость

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



Валентина Развилова

ЗАБОТИТЬСЯ ДРУГ О ДРУГЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ОГОНЬ ЖЕЛАНИЯ В УЖЕ ДАВНО СЛОЖИВШИХСЯ ОТНОШЕНИЯХ? ПОМОГАТЬ, ЗАБОТИТЬСЯ И БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ ДРУГ К ДРУГУ, НЕ ЗАБЫВАЯ ПРИ ЭТОМ О СЕБЕ, — РЕКОМЕНДУЮТ НАШИ ЭКСПЕРТЫ.

Вечной любви не бывает, если мы не заботимся друг о друге постоянно. Однако и здесь необходимо проявить внимание: быть щедрым, но не оказаться жертвой, с благодарностью принимать заботу, но не стать объектом манипуляции.

Быть счастливыми, наслаждаться близостью и взаимностью... Таковы идеалы любой пары, даже если никто из партнеров об этом специально не задумывался.

Поначалу кажется, что достичь их совсем нетрудно. Когда отношения только зарождаются, в присутствии любимого весь мир озаряется, и никаких усилий нам для этого совершать не приходится. Все получается само собой. Однако постепенно накал чувств остывает, и наш взгляд становится более реалистичным. И это именно то время, когда следует заняться укреплением отношений, подсказывают наши эксперты. А как?

Помогать и поддерживать, быть внимательным, пробуждать желание — одним словом, заботиться друг о друге. В итальянском языке для признания в любви существует устойчивое выражение «Ti voglio bene» — дословно: «Желаю тебе добра». Эта красивая формула вызывает ассоциацию, скорее, не с жаждой обладания, а с любовью в ее самом альтруистичном, щедром и, можно сказать, идеальном проявлении. С одной стороны, такое представление кажется совершенно естественным: разве любить – не значит желать другому добра? Но с другой стороны, все не так просто...

Сигналы с темной стороны

Обращаясь к глубинам нашего бессознательного, психоанализ напоминает о темных сторонах самых лучших чувств: это зависть, ревность, даже ненависть или страх, в которых мы предпочитаем себе не признаваться, чтоб не нарушать свое душевное спокойствие.

Психоаналитик Жан-Мишель Хирт уверен, что «любое хорошее намерение может скрывать куда менее привлекательную мотивацию, например стремление почувствовать свою власть над партнером, поставить его в зависимость от себя или даже скрыть свою агрессию с помощью подарков и знаков внимания». По его мнению, всегда полезно задаться вопросом об истинных причинах своих поступков, особенно если последние выглядят излишне альтруистичными и щедрыми или совершаются под девизом «Я сделаю для тебя все что угодно» или «Ты для меня — все».

Страх потерять другого человека или быть им обманутым также может быть как мощным стимулом в любовных отношениях, так и источником постоянных конфликтов и даже причиной разрыва. Партнер, который чувствует, что нами дви-



жут бессознательные страхи и скрытые мотивы, может не выдержать такого эмоционального плена.

Так произошло с 37-летней Жанной — возлюбленный, теперь уже бывший, постоянно звонил ей, отправлял sms и электронные сообщения, желая чуть ли не каждую секунду знать, «чем занимается его зайка». Жанна чувствовала, что все эти вопросы, подарки и знаки внимания сплели вокруг нее паутину, и, в конце концов, у нее осталось единственное желание — разорвать ее любой ценой. Отношения в паре порой таят в себе странный парадокс: несмотря на то, что наша забота направлена на партнера, ее целью далеко не всегда является его благо. 25-летняя Надежда рассказывает, что вскоре после замужества она начала давать советы мужу по любому поводу и не могла удержаться, даже когда он начал бунтовать: «Ты со мной обращаешься как с маленьким!» Встреча с психотерапевтом помогла ей понять, что она пыталась воспроизвести с мужем модель отношений, сложившихся в детстве: у нее было двое младших братьев, которых она опекала.

Семейный психотерапевт Инна Хамитова поясняет: «В силу воспитания и семейных привычек некоторые из нас чувствуют себя хорошими и значимыми, только опекая другого. Тогда как другой в реальности может не нуждаться в этом и даже тяготиться таким вниманием». Поэтому важно соотносить «количество» заботы с потребностями партнера и реально оценивать, насколько она для него полезна.

Жан-Мишель Хирт подчеркивает: «Умение заботиться о другом состоит не столько в том, чтобы давать как можно больше, сколько в том, чтобы придерживаться той самой золотой середины, которая позволит прислушиваться как к собственным нуждам и желаниям, так и к нуждам и желаниям партнера».

«Моей жене нравится чувствовать себя главной»

Семен, 43 года: «Наш брак с Алисой казался счастливым всем, включая меня самого. Мы познакомились шесть лет назад, когда я пришел в крупную компанию, где она работала. И хотя мы ровесники, я считался там молодым специали-



стом, а она — опытным сотрудником. Так что она взяла надо мной шефство и много мне помогала, за что я ей был очень признателен.

Через год мы поженились. И как-то само собой вышло, что она стала главной в семье. Мне это даже нравилось, потому что я пошел на повышение и карьера занимала все мои мысли. А жена оставалась на прежней должности и, не жалея сил, благоустраивала дом и нашу совместную жизнь.

Мне казалось, что все идет как надо, пока я вдруг не осознал: стоит мне оказаться рядом с женой, и я абсолютно теряюсь, ощущаю себя беспомощным, как мальчик. Она решает, к кому мы идем в гости, куда едем в отпуск — практически все. На работе я начальник, а дома превращаюсь в дошкольника, которому дают завтрак, говорят, что делать: «надень шапку», «не забудь ключи», «пора идти спать».

Несколько раз я заводил речь о том, что хотел бы иметь детей, но она всякий раз отвечала, что еще не готова. Кажется, эту роль она отвела мне! Я как-то сказал ей об этом, и мы серьезно поссорились. Алиса упрекала меня в неблагодарности, но так и не изменила свое отношение ко мне.

Похоже, ей важно чувствовать себя главной. Это создает и другую проблему: когда со мной покровительственно обращаются, я перестаю чувствовать себя мужчиной, и это убивает сексуальное желание. Но кажется, ее и это не особенно тревожит. Не знаю, справлюсь ли я сам. Может, мне стоит поискать психотерапевта...»

Чувство меры

Чтобы соблюдать золотую середину, необходимо развивать в себе чувство равновесия, то есть

научиться распределять усилия, равномерно отдавать и получать, не становясь заложниками собственного эгоизма, но и не удушая партнера своим вниманием.

«В этом помогают два простых действия, — рассказывает Инна Хамитова, — спрашивать партнера и спрашивать самих себя. Во-первых, задавайте вопросы о том, в чем нуждается другой, какой помощи от вас ждет, и узнавайте, насколько полезно или приятно то, что вы для него сделали. Во-вторых, прислушайтесь к своим чувствам. Многим знакома обида, которую мы испытываем, упрекая партнера в «неблагодарности».

Это горькое ощущение может оказаться очень полезным!» Оно индикатор, который указывает, что мы делаем то, что другому не нужно, или расходуем слишком много сил, и нам следует остановиться и позаботиться о себе. «Ведь мы создаем пару, чтобы жить вместе с другим человеком, а не вместо него», — подчеркивает Инна Хамитова.

Мы слишком часто недооцениваем свою способность меняться

Иногда забота состоит и в умении отойти на задний план в нужный момент и держать определенную дистанцию. «Когда Николай потерял отца, — вспоминает 34-летняя Нина, — я почувствовала, что лучше будет мне на какое-то время оставить его в покое, чтобы он пережил этот удар и смог наконец занять место главного мужчины в семье, которое его властный отец никогда ему не уступал».

Настроиться на другого человека, чтобы уловить то, что он не может произнести вслух, помочь ему снять маску, не боясь осуждения, позволить себе сделать то же самое — все это также является залогом близости в паре. Мы слишком часто недооцениваем свою способность меняться.

«В начале наших отношений, — вспоминает 42-летний Кирилл, — Катя постоянно упрекала меня в безразличии и эгоизме. Я закрывался, когда чувствовал, что намечается конфликт, и избегал рассказов о себе... Однако, слыша ее, я учился быть более открытым, а Катя, напротив, стала более сдержанной».

Позитивное подкрепление

«Понимание чувств партнера — основа по-настоящему близких отношений, — убеждена Инна Хамитова. — Но в первую очередь нужно научиться понимать собственные чувства». Семейный психотерапевт советует работать над своими ощущениями в три этапа: прочувствовать в полной мере, как та или иная эмоция охватывает нас, определить ее качество (гнев, грусть, стеснение...), и наконец принять ее («сейчас я злюсь», «мне грустно», «мне неловко»). Осознание своих переживаний позволяет не приписывать ответственность за них партнеру и не предъявлять ему невыполнимых требований. Принятие собственных эмоций помогает сохранять близость, избегая эмоциональной зависимости.

Инна Хамитова также считает, что забота об отношениях подразумевает и умение выражать свои позитивные эмоции: «Со временем партнеры словно забывают, что они стали жить вместе, потому что они этого захотели, что они испытывали взаимный интерес и влечение». Не стоит думать, что это «само собой подразумевается, раз мы живем вместе».

Важно вспоминать и говорить вслух об этом, так же как и о достоинствах партнера и о том удовольствии, которое вы испытываете в его обществе, делать искренние комплименты и признаваться в любви.

Критика вовсе не помогает быть лучше, а, скорее, гасит энтузиазм

Порой мы мимоходом обесцениваем стремление сделать друг другу приятное, даже не отдавая себе в этом отчета. «Принес гвоздики, а я люблю хризантемы», «Приготовила борщ, да недосолила» — эти замечания кажутся невинными, но они порождают опасение, что наши знаки внимания вызовут недовольство.

Вопреки распространенному заблуждению, критика вовсе не помогает совершенствоваться, а, скорее, гасит энтузиазм. Поэтому «лучше недокритиковать, чем недохвалить», советует семейный психолог.

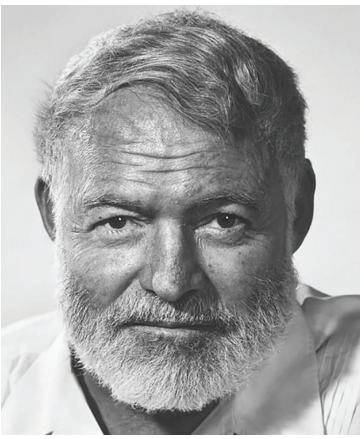
«По-настоящему счастливы те пары, которые используют в отношениях практику «позитивного подкрепления», — добавляет Жан-Мишель Хирт. — Они благодарят друг друга, делают комплименты, вспоминают о прекрасных моментах своей совместной жизни...»

Обращать внимание на хорошее, напоминать себе и друг другу о счастливых мгновениях или лучших качествах — это самый приятный способ поддерживать чувство влюбленности и сексуальное желание.



Оскар Уайльд

Трагедия старости не в том, что человек стареет, а в том, что он душой остается молодым.



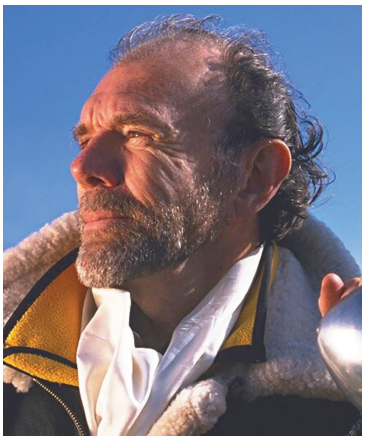
Эрнест Хэмингуэй

Когда любишь, хочется что-то делать во имя любви. Хочется жертвовать собой. Хочется служить.



Эрих Мария Ремарк

Самая большая ненависть возникает к тем, кто сумел дотронуться до сердца, а затем плюнул в душу.



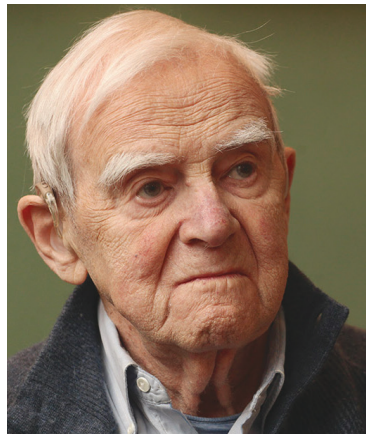
Ричард Бах

Если ты хочешь, чтобы кто-то остался в твоей жизни, никогда не относись к нему равнодушно!



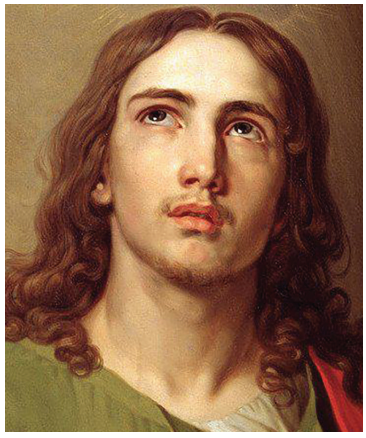
Владимир Леви

Долга любить нет. Есть только свобода любить, и эту свободу можно открывать в себе снова и снова.



Даниил Гранин

Любовь – это взаимное изменение влюбленных, изменение обоих навстречу друг другу.



Апостол Иоанн

Любовь побеждает страх.



Ганнибал

Только любовь освобождает нас от земных пут и дает нам свободу.

АФОРИЗМЫ

Дарья Пражская, Маргарита Лопухова

ПОЧЕМУ СТАНОВЯТСЯ ПОДКАБЛУЧНИКАМИ

РАЗДЕЛЕНИЕ ЦЕЛОГО МИРА НА ДВЕ ПОЛОВИНКИ ВСЕГДА ПРИВЕДЕТ К ПРОТИВОСТОЯНИЮ. ПО ЗАКОНАМ ЯПОНСКОЙ ФИЛОСОФИИ ЭНЕРГИИ ИНЬ И ЯН ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ В РАВНОВЕСИИ, НО ВСЕ ЧАЩЕ ПЕРЕВЕШИВАЕТ ПЕРВАЯ, ОЛИЦЕТВОРЯЮЩАЯ ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО. ТО, ЧТО МУЖЧИНЫ – СЛАБЫЙ ПОЛ, ПРИЗНАЛИ ДАЖЕ ОНИ САМИ, А МОЖЕТ, ПРОСТО СОГЛАСИЛИСЬ, ЧТОБЫ НЕ НАРВАТЬСЯ НА ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ.

Что, зачем и почему

Само определение слабости рассматривается как недостаток сил, потеря тонуса, отсутствие жизненных мотиваций. Так почему природа, щедро наградившая всех представителей флоры и фауны одинаковыми возможностями, допускает неравноправное поведение отдельных индивидов?

Физиологически мальчики рождаются более сильными, у них широкая спина, узкий таз, мощные конечности. Даже по сказаниям из Библии Адам создан именно таким для сельскохозяйственных работ, чтобы возделывать землю, кормить семью. А девочки, в частности Ева, имеют узкие плечи и спину, но широкий низ (строение треугольника), и вся ее работа заключалась в создании благоприятной атмосферы для продолжения рода.

По химическому составу у мужчин больше вырабатывается гормон тестостерон, он в ответе за выносливость, развитие мышц, костной системы, половое возбуждение. С возрастом его вырабатывается меньше, после 45 лет острый дефицит наблюдается у 40%. Поэтому и падает активность, меняется настроение, наступает климакс, во время которого взрослые мужчины, пытаясь доказать свою сексуальную мощь, уходят из семьи, заводят любовниц, как правило, помоложе, совершают иногда непоправимые ошибки.

Тестостерон вырабатывается и у женщин для полового влечения, но гораздо в меньшей степени. Учитывая все психологические установки, получаемые мальчиками в юности, они должны соответствовать традиционному видению родителей. Быть отважными защитниками слабых, содержать себя и ближайших родственников, принимать самостоятельные решения, разбираться в автомобилях и прочих мужских премудростях, стать примером для своих детей.

Но так случается редко, мечты с реальностью расходятся. Многие из этих функций взяли на себя девушки.



Сладкая зависимость

Двадцать первый век можно смело назвать веком подкаблучников. За довольно унизительным определением скрываются замечательные, хозяйственные мужчины. Зная их, мало кто осмелится в лицо сказать подобное оскорбление. Потому что это заденет не только его, но и женщину, которая главенствует в отношениях.

При словосочетании «мужчина – слабый пол» в сознании вырисовывается образ маленького субтильного существа, который тащит сумки из супермаркета или целый выходной копается в огороде, выращивая хризантемы. Только с действительностью это не имеет ничего общего.

Подкаблучник шикарно выглядит, стильно одет, пользуется хорошим парфюмом, ездит на приличном автомобиле, а отпуск проводит на морском побережье, потому что строгая женушка пристально следит за гигиеной и модными тенденциями. Как она выйдет в свет с неопрятным, неухоженным кавалером? Это противоречит принципам прилежной хозяйки. Его спутница – красивая женщина, знающая себе цену, да, она может быть стервой, зато сногсшибательной. Он ценит ее превосходство и боится потерять, поэтому идет на уступки, стараясь угодить во всем.

Такая пара составляет вполне крепкий союз, развестись жена не позволит, во всяком случае пока младшие дети не закончат университет. Да и где потом найти такого влюбленного, который и с работы встретит, и ужин приготовит, и в постели ублажит. Конечно, постоянно находиться под гнетом зависимости невозможно, случаются срывы, загулы, но после нескольких увесистых доводов или тонко выстроенного шантажа блудный муж предпочтет вернуться к своей королеве.

Психологи утверждают, что воспитывались будущее подкаблучники властными женщинами, влияние на неокрепшую детскую нервную систе-



му было таким значительным, что превратилось в зависимость. Возможно, юноше не позволялось самостоятельно принимать решения даже по мелочам. Мама следила, чтобы шапка была надета, каша съедена, уроки идеально выполнены, любые внешкольные занятия только после одобрения их целесообразности, даже выбор друзей строго контролировался, а вдруг попадутся плохие мальчики и затянут в компанию наркоманов.

Взросление не добавляло свободы, даже наоборот, бдительность усиливалась, ведь сынок может влюбиться в девочку из неблагополучной семьи. Тогда прощай мечта о гениальных внуках. Воспитав, как кажется, прекрасного мужчину, мама стремится женить его по знакомству на дочерях своих подруг, коллег, знакомых. Некоторые стараются вырваться из-под опеки и пускаются во все тяжкие, лишаясь благословения и, возможно, наследства, но большинство идет на поводу, ведь слабое материнское сердце может не выдержать конфликтов, поэтому из одних заботливых рук взрослый мальчик попадает в другие, где молодая супруга проведет ориентировку на местности, расставит приоритеты, проложит жизненные маршруты, по которым пойдут они до глубокой старости. Если такая ситуация устраивает обоих, значит они счастливы и неважно, что говорят злые завистники.

Исследования доказали: в парах один любит, а другой, менее зависимый, позволяет себя любить. Преимущества:

- спокойная размеренная жизнь, потому что решением глобальных вопросов занимается женщина;
- ухоженность – трусы, носки, рубашки всегда в наличии;
- правильное питание;
- забота о здоровье;
- четкое разделение труда и отдыха;
- регулярный секс;
- приличная работа;
- уютное жилье, полностью отремонтированное;

- достойный автомобиль, для поездок за грибами;
- общие друзья, в основном семейные пары;
- загородный участок для выращивания урожая и пикников;
- тихая счастливая старость;
- дети, воспитанные в полной семье;
- возможность заниматься любимым хобби;
- довольная мама – сын в надежных руках;
- бонус – домашние питомцы.

Джентльмены предпочитают повиноваться

Даже многие великие мужи были зависимы от сильных женщин, что уж говорить о простых смертных. Сам Петр Первый, великий император, преклонял головушку перед второй своей женой Екатериной, потому что только она могла унять мигрени и приступы ярости, одолевавшие царя, хотя вся остальная свита разбегалась в ужасе, боясь гнева предводителя. Уезжая в дальние походы, Петр писал ей душевные письма, скучал, ласково называя «дружком сердечным».

Из современников примером идеального подкаблучника является Михаил Сергеевич Горбачев, бывший президент Советского Союза. Он все политические решения принимал только после согласования с Раисой Максимовной, на все встречи они отправлялись вместе. Про это сочиняли анекдоты, рассказывали байки, но нисколько не навредили отношениям двух любящих людей. В настоящее время популярные актеры, певцы, кинорежиссеры открыто называют себя мужчинами, находящимися под властью любимых подруг и жен.

Они бравируют этим фактом, рассказывая, как прекрасно живется, когда публичный человек, у которого много поклонников, дома превращается в послушного флегматичного партнера. Пропагандирование подобных отношений не проходит впустую, с каждым годом число пар, где жена – предводитель, увеличивается.

Статистика утверждает: 66% сильного пола привлекают властные дамы, а в возрасте 30-34 лет уже 71% не против начать встречаться с более активными девушками. 35% согласны на интим с «плохими» девчонками, а 18% согласятся на общение, только если у подруг присутствует чувство юмора.

Амазонки не вымерли, они переродились

С позицией» мужчина – слабый пол» определились, им удобно, комфортно, тепло и сухо, а как чувствует себя женщина?

Сколько времени она сможет терпеть рядом взрослого ребенка, за которого надо решать проблемы?

По своей натуре ей хочется хоть иногда опереться на твердое плечо и не только, чтобы расслабиться, не думая о завтрашнем дне, получать удовольствие. Однако заботы сыплются как из рога изобилия: недоделанный ремонт, поделки в школу, родительский комитет, накопления на отпуск, поддержка родителей. Хорошо еще, если супруг не пьет горькую, а материально помогает, внося посильный вклад в семейный бюджет.

А если первый вариант, тогда тащить его на себе до конца дней? Потому что, расставшись, он сопьется окончательно, проклиная свою бесполезную жизнь, в которой причиной всех бед являются женщины. Чтобы разорвать цепочку зависимостей, нужно ответственно подходить к вопросу воспитания подрастающего поколения. Мальчиков надо учить самостоятельности, чтобы они не пасовали перед трудностями, а, доказывая собственную значимость, решали поставленные задачи без посторонней помощи.

Нахождение в эйфории детства мешает реальному взгляду на жизнь. Вырастая, они не знают, как заплатить по счетам, сколько стоят продукты в магазине, зачем нужно предохранятся, чем накормить ребенка. Инфантильность, доходящая до беспомощности. Зато девчонок учат всему, вдруг пригодится.

Папы гордятся, когда дочь стреляет из ружья, водит автомобиль, забавно матерится, побеждает хулиганов во дворе – есть чем похвастаться в мужской компании. А позднее удивляются, почему не прибрано, одежда неаккуратная, куревом пахнет. Только наказывать уже поздно, в ответ можно нарваться на нецензурную лексику. Хотелось бы, чтобы таких случаев было меньше, но они существуют. Ситуация двоякая: в одних семьях все заканчивается хорошо, благоприятная атмосфера, мамы командуют, остальные безропотно подчиняются, в других происходят скандалы и ссоры, иногда заканчивающиеся криминалом. Поэтому лучше заранее договориться – кто главный. Либо совместными усилиями стремиться к созданию крепкой ячейки общества.

Эльза Лествицкая

«ОБЛАКО В ШТАНАХ»: ЗАЧЕМ НАМ НУЖНА НЕЖНОСТЬ

РЕШИТЕЛЬНЫЕ, БЫСТРЫЕ, ПОЧТИ НЕУЯЗВИМЫЕ... ЭТИ НАШИ КАЧЕСТВА ВОСТРЕБОВАНЫ СОВРЕМЕННОСТЬЮ, НО КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА СПОСОБНОСТЬ ВСТУПАТЬ В БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ? И ПОЧЕМУ ДЕЙСТВОВАТЬ МЕДЛЕННО ИНОГДА ЛУЧШЕ, ЧЕМ БЫСТРО?

Поэт Владимир Маяковский спрашивал с изрядной долей иронии: «Хотите — буду безукоризненно нежным, не мужчина, а — облако в штанах?» Мало что изменилось в нашем отношении к нежности со времен его поэмы, написанной больше ста лет назад. Разве что и женщины начали ходить «в штанах», заняв активную социальную позицию.

Нежность у нас ассоциируется (и словари с этим согласны) с мягкостью, хрупкостью, ранимостью... и слабостью. Все эти качества не слишком востребованы современным обществом, которое, скорее, приветствует напор и пробивные способности. Но без нежности и даже слабости невозможно представить себе близкие отношения.

«Нежность — это переживание хрупкости и уязвимости другого и вытекающее из этого бережное отношение к нему», — предлагает определение гештальт-терапевт Илья Латыпов. Мы чувствуем себя в большей безопасности, если учитываем и ценим уязвимость друг друга.

Правила (не)безопасности

Как выглядят романтические отношения? Что бы мы ни представили себе, фоном для картинки, скорей всего, будет умиротворяющий пейзаж: скамейка у реки, увитые розами качели, или уютный интерьер — гостиная с растворенным в сад окном, спальня с мягким освещением...

Но не скоростное шестиполосное шоссе или офис. И это неслучайно: мы рисуем себе ситуацию, когда можно расслабиться и отдаться переживаниям. Однако жизнь в городах с ее постоянно растущим темпом диктует, что и как делать.

«На первый план выходят и ценятся те качества, которые отвечают за выживание: работоспособность, преодоление препятствий. Мы берем все новые барьеры, и нам все больше становится не до раскрытия себя, не до размеренного времяпрепровождения с близкими или наедине с собой, — делится наблюдениями системный семейный психотерапевт Мария Антипова. — Результатом становится усталость и раздражительность, жела-



ние отдохнуть, урвать что-то для себя в быстром режиме. Из-за этого теряется безопасность в отношениях».

Чем опаснее для нас окружение, тем больше приходится подстраиваться под других или бороться с ними, тем глубже мы прячем свою уязвимость. Тем хуже мы различаем свои потребности, но и потребности другого — в том числе сексуальные — становятся, скорее, дополнительной нагрузкой и поводом для борьбы.

Медленно, но верно

Парадокс: научившись выживать в сложных условиях, мы создаем тревожную обстановку для другого, даже в паре воспринимаем друг друга как конкурентов, которые могут отобрать ценный ресурс: время, покой, внимание... Мы привыкаем к быстрым автоматическим реакциям, к высоким требованиям к себе и ожиданиям от других.

«Я с лету оценивала мужчин: этот годится, этот нет, — рассказывает 29-летняя Виктория, — сначала по внешности, потом по тому, насколько он умелый любовник. Мне нравился мой образ самодостаточной женщины, которая никогда не остается на ночь. Правда, я терялась в догадках: почему никто из партнеров, даже получивших мою высокую оценку, не стремится к длительным отношениям со мной».

Виктории потребовалось немало времени, чтобы понять: она оценивала других «на опережение», потому что боялась оценок, которые могут поставить ей. «Я встретила мужчину, которого поначалу оценила на троечку, но когда мы были в постели, он сказал:

«Пожалуйста, перестань думать, как ты выглядишь. Мне все равно, красива ты или нет, мне важно только, что ты чувствуешь», — продолжает она. — Он ласкал меня очень медленно, пока я сама не захотела большего. Я растворилась и пережила наслаждение, какого никогда не испытывала раньше».

Эти отношения позволили ей понять, что она пугала партнеров, и они зажимались, не раскрывались сами и не давали раскрыться ей. «Когда во время приема пар у себя в кабинете я создаю безопасную обстановку, становится заметно, насколько партнерам не хватает проявлений нежности, открытости, уязвимости, любви, — рассказывает Мария Антипова, — а без этих проявлений они отдаляются и каждый чувствует себя одиноким и покинутым».

Как за каменной стеной

Роль нежного партнера особенно трудна для мужчин. Многовековая традиция требует, чтобы женщина могла быть за ними «как за каменной стеной». Но как же стене быть нежной?

«В нежности невозможно быть твердой опорой, поддержка через нежность — это мягкая подушка под голову, а не жесткий настил на полу», — замечает Илья Латыпов. То, что получается из попыток сохранить твердость и при этом проявить нежность к партнерше, часто выливается в покровительственное отношение к женщине, которого так не любят наши современницы.

В некоторых случаях место отрицаемой и вытесняемой нежности заполняет сексуальное возбуждение как единственное сильное переживание, направленное на женщину. «Однако если в нежности другой переживается как значимый субъект, то в возбуждении происходит объективация, превращение другого в объект, — продолжает гештальт-терапевт. — Вспыхивающая страсть к малознакомой женщине объективирует ее, ею хочется овладеть, и она по сути своей в сознании "жаждущего" мало отличается от вещи».

Это разделение приводит к тому, что нежность и вожделение становятся взаимоисключающими переживаниями. Крайнее проявление этого разделения — комплекс «мадонны-блудницы», когда одни женщины вызывают любовь, но не вызывают сексуального влечения. А другие — сексуальное вожделение, но в нем нет места привязанности.

«Но если эти два потока соединить, то от возбуждения к нежности переходит активность, а от нежности к возбуждению — забота о партнере, и из этого складывается любовь, – подчеркивает Илья Латыпов. – Нежность к женщине, если дать ей свободно развиваться и выражать ее, будет сопровождаться эротическим чувством, которое может перетечь в возбуждение, связанное с переживанием интимности, близости». И это чувство будет полнее, чем его составляющие по отдельности.

Сила и беззащитность

«Моя подруга похожа на птенчика, я чувствую все ее косточки и боюсь сжать ее слишком сильно, — рассказывает 43-летний Ярослав. — Но когда я думаю об этом, то испытываю желание». Понятно, что можно испытывать нежность к существу хрупкому и маленькому. А взрослые мужчины — могут ли они вызывать нежность, ведь в них совсем нет беззащитности?

Вот что рассказывает о своих чувствах 29-летняя Галина: «Моему Олегу 35 лет, он байкер, а работает шиномонтажником. Но когда я вижу, как у него курчавятся волосы на затылке, мне представляется, что он маленький мальчик, и мне хочется его обнять и защитить. Он выглядит железным, но я знаю, что это только снаружи, а на самом деле он мягкий и ранимый».

Никто из нас не бывает сильным 24/7, даже если и выглядит таким. Женщинам не приходится скрывать свою нежность, хотя партнеры могут иногда отмахиваться от ее проявлений, поскольку многих из них учили, что это чувство не подходит для «настоящих мужчин».

«Реакцией на него может быть стыд, беспокойство, страх», – замечает Илья Латыпов. В одиночку разрешить эту проблему сложно, но здесь может помочь психотерапия.

Привязанность и свобода

У нежности есть и оборотная сторона: если ее слишком много, то другой — тот, на кого она направлена — снова превращается в объект, на который изливается такое количество теплых чувств, что уже хочется отстраниться.

«Нежность без слияния — это взаимное переживание, при котором я чувствую партнера и отзываюсь на его движение», — считает Илья Латыпов, уточняя, – Даже если это движение — отстранение». Иначе мы превратили бы партнера в объект, на который изливаем свои чувства без учета его реакции, считая, что он «должен» принимать все и ощущать в ответ нечто похожее.

Когда я ценность для другого, со мной обращаются как с ценностью, то есть бережно, осторожно, трепетно. И тогда из совместных переживаний и действий рождается привязанность. Секс — одно из таких действий. Но если он холодный и механический, имеющий целью исключительно удовлетворение собственных потребностей, то эмоциональной включенности не происходит.

Привязанность возникает, только когда происходит взаимообмен и обратная связь: партнеры разделяют переживания друг друга. Тогда у каждого в душе появляется и сохраняется образ другого, обогащая наш собственный внутренний мир.



Нектар

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

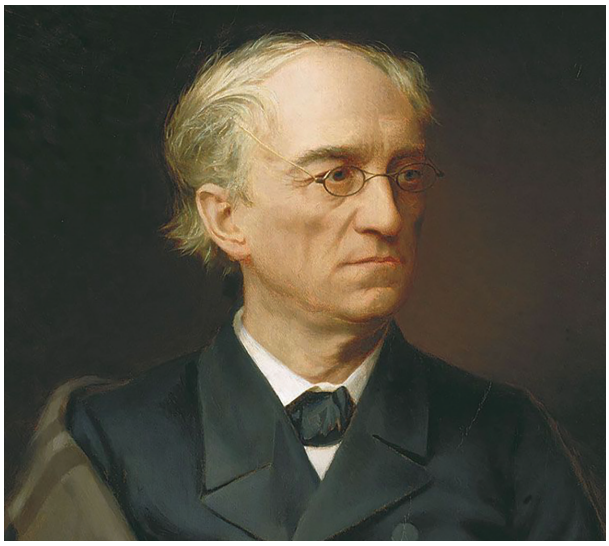
Николай Некрасов

Ты всегда хороша несравненно,
Но когда я уныл и угрюм,
Оживляется так вдохновенно
Твой веселый, насмешливый ум.

Ты хохочешь так бойко и мило,
Так врагов моих глупых бранишь,
То, понурив головку уныло,
Так лукаво меня ты смешишь.

Так добра ты, скупая на ласки,
Поцелуй твой так полон огня,
И твои ненаглядные глазки
Так голубят и гладят меня,

Что с тобой настоящее горе
Я разумно и кротко сношу,
И вперед – в это темное море –
Без обычного страха гляжу...



Федор Тютчев

О, как на склоне наших лет
Нежней мы любим и суеверней…
Сияй, сияй, прощальный свет
Любви последней, зари вечерней!
Полнеба обхватила тень,
Лишь там, на западе, бродит сиянье,
Помедли, помедли, вечерний день,
Продлись, продлись, очарованье.
Пускай скудеет в жилах кровь,
Но в сердце не скудеет нежность…
О ты, последняя любовь!
Ты и блаженство и безнадежность.



Евгений Евтушенко

Среди любовью слывшего
сплетенья рук и бед
ты от меня не слышала,
любима или нет.
Не спрашивай об истине.
Пусть буду я в долгу –
я не могу быть искренним,
и лгать я не могу.
Но не гляди тоскующе
и верь своей звезде –
хорошую такую же
я не встречал нигде.
Все так,
но силы мало ведь,
чтоб жить,
взахлеб любя,
ну, а тебя обманывать –
обманывать себя;
и заменять в наивности
вовек не научусь
я чувства без взаимности
взаимностью без чувств...
Хочу я память вытеснить
и думать о своем,
но все же тянет видеться
и быть с тобой вдвоем.
Когда все это кончится?!
Я мучаюсь опять –
и брать любовь не хочется,
и страшно потерять.



Борис Пастернак

Зимняя ночь

Мело, мело по всей земле
Во все пределы.
Свеча горела на столе,
Свеча горела.
Как летом роем мошкара
Летит на пламя,
Слетались хлопья со двора
К оконной раме.

Метель лепила на стекле
Кружки и стрелы.
Свеча горела на столе,
Свеча горела.

На озаренный потолок
Ложились тени,
Скрещенья рук, скрещенья ног,
Судьбы скрещенья.

И падали два башмачка
Со стуком на пол.
И воск слезами с ночника
На платье капал.

И все терялось в снежной мгле
Седой и белой.
Свеча горела на столе,
Свеча горела.

На свечку дуло из угла,
И жар соблазна
Вздымал, как ангел, два крыла
Крестообразно.

Мело весь месяц в феврале,
И то и дело
Свеча горела на столе,
Свеча горела.

Роберт Рождественский

Мы совпали с тобой,
совпали
в день, запомнившийся навсегда.
Как слова совпадают с губами.
С пересохшим горлом —
вода.
Мы совпали, как птицы с небом.
Как земля
с долгожданным снегом
совпадает в начале зимы,
так с тобою
совпали мы.
Мы совпали,
еще не зная
ничего
о зле и добре.

И навечно
совпало с нами
это время в календаре.



Александр Пушкин

Любви все возрасты покорны;
Но юным, девственным сердцам
Ее порывы благотворны,
Как бури вешние полям:
В дожде страстей они свежеют,
И обновляются, и зреют —
И жизнь могущая дает
И пышный цвет, и сладкий плод.
Но в возраст поздний и бесплодный,
На повороте наших лет,
Печален страсти мертвый след:
Так бури осени холодной
В болото обращают луг
И обнажают лес вокруг.



5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «БРАЙТ БУКС», 2022

ГЭРИ ЧЕПМЕН

На обложке этого психологического труда есть подзаголовок: «Актуально для всех, а не только для супружеских пар». Действительно, только ли скрепившимся узами брака необходима эта сердечная лингвистика? Можно ли вообще прийти к сколько-нибудь крепкому союзу, если существует такой специфический языковой барьер? Прежде чем вы найдете ответы на эти вопросы, Гэри поведает вам, что любовь не Вавилонская башня: хватит и пальцев одной руки, чтобы посчитать способы проявления высших чувств. И в целом, языки любви не кажутся такой серьезной научной областью, когда вы читаете их список по Чепмену. Загвоздка лишь в том, что для гармонии вам нужно научиться говорить именно на том языке, который понимает объект вашей любви, и наоборот.

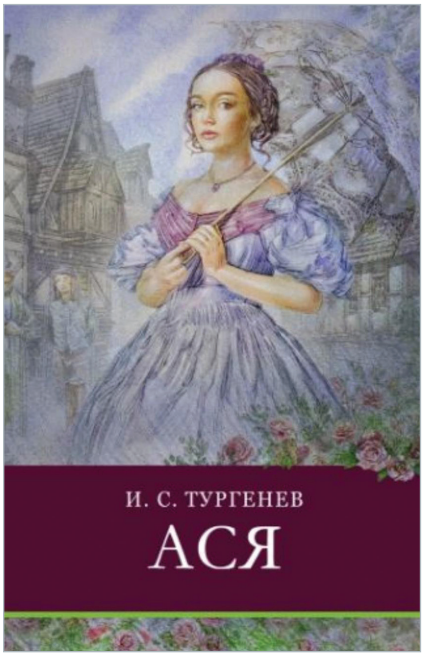
ПАРАДОКС СТРАСТИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИФ», 2023

ДИН ДЕЛИС, КАССАНДРА ФИЛИПС

Бороться с правилом – значит принимать его. Это знаменитая «Уловка-22» – парадокс и противоречие, из которого сложно вырваться, если нарушен баланс. Такое побочное явление может возникнуть в романтических отношениях, когда один любит и жаждет любви все больше, а второй становится все холоднее именно от этого. Но не волнуйтесь, психолог Дин Делис глубоко убежден, что распространенная «ловушка страсти» – явление, вполне поправимое. С помощью этой книги можно выяснить, не оказался ли ваш союз в темнице чувств, какие шаблоны поведения каждого из вас нарушают равновесие отношений, и что с этим делать, чтобы все вернуть и сохранить.





АСЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ», 2008

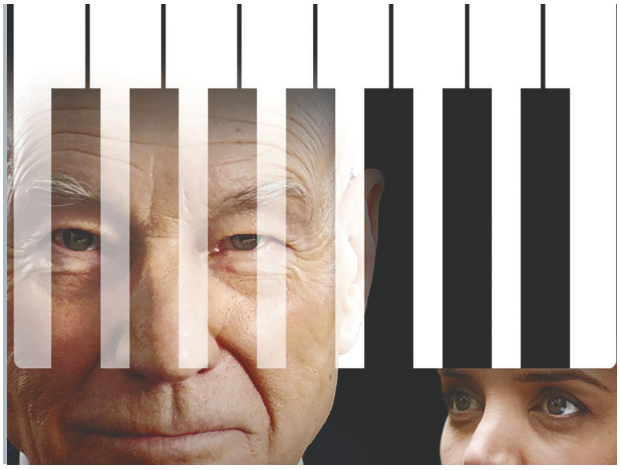
ИВАН ТУРГЕНЕВ

Анонимный рассказчик, господин Н.Н. из маленького городка на берегу Рейна, однажды знакомится с двумя соотечественниками, которые представляются братом и сестрой. Юная девушка Ася осталась без матери, которая была горничной в доме овдовевшего отца. Опека над «внезапной» родственницей ложится на плечи брата, и он везет ее за границу. Повествователь проникается к Асе не только жалостью, но и чувствами, с которыми требует определиться ее опекун. Главное, чтоб не было слишком поздно. Произведение создано в период, когда Ивану Сергеевичу было важно исследовать тему истинной любви, ее счастливого обретения, горькой утраты, страсти, которая ей сопутствует и часто, мягко говоря, досаждает иррациональностью.

КОДА

РЕЖИССЕР КЛОД ЛАЛОНД, 2019
В РОЛЯХ: ПАТРИК СТЮАРТ, КЭТИ ХОЛМС, ДЖАНКАРЛО ЭСПОЗИТО

Всемирно известный пианист возвращается к клавишам и публике после долгого болезненного перерыва, связанного с утратой супруги. Судя по всему, это последний тур в его большой карьере, который отягчает психологическое состояние пожилого джентльмена. Каждый новый выход в полные залы дается все сложнее – перед толпой Генри теперь впадает в ступор. Его спасает она. Молодая, красивая журналиста из большого издания – в прошлом пианистка, чуткая и добрая героиня великолепной Кэти Холмс. Это медленный, воздушный, глубокий кинематограф с гениально простыми режиссерскими решениями и приятной химией между главными героями с ощутимой разницей в возрасте. Каким будет последнее вдохновение увядающего мэтра?





НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ

РЕЖИССЕР РОМАН КАРИМОВ, 2010
В РОЛЯХ: ИНГРИД ОЛЕРИНСКАЯ, ИЛЬЯ ЛЮБИМОВ, ЕВГЕНИЙ ЦЫГАНОВ

Смело заявляем – это настоящее, обаятельное, запоминающееся российское кино от чуткого режиссера и универсала кино. Если вы его не видели, то знайте, у него есть еще и приличный сиквел, который вышел через десять лет после премьеры первой картины. По легенде юная Ингрид попала на главную роль, просто прогуливаясь по летней Москве. Она прошла все четыре этапа проб и заставила эту историю вращаться вокруг ее юношеской непосредственности. Соучастники сюжета бьются с взаимной неадекватностью окружающих в стремлении доказать, что сами они куда менее странные. Но, если вывести среднюю температуру по больнице, в центре внимания здесь окажутся симпатичные молодые люди, их желания, стремления, взросление, дружба и любовь, конечно.

ТА, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО

РЕЖИССЕР СЭФИ НЕБУ, 2019
В РОЛЯХ: ЖЮЛЬЕТ БИНОШ, НИКОЛЯ ГАРСИЯ, ФРАНСУА СИВИЛЬ

Завораживающая меланхоличная история с элементами триллера и театральной пьесы, подогретой шармом Жюльет Бинош. Интеллигентная преподавательница университета трудно пережила развод с мужем и опекает двоих сыновей. Это не мешает ей встречаться с молодым любовником, который, впрочем, способен легко и жестоко посмеяться над ее тонкой душевной организацией. В современности такие события ведут только в одно место – кабинет психолога. Именно здесь Клэр поведает все детали своей депрессии. От полного отчаяния женщину внезапно спасет социальная сеть, где можно притвориться молодой и легкомысленной. Только вот что делать с возникшей страстью? Ведь по ту сторону дисплея тоже хватает переживаний.





ПАБЛО И ФРАНСУАЗА

В мае 1943 года Пабло Пикассо встретил Франсуазу Жило, которая сразу стала объектом привязанности художника. Ему было 62, ей – 22. Франсуаза Жило была юной художницей, позирующей всемирно известному маэстро. Через полгода их встречи переросли в бурный роман, который продолжался 10 лет. За это время Франсуаза подарила Пикассо двоих детей, Клода и Палому. Женщина мирилась с его взрывным характером, эгоизмом. Не могла простить ему лишь измены. Она просто собрала вещи, забрала детей и ушла. Это был первый случай, когда женщина бросала Пикассо, а не наоборот. Разъяренный художник сказал Жило, что она «направляется прямо в пустыню», и убедил дилеров не продавать ее работы. После этого Франсуаза обуликовала «Жизнь с Пикассо» — чрезвычайно подробные воспоминания о времени, проведенном со знаменитым художником со всеми нелестными деталями. В отместку Пикассо прервал все контакты со своими двумя детьми.

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU



ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

№80 декабрь 2023 - январь 2024
«Любви все возрасты...»

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ: freepic.com

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Моисеева

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».

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 +16 лет

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

Заказ 23-1264
отпечатано ООО «КОДЕКС»
Московская обл., г. Мытищи, мкр-н Пироговский, ул. Фабричная, д. 1

Подписано в печать 27.11.2023
Тираж 12000 экз.

НАЧАЛО


NATCHALO
о журнале
архив номеров
контакты
где купить
рекомендует
НАЧАЛО
издание, посвященное философии жизни во всем ее многообразии
ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ
МЫСЛИ
НИКТО И ПРЕДСТАВИТЬ

ФОНД АНТРОПОВА
представляет

YOUTUBE-КАНАЛ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО

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

«НАЧАЛО»
О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ

9 772219 196003 23080