

18+

Наталья Орлова



КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Краткое пособие

Наталья Орлова

**Как быть счастливым.
Краткое пособие**

«Издательские решения»

Орлова Н.

Как быть счастливым. Краткое пособие / Н. Орлова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-982937-5

Книга написана в жанре «Психологическая публицистика». Статьи автора помогли решить многие жизненные проблемы её друзьям... Тему счастья автор считает самой важной — каждый человек должен быть счастлив в личной жизни и самореализации. Только на такой основе возможно все остальное — здоровье и материальное благополучие каждой семьи, технический прогресс, решение этических, экономических, экологических и других проблем, духовное развитие, сохранение мира и планеты в целом.

ISBN 978-5-44-982937-5

© Орлова Н.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Начало. Любовь	9
Любви все возрасты покорны?	10
«Любовь нечаянно нагрянет...»	13
Часть 2. Мужчина и женщина	17
Распространенные заблуждения в сфере взаимоотношений	18
Как изменить взаимоотношения?	19
Что значит «быть мужчиной»?	20
Что значит «быть женщиной»?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Как быть счастливым

Краткое пособие

Наталья Орлова

© Наталья Орлова, 2020

ISBN 978-5-4498-2937-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

*Чтоб тебя на Земле не теряли,
Постарайся себя не терять.
(Известная песня)
Когда ученик готов, приходит учитель.
(Древняя мудрость)*

Прожив большую часть жизни «как все», я поняла, что потеряла себя. Обычно это происходит, если зависишь от чужого мнения и стараешься кому-то угодить – учителям, родителям, детям, мужу, жене, соседям, начальству и т. п. Но поскольку требования у всех разные, то ты мечешься между ними, забывая о себе, и в результате оказываешься между молотом и наковальней. Ты чувствуешь боль, безысходность, живешь по инерции, реагируешь на события и людей рефлексивно, не отдавая себе отчета в своих мыслях и чувствах. Такой образ жизни обычно приводит к преобладанию негативных реакций, а все позитивное воспринимается как должное, не вызывая сильных положительных эмоций. Из-за этого большинство людей к старости становятся пессимистами, обзаводятся «букетом» болезней и считают такое положение естественным и неизбежным.

Однако есть и другая возможность – прожить жизнь более осознанно, сохранить здоровье и дееспособность до самого последнего дня. Об этом я задумалась только после 60-ти лет, когда ушел в мир иной мой муж, и я осталась одна в своей квартире. Я часто слышала от многих женщин, что оставшись без мужа, они чувствовали себя несчастными, покинутыми и долго страдали. Но я решила не страдать, поскольку считала это бессмысленным, а постараться почувствовать, что теперь принадлежу только себе. И действительно, теперь я никому не подотчетна и могу полностью заняться собой – своим телом, своими мыслями и чувствами. До этого я искала смысл своей жизни в религии, изучала Библию, слушала проповеди и старалась жить по заповедям. Но при этом я видела, что счастья это не приносит, особенно обвинение женщины в первородном грехе, ее подчиненное положение и мысль о превосходстве мужчины. В конце концов душа моя взбунтовалась, и я перестала ходить в церковь. Просто я поняла, что не нуждаюсь ни в каких костылях и посредниках, могу двигаться сама. Тем более, что и Христос этому учил: «Когда молишься, не будь как лицемеры... Войди в комнату твою и помолись Отцу, который втайне». Так я и стала поступать, хотя эта независимая позиция, конечно же, вызвала гнев и возмущение мужа.

Говорят, надо коснуться дна, чтобы начать подниматься вверх. Я слышала и читала немало таких историй, когда человек прошел много испытаний, но нашел в себе силы начать жизнь сначала. И я всегда была благодарна за эти вдохновляющие примеры, за то, что человек честно описал себя, свои трудности и победы. Однажды я услышала слова знаменитой телеведущей Опры Уинфри: «История жизни любого человека заслуживает внимания, любой опыт ценен, если он осмыслен и описан». Эти слова и подвигли меня описать некоторые эпизоды моей жизни. Наверное, я действительно дошла до дна, когда наконец наступило время моего освобождения от всех влияний, требований и осуждений. Мне нужно было собирать себя по кусочкам, восстанавливать свою целостность, вычищать обиды, страхи, комплексы и разочарования, поправлять подорванное здоровье. Этим я и занялась. Я осознала, что 60 лет – это не возраст, что у меня впереди еще целая жизнь, и прожить ее я должна совсем по-другому. Моим девизом стало: «Слушай многих, но слушайся только себя», потому что сколько людей, столько и мнений. Сколько людей, столько и представлений о том, как надо жить. И, повторю еще раз, если пытаться соответствовать каждому из этих представлений, можно сойти с ума. Что, кстати, и происходит со многими людьми в старости.

Как же я восстанавливалась? Во-первых, я стала много читать о человеческой природе, о судьбах людей, заинтересовалась философией и психологией. Кроме того, появилась возможность смотреть много интересных для меня передач и фильмов по цифровым каналам телевидения – психологических драм, новейших сериалов, реальных историй о писателях, музыкантах, ученых, разных интеллектуалах и т. п. Это помогло мне понять, что для меня главное, в чем смысл моей жизни и лекарство от всех болезней – в саморазвитии, самореализации и мировоззрении. Во-вторых, я очистила свою квартиру от старых вещей и создала приятное для себя пространство, которое служило мне, а не я ему, как это было раньше. В-третьих, я стала заниматься своим здоровьем – физическим и психическим. Здоровье было подорвано до такой степени, что организм уже не справлялся сам, и пришлось сделать пару операций. Это было следствие неправильного отношения к себе и к жизни. Мироззрение жертвенности принесло плохие плоды, что и показало его ложность. И в-четвертых, наконец-то я прислушалась к себе, к своей душе, стала задумываться о том, чего она хочет, о чем просит? Я начала задавать себе вопросы: «Что я люблю делать? Что меня радует? Чем я действительно хочу заниматься?»

Я знала, что с детства любила петь, часто слушала по радио оперы и подражала оперным певицам. Но никто не считал это моим особым даром, поэтому не обращали внимания, в том числе и я сама, т.к. шла на поводу у взрослых. Обычно люди обращают внимание на твои недостатки, а не на достоинства, с благой целью – чтобы сделать тебя лучше. Но именно с этого начинается разлад в душе и судьбе человека, т.к. он перестает ценить и возвращать в себе то, что дано ему Богом, и начинает гоняться за тем, что предлагают ему окружающие. Так человек теряет себя.

А еще в детстве я любила читать книжки, а потом обдумывать и описывать свои размышления в «Дневнике читателя». Но это тоже не считалось занятием, заслуживающим внимания, хотя помогло понять родителям гуманитарный склад моего ума и в дальнейшем одобрить получение мной филологического образования. Но при всем при этом я все равно сильно не соответствовала маминым представлениям о «правильном» – была слишком медлительной, ленивой, мечтательной, эгоистичной, слишком длинной и неловкой. И с этим клеймом я вошла во взрослую жизнь, с ним и прожила большую ее часть.

Когда я вновь нашла себя – свою любовь к пению, к размышлениям, чтению и писательству, именно этим я и стала заниматься. Я знала, что пробиться в печать очень сложно – желающих писать у нас хватает. Однако тема оказалась очень актуальной, но писать о личной жизни людей моего поколения мало кто решался. Поэтому мои статьи сразу и с благодарностью стали печатать в журналах. С некоторыми из них у меня наладилось постоянное сотрудничество, и редакторы определили мой жанр как «психологическую публицистику». К этому времени меня познакомили с руководителем Клуба авторской песни в тверском ДК Химволокно, где можно было научиться играть на гитаре. Надо сказать, что моя гитара ждала меня очень долго, много лет. Я никак не могла начать учебу, т.к. была занята детьми, мужем, беспокоилась о деньгах и т.п., а себя ставила на последнее место. Но все мои заботы не были никем оценены, как это обычно бывает при принесении себя в жертву. Многие женщины восклицают: «Я им все отдала, а благодарности никакой!» Раз так, то это неверный подход к жизни. Забывать о себе, отдавать «всю себя» – это нарушение заповеди любви к себе, нарушение системы ценностей и законов Вселенной. А как известно, незнание закона не освобождает от ответственности.

И вот я начала ходить в Клуб, понемногу осваивать гитару, а потом пошла на уроки пения. И тут мне сказали, что я очень хорошо пою. Я была счастлива, хотя моя стеснительность, неуверенность в себе и связанность присутствием у меня дома парализованной мамы очень сковывали меня. Я видела, что старое мое окружение продолжает воспринимать меня по-старому – как постоянно в чем-то виновную, как неудачницу, которая заслуживает только жалости. Но на самом деле я сумела не только найти себя, осуществить свои мечты, но и примирить с собой некоторых непримиримых родственников, организовать достойный уход за мамой

и создать нормальные семейные отношения. Я увидела хороший результат своей работы над собой, убедилась, что могу делиться своим опытом и знаниями, облекать это в слова, создавать доступные, внятные тексты и этим приносить пользу людям. В настоящее время культура психотерапии пока еще не вошла в нашу жизнь, мы больше обращаемся за психологической помощью к знакомым, друзьям. Но у них есть только свой личный опыт – без специальных знаний, без оформления в систему.

Мой любимый автор А. Максимов утверждает, что у нас еще не одно поколение людей за помощью в решении психологических проблем будет обращаться не к медикам, а к знакомым, таким же, как мы, обыкновенным людям. В России каждый не раз в своей жизни ощущал себя психологом, или непрофессиональным психотерапевтом. Разговор по душам, кухонная беседа о смысле жизни, о сути и призвании человека – излюбленные российские «забавы». Так мы помогаем друг другу, здоровым людям, у которых возникли психологические проблемы.

Жизненный опыт – это выводы, которые сделаны из прожитых ситуаций. Это не количество пережитого, а количество понятого. Но поскольку это личный опыт и личные выводы – все это неповторимо. Поэтому необходимо ориентироваться не только на свой личный опыт, но и на определенную систему. Можно на религиозные догматы, а можно, как предлагает Максимов – на психофизиологию. Психофизиология трактует любое событие в жизни человека как урок, из которого необходимо сделать выводы, чтобы исправить свои ошибки и не повторять их. Тогда вы всегда сможете объяснить человеку: «Что ни делается, все к лучшему, и любая ситуация – любая! – нам дается не просто так, но для чего-то». Мне понравилось само слово «психофизиология», соединяющее в себе два очень важных для меня понятия, и мысль Максимова о том, что все мы являемся психологическими консультантами для себя и для других людей, потому что всегда помогаем другим людям и себе решать какие-то проблемы. Но делаем это неосознанно и бессистемно.

Иногда мы читаем советы психологов в журналах, реже – в книгах. Поэтому появилась необходимость создать краткое «учебное пособие», написанное обычной женщиной, подобно небезызвестной мисс Марпл, которая, не будучи специалистом, помогала в решении сложных проблем с поисками преступников. И вот теперь я представляю читателям такое «Пособие», составленное по материалам моих статей в журналах «60 лет не возраст» и «Будь здоров». Статьи были опубликованы в разное время, в разных номерах, поэтому некоторые мысли в них повторяются. Кроме того, сюда включены мои дневники, лекции и публикации в Интернете, темы которых перекликаются с опубликованными в журналах статьями. Цель пособия – сделать более удобным чтение и практическое использование этих материалов для тех, кто хочет разобраться в своих жизненных обстоятельствах, улучшить душевное самочувствие и личную жизнь, но не имеет времени искать нужную информацию в разных источниках. Я благодарна друзьям, которые натолкнули меня на эту мысль, поскольку мои статьи им реально помогли. Чтение можно начать с той части, которая вас больше интересует, но, поскольку все они взаимосвязаны, лучше читать все по порядку и потом вернуться к той теме, которая вам особенно нужна в данный момент жизни.

Где-то я прочитала, что лучше всего учиться, когда учишь других. И могу честно признаться, что это «Пособие» прежде всего помогло мне самой лучше разобраться в своих проблемах и почувствовать себя более уверенной и счастливой. Надеюсь, что и мой читатель – тот самый «ученик», который готов.

Часть 1. Начало. Любовь

*Любить человека – значит знать его.
И знание это не бывает поверхностным,
это умение смотреть на другого человека
с позиции его собственных интересов.
(Эрих Фромм «Искусство любить»)*

Итак, в 2010 году я осталась в одиночестве, которое оказалось для меня целительным и позволило разобраться в себе, своих желаниях и возможностях. Во-первых, я влюбилась. Слишком долго я считала нормальным жить без любви, не придавая никакого значения естественной человеческой сексуальности. Но как бы сильно я ни была заморожена и морально раздавлена, все-таки, когда появился очень похожий на меня человек, сохранивший до седых волос свою стать, свет глаз и притягательную улыбку, я растаяла. Во-вторых, мои чувства стали просить выхода. А поскольку мой возлюбленный больше интересовался своей бывшей женой и семьей, чем мной, то единственным выходом для меня стали стихи. Говорят, обычно поэтам для вдохновения необходимо состояние влюбленности. Так случилось и со мной, хотя я не считала себя поэтом. Но, видимо, такова волшебная сила любви, что она может превратить в поэта любого влюбленного. И я рада, что вместо страдания эти отношения принесли мне творческий подъем. Наверное, в этом мне помогли книги, которые я тогда читала – все мои переживания и чувства, не только положительные, но и отрицательные, переплавлялись в рифмованные строчки, может быть, не самые совершенные, но ценные для меня тем, что сами ложились на бумагу, не требуя никакой переделки. Я исписала целую общую тетрадь, выражая всю гамму своих чувств – от восторга до разочарования и печали. И каждый раз, перечитывая эти строки, неизменно испытываю удовольствие от того, что смогла все это выразить довольно складно. Вот одно из первых моих стихотворений:

Любовь и страх

Любовь и страх – всего два чувства,
А между ними все привычно.
Боимся мы – на сердце пусто,
А любим – мы богаты безгранично.

И в той дуальности – все мирозданье,
И без нее – лишь хаос и конец.
И все кругом – любое божие созданье
Несет в себе и ужас, и любви венец.

Что выбрать – страх или любовь?
Покой иль беспокойство?
Себя мы спрашиваем вновь и вновь,
И в этом всех миров устройство.

И, наконец, в-третьих, мои размышления, чтение, стихи, встречи с разными людьми привели меня к более пространным текстам, написанным, как уже упоминалось, в жанре психологической публицистики. Конечно же, первые статьи, как и стихи, были о любви. Самая первая статья поднимает вопрос о благотворном влиянии любви в «третьем возрасте», об особенном поколении бэби-бумеров, о пересмотре возрастных границ, о роли сексуальности, о мотивах поиска партнеров и т. п. Представляю ее вашему вниманию как информацию к размышлению. Свои мысли вы можете высказать в специальной строке после статьи.

Любви все возрасты покорны?

Величайшее поколение (1900—1923).

Молчаливое поколение (1923—1943).

Поколение беби-бумеров (1943—1963).

Поколение X («Икс») (1963—1984).

Поколение Y («Игрек») (1984—2000).

Поколение Z «Зэд» (с 2000).

(Интернет)

Счастливое поколение

Как изменились взгляды людей на взаимоотношения мужчины и женщины за последние 60—70 лет? Хотим ли мы жить полноценной жизнью в «третьем возрасте»? В этой статье я предлагаю обсудить темы, которые мы обычно стесняемся затрагивать, – любовь и сексуальные отношения.

«Любви все возрасты покорны...» Кто не знает эти строки А.С.Пушкина? Может быть, не все с ними согласны, но то, что истинная любовь способна вдохновлять на творчество, делать нас счастливыми, давать энергию для новых свершений, омолаживать – это, говоря прозаическим языком, медицинский факт. Говорят, что учёные среди многих различных факторов, помогающих не стареть, называют и любовь, причём во всех её проявлениях. Я не учёный, не теоретик, а скорее практик в этом вопросе и, как представитель особого поколения, которое сейчас полноправно вступает в «возраст счастья», могу это подтвердить на собственном опыте.

Почему я называю своё поколение особенным? Дело в том, что мы родились в послевоенное время – время победы сил добра над силами зла. Люди верили в лучшее, светлое будущее, в котором будут жить их дети. Это время в Америке позже назвали «бэби-бумом», а детей, рожденных тогда, – «бэби-бумерами». И поколение это действительно стало самым счастливым и успешным за всю историю этой страны, о чём нам стало известно не так давно, лишь с наступлением эпохи информации и глобализации. Тем не менее, наши родители тоже вспоминают то время как самое счастливое, а наше рождение – как самое прекрасное, желанное событие в их жизни. Я знаю это по рассказам моей мамы, хоть и представительницы «молчаливого поколения», но о хорошем она любила рассказывать. Мы – это первое в обозримой истории поколение, которое преобразовало мир, совершило ряд революций: молодёжную, культурную, сексуальную, технологическую – и оказалось на стыке эпох, тысячелетий, веков, мировоззрений и государственных устройств. Наши ровесники – выдающиеся учёные, писатели, музыканты, актёры – люди, благодаря которым человечество раздвинуло границы во всех направлениях, в том числе и в отношении к возрасту. Если в XIX веке пожилым считался человек, достигший 40 лет, в XX – 60-летний, то сейчас пожилым можно назвать только 80-летнего. Посмотрите фотогалерею современных красавиц постбальзаковского возраста:

Джейн Фонда, Софи Лорен, Элина Быстрицкая, Ирина Алферова, Наталья Фатеева, София Ротару, Моника Белуччи и многие, многие другие. (Здесь будет фото).

Разве они менее привлекательны, чем молодые? Глядя на них, мы начинаем понимать, что теперь и сексуальная жизнь человека может продлеваться по времени и становиться разнообразнее. Даже деторождение в наше время перестало зависеть от возраста, чему есть немало примеров, и как бы мы к ним ни относились, это тоже примета времени. И вполне естественно, что наше поколение не хочет стареть.

Главное – эмоциональная радость

Вопросами расширения возможностей людей старшего поколения занимаются всё больше и больше исследователей, и даже озвучивается мысль, что наше будущее – это не только дети, но и старики. Журналист Владимир Яковлев много ездил по миру, знакомясь с людьми,

которые, несмотря на возраст, живут полной, активной и интересной жизнью. В своей книге «Возраст счастья» он приводит высказывание профессора психологии Стэнфордского университета Лауры Карстенсен: «Возраст учит ценить истинные удовольствия... Люди фокусируются на эмоциональном удовлетворении. Они инвестируют энергию в реальные вещи, в глубокие отношения».

А исследователи из университета Сан-Диего пришли к выводу, что секс с возрастом становится только лучше. Вопреки распространённому стереотипу люди старше 60, 70 и даже 80 лет не только ведут сексуальную жизнь, но и испытывают от неё большее удовлетворение, чем молодые. Исследователи связывают это с тем, что в старшем возрасте в отношениях пар большее значение имеют эмоциональная близость и нежность. Непосредственный половой акт не является обязательным условием достижения оргазма. У большинства сексуальная жизнь в большей степени состоит из поцелуев, ласк и прикосновений друг к другу. Писатель и психолог Анатолий Некрасов весьма подробно высказывается на эту тему в своей книге «Любовь. Жизнь»: «Уход из сферы жизни сексуальной энергии снижает активность и приближает старость. Под сексуальной энергией я понимаю не частоту и длительность половых актов, а... её активное участие в жизни человека. Как это сделать без радикальных мер: поиска молодых партнеров, разрушения семей? Основная стратегия... должна быть следующей: чем старше возраст, тем больше надо уделять внимание различным формам эротики, интимным играм, разнообразию, тонкостям и глубине сексуальных отношений. Соответствующие слова, взгляды, прикосновения в различной форме должны присутствовать в течение всех суток. Необходимо постоянное творчество во всех этих вопросах. Стремиться к разнообразию отдыха, внутрисемейных отношений. Это залог здоровой, активной, творческой, долгой жизни и всё более глубокой любви...»

Так что шагните за горизонт своего мировоззрения, с которым вы прожили всю жизнь и не так уж многого добились. Стоит попробовать! А вдруг получится прожить ещё столько же, но более сознательно, интересно и ярко!.. Ведь все болезни от нервов, а нервы – часто зависят от негармоничных половых отношений». И это действительно так.

Искать партнёра надо!

Я всегда хотела любить и быть любимой, но теперь это желание вышло на первый план, поскольку все остальные, тоже важные смыслы – учёба, работа, семья, дети, быт, материальные заботы – отошли в прошлое. Именно теперь начинается новый этап моей жизни, когда «новая встреча – лучшее средство от одиночества», как поёт мой любимый «бэби-бумер» Юрий Антонов. Любовь, творчество, духовное развитие – вот к чему устремилась моя душа. Но для этого надо было глубже изучить предмет своего поиска.

Узнав за всю жизнь только двух мужчин – своих мужей, не имея братьев и сыновей, я практически не была знакома с этим замечательным видом человеческих существ – мужчинами. И вот теперь, овдовев, стала обращать на них всё больше внимания: замечать на улице, в транспорте, магазинах, даже зарегистрировалась на сайте знакомств. Там находились желающие соединиться со мной, но мне нужен не «брак», а прежде всего любовь, близость телесная и душевная. И оказалось, что это очень высокая планка. Знакомая сваха так мне и сказала: «Мало того, что ты высокого роста, так еще и планку завысила. Я не смогу подобрать тебе пару. Снизь требования». Но как? Наступить на горло собственной песне? И ради чего?

За несколько лет поиска я познакомилась не с одним десятком мужчин своей возрастной группы. Может, мне не повезло, но оказалось, что в моём окружении практически нет таких, которые ассоциируют себя со счастливым послевоенным поколением – нестареющим, готовым начинать новую жизнь, любить и быть любимым. В основном их интересовали такие вопросы, как:

- Устроиться на жительство в моей квартире.
- Разово проверить свою половую пригодность.

- Получить бесплатную домработницу и сиделку на случай болезни.
- Полюбить, но как-то скучно, по старинке, без фантазии. О таких я бы сказала словами героини Нонны Мордюковой: «Хороший ты мужик, но не орёл!»
- Отвлечься от тяжёлых дум о «бывшей», которая накрепко привязала к себе и не даёт перевернуть страницу, чтобы начать новую жизнь.

Я уже стала подумывать, не пора ли закончить поиск? Как это сделала, к примеру, бывшая жена Андрея Михалкова-Кончаловского Наталья Аринбасарова, сказав примерно такие слова: «Не нужно мне, чтобы у меня перед глазами мельтешил кашляющий, меряющий давление скучный старый хрен!». Но а как же мечта? Нельзя же её предавать! Поэтому меня больше вдохновляет пример 75-летней Светланы Светличной, которая до сих пор ждёт своего «принца»! Должна признаться, что в моей жизни всё-таки появлялись мужчины, тронувшие струны сердца. С одним из них, эмоционально привязанным к бывшей жене, знакомство продлилось недолго – в 63 года он умер от сердечного приступа. Вот ещё одно препятствие для осуществления желания немолодых женщин любить и быть любимой – много вдов и мало вдовцов.

Да, как печальна участь мужчин, уходящих из-за разных заболеваний раньше срока! Что же делать? Как им помочь? Как помочь хотя бы одному из них? Да и где его найти? Как объяснить ему, что физическое здоровье и душевное состояние тесно взаимосвязаны? Такие вопросы не дают мне покоя, и я стараюсь всё глубже и глубже вникать в эти проблемы. Стремлюсь изучать человеческую природу, в частности мужчин, не только практически, но и теоретически, чтобы помочь и себе, и другим женщинам и мужчинам. Увидела, что на этом пути довольно много камней преткновения. О них я хочу рассказать, ибо они важны, и не только для нас, но и для более молодых людей. Ведь «предупреждён – значит вооружен»!

Ваши мысли _____

И еще одна статья про любовь. Здесь мы более подробно рассматриваем особенности этого чувства.

«Любовь нечаянно нагрянет...»

«Любовь зла...»

«Любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь» – все согласны с этой прекрасной песней. Я думаю, каждый из нас может привести множество поговорок, песен и высказываний, подтверждающих эту неоднозначность и непредсказуемость любви. Она может нести как добро, радость, счастье, так и зло, печаль, горе. Понятно, что любить можно и детей, и природу, и мороженое – что угодно. Но здесь мы касаемся только любви между мужчиной и женщиной – самой загадочной, странной притягательной силы, о которой все говорят, мечтают, стремятся к ней, боятся ее, в общем, так или иначе, никто не остается равнодушным. Есть и еще одно расхожее выражение – «Любовь зла...»

Чтобы найти ответ на этот вопрос, я подошла к книжному шкафу и взяла первую попавшуюся книгу – «Обыкновенная история» Гончарова. И вот что читаю: «Да неужели ты от любви так похудел? Какой срам! Нет, ты был болен, а теперь начинаешь выздоравливать. Шутка ли, года полтора тянется глупость», – поучает своего двадцатилетнего племянника поживший, опытный дядя. Вот так! Любовь – это болезнь и глупость. Вслед за классиком эту мысль неустанно повторяют все потерпевшие неудачу, разочарованные и несчастливые люди. Вспоминаю своих любимых подруг – одна вышла замуж без любви, но сердечную жажду невозможно было терпеть и пришлось утешать ее «на стороне». Другая, разочаровавшись в муже, внушила себе, что мужчины вообще ей не нужны. Третья, рано потеряв любимого, всю жизнь не могла найти ему замену, все не дотягивали до его уровня. Да и я сама, прожив с мужем 30 лет, не понимала, куда ушла любовь?

Оторвавшись от книг, вечером включаю телевизор, а там фильм «Любовь и голуби». Василий Кузякин уходит от жены Нади к «искушенной в любви» Раисе Захаровне. И все потому, что его жена не в курсе: «Кака така любовь?» Да и сама «искусительница» запуталась в своих «теориях». Вот так и плутаем во тьме, ищем и не находим настоящую любовь. Есть, конечно, счастливчики, можно за них порадоваться. Но как помочь остальным? Когда в Фэйсбуке я поделилась этими мыслями, мне стали задавать вопросы, что я имею в виду, призывая искать партнеров и налаживать личную жизнь, несмотря на возраст? И мне пришлось объяснять, что в основном люди в возрасте ищут спутника жизни по весьма прозаическим, утилитарным причинам, мало связанным с любовью и счастьем, потому что им кажется, что это «поздно», «стыдно», «трудно» и т. п. Но дело в том, что и раньше нас никто не учил «науке любви», что уж говорить о пожилом, или лучше сказать, зрелом возрасте! В молодые наши годы бытовало мнение, что «секса в СССР нет», что рассказывать «про это» не нужно, и вообще, «не до жиру, быть бы живу». В соцсетях меня даже упрекнули в том, что, наверное, я получаю хорошую пенсию, если могу себе позволить задумываться о таких вещах. Пришлось объяснить, что пенсия у меня минимальная, а интерес к жизни, любовь к творчеству, к людям, к мужчинам в том числе, не зависят от количества денег. Всеми фибрами души я чувствую, насколько наболел этот вопрос, как хочется людям разобраться, существует ли любовь после 60-ти? Почему она приходит, уходит, вдруг «нагрянет, когда ее совсем не ждешь», и способна делать с нами все, что хочет, а мы ничего с этим поделать не можем? Помочь разобраться в этом великом чувстве нам помогут поэты и писатели.

«О, несведущий в мире любви горемыка!»

Так восклицает Омар Хайям и продолжает: «Знай, что всей нашей жизни основа – любовь!» Золотые слова! Думаю, что если бы мы строили свою жизнь на этой основе, точно были бы счастливее. Но получается, что большинство из нас, как Надя из фильма «Любовь и голуби», даже в свои 60 «с хвостиком» истинного значения слова «любовь» не понимают. Но лучше понять поздно, чем никогда. В конце концов тогда сможем дать дельный совет детям

и внукам, не замалчивая суть этой важной проблемы, подобно нашим родителям, чем, возможно, завоеваем уважение молодежи. На пути проникновения в суть любви обратимся к мудрым исследователям этого удивительного явления. Один из них – Гэри Чапмен, автор бестселлера «Пять языков любви», пишет: «Любовь должна быть не только чувством. Она должна быть действием. У каждого человека есть что-то положительное и что-то отрицательное. Любовь не означает шоры на глазах, она означает честное принятие и хорошего, и плохого в себе и в том, кому мы подарили наше сердце. А это означает готовность работать над собой и над отношениями». Я тоже думаю, что «любить» – это значит принимать человека таким, каков он есть и делать что-то хорошее для него и нашего общего блага. То есть я интересуюсь и восхищаюсь им, забочусь о нем, помогаю, дарю и даю ему что-то нужное, прощаю его, обнимаю, целую. Тогда наша любовь будет не слепой и безумной, а станет тем осознанным действием, вдохновленным чувством, о котором говорит писатель.

Психолог и философ Анатолий Некрасов, посвятивший себя глубокому исследованию человеческих взаимоотношений, предлагает рассматривать любовь как спектр, состоящий из множества чувств. Он говорит о человечности в любви, которая заключается в том, чтобы «мудро использовать силу мысли, глубину чувств и мощь сексуальной энергии. Но этой мудрости как раз и не хватает большинству людей, т.к. в глубине отношений у них не любовь, а стремление обладать, использовать и властвовать». В книге «Любовь против свободы?!» Некрасов пишет: «Из-за такого проявления „любви“ очень многие принимают решение никогда не любить, или любить „порционно“ – зачем страдать?... Они закрывают свое сердце и тем самым останавливают свое развитие, обрекают себя на одиночество. Любовь не должна быть зависимостью и порождать зависимость. А любовь часто путают с привязанностью, с жалостью... Истинная любовь как Солнце, ее дарят из-за радости поделиться ею... Такая любовь есть свобода, и она творит мужчину и женщину, помогая им подниматься по ступеням любви». Видите, как много чувств в этом спектре: и чувство собственности, проявляющееся в ревности, и сексуальное влечение, и чувство радости, свободы, и вдохновение, творчество...

О ступенях, или уровнях любви также говорит выдающийся современный чилийский философ Дарио Салас Соммер в книге «Наука любви». Этих уровней всего пять:

- Сексуальный
- Эмоциональный
- Интеллектуальный
- Ментальный
- Духовный.

Большинство людей находится на первом уровне, немного выше находятся те, кто к генитальной добавляет эмоциональную любовь. А те, кто достиг общения на первом, втором и третьем, интеллектуальном, уровне, встречаются редко. Они уже способны подчинять чувства себе, осознанно их использовать для построения настоящих человеческих любовных отношений. Четвертый и пятый уровни доступны лишь людям с более высокой степенью сознания, пробужденности, осмысленности и мудрости, т.е. наименее эгоистичным. Что интересно, такого совершенного общения могут достичь только зрелые пары, и это дает им возможность продлевать полноценную счастливую жизнь, постоянно обновляясь. У Саласа мы также находим еще одно определение любви: «Истинная любовь представляет собой высший союз, уравновешенные и гармоничные отношения, охватывающие всего человека. Оба партнера должны быть альтруистами, т.к. эгоизм не имеет отношения к любви». Из этого все авторы делают один вывод: любовь – это искусство и наука, которой надо учиться.

Да, в идеале хотелось бы постичь эту науку. Но поскольку в жизни не все так серьезно, от великого до смешного один шаг, то и в любви происходит то же самое – говорят, достаточно взять в рот жвачку, как все трагедии становятся фарсом (попробуйте как-нибудь!). И по-про-

стому я бы сформулировала принцип истинной любви так: «Я люблю тебя и желаю взаимности, чтобы и ты испытал любовь», а не «Я люблю тебя и желаю взаимности, потому что без тебя мне плохо». Думаю, что в этом и выражается альтруизм. Но, тем не менее, надо учитывать разницу между мужской и женской любовью.

«Разные, разные, разные мы с тобой!»

Однажды я была на прекрасном концерте в честь юбилея нашего земляка-тверяка, выдающегося поэта Андрея Дементьева. Концерт длился пять часов, и среди многочисленных участников было всего три женщины. Все мужчины были прекрасны – и старые, и молодые, все вдохновенно пели, говорили, читали стихи, в том числе о любви. Это было мощно, великолепно, по-мужски. Было видно, что такая творческая деятельность – самое важное для них. Но вот на сцену вышла, переваливаясь «уточкой», в удобных босоножках и просторном, скрывающем фигуру платье, очень «домашняя», 70-летняя Лариса Рубальская – невероятно милая, с сияющими глазами, такая своя. И заговорила о женщинах, которые встречаются на улице и рассказывают друг другу свои «обыкновенные» женские истории:

Я одна живу отлично, все нормально в жизни личной,
У меня свои заботы – плачу только по субботам.

Вот о чем думают женщины – о жизни личной! Вот что для них главное! Как четко и наглядно мы увидели на этом концерте разницу во взглядах и сущности мужчин и женщин! Женщина олицетворяет Природу, материю (от слова «мать»), она все принимает, сохраняет и порождает – любовь, мужчину, семью. А мужчина – Дух, который «носится над водою», над Природой, разбрасывает, сеет, оплодотворяет и одухотворяет ее. Это неразделимые Инь и Ян, друг без друга не имеющие никакого смысла. Так возвышенные мужчины одухотворяют нас, женщин, а мы воспринимаем, берем на вооружение их знания, и наша задача – своей любовью помочь остальным мужчинам тоже подняться на более высокие ступени человеческих взаимоотношений.

А пока мы имеем дело с любовью земной – полной непонимания, разочарования, злобы, невежества, недоверия, притворства и т. п. Причин тому много – это и незнание психологических различий между полами, и недостаток культуры общения, и, что греха таить, наши тайные иллюзии, мечты об идеальных партнерах. К сожалению, у нас не принято ходить к психологам или в группы поддержки, почему-то предпочитаем «решать» свои проблемы более болезненными способами. Но давайте все-таки обратимся хотя бы к книгам. Разобраться в этом вопросе тоже помогает мужчина – известный американский радиоведущий, талантливый комик и автор книги «Поступай как женщина, думай как мужчина» Стив Харви. Он напоминает, что обычно для мужчины на первом месте работа, самореализация, а чувства, отношения – на втором. И если в главном он не достиг успеха, то ему и не до любви. Отсюда становится понятно, почему мужчины так часто обвиняют женщин в корыстолюбии (порой это делают даже мужья). Просто потому, что хотят только получать от женщины все, что им нужно, ничего не давая. Но настоящий мужчина понимает, что экономить на отношениях нельзя, потери будут больше. Он хочет чувствовать себя состоятельным (вернее, состоявшимся), значимым. Поэтому, призывает Стив, «поддержите его, позвольте ему выполнять то, что генетически в нем заложено – быть добытчиком, обеспечивать свою женщину и всячески ей помогать».

Как быть?

Мне хочется сформулировать для вас самые необходимые «правила любви», чтобы и самим не повторять ошибок молодости, и помочь дельным советом своим детям. Это проверенные «правила», потому что то же самое я ненавязчиво советую своим дочерям, за что они мне только благодарны. Итак, что нам нужно делать:

- Понимать, что любовь мужчины отличается от женской и выражается в трех вещах:
- Он открыто объявляет всем, что вы – его женщина, признает ваш статус.

– Он обеспечивает. Заявив свои права на вас, он старается выполнять эту свою мужскую обязанность.

– Он защищает, т.е. никогда не допустит, чтобы кто-то вас оскорбил или вы как-то пострадали. Он хочет сделать вас счастливой.

«Если ваш мужчина делает все это для вас, поверьте мне, он бесценен. Это настоящая мужская любовь» – говорит Стив. А я добавлю – так он показывает свой Ум – главный признак Настоящего Зрелого Мужчины, самая сексуальная его часть. И не требуйте от него женской чувствительности.

– Не донимать его своим контролем – любовь без свободы – не любовь, а тюрьма. Есть поговорка: «если любишь, отпусти», пусть у него будет своя мужская компания, свои дела. Мы должны понимать, что мужчине по большому счету, независимо от возраста, нужно быть для нас героем, ему нужна наша похвала, восхищение, моральная поддержка и, конечно, секс. Не отказывайте ему в этом.

– Никогда не забывать, что они «любят глазами», а это не так уж просто: глаза разбегаются, седина в бороду, бес в ребро – в общем, голова кругом и сердечко пошаливает. Так что берегите своего мужчину, старайтесь быть для него самой-самой и любите так, как никто! Не думайте, что для него не важно, как выглядят ваши ногти, волосы, домашняя одежда, белье... Вы должны быть для него самой привлекательной, удивлять его, освежать его чувства. Мужчине тоже хочется вами восхищаться, пусть он почаще говорит вам: «Ты прекрасна!». Хотите верьте, хотите нет, но такие слова я слышала от мужчины не так давно, значит, их можете услышать и вы.

– И самое главное. Если все-таки ваша цель – украсить свою жизнь настоящей, осознанной, высшей человеческой любовью, которая с годами становится только сильнее и прекрасней, изучайте «науку любви» и ее законы. Работайте над собой, действуйте, совершайте дела любви. И не позволяйте вашей любовной лодке разбиться о быт, будьте выше этого. Ведь нет предела совершенству, всегда есть к чему стремиться – тем и прекрасна жизнь.

Ваши
мысли _____

Часть 2. Мужчина и женщина

*И сотворил Бог человека по образу
Своему, по образу Божию сотворил его,
мужчину и женщину сотворил их.
(Библия)*

Взаимоотношения мужчины и женщины лежат в основе всей истории человечества. Мы не будем здесь вдаваться в научные изыскания в этой области, их много и ничего доподлинно не известно. Но есть различные мифы, легенды, священные писания, в том числе самый известный библейский рассказ о сотворении человека. И вся дальнейшая история, искусство, литература основаны на отношениях мужчины и женщины. Тем не менее, до сих пор оба пола мучаются, с большим трудом находя взаимопонимание. Их даже сравнивают с жителями разных планет: мужчины с Марса, а женщины с Венеры. Вот, например, что пишет известный психолог, эксперт в области личных взаимоотношений Барбара де Анджелис:

«Если вы задумаетесь над теми громадными биологическими, психологическими и социальными различиями между нами, то окажется, что мужчины вполне могли бы быть пришельцами с другой планеты. Остановитесь на минуту и подумайте о тех различиях, с которыми вы столкнулись бы, пытаясь ужиться с кем-либо, кто был воспитан в уважении к совершенно иным ценностям, кого учили думать, вести себя и общаться совершенно не так, как вас. Это почти невозможно, правда? И тем не менее мы каждый день бросаем вызов этим различиям и общаемся с мужчинами. И это поистине чудо, что мы вообще уживаемся с ними! Они как инопланетяне, упорно не понимают наших попыток наладить с ними отношения. Вы говорите одно, а они слышат другое. Например, вы пытаетесь проявить любопытство, а они воспринимают это как критику. А если вы понаблюдаете за тем, как они общаются друг с другом, разница между вами и ими станет еще более очевидной. Представителей нашей „цивилизации“ приучают ценить сотрудничество и взаимопонимание, инопланетяне же постоянно конкурируют друг с другом. Нас учили делиться своими чувствами, а они, оказывается, делают все, чтобы скрыть свои. И чем больше времени вы проводите с ними, тем больше разочаровываетесь».

Давайте посмотрим, почему так происходит? Никто не знает точно, как все было в доисторические времена, поэтому нам ничего не остается, как вспомнить подробнее историю, описанную в Библии.

Вначале сотворил Бог человека по образу и подобию Своему. Потом разъясняется, что «нехорошо человеку быть одному», и создает Бог женщину из ребра человека, как помощника ему. В этом есть большой смысл, т. к. помощников человеку вполне хватало – в его распоряжении было много животных и был сам Бог, который с ним общался и помогал. Но понадобилась именно женщина, как дополняющая часть, которой человеку не хватало. Нужны были два пола, две половинки, которые приобретают цельность только в паре, во взаимоотношениях. Один пол – это всего лишь «пол», половина, которая отдельно не может существовать. Так же, как не существует плюса без минуса, холода без тепла, света без тьмы, добра без зла, «инь» без «ян» и т. д. В этой дуальности и состоит созидательная сила Вселенной. Будем считать, что с этого рассказа началась история мужчины и женщины: ей – рожать в муках, ему – в поте лица добывать хлеб насущный. Печальная участь, согласитесь. Но мы все-таки думаем, что рождаемся для счастья, для любви. Во всяком случае, в глубине души надеемся на это. Но что же этому мешает?

Распространенные заблуждения в сфере взаимоотношений

Думаю, вы поняли, что человеческие взаимоотношения – это сама суть жизни, то, ради чего все люди приходят на Землю. Но именно здесь у нас больше всего заблуждений, которыми мы и руководствуемся. Начинаются они с детства, когда родители нам внушают, что им лучше знать, что для нас хорошо, а что плохо. Это первое заблуждение. Мы пытаемся осуществить неосуществимое – заменить себя, свою личность мнением и одобрением своих родителей. Так мы теряем главное – гармонию с собой, со своими желаниями. Второе заблуждение – когда мы думаем, что должны прожить «правильную» жизнь, и сделать так, чтобы и другие прожили такую же правильную жизнь. Так мы создаем конфликты, вплоть до репрессий, терактов и войн. Следующее заблуждение – считать, что гармонии в отношениях можно достичь, когда наши желания и убеждения совпадают. Но, во-первых, так не бывает, во-вторых, это противоречит Божественной любви, выраженной в заповедях: возлюби ближнего своего, возлюби и врага – т. е. того, кто с тобой не согласен. Следующее заблуждение – чтобы улучшить окружающий мир, я должен бороться со злом. Но если концентрироваться на плохом, нежелательном, то именно это скорей всего и получишь. Как говорят в народе «за что боролись, на то и напоролись». Это закон природы.

Заблуждений и ошибок у нас много, поэтому нужно проследить за собой. Если обнаруживается что-то мешающее нашим счастливым взаимоотношениям, то необходимо обратить на это внимание и постараться убрать. Это один из способов работы над собой, помогающий быть в душевном равновесии и гармонии с другими людьми. Как же узнать, находимся ли мы в гармонии или нет?

Не находимся: если страдаем от дискомфорта в отношениях (с мужем или др. людьми); если жалуемся подруге (другу) на что-то, доказывая свою невиновность; если злимся, переживаем и чувствуем себя плохо.

Находимся: если перестаем обращать внимание на происходящее и помним о чем-то хорошем; если мы больше обращаем внимания на положительные моменты в своей жизни; если чувствуем себя хорошо; если чувствуем благодарность и признательность за все хорошее.

Как изменить взаимоотношения?

Все мы очень хорошо знаем, что начинать надо всегда с себя: «Вынь бревно из своего глаза». Значит, надо искать в себе причины появления тех или иных проблем в своей жизни. Например, если мы недостаточно любим, то и нас недостаточно любят. Путь изменения взаимоотношений – это путь личностного роста, надо только благодарить того, кто вынуждает нас идти этим путем. Идти по нему есть возможность всегда, в любой ситуации. Например, это может быть предельная откровенность с незнакомцем, протянутая кому-то рука, подаренная кому-то улыбка... Ведя себя так, мы чувствуем себя выше любых обстоятельств, чувствуем торжество, радость, свободу. Мы можем придавать окружающим силу и уверенность, похвалив человека, сказав кому-то комплимент. Даже мысленно мы можем глубоко повлиять на человека и на многих людей. Со знакомыми, друзьями и родственниками надо уметь поддерживать отношения – говорить им, что любишь их, благодарить за дружбу, делать взаимоотношения глубже, высоко ценя других и показывая им это. Мы ничего не потеряем, кроме своего одиночества, а приобретаем самое большое богатство. Чтобы быть способным на это, надо прежде всего любить и признавать себя – представлять себя преуспевающим, любящим, открытым и свободным, работать над имиджем, чтобы нравиться себе, быть себе хорошим другом. Мы все нуждаемся в любви, заботе и дружбе, поэтому нужно уметь протянуть руку, поддержать человека. Ведь каждый человек – это чистая, светлая, мудрая душа, и надо видеть в нем его внутреннюю красоту и потенциал. Надо видеть его позитивным, счастливым, творческим. На самом деле мы все способны помогать, любить и делиться друг с другом, нужно только захотеть. Когда один человек причиняет боль другому, то только потому, что страдает сам. К нему надо относиться с любовью и состраданием (подставить вторую щеку). Только так можно изменить взаимоотношения.

А можно ли как-то повлиять на обстоятельства, чтобы привлечь нужные нам отношения? Как настроиться? Какие мысли иметь в голове? На самом деле правильный настрой всегда помогает – и при сдаче экзаменов, и при приеме на работу, и при знакомствах с людьми. Для этого необходимо, во-первых, представить себе этого человека, его качества. Во-вторых, сосредоточиться на том, что вы можете дать этому человеку, разделить с ним. В-третьих, прислушаться к своей интуиции, услышать подсказку о том, как его можно встретить, при каких обстоятельствах. В-четвертых, поразмышлять о том, сколько в мире людей, которые с радостью примут ваше предложение. Эти зрительные образы, желания и интуиция ведут к нужной вам встрече, потому что работая над собой, вы становитесь достойны того человека, которого хотите встретить. Эти советы могут пригодиться как мужчинам, так и женщинам. А теперь давайте приглядимся получше к тем и другим – в чем мы похожи, а в чем различаемся?

Что значит «быть мужчиной»?

Если кратко, то вот что говорят ученые о функциях мужчины и женщины на заре человечества: мужчина добывал мамонта, а женщина ждала его в пещере и готовила этого мамонта. Ну и рожала и растила потомство. Мужчина еще занимался завоеванием новых территорий, а женщина их обживала. Понятно, что основным качеством мужчины должна была быть физическая сила и выносливость. Примерно так представляет эту картину Барбара де Анджелис:

«Мир примитивен, и выживание наиболее приспособленных является его единственной реальностью. Зима, непогода, семья сидит в пещере, и мужчине очень сложно добыть хоть какую-нибудь пищу. Но он должен идти на охоту и не возвращаться без добычи. Неожиданно мужчина бросается к выходу, он готов к атаке – ему показалось, что пришел конкурент, более сильный мужчина, который хочет его убить и забрать себе его женщину и пещеру. А может быть, это волк, готовый напасть, чтобы утолить свой голод. Мужчина никогда ни в чем не может быть уверен, даже во сне он полностью не отдыхает. Он всегда боится, но не имеет права показывать свой страх. Без его мужества семья пропадет. Он должен быть сильным, должен помнить, кто он. Он мужчина. Он охотник».

А теперь посмотрим, что было дальше с мужчиной. Возьмем средневековье. Здесь главный герой – рыцарь. Он должен был возвышать и прославлять даму своего сердца, при этом унижая и эксплуатируя слуг, служанок, крестьян и крестьянок – всех, кто был ниже его. Рыцарь не добывал «хлеб в поте лица», он вел праздную жизнь и выполнял только одну обязанность – воевать или биться на рыцарских турнирах. Это тоже требовало физической силы, выносливости. И к этим качествам мужчины добавились эмоции, творческий подход в любовных делах. Далее – эпоха Возрождения. Здесь стала цениться образованность и гармоничное развитие личности. Т.е. развитие мужчины в общем шло вперед, появлялось все больше и больше человеческих качеств. В 18 веке началась урбанизация, все больше людей стали жить в городах, образовалась большая скученность и антисанитария. Потребовалось новое качество – опрятность, чистоплотность. Оно касалось как мужчин, так и женщин: «Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей» – писал А.С.Пушкин.

И вот, в конце 19 века происходит смена ролей – мужчины становятся более пассивными и слабыми, занимаются политикой, бизнесом, наукой, искусством, образованием. И этим же начинают заниматься женщины. Но этот период выравнивания ролей совсем короткий по сравнению с предыдущей историей человечества. Поэтому в генетической памяти мужчин все еще сидят первобытные инстинкты – быть всегда готовым к обороне, никогда не показывать свои слабости. И подсознательно они действуют в соответствии с этими инстинктами в своей каждодневной жизни. Эти особенности легко проследить, если понаблюдать за мужчиной.

А что происходит в 20 веке? После первой мировой войны из-за недостатка мужчин выросло поколение воспитанных женщинами женоподобных мужчин. А в женской половине человечества появились феминистки, требующие равных прав с мужчинами. Это происходило по совершенно понятной причине – женщины стали заменять мужчин во всех сферах – на производстве, в медицине, в образовании и т. д. Они стали осваивать мужские профессии, но не на равных условиях. Их везде принижали, эксплуатировали, меньше платили за равный труд. Тысячелетиями женщины мирились с несправедливостью и брали на себя те роли, которые им предлагались. А теперь это стало невозможно. Ну и, естественно, чем сильнее давление, тем сильнее сопротивление – женщины стали бороться за свои права. Кроме того, появились эффективные противозачаточные средства, что дало больше свободы и привело к кризису во взаимоотношениях с мужчинами. До появления противозачаточных средств мужчина имел абсолютную власть над женщиной, т.к. экономически она была зависима от него. А когда жен-

щина получила возможность сама приносить в дом свой «кусочек мамонта», мужчина оказался в трудной ситуации – он стал терять свою власть.

И вот новая мировая война, снова идет уничтожение мужчин. В нашей стране это происходило намного страшнее, чем в других. Люди использовались просто как пушечное мясо, часто их гнали на верную смерть. Была стратегия уничтожения не только противника, но и своих солдат. А после войны многие фронтовики оказались не дома, а в лагерях. Это была целенаправленная, невиданная по своим масштабам программа – слишком много оказалось в стране людей, прошедших войну, познавших смерть и ценность жизни, увидевших другую, заграничную жизнь, обретших внутреннюю свободу. Они могли изменить общество, но этого никак не хотели Сталин и верхушка партии. Вот и стали отправлять фронтовиков на уничтожение. А кого не отправили, споили. ЦК ВКП (б) принял решение о строительстве более трехсот ликероводочных заводов. Страну сознательно решили спаивать, чтобы утопить дух свободы в водке. Все это стало важным фактором уничтожения в людях мужского и женского начал, мужчины уничтожались как вид, как творцы. Итак, все пошло к смешению мужского и женского – чем дальше, тем больше. Получается, что любая модель взаимоотношений полов, известная в истории человечества – матриархат, патриархат, феминизм или смешение мужского и женского начал – не ведет к тому, к чему мы стремимся – к взаимопониманию, любви и счастью?

И вот наступил 21 век. Мы кратко ознакомились с историей мужчины и женщины и увидели, что как бы ни менялись качества мужчины на протяжении веков, основа оставалась одна и та же – мужчина правил миром, всегда был выше женщины, двигал историю, науку, искусство, создавал новые технологии, покорял новые пространства, боролся за что-то или против чего-то, т. е. жил по принципу «бороться и искать, найти и не сдаваться». В этом ему помогали его основные качества – сила, уверенность в себе, целеустремленность, храбрость, агрессивность, активность, логический ум, деятельность во внешнем мире. Мы можем сказать, что благодаря мужчинам мир стал таким, каков он есть – высокоразвитым технологически, быстро развивающимся, раскрывающим перед человечеством все больше и больше возможностей. Человечество уже готовится осваивать другие планеты для создания себе запасного мира. Кажется, что нет предела прогрессу.

Но каково положение дел в духовном и нравственном развитии человека? Улучшаются ли его нравственные качества, торжествует ли любовь, доброта, взаимопонимание среди людей? Увы, здесь мы не видим такого же прогресса. Наоборот, чаще говорят о деградации, упадке морали и бездуховности современного общества. Оно стало просто «обществом потребления». Это так называемый технократический путь развития, соответствующий мужскому типу мышления. На этот путь человечество встало с того момента, как установило перекося, дисгармонию, неравенство двух половинок человеческого существа – мужской и женской. А дисбаланс всегда ведет к деградации, болезни, искажению всех свойств и качеств в любой системе. Представим, если рука или нога скажут телу: «Мы лучше, чем ты» и начнут жить по-своему, не заботясь об остальном теле, что будет? Тело разрушится. Об этом говорится даже в одной евангельской притче. Вот и здесь произошло то же самое – одна половинка превознеслась над другой и все пошло не так. Но мы уже отметили, что сейчас происходят новые явления – сначала взбунтовалась угнетенная половинка, а теперь пошло смешение полов. Т.е. идет брожение умов, «низы не хотят, верхи не могут». Что-то должно произойти, чтобы проблема разрешилась. Неравенство мужчин и женщин было освящено Церковью, поэтому так тяжело освободиться от этих мировоззренческих заблуждений. Кроме того, человек вообще был низведен до положения «раба Божьего», ни за что не отвечающего, не свободного, живущего в страхе перед этой отдельной от него сверхличностью. Такая рабская психология выгодна всем тоталитарным системам – сектам, церкви, государству, поскольку такими существами легко управлять.

Но сейчас мы живем на переломе эпох: сменился строй в стране, сменился век, тысячелетие, закончилась эпоха Рыб, началась эпоха Водолея. Все ждали конца света, но его не произошло. Однако все мы чувствуем, что что-то поменялось, даже может быть, в невидимом мире. Мы ведь знаем, что невидимая часть мироздания несравнимо больше, чем видимая (вспомним ограниченность диапазона наших пяти чувств и совсем другие возможности животных в этой сфере). Но не это сейчас является предметом нашего разговора. Нас интересует духовное возрождение человека, которое заключается в гармонизации отношений двух половинок и, соответственно, в гармонизации отношений с природой, нашей планетой и космосом, в осознании своего единства со всем Сущим: «Мы все суть Одно», сказано в Св. Писании. Мы потихоньку начинаем понимать, что в каждом из нас есть искра Божья, что мы созданы по образу и подобию Бога. Это значит, что мы тоже являемся творцами, способными свободно мыслить, мечтать, создавать что-то новое, осознавать свои возможности, иметь свое мнение, свое видение, свой внутренний мир. И все это является частичкой Единого, которое включает в себя и мужчину, и женщину, хотя они разные. Поэтому наша задача, как разумных существ, наконец-то понять и принять друг друга, вернуть на Землю потерянный рай – гармонию и равенство полов, уважение к различиям между нами, благодаря которым и возможно дальнейшее развитие, эволюция человечества.

Итак, в чем же особенности и отличия современного мужчины? Каковы его человеческие качества на сегодняшний день? Что нужно сделать для гармонизации двух половинок? Теперь в мире благодаря мужчинам есть интернет, и мы, конечно же, посмотрим, какая информация по этому вопросу там имеется. Давайте сравним несколько мнений и попытаемся сделать выводы.

Мнение №1

Это мнение мужчины-психотерапевта. Он называет следующие качества мужчины:

– Настоящий мужчина – это взрослый, ответственный человек. Он опирается только на себя, а не на других, т.к. имеет чувство внутренней уверенности в себе и спокойствие.

– Он самодостаточен – это значит, он знает, чего хочет, как ему жить, и именно так и живет, его слова не расходятся с делом.

– Он хозяин своих чувств, не они властвуют над ним, а он над ними. Может обижаться, а может не обижаться. Он проявляет свои чувства через слово «Я»: «Я рассердился», а не «меня рассердили».

– Мужчину характеризуют его действия, направленные на укрепление семьи, любви. Слабый мужчина уходит от ответственности, между ним и семьей возникает нечто третье, отвлекающее, ставшее сильнее его – диван, телевизор, хобби, выпивка, друзья, гараж и т. п.

– Слабый мужчина – это тот, кто не имел мужского воспитания в детстве. Такие люди несчастны в браке, не могут создавать семью. Им нужно духовно расстаться с мамой, не делиться с ней своими переживаниями, идти своим путем, выбранным самостоятельно.

– Мачо – это тоже слабый мужчина, доказывающий самому себе, что он мужчина, через множество связей с женщинами и самолюбование. Это потерянный человек, не уверенный в себе. Настоящий мужчина все делает по – настоящему – «любить, так любить, дружить, так дружить, стрелять, так стрелять» (А. Розенбаум).

Мнение №2

Это тоже мнение мужчины – тренера по развитию личности:

Мужчина хочет быть настоящим, но не знает, как. Для этого надо учесть, что мозг имеет три части: инстинкты, эмоции, логика. На уровне эмоций мужчина руководствуется тем, что пришло из социума – правила, роли для мужчин. Эти правила за последние несколько сотен лет сильно изменились. Мужчина уже не охотник и не воин, но это сидит в нем и иногда прорывается. Теперь вышла на первый план роль творца, исследователя, делающего что-то полезное

для мира. Следующая роль – роль наставника, отца, показывающего пример, как надо жить. Мужчина всегда идет по своему пути, а женщина – его спутник, светильник, без которого он может заблудиться. Как Луна для Земли – без нее на Земле не было бы жизни. И мужчина должен быть достоин такого спутника. Но если он следует за женщиной, зависит от нее, он теряет свою мужественность. Мужчина должен реализовывать себя во всех этих ролях.

Мнение №3

Это тоже мнение мужчины – специалиста по ведической культуре:

Бабник – это ненастоящий мужчина, т.к. он, во-первых, лжив, во-вторых, находится под влиянием женщин, не способен управлять собой. Он безнравственен, слаб, эгоистичен, теряет себя, не сознает свою суть. Если же он побеждает себя, он автоматически достигает уважаемого положения в обществе. Т.е. его состоятельность как мужчины зависит только от этого, а не от обстоятельств или нехороших женщин, как думают слабые мужчины. Мужчина должен быть самодостаточным внутри, постоянно работать над собой, стремиться к новым вершинам, активно действовать, принимать решения, быть твердым, заставлять себя, вырабатывать силу воли, добиваться достойного положения в обществе (муж+чин). Он должен уважать и любить свою женщину, ведь он сам ее выбрал как достойную себя, и он способен сделать ее счастливой рядом с сильным, возвышенным мужчиной. Главная его обязанность в семье – быть представителем Бога, т.е. высшей справедливости, духовным руководителем, являть собой пример божественных качеств.

Мнение №4

Это мнение женщины-психолога.

Слова «настоящий мужчина» чаще употребляют женщины, а мужчины чаще говорят «нормальный мужик». Но имеют в виду они одно и то же. Настоящий мужчина ведет себя правильно с точки зрения моральных и нравственных норм. Он целеустремлен, любит и ценит свою семью, как свое творение, держит слово, т.к. у него есть самоуважение: «мужик сказал – мужик сделал».

Есть 7 основных качеств настоящего мужчины:

– Твердый характер. Это глава семьи, который отвечает за нее, заботится о ее благополучии. Он принимает самые важные решения, которые требуют сильного характера и воли.

– Острый ум. Для принятия важного решения нужен ум и жизненный опыт, а также житейская мудрость.

– Физическая сила. Он должен быть готов защитить своих близких и себя, а также справляться с мужской работой по дому. Он может справляться с этими задачами и с помощью только своего ума.

– Четкие жизненные цели. Они дают возможность реализоваться в жизни. Ему нужно знать, чего он хочет, к чему стремится.

– Эмоциональная развитость. Это делает мужчину полноценным человеком – интересным, притягательным, творческим. Он может сделать счастливой свою женщину, детей и всех окружающих.

– Ответственность. Мужчина отвечает за себя, свои слова и поступки, за семью, за тех, кого приручил. В трудную минуту на него можно положиться, он не предаст, не подведет.

– Достойная спутница. Настоящий мужчина всегда имеет достойную спутницу, он не будет разменивать свою жизнь на сомнительных дам. Настоящего мужчину видно по его женщине.

Подлинно мужскими являются те качества, которые не являются женскими, поскольку отношения мужчины и женщины являются взаимодополняющими. Это значит, что у мужчины должны быть такие качества, как сила, ответственность, чувство долга, твердость характера, надежность. Женщины говорят о таком: «каменная стена», а мужчины – «с ним пошел бы

в разведку». Это чисто мужские черты – признак настоящего мужчины. У женщин они тоже могут быть, но не обязательно.

Образцы мужского поведения могут дать только мужчины. Женщина может дезориентировать мальчика, и он потом начинает искать жену, похожую на мать – мужественную и властную, а сам становится слабым. Мальчику лучше всего равняться на отца или на дедушку, или на тренера, учителя. В принципе у мужчин и женщин один и тот же набор положительных качеств, т.к. это общечеловеческие добродетели. Только пропорция будет разной. Например, мужчины сильнее, тверже, логичнее, ответственнее, целеустремленнее, активнее. Дело в том, что мужчина и женщина решают разные жизненные задачи. Задача мужчины – защита в широком смысле, а женщина может ему в этом помогать. Мужчина отвечает за то, что происходит вокруг семьи – социальный статус, материальное обеспечение. На женщине лежит ответственность за внутренние дела семьи – отношения, домашние дела. Женщина – это надежный тыл, опора и поддержка мужчины. Он несет ответственность за внешнюю безопасность семьи, она – за внутреннюю. Они помогают и поддерживают друг друга, т.к. одно без другого не имеет смысла. Женщина должна быть по-настоящему женственной, а не гламурной красоткой. Мужчина должен быть мужественным, а не самовлюбленным мачо. Мачо – это гиперсексуальный, имеющий внешнюю мускулиность, агрессивность и при этом женскую истеричность и психическую неустойчивость. Внутренние качества мужчины у него отсутствуют. Наш национальный тип мужчины – это сплав силы, мужества, ответственности и в то же время мягкости и доброты (об этом говорят имена сказочных героев – Алеша Попович, Добрыня Никитич). Это чисто человеческие начала, без звериного оскала, какой мы можем видеть, например, в якудза, голливудских суперменах и мафиози. Сочетание мужественности и доброты – это и есть истинная мужская сила – гармоничная, без перекосов, основанная на силе Духа: «Богатырская наша сила, сила воли и сила духа!»

При воспитании мальчика важно, чтобы он отвечал за какие-то дела в семье, и с него был спрос. Важно, чтобы он понимал последствия своих неправильных поступков и поведения. Он никогда не будет грубым, будет иметь силу воли признать свою неправоту, извиниться и сохранить мир в семье. Обретение мужественности – это путь любви, взаимопонимания, взаимоподдержки, активной творческой жизни.

Итак, давайте подведем итоги. Мы видим, что есть специфические мужские качества, и они повторяются у разных авторов. Это ответственность, сила, самодостаточность, логичность, мужественность, активность в действиях, смелость, высокая нравственность, духовность, острый ум, целеустремленность, открытость новому, любознательность, творчество. Женщина-психолог еще добавила эмоциональную развитость, мягкость и доброту. Получился идеал, к которому можно стремиться и проявить в этом свою целеустремленность. Если мужчина достигает своей 100% мужественности, он обретает все, что ему нужно – и счастье в личной жизни, и хорошую работу, и достойные его деньги. Он полностью реализуется и улучшает мир вокруг себя. Наверное, это стоит того, чтобы постараться?

Мужчинам я посвятила это стихотворение:

*Благодарю мужчин
Благодарю, благоговею
Пред вашим мужеством и красотой.
Возвышенные чувства, что имею,
Я выскажу вам в песенке простой.*

Искусство и литература,
Наука, музыка, архитектура —
Все вами движется, живет,

Все вас всегда вперед зовет.

Вы вечно на передовой,
Для вас и мир, и космос свой.
Уверенные в своей силе,
Вы женщин на руках носили.

И наши женские тела
Трепещут от прикосновенья,
Когда рука его легла
На руку женскую хоть на мгновенье.

И хочется всегда любить,
И восхищаться бесконечно,
И хочется любимой быть,
И защищенной, и беспечной.

И чувствовать твое плечо,
И сохранять твое либидо,
И целоваться горячо
И позабыть свои обиды.

Что значит «быть женщиной»?

История женщины, как и мужчины, началась для нас с ее сотворения. Есть догадки о том, что вначале был сотворен человек «по образу и подобию Божию», т. е. имеющий в себе всю полноту – и мужское, и женское начала. Но будучи существом материальным, он нуждался в компании себе подобных. Так он был разделен на две половинки. Эти половинки прошли огромный путь развития, были апробированы разные схемы сосуществования – матриархат, патриархат – но ни одна не привела к гармонии и истинному духовному развитию людей. И вот теперь наступает переломный момент – третий этап, новая эпоха. Сейчас мы уже имеем достаточно исторического опыта, научных и духовных знаний, чтобы осознанно и целенаправленно прийти к этой гармонии, к истинному равенству мужчины и женщины.

Этот вопрос не такой простой, как кажется. Его пытались решать феминисты и феминистки, борясь за права женщин. Предпринимались различные законодательные меры, например, Конвенция ООН «Об уничтожении всех форм дискриминации женщин», принятая в 1979 г. Там говорится, что укрепление мира, международной безопасности, сотрудничество стран будет способствовать равенству мужчин и женщин. Но этого не происходит, т.к. на самом деле все наоборот – только после установления такого равенства может быть достигнут мир во всем мире. Это распространенная ошибка – путем изменения внешних условий жизни решать проблемы, имеющие внутренние причины. Это касается и жизни отдельного человека, и жизни общества в целом. Попытка юридически установить равенство полов означает защищать слабого, т.е. признать неравенство. Женщинам нужно осознать, что равенство не может быть достигнуто законодательно. Оно требует от женщин работы над собой и индивидуальной ответственности.

А сейчас предлагаю вам подумать и ответить на несколько вопросов, не заглядывая в последующий текст:

- С чем у вас ассоциируется слово «женственность»?
- Как вы думаете, может ли у матки быть иное назначение, кроме вынашивания плода?
- Какова, на ваш взгляд, основная роль женщины?
- Зачем женщине иметь детей?
- У кого больше возможностей реализоваться в жизни – у мужчины или у женщины?

Чаще всего женственность связывают с внешней привлекательностью, сексуальностью и материнством. Матку считают только органом для вынашивания плода или ассоциируют с болью, болезнями и не считают символом женственности, пространством любви. Основные роли женщины – это быть матерью и домохозяйкой, а дети должны продолжить род и помочь престарелым родителям. У мужчины больше возможностей реализоваться в разных областях, не только в качестве отца, хозяина дома и сексуального партнера. Получается, что все существование женщины вращается вокруг мужчины. Мужчины в основном занимаются собой, а женщины – мужчинами и детьми. Как будто им недостает своих собственных ценностей.

А что же происходит с теми, кто не идет по пути материнства по тем или иным причинам? Или не выходит замуж? Чаще всего им приходится подражать мужской роли и соревноваться с мужчинами. Те же, кто хочет сочетать материнство с другими формами самореализации – в работе, карьере, науке, искусстве, политике, бизнесе – чаще всего разрываются и страдают от этого. Если женщина смотрит на себя глазами мужчин, она теряет возможность самореализации, т.к. играет роль незащитной девочки, которой нужно «мужское плечо». Такой женщине нужно стать взрослой, что значит принять на себя ответственность за свою жизнь. Такое эволюционное изменение требует больших усилий, чтобы старые неуместные правила поведения сменить на другие, более высокого качества. Например, сменить направленность на достижение внешней привлекательности с целью очаровать мужчину и «захомутать» его, на новое

направление – как поймать саму себя и реализоваться как личность, как человек и настоящая женщина, а не самка человека.

Мужчины тоже не намного взрослее женщин. Но их спасает то, что, как мы уже говорили, на протяжении истории мужская роль практически не менялась. Женщине же всегда приходилось приспосабливаться к обстоятельствам – или быть просто эротическим объектом, или еще и матерью, прислужгой, и даже мужиком (помните поговорку – «я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик»?). Но проблема в том, что в любом обществе обозримой истории женщины занимают подчиненное положение по отношению к мужчинам. Некоторые философы и ученые объясняют это чисто биологическими причинами. Например, врач Стивен Гольдберг пишет, что гормональная система мужчин определяет их более агрессивное поведение, что дает им преимущество и больший успех в социуме. Он может выполнять более значимые роли и занимать высокие посты. Следовательно, у женщин на сегодняшний день есть только три возможности реализоваться в жизни:

- Приспособиться к подчиненной роли.

- Быть матерью.

- Соревноваться с мужчиной за власть и престиж. Традиционно в любом обществе от мужчин ожидается, что они будут сильными и агрессивными, а от женщин – что они будут слабыми и пассивными. Профессор Бадинтер пишет о том, что христианская теология закрепила женский род – женщина произошла от мужчины, значит, она вторичное, неглавное существо. Кроме того, на ней лежит вина за первородный грех и грехопадение мужчины. За это Бог наложил на нее проклятие:

- В муках рожать детей.

- Иметь влечение к мужчине, который будет господствовать над ней. Получается, сам Бог наказал женщину и приговорил ее подчиняться мужчине. И этот несмыслимый позор должен веками лежать на женском роде.

Теперь мы понимаем, что нынешние изменения института брака, роли женщины и вообще брожение умов по этому поводу – все это говорит о поворотном моменте в истории, когда проблема неравенства полов должна все-таки разрешиться. Необходимо, чтобы достаточно большое количество женщин и мужчин объединились для достижения этой цели. Но сначала нужно понять, что именно мешает женщине найти свою сущность и стать полноценной личностью. Все мы в общих чертах представляем себе чисто физиологические и некоторые психические различия между мужчиной и женщиной. Но этот вопрос на самом деле сложнее и важнее, чем кажется, и ему посвящены многие труды ученых, философов, психологов, врачей и других исследователей. Кроме чисто внешних различий есть более глубокие:

- В мужчине меньше генетической информации, т.к. у X-хромосомы отсутствует одно плечо. Т.е. мужчина – это как бы полигон для эволюции, ее передний край, лаборатория, где происходят поиски дальнейшего развития гомо сапиенс. Женщина – это хранилище информации, ее задача – сохранять стабильность.

- Эмбрион вначале является девочкой, мужские признаки появляются позже.

- У новорожденной девочки уже есть проявления влияния гормональной системы матери – происходят менструальные выделения. У мальчиков до 7 лет мужские гормоны не проявляются.

- Гормональная система мужчин практически не меняется в течение жизни, а женщины всегда находятся под влиянием двух гормонов – эстрогена и прогестерона, количество которых меняется в зависимости от менструального цикла и климакса.

- Биологически определены три основные женские психологические черты – сильная впечатлительность и чувствительность; меньший разброс между гениальностью и дегенерацией; биологический консерватизм.

Из-за этого женщины не рвутся вперед, не рискуют и не испытывают на себе новые достижения науки и т. п. У них естественная склонность к комфорту и благоустройству. Это есть нормальная женская пассивность. Фрейд связывал эти качества с неподвижностью яйцеклетки и подвижностью сперматозоидов. Кроме того, у женщин меньший уровень сублимации (трансформации сексуальной энергии в творческую), т.к. сексуальная реализация женщины сложнее, требует больших затрат психической энергии. В результате женщина больше фокусируется на своих личных проблемах и меньше интересуется общественной жизнью. Мужчина может распределять свою энергию так, что большая часть времени и сил тратится на общественные задачи и меньшая – на жену и семью. Цивилизация – это мужское творение, и женщины не всегда хотят в ней участвовать, поскольку не видят возможности достичь успеха в какой-либо деятельности. Им легче достичь успеха в создании и воспитании живых существ, людей. Роль мужчины в этом очень мала, и они направляют свою энергию в область общественной жизни. Можно сказать, что их зависть к матке мотивирует их на созидательную деятельность в более широком смысле. Очень важное значение для женщин имеет их сексуальная привлекательность, которую ставят в зависимость от возраста. Это является адской ловушкой, в которую попадают женщины, когда боятся взрослеть. Процесс взросления они называют старением, и это настоящая катастрофа в женской судьбе. Еще Клавдия Шульженко пела: «Стареют и наши мужчины, но им как-то легче стареть». Женщина не хочет становиться взрослой, мудрой, духовно развитой, самодостаточной, истинной женщиной, седовласой наставницей с истинными женскими внутренними качествами. Истинная эмансипация – это свобода от самой себя, своих эмоций. Надо сбросить оковы и освободиться от позорной зависимости от своей внешности, возраста, от мужчин, от ошибочного поведения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.