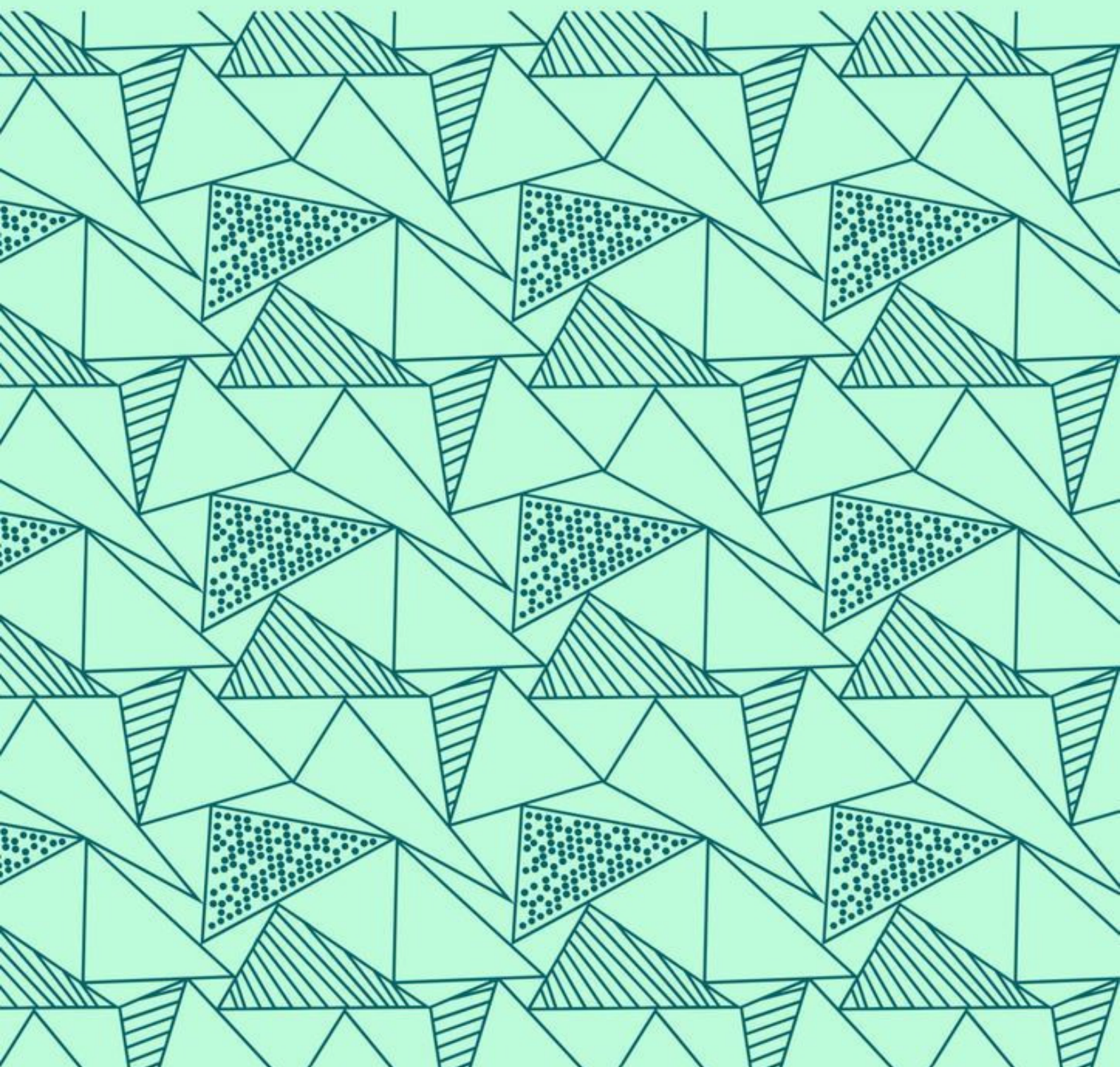


18+

Составитель Пронченко Л. В.  
*Любовь! Любовь? Любовь...*  
*(Гармония любви)*



Л. В. Пронченко

**Любовь! Любовь?  
Любовь... (Гармония любви)**

«Издательские решения»

**Пронченко Л. В.**

Любовь! Любовь? Любовь... (Гармония любви) /  
Л. В. Пронченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514319-8

Данный сборник вобрал в себя наиболее ценный и редкий материал как современных, так и древневосточных книг — бестселлеров о любви и интимной жизни. В нем рассматриваются: философское и религиозное понимание любви, ее теория, интимные отношения супругов, даны советы для сохранения любви, приведены правила любовной игры супругов, рецепты от несчастной любви, методика для создания брачного союза, тесты о любви и др. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-00-514319-8

© Пронченко Л. В.  
© Издательские решения

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Любовь	7
1. ВИДЫ ЛЮБВИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ	9
2. Гармония интимной жизни мужчины и женщины	28
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Любовь! Любовь? Любовь... (Гармония любви)

*Когда люди удалились от любви Божией,  
единой истиной любви, Они начали  
называть любовью свои похоти и желания.*

Составитель Л. В. Пронченко

ISBN 978-5-0051-4319-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Свт. Николай Сербский.*

*Не ищите и не ожидайте любви от людей,  
всеми силами ищите и требуйте от себя  
любви и сострадания к людям.*

*Свт. Игнатий Брянчанинов*

*Не будь безумен в страсти  
любовной.  
(Н.Г.Теплов)*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга представляет собой сборник отдельных изданий, в том числе и Internet, о любви и интимной жизни.

Природа создала человека таким образом, что мужчина и женщина являются противоположными и в половом, и в психологическом отношении, но человек приобретает внутреннее единство лишь в соединении мужской и женской полярности.

Каким же путем в наибольшей степени обеспечить это единство? В юности с наступлением половой зрелости юноши и девушки напряженно ждут встречи с любовью. Л. Н. Толстой говорил: « Молодежь любит любовь». В это время им нужно знать, что такое любовь и ее последствия? Они ощущают сильное влечение к человеку другого пола, чувство, в котором соединяются стремление к духовной близости, полной искренности, нежность и забота. Но, к сожалению, молодежь слишком редко получает ответы на жгучие вопросы о любви.

В зрелом возрасте у человека также существуют проблемы любви и интимных отношений. Люди думают, что любить просто, но пути достижения умения любить, в большей степени, им не известны.

Современный человек должен владеть искусством любви и обеспечить гармонию половых отношений мужчины и женщины. Для этого ему полезно будет освоить не только соответствующие рекомендации, советы, фазы любовных игр супругов, но и древневосточные учения о любви и интимной жизни.

Ознакомившись с этим сборником, читатель найдет ответ на многие вопросы, что будет способствовать достижению гармонии любовных отношений между людьми. Однако Эрих Фром писал « Великое заблуждение считать, что сила любви к одному человеку доказывается безразличием ко всем остальным. Любовь есть всеобъемлющая духовная активность» (8). Любовь, направленная на одно избранное существо, должна расширяться, и расти до тех пор, пока она не перейдет в любовь ко всем людям. В соответствии с этим в книге определена роль гармоничного сочетания душевной и половой страсти для достижения абсолютной любви.

Эту книгу с удовольствием прочтут и найдут для себя много полезного как влюблённые, любимые и любящие, так и одинокие, отвергнутые.

В первом разделе использованы следующие источники: 8; 9;10;11;12;13;14;15;24;25.

Во втором-1;3;4;7;17;18;19;20;21;22.

В третьем-23;26;27;28;29;30;31.

В четвертом-32;34;49;50.

В пятом-35;36;37;38;39;40;41;42;43;44;45;46;47.

В шестом-48. В заключении-51.

## ЛЮБОВЬ

*Любовь сила побеждающая  
Всё вокруг объединяющая  
Разум, волю просыпающая  
К терпению призывающая*

*Любовь к детям  
Любовь матери бескорыстная,  
А отцовская— несёт знания  
Она требует воспитания  
Всему чистому подражания*

*Братская любовь  
Любовь братская бесконечная  
Дружба верная, полноценная  
Всегда честная, незабвенная  
Совершенная, сокровенная*

*Любовь к родителям  
Любовь к предкам всегда учивая  
Милых чад своих терпеливая  
Душевная и добродушная  
Благочестивая, радушная*

*Юношеская любовь  
Любовь в юности возделенная  
Безрассудная, сладострастная  
Для других людей она тайная  
Для влюбленных же будет явная*

*Умом юным не осмысленная  
Сердцем их воспринимаемая  
От эмоций возгораемая  
И в страстный мир вовлекаемая*

*Новой жизнью опьяняемая  
Мирской устав отвергаемая  
Лишь жизнь в любви принимаемая  
И свой мир оберегаемая*

*Супружеская любовь  
Любовь двух полов есть сердечная  
Естества же страсть скоротечная  
И всегда красота конечная  
Но любовь же супругов вечная*

*Будет жизнь в супружестве длинная  
Рождение чад цель глубинная  
Внимание, забота нежная  
Радость вместе быть безмятежная*

*Любовь к людям  
Любовь к людям всегда блаженная  
Открытая и сокровенная  
Счастливая, всепрощающая  
Сближение вызывающая*

*Любовь к Богу  
Любовь к Богу очищающая  
Истина всепоглощающая  
Всеобщая, вызревающая  
Зло и тьму искореняющая*

*Любовь Бога  
Любовь Бога долготерпящая  
Бесконечная и блаженная  
Благодать нам посылающая  
И исповедь принимающая*

*Смирение одобряющая  
Духовность всевозрастающая  
Вечную жизнь предлагающая  
Радость душ всепоглощающая*

*Господь – любовь всеобъемлющая  
И нашу жизнь исправляющая  
Душу грешную спасающая  
Верный путь определяющая.*

## 1. ВИДЫ ЛЮБВИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ

### 1.1. Виды любви у древних греков.

Древние греки выделяли 8 видов любви, потому что понимание, какой бывает любовь, позволяло осознавать, насколько глубока связь человека с другими людьми в его жизни.

1. Эрос или страсть. Первый вид любви – Эрос, который назван в честь греческого бога плодородия. Эрос олицетворяет идею страсти и влечения. Древние греки считали Эрос опасным и пугающим, так как он подразумевал потерю контроля в результате проявления инстинкта размножения. Эрос – сильная и страстная форма любви, вызывающая романтические и сексуальные чувства. Но кроме приятных переживаний, Эрос способен привести к импульсивным поступкам и разбитому сердцу. Эрос – это первый и самый яркий огонь, который быстро сгорает. Он требует, чтобы его пламя раздувалось благодаря другим, более глубоким видам любви, поскольку страсть сосредоточена лишь вокруг эгоистических аспектов: влечения и физического удовольствия, катализатором чего выступает физическое тело.

2. Филия или крепкая дружба. Древние греки считали, что Филия обладает более высокой ценностью в сравнении с Эросом, потому что является любовью между равными. Платон считал, что физическое влечение не является необходимой частью любви, следовательно, использование слова платоническая означает «без физического влечения». Филия относится к типу любви, возникающей среди друзей, которые пережили вместе трудные времена. Как выразился Аристотель, Филия – это «беспристрастная добродетельная любовь», свободная от физического влечения. Филия связана с чувством товарищества и лояльности между друзьями, в также жертвенностью во имя командного духа.

3. Сторге или семейная любовь. По своему значению Сторге напоминает предыдущий вид любви, потому что в своей основе не имеет физического влечения, однако в первую очередь подразумевает отношения, обусловленные семейными и родственными узами. Сторге – это естественная форма привязанности, которая возникает со стороны родителей по отношению к своим детям, а также со стороны детей в адрес их родителей. Иногда Сторге относят к виду любви, возникающей среди взрослых людей, которые являются друзьями детства. Следует отметить, что такая любовь иногда становится серьезным препятствием на жизненном пути человека, когда семья или близкие друзья не поддерживают сделанный им выбор.

4. Людус или игривая любовь (флирт). Греки рассматривали Людус как игривую форму любви, возникающую, например, между молодыми любовниками. Людус – это чувство, возникающее на ранней стадии влюбленности, которому сопутствует флирт, замирение сердца, игривое поведение и чувство эйфории. Игривость в любви является важным ингредиентом, который часто теряется в долгосрочных отношениях. Тем не менее, игривость – один из секретов, позволяющий сохранить юношескую непосредственность вашей любви в живой, захватывающей и увлекательной форме.

5. Мания или навязчивая любовь. Мания является открытой дверью в храм одержимости и проявляется в результате возникновения дисбаланса между Эросом и Людусом. Для тех, кто испытывает манию, любовь становится средством спасения самих себя, подкрепления чувства собственной значимости, что является следствием заниженной самооценки. Такой человек хочет любить и быть любимым, чтобы ощущать себя целостной и гармоничной личностью. Из-за этого он может стать навязчивым и ревнивым любовником, чувствуя, будто он отчаянно нуждается в своем партнере. Мания проявляется особенно ярко, когда объект любви не отвечает взаимностью либо его ответные чувства неравнозначны.

6. Прагма или прочная любовь. Прагма – это любовь, которая проверена временем, но продолжает созревать и развиваться. Она вышла за рамки физического влечения, превзошла спонтанность и с течением времени переросла в уникальную гармонию. Вы можете найти

Прагму среди супружеских пар, которые вместе уже долгие годы, или среди друзей, дружба которых выдерживала испытания на протяжении десятилетий. К сожалению, Прагма не возникает как по волшебству. Мы тратим так много времени и сил, пытаюсь найти любовь или отыскать друзей, но так мало времени на изучение способов поддержания отношений. В отличие от других видов любви, Прагма является результатом усилий с обеих сторон. Это любовь между людьми, которые научились идти на компромиссы, проявлять терпение, чтобы подталкивать отношения к постоянному развитию.

7. Филатия или любовь к себе. Греки понимали, что для того, чтобы полюбить других, человек должен сначала полюбить себя. Этот вид любви к себе не является нездоровым тщеславием и самонадеянностью, которая сосредоточена на собственном эго и нарциссизме. Филатия – это любовь к себе в здоровой форме. Как сказал Аристотель: «Все дружеские чувства к другим – это развитие отношения человека к самому себе.» Вы не можете поделиться тем, чего у вас нет. Если вы не любите себя, вы не можете полюбить никого другого. Единственный способ по-настоящему быть счастливым – это найти безусловную любовь к себе.

8. Агапе или безусловная любовь. Самый высокий и совершенный вид любви – это Агапе, иными словами, бескорыстная и безусловная любовь. Агапе – не сентиментальное излияние, которое часто воспринимается в нашем обществе в качестве любви. Также Агапе не имеет никакого отношения к обусловленному физическим влечением виду любви, часто встречающемуся в современной культуре. Агапе – это то, что некоторые называют духовной любовью. Это безусловная любовь, больше нас самих, безграничное сострадание, бесконечное сочувствие.

Существуют и более современные взгляды на виды любви, которые представим ниже.

## **1.2. Любовь в жизни человека**

Любовь – это глубокое, яркое чувство, свойственное человеку, привязанность к кому или чему-либо. Любовь может приносить не только счастье, но и страдание. Ради неё и во имя её совершались, совершаются и будут совершаться различные поступки, которые, возможно, никогда бы не совершались при других обстоятельствах. Любовь – это сильное чувство. Именно поэтому многие писатели и поэты за основу, за главную тему, берут именно это чувство. Во многих произведениях любовь описывают как светлое чувство, которое приносит положительные эмоции. Но бывает и так, что оно приносит горе, а люди теряют себя, разочаровываются.

Для большинства людей проблема любви состоит в том, чтобы быть любимым, а не в том, чтобы любить, уметь любить. Значит сущность проблемы для них в том, чтобы их любили, чтобы они возбуждали чувство любви к себе. К достижению этой цели они идут несколькими путями, Первый, которым обычно пользуются мужчины, заключается в том, чтобы стать удачливым, стать сильным и богатым настолько, насколько позволяет социальная ситуация. Другой путь, используемый обычно женщинами, состоит в том, чтобы сделать себя привлекательной, тщательно следя за своим телом, одеждой и т. д. Иные пути обретения собственной привлекательности, используемые и мужчинами, и женщинами, состоят в том, чтобы выработать хорошие манеры, умение вести интересную беседу, готовность прийти на помощь, скромность, непритязательность. Многие пути обретения способности возбуждать любовь к себе являются теми же самыми путями, которые используются для достижения удачливости, для приобретения полезных друзей и влиятельных связей. Очевидно, что для большинства людей нашей культуры умение возбуждать любовь – это, в сущности, соединение симпатичности и сексуальной привлекательности.

Вторая предпосылка отношения к любви как к чему-то не требующему обучения, состоит в допущении, что проблема любви – это проблема объекта, а не проблема способности. Люди

думают, что любить просто, а вот найти подлинный объект любви, или оказаться любимым объектом – трудно. Эта установка имеет несколько причин, корнящихся в развитии современного общества. Одна причина в большой перемене, произошедший в XX в. в отношении выбора «объекта любви». В викторианскую эпоху, как и во многих традиционных культурах, любовь не была в большинстве случаев спонтанным, личным переживанием, которое затем должно было вести к браку. Напротив, брак основывался на соглашении – то ли между семьями, то ли между посредниками в делах брака, то ли без помощи таких посредников; он заключался на основе учета социальных условий, а любовь, как полагали, начнет развиваться с того времени, как брак будет заключен. В течение нескольких последних поколений всеобщим стало в западном мире понятие романтической любви. Хотя соображения договорной природы брака еще полностью не вытеснены, большинство людей ищут романтической любви, личного переживания любви, которое затем должно повести к браку. Это новое понимание свободы любви должно было в значительной мере повысить значение объекта в ущерб значению функции.

С этим фактором тесно связана другая характерная черта современной культуры. Вся наша культура основана на жажде покупать, на идее взаимовыгодного обмена. Счастье современного человека состоит в радостном волнении, которое он испытывает, покупая все, что он может позволить себе купить или за наличные, или в рассрочку. Он (или она) и на людей глядят подобным образом. Для мужчины – привлекательная женщина, для женщины – привлекательный мужчина – это добыча, которой они являются друг для друга. Привлекательность обычно означает красивую упаковку свойств, которые популярны и искомы на личностном рынке. Что особенно делает человека привлекательным – это зависит от моды данного времени, как в области физической, так и духовной. В 20-х гг. привлекательной считалась умеющая пить и курить, разбитная и сексуальная женщина, а сегодня мода требует больше домовитости и скромности.

В конце XIX и в начале XX в. мужчина, чтобы быть привлекательным «товаром», должен был быть агрессивным и честолюбивым, сегодня он должен быть общительным и терпимым. К тому же чувство влюбленности развивается обычно только в отношении такого человеческого товара, который находится в пределах досягаемости собственного выбора. Я ищу выгоды: объект должен быть желанным с точки зрения социальной ценности, и в то же время должен сам желать меня, учитывая мои скрытые и явные достоинства и возможности. Два человека влюбляются тогда, когда чувствуют, что нашли наилучший объект, имеющийся на рынке, учитывая при этом границы собственного обменного фонда. Часто, как при покупке недвижимого имущества, заметную роль в этой сделке играют скрытые возможности, которые могут быть развиты. Едва ли стоит удивляться, что в культуре, где превалирует рыночная ориентация и где материальный успех представляет выдающуюся ценность, любовные человеческие отношения следуют тем же образцам, которые управляют и рынком.

Третье заблуждение, ведущее к убежденности, что в любви ничему не надо учиться, состоит в смешении первоначального чувства влюбленности с перманентным состоянием пребывания в любви. Если двое чужих друг другу людей, какими все мы и являемся, вдруг разделяющей их стене рухнуть, этот момент единства станет одним из самых волнующих переживаний в жизни. В нем все наиболее прекрасное и чудотворное для людей, которые были прежде разобщены, изолированы, лишены любви. Это чудо неожиданной близости часто случается легче, если она начинается с физического влечения и его удовлетворения. Однако такого типа любовь по самой своей природе не долговечна. Два человека все лучше узнают друг друга, и близость все более и более утрачивает чудесный характер, пока, наконец, их антагонизм, их разочарование, их пресыщенность друг другом не убивают то, что осталось от их первоначального волнения. Вначале они не знали этого всего; их действительно захватила волна слепого влечения. «Помешательство» друг на друге – доказательство силы их любви, хотя оно могло бы свидетельствовать только о степени их предшествующего одиночества.

Эта установка, что ничего нет легче, чем любить, продолжает оставаться преобладающей идеей относительно любви вопреки подавляющей очевидности противоположного. Едва ли существует какая-то деятельность, какое-то занятие, которое начиналось бы с таких огромных надежд и ожиданий и которое все же терпело бы крах с такой неизменностью, как любовь. Если бы это касалось какой-либо иной деятельности, люди сделали бы все возможное, чтобы понять причины неудачи, и научились бы поступать наилучшим для данного дела образом или отказались бы от этой деятельности. Поскольку последнее в отношении любви невозможно, то единственно адекватный способ избежать неудачи в любви – исследовать причины этой неудачи и перейти к изучению смысла любви.

Первый шаг, который необходимо сделать, – это осознать, что любовь – это искусство, такое же, как искусство жить: если мы хотим научиться любить, мы должны поступать точно так же, как нам предстоит поступать, когда мы хотим научиться любому другому искусству, скажем музыке, живописи, столярному делу, врачебному или инженерному искусству.

Человек одарен разумом, он есть сознающая себя жизнь, он осознает себя, своего ближнего, свое прошлое и возможности своего будущего. Это осознание себя как отдельного существа, осознание краткости собственной жизни, того, что не по своей воле рожден и вопреки своей воле умрет, что он может умереть раньше, чем те, кого он любит, или они раньше его, и осознание собственного одиночества и отделенности, собственной беспомощности перед силами природы и общества – все это делает его отчужденное разобщенное с другими существование невыносимой тюрьмой. Он стал бы безумным, если бы не мог освободиться из этой тюрьмы, покинуть ее, объединившись в той или иной форме с людьми, с окружающим миром.

Переживание отделенности рождает тревогу, оно является источником всякой тревоги. Быть отделенным – значит быть отторгнутым, не имея никакой возможности употребить свои человеческие силы. Быть отделенным – это, значит, быть беспомощным, не способным активно владеть миром – вещами и людьми, это значит, что мир может наступить на меня, а я при этом не способен противостоять ему.

Таким образом, отделенность – это источник напряженной тревоги. Кроме того, она рождает стыд и чувство вины. Это переживание вины и стыда в связи с отделенностью выражено в библейском рассказе об Адаме и Еве. После того как Адам и Ева вкусили от «древа познания добра и зла», после того как они ослушались (нет добра и зла, пока нет свободы послушания), после того как они стали людьми, высвободившись из первоначальной животной гармонии с природой, т.е. после их рождения в качестве человеческих существ, они увидели, что «они нагие, и устыдились». Должны ли мы предположить, что миф, такой древний и простой, как этот, несет в себе стыдливую мораль, свойственную XIX в. и что самая главная вещь, которую эта история желает нам сообщить, состоит в том, что они пришли в смущение, увидев, что их половые органы открыты посторонним взглядам? Едва ли это так. Понимая эту историю в викторианском духе, мы утратим главную ее мысль, которая, как нам кажется, состоит в следующем: после того как мужчина и женщина начали осознавать самих себя и друг друга, они осознали свою отдельность и свое различие из-за принадлежности к разным полам. Но как только они поняли свою отделенность, они стали чужими друг другу, потому что они еще не научились любить Друг Друга (что вполне понятно хотя бы из того, что Адам защищал себя, обвиняя Еву, вместо того, чтобы пытаться защитить ее). Осознание человеческой отделенности без воссоединения в любви – это источник стыда и в то же время это источник вины и тревоги.

Зрелая любовь – это единение при условии сохранения собственной целостности, собственной индивидуальности. Любовь – это активная сила в человеке, сила, которая рушит стены, отделяющая человека от его близких; которая объединяет его с другими; любовь помогает ему преодолеть чувство изоляции и одиночества, при этом позволяет ему оставаться самим собой, сохранить свою целостность. В любви имеет место парадокс: два существа становятся одним и остаются при этом двумя.

Любовь – это активность, а не пассивный аффект, это помощь, а не увлечение. В наиболее общем виде активный характер любви можно описать посредством утверждения, что любить – значит, прежде всего, давать, а не брать.

Что значит давать? Хотя ответ на этот вопрос кажется простым, он полон двусмысленности и запутанности.

Наиболее широко распространено неверное мнение, что давать – это, значит, отказаться от чего-то, стать лишенным чего-то, жертвовать. Именно так воспринимается акт давания человеком, чей характер не развился выше уровня рецептивной ориентации, ориентации на эксплуатацию или накопление. Торгашеский характер готов давать только в обмен на что-либо. Давать, ничего не получая взамен – это для него значит быть обманутым. Люди, чья главная ориентация не продуктивна, воспринимают давание как обеднение. Поэтому большинство индивидов этого типа отказываются давать. Некоторые делают добродетель из давания в смысле пожертвования. Они считают, что именно потому, что давать мучительно, человек должен давать; добродетель давания для них заключена в самом акте принесения жертвы. Что давать лучше, чем брать – это норма для них означала бы, что испытывать лишения лучше, чем переживать радость.

Для продуктивного характера давание имеет совершенно иное значение. Давание – это высшее проявление силы. В каждом акте давания, писал Спиноза, «я осуществляю свою силу, свое богатство, свою власть. Такое переживание высокой жизнеспособности и силы наполняет меня радостью». Я чувствую себя уверенным, способным на большие затраты сил, полным жизни и потому радостным. Давать – более радостно, чем брать, не потому, что это лишение, а потому, что в этом акте давания проявляется выражение моей жизнеспособности.

Нетрудно осознать истинность этого принципа, прилагая его к различным специфическим явлениям. Наиболее простой пример обнаруживается в сфере секса. Кульминация сексуальной мужской функции состоит в акте давания, мужчина дает себя, свой сексуальный орган женщине. В момент оргазма он дает свое семя, он не может не давать его, если он potentен. Если он не может давать, он – импотент. У женщины этот процесс тот же, хотя и несколько сложнее. Она тоже отдает себя, она открывает мужчине свое женское лоно, получая, она отдает. Если она не способна к этому акту давания – она фригидна. Акт давания происходит еще и в функции матери. Она отдает себя развивающемуся в ее утробе ребенку, она отдает свое молоко младенцу, она отдает ему тепло своего тела. Ей было бы больно не давать.

В сфере материальных вещей давать означает быть богатым. Не тот богат, кто имеет много, а тот, кто много отдает. Скупой, который беспокойно тревожится, как бы чего не лишиться, в психологическом смысле нищий, бедный человек, несмотря на то, что он много имеет. А всякий, кто в состоянии отдавать себя, богат. Он ощущает себя человеком, который может дарить себя другим. Только тот, кто лишен самого необходимого для удовлетворения элементарных потребностей, не в состоянии наслаждаться актом давания материальных вещей. Но повседневный опыт показывает, что-то, что человек считает минимальными потребностями, во многом зависит как от его характера, так и от его актуальных возможностей. Хорошо известно, что бедняки дают с большей готовностью, чем богачи. Однако бывает такая нищета, при которой уже невозможно давать, и она так унижительна не только потому, что сама по себе причиняет непосредственное страдание, но еще и потому, что она лишает бедняка наслаждения актом давания.

Наиболее важная сфера давания – это, однако, не сфера материальных вещей, а специфически человеческая сфера. Что один человек дает другому? Он дает себя, самое драгоценное из того, что имеет, он дает свою жизнь. Но это не обязательно должно означать, что он жертвует свою жизнь другому человеку. Он дает ему то, что есть в нем живого, он дает ему свою радость, свой интерес, свое понимание, свое знание, свой юмор, свою печаль. – Все переживания и все проявления того, что есть в нем живого. Этим даванием своей жизни он обога-

щает другого человека, увеличивает его чувство жизнеспособности. Он дает не для того, чтобы брать; давание само по себе составляет острое наслаждение. Но, давая, он не может не вызывать в другом человеке чего то такого, что возвращается к нему обратно, истинно давая, он не может не брать то, что дается ему в ответ. Давание побуждает другого человека тоже стать дающим, и они оба разделяют радость, которую внесли в жизнь. В акте давания что-то рождается, и оба вовлеченных в этот акт человека благодарны жизни за то, что она рождает для них обоих. В случае любви это означает, что любовь – это сила, которая рождает любовь, а бессилие – это невозможность породить любовь.

Едва ли стоит подчеркивать, что способность любви, понимаемой как акт давания, зависит от развития характера человека. Она предполагает достижение высокого уровня продуктивной ориентации, в этой ориентации человек преодолевает всемогущее нарциссистское желание эксплуатировать других и накапливать, и приобретает веру в свои собственные человеческие силы, отвагу, полагаться на самого себя в достижении своих целей. Чем более недостает человеку этих черт, тем более он боится отдавать себя – а, значит, любить.

Кроме элемента давания, действенный характер любви становится очевидным и в том, что она всегда предполагает определенный набор элементов, общих всем формам любви. Это забота, ответственность, уважение и знание.

Что любовь означает заботу, наиболее очевидно в любви матери к своему ребенку. Никакое ее заверение в любви не убедит нас, если мы увидим отсутствие у нее заботы о ребенке, если она пренебрегает кормлением, не купает его, не старается полностью его обиходить, но когда мы видим ее заботу о нем, мы всецело верим в ее любовь. Это относится и к любви к животным и цветам. Если какая-то женщина скажет вам, что любит цветы, а мы увидим, что она забывает их поливать, мы не поверим в ее любовь к цветам. Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии того, что мы любим. Где нет активной заинтересованности, там нет любви. Этот элемент любви прекрасно описан в притче об Ионе.

Бог повелел Ионе пойти в Ниневию предупредить ее жителей, что они будут наказаны, если не сойдут со своих пагубных путей. Иона отказался от этой миссии, потому что боялся, что люди Ниневии раскаются, и Бог простит их. Он был человеком с сильным чувством порядка, но не любви. Поэтому при попытке к бегству он оказался в животе кита, символизирующего состояние изоляции и замкнутости, куда его перенесли недостаток любви и солидарности. Бог спасает его, и Иона идет в Ниневию. Он проповедует жителям то, что бог поведал ему, и случается все то, чего он опасался. Люди Ниневии раскаиваются в своих грехах, исправляют пути свои, и Бог прощает их и решает не разрушать город. Иона сильно рассержен и разочарован, он хочет, чтобы восторжествовала справедливость, а не милосердие. Наконец он находит некоторое утешение в тени дерева, которое Бог заставил вырасти, чтобы защитить Иону от солнца. Но когда Бог заставляет дерево увянуть Иона впадает в уныние и сердито выражает Богу недовольство. Бог отвечает: " жалеешь растение, ради которого не трудился и которое не растил, которое за одну ночь само выросло и за одну ночь погибло. А я не должен спасти Ниневию, этот большой город, в котором более шести тысяч человек, не способных различить, что между их правой и левой рукой, да еще много скота?» Ответ бога Ионе должен быть понят символически. Бог показывает Ионе, что сущность любви это труд для кого-то и содействие его росту, что любовь и труд нераздельны. Каждый любит то, для чего он трудится, и каждый трудится для того, что он любит.

Забота и заинтересованность ведут к другому аспекту любви: к ответственности. Сегодня ответственность часто понимается как налагаемая обязанность, как что-то навязанное извне. Но ответственность в ее истинном смысле – это от начала до конца добровольный акт. Это мой ответ на выраженные или невыраженные потребности человеческого существа. Быть «ответственным» – значит быть в состоянии и готовности «отвечать». Иона не чувствовал ответственности за жителей Ниневии. Он, подобно Каину, мог спросить: «Разве сторож я брату

моему?». Любящий человек чувствует себя ответственным. Жизнь его брата – это не только дело самого брата, но и его дело. Он чувствует ответственность за всех близких, как он чувствует ответственность за самого себя. Эта ответственность в случае матери и ребенка побуждает ее к заботе главным образом о его физических потребностях. В любви между взрослыми людьми она касается в основном психических потребностей другого человека.

Ответственность могла бы легко вырождаться в желание превосходства и господства, если бы не было третьего компонента любви: уважения. Уважение – это не страх и благоговение; оно означает способность видеть человека таким, каков он есть, осознавать его уникальную индивидуальность. Уважение означает желание, чтобы другой человек рос и развивался таким, каков он есть. Уважение, таким образом, предполагает отсутствие эксплуатации. Я хочу, чтобы любимый мною человек рос и развивался ради него самого, своим собственным путем, а не для того, чтобы служить мне. Если я люблю другого человека, я чувствую единство с ним, но с таким, каков он есть, а не с таким, как мне хотелось бы, чтоб он был в качестве средства для моих целей. Ясно, что уважение возможно, только если я сам достиг независимости, если я могу стоять на своих ногах без посторонней помощи, без потребности властвовать над кем-то и использовать кого-то. Уважение существует только на основе свободы – как говорится в старой французской песне, любовь – дитя свободы и никогда – господства. Уважать человека невозможно, не зная его; забота и ответственность были бы слепы, если бы их не направляло знание. Знание было бы пусто, если бы его мотивом не была заинтересованность. Есть много видов знания; знание, которое является элементом любви, не ограничивается поверхностным уровнем, а проникает в самую сущность. Это возможно только тогда, когда я могу переступить пределы собственного интереса и увидеть другого человека в его собственном проявлении. Я могу знать, например, что человек раздражен, даже если он и не проявляет это открыто, но я могу знать его еще более глубоко: я могу знать, что он встревожен и обеспокоен, чувствует себя одиноким, чувствует себя виноватым. Тогда я знаю, что его раздражение – это проявление чего-то более глубинного, и я смотрю на него как на встревоженного и обеспокоенного, а это значит – как на страдающего человека, а не только как на раздраженного.

Знание имеет еще одно, и более основательное отношение к проблеме любви. Фундаментальная потребность в соединении с другим человеком таким образом, чтобы мог освободиться из темницы собственной изоляции, тесно связана с еще одним специфическим человеческим желанием, желанием познать «тайну человека». Хотя жизнь уже и в самих биологических аспектах является чудом и тайной, человек в его именно человеческих аспектах является постижимой тайной для самого себя – и для своих близких, Мы знаем себя, и все же, несмотря на все наши усилия, мы не знаем себя. Мы знаем своего ближнего, и все же мы не знаем его, потому что мы не вещь и наш ближний – не вещь. Чем глубже мы проникаем в глубины нашего существа или какого-либо иного существа, тем более цель познания удаляется от нас. И все же мы не можем избавиться от желания проникнуть в тайну человеческой души, в то сокровеннейшее ядро, которое и есть «он».

Есть еще один, отчаянный, путь познать тайну: это путь полного господства над другим человеком, господства, которое сделает его таким, как мы хотим, заставит чувствовать то, что мы хотим; превратит его в вещь, нашу вещь, собственность. Высшая степень такой попытки познания обнаруживается в крайностях садизма, в желании и способности причинять страдания человеческому существу; пытаться его, мучениями заставить его выдать свою тайну. В этой жажде проникновения в тайну человека, его и соответственно нашу собственную тайну, состоит сущностная мотивация глубокой и напряженной жестокости и разрушительности. В очень лаконичной форме эта идея была выражена Исааком Бабелем. Он приводит слова офицера времен русской гражданской войны, который конем затоптал своего бывшего хозяина. «Стрельбой, – я так выскажу, – от человека только отделаться можно: стрельба – это ему помилование, а себе гнусная легкость, стрельбой до души не дойдешь, где она у человека есть

и как она показывается. Но я, бывает, себя не жалею, я, бывает, врага час топчу или более часу, мне желательно жизнь узнать, какая она у нас есть...».

Мы часто видим этот путь познания в явной его форме, у детей. Ребенок берет какую-либо вещь и разбивает ее ради того, чтобы познать; или берет живое существо, жестоко обрывает крылья бабочке, чтобы познать ее, выведать ее тайну. Жестокость само по себе мотивируется чем-то более глубинным: желанием познать тайну вещей и жизни.

Другой путь познания «тайны» – это любовь. Любовь представляет собой активное проникновение в другого человека, проникновение, в котором мое желание познания удовлетворяется благодаря единению. В акте слияния я познаю тебя, я познаю себя, я познаю всех – и я «не знаю» ничего. Я обретаю таким путем – благодаря переживанию единства – знание о том, чем человек жив и на что способен, но это знание невозможно получить благодаря мысли. Садизм мотивирован желанием познать тайну, и все же я остаюсь таким несведущим, каким был и прежде. Я расчленил другое существо на части, и все, чего я достиг, – это разрушил его. Любовь – единственный путь познания, который в акте единения отвечает на мой вопрос. В акте любви, отдавания себя, в акте проникновения в глубь другого человека я нахожу себя, я открываю себя, я открываю нас обоих, я открываю человека.

Страстное желание узнать самих себя и узнать наших близких, выражено в дельфийском призыве «Познай себя». Это основная пружина всей психологии. Но ввиду того, что желание это заключает в себе познания всего человека, его сокровеннейшей тайны, то желание это никогда не может быть полностью удовлетворено познанием обычного рода, познанием только посредством мысли. Даже если бы мы знали о себе в тысячу раз больше, то и тогда мы никогда не достигли бы самой сути. Мы все же продолжали бы оставаться загадкой для самих себя, а также и наши ближние продолжали бы оставаться загадкой для нас. Единственный путь полного знания – это акт любви: не выходит за пределы мысли, выходит за пределы слова. Это смелое погружение в переживание единства. Однако познание мыслью, т.е. психологические знания, – это необходимое условие для полного знания в акте любви. Я должен познать другого человека и самого себя объективно, чтобы было возможно увидеть, каков он в действительности или, вернее, чтобы преодолеть иллюзии, иррационально искаженный образ его, возникший у меня. Только если я познаю человеческое существо объективно, я могу познать в акте любви его глубочайшую сущность.

Забота, ответственность, уважение и знание взаимосвязаны. Они представляют собой набор установок, которые должны быть заложены в зрелом человеке, т.е. в человеке, развивающем свои сознательные силы, желающим иметь лишь то, что он сам создал, отказывающемся от нарциссических мечтаний о всезнании и всемогуществе, обретшем смирение, основанное на внутренней силе, возникающей в результате только истинно созидательной деятельности.

До сих пор говорилось о любви как преодолении человеческого одиночества, осуществлении страстного желания единства. Но над всеобщей жизненной потребностью в единстве возвышается более специфическая, биологическая потребность: желание единства мужского и женского полов. Идея этой поляризации наиболее сильно выражена в мифе о том, что первоначально мужчина и женщина были одним существом, потом были разделены на половинки, и поэтому каждая мужская половинка ищет прежнюю женскую часть себя, чтобы объединиться с ней опять. (Та же самая идея первоначального единства полов содержится в библейской истории о том, что Ева была создана из ребра Адама, хотя в этой истории, в духе патриархальности, женщина считается существом второстепенным). Значение мифа достаточно ясно. Половая поляризация заставляет человека искать единства особым путем, как единства с человеком другого пола. Полярность между мужским и женским началом существует также внутри каждого мужчины и каждой женщины. Как физиологически каждые мужчина и женщина имеют противоположные половые органы, так же дуполы они и в психологическом отношении. Они несут в самих себе начала, заставляющие получать и проникать вглубь, начала материи и духа.

Мужчина и женщина обретают внутреннее единство только в единстве своей мужской и женской полярности. Эта полярность составляет основу всякого созидания.

Женско-мужская полярность также является основой для межличностного созидания. Это, очевидно, проявляется в биологическом отношении, где единство спермы и яйцеклетки дает основу для рождения ребенка. Но и в чисто психологической сфере дело обстоит не иначе: в любви между мужчиной и женщиной каждый из них рождается заново.

### **1.3. Любовь между родителями и детьми**

Младенец в момент рождения должен был испытывать страх смерти, если бы милостивая судьба не предохранила его от всякого осознания тревоги, связанной с отделением от матери, от внутри утробного существования. Даже уже родившись, младенец почти не отличается от себя такого, каким он был до момента рождения; он не может осознать себя и мир, как нечто существовавшее вне его. Он воспринимает только положительное действие тепла и пищи и не отличает еще тепло и пищу от источника: матери. Мать – это тепло, мать – это пища, мать – это эйфорическое состояние удовлетворения и безопасности. Такое состояние, употребляя термин Фрейда, – это состояние нарциссизма. Внешняя реальность, люди и вещи, имеют значение лишь в той степени, в какой они удовлетворяют или фрустрируют внутреннее состояние тела. Реально только то, что внутри; все, что находится во вне, реально лишь в меру потребностей младенца, а не в смысле объективных собственных качеств.

Когда ребенок растет и развивается, он становится способным воспринимать вещи, как они есть; удовлетворение в питании становится отличным от соска; грудь от матери. В конце концов, ребенок воспринимает жажду, удовлетворение молоком, грудь и мать как различные сущности. Он научается воспринимать много других вещей как различные, имеющие свое собственное существование. С этой поры он учится давать им имена. Через некоторое время он учится обходиться с ними, узнает, что огонь горячий и причиняет боль, материнское тело теплое и приятное, дерево твердое и тяжелое, бумага светлая и рвется. Он учится обходиться с людьми: мать улыбается, когда я ем, она берет меня на руки, когда я плачу, она похвалит меня, если я облегчусь. Все эти переживания кристаллизуются и объединяются в одном переживании: я любим. Я любим, потому что я – ребенок своей матери. Я любим, потому что я беспомощен. Я любим, потому что я прекрасен, чудесен. Я любим, потому что мать нуждается во мне. Это можно выразить в более общей форме: я любим за то, что я есть, или по возможности еще более точно: я любим, потому, что это я. Это переживание любви матерью – пассивное переживание. Нет ничего, что я сделал для того, чтобы быть любимым, материнская любовь безусловна. Все, что от меня требуется, это быть – быть ее ребенком. Материнская любовь – это блаженство, это покой, ее не нужно добиваться, ее не нужно заслуживать. Но есть и негативная сторона в безусловной материнской любви. Ее не только не нужно заслуживать – ее еще и нельзя добиться, вызвать, контролировать. Если она есть, то она равна блаженству, если же ее нет – это все равно как если бы все прекрасное ушло из жизни – и я ничего не могу сделать, чтобы эту любовь создать.

Из-за альтруистического, бескорыстного характера материнская любовь считается высшим видом любви и наиболее священной из всех эмоциональных связей. Представляется все же, что действительным достижением материнской любви является не любовь матери к младенцу, а ее любовь к растущему ребенку. Действительно, огромное большинство матерей – любящие матери, пока ребенок мал и полностью зависим от них. Большинство матерей хотят детей, они счастливы с новорожденным ребенком и погружены в заботу о нем. И это несмотря на то, что они ничего не получают от ребенка в ответ, кроме улыбки или выражения удовольствия на лице. Эта установка на любовь отчасти коренится в инстинктивной природе, которую можно обнаружить у самок, как животных, так и людей. Но наряду с важно-

стью инстинктивного фактора существуют еще специфические человеческие психологические факторы, ответственные за этот пик материнской любви. Один из них может быть обнаружен в нарциссистском элементе материнской любви. Ввиду того, что ребенок воспринимается как часть ее самой, любовь и слепое обожание матери могут быть удовлетворением ее нарциссизма. Другие мотивации могут быть обнаружены в материнском желании власти и обладания. Ребенок, существо беспомощное и полностью зависимое от ее воли – это естественный объект удовлетворения для женщины, властной и обладающей собственническими чертами.

Материнская любовь к растущему ребенку, любовь, которая ничего не желает для себя, – это, возможно, наиболее трудная форма любви из всех достижимых и наиболее обманчива из-за легкости, с которой мать может любить своего младенца. Но именно потому, что-то трудно, женщина может стать действительно любящей матерью, только если она способна любить вообще; если она способна любить своего мужа, других детей, чужих людей, всех людей. Женщина, которая не в состоянии любить в этом смысле, может быть нежной матерью, пока ребенок мал, но она не может быть любящей матерью, чья задача в том, чтобы быть готовой перенести отделение ребенка и даже после отделения продолжать любить его.

Для большинства детей в возрасте до 8—10,5 лет проблема почти исключительно в том, чтобы быть любимым – быть любимым за то, что они есть. Ребенок младше этого возраста еще не способен любить; он благодарно и радостно принимает то, что он любим. С указанной поры в развитии ребенка появляется новый фактор: это новое чувство способности возбуждать своей собственной активностью любовь. В первый раз ребенок начинает думать о том, как бы дать что-нибудь матери (или отцу), создать что-нибудь – стихотворение, рисунок или что бы то ни было. В первый раз в жизни ребенка идея любви из желания быть любимым переходит в желание любить, в сотворение любви. Много лет пройдет с этого первого шага до зрелой любви. В конце концов, ребенку (может быть, уже в юношеском возрасте) предстоит преодолеть свой эгоцентризм; другой человек утратить значение всего лишь средства для удовлетворения его собственных потребностей. Потребности другого человека становятся так же важны, как собственные – на деле же они становятся даже более важными. Давать становится куда более приятно, более радостно, чем получать; любить даже более важно, чем быть любимым. Любя, человек покидает тюрьму своего одиночества и изоляции, которые образуются состоянием нарциссизма и сосредоточенности на себе. Человек чувствует смысл нового единства, объединения, слияния. Более того, он чувствует возможность возбуждать любовь своей любовью, и ставит ее выше зависимости получения, когда любят его: из-за того, что он мал, беспомощен, болен или «хорош». Детская любовь следует принципу: «Я люблю, потому что я любим». Зрелая любовь следует принципу: «Я любим, потому что я люблю». Незрелая любовь говорит «Я люблю тебя, потому что я нуждаюсь в тебе». Зрелая любовь говорит: «Я нуждаюсь в тебе, потому что я люблю тебя».

С развитием способности любить тесно связано развитие объекта любви. Первые месяцы и годы – это тот период жизни, когда ребенок наиболее сильно чувствует привязанность к матери. Эта привязанность начинается с момента рождения, когда мать и ребенок составляют единство, хотя их уже двое. Рождение в некоторых отношениях изменяет ситуацию, но не настолько сильно, как могло бы казаться. Ребенок, хотя он теперь уже живет не в утробе, все еще полностью зависим от матери. Однако день за днем он становится все более независимым: он учится ходить, говорить, самостоятельно открывать мир; связь с матерью несколько утрачивает свое жизненное значение, и вместо этого все более и более важной становится связь с отцом.

Чтобы понять этот поворот от матери к отцу, мы должны принять во внимание существенное различие между материнской и отцовской любовью. Материнская любовь по самой своей природе безусловна. Мать любит новорожденного младенца, потому что это ее дитя, потому что с появлением этого ребенка решилось нечто важное, удовлетворились какие-то

ожидания. Безусловная любовь восполняет одно из глубочайших томлений не только ребенка, но и каждого человеческого существа; с другой стороны, быть любимым из-за собственных достоинств, потому что ты сам заслужил любовь, – это всегда связано с сочинениями: а вдруг я не нравлюсь человеку, от которого я хочу любви? А вдруг то, а вдруг это – всегда существует опасность, что любовь может исчезнуть. Далее, «заслуженная» любовь всегда оставляет горькое чувство, что, ты любим не сам по себе, что ты любим только потому, что приятен, что ты, в конечном счете, не любим вовсе, а используем. Не удивительно, что все мы томимся по материнской любви – и будучи детьми, и будучи взрослыми. Большинство детей имеют счастье получить достаточно материнской любви. Взрослому человеку удовлетворить то же самое томительное желание намного труднее. При самых удовлетворительных условиях развития оно сохраняется как компонент нормальной эротической любви; часто оно находит выражение в религиозных, а чаще в невротических формах.

Связь с отцом совершенно другая. Мать – это дом, из которого мы уходим, это природа, океан; отец не представляет никакого такого природного дома. Он имеет слабую связь с ребенком впервые года его жизни, и его важность для ребенка в этот период не идет ни в какое сравнение с важностью матери. Но, хотя отец не представляет природного мира, он представляет другой полюс человеческого существования: мир мысли, вещей, созданных человеческими руками, закона и порядка, дисциплины, путешествий и приключений, Отец – это тот, кто учит ребенка, как узнавать дорогу в мир.

С этой функцией тесно связана та, которая имеет дело с социально-экономическим развитием. Когда частная собственность возникла и когда она могла бы быть унаследована одним из сыновей, отец начал с нетерпением ждать появления сына, которому он мог бы оставить свою собственность. Естественно, что им оказывался тот сын, которого отец считал наиболее подходящим для того, чтобы стать наследником, сын, который был более всего похож на отца и, следовательно, которого он любил больше всех. Отцовская любовь – это обусловленная любовь. Ее принцип таков: «Я люблю тебя, потому что ты удовлетворяешь моим ожиданиям, потому что ты исполняешь свои обязанности, потому что ты похож на меня». В обусловленной отцовской любви мы находим, как и в безусловной материнской, отрицательную и положительную стороны. Отрицательную сторону составляет уже тот факт, что отцовская любовь должна быть заслужена, что она может быть утеряна, если человек не сделает того, что от него ждут. В самой природе отцовской любви заключено, что послушание становится основной добродетелью, непослушание – главным грехом. И наказанием за него является утрата отцовской любви. Важна и положительная сторона. Поскольку отцовская любовь обусловлена, то я могу что-то сделать, чтобы добиться ее, я могу трудиться ради нее; отцовская любовь не находится вне пределов моего контроля, как любовь материнская.

Материнская и отцовская установка по отношению к ребенку соответствует его собственным потребностям. Младенец нуждается в материнской безусловной любви и заботе как физиологически, так и психически. Ребенок старше шести лет начинает нуждаться в отцовской любви, авторитете и руководстве отца. Функция матери – обеспечить ребенку безопасность в жизни, функция отца – учить его, руководить им, чтобы он смог справиться с проблемами, которые ставит перед ребенком то общество, в котором он родился. В идеальном случае материнская любовь не пытается помешать ребенку взрослеть, не пытается назначить награду за беспомощность. Мать должна иметь веру в жизнь, не должна быть тревожной, чтобы не заражать ребенка своей тревогой. Частью ее жизни должно быть желание, чтобы ребенок стал независимым и в конце концов отделился от нее. Отцовская любовь должна быть направляема принципами и ожиданиями; она должна быть терпеливой и снисходительной, а не угрожающей и авторитарной. Она должна давать растущему ребенку всевозрастающее чувство собственной силы и, наконец, позволит ему стать самому для себя авторитетом и освободиться от авторитета отца.

#### **1.4. Братская любовь**

Наиболее фундаментальный вид любви, составляющий основу всех типов любви, – это братская любовь. Под ней понимается ответственность, забота, уважение, знание какого-либо другого человеческого существа, желание продлить его жизнь. Об этом виде любви идет речь в Библии, когда говорится: «Возлюби ближнего своего, как самого себя» Братская любовь – это любовь ко всем человеческим существам; ее характеризует полное отсутствие предпочтения. Если я развил в себе способность любви, я не могу не любить своих братьев. В братской любви наличествует переживание единства со всеми людьми, человеческой солидарности, человеческого единения. Братская любовь основывается на чувстве, что все мы – одно. Различия в талантах, образовании, знании не принимаются в расчет, главное здесь – идентичность человеческой сущности, общей всем людям. Чтобы испытать чувство идентичности, необходимо проникнуть вглубь – от периферии к центру. Если я постиг другого человека лишь поверхностно, я постиг только различия, которые разделяют нас. Если я проник в суть, я постиг нашу идентичность, факт нашего братства. Это связь центра с центром – а не периферии с периферией – «центральная связь» Или, как это прекрасно выразила Симона Вейле: «Одни и те же слова (например, когда мужчина говорит своей жене: „Я люблю тебя“) могут быть банальными или оригинальными в зависимости от манеры, в какой они говорятся. А эта манера зависит от того, из какой глубины человеческого существа они исходят, воля здесь ни при чем. И благодаря чудесному согласию они достигают той же глубины в том человеке, кто слышит их. Таким образом, слушающий, если он обладает хоть какой-либо способностью различения, различит истинную ценность этих слов»

Братская любовь – это любовь между равными: но даже равные не всегда «равны». Как люди все мы нуждаемся в помощи. Сегодня я, завтра ты. Но потребность в помощи не означает, что один беспомощен, а другой всемогущ. Беспомощность – это временное состояние; способность обходиться собственными силами – это постоянное и общее состояние.

И все же любовь к беспомощному человеку, любовь к бедному и чужому – это начало братской любви. Нет достижения в том, чтобы любить человека одной с тобой крови. Животные любят своих детенышей и заботятся о них. Беспомощный любит своего господина, так как от него зависит его жизнь, ребенок любит своих родителей, так как он нуждается в них. Любовь начинает проявляться, только когда мы любим тех, кого не можем использовать в своих целях. Примечательно, что в Ветхом завете центральный объект человеческой любви – бедняк, чужак, вдова и сирота и, в конце концов, национальный враг – египтянин и эдомитянин. Испытывая сострадание к беспомощному существу, человек учится любить и своего брата; любя себя самого, он так же любит того, кто нуждается в помощи, – слабое, незащищенное человеческое существо. Сострадание включает элемент знания и идентификации. «Вы знаете душу чужого, – говорится в Ветхом завете, – потому что сами были чужаками в земле Египта... поэтому любите чужого!»

#### **1.5. Эротическая любовь**

Многие думают, что любовь – это некая сверхспособность, которой обладают только избранные. Или же, раздосадованные горьким опытом, полагают, что сама по себе любовь проста, испытать это чувство не сложно, а вот найти достойного партнера куда проблематичнее. Однако ни одно из этих мнений не верно. Способностью любить наделены все до единого, различие лишь в том, умеем ли мы обнаружить внутри себя это чувство, взрастить и поддерживать на протяжении всей жизни или определенного отрезка времени.

Братская любовь – это любовь между равными; материнская любовь – это любовь к беспомощному существу. Как бы они ни отличались друг от друга, общее у них то, что они по своей природе не ограничиваются одним человеком. Если я люблю своего брата, я люблю своих братьев; если я люблю своего ребенка, я люблю всех своих детей; более того, я люблю всех детей, всех, кто нуждается в моей помощи. Противоположность обоим этим типам любви составляет эротическая любовь; она жаждет полного влияния, единства с единственным человеком. Она по самой своей природе исключительна, а не всеобща; к тому же, вероятно, это самая обманчивая форма любви.

Прежде всего, ее часто путают с бурным переживанием «влюбленности», внезапного крушения барьеров, существовавших до этого момента между двумя чужими людьми. Но, как было отмечено ранее, это переживание внезапной близости по самой своей природе кратковременно. После того как чужой станет близким, нет больше барьеров для преодоления, нет больше неожиданного сближения. Любимого человека познаешь так же хорошо, как самого себя. Или, может, лучше сказать – познаешь так же мало, как самого себя. Если бы познание другого человека шло вглубь, если бы познавалась бесконечность его личности, то другого человека никогда нельзя было бы познать окончательно – и чудо преодоления барьеров могло бы повторяться каждый день заново. Но у большинства людей познание собственной личности, так же как и познание других личностей, слишком поспешное, слишком быстро исчерпывается. Для них близость утверждается, прежде всего, через половой контакт. Поскольку они ощущают отчужденность другого человека, прежде всего как физическую отчужденность, то физическое единство принимают за преодоление отчужденности.

Кроме того, существуют другие факторы, которые для многих людей означают преодоление отчужденности. Говорить о собственной личной жизни, о собственных надеждах и тревогах, показать свою детскость и ребячливость, найти общие интересы – все это воспринимается как преодоление отчужденности. Даже обнаружить свой гнев, свою ненависть, свою полную неспособность сдерживаться – все это принимается за близость. Этим можно объяснить извращенное влечение друг к другу, которое в супружеских парах часто испытывают люди, кажущиеся себе близкими только тогда, когда они находятся в постели или дают выход своей взаимной ненависти и ярости. Но во всех этих случаях близость имеет тенденцию с течением времени сходиться на нет. В результате – поиски близости с новым человеком, с новым чужим. Опять чужой превращается в близкого, опять напряженное и сильное переживание влюбленности. И опять она мало-помалу теряет свою силу и заканчивается желанием новой победы, новой любви – при иллюзии, что новая любовь будет отличаться от прежних. Этим иллюзиям в значительной степени способствует обманчивый характер полового желания.

Половое желание требует слияния, но физическое влечение основывается не только на желании избавления от болезненного напряжения. Половое желание может быть внушено не только любовью, но также и тревогой и одиночеством, жадной покорять и быть покоренным, тщеславием, потребностью причинять боль и даже унижать. Оказывается половое желание вызывается или легко сливается с любой другой сильной эмоцией, лишь одной из которых является любовь. Из-за того, что половое желание в понимании большинства людей соединено с идеей любви, они легко впадают в заблуждение, что они любят Друг Друга, когда их физически влечет друг к другу. Когда желание полового смятения вызвано любовью, то физическая близость лишена жадности, потребности покорять или быть покоренным, но исполнена нежности. Если желание физического соединения вызвано не любовью, если эротическая любовь еще не дополняется братской любовью, это никогда не поведет к единству, которое было бы чем-то большим, чем оргастическое преходящее единение. Половое влечение создает на краткий миг иллюзию единства, однако, без любви это единство оставляет чужих такими же чужими друг другу, какими они были прежде. Иногда оно заставляет их стыдиться и даже ненавидеть друг друга, потому что, когда иллюзия исчезает, они ощущают свою отчужденность еще сильнее,

чем прежде. Нежность не означает, как думал Фрейд, сублимацию полового инстинкта; это прямой результат братской любви, и она присутствует как в физической, так и в нефизической формах любви.

В эротической любви есть предпочтительность, которой нет в братской и материнской любви. Этот предпочтительный характер эротической любви требует дальнейшего рассмотрения. Часто предпочтительность эротической любви неверно интерпретируется как привязанность, основанная на обладании. Нередко можно найти двух людей, влюбленных друг в друга и не испытывающих любви больше ни к кому. На самом деле их любовь – это эгоизм двоих. Два человека отождествляются друг с другом и решают проблему одиночества, увеличивая единичную индивидуальность вдвое. Они достигают чувства преодоления одиночества, однако, поскольку они отделены от всего остального человечества, они остаются отделенными и друг от друга, и каждый из них отчужден от самого себя. Их переживание единства – иллюзия.

Эротическая любовь делает предпочтение, но в другом человеке она любит все человечество, все, что есть живого. Она предпочтительна только в том смысле, что я могу соединить себя целиком и прочно только с одним человеком. Эротическая любовь исключает любовь к другим только в смысле эротического слияния, полного соединения во всех аспектах жизни, но не в смысле глубокой братской любви.

Эротическая любовь как любовь имеет одну предпосылку. Что я люблю глубинной сутью моего существа и воспринимаю в другом глубинную суть его или ее существа. В сущности, все человеческие существа одинаковы. Мы все часть единства, мы – единство. А раз так, то не должно быть никакой разницы, кого любить. Любовь должна быть, по существу, актом воли, решимостью полностью соединить жизнь с жизнью другого человека. На этом построено рациональное обоснование идеи нерасторжимости брака, как и обоснование многих форм традиционного брака, в котором два партнера никогда не выбирают сами Друг Друга, за них выбирают другие, и, однако ж, ожидается, что они будут друг друга любить. Для современной культуры эта идея оказалась от начала и до конца неприемлемой. Считается, что любовь должна явиться результатом спонтанной, эмоциональной вспышки, внезапно возникшего непреодолимого чувства. С этой точки зрения важны только характерные особенности двух захваченных порывом индивидов – а не факт; что все мужчины – часть Адама: а все женщины – часть Евы. Эта точка зрения не желает видеть такого важного фактора эротической любви, как воля. Любовь к кому-либо – это не просто сильное чувство, это решимость, это разумный выбор, это обещание. Если бы любовь была только чувством, то не было бы основания обещать любить друг друга вечно. Чувство приходит и уходит. Как я могу знать, что оно останется навечно, если мое действие не включает разумного выбора и решения?

Принимая во внимание все эти точки зрения, можно было бы прийти к заключению, что любовь – это исключительно акт воли и обязательства, и поэтому в корне безразлично, каковы два человека. Устраивался ли брак другими или он результат индивидуального выбора; однажды этот брак заключен, и акт воли должен гарантировать продолжение любви. Такой взгляд, как представляется, не учитывает парадоксального характера человеческой природы и эротической любви. Мы все – единство, однако каждый из нас – уникальное неповторимое существо. В наших отношениях с другими повторяется тот же парадокс. Так как все мы – одно, мы можем любить каждого человека братской любовью. Но ввиду того, что все мы еще и различны, эротическая любовь требует определенных особенностей, в высшей степени индивидуальных элементов, которые наличествуют у отдельных людей, но не у всех.

Обе точки зрения – одна, что эротическая любовь – это от начала до конца уникальное индивидуальное влечение двух определенных людей, а другая, что эротическая любовь не что иное, как акт воли, – верны. Или, если выразиться более точно, – неверна ни та, ни другая. Так, идея, что отношения могут быть легко расторгнуты, если они безуспешны, ошибочны в той же мере, как и идея, что отношения не должны быть расторгнуты ни при каких обстоятельствах.

## 1.6. Душевная любовь и половая страсть.

Душевная любовь не нуждается ни в словах, ни в украшениях тела. Любящие сердца всегда распознают друг друга. Знатоками в этом деле, которых нельзя обмануть, являются серьезные и немногословные мужчины, только они не сознают этого и не умеют выразить словами.

Разочаровавшийся в любви человек подогревает свою страсть. Мужчине это дается легче – он заглядывается на укромные места женского тела. Но поскольку женский пол все более обнажается, то у мужчины эротические чувства притупляются. Нормальное обнаженное женское тело перестает возбуждать. Ухищрения изменить внешний облик хоть и подхлестывают страсть, но уничтожают душевную любовь.

Любовь служит не только главным средством возвышения и очищения души от тьмы и зла, но также является целью человеческой жизни. Любовь управляет вселенной, она дышит в ней и животворит ее, создавая в ней порядок, гармонию и равновесие.

Несовершенный человек не в силах познать истинную и совершенную любовь и может лишь верить в ее существование, а, веря в нее, стремится к ее познанию и достижению. Сила этого стремления всецело зависит от воли человека и, чем сильнее его воля, чем глубже его желание света и любви, тем скорее он освобождает свою душу от власти материи и отходит от зла, достигая постижения истины, а с ним познания и принятия в себя истинной, духовной любви.

Люди, не зная о цели своего бытия, об абсолютной любви и об истинном духовном счастье, стремятся своей волей и своим сознанием к достижению временных, ложных целей, которые заключаются в личном, эгоистическом счастье и в удовлетворении ограниченной и несовершенной любви. При этом они ошибочно называют любовью ту плотскую страсть, которая исходит из ощущения плоти и инстинкта и не имеет ничего общего с душевным чувством любви. Прежде всего, любовь есть чувство, и чувство обитает только в душе человека, тогда как физическая страсть есть ощущение, а ощущения свойственны только плоти человека и ни в коем случае не могут быть названы чувствами. Правда, ощущения могут передаваться чувствам, как и чувствам ощущения, поэтому страсть может порождать любовь и любовь может возбуждать страсть, но если затрагивается вопрос о любви, необходимо точно и определенно разграничивать ощущения от чувств, которые являются двумя совершенно различными и самостоятельными началами. Любовью можно назвать чувство, очищенное от всяких плотских ощущений и страстей; это чувство может быть направлено на человека, на красоту, на науку, искусства, природу и вообще на все то, что вызывает в душе человека симпатию или восторг притягивает к себе его чувства и мысли. Плотская страсть временна и темна, она ищет удовлетворения и обладания для себя, не зная о высших целях и об утонченных прекрасных чувствах. Страсть ограничена тремя измерениями плоти и может существовать только в земном пространстве и времени, потому что она исходит из инстинкта и из физических ощущений человека, тогда как любовь, далекая от плоти и ее ощущений, может быть ограничена только душевными измерениями, относящимися к более утонченной, душевной материи.

Утонченные люди начинают чувствовать, что настоящее удовлетворение они смогут найти в чистой любви, стремящейся не только к обладанию, но также к самоотдаче и самопожертвованию. Эта подсознательная жажда высшей любви проходит красной нитью через всю жизнь и всю эволюцию человечества.

Любовь между мужчиной и женщиной, зарождающаяся из-за взаимного притяжения двух инстинктов, выливается в страсть, которая очень легко может перейти в чистую душевную привязанность; иногда же душевная любовь, основанная на дружбе, служит причиной пробуждения плотской страсти, поэтому в союзе двух людей так часто страсть и любовь идут рука

об руку, как бы дополняя друг друга. Страсть без примеси душевных чувств несет в себе тьму и распространяет вокруг себя темные, медленно вибрирующие волны, тогда как каждое чувство, продиктованное душевной любовью, излучает свет и, чем сильнее любовь, чем она глубже и чище, тем ее свет усиливается и озаряет собой всех окружающих.

Любовь сама по себе исключает все темные чувства, тогда как страсть нередко уживается с ненавистью, злобой и презрением, потому что человек подчиняясь желаниям своего инстинкта и чисто физической страсти, может своей душой ненавидеть и презирать объект своего плотского влечения, особенно если он не удовлетворяет его душевные запросы. Души же, соединенные любовью – дружбой, а, следовательно, взаимным пониманием, притягивают друг к другу излучения своих индивидуальностей, которые постепенно сближаются и, наконец, при сильной и глубокой любви соединяются навеки в одно нераздельное целое.

### **1.7. Пути достижения абсолютной любви**

В своей душевной любви человек ищет счастья себе и для себя, направляет свою любовь на подходящую ему индивидуальность и выбирает достойного и нравящегося, чувствуя симпатию к этому определенному лицу. Любящий душевную любовью всегда ищет ответа своему чувству и хочет личного счастья и удовлетворения, т.е. его чувство основано на эгоизме, но если он не получает этого, он страдает.

Кроме эгоизма причиной страданий любящих может быть подозрительность, неуверенность, недоверие, несходство характеров, взглядов и воспитания, и какое множество людей, вместо счастья, ровной и спокойной любви превращают свое чувство в пытку и истязание не только любимого ими человека, но и себя самих, вследствие сложности, порывистости, испуленности своего характера, а также гордости и капризы. Иногда же человек покоряет свою любовь рассудку и разуму, сдерживает ее силой своей воли или совершенно ее заглушает другими интересами и идеями, причиняя муки неразделенной и непонятной любви любящему его существу.

Если любовь приносит огромные страдания, которые могут быть преодолены укреплением любви, то следует определить направления ее очищения и укрепления.

Прежде всего, любящий должен отречься от эгоизма, отречься от себя и стремиться к наибольшему счастью любимого существа разделяя с ним его радости и сочувствуя его страданиям. И если человек способен жертвовать своими интересами и даже своим счастьем для любимого, он тем самым приходит к самопожертвованию и самоотречению, которые являются отблесками совершенной и высшей духовной любви. Ведь только такая любовь может победить все темное и злое в душе человека и ускорить его возвышение над плотскими, материальными ограничениями и измерениями. Самая малая искра душевной любви ведет человека к очищению от зла, поэтому, если он хотя бы раз в своей жизни испытал чувство сострадания и милосердия, то все его темные мысли, чувства и дела будут заслонены в те минуты, когда свет прежней душевной любви внезапно осветит яркой вспышкой всю его душу, рассеивая мрак, покрывавший его земную деятельность и весь путь его жизни.

Душевная любовь облагораживает область чувств и побеждает невежество. Люди, стремясь к достижению счастья, бессознательно или сознательно ищут всепоглощающей, торжествующей и чистой любви, которая могла бы захватить все их существо и переродить всю их жизнь, уничтожая в их душе все наносное, временное и себялюбивое. Такая глубокая и чистая любовь дает человеку силы противостоять злу и, поднимая его высоко над несовершенными и ограниченными земными чувствами, ведет его по пути самоотречения и самопожертвования к истинному и неизменному счастью.

Правда, великая любовь сперва несет в себе много неудовлетворения и страдания, но страдания очищают душу от влияния страстей и рафинируют ее сущность, отчего во время

глубоких страданий сильная любовь очищается, облагораживается и возносится над эгоизмом и суетными интересами земной жизни. Когда же любовь, прокаленная страданиями, переходит в высшую область, она проникается единым желанием и единой целью – отдать себя безраздельно любимому существу и в этом самопожертвовании обрести, наконец, истинное удовлетворение и истинное счастье. Вот почему страдания, переживаемые людьми, так сильно облагораживают и очищают их любовь, поднимая ее над землей и над всеми прежними эгоистическими и мелкими чувствами и желаниями. Земное чувство, после пережитого горя, достигает той высоты и чистоты, которые приносят новое счастье и новую радость, уничтожая все прежние страдания; но это счастье и эта радость пока еще очень несовершенны и только после одухотворения души познается яркий и вечный обет абсолютного счастья, которое заключается в истинной, духовной и всеобъемлющей любви.

Если рассматривать любовь к красоте, знаниям и искусствам, то она возвышает душу человека и очищает его от многих суетных и ничтожных интересов, но в тоже время она не является высшей формой любви, потому что она не захватывает всю душу и всю жизнь человека и может оставлять в его мыслях и чувствах эгоизм, несправедливость и черствость.

Любовь же между мужчиной и женщиной, олицетворяет собой соединение мужского и женского мирового начала, дополняя в людях, отсутствующие в них элементы, а потому захватывает с необычайной силой самые сокровенные уголки их души. Влияние любви на мысли, разум, волю и все другие стороны, индивидуальности необычайно сильно и, чем могущественнее любовь, тем больше она покоряет душу человека, возвышает его понятия и идеи, расширяет границы его разума и, наконец, побуждает его волю и мысли к поиску истины и познанию абсолютного блага, мудрости и справедливости. Чувствуя своим подсознанием, значительность и необходимость полной и гармоничной любви, каждый человек должен отдавать любимому другу всего себя, свои силы, способности и стремления, чтобы в свою очередь принять в себя лучи любви избранного им существа. Отдача себя любимому человеку возвышает и совершенствует душу, очищает и укрепляет любовь и уничтожает невежество, зло и эгоизм.

Большая любовь приносит с собой много страданий, но она же и побеждает все эти страдания силой своего подъема над несовершенством и, чем больше человек переживает в своей любви страданий, тем скорее он очищается от страстей и эгоизма и тем скорее он находит истинный смысл и истинное значение всякой любви. Тогда он начинает понимать, что в любви он не должен искать удовлетворения своих личных желаний и счастья для себя; но что он должен всеми силами стремиться к счастью любимого человека, не останавливаясь ни перед какими жертвами ради того блага, которое он может ему принести. Такая самоотверженная и чистая любовь приводит к пониманию того, что глубокое и сильное чувство, направленное на одно избранное существо, должно расширяться и расти до тех пор, пока оно не перейдет в любовь ко всем людям; только тогда человеческая душа достигает своей цели – истинной, всеобъемлющей и абсолютной любви. С познанием этой истины человек понимает также, что в мире нет высшей или низшей любви, а есть единая божественная любовь, рождающая жизнь и гармонию вселенной и отражающаяся в душе человека.

### **1.8. Анатомия любви**

«Любовь – волшебная страна, в радость нам она дана!». Поневоле на ум приходят стихи из банальной песенки или всплывает из памяти детская считалочка: «Любит – не любит, плюнет, поцелует, к сердцу прижмет, к черту пошлет...». Любовь – восхитительное и высокое чувство, преображающее мир и человека, дающее силы, поистине подарок богов нам, смертным. Вот только подарок этот достается не каждому, и в чем тут дело? Почему, как происходит это волшебное притяжение одного к другому? Если отбросить лирические мотивы, любовь

намного прозаичнее. Это энергия, огромная, преображающая, светлая, это животворящая вибрация, которая объединяет два организма: мужской и женский. И чем больше и длительнее энергообмен, тем любовь идеальнее и крепче. Помните легенду о двух половинках – в ней есть зерно истины, ибо определенный тип мужчин тянется к определенному типу женщин, только он им нужен и никто другой. У этой второй половины должна быть сходная энергетическая вибрация, и тогда они находят друг друга, тут и возникает любовь, т.е. они становятся единым биологическим организмом, с единой частотой и единой программой. Конечно, все это происходит на подсознательном уровне, и на внешнем плане и не ясно толком, почему это происходит. В идеале такие половинки как бы запрограммированы друг для друга, и специальных поисков можно не предпринимать, они сами найдут друг друга по сходной вибрации. Так должно быть, так устроила Мать Природа. Но все дело в том, что сердце свое мы не слушаем, вот и приходится идти путем проб и ошибок. А это значит, что мы начинаем с учета социального места будущего партнера, работы, его капитала, жилищных условий, т.е. данных, к любви отношения не имеющих. В гороскопе есть одна ячейка – 5 дом, там собрана вся наша любовь, указан тип потенциального возлюбленного. Есть и 7 дом – наш потенциальный партнер, в том числе и брачный. Но опираться стоит все же на 5 дом. Можно и не знать своего гороскопа, но наше сердце – лучший учитель, стоит только научиться его слушать. Сейчас, когда общество раздираемо противоречиями, о какой же любви может идти речь? Однако, именно общая гармония чувств и дает то ощущение счастья, для которого мы все рождены. Ведь если мы найдем свою долгожданную половину, то сможем решить все жизненные проблемы. Так бывает, но вдруг по прошествии некоторого времени замечаешь, что вчера еще родной человек становится для тебя чужим, отталкивает тебя или цинично меняет на другого. Что может быть страшнее этих минут! И вновь возникает вопрос: почему со мной это произошло? За что так со мной обошлась судьба? В этом случае необходимо исследовать ситуацию. Возможно, этот партнер вовсе не ваша энергетическая пара. Это самый тяжелый случай. Ибо притянуть две половинки может только любовь, живая энергетическая сила. Но ее-то и нет, нет сходства, родства и притяжения. А есть долг, привычки, дом, дети. В том случае, когда партнер не ваш, положение тупиковое, и никакой «приворот» не спасет. Ибо нечего «разжигать», суррогаты чувств, искусственно воссозданных, природа долго не терпит. А бывает и партнер ваш, и все же... ушел... Как действовать в этом случае? Следует знать, что у каждого человека есть определенные возрастные циклы, и есть связанные с переходом на иной уровень бытия. Когда партнер вас «перерос», т.е. у него появились другие цели, задачи, а вы и не заметили, может возникнуть иллюзия непонимания, несмотря на сходную вибрацию. И если вы не будете мудро перестраивать себя, стараться жить новыми интересами партнера, непонимание углубится. И неизбежен разрыв; хотя людей будет по-прежнему тянуть друг к другу. Здесь возможна помощь опытного специалиста, люди должны разобраться в себе.

Вообще, чувство периодически надо обновлять. Дразги, ссоры и прочие проблемы, связанные с неустроенным бытом, могут создать стойкие энергетические проблемы у любящей пары. Люди могут просто устать друг от друга, здесь налицо энергетическое истощение и дисбаланс организма. В «магическом» мире это значит, что ангелу-хранителю «уставшей» от долгой совместной жизни пары нужна энергетическая подпитка, и здесь возможна помощь извне, чтобы супруги благополучно пережили критический для них период. Но при этом надо запомнить одно правило: возвращая любовь, нельзя стремиться к продолжению оборвавшегося романа, надо закладывать фундамент для нового романа, но с этим же партнером. В общем, это вечная тема и писать можно много, а в заключение представляем рецепт лечебного травяного мешочка, который хорошо использовать для купания перед предстоящим любовным приключением. Он изготавливается следующим образом: на растущей Луне в пятницу смешиваются высушенные компоненты (7 частей лаванды, 6 – розмарина, 5 – розовых лепестков, 1 – чабреца, 1 – мяты, 1 – шалфея), можно добавить щепотку листьев вербены и майорана. Завязать это все

в кусок тонкого муслина или марли и опустить в ванну. Это можно считать путем изучения магической энергии и сильным средством в любовных делах. Если компоненты трудно доста- ваемы, можно использовать только розмарин. Омытая подобным образом, да еще и с подхо- дящим талисманом, женщина становится своеобразным энергетическим магнитом, вызываю- щим любовное томление у мужчин. Следует отметить, что приведенная выше любовная смесь хороша для романтической любви.

## 2. Гармония интимной жизни мужчины и женщины

### 2.1. Взаимоотношения в счастливых семьях.

Проблемы создания прочной, счастливой семьи волнуют самые широкие слои населения. Чтобы выяснить, в чем суть счастливых браков специалистами были проведены исследования более пятисот семей различных возрастных групп.

В анонимные анкеты-интервью включались данные, характеризующие возраст супругов, их образование, количество лет в браке, кто лидер в семье, степень общительности каждого супруга, имеются ли внебрачные сексуальные контакты, с какого возраста начата половая жизнь, степень сексуальной удовлетворенности в браке. Кроме того, в анкете были предложены вопросы, касающиеся самооценки собственного супружества. Здесь супруги должны были ответить, как они считают свое супружество – счастливое, неудачное, безрадостное, тягостное, несчастное и т. д.

Как же оценивают женщины свое супружество как счастливое? Из всех женщин счастливых в браке 47% главным в супружеских радостях считают чуткость, внимание, ласку, 23,3% – наличие детей, 22,7% – сексуальную гармонию. Такие показатели, как трудовые успехи, преданность семье, умение интересно проводить свободное время занимают последние места.

Если у женщин в супружеском счастье на первый план выступает психо-эмоциональная сторона, то у мужчин – чувственно-сексуальный компонент.

Исследования показали, что гармония супружества в большинстве случаев зависит от интеллектуальной, психологической и социальной подготовленности к супружеской жизни. Так, 31% случаев вступления в удачный брак происходит при полной зрелости одного из супругов, а в 69% – обоих супругов. Большинство счастливых мужчин и женщин являются детьми удачных и дружных семей. Возраст вступления в брак имеет также большое значение. Так, из общего количества счастливых семей 88,5% женщин вышли замуж в 18—22 года, а 77% мужчин женились в 24—27 лет.

В счастливых семьях мотивом вступления в брак почти во всех случаях явилась первая любовь. В половине из них сильное чувство было взаимным. В остальных браках один из супругов испытывал просто дружескую привязанность и уважение, перешедшие со временем в искреннее чувство любви.

Счастливые семьи характерные еще и тем, что почти во всех случаях в них отмечена высокая коммуникабельность, выражающаяся в стремлении к общению с родителями, родственниками, знакомыми, соседями. Это способствует обновлению психо-эмоциональной атмосферы в семье. В счастливых семьях соблюдается здоровый семейно-бытовой режим. Как правило, кулинарные, жилищно-бытовые вопросы почти целиком входят в компетенцию женщин, хотя в половине случаев и мужчины активно выполняют любую работу бытового характера.

Исследованием установлено, что в семьях соблюдается рациональный режим сексуальных общений. В большинстве случаев соблюдается принцип «лучше чуточку меньше, чем чуточку больше». Это имеет в половой жизни принципиально важное значение для сохранения активного полового влечения, положительного эмоционального тонуса. «Законодателем» сексуального режима почти во всех случаях является женщина.

Деторождение в счастливых семьях считается самым мощным стимулом сохранения свежести чувств в совместной жизни. Беременность, роды, кормление ребенка очень сильно положительно воздействуют на женский организм, на психоэмоциональное состояние женщины.

Таким образом, если брак счастлив, женщина надолго сохраняет свою привлекательность и молодость, что согласуется с мудрым высказыванием, что женщина красива до тех пор, пока

ее любят. Поэтому необходимо своевременно начинать учить молодых людей любить, усваивать лучшие формы общения в семье, приучать выполнять семейные обязанности и уметь воспитывать детей.

Нормальные отношения между супругами возможны лишь в том случае, если в основе их лежат товарищество, дружба, уважение, доброта и любовь. Полезно знать, что товарищеские отношения между полами в браке строятся не только на основе общности семейно-бытовых и профессиональных интересов, но и на взаимной вежливости, великодушии, взаимопомощи, гордости друг за друга, искренности, оптимизме, правдивости, честности.

Дружба дополняет эти отношения верностью и доверием. На основе дружбы и товарищества формируются взаимоуважение, выдержка, самообладание, принципиальность, способность идти на компромисс, сознательность. У супругов, обладающих чувствами товарищества, дружбы и уважения друг к другу, исподволь формируется ценнейшее качество – доброта.

Но настоящая доброта это не бесхарактерность, не беспринципное всепрощение («лишь бы было тихо»). Быть добрым и добреньким не одно и то же. Истинная доброта сурова, включает в себя убежденность, сочувствие, терпимость, требовательность, человечность, чуткость. На основе этих моральных качеств и складываются права и обязанности супругов как по отношению друг к другу, так и к остальным членам семьи, формируется жизненная позиция, образ жизни в целом.

Вершиной и украшением отношений между супругами является любовь. Настоящая любовь – всеобъемлюща, предполагает и товарищество, и дружбу, и уважение, и доброту. Любовь – не только украшение лучших моральных качеств мужа и жены, но и источник их пробуждения. Утрата хотя бы одного из перечисленных качеств даже одним из супругов – вполне достаточное основание для семейного конфликта.

## **2.2. Любовные игры супругов**

Со временем партнерам становится все сложнее возбуждать друг друга и разнообразить секс, но делать это нужно: хороший секс – залог гармонии в отношениях. Сексологической стороне интимной жизни супругов уделяют большое внимание многие специалисты. Доктор биологических наук, имеющий медицинское образование А.А.Логинов в любовных играх выделяет следующие фазы: прелюдия, платофаза, оргастическая, обратное развитие.

Первая фаза близости (прелюдия).

Любовные игры супругов способствуют развитию и созреванию сексуально-эротического возбуждения, достаточного для половой близости. Эти игры могут происходить как на супружеском ложе, так и вне его, в зависимости от желания и возможностей. Характер, форма, интенсивность ласк также исключительно индивидуальны и вырабатываются в процессе опыта полового общения супругов.

К любовным играм относятся поглаживающие и вибрирующие прикосновения к телу, особенно к эрогенным зонам, объятия, поцелуи, слова любви (не забывайте, что «женщина любит ушами»). Это и различные сочетания, комбинации ласк (при разных положениях тела половых партнеров). Мужчина, как правило, более активен и изобретателен. Женщина – обычно сторона, принимающая ласки, направляющая их по желаемой «колее», однако и сама не чужда определенной инициативы.

Высокая чувственность и изысканность ласк, скорее, характерны для женщины. В сексуально-эротическом отношении женщина, пожалуй, более скрытна, однако глубже и чувственнее, чем мужчина, переживает любовное сладострастие. В силу некоторой природной застенчивости или неправильного сексуального воспитания многие жены стесняются открыто выражать свои эротические потребности и возможности. И напрасно. Поборов ложный стыд, преодолев сдержанность и скованность, жена будет вести себя именно так, как подобает насто-

ящей женщине (сказанное в равной степени относится к поведению мужа). Благодаря этому половая близость доставит супругам значительно больше наслаждения и радости.

Наиболее распространенной формой выражения любовной ласки являются сексуально-эротические поцелуи, вызывающие половое возбуждение.

Большинство влюбленных, как правило, не умеют целоваться, что не может не обеднить красоту сексуальных отношений, и лишает половое сношение высокого накала чувств и ощущений (кстати, наиболее сильными раздражителями эрогенных зон женщины являются не столько руки мужчины, сколько его язык и губы). Женщина обычно принимает поцелуи и отвечает на них. В большинстве случаев инициатором поцелуев является мужчина. Поэтому муж должен целовать жену так, чтобы ей это было приятно.

Некоторые супруги предпочитают, чтобы их целовали во внутреннюю часть губ. Одни испытывают наслаждение, когда их целуют в нижнюю губу, при этом супруг захватывает ее и касается языком (для разнообразия можно проделать то же с верхней губой). Другим женщинам нравится, когда муж охватывает ртом обе губы. Можно целоваться и внешней частью губ, но в этом виде поцелуя нет почти ничего интимного.

Наиболее интимен поцелуй, при котором супруги целуются полуоткрыв рот и двигая языками друг у друга во рту. Поцелуи могут быть резкими, короткими, сильными и частыми, они могут быть мягкими, «обволакивающими» и различной, только не чрезмерной, длительности. Они могут быть какими угодно, но, повторяем, такими, какие нравятся супруге. Разумеется, и жена не должна быть пассивной. Ведь мужу ее поцелуи также приятны.

Конечно, эрогенные возможности поцелуев не исчерпываются только поцелуями «рот в рот». Целовать можно и нужно, особенно у женщин, любые части тела, прежде всего, эрогенно-возбудимые, например, глаза, мочки ушей. Кстати, щекотание мочки уха языком доставляет особое наслаждение многим. Можно «осыпать» короткими, частыми, требовательными поцелуями все тело (до полового сношения и во время его) или мягкими, ласковыми, в виде легких прикосновений губами – благодарными, (после полового сношения) и т. д.

Прилично ли супругам ласкать, целовать половые органы друг друга? Действительно, некоторые люди воспринимают подобные действия или желания как половое извращение. С другой стороны, люди с примитивными представлениями о половой жизни, действуя настойчиво, требуют от партнера поступать в соответствии со своими желаниями.

Не правы и те, и другие. Неприличными могут быть только наши мысли: в теле человека нет ничего неприличного. Ласки, прикосновения, поцелуи во время любовных игр – нормальное и естественное явление, если на эти действия согласны оба супруга, если они приятны им обоим (именно такие действия предельно эрогенно-активны). Но если одному из супругов что-то неприятно (чаще женщине), то насилие недопустимо. Неуместны и обиды за отказ. В таком случае следует тактично и ненастойчиво приучать друг друга к желаемым действиям или полностью отказаться от них и найти другие формы проявления любовных чувств). Это касается всех способов и средств полового общения, предлагаемых супругами друг другу.

Разумеется, любые поцелуи сами по себе, в чистом виде недостаточны для взаимной подготовки к половой близости. В ней важную роль играют объятия – мягкие и ласковые, сильные и резкие, а также «захватывающие дух», короткие и продолжительные. «Известно, как краток жар любви у женщины, если не поддерживать его постоянно глазами и руками», – сказал Данте.

Большинство женщин предпочитает, чтобы объятия были нежными, ласковыми. Но есть и такие, которым нравятся сильные, до боли поцелуи и объятия. И некоторые женщины со спокойным темпераментом предпочитают сильные объятия, но нежные поцелуи. Бывает и наоборот. «Капризы» такие заложены в женщине не только природой (в виде темперамента и неповторимой биологической индивидуальности), на них отложили отпечаток воспитание и среда, в которой женщина сексуально и нравственно формировалась.

Многие мужчины ожидают немедленной реакции на свои ласки и, если этого не происходит, считают, что потерпели фиаско. Это, возможно, прежде всего, потому, что они оказались недостаточно терпеливы.

Воздействие на эрогенные зоны, так же как поцелуи и объятия, необходимая часть любовной прелюдии. По «сценарию» любовных игр за ними или одновременно с ними происходит возбуждение эрогенных зон (обычно сверху вниз): головы и шеи, верхней части туловища – плеч и подмышечных впадин, грудных желез. Грудные железы – важная эрогенная зона. Степень ее возбудимости не зависит от размеров груди, как думают некоторые, поскольку наибольшей эрогенной чувствительностью обладает сосок и околососковый кружок. Возбуждение их происходит при поглаживании, легком пощипывании, придавливании, вибрирующих прикосновениях и особенно при поцелуях.

Наиболее эрогенными у женщины являются половые органы: клитор, малые половые губы и область вокруг них, вход во влагалище. Прикосновение к клитору может не только возбудить у женщины желание, но и вызвать у нее оргазм. Это основной «рычаг» управления половым поведением женщины. Правда, многие основной эрогенно-оргастической зоной считают внутреннюю поверхность влагалища, включая шейку матки и своды. Поэтому мужчина, должен знать, возбуждение какой зоны женщине наиболее приятно.

В покое большая часть клитора расположена под поверхностью наружных половых органов, и только небольшая его часть, в виде крошечного бугорка, выступает в верхней части малых половых губ. Когда женщина не возбуждена, этот орган не заметен под кожей. Если же она испытывает сильное половое влечение, клитор приходит в состояние эрекции. При этом почти весь орган виден над поверхностью половых губ.

Клитор можно определить только при надавливании на определенную область. Легче всего это сделать, когда он находится в состоянии эрекции. Несмотря на большую чувствительность, клитор требует постоянного или хотя бы кратковременного массирования. Если не удалось сразу вызвать возбуждение у женщины, это еще не значит, что она нечувствительна. От мужа требуются такт, терпение и искусство половой любви, чтобы ожидаемый результат был достигнут.

Любовные игры в целом и особенно возбуждение клитора подготавливают женщину к непосредственной половой близости. Разумеется, она тоже должна быть их активной участницей. И не только поддерживать инициативу супруга, но и сама на некоторое время становится ведущей любовных игр.

Чтобы быть искусной возлюбленной, жена не должна скрывать желание и стесняться своей чувствительности. Насколько сильнее впечатление у супругов от половой близости, если муж видит перед собой истинную женщину, а жена – истинного мужчину.

Во время любовной прелюдии супруг не должен форсировать ее исполнение, а супруга – спешить ее исполнить и подгонять мужа. Напротив, со свойственными ей тактом и нежностью женщине следует сдерживать желание мужчины и в то же время уметь подготовить себя до уровня его возбуждения. Именно во время любовных игр и благодаря им супруги в равной степени готовности должны вступить в половое сношение. Поэтому прелюдию в сексологии называют подготовительным периодом к половому сношению (фазой возбуждения).

С момента достижения возбуждения наблюдается общее или частичное покраснение кожи (горят щеки, мочки ушей), повышаются частота пульса, кровяное давление, напрягаются мышцы, особенно живота. У женщины твердеют соски, у мужчины сморщиваются околососковые кружки.

Но наиболее значительные изменения происходят в половых органах. Клитор напрягается, большие половые губы раскрываются. Вся вульва, особенно малые губы, наливаются кровью, повышается их чувствительность, расширяется влагалище и выпрямляется матка. Стенки

влагалища увлажняются прозрачной слизистой жидкостью. Многие мужчины именно по этому признаку судят о готовности женщины к половой близости.

Возбужденная женщина, как правило, отвечает на поцелуи не с открытыми глазами, а закрывает их в момент интимной близости. В то же время умелый муж не закрывает глаза и внимательно следит за реакцией жены на его ласки. Во время прелюдии происходит эрекция полового члена. Но супруг не должен доводить себя до готовности к оргазму, тем более до оргазма (лучше не сосредотачиваться на ощущениях наслаждения, ибо это неизбежно ведет к нему).

Можно сказать, что этим моментом и заканчиваются любовные игры, завершается прелюдия – фаза возбуждения. Продолжительность ее от нескольких до 10—15 минут и даже дольше. Однако длительные любовные игры утомляют, изнуряют, и, прежде всего женщину, особенно если она за это время успела испытать несколько оргазмов.

Если жена слабо возбуждена, супруг может использовать для ее подготовки к половому сношению так называемый ступенчатый метод. Он заключается в том, что муж, постоянно контролируя себя и внимательно наблюдая за женой во время прелюдии, искусно подводит ее к оргазму, а затем умеряет свои старания. Когда женщина успокоится, следуют второй и т. д. туры возбуждения.

Если прелюдия чересчур затянулась, она может закончиться оргазмом мужчины, и половое сношение на время становится вообще невозможным. Это нежелательно не только с моральной и эстетической точек зрения, но и с точки зрения физиологии, так как супруги оказываются сексуально неудовлетворенными. Такое оргазмическое разрешение скорее характерно для петтинга. Петтинг в переводе с английского означает «баловать», «ласкать», а также «раздражать». В русском языке слово «петтинг» употребляется только как сексологический термин и обозначает достижение оргазма искусственным возбуждением эрогенных зон, исключая непосредственное соприкосновение половых органов. Существуют две разновидности петтинга – поверхностный и глубокий. Поверхностный осуществляется путем непосредственного раздражения обычно обнаженных эрогенных зон тела (поцелуи, объятия и т.д.)

Глубокий петтинг – прямое мануальное (ручное) раздражение эрогенных зон, обычно закрытых одеждой, до достижения полового удовлетворения. Особых возражений против умеренного петтинга в добрачный период нет. Даже напротив – это, пожалуй, единственный способ удовлетворения половых потребностей, однако злоупотребление им нежелательно, поскольку вырабатывается рефлекс на эякуляцию и оргазм вне полового контакта, только на ласки.

В результате половая близость может стать вообще невозможной из-за ранней эякуляции и оргазма (чаще у мужчин). Петтинг без оргазма и эякуляции приводит к застойным явлениям в области малого таза и половых органов.

В рекомендациях древних врачей сказано: «Ласки перед половым актом должны быть вчетверо длиннее, чем само сношение». Любовные игры – это естество, а не прихоть, и тем более не распушенность, как думают невоспитанные нравственно и сексуально люди. Кстати, многим женщинам прелюдия приносит значительно больше удовольствия, чем сама половая близость.

Конечно, все, о чем здесь рассказано, пойдет на пользу лишь тогда, когда любовные действия совершаются искренне, как выражение настоящего чувства, правильно и красиво в нравственном и эстетическом отношении. Поэтому недостаточно просто любить. Нужно еще уметь владеть совсем не простым искусством супружеской интимной близости.

Вторая фаза близости (платофаза)

Сексуально-эротическое согласие между супругами, сложившееся в первой фазе близости должно привести к обоюдному и одновременному желанию: у мужчины – ввести половой член во влагалище, у женщин – его принять. Супругу следует обязательно дождаться этого

момента, ибо только тогда близость с ним будет желанной. Поэтому лучше, если жена даст знать о своем желании, а со стороны мужа не будет ни грамма насилия (правда, есть женщины, которых это вполне устраивает). Введение полового члена во влагалище должно быть спокойным, ласковым, безболезненным. Супруг, который проявляет нетерпение, часто причиняет супруге физические и душевные страдания. Если вход во влагалище не обнаруживается «сам собой», можно помочь ввести в него половой член рукой. Хорошо, если супруга жестом, движением тела успокоит мужа и сама поможет ему. После этого мужчина начинает совершать движения, которые называются коитальными.

Эти движения – фрикции – мужчина обычно производит один, но женщина должна ему помочь. Она лучше ощущает положение полового члена во влагалище и поэтому умелыми движениями таза, туловища способствует длительному удержанию его. Как правило, мужчина совершает фрикции более интенсивно, чем женщина, поэтому жена своим поведением должна регулировать поведение мужа. Возбуждение его нарастает быстрее, ее – немного медленнее и находится некоторое время, несмотря на продолжающиеся фрикции, на одном уровне. Это и есть платофаза.

Продолжительность ее находится в прямой зависимости от интенсивности и частоты фрикций, эффективности предыдущей фазы возбуждения, длительности предшествовавшего воздержания и т. д. Но еще в большей степени от искусства супругов. Частота фрикций может быть самой различной (до 100 в минуту). Супруги должны подобрать для себя такую частоту, которая им наиболее приятна. Это же касается и амплитуды (глубины) фрикционных движений.

Обычно при нормально протекающей платофазе, первые фрикции сравнительно медленны и глубоки, иногда до полного извлечения полового члена из влагалища и повторного его введения (это возбуждает и мужчину, и женщину). Наиболее высокой возбудимостью у мужчины обладает участок под венечной бороздой головки полового члена, а у женщины – клитор или вход во влагалище. При глубоких и не очень частых фрикциях те зоны подвергаются наибольшему раздражению.

Первые фрикции в платофазе вполне управляемы, и поэтому дают возможность сознательно наслаждаться близостью. Здесь возможны остановки фрикционных движений, увеличивающие длительность этой близости. При достижении определенной стадии возбуждения фрикции становятся более резкими, быстрыми, толчкообразными, с небольшой амплитудой перемещения полового члена во влагалище. Они все менее и менее управляемы волей и, наконец, совсем не зависят от нее. Такое состояние означает приближение или наступление следующей стадии полового сношения – оргазма. Во время платофазы нужно продолжать взаимные ласки (любовные игры). Ими, а также управлением фрикциями можно регулировать интенсивность и продолжительность полового сношения до наступления оргазма. Более опытный супруг должен уметь владеть собой настолько, чтобы до своего оргазма вызвать у жены оргазм уже во время любовных игр (прелюдии) или в платофазе. Поэтому во время платофазы, особенно при медленных фрикциях, он продолжает возбуждать клитор. Ничего зазорного нет и в том, если супруга это будет делать сама.

Во время платофазы интенсивность большинства функций, характерных для фазы возбуждения, возрастает (кровеняное давление, частота и глубина дыхания). У женщин увеличиваются грудные железы, соски достигают предельного напряжения, розовеет и даже краснеет кожа живота, груди и нередко затылка.

Существенные изменения происходят и со стороны половых органов. Клитор несколько уменьшается, хотя и не утрачивает своей эрогенной функции. Большие половые губы слегка увеличиваются за счет некоторого уменьшения венозного оттока. Малые половые губы увеличиваются в 2—3 раза. Бартолиновые железы еще обильнее выделяют свой секрет. Пещеристые тела и мышцы наружной части влагалища образуют так называемую оргастическую манжетку.

Она плотно, но эластично охватывает мужской половой член. Влагалище полностью расширяется и вытягивается к глубине, приспособляясь к размерам полового члена, матка еще более выпрямляется.

У мужчин в платофазе эрекция уже не колеблющаяся. Половой член напряжен, головка его слегка краснеет. Увеличиваются и еще больше подтягиваются кверху яички. Из мочеиспускательного канала выделяется несколько капель слизистой жидкости – выделение куперовых желез.

Все эти физиологические особенности платофазы описаны не случайно. Супруги, особенно молодые, для того, чтобы продлить половую близость, иногда чрезмерно затягивают как фазу возбуждения, так и платофазу. Однако, как уже было отмечено, эти фазы сопровождаются существенными изменениями в работе организма, особенно сердечнососудистой системы. Наибольшие изменения происходят в половых органах и органах малого таза. Длительное избыточное переполнение их кровью сопровождается застойными явлениями, нарушением их питания со всеми вытекающими отрицательными последствиями.

Невозможно дать универсальный совет, один для всех. В половых отношениях все исключительно индивидуально. И все же если средняя продолжительность любовных игр 10—15 минут, то платофазы – 2—5 минут. Не стоит волноваться, если платофаза короче 2 минут, но оказывается достаточной для возникновения оргазма супруги. Напротив – недопустима слишком длительная платофаза, когда жена уже давно исчерпала свои силы, а муж продолжает ее «насиловать». Ведь по-другому такое поведение представителя сильного пола не назовешь. Не животной страстью силен мужчина, а мужским достоинством, которое выражается в уважении, бережном отношении к женщине. Культура половых отношений создает гармонию, гармония – красоту.

«Третья фаза (оргастическая)

Кульминацией платофазы и ее завершением является оргастическая фаза. Оргазм означает (в переводе) «переполнение», «напор», а еще точнее «пылаю страстью». Интенсивность этого ощущения у мужчин и женщин различна и зависит от многих обстоятельств – темперамента, возраста, состояния здоровья, интеллекта, общей и сексуальной культуры, нравственного, эстетического воспитания и т. д. Продолжительность оргазма у мужчин и женщин 10—15 секунд (у некоторых женщин 20—30 секунд). Оргазм – это чувственный апогей полового возбуждения и его разрешения, грандиозный положительный стресс всего организма.

Эмоциональное возбуждение в высший момент переживания интенсивного полового удовлетворения чрезвычайно велико (у некоторых людей встречается иногда даже кратковременная потеря сознания). Частота сердечных сокращений может достигать 180 ударов в минуту, кровяное давление – подняться до 200 и выше, изменяются глубина и частота дыхания, могут начаться судорожные подергивания различных групп мышц, у женщин – сокращение стенок влагалища, матки, мышц тазового дна. Супруги выражают восторг сладострастия горячим шепотом, легкими стонами и т. д.

## **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.