

Мартин Учик

Интегральные отношения



Мартин Учик

Интегральные отношения

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9237030

Мартин Учик Интегральные отношения: Руководство для мужчин:

2010

Аннотация

Женщины ставят вас в тупик? Вы переживаете из-за текущих отношений? Страдаете из-за того, что вас бросила девушка? Устали постоянно получать отказы от женщин? Тогда это руководство для вас! «Интегральные отношения» – это книга, написанная мужчиной, который сам всё это пережил; она является понятной картой, которая позволит вам добиться успеха в отношениях. Узнайте, как я применяю интегральную модель Кена Уилбера к любовной стороне жизни. Общайтесь с женщинами, исходя из их уровня сознания. Окружите свою возлюбленную пониманием, искренностью, уверенностью, добротой и состраданием, которых она так жаждет. Наслаждайтесь радостью плодотворных, здоровых любовных отношений.

Содержание

Посвящается	7
Благодарности	8
Предисловие	10
Введение	14
Немного фактов и цифр	17
Интегральный подход	23
Интегральная модель отношений	26
Несколько замечаний по поводу данного руководства	31
Заключительные рекомендации	35
Глава 1	36
Эволюция физических и психологических измерений любви	40
Заключение	61
Часть I. Биологические и психологические особенности мужчин и женщин	63
Глава 2	65
Пол: физические/биологические различия между мужчинами и женщинами (тело)	66
Пол: различия между мужскими и женскими первичными фантазиями	69
Пол: динамика женского страха – мужского стыда	75

Социальные табу, связанные с процессом полового отбора	78
Пол: понимание половых различий уменьшает страдания	81
Гендер: культурные/приобретённые различия между мужчинами и женщинами (сознание)	83
Полярности: потенциал женственности/мужественности для обоих полов (душа)	87
Восхождение	89
Нисхождение	91
Действие	93
Сообщность	94
Взаимоисключение	95
Как уравновесить полярности и улучшить отношения	98
Метафора взаимодействия полярностей: река	100
Заклучение	101
Глава 3	103
Множество граней человеческого	106
Построение отношений благодаря общим или совместимым увлечениям и интересам[123]	108
Выявление и обсуждение способностей, ценностей и идеалов	112

Немного о потребностях и зависимости
Конец ознакомительного фрагмента.

114

120

Мартин Учик

Интегральные отношения.

Руководство для мужчин

Проект осуществлён при поддержке

Интегрально-информированной инициативы

Ipraktik

www.ipraktik.ru

С большой благодарностью за помощь всем членам
российского интегрального сообщества, внёсшим свой
вклад в реализацию данного проекта.

© Martin Ucik, 2010

© Ipraktik, 2014

Посвящается

Всем женщинам, в особенности моей матери Ренате и моим дочерям Лоре, Лизе и Анне Ли. Я вас очень люблю.

Благодарности

Я благодарю тех женщин, которые позволили мне непосредственно пережить, насколько чудесными, трудными, полезными и болезненными могут быть отношения, а также вдохновили меня на саморазвитие, которое сделало меня лучше. Вы знаете, о ком идёт речь, если вам довелось получить копию этой книги. Я благодарю Лизу Брод-Глидден за её нежную дружбу, за то, что познакомила меня с работами Кена Уилбера, и за то, что воодушевляла меня на первых порах; Кристел Рене и Кима Хансена за те бесконечные часы, которые мы провели, гуляя и обсуждая идеи данной книги в процессе её написания; Джона МакКоя, Билла Хандерсона, Фредерика Эрнста за работу над первыми черновиками; моих друзей в Интегральном салоне в Санта-Роза за их мудрость, поддержку, обратную связь и вдохновение; многочисленных мужчин и женщин, которые делились со мной опытом своих отношений в группах и на индивидуальных сессиях; Кена Уилбера за его интегральную модель, которая легла в основу этого руководства; тех авторов, чьи труды дали мне возможность заполнить многие пробелы (см. Приложение I. Библиография); Марка Джонсона, Брюса Канкела, профессора Аллана Комбса, Стива Блакмера, а также Гора Ясвена за их отзывы о моей работе; Ребекку Давенпорт за вычитку чистовой рукописи; Аннетт Берлин за дизайн обложки и

иллюстрации внутри книги, Ренату Элхардт за оформление текста и дополнительные иллюстрации и, наконец, Хариэтт Хардман за её рекомендации и великолепную редакторскую работу.

Предисловие

Проверкой глубины и реальности вашей реализации являются любовные отношения. В этом случае всё решает практика. Если все ваши усилия рассыпаются, значит, вам есть над чем работать. У людей действительно много сложностей в отношениях.

Адьяшанти

15 июля 2006 года женщина, которую я любил и рядом с которой был действительно счастлив, оставила меня. До того момента, как она ушла, я верил, что у нас всё отлично. Кажется, что мы практически идеально подходим друг другу, она любила меня (или говорила так), мы жили вместе, имели хорошую работу, и, что довольно забавно, вдвоём руководили сайтом singles2couples.org – Ассоциацией здоровых отношений. За неделю до её ухода мы вернулись из романтического путешествия в Париж. А до этого вместе с детьми съездили в Германию, где я представил её своей семье, принявшей её с распростёртыми объятиями.

Благодаря прочитанным книгам, участию в групповых сессиях, воркшопах, терапии, духовному развитию и предыдущим отношениям (среди которых 14-летний брак, от которого у меня трое детей) я уже научился преодолевать свой страх обязательств, а также любить безусловно, общаться с

пониманием, быть эмоционально открытым, заниматься тантрическим сексом, разрешать конфликты, выполнять свою часть домашней работы и опускать сиденье унитаза.

И всё же она ушла. Что за \$\$\$%&?!?!?!?

Попеременно я ощущал себя то ошеломлённым, то виноватым, то злым, то разочарованным и опечаленным. Спустя шесть недель после расставания я сел на пол своей спальни и стал размышлять о том, что же между нами произошло.

Чуть ранее в том же году я с жадностью принялся за изучение интегральной модели Кена Уилбера, описывающей человеческое развитие и его потенциал. Неожиданно меня осенило, что его представления не только содержали ответ на актуальный для меня вопрос, почему в этой стране так много одиноких людей и несчастливых пар (я вырос в счастливой семье в Германии и переехал в США с моей бывшей женой и детьми в 1995 году), но и были способны объяснить, почему же моя девушка ушла от меня. Я осознал, что **в её уходе не был виноват кто-то из нас – это было лишь неизбежным последствием того, что наши перспективы и уровни развития различались.**

Я подумал, что кто-нибудь наверняка уже разработал приложение модели Уилбера к любовным отношениям, однако, к моему удивлению, я не обнаружил никаких книг или статей на эту тему. Никто из моих друзей, часть из которых является авторами книг об отношениях, пионерами в области интегральной психологии, терапевтами, духовными учителями, а

также ведущими семинаров, не слышал о подобном приложении данной модели, но всех заинтересовали мои идеи, и они вдохновили меня на то, чтобы я их изложил письменно.

В ходе работы над данным руководством я пытался описывать впечатляющие идеи Уилбера так, чтобы они были доступны и понятны новичкам, а также сделал несколько дополнений к его модели, которые могут быть интересны читателям, уже знакомым с его концепцией.

Тем не менее когда я поведал о своих задумках женщинам, с которыми раньше встречался, то понял, что в основном их больше интересует установление душевной близости, чем понимание и объединение множества измерений, необходимых для здоровых любовных отношений с мужчиной. Я быстро осознал, что, на деле проявляя более искренний интерес к женщинам, относясь к ним с пониманием и сочувствием как к иным, но равным, я смогу быстрее установить глубокую личную связь, чем – как я надеялся – посредством распространения своих интегральных знаний. Когда я изучил то, как интегральная модель работает применительно к отношениям, моя любовная жизнь существенно улучшилась, а многие женщины, с которыми я встречался, стали моими друзьями, не разбив мне при этом сердце. В связи с этим я и решил посвятить данное руководство именно мужчинам.

Я называю эту книгу руководством, поскольку она посвящена тому, как строить отношения, и не содержит большого

количества примеров из жизни. После предисловия я больше не буду утомлять вас высказываниями со словом «я», подробностями моей жизни или историями из жизни других людей. Напротив, это пособие даст вам практическую схему, которую вы сможете использовать самостоятельно, а также исчерпывающий анализ отношений мужчины и женщины в контексте интегральной модели Кена Уилбера.

У этой книги простая и ясная задача: познакомить вас с моделью интегральных отношений и показать, как, применяя её на практике, вы можете улучшить свои отношения, особенно с женщинами, независимо от того, одиноки вы сейчас или с кем-то встречаетесь.

Введение

*Быть хорошо приспособленным к миру
тяжелобольных – это не мера здоровья.
Джисдду Кришнамурти*

Мужчины обыкновенно больше выигрывают от пребывания в стабильных любовных отношениях/браке, однако зачастую они меньше осведомлены о том, как можно сохранить любовь¹.

В результате многие эмоционально и финансово независимые женщины, живущие в постсовременном мире, устают от того, что им приходится брать на себя львиную долю ответственности за успешность их отношений с мужчи-

¹ См. сайт Института американских ценностей (Institute of American Values) – Why Marriage Matters, Second Edition: Twenty-Six Conclusions from the Social Sciences, а также книгу Patricia Love, Steven Stosney, How To Improve Your Marriage Without Talking About It, Introduction, стр. 3: «Исследования и клинические данные также говорят нам о том, что брак и длительные любовные отношения приносят больше пользы здоровью мужчин, чем здоровью женщин. Разведённые мужчины работают не так хорошо, живут не так долго и не так успешно „выживают“ в любых обстоятельствах, как женатые мужчины, которые наслаждаются совсем иным качеством жизни. Холостяки подвержены существенно более высокому риску алкоголизма, суицида, физических и умственных расстройств, безработицы, автомобильных происшествий и других несчастных случаев. Они теряют связь с друзьями, перестают посещать церковь или бывать в обществе и в конечном итоге оказываются в полной изоляции, если не считать той компании, которую они могут найти в баре. Короче говоря, они теряют смысл и цель жизни. Без женщины мужчины просто плывут по течению».

нами. Такие женщины больше не хотят ощущать себя несчастными, они обвиняют мужчин в проблемах, связанных с отношениями, оставляют их в угнетённом состоянии, предпочитая жить в одиночку, чем с такими бесчувственными болванами². В таких ситуациях женщины часто обращаются за советом к книгам по саморазвитию.

В результате рынок наводняют тысячи политкорректных и чересчур упрощённых³ книг об отношениях, которые пишутся для женщин и в их интересах. Эти книги обычно затрагивают весьма узкий круг проблем, рас-

² См. John Gray *Why Mars and Venus Collide*, стр. 230: «Разведённые женщины зачастую становятся счастливее, поскольку они, наконец, берут на себя ответственность за собственное счастье». Обратите внимание на уменьшение числа замужних женщин в последние десятилетия: *Изображение со страницы* www.biblenews1.com/marriage/marriages.htm#Total%20Marriages

³ Слова Джона Грэя из интервью с Кеном Уилбером: «Моя первая книга, „Мужчины и женщины в отношениях“, которая была впервые издана в 1993 году, была гораздо более глубокой работой, чем мои более поздние книги из серии „Марс и Венера“. Но эта книга оказалась слишком сложной для общей массы населения, поскольку мало у кого хватит времени и терпения на чтение столь сложно написанного, глубокого сочинения. Поэтому я несколько упростил и разбавил „водой“ эту книгу, так что она стала более развлекательной и простой для чтения, включая не так много важной информации, что позволило людям сразу же применять рекомендации на практике, в собственных отношениях. Эти более простые книги, первой из которых была „Мужчины с Марса, женщины с Венеры“, стали феноменом в популярной культуре, а продажи превысили 40 миллионов копий». См. страницу www.integrallife.com/editorial/resurrectingpostmodern-sex-life

смотря на мужчин и в целом любовную связь с женской точки зрения. Если бы советы, приводимые в этих книгах, действительно были полезны, мы бы наблюдали увеличение, а не уменьшение числа людей, находящихся в здоровых отношениях.

В то же время, когда женщинам предлагают познакомиться со взглядом на отношения с мужской позиции, включающим эволюционные различия между полярностями мужского и женского на всех уровнях линий развития, они зачастую бывают сбиты с толку, начинают беспокоиться, защищаться и иногда даже проявляют открытую враждебность. Нажимая на этот подсознательный рычаг, мы можем добиться лишь большего отчуждения женщин от мужчин, что противоречит цели данного руководства.

Поэтому оно предназначено **только для мужчин**, являясь гибкой системой для тех из них, кто хочет совместно с женщиной создавать здоровую и крепкую любовную связь.

Немного фактов и цифр

Многочисленные современные исследования, посвящённые оценке отношений между взрослыми людьми, предоставляют нам обширные статистические данные. Вот наиболее важные из полученных результатов:

84 миллиона американцев (44 % взрослого населения) живут одни⁴.

Более 30 миллионов взрослых людей пытаются найти партнёра в сети Интернет или с помощью брачных агентств⁵.

Число одиноких людей постоянно увеличивается, что негативно сказывается на их физическом и эмоциональном здоровье, социально-экономическом статусе, а также на степени их вовлечённости в поиск решения экологических проблем⁶.

От 40 до 50 % браков в Америке заканчиваются разводом⁷, и лишь 7 % людей, находящихся в первом браке, и 15 % всех пар испытывают удовлетворение отношениями в течение

⁴ См. страницу goo.gl/ILn8Vo, а также Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 217.

⁵ См. Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 217, а также www.datingsitesreviews.com/staticpages/index.php?page=Online-Dating-Industry-Facts-Statistics

⁶ См. страницу www.center.americanvalues.org/?p=5

⁷ См. страницу www.divorcerate.org о распределении разведённых мужчин и женщин по возрастным группам, а также статистику касательно первого, второго и третьего браков. На странице www.divorcereform.org/nyt05.html вы также найдёте объяснение расхождений в подобных статистических данных.

ние длительного периода времени⁸.

Более двух третей разводов инициируют женщины⁹.

Эмоциональный и финансовый ущерб, в котором остаются мужчины после развода или расставания, превышает ущерб, который несут женщины¹⁰.

⁸ См. Gregory K. Popcak, *The Exceptional Seven Percent*, стр. 4 и 5, где он цитирует нескольких исследователей, таких как доктор Judith Wallerstein (автор книги «Хороший брак» (*The Good Marriage*), который обнаружил, что 15 % всех браков и 7 % первых браков являются исключениями); Lilo и Gerald Leeds пишут в книге *Wonderful Marriage*, стр. 2: «Некоторые исследования показывают, что только 7 % всех браков могут считаться действительно удачными»; см. страницу www.divorcemag.com/articles/us-divorce-statistics о статистике по бракам и разводам, а также исследование Steven L. Nock и W. Bradford Wilcox, University of Virginia: «*What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality*».

⁹ См. статью John Tierney, *The Big City; A New Look At Realities Of Divorce*, опубликованную 11 июля 2000 года в «Нью-Йорк таймс»: «Исследователи, которые проводили опросы среди разведённых пар, постоянно подтверждают, что в случаях, когда решение о разводе не было обоюдным, женщины более чем в два раза чаще мужчин оказываются склонны становиться инициаторами развода. После расставания женщины обычно более счастливы, чем их бывшие мужья». Также см. работу Margaret Brinig (Notre Dame Law School) and Douglas Allen (Simon Fraser University), *These Boots Are Made for Walking: Why Most Divorce Filers Are Women*, книгу Patricia Love, Steven Stosney, *How to Improve your Marriage Without Talking About It*, а также статью организации AARP (American Association of Retired Persons) «*The Divorce Experience: A Study of Divorce At Midlife and Beyond*»: assets.aarp.org/rgcenter/general/divorce_1.pdf

¹⁰ См. Patricia Love, Steven Stosney, *How to Improve your Marriage Without Talking About It*, стр. 46: «Разрушительный эффект, который развод оказывает на мужчин, является серьёзным аргументом в пользу того факта, что женщина даёт мужчине смысл жизни». Также см. Laurie A. Rudman and Peter Glick, *The Social Psychology of Gender*, стр. 223–225: «Для мужчин мысли о расставании особенно

Число самоубийств среди разведённых отцов в десять раз превышает число самоубийств среди разведённых матерей¹¹; в целом мужчины в четыре раза чаще совершают самоубийства¹².

Мужчины, которые находятся в отношениях или женаты, в целом имеют больше шансов на сохранение физического и эмоционального здоровья, стабильный доход, постоянную работу, продвижение по карьерной лестнице, сексуальную удовлетворённость и долгую жизнь. То же самое верно и для женщин, однако только в том случае, если партнёр заботится о них, иначе же они начинают увядать.

Мужчины считают большинство женщин сексуально привлекательными, однако современные и постсовременные¹³ женщины считают, что менее 5 % мужчин подходят им в качестве партнёров¹⁴. Поскольку для мужчин естественной

физически неприятны и вызывают отвращение».

¹¹ См. страницу www.fathersforlife.org/suicides/US_suicide_deaths.htm, а также работу Warren Farrell, *Does Feminism Discriminate Against Men*, стр. 8.

¹² См. ссылки: www.archives.cnn.com/2000/HEALTH/03/15/divorce.suicide.wmd/ и www.afsp.org. «В 2004 году общее число самоубийств в США среди мужчин составило 25 907 из 145 973 538 = 17,8 на каждые 100 000, а общее число самоубийств среди женщин – 6730 из 150 533 523 = 4,5 на каждые 100 000».

¹³ Постсовременный (англ. *postmodern*) – то есть относящийся к эпохе постмодерна. Согласно представлениям К. Уилбера мы имеем дело с тремя основными эпохами: досовременность, современность и постсовременность, которая знаменуется зарождением постмодернизма и отказом от идеалов позитивизма. – *Прим. пер.*)

¹⁴ См. Warren Farrel, *Why Men Are the Way They Are*, стр. 105, – в основе

является борьба за привлекательных женщин, их постоянно игнорируют, отвергают или бросают¹⁵, в то время как многие одинокие женщины жалуются, что не осталось хороших свободных мужчин.

Некоторые женщины даже верят в сплетни о том, что на одного мужчину во взрослом населении приходится две женщины, хотя на самом деле число мужчин и женщин в общем населении США примерно одинаково¹⁶.

Книги об отношениях являются самыми популярными в категории литературы по саморазвитию, при этом женщины читают и покупают около 90 % таких книг¹⁷. Женщины также являются основными потребителями информационных ресурсов по отношениям, таких как газетные и журнальные статьи, телевизионные и радиопередачи. Женщины обычно чаще мужчин посещают церкви, группы поддержки, встречи для одиноких людей, сайты знакомств, а также се-

этой книги лежат исследования Дональда Симонса, автора книги *The Evolution of Human Sexuality*.

¹⁵ См. книги из Приложения I, в частности, главу «*How to dump the duds*» («Как расстаться с неудачниками») из книги *Is He Mr. Right*; или *An Intelligent Woman's Guide to Online Dating*, где автор описывает, как она отказала (а в некоторых случаях даже разбила сердце!) более чем сотне мужчин, до того как встретила «того самого мужчину». Она любит повторять фразу: «Следующий!»

¹⁶ *Распределение мужчин и женщин по возрасту, 2000*

¹⁷ См. Patricia Love and Steven Stosney, *How to Improve your Marriage Without Talking About It*, стр. 49: «Большая часть книг об отношениях и программ по улучшению супружеских отношений разработаны специально для женщин, которые являются потребителями 90 % таких книг и мероприятий».

минары/воркшопы на тему отношений (за исключением случаев, когда в названии мероприятия есть слово «секс») ¹⁸.

Все эти ресурсы, вероятно, делают женщин ещё более критичными, неудовлетворёнными и требовательными в отношениях с мужчинами, при этом зачастую они подозревают мужчин в манипуляции, если те пытаются улучшить свои навыки отношений теми же средствами ¹⁹.

В итоге получается, что всё большее число мужчин, пытающихся найти новую партнёршу или улучшить уже имеющийся любовный союз, оказываются в ситуации непонятного, болезненного, разрушительного и обескураживающего хаоса в своих отношениях с женщинами, при этом ни один

¹⁸ На странице www.hai.org вы можете найти эффективные воркшопы на темы любви, близости и сексуальности. Многие другие организации, предлагающие воркшопы по тантрическому сексу, обыкновенно вывешивают списки ожидания для мужчин, которых зачастую просят заплатить женщинам, чтобы в группе установился баланс полов.

¹⁹ Как выразила это одна закоренелая одиночка, директор журнала *«Science of Mind»* и ведущая семинаров *«Любовь без защит» (Undefended Love)*: «Мужчины, которые посещают эти семинары, в действительности не заинтересованы в работе над собой, они просто хотят познакомиться с женщинами». Когда мужчина говорит, что читает книги об отношениях и применяет приведённые там мудрые советы на практике, женщина также может ощущать, что теряет с ним контакт, что он пытается использовать её, манипулировать и управлять ею. В конце концов, женщина может чувствовать себя некомфортно, теряя «конкурентные преимущества» и «влияние» эксперта в сфере отношений, если мужчина наравне с ней или даже лучше осведомлён об отношениях, а также обладает более развитыми коммуникативными навыками.

из существующих подходов, по всей видимости, не решает их проблем.

Интегральный подход

Альберт Эйнштейн писал: «Серьёзные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, невозможно решить на том же уровне понимания, в связи с которым они возникают». Этот новый уровень понимания любви должен исходить от мужчин, знакомых с интегральным подходом и готовых брать свою часть ответственности за создание отношений с женщиной.

Интегральный – означает цельный, законченный, или всеобъемлющий. Этот термин был введён известным американским философом, психологом и писателем Кеном Уилбером (год рождения 1949), который потратил более сорока лет своей жизни на создание последовательной схемы человеческого роста и возможностей²⁰.

Он исследовал сходства и пересечения структур в сфере восточной мудрости и западного знания, а также объединил огромное число исследований из самых разных проверенных временем дисциплин, включая естественные науки (физику,

²⁰ Французская Энциклопедия была первой попыткой систематического анализа «порядка и взаимосвязей человеческого знания», который был предпринят в конце XVIII века. Дидро назвал её попыткой собрать воедино все знания, рассеянные на тот момент по свету, объяснить общую структуру этих знаний для людей, среди которых мы живём, а также передать их нашим потомкам. Целью энциклопедии было сделать людей не только мудрее, но также «добродетельнее и счастливее». Уилбер сделал существенный шаг вперёд, не только собрав воедино большую часть основных знаний и мудрости Востока и Запада, известных нам на сегодняшний день, но и объединив их в стройную карту, схему или модель.

химию, биологию, неврологию и экологию), искусство, этику, религию, психологию, политику, бизнес, социологию и духовность. В результате своих исследований он разработал **интегральную модель**, которая уже используется в таких областях, как политика²¹, экология²², экономика, медицина, юриспруденция, искусство²³, управление, образование и духовность.

В этом руководстве мы описываем **интегральную модель отношений** – первое практическое приложение интегральной модели Кена Уилбера для интерпретации взаимодействия мужчин и женщин и для построения здоровых любовных отношений²⁴.

²¹ Билл Клинтон называет Кена Уилбера блестящим автором и упоминает его в своих речах (см. <http://www.youtube.com/watch?v=GEjKr2gA8Wk>). Уилбер также общался с советниками Ал Гора, Тони Блэра и Джорджа У. Буша.

²² См., например, ключевую работу Шона Эсборна Харгенса и Майкла Циммермана «*Интегральная экология*» (*Integral Ecology*).

²³ См., например, интегральное искусство Алекса Грэя и его эссе об Уилбере по ссылке: alexgrey.com/media/writing/essays/for-ken-wilber/, в котором он пишет: «Я впервые столкнулся с выдающимся философским гением Кена Уилбера около семнадцати лет назад».

²⁴ Если по прочтении данного руководства вы захотели более глубоко познакомиться с моделью AQAL, вам, возможно, стоит прочесть некоторые книги Кена Уилбера. Наиболее краткий, простой и актуальный обзор его концепции вы найдёте в книге «*Интегральное видение: краткое введение в революционный интегральный подход к жизни, Богу, Вселенной и всему остальному*». Для более подробного ознакомления подойдёт «*Краткая история всего*». Последние идеи Уилбера можно найти в книге «*Интегральная духовность*» (которая местами может показаться спорной). Кроме того, настоятельно рекомендуем прочесть превосходную, актуальную книгу Аллана Комбса «*Consciousness Explained Better*» и

книгу Лью Ховарда 2005 года о концепциях Кена Уилбера (хотя в неё не включены такие важные темы, как решётка Уилбера – Комбса и семь зон, которые позже были раскрыты Уилбером в книге *«Интегральная духовность»*, в остальных отношениях она является достаточно полной и простой для чтения). Серию критических статей о модели Уилбера можно найти на сайте www.integralworld.net.

Интегральная модель отношений

В данном руководстве мы объединяем всю совокупность измерений и возможностей человека для того, чтобы объяснить, как между мужчиной и женщиной формируются различные формы любовных отношений.

Ниже вы найдёте краткий обзор структуры данного руководства, а также ознакомитесь с тем, как устроена интегральная модель отношений.

В главе 1 мы разберёмся, каким образом наше эволюционное прошлое определяет духовное, физическое и психологическое измерения современных любовных отношений. Обратим внимание на более широкий духовный контекст, который обозначен с помощью внешнего круга на рисунке ниже.

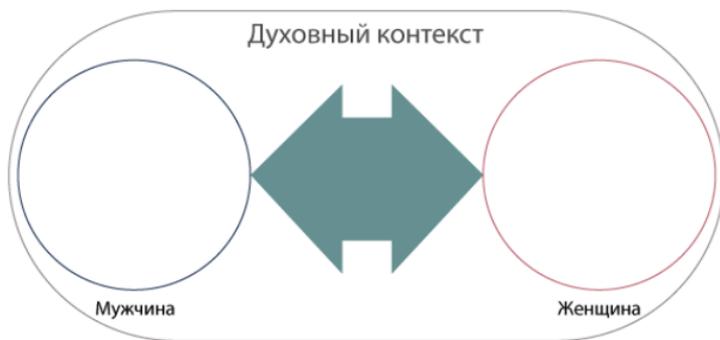


Рис. 1. Модель мужчины и женщины в духовном аспекте

Часть I данного руководства посвящена личности как таковой – тому, что мы ищем, как мы развиваемся, насколько мы разные. Начнём с определения различий между мужчинами и женщинами на уровне тела и сознания, как это показано на нижеприведённом рисунке с помощью разделённых квадратов внутри женского и мужского кругов.

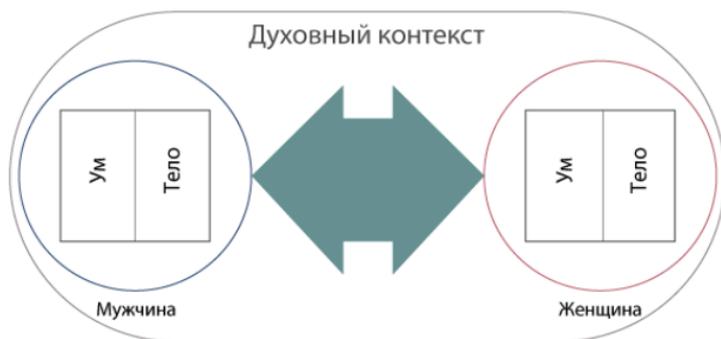


Рис. 2. Модель тела и сознания

Далее последует описание двух противостоящих друг другу полярностей мужественности и женственности, которые в равной степени могут проявляться у обоих полов. Эти полярности обозначены с помощью четырёх стрелок, исходящих из квадратов, расположенных внутри женского и мужского кругов.

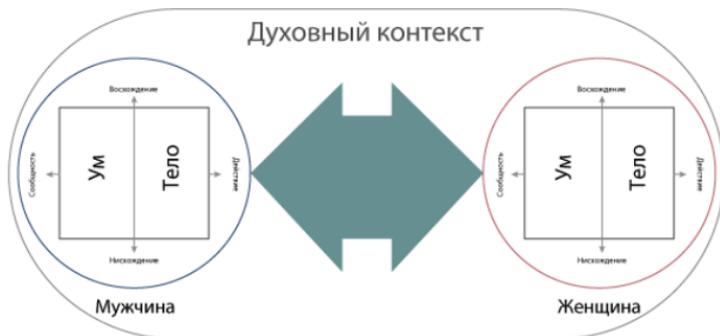


Рис. 3. Модель полярностей мужественности/женственности

В заключительных главах **части I** мы рассмотрим множественность интеллекта (линии) и возможности для роста (уровни), которые на рисунке ниже обозначены с помощью четырёх стрел внутри каждого из квадратов; мы также поговорим о состояниях сознания и типах личности.

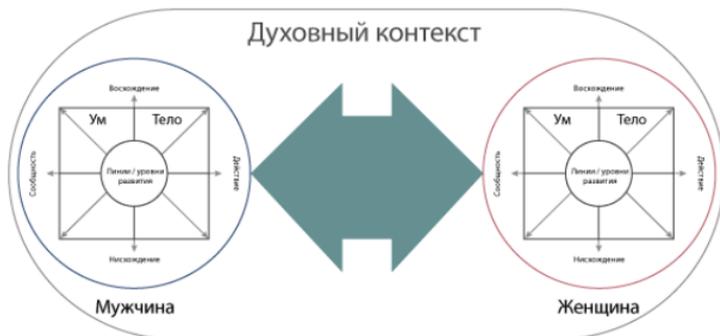


Рис. 4. Модель линий и уровней развития

В части II данного руководства мы рассматриваем динамику отношений между мужчиной и женщиной, включая различные формы любви. На рисунке ниже эти формы любви обозначены с помощью треугольников, которые объединяют первичную фантазию с чертами личности, которые описаны в части I данного руководства.

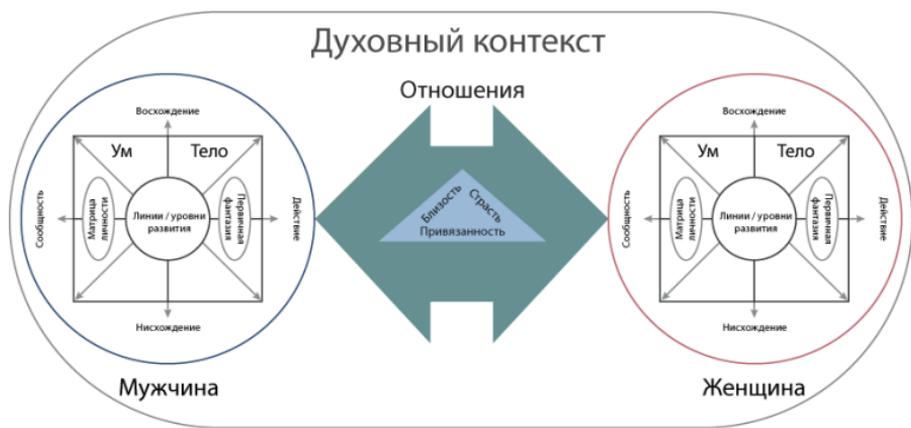


Рис. 5. Модель, изображающая первичную фантазию, матрицу личности и треугольники любви

В части III данного руководства мы исследуем, как применять эту модель в реальной жизни, определяя космический адрес женщины с помощью вопросов и наблюдений. Это позволит вам найти расположение вашего собственного космического адреса и космического адреса партнёрши в матрице совместимости, что даст возможность разобраться в

качестве и жизнеспособности ваших любовных отношений.



Рис. 6. Полная модель, включающая космический адрес и матрицу совместимости

Несколько замечаний по поводу данного руководства

Это пособие покажет, что все (включая вас) правы в рамках их собственного мировоззрения, познакомит вас с возможными другими позициями и путями их развития. А также вы узнаете, как мужчины и женщины с разными взглядами могут быть вместе.

По мере того как вы будете охватывать всё большее число точек зрения, уравнивая и гармонизируя свою привычную позицию, вы начнёте относиться к другим со всё большей искренностью²⁵, состраданием, любовью и пониманием. Это уменьшит не только ваши собственные страдания, но и страдания ваших близких, существенно улучшив ваши взаимоотношения, в особенности любовные отношения с женщинами. Возможно, это позволит вам открыться навстречу новым возможностям развития и работать над их осуществлением, если вам того захочется.

Эта книга базируется на следующих четырёх предпосылках:

1. Мы начинаем сознавать себя только благодаря отноше-

²⁵ Обладать целостностью – значит сохранять свои ценности и представления даже в неблагоприятных условиях и при столкновении с противостоянием или поступать в соответствии со своими словами и говорить в соответствии с поступками.

ниям.

2. Мы здесь для того, чтобы продолжать свой род.

3. Смысл жизни заключается в росте сознания, благодаря которому раскрываются наша аутентичная жизненная задача и способность к безусловной любви²⁶.

4. Безусловной может быть любовь, но не отношения²⁷.

Если опираться на истинность этих предпосылок, тогда отношения мужчин и женщин определяют наше прошлое (нас не было бы здесь без наших предков), настоящее (мы бы не осознавали себя мужчинами и не имели бы целей, не будь в мире женщин), а также будущее (мужчины и женщины могут полностью пробудиться и продолжать человеческий род только вместе)²⁸. Если нас в принципе интересуют собствен-

²⁶ Абрахам Маслоу выявил и сформулировал иерархию человеческих потребностей. Если говорить просто, он утверждает, что у всех людей есть потребность в жизни (выживании), любви (благополучных отношениях), обучении (развитии), в том, чтобы оставить свой след на Земле (сделать что-то такое, за что нас будут помнить), а также что все эти потребности реализуются в иерархической последовательности. Маслоу назвал процесс такой реализации самоактуализацией. Экхарт Толле дал своей книге «Новая земля» следующий подзаголовок: «Пробуждение к своей жизненной цели». В своей книге «Путь настоящего мужчины» Дэвид Дейда вдохновляет мужчин на поиск и следование своему истинному духовному призванию.

²⁷ См. Irvin Singer, *Philosophy of Love*, стр. xvii: «Я осознал, что для того, чтобы понять любовь и связанные с ней состояния, мне необходимо углубиться в исследование смысла самой жизни и общих основ формирования человеческих ценностей».

²⁸ Этими утверждениями мы ни в коем случае не намереваемся дискримини-

ное здоровье и счастье, будущее наших детей, благополучие других людей, жизнеспособность нашей экосистемы, а также дальнейшая эволюция человечества, мы нуждаемся в новой, полной, точной, включающей множество измерений и всеобъемлющей интегральной карте, отражающей всю территорию отношений мужчины и женщины, – такую карту мы и хотим предложить в данном руководстве.

Тем не менее стоит помнить, что **карта – это не территория** и она представляет собой нечто вроде кулинарной книги по отношению к блюду. Карты и слова лишь указывают на реальность. Разрыв между картой (вашим видением здоровых, счастливых любовных отношений) и территорией (отсутствием у вас партнёра или неудовлетворённостью отношениями) называется расхождением между желаемым и действительным. Устранение этого разрыва – исключительно ваша задача. Интегральная модель отношений будет полезна для вас только тогда, когда вы начнёте применять её в качестве стратегии для построения реальных отношений.

Также стоит осознавать ограниченность тех эмпирических данных, которые составляют основу данного руководства, особенно тех, которые представляют собой результаты социальных и гендерных исследований. Эти исследования могут сказать нам много о произвольно выбранных группах

ровать гомосексуалистов и лесбиянок. Автор книги просто незнаком с их миром. Большая часть принципов, изложенных здесь, может также применяться и к их отношениям.

мужчин и женщин, к примеру, о том, что «в среднем мужчины выше женщин» или «женщины более эмоциональны, чем мужчины», но не о конкретных личностях. Хотя данное руководство основывается как на последних западных научных данных, так и на вечной мудрости восточных традиций, его содержание может дать вам лишь общую ориентацию, которая требует внимательной подгонки к вашему индивидуальному случаю. К примеру, стоит спросить себя: «А на самом ли деле я выше, чем она?» Ни в коем случае не следует использовать то, что вы узнаете на страницах этой книги, для того чтобы дискриминировать женщин, навешивать на них ярлыки или манипулировать.

Вы найдёте большое количество дополнительных идей, деталей, ссылок и литературы в примечаниях, которые мы поместили в конец книги, чтобы не нарушать ход основного текста и не перегружать его. Если вы уже знакомы с рассматриваемой темой, вы можете сразу перейти к резюме, которое находится в конце каждой главы.

На страницах данного руководства мы будем говорить о женщинах, с которыми вы находитесь в романтических отношениях, а также об отношениях как союзе мужчины и женщины, но не об отношениях между людьми в принципе.

Заключительные рекомендации

Не делитесь идеями этого руководства с вашей потенциальной или постоянной девушкой, независимо от того, насколько они вас поразили. Лучше удивите её своим вниманием, добротой, пониманием, теплотой, уверенностью, заинтересованностью в её жизни, эмпатией и искренностью. Когда речь идёт о романтических отношениях, женщинам важно узнать, кто вы такой, ощутив вашу настоящую, аутентичную личность, – только так она сможет вам доверять. Если вы станете делиться с женщинами теоретическими выкладками из книг, вы *всегда* будете сталкиваться с одинаковой реакцией: «Какое мне дело до того, что в твоей голове есть все эти идеи и представления? Ведь я не чувствую, что они исходят от твоего сердца. Я хочу узнать настоящего тебя, которому я смогу доверять и с кем смогу ощутить близость». Иными словами, вам скажут: «Я не чувствую никакой близости, связи, влечения или влюблённости между нами, когда ты говоришь о том, что прочёл в книгах». Грубо говоря, этим женщина хочет сказать: «Возьми меня к океану, а не рассказывай, как туда добраться».

Глава 1

К пониманию измерений любви

*Вы должны знать прошлое для того, чтобы
понять будущее.*

Карл Саган

В этом руководстве мы обсудим два обусловленных измерения любовных отношений между мужчиной и женщиной. Во-первых, физическое измерение, которое связано с нашим стабильным желанием продолжать свой род и растить здоровое потомство. Без этого желания нас бы сегодня здесь не было, а наш вид не имел бы будущего. Мы можем назвать это измерение бескорыстной любовью, или Агапэ, которая базируется на сострадании и самопожертвовании. Вторым измерением любви является психологическое, которое связано с нашей жаждой целостности и стремлением превзойти наше иллюзорное ощущение разделённости и одиночества в этом мире. Это измерение можно также назвать искусством любви, или Эросом, поскольку оно требует творческого подхода и умения создавать здоровые любовные отношения. Оба эти измерения находятся в более широком контексте постоянного и безусловного духовного измерения Любви, которая составляет основу всего бытия.

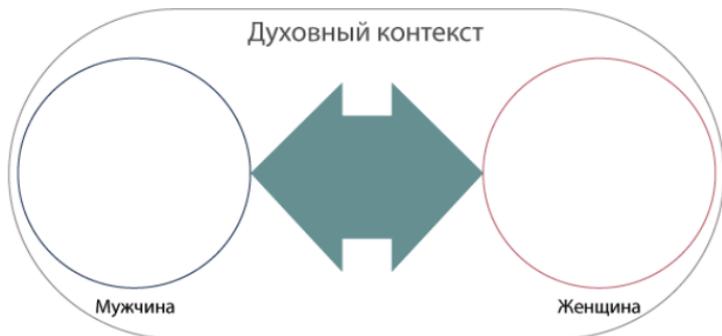


Рис. 7. Мужчина и женщина в духовном контексте

Такие области знания, как современная физика, философия и мистицизм, указывают нам на то, что всё в мире едино и находится в безграничной и вечной/вневременной взаимосвязи. Всё, включая вас, является частью этого единства, которое может называться по-разному: Бог, Дух, Абсолют, бесконечность/вечность, чистое сознание, вечносущий источник, единое поле или основа бытия. Это единство может переживать само себя только посредством разделения на «двоичность», которую мы воспринимаем как дуализм прошлого и будущего, формы и пустоты, света и тьмы, мужчины и женщины, женственности и мужественности и тд. Иллюзорная игра времени, пустоты и формы начинается тогда, когда исчезает память о том, что эти противоположности в конечном счёте являются вечным и бесконечным Целым. Глубинное стремление нашей души к тому, чтобы безусловно любить и быть любимыми, – это призыв вернуться к этому единству

посредством трансценденции Эго.

Ум не может охватить это единство. Если вы не являетесь совершенно просветлённым (что бы это ни значило), вы сможете уловить лишь отблески единства в моменты совершенного покоя и присутствия на пике околосмертных переживаний, в определённых состояниях наркотического опьянения или же в трансцендентном тантрическом сексуальном единении²⁹. Об этом единстве также невозможно думать или говорить, поскольку это приведёт к разделению целого на две части, тем самым отделив вас от единства. Слова и представления могут лишь указать на него, и такие попытки предпринимаются во многих священных текстах и стихах³⁰. Зачем это единство «вообще покинуло свою безмятежность, чтобы породить Вселенную»³¹ остаётся загадкой для учёных, философов и мистиков по сей день. Настоящая безусловная Любовь

²⁹ См., например, Jenny Wade, *Transcendental Sex*, стр. 181: «Влюблённые говорят, что утрачивают всякий контакт с повседневной реальностью, чтобы ощутить Единство с бездонной, невыразимой тайной – настолько великой и лишённой содержания, что осмыслить её можно лишь тогда, когда человек возвращается [к состоянию двойственности]».

³⁰ Лао Цзы, первый даосский философ, пишет в первых строках Дао дэ Цзин (перевод Ян Хин-Шуна): «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное Дао». Далее он говорит: «Тот, кто знает, не говорит, тот, кто говорит, не знает». Также стоит ознакомиться с великолепной поэзией Руми и Хафиза, которая отражает стремление души и сердца к возвращению к этому единству, а также с короткой книгой Экхарта Толле *«О чём говорит тишина»*.

³¹ Знаменитое высказывание Стивена Хокинга, который в течение тридцати лет является профессором математики в Кембриджском университете и написал множество научно-популярных книг, таких как *«Краткая история времени»*.

(с большой буквы) проявляется как переживание возвращения к этому единству³². Теперь, когда мы закончили говорить о невыразимом (это было не так уж сложно, не правда ли?), можно перейти к разговору о физическом мире и об эволюции в её нынешнем понимании.

³² Нашу глубокую жажду Любви – жажду возвращения к единству или неразделённости – также можно объяснить стремлением вернуться к слиянию с матерью, которое мы испытывали до рождения.

Эволюция физических и психологических измерений любви

На протяжении истории мужчины и женщины развивали и продолжают развивать взаимодополняющие биологические и психологические особенности, которые заставляют нас стремиться к продолжению человеческого рода. То, что с современной точки зрения может выглядеть как подавление женщин мужчинами, на самом деле (не считая печальных исключений, которые до сих пор наблюдаются в некоторых регионах мира) было взаимовыгодной договорённостью, необходимой для выживания обоих полов, которая привела к существенному приумножению населения Земли, большей продолжительности жизни и увеличению её комфорта. Сегодня это эволюционное стремление к продолжению рода и психическому дополнению друг друга переживается нами в различных формах любви.

Давайте теперь вкратце рассмотрим историю с точки зрения эволюции пола.

В течение длительного времени с момента Большого взрыва, который произошёл **13,7 миллиарда** лет назад, не было ничего, кроме пространства и мёртвой материи (квантовых частиц, атомов, облаков газа, камней, звёзд, планет и галактик).

Около **4 миллиардов** лет назад на Земле появились пер-

вые формы жизни, которые были простыми бесполовыми организмами³³.

Около **1 миллиарда** лет назад, когда определённые формы жизни научились продолжать свой род, комбинируя генетический материал в процессе полового размножения и, таким образом, передавая гены будущим поколениям, возникло половое разделение. На сегодняшний день широко распространено представление о том, что генетические мутации привели к увеличению многообразия видов³⁴, из которых лишь самые здоровые и/или наиболее адаптированные/способные к сотрудничеству смогли выжить и оставить потомство в процессе полового и естественного отбора³⁵.

Около **225 миллионов** лет назад появились первые теплокровные млекопитающие.

Около **7 миллионов** лет назад африканские джунгли на-

³³ См. Hillary Mayell, National Geographic News, 16 февраля 2005.

³⁴ Сравнение эволюционной теории Дарвина и кладогенеза можно найти в статье: www.en.wikipedia.org/wiki/Punctuated_equilibrium. Также см. книгу Руперта Шелдрейка «*Morphic Resonance*», стр. 131–143, где он приводит свою модель формирующей причинности.

³⁵ Половой отбор (который также называют «выживанием наиболее привлекательного») происходит за счёт выбора партнёра, когда мужские и женские особи с более привлекательными показателями (к примеру, павлиний хвост) спариваются друг с другом и производят потомство, имеющее очень высокие шансы на выживание. Естественный отбор происходит в процессе выживания наиболее приспособленных особей после их рождения. Существует огромное количество подтверждений того факта (см. Geoffrey Miller, *The Mating Mind*), что половой отбор играет гораздо более существенную роль в процессе эволюции видов, чем естественный отбор.

селили наши предки, человекообразные обезьяны³⁶.

Около **5 миллионов** лет назад исчезновение лесов и уменьшение количества растительной пищи заставило наших предков, человекообразных обезьян, спуститься с деревьев. Мужчины научились охотиться на мелких, больных или раненых животных, в то время как женщины занимались собиранием съедобных фруктов, корней, побегов и листьев. Животный белок, появившийся в рационе, привёл к росту мозга наших предков и в буквальном смысле начал вызывать в них жажду мяса³⁷. Мужчины стали собираться вместе

³⁶ См. подробное описание человеческой эволюции по ссылке: archaeologyinfo.com/human-evolution-timeline/.

³⁷ Катарин Мильтон (Katharine Milton), физический антрополог из Университета Беркли, штат Калифорния, и эксперт по питанию приматов, отмечает, что наши человекообразные предки, которые странствовали по сухим и открытым африканским саваннам около 2 млн лет назад, стали на постоянной основе включать в свой рацион мясо, чтобы компенсировать серьёзное снижение качества растительной пищи. Именно новая мясная диета, насыщенная питательными веществами, стала катализатором эволюции человека, в особенности развития мозга. Как утверждает Мильтон, маловероятно, что без мяса наши предки смогли бы только за счёт растительной пищи, доступной в их африканской среде обитания, обеспечить себе достаточно энергии и пропитания для того, чтобы превратиться в активных, общительных и умных существ, которыми они в результате стали. По словам Мильтон, поредение лесов лишило бы их большей части листьев и фруктов, за счёт которых выживают лесные приматы. Это утверждение Мильтон дополняет открытие, совершённое профессором Университета Калифорнии в Беркли Тима Уайта (Tim White) и его коллегами: они выяснили, что человек убивал животных и ел их мясо уже 2,5 миллиона лет назад. В своей статье Мильтон связывает особенности питания с эволюцией физиологии человека, утверждая, что наши предки потребляли мясо на постоянной основе. Её статья опубликована в журнале «Эволюционная антропология» (Evolutionary Anthropology),

для охоты на более крупных животных, чтобы удовлетворить свой ненасытный аппетит и аппетит своих женщин и детей. Мужчинам приходилось разрабатывать и осуществлять хитрые планы, воспитывать в себе осмотрительность, действовать в рамках иерархических структур, неподвижно сидеть часами, полностью концентрироваться на своей жертве, без сожаления убивать её, а также развивать простейшие вербальные и невербальные навыки коммуникации. Наиболее успешные охотники, которые обыкновенно были высокими, хорошо сложенными, умными и талантливыми, трудолюбивыми и склонными к конкуренции, могли приносить втрое больше мяса, чем их более слабые товарищи. Это давало им возможность получить женщин, обладающих лучшими репродуктивными способностями, которые обычно были молоды и выглядели здоровыми. Менее успешные же мужчины оставались с физически менее привлекательными и не такими молодыми женщинами. В то же время женщины оттачивали своё восприятие для того, чтобы выискивать на территории пригодные в пищу фрукты и овощи, определять их съедобность по цвету и запаху, делиться информацией об их расположении с другими женщинами, а также отслеживать природные циклы созревания. Чтобы быть уверенными в том, что их генетический материал передастся следующим

Vol.8, #1). Мильтон говорит, что её теория не противоречит принципам современных вегетарианских диет – они могут быть совершенно безвредны для организма благодаря нынешним знаниям об особенностях питания. См. ссылку: www.berkeley.edu/news/media/releases/99legacy/614-1999a.html

поколениям, мужчины стали защищать женщин, с которыми они вступали в сексуальные отношения. В то же время для женщин стало более выгодно отдаваться лишь одному мужчине, чтобы убедиться, что он готов взять на себя длительные обязательства по её защите и обеспечению, когда она забеременеет и родит детей³⁸. Это привело к появлению ранних форм моногамных отношений и нуклеарных семей³⁹, которые объединялись в небольшие кланы и группы.

Благодаря половому и естественному отбору потомство наиболее успешных охотников-мужчин и наиболее здоровых (по сегодняшним стандартам наиболее сексуальных/миловидных) женщин смогло выжить и продолжить род. Сформировавшееся в результате брачное поведение стало неотъ-

³⁸ Большая часть антропологов убеждена, что стратегию моногамных отношений ввели досовременные женщины. Эта стратегия гарантировала верность одного мужчины-защитника и добытчика, избавляя женщину от необходимости пытаться завязать отношения с несколькими мужчинами, а потом гадать, кто отец её детей, притом что ни один из них не был ей верен. Весьма вероятно также, что у влиятельных мужчин были небольшие гаремы, а привлекательные женщины фертильного возраста последовательно вступали в несколько отношений либо практиковали полиандрию (то есть имели несколько мужей). Идея о том, что люди по своей природе не склонны к моногамии, с эволюционной точки зрения не выдерживает критики, поскольку беременность у людей длится относительно долго, а время, необходимое на воспитание потомства, самое продолжительное среди других живых существ. См., к примеру, Geoffrey Miller, *The Mating Mind*, стр. 194–198, а также статьи в Интернете.

³⁹ Нуклеарная семья – это женщина, мужчина и их ребёнок (или дети), в отличие от родителей-одиночек, бездетных семей и взрослых людей без пары, живущих в одиночку или с родителями, а также в отличие от любых других типов семей.

емлемой особенностью физиологии и психологии современного человека⁴⁰. В наши дни оно проявляется в повсеместном влечении мужчин к молодым, полным жизни и здоровым женщинам (большинство мужчин возбуждают сексуальные модели «Плейбоя» и порнозвёзды) и в женских мечтах о преданном, успешном защитнике/добытчике, который относится с любовью к ней и к её детям и жёстко конкурирует с другими мужчинами (большинство женщин любят мелодрамы и любовные романы с участием героев в духе Джеймса Бонда)⁴¹.

⁴⁰ См. книги Хелен Фишер «Почему мы влюбляемся» (*Why We Love*), стр. 132, Дэниэл Гоулман «Социальный интеллект» (*Social Intelligence*, стр. 198–210), Харвилл Хендрикс «Как обрести любовь, о которой вы мечтаете» (*Getting The Love You Want*), стр. 6, Эрих Фромм «Искусство любить» (*The Art of Loving*), стр. 1–2, Джон Готтман «Семь принципов успешного брака» (*The Seven Principles For Making Marriage Work*), стр. 37–38 и др.

⁴¹ См. книгу Catherine Salmon and Donald Symons, *Warrior Lovers*, авторы которой утверждают, что шокирующий контраст между любовными романами и порнографией отражает различия между женскими и мужскими эротическими фантазиями. Эти различия связаны с эволюционной историей человека и в корне различными требованиями, которые отбор предъявлял к мужчинам и женщинам. Авторы обсуждают фундаментальное влияние, которое эволюция исторически оказала на человеческую психологию, рассматривают специфические особенности психологии мужчины и женщины, а затем показывают, что половые различия в восприятии эротики иллюстрируют эти выводы. Ещё более убедительным доказательством этих различий являются гомосексуальные мужчины, которые в течение жизни имеют от 100 до 1000 сексуальных партнёров, в то время как женщины-лесбиянки редко имеют больше 100 партнёров. См. также Nancy Etcoff, *Survival of the Prettiest*, стр. 58, Donald Symons, *The Evolution of Human Sexuality*, David M. Buss, *The Evolution of Desire* и Robert J. Sternberg and Karin Weis (editors), *The New Psychology of Love*, стр. 65–86.

Около **750 000 лет** назад люди научились добывать огонь для защиты от диких животных и приготовления пищи (что облегчило усвоение питательных веществ организмом), а также для ночного освещения. Это дало им возможность собираться вместе в ночное время, что стимулировало физиологическое развитие и укрепление социальных связей между первобытными семейными кланами.

Около **400 000 лет** назад для соблазнения наиболее желанных женщин уже было недостаточно размахивать дубинкой и убивать самых больших животных, поскольку женщины стали искать в своих поклонниках новые черты: они хотели, чтобы за ними ухаживали, развлекали их. В результате мужчины раннего каменного века бросились заниматься искусством (пещерная живопись, рисунки на теле, игра на барабанах, танцы) и развивать язык⁴².

Примерно **200 000 лет** назад появились первые современные люди (*Homo sapiens*). Как и их предки, они были кочующими охотниками и собирателями.

Около **12 000 лет** назад стиль жизни некоторых семей стал ближе к оседлости в связи с тем, что плодородческие сообщества научились выращивать различные зерновые культуры и разводить мелких животных неподалёку от своих жилищ. Эту работу по большей части могли выполнять беременные женщины и женщины с детьми, в то время как муж-

⁴² См. Geoffrey Miller, *The Mating Mind*, стр. 258–291, Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 143–145, и ссылку: www.news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/733747.stm

чины всё больше расширяли территорию для охоты и уходили всё дальше от дома, чтобы найти достаточно дичи и прокормить свои растущие семьи, кланы, группы и племена. К этому времени во всех обитаемых уголках планеты проживало около **1 000 000 человек**.

Примерно **8000 лет** назад, когда охота, собирательство и плодоводство не могли больше прокормить человечество, которое к тому моменту достигло численности в 5 000 000 человек, был изобретён плуг (вероятнее всего, мужчиной), который тянули крупные одомашненные животные вроде быков, – и это ознаменовало собой начало аграрной эры⁴³. Плугом управляли преимущественно мужчины, поскольку беременные женщины и женщины с маленькими детьми не могли выполнять эту тяжёлую работу. Соответственно в связи с тем, что мужчины взяли на себя большую долю ответственности за обеспечение пищей – в дополнение к своим функциям охотников и защитников – зародился патриархальный⁴⁴ общественный строй. В результате мужчины

⁴³ С появлением сельского хозяйства впервые в истории человеческого развития производство пищи стало преимущественно мужской сферой деятельности, поскольку беременные и кормящие женщины не могли справиться с тяжёлым плугом. Теперь, когда новые технологии позволяли производить достаточно пищи, женщины смогли уделять больше внимания заботе о детях и о доме.

⁴⁴ Патриархат – буквально означает «иерархия священников» (которых называли отцами-патриархами), или просто «власть отца». Это структура семьи, общин и общества, где отцы (мужчины) берут на себя большую часть ответственности за благополучие (защиту и обеспечение). Слово «патриархат» в наши дни зачастую используется неправильно, для обозначения подавляющего мужского

узурпировали власть в таких зарождающихся общественных сферах, как правительство, образование, религия и политика, в то время как женщины были хозяйками в частной сфере семьи, домашнего очага и крова. Это разделение труда часто также называется «мужской производительностью» и «женской репродуктивностью»⁴⁵. Ответственность за продолжение рода позволила женщинам взять на себя более простые и менее опасные обязанности по дому, а также по уходу за детьми, пока мужчины рисковали своими жизнями занимаясь тяжёлой работой, охотясь и защищая земли своих семей и кланов.

Дальнейшее развитие аграрных технологий привело к появлению излишков продовольствия, особенно в плодородных регионах мира с мягким климатом, таких как Средиземноморье, побережье Нила, Китай. Это стимулировало возникновение определённого числа мужчин-творцов, которые

контроля и доминирования над женщинами и детьми (и другими мужчинами), в то время как на самом деле патриархат был создан по обоюдному согласию полов и являлся взаимовыгодной системой, позволявшей выживать мужчинам, женщинам и их детям. Противоположность патриархата – матриархат. Теоретически матриархат может возникнуть тогда, когда люди живут в мирных условиях и имеют избыток пропитания. На данный момент считается, что матриархата никогда не существовало. Некоторые феминистки романтизируют матриархат, считая его отличной альтернативой патриархату. Кроме того, матриархат иногда путают с матрилокальными обществами. См. Laurie A. Rudman and Peter Glick, *The Social Psychology of Gender*, стр. 32 и 33, а также статью в Википедии: www.en.wikipedia.org/wiki/Matriarchy

⁴⁵ См. работу Кена Уилбера «Краткая история всего» (*A Brief History of Everything*), стр. 47.

занимались разработкой приёмов ведения войны, изобретением таких вещей, как колесо и вал, пиво и паруса (около 5000 лет до н. э.), соревновательных видов спорта (Китай, до 4000 до н. э.), архитектурой, а также созданием более сложных предметов искусства. Женщины же продолжали вести домашнее хозяйство и растить детей.

Около **6000 лет** назад мужчины стали основывать небольшие города и государства, в которых проживало в общей сложности **10 000 000 человек**, населявших на тот момент землю. С увеличением числа людей на планете между ними возникали новые конфликты, а мужчины стали развязывать всё более крупные войны, чтобы защитить свои семьи и сельскохозяйственные/охотничьи земли, повысить статус, а также завоевать сердца женщин.

Около **4000 лет** назад мужчины основали первые монотеистические религии, для которых было характерно поклонение Богу мужского пола, а зачастую и отношение к женщинам как к низшим существам. С этого момента – благодаря первым письменным свидетельствам – началась документированная история человечества, доступная нам сегодня.

3000 лет назад землю населяли **50 000 000 человек**, а в Греции были основаны первые крупные города-государства. Афины стали родиной многих влиятельных философов⁴⁶, та-

⁴⁶ Философия – это любовь к знаниям. Философские дисциплины исследуют такие вопросы: как следует жить (мораль/этика), что существует (онтология), а также природу/границы нашего знания (эпистемология).

ких как Сократ, Платон и Аристотель. Последний писал в своём труде «Политика»: «Так же и мужчина по отношению к женщине: первый по своей природе выше, вторая – ниже, и вот первый властвует, вторая находится в подчинении». Эти философы заложили основы современной цивилизации и системы западной мысли, которые сохраняют сильное влияние и по сей день⁴⁷.

2000 лет назад население земли составляло **200 000 000** человек, а римляне основали империю, которая в дальнейшем разделилась на современные европейские государства.

500 лет назад население планеты снова удвоилось, достигнув цифры в **400 000 000** человек, а Колумб и другие первооткрыватели-мужчины стали находить новые земли, что дало толчок началу общемировой торговли и исследованию планеты. В то же время Галилей, Коперник, Кеплер и Ньютон совершали первые научные открытия современности. В своём неугасающем стремлении завоевать любовь

⁴⁷ Греческие философы Сократ, Платон и Аристотель – во многих отношениях заложили основания для западной мысли, включая мораль, религию, и выросшие на их основе цивилизации. Традиция Платона непрерывно влияла и продолжает влиять на нашу культуру. Его академия в Афинах, которая была основана в 387 году до нашей эры, стала образцом, по которому создаются современные колледжи и университеты. Академия была школой, где занимались философией, правом и научными исследованиями – преимущественно математическими, – и просуществовала в качестве института до 529 года нашей эры, когда император Юстиниан закрыл её и другие школы не христианской направленности. Альфред Норт Уайтхед пишет в своей работе «Процесс и реальность» (*Process and Reality*), стр. 39: «Европейскую философскую традицию наиболее адекватным образом можно в общем охарактеризовать как серию комментариев к Платону».

женщин и улучшить качество их жизни в эпоху Просвещения – в XVIII веке – мужчины достигли невероятного технического, философского, общественного и научного прогресса⁴⁸.

Примерно **200 лет** назад (в 1800-х) население земли достигло миллиардной отметки, а благодаря индустриальной революции сила паровых двигателей и современного оружия постепенно стала заменять силу мужчин и животных⁴⁹. Эти новые технологии позволили женщинам постепенно проникнуть в те сферы, в которых до того момента властвовали и творили исключительно мужчины, что спровоцировало зарождение феминистского освободительного движения⁵⁰, позднее вылившегося в различные формы и течения феминизма⁵¹.

⁴⁸ См. список изобретателей по ссылке: www.en.wikipedia.org/wiki/List_of_inventors. Заметьте, что практически все из них мужчины. Это верно и в сферах искусства, философии, науки, сельского хозяйства, религии и т. д.

⁴⁹ Более подробное описание человеческой эволюции можно найти в работе Кена Уилбера «*Краткая история всего*» (*A Brief History of Everything*), стр. 40–51.

⁵⁰ В 1792 году Мэри Уолстонкрафт опубликовала своё эссе «Защита прав женщины», в котором она призывала к равенству полов в определённых сферах жизни, таких как образование и нравственность. Тем не менее она открыто не утверждала, что мужчины и женщины равны.

⁵¹ Существуют различные волны и виды феминизма: феминистки первой волны выступали за то, чтобы женщины имели равные с мужчинами права на совершение сделок, собственность, право голоса; они также боролись против собственной власти мужей над своими жёнами. Феминизм второй волны был заинтересован в устранении любых видов дискриминации женщин, при этом он

В 1900-х годах мужчины предоставили женщинам право голоса⁵², а также право получать равное с мужчинами образование⁵³ и работать по любой специальности, которой они

стремится указывать женщинам, что для них хорошо, а что плохо, зачастую выставляя мужчин в дурном свете. Феминизм третьей волны на данный момент существует одновременно с феминизмом второй волны; феминистки третьей волны развязали спор о том, существуют ли различия между мужчинами и женщинами, а также подняли вопрос о субъективизме суждений, их зависимости от класса и расы. Постфеминизм утверждает, что равенство прав и возможностей уже достигнуто, а потому любая точка зрения, способствующая разделению полов, а не их единению, является сексистской, а не феминистской. Либеральный феминизм настаивает на равенстве мужчин и женщин, которое может быть достигнуто за счёт политических и юридических реформ. Эта идеология заинтересована в том, чтобы через собственные действия и решения женщины проявляли и утверждали своё равенство. Радикальный феминизм утверждает, что мужское господство, а также структуры, основанные на власти, ответственны за подавление женщин и за неравенство, и до тех пор, пока данная система с её ценностями существует, невозможно будет совершить хоть сколько-нибудь значимые преобразования в обществе. Радикальный феминизм – это анти-мужская в своей основе идеология. Социальный феминизм связывает подавление женщин с марксистскими идеями эксплуатации, капитализма и труда. Социальные феминистки считают, что угнетение женщин – это результат их более низкого положения как на рабочем месте, так и дома. Поборники экофеминизма убеждены, что подавление женщин связано с той же идеологией, что и уничтожение природной среды. Экофеминистки утверждают, что мужчины, обладающие властью, контролируют землю, могут эксплуатировать её в целях собственной выгоды и успеха, а также используют для собственного удовольствия женщин. Как и радикальные феминистки, экофеминистки склонны ненавидеть мужчин, а потому их часто называют радикальными экофеминистками.

⁵² В общем по США в 1920-х годах.

⁵³ В начале XX века женщины составляли 19 % от общего числа студентов-бакалавров. К 1984 году их число возросло до 49 %. Число женщин, получающих магистерскую или кандидатскую степень также увеличилось. К середине 1980-х

обучались. При этом женщины постепенно стали зарабатывать столько же или даже больше, чем мужчины, получив доступ к сфере их трудовой деятельности⁵⁴. На тот момент планету населяли **1,6 миллиарда** человек. К 2000 году это число возросло до **6 миллиардов**, что с эволюционных позиций является показателем невероятно успешного развития.

Изобретение противозачаточных таблеток (мужчинами) в **1960-х** годах спровоцировало сексуальную революцию⁵⁵, ко-

49 % всех магистерских и 33 % докторских степеней принадлежало женщинам, в 1985 году женщины составляли около 53 % от общего числа студентов, из которых одна четвёртая часть была старше 29 лет. См. www.wic.org/misc/history.htm.

⁵⁴ Миф о том, что женщинам платят меньше, чем мужчинам, за ту же работу, был развенчан Уорреном Фаррелом (Warren Farrel) в его книге «Почему мужчины зарабатывают больше: пугающая правда о разнице в зарплатах, и что женщины могут с ней сделать» (*Why Men Earn More: The Startling Truth Behind the Pay Gap, and What Women Can Do About It*). Автор задаётся вопросом, почему предприятия не разоряют своих конкурентов, если они могут нанимать женщин, которым можно платить меньше при равном объёме работы. Он выяснил, что женщины в среднем работают меньшее количество часов, а также не берутся за работу, которая требует стрессоустойчивости, соревновательности, напряжения сил или является опасной. В конечном итоге всё сводится к вопросу о спросе и предложении. Весьма парадоксально также и то, что женщины обыкновенно хотят, чтобы их муж зарабатывал значительно больше их, но при этом повсеместно требуют равной оплаты труда. Наконец, на сегодняшний день одинокие бездетные женщины в среднем зарабатывают на 20 % больше, чем их сверстники-мужчины.

⁵⁵ Противозачаточные таблетки, как их теперь называют, были изобретены доктором Грэгори Пинкусом (Gregory Pincus) и одобрены комитетом США по пищевым продуктам и лекарственным веществам в 1960 году. Беременность перестала быть неизбежной для замужних, а затем и одиноких женщин (противозачаточные таблетки первоначально были запрещены в некоторых штатах, а в дру-

торая позволила женщинам контролировать свои репродуктивные возможности.

В 1970-х годах в Америке повсеместно стали принимать законы, разрешающие разводы по взаимному согласию⁵⁶, что привело к удвоению числа разводов, когда жёны стали требовать расторжения брака вдвое чаще, чем мужья⁵⁷.

В 1990-х годах феминизм третьей волны вдохновил современных и постсовременных женщин на то, чтобы самостоятельно реализовываться во всех сферах современного

гих их прописывали только замужним женщинам) и стала вопросом выбора, на который сегодня мужчины практически не влияют.

⁵⁶ Утверждено на законных основаниях в 1969 году тогдашним губернатором Калифорнии Рональдом Рейганом и вскоре принято в других штатах США.

⁵⁷ См. работу Margaret Brinig и Douglas Allen, *These boots are made for walking: Why most divorce filers are women* (American Law and Economics Review, Vol. 2, pp. 126–169, 2000), в которой авторы пишут: «Поскольку развод чреват финансовыми и социальными трудностями, многие люди предполагают, что, с тех пор как расторжение брака по взаимному согласию было узаконено, его инициаторами чаще становятся мужья. Тем не менее женщины тоже часто провоцируют разрыв, несмотря на сильную привязанность к своим детям и понимание того, что развод пагубно на них отразится. Более того, большое количество разведённых женщин признаются, что ощущают себя счастливее, чем когда были замужем. Они говорят, что чувствуют облегчение, и убеждены, что поступили правильно, расторгнув свой брак. Чтобы объяснить это странное положение дел, нам необходимо заново исследовать стимулы, которые заставляют людей расходиться, а также осознать, что факторы, определяющие общую успешность брака, являются достаточно сложными и, вероятно, несимметрично распределены между полами. В данной работе мы рассматриваем развод, инициированный женщинами, как рациональное действие, совершаемое на основании относительного влияния супругов в браке, их возможностей после развода, а также ожидаемых денежных выплат». Также см. www.divorcereform.org/rates.html

западного общества⁵⁸.

Современные и постсовременные женщины уже успели освободиться от своей традиционной гендерной роли и экономической зависимости от мужчин. Они получили неограниченный (по их желанию) доступ к областям, где традиционно доминировали мужчины, а также контроль над своими репродуктивными возможностями. Мужчины же пока во многом застряли в своей традиционной роли защитника и добытчика⁵⁹, они продолжают зависеть от женщин в отноше-

⁵⁸ Феминизм требовал – и по большей части добился, – чтобы современные и постсовременные женщины имели равные с мужчинами права и возможности, но не выступал за то, чтобы мужчины получили те же права, которые есть у женщин. Он также не стремился к тому, чтобы женщины брали на себя равную с мужчинами ответственность. Феминистки всё ещё полагают, что мужчины должны быть добытчиками, стремящимися к успеху, что они должны рисковать своей жизнью на рабочем месте и на войне, будучи защитниками, подвергаться опасности быть отвергнутыми, ухаживать за женщинами, придерживать перед ними двери и покупать им бриллиантовые кольца, в то время как женщины пользуются правом на самореализацию и используют внутренние эмоциональные ресурсы и сексуальную власть для того, чтобы управлять мужчинами.

⁵⁹ Для более подробной информации смотрите любые книги Уоррена Фаррелла (Warren Farrell), в особенности «Миф о мужской власти» (*The Myth of Male Power*) и «Не дискриминирует ли феминизм мужчин?» (*Does Feminism Discriminate Against Men*), где автор определяет власть как «контроль над чьей-либо жизнью» и пишет, что «мужчины учатся понимать власть как обязанность зарабатывать деньги для того, чтобы их тратили женщины, поскольку мужчины умирают раньше». Фаррелл утверждает, что «мужская слабость – это внешнее проявление их силы, в то время как женская сила – это внешнее проявление их слабости». Он приходит к выводу, что мы не столько нуждаемся в мужском или женском движении, сколько в движении за преодоление гендерных ролей, которое освободит как мужчин, так и женщин от жёстких и устаревших гендерных

нии секса, любви, целей и эмоциональной поддержки⁶⁰.

Чтобы завоевать внимание желанных женщин, мужчины всё ещё вынуждены ориентироваться на успех при выборе карьеры или образования, брать на себя большой риск умереть из-за стрессовой, тяжёлой и опасной работы⁶¹ или же быть «пушечным мясом» в войнах⁶². Современные и пост-

стереотипов. Также Gail Sheehy в книге *Understanding Men's Passages*, стр. 18, пишет: «До сих пор мужчины видят себя в первую очередь как хороших добыччиков. Однако ситуация серьёзно изменилась: всё меньше мужчин и всё больше женщин могут соответствовать этой роли» и Terrence Real, *The New Rules of Marriage*, стр. 6: «Причину проблем, возникающих между мужчинами и женщинами в последние десятилетия, можно свести к следующему: за последнее поколение женщины кардинально изменились, а мужчины, в общем и целом, остались такими же. Это не критика мужчин. Это просто факт».

⁶⁰ См. Laurie A. Rudman и Peter Glick, *The Social Psychology of Gender*, стр. 25–28.

⁶¹ Согласно информации с сайта www.bls.gov/news.release/cfoi.t04.htm, за 2007 год в США на рабочем месте погибли 5071 мужчина и 417 женщин. См. также Patricia Love and Steven Stosny, *How to Improve your Marriage Without Talking About It*, стр. 65.

⁶² Количество мужчин/женщин, пострадавших во время войн в Америке: Первая мировая война: погибли 116 516 мужчин и по меньшей мере 359 женщин-военнослужащих, последние – в основном от гриппа, а также в дорожно-транспортных и авиапроисшествиях. Вторая мировая война: погибли 405 399 мужчин и 543 женщины, последние – по большей части в дорожно-транспортных и авиапроисшествиях. Шестнадцать армейских медсестёр погибли от вражеского огня. Война в Корее: погибли 36 547 мужчин и 17 женщин, последние – в основном в дорожно-транспортных и авиапроисшествиях. Война во Вьетнаме: погибли 58 190 мужчин и 8 женщин: одна от вражеского оружия, одна покончила с собой, а остальные – в дорожно-транспортных и авиапроисшествиях. Война в Персидском заливе (Операции «Щит в пустыне» и «Буря в пустыне»): погибли 367 мужчин и 16 женщин, последние – по большей части в дорожно-транс-

современные женщины, с другой стороны, могут позволить себе ориентироваться на самореализацию, получая доход от профессий, которые соответствуют их личным предпочтениям и являются финансово привлекательными, одновременно получая средства от мужей (бывших мужей)⁶³, благосклонных к ним мужчин (которые часто простодушны, нуждаются в женщине), сексуальных партнёров, и/или молодых людей, которые финансово поддерживают их в обмен на любовь, общество, а также секс (это может быть ужин в ресторане, кино, отпуск, бриллиантовое кольцо, машина, дом и т. д.). Другими словами, на протяжении всей истории мужчинам приходилось становиться всё более успешными, умными, творческими, изобретательными, способными к конкуренции, накапливать всё больше власти, влияния и богатства для завоевания желанных женщин. Эти процессы, как мы постепенно осознаём, не могут бесконечно продолжаться, не разрушая нашу экосистему и не вынуждая многих людей нищенствовать и умирать от голода. С другой стороны, женщинам, чтобы выглядеть привлекательными для проти-

портных и авиапроисшествиях и от вражеского огня. Война в Ираке – по данным на 3 мая 2008-г.: 3965 мужчин и 94 женщины погибли от вражеского огня и 378 получили ранения во время военных действий. За 2006 год на работе погибли 5396 мужчин и 444 женщины. ИСТОЧНИКИ: Women in Military Service for America Memorial Foundation; Defense Department. www.fas.org/sgp/crs/natsec/RL32492.pdf www.purplemotes.net/tag/life-expectancy/

⁶³ В книге Brett Tate, *The Professional Bachelor*, стр. 216–226, излагается мужской взгляд на женщин, которые «выгодно разводятся». Согласно автору, 45 миллионов долларов ежегодно переходит от мужчин к женщинам за счёт разводов.

воположного пола, всё ещё достаточно попросту быть физически и умственно здоровыми, сексуально доступными, поддерживать и понимать мужчин.

Стратегия достижения гендерного равенства знаменует собой один из последних витков в эволюционном развитии полов. Она была сформулирована в ООН теми женщинами, которые осознали, что защита прав, взглядов, преимуществ только лишь одного пола (женщин) оказывается направленной против обоих полов⁶⁴.

В статье «Положение американских женщин»⁶⁵, вышедшей в журнале «Time Magazine» 26 октября 2009 года, автор приходит к следующему выводу:

⁶⁴ В обязанности помощника Генерального секретаря ООН и специального советника генерального секретаря по гендерным вопросам и улучшению положения женщин входит надзор за реализацией стратегии достижения равенства полов, принятой во всём мире программы, направленной на утверждение гендерного равенства. Равенство между полами означает, что у женщин и мужчин, мальчиков и девочек должны быть равные права, обязанности и возможности. Равенство означает не то, что мужчины и женщины одинаковы, а что их права, обязанности и возможности не зависят от того, родились ли они мужчиной или женщиной. Гендерное равенство подразумевает, что интересы, потребности и приоритеты как мужчин, так и женщин принимаются во внимание – с учётом разнообразия, которое существует в разных мужских и женских коллективах. Гендерное равенство касается не только женщин, но в той же мере и мужчин. Равенство между мужчинами и женщинами воспринимается одновременно и как вопрос прав человека, и как предварительное условие, а также показатель устойчивого развития, ориентированного на интересы человека. См. ссылку www.un.org/womenwatch/osagi/gendermainstreaming.htm

⁶⁵ См. ссылку content.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,1930277_1930145_1930309-2,00.html

«...вскоре мы будем иметь дело с параллельной дискуссией: что необходимо сделать для свободы американских мужчин и для того, чтобы они в полной мере осознали свой [подчёркнуто] потенциал? Можно представить, что существующая дискуссия сменит своё направление всего за одно поколение. Это больше не мужской мир. Но и не женский. Он является общим, и его нормы постоянно обсуждаются, при этом, что преимущества будут распределены поровну».

Эти новейшие открытия в сфере гендерных отношений – если оба пола увидят и примут их – предоставляют новые возможности для партнёрства между мужчинами, осведомлёнными об интегральном подходе, и постфеминистками/постсовременными женщинами, которые не только будут требовать равных прав, но также примут на себя равные обязанности, к примеру, по защите окружающей среды и борьбе с насилием. Партнёры в таких парах будут относиться друг к другу как к равным, одновременно уважая различия между полами и, таким образом, прокладывая всему человечеству путь в стабильное и мирное будущее⁶⁶.

⁶⁶ См. интервью с Джин Хьюстон на сайте www.womenontheedgeofevolution.com, в котором она говорит следующее: «Чрезвычайно важно, что женщины становятся способны к полноценному партнёрству с мужчинами во всех сферах человеческой деятельности. Это происходит независимо от того, хотят этого мужчины или нет. По мере того как женщины развиваются, мужчины восстанавливают некоторые свои исконные способности, преодолевая ограничения традиционных ролей, перестающих отвечать вызовам времени – проблемам экологического и экономического кризиса. Пришло время женщинам объединиться с мужчинами и открыть им глаза на женственные

качества – такие как чувствительность к процессам, способность устанавливать связь, и прежде всего способность безупречно и по-творчески решать проблемы в своих сообществах, используя при этом не власть, а любовь. Это открывает нам великолепную, совсем иную перспективу на отношения между полами: мужчины и женщины очень, очень, очень сильно нуждаются друг в друге».

Заключение

С абсолютной, духовной точки зрения любовь является постоянной основой всего сущего. Однако на уровне условной физической и психологической реальности любовь является средством, которое позволяет нам поддерживать человеческий род, а также преодолевать ощущение отдалённости друг от друга.

В течение тысячелетий мужчины стремились всё лучше приспособляться к среде, чтобы завоёвывать сердца женщин, улучшать качество жизни и обеспечивать безопасность своих семей, защищая и поддерживая их. В ответ женщины заботились о мужчинах и благодарили их, даря своё восхищение, любовь, поддержку, общение, сексуальное наслаждение и детей.

С наступлением эпохи современной истории, которая принесла с собой освобождение женщин и породила феминистские движения, это столь долго охраняемое равновесие стало смещаться. Теперь современные женщины имеют равные с мужчинами права и обязанности. Они стали юридически, финансово и эмоционально независимы и интересуются отношениями с мужчинами только в том случае, если они могут существенно улучшить качество их жизни. Это приводит к тому, что многие ничем не примечательные или малоприятные мужчины едва удерживают своих жён от

развода, а главное – от поиска нового мужчины. Последним этапом эволюции полов стала стратегия достижения гендерного равенства. Эта стратегия несёт в себе возможности для налаживания между полами таких отношений, которые будут основаны на равенстве и уважении различий. Продвижение ценности истинного гендерного равенства (наличия как прав, так и обязанностей) и одновременное уважение половых различий сможет обеспечить мирное и стабильное будущее всему человечеству.

Часть I. Биологические и психологические особенности мужчин и женщин

В зависимости от ситуации я либо хочу говорить только о романтической любви, либо вообще не хочу о ней говорить. Когда я в настроении обсуждать любовь, она кажется важной и значительной. Когда же я не в настроении, такая любовь кажется мне едва ли не психическим отклонением. Одна вещь остаётся неизменной, независимо от того, как я отношусь к этому чувству: романтическая любовь – это загадка.

Марианна Вильямсон

В части I мы определим ключевые элементы модели интегральных отношений, а именно:

1. Тело (половые различия, включая первичную фантазию⁶⁷), сознание (привитые гендерные роли) и душу (полярность мужественности/женственности).
2. Линии человеческого развития (интеллект или другие способности).
3. Уровни развития сознания, комплекс Анимы/Анимуса,

⁶⁷ Первичная фантазия (Primary Fantasy) – термин, введённый З. Фрейдом для обозначения некоторых детских сексуальных фантазий, которые могут способствовать формированию невротозов. – *Прим. ред.*

сексуальное и духовное развитие.

4. Состояние влюблённости.

5. Типы личности.

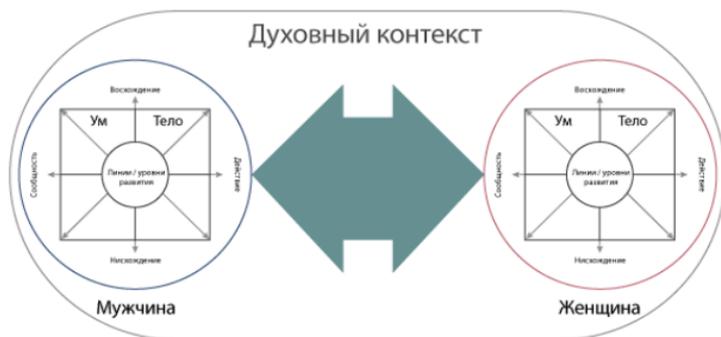


Рис. 8. Ключевые элементы модели мужчин и женщин

Элементы от второго до пятого базируются на интегральной модели Уилбера в её исходной форме, поэтому, если вы знакомы с его работами, вам будут понятны все обозначения. Мы будем обсуждать первый элемент теории Уилбера, четыре квадранта, в части II.

Глава 2

К пониманию различий между полами

*В этой стране тебе сначала приходится зарабатывать деньги. Затем, когда ты заработаешь денег, ты получаешь власть. А когда ты получил власть, ты получаешь женщин.
Аль Пачино, фильм «Лицо со шрамом»*

Хотя XX век принёс современным и постсовременным женщинам юридическое и социально-экономическое равенство с мужчинами, уникальные биологические и генетические особенности, характерные для каждого пола, остались прежними. Чтобы глубже понять, что движет развитием мужчин и женщин, далее мы будем различать 1) неотъемлемые половые различия (тело), 2) привитые мужские и женские гендерные роли (сознание) и 3) полярность мужественности и женственности, которая уникальным образом может воплощаться в обоих полах (душа).

В рамках данного руководства мы используем следующую терминологию:

Говоря о **мужском/женском**, мы будем иметь в виду биологические различия (пол).

Говоря о **мужчинах/женщинах**, мы будем иметь в виду

привитые социальные паттерны (гендер).

Говоря о **мужественности/женственности**, мы будем иметь в виду внутренние полярности (душу).

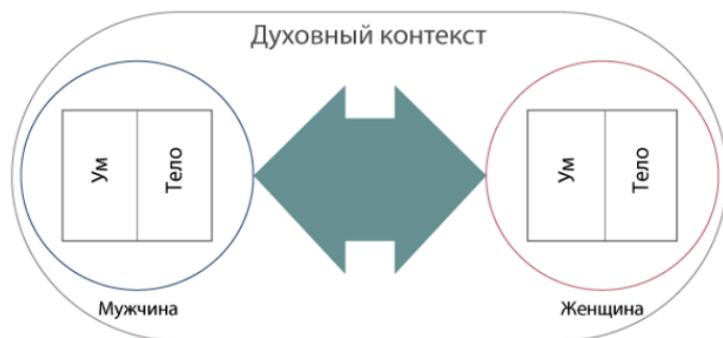


Рис. 9. Тело/сознание мужчин и женщин

В этой главе мы рассмотрим первый элемент нашей интегральной модели отношений, которому соответствует каждое из этих измерений⁶⁸.

Пол: физические/биологические различия между мужчинами и женщинами (тело)

Словом «пол» обозначается комплекс физиологических, биологических и генетических отличительных характери-

⁶⁸ В главе 7 части II мы рассмотрим четыре квадранта, которые являются первым элементом исходной модели Уилбера AQAL.

стик мужчин и женщин. Он формировался в течение миллиардов лет, а потому социальные изменения не могут на него повлиять. Типичная человеческая особь мужского пола обладает половым членом, мужским набором хромосом XY, большим количеством волос на теле, имеет склонность к облысению и в 10 раз больший уровень тестостерона, чем женская особь, которая, в свою очередь, обладает вагиной, женским набором хромосом XX, выраженной грудью, более высоким голосом и уровнем эстрогенов, а также меньшей потребностью в сексе. Эволюция сделала эти различия неотъемлемыми особенностями нашей физиологии, которые может изменить только операция по перемене пола. Это позволяет нам говорить о том, что брачное поведение мужчин и женщин заложено в них столь же глубоко.

Эволюция заставляет мужчин чувствовать влечение к физически привлекательным (или, по крайней мере, более молодым), полным жизни женщинам здорового вида с гладкой кожей, блестящими волосами, ровными белыми зубами, симметричным лицом и телом, широкими бёдрами, тонкой талией (в идеале соотношение между бёдрами и талией должно составлять $0,7$)⁶⁹, сияющими глазами, полной гру-

⁶⁹ Исследования показали, что соотношение бёдер и талии (индекс WHR) $0,7$ для женщин и $0,9$ для мужчин указывает на общее здоровье и фертильность. Женщины, чей индекс WHR не превышает $0,7$, обладают оптимальным уровнем эстрогенов и меньше подвержены таким заболеваниям, как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак яичников. Было установлено, что мужчины, чей индекс близок к $0,9$, отличаются лучшим здоровьем и фертильностью, а также ре-

дью, – всё это показатели плодовитости и способности женщины выносить здоровых детей⁷⁰.

Женщин интуитивно тянет к доброжелательным, сильным, высоким⁷¹, успешным, умным, здоровым и интересным мужчинам, у которых есть деньги или возможность их заработать в будущем, власть или социальный статус, а также исключительная любовь и преданность по отношению к своей избраннице. Эти качества указывают на хорошие гены и способность мужчины быть сильным защитником и кормильцем⁷².

Сексуальные фантазии мужчин воплощаются в том, что

же страдают раком простаты и яичек. Подробнее об этом: Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 107, а также Nancy Etcoff, *Survival of the Prettiest*, стр. 140–143.

⁷⁰ См., к примеру, Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 108–113; David Deida, *Intimate Communion*, стр. 45; Alison A. Armstrong, *Making Sense of Men*, стр. 18–33; Ayala Malach Pines, *Falling in Love*, стр. 83–104, Harville Hendrix, стр. 5.

⁷¹ См. Nancy Etcoff, *Survival of the Prettiest*, стр. 172–176, и Malcom Gladwell *Blink, The Power of Thinking, Without Thinking*: «Существует множество доказательств того, что высокий рост – в особенности у мужчины – вызывает целый набор чрезвычайно положительных бессознательных ассоциаций». Gladwell провёл опросы в половине компаний из списка 500 лучших компаний журнала Fortune и выяснил, что директорами большинства из них были высокие мужчины белой расы: Рост среднестатистического директора был чуть меньше 183 см (средний рост американца – 175 см) Рост 58 % директоров – 183 см и выше Только 14 % мужчин США – 183 см и выше Рост около 30 % директоров 187 см и выше Только 3,9 % мужчин в США – 187 см и выше «Рост немаловажен для успеха в карьере», – говорит Тимоти Джадж, профессор в сфере менеджмента Университета Флориды, который участвовал в исследовании по этой теме.

⁷² Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 114–116, и David Deida, *Intimate Communion*, стр. 44.

предлагает порноиндустрия⁷³ (которая презируется обществом), а любовные романы⁷⁴ и «мелодрамы» (которые одобряются обществом) являются выражением соответствующих сексуальных фантазий женщин.

Пол: различия между мужскими и женскими первичными фантазиями

Исследователи установили, каким образом биологические половые различия влияют на фантазии каждого пола, сходные во всех культурах.

Поскольку эти фантазии коренятся глубоко в нашем бессознательном, их практически невозможно преодолеть⁷⁵, а

⁷³ Весьма сложно оценить совокупный доход от порноиндустрии. Для США эта цифра варьируется от 5 до 10 миллионов долларов, а для всего мира она составляет примерно 40 миллионов долларов. Благодаря доступности видеотехнологий и Интернета создаётся множество бесплатных «фанатских сайтов», которые составляют конкуренцию журналам и продажам DVD. Фильмы для взрослых всё ещё находятся в топе продаж среди гостиничных развлечений.

⁷⁴ Согласно отчётам, в 2008 году доход от продаж любовных романов составил 1,37 миллиона долларов, при этом они составляют крупнейший сектор на потребительском рынке литературы – 13,5 %. В чём же секрет популярности любовных романов? Благодаря разнообразию внутри жанра, названиям, привлекательным для женщин, которые читают 90,5 % любовных романов, а также низким ценам на издания любовные романы смогли занять первое место в списке бестселлеров в 2008 году. См. www.rwanational.org/cs/the_romance_genre/romance_literature_statistics/industry_statistics

⁷⁵ Во взрослом возрасте Махатма Ганди постоянно стремился побороть свою первичную фантазию, а в более поздние годы делил ложе с привлекательными девушками-поклонницами гораздо младше его, чтобы преодолеть сексуальные

их воплощение является условием любого романтического увлечения человеком противоположного пола. Собирательно мы будем называть их первичной фантазией. Все другие требования, которые влюблённые обычно предъявляют к партнёру, являются вторичными по отношению к первичной фантазии и чаще всего гендерно-нейтральны. Среди таких требований – общие ценности, интересы, образ жизни, темперамент, планы и мечты о будущем, обоюдная потребность проводить время вместе, деньги и секс⁷⁶.

Если первичная фантазия выполняется, то мужчина начинает испытывать совершенно искреннюю и настоящую влюблённость в сексуальную женщину, а женщина – в успешного мужчину. В их организме повышается уровень возбуждающих гормонов, что говорит об их способности зачинать и выращивать здоровое потомство. Эти гормоны способствуют возникновению влечения, страсти и близости между людьми и временно ослабляют рациональные области мозга влюблённой пары, в связи с чем они игнорируют все предостережения и вступают в сексуальные отношения.

Влюблённые, ощущающие нечто подобное, часто говорят

желания. См. книгу Yogesh Chadha, *Gandhi: A Life*, стр. 423: «Ганди публично заявил, что в своём стремлении в совершенстве овладеть сексуальными импульсами он экспериментировал, вступая в отношения со своими ученицами-женщинами. Ему на тот момент было 77 лет».

⁷⁶ «Время, деньги и секс» (ВДС, иногда также называемые «большой тройкой» – не путать с «Благом, Истиной и Красотой») – как выяснилось, являются основными причинами, по которым люди вступают в отношения, А ТАКЖЕ основными причинами возникающих позже конфликтов и расставаний.

о некой «химии» между ними, и они правы⁷⁷. Сексуальное влечение возникает у женщин и мужчин в связи с повышением уровня тестостерона, чувство близости связано с повышением уровня дофамина, норэпинефрина и сератонина, а различные формы привязанности появляются из-за повышения уровня окситоцина у женщин и вазопрессина у мужчин⁷⁸. Некоторые из этих гормонов действуют на человека столь же сильно, как запрещённые наркотики. Они могут вызывать у влюблённого ощущение невиданного блаженства, но также порождать зависимость, приводя к болезненному абстинентному синдрому, который возникает после падения уровня этих гормонов в крови⁷⁹.

Мужчины обычно увлекаются и влюбляются гораздо быстрее женщин, поскольку их первичная фантазия связана исключительно с внешностью и сексуальной привлекательностью особы противоположного пола⁸⁰. Взгляда на привле-

⁷⁷ Глубокий анализ гормонов, которые влияют на сексуальность мужчин/женщин и на отношения, можно найти в работе Theresa L., Crenshaw, *The Alchemy of Love and Lust* и Harville Hendrix, *Getting the Love you Want*, стр. 47. Мира Киршенбаум (Mira Kirshenbaum) в книге «Он – тот самый мужчина?» (*Is He Mr. Right*) утверждает, что любовь к мужчине появляется, если 1) вам комфортно вместе, и вы близки; 2) он надёжен; 3) вам весело вместе; 4) он сексуально привлекателен; 5) его ум, статус и успешность вызывают у вас уважение, а он проявляет уважение к вашим амбициям и достижениям.

⁷⁸ См. Helen Fisher, *Why We Love* — полностью, в особенности стр. 78 и 195–196.

⁷⁹ См. Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 153–180.

⁸⁰ См. Alaya Malach Pines, *Falling in Love*, стр. 79, Nancy Etcoff, *Survival of the*

кательную женщину, просмотра эротических изображений, фильма или же наблюдения за стриптизом в баре может быть достаточно для того, чтобы поднять уровень тестостерона у мужчины и вызвать у него возбуждение. Зачастую, к полнейшему разочарованию и озадаченности женщин, мужчина очень быстро теряет интерес после того, как ему удалось завоевать объект своего желания, а поэтому он начинает охотиться за другими возбуждающими женщинами, чтобы получить свою «дозу» гормонов.

Привлекательные женщины, также как специалисты индустрии косметики, красоты и моды⁸¹, а также умные разработчики рекламы продукции и услуг, безусловно, давно знают, какой эффект на мужчин оказывают изображения сексуальных красоток. Они постоянно обрушивают на мужчин шквал соблазнительных лозунгов, которые говорят им, что зарабатывание и трата крупных сумм на символы статуса (к примеру, бриллиантовое кольцо, машину, часы), потребление правильных продуктов (к примеру, пива, пены после бритья) или риск своим здоровьем и жизнью (служба в армии, участие в опасных приключениях и в жестоких сорев-

Prettiest, а также многочисленные фильмы, в которых мужчина изначально сходит по ней с ума (и хочет с ней секса), а она не уверена и хочет получше его узнать.

⁸¹ За 2008 год прибыль от индустрии красоты и продаж косметики в Америке составила 12 миллионов долларов по большей части за счёт средств по уходу за волосами и кожей, которые постоянно рекламируются в печатных медиа и по телевизору. Продажи индустрии моды составили примерно 200 миллионов долларов.

новательных видах спорта) позволят им завоевать женщину их мечты⁸².

Женщины обыкновенно чувствуют ту же первоначальную искру, когда видят физически привлекательного мужчину. Однако они быстро разочаровываются, если его социально-экономический статус или особенности характера не соответствуют их первичной фантазии (за исключением случаев, когда они ищут партнёра на ночь или любовника)⁸³.

В отличие от мужчин женщины гораздо чаще могут с течением времени проникнуться романтическими чувствами к более взрослому и физически менее привлекательному партнёру, если его финансовое положение, социальный статус или черты характера соответствуют их ожиданиям. Внимание мужчин почти всегда направлено исключительно на женское тело, на желание с ней переспать и на то, как она будет

⁸² Исследования показали, что мужчины, испытывающие сексуальное возбуждение, готовы идти на большие финансовые и физические риски. См.: www.huffingtonpost.com/2008/04/04/sex-drives-men-to-take-ri_n_95169.html и www.usatoday.com/tech/science/2008-04-07-sex-financial-risk_N.htm.

⁸³ См. Geoffrey Miller, *The Mating Mind*, стр. 206: «Если женщина заинтересована в том, чтобы понять, каким человеком является мужчина, насколько он умён и каков его жизненный опыт, ей могут потребоваться недели бесед для того, чтобы (бессознательно) собрать всю необходимую информацию и влюбиться... при этом зачастую мужчина быстрее понимает, привлекает ли его женщина сексуально, поскольку оценить физические данные проще, чем характер», а также Donald Symons, *The Evolution of Sexual Desire*, стр. 166: «Поскольку вклад родителя женского пола в воспитание ребёнка обыкновенно больше вклада родителя мужского пола, от женщин ожидают большей избирательности при выборе партнёра, чем от мужчин».

выглядеть с ним вместе. А женщина помимо приятной внешности мужчины (а иногда и вместо неё) придаёт большое значение его доходу, характеру, уму, остроумию, преданности, положению, надёжности, речи, манерам, образованию, работе, достижениям, здоровью, образу жизни, машине, дому, прочим материальным вещам, пенсионному плану, кругу друзей, искренности⁸⁴.

Если сексуальное влечение является взаимным, женщине всё же нужно больше времени, чтобы увериться в том, что мужчина хочет, способен и готов принять на себя обязательства по отношению к ней в качестве благосклонного, щедрого, надёжного защитника и добытчика, на которого можно положиться. Эволюционные причины женских раздумий и избирательности в отношении любовника и партнёра кроются в способности женщины забеременеть. Зачатие ребёнка является для неё гораздо более эмоционально насыщенным и судьбоносным событием, чем для мужчины⁸⁵. Даже если

⁸⁴ См. Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 116–118, и Geoffrey Miller, *The Mating Mind*, стр. 85–87, где он пишет: «Роберт Триверс отмечал, что женские особи вырабатывают меньше яйцеклеток (всего одну в месяц), чем мужчины – сперматозоидов (300–500 миллионов за эякуляцию). Это объясняет, почему мужчинам приходится более активно соревноваться за оплодотворение яйцеклетки, чем женщинам – за получение спермы, а также почему женщины более избирательны, чем мужчины. Мужчины стремятся завоевать большее количество женщин, а женщины – найти наиболее качественного мужчину».

⁸⁵ Warren Farrell в своих книгах *Father and Child Reunion* и *Does Feminism Discriminate Against Men* утверждает, что отцы вносят такой же вклад в воспитание детей, поскольку им зачастую приходится платить качеством и продолжи-

пара пользуется контрацептивами или не может больше зачать ребёнка, гормональная система женщины реагирует так, как если бы она могла забеременеть: в случае беременности ей придётся вытерпеть 9 месяцев физического дискомфорта, не имея возможности зачать ребёнка от другого мужчины, она должна будет рисковать своей жизнью во время родов и заботиться о ребёнке долгие годы, а вот его отец легко может оставить её, подарив своё семя, любовь и поддержку другой женщине⁸⁶.

Пол: динамика женского страха – мужского стыда

Биологические различия между полами приводят также к первичным эмоциональным реакциям, заключающимся в женском страхе и мужском стыде. Страх (обыкновенно страх быть покинутой) возникает у женщины, когда она испытывает эмоциональное отчуждение – особенно после того как первоначальное влечение ушло, – а также если она беспокоится, что мужчина не сможет стать преданным ей защитником и добытчиком. Женский страх появляется, когда общение с мужчиной становится затруднительным, когда он по-

тельностью своей жизни, усердно работая на пропитание ребёнка, которого они, возможно, и не хотели, и который, если мать возненавидит отца, станет оружием против мужчины. Хотя, возможно, всё так и есть, данный аргумент выглядит во многом рациональным и не выдерживает критики с эволюционной точки зрения.

⁸⁶ См. Ayala Malach Pines, *Falling in Love*, стр. 89.

казывает свою заинтересованность в других женщинах или свою слабость, оказывается некомпетентным, жалуется или беспокоится из-за работы, теряет работу, впадает в зависимость от вредных привычек или терпит в чём-то поражение. Пытаясь эмоционально воссоединиться с мужчиной, увериться в том, что он её поддержит, или для того, чтобы вдохновить его на большую активность, она зачастую начинает отказывать ему в сексе, унижать, сравнивать его с другими, игнорировать его в духе пассивной агрессии, не понимая, что таким образом подрывает отношения⁸⁷. Если мужчина не реагирует определённым образом, она быстро теряет свою уверенность и обвиняет его в том, что он не слушает и не понимает её, что он бесчувственен, эмоционально замкнут, проявляет пассивную агрессию, или в прямо противоположном – всё зависит от обстоятельств.

Её усилия, направленные на восстановление близости, а также попытка поддержать мужчину в его деятельности ещё больше заставляют его отдаляться, чтобы избежать постоянных попыток принизить его⁸⁸ и спрятать своё первичное

⁸⁷ См. Patricia Love/Steven Stosny, стр. 66 в книге *How to Improve your Marriage Without Talking About It*: «Многие женщины просто не понимают, как они сильно критикуют и унижают мужчин», и Harville Hendrix, *Getting The Love You Want*, стр. 76–81: «Отчаявшись, люди начинают использовать негативные манёвры, чтобы принудить своего партнёра проявлять больше любви. Они сдерживают проявления нежности и эмоционально отстраняются».

⁸⁸ Лишить силы, энергии или ослабить. Alison Armstrong, создательница сайта www.understandmen.com, называет это так: «Оторвать его яйца и оставить себе». См. также Patricia Love/Steven Stosny, *How to Improve your Marriage Without*

переживание стыда, которое возникает из-за неспособности удовлетворить женщину и сделать её счастливой. Вместо того чтобы дать ей то чувство близости, эмоциональной безопасности, силы и уверенности, которого она жаждет, он может злиться на неё, уходить с головой в работу, искать дополнительные способы заработка, проводить больше времени со своими приятелями, с головой уходить в своё хобби, в духовное совершенствование или становиться капризным и подавленным⁸⁹. Со своей стороны женщина не понимает, что может вдохновить и подбодрить его, проявляя больше эмпатии, а также выражая благодарность за то, что он делает (даже если он делает совсем немного) с помощью признания/похвалы и секса, что зачастую помогает ему открыться, давая женщине больше той поддержки, любви и уверенности, о которых она мечтает⁹⁰. В этой ситуации партнёры склонны обсуждать свои проблемы и разочарования с представителями противоположного пола, которые проявляют больше эмпатии. Такое поведение называется эмоциональной неверностью и, очевидно, является дорогой, пролегающей в опасной близости от физической измены.

Talking About It, стр. 65–71.

⁸⁹ О мужской депрессии см. Terrence Real, *I don't want to talk about it*.

⁹⁰ Программа PAX, созданная Alison Armstrong, помогает женщинам научиться ценить мужчин, чтобы те, в свою очередь, стали превозносить женщин (см. сайт www.understandmen.com). Множество советов касательно понимания и разрешения этого конфликта можно найти в книге Джона Грэя *Why Mars And Venus Collide*.

Из-за различной эволюционной обусловленности полов мужчина обыкновенно легче переносит эмоциональную неверность женщины, если она не изменяет ему в постели, в то время как женщина может прощать мужчине сексуальную неверность, если она уверена в его любви, финансовой поддержке и душевной преданности ей⁹¹.

Если в своих любовных отношениях вы сталкиваетесь с динамикой страха-стыда, вы можете улучшить положение дел, прислушавшись к страхам и тревогам вашей партнёрши, не обвиняя её, не защищаясь и не отстраняясь, но утешая своей любовью, преданностью и поддержкой⁹².

Социальные табу, связанные с процессом полового отбора

Первичная фантазия и процесс полового отбора, составляющие основу большинства наших отношений, являются чрезвычайно чувствительной и эмоционально заряженной

⁹¹ Эти процессы очень точно отражены в фильме «Реальная любовь» в реплике Карен: «Так что, ты попытаешься выяснить, просто ли это ожерелье, или же секс и ожерелье, или в худшем случае, ожерелье и любовь?» Обратите внимание, она считает, что ожерелье – в порядке вещей (нет эмоциональной связи) и даже секс и ожерелье не так страшно, поскольку она не уверена, что за этим стоит, но ожерелье (материальная поддержка) и любовь (эмоциональная неверность) неприемлемы.

⁹² Patricia Love и Steven Stosny написали превосходную книгу о взаимодействии стыда/страха у мужчин и женщин под названием «Как улучшить отношения в браке, не обсуждая их» (*How To Improve Your Marriage Without Talking About It*).

темой как для одиноких людей, так и для пар, а потому по нескольким причинам к ней редко обращаются в научных и общественных кругах⁹³:

1. Едва ли кто-нибудь захочет публично заявить или признать, что основными критериями привлекательности женщины являются её возраст, телосложение, внешность и сексуальность – грубо говоря, «пригодность к спариванию», а критериями привлекательности мужчины – его социально-экономический статус, способность к соперничеству и щедрость⁹⁴.

⁹³ Irvin Singer (профессор философии Массачусетского технологического института) пишет в своей книге *Philosophy of Love* на стр. xvi: «Я начал работать над своей философией любви в те времена, когда ни один уважаемый англоязычный философ не рассматривал данную тему как заслуживающую профессионально-го интереса и даже уважения». Далее на стр. 109: «Меня предупреждали, что лучше избегать этой темы, поскольку – как мне сказали – я разрушу свою карьеру, безрассудно уничтожу свою профессиональную репутацию и буду изгоем в Американской ассоциации философии». Geoffrey Miller отмечает в своей книге *The Mating Mind*: «Из-за напускной скромности половой отбор в обществе почти не обсуждается, поскольку он, в конце концов, связан с сексом. Многие люди, особенно учёные, двойственно относятся к сексу: он завораживает и смущает их, они увлечены этой темой, но испытывают чувство вины, ведут себя то похабно, то по-пуритански. Учёные всё ещё неловко себя чувствуют, рассказывая о половом отборе студентам, разговаривая о нём с журналистами, а также излагая письменно эту теорию для широкой публики».

⁹⁴ См. главу «Millionaire Matchmake» из книги Patti Stanger *Become Your Own Matchmaker*, стр. 50–72. Под заголовком «Mirror mirror» она пишет: «... знаете, я могу быть резкой. Я говорю девушкам, [которые хотят встретить миллионера], что они слишком худые или толстые для него, у них слишком кудрявые/вьющиеся волосы не самого удачного цвета. Возможно, это звучит слишком неделикатно, но мужчины оценивают именно то, насколько им хочется переспать с жен-

2. Одиноким людям тяжело признать тот факт, что у них могут быть неразрешённые психологические проблемы, которые мешают им вступать в здоровые отношения, а также мечты об отношениях с людьми не из их круга. У женщин часто бывают нереалистические ожидания, что они понравятся «принцу на белом коне», или «папику», для которого они на самом деле слишком стары или некрасивы, а мужчины фантазируют о молодых, сексуально привлекательных девушках в духе моделей «Плейбоя», которым они также не подходят.

3. Социальные, радикальные и экофеминистки⁹⁵ отрицают ту роль, которую сексуально привлекательные, ориентированные на отношения женщины (ой... они ведь тоже женщины) играют в усилении социальной несправедливости, войнах и разрушении нашей экосистемы, – ведь именно они выбирают наиболее безжалостных в борьбе за власть, статус и богатство мужчин (которые действуют в ущерб окружающей среде, другим мужчинам и женщинам), вознаграждая их своей любовью, обществом и сексом в обмен на безопасную и беззаботную жизнь⁹⁶.

щиной».

⁹⁵ Различные формы феминизма описаны в примечании 51 к Главе 1.

⁹⁶ Достаточно грубый пример этого мы находим в документальной драме «Бункер» – хронике последних двух недель жизни Гитлера. В этом фильме женщины, которые наслаждаются безопасностью и живут достаточно роскошно рядом с Гитлером, уговаривают его не сдаваться, хотя тысячи других людей вокруг умирают.

4. Пары не хотят признавать вероятность того, что они перепутали собственные первичные фантазии с любовью, особенно если их союз переживает трудные времена, а изначальное влечение уже ушло.

5. Одинокие люди, недостаточно физически привлекательные или плохо материально обеспеченные для того, чтобы найти партнёра, не хотят вспоминать о тяжёлых переживаниях, вызванных отвержением со стороны желанных представителей противоположного пола.

Хотя в интегральной модели отношений мы не игнорируем ту важную роль, которую первичная фантазия, а также связанные с ней гормональные реакции играют при возникновении отношений, мы не сводим выбор партнёра и качество любовных отношений лишь к этим критериям.

Поэтому в части II мы более подробно проанализируем, каким образом переживается первичная фантазия на разных уровнях развития сознания, объединив её с другими элементами интегральной модели отношений.

Пол: понимание половых различий уменьшает страдания

Как подтверждают многие психологи, антропологи и социологи⁹⁷ и как вы могли заметить из собственного опыта и

⁹⁷ См., в частности, Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 103, 114, а также первые

наблюдений, «мужчин привлекают сексуальные объекты, а женщин – успешные объекты», «мужчины хотят одного и того же от каждой женщины, а женщины хотят всего от одного мужчины», и «для мужчин физическая привлекательность женщин (и качество секса с ними) определяет отношения, а для большинства женщин отношения с мужчиной определяют его физическую привлекательность (и качество секса)».

Если вы только сейчас осознали, в какой степени первичная фантазия, зачастую неосознаваемая, влияет на процесс полового отбора, то данное руководство уже, возможно, определённым образом вам помогло. Зная о первичной фантазии, вы сможете **сэкономить много денег, избежать горя и разочарований**, ведь, проявив больше понимания к вашей возлюбленной или по-дружески расставшись с ней – если взаимное притяжение было основной движущей силой ваших отношений и теперь ушло, – вы сможете избежать дорогостоящего и изматывающего расставания/развода. Если же вы одиноки, вы перестанете ходить на затратные свидания с привлекательными, требовательными в материальном плане женщинами, которые вам «не по карману» и которых вы не сможете надолго сделать счастливыми⁹⁸.

строки стр. 202; Daniel Goleman, *Social Intelligence*, стр. 199; Laurie A. Rudman и Peter Glick, *The Social Psychology of Gender*, стр. 211–222, а также Ayala Malach Pines, *Falling in Love*, стр. 83–104 – этот список можно продолжать.

⁹⁸ Ознакомиться с отрезвляющим рассказом умной женщины о том, как она отвергла не больше и не меньше, а сто мужчин после встречи, можно в книге Dale Koppel, *The Intelligent Woman's Guide to Online Dating*.

Гендер: культурные/приобретённые различия между мужчинами и женщинами (сознание)

Гендер – это те роли, которые общество и культура приписывают каждому полу. Гендерные роли закладываются в детстве и более чётко прорисовываются позднее, по мере того как, наблюдая и слыша то, что говорят другие, мы усваиваем, как мужчины и женщины в нашем обществе должны правильно вести себя и мыслить⁹⁹. Эти роли очень многообразны и зависят от культурной среды, поскольку они не составляют основу человеческого существа в отличие от первичных фантазий, обусловленных полом, которые одинаковы во всём мире во все исторические эпохи¹⁰⁰.

Тем не менее гендерные роли глубоко укоренены в нашем сознании и зачастую даже в бессознательном. Социологи и

⁹⁹ См. Ayala Malach Pines, *Falling in Love*, стр. 100–103.

¹⁰⁰ См. David M. Buss, *The Evolution of Desire*. Автор обнаружил, что «выбирая партнёра, женщины предпочитают мужчин, у которых есть деньги, ресурсы, власть или высокий социальный статус, а мужчины склонны искать привлекательных, молодых женщин, которые будут хранить сексуальную верность». Эти выводы основываются на глобальном опросе, проведённом Buss и коллегами среди 10 047 взрослых людей 37 различных культур – от Австралии до Замбии. Также см. Donald Symons, *The Evolution of Human Sexuality*, стр. 191: «Одним из таких врождённых правил является склонность женщин находить и выбирать мужчин с высоким статусом».

феминистки всё ещё спорят о том, какие мужские и женские качества являются природными (пол), а какие воспитываются (культурное происхождение и общественная обусловленность). Вероятно, границы между ними непостоянны и размыты¹⁰¹. К примеру, мы говорим о транссексуальности, если мужчина или женщина ощущает, что находится в теле, принадлежащем другому полу, и ведёт себя соответствующе, скажем, как в случае трансвеститов.

Гендер обыкновенно выражается с помощью одежды, которую мы носим, принятой для мужчин и женщин длины волос, выбора профессии, времени, уделяемого работе, того, с кем и во что мы играем, того, кто делает предложение и покупает бриллиантовое кольцо, и того, как распределяются обязанности по дому¹⁰², а также с помощью связанных с гендером социальных ролей и культурных норм. Вырваться за рамки своей гендерной роли трудно, поскольку общество оказывает сильное давление на мужчин и женщин, пытаясь заставить их вести себя сообразно полу (например, мужчина должен быть старше жены, он не может стремиться к само-

¹⁰¹ См. Laurie A. Rudman и Peter Glick, *The Social Psychology of Gender*, стр. 6–24.

¹⁰² Некоторые типичные работы, которые мужчины и женщины выполняют по дому перечисляются в книге Warren Farrell et al., *Does Feminism Discriminate Against Men*, стр. 60–88, где развенчивается миф о том, что женщины работают в «две смены», а мужчины не выполняют практически никакой работы по дому (согласно Фарреллу, американские мужчины трудятся на работе и по дому в среднем 59,5 часа в неделю, а женщины – 56,4 часа).

реализации и обязан быть основным добытчиком в семье), но это, безусловно, возможно, если мы осознаём эти роли и разумно ставим под сомнение статус-кво, который ограничивает нашу свободу выражения (можно вспомнить новый тренд, когда более зрелые женщины, так называемые «пантеры», встречаются с молодыми мужчинами).

Исследователи в области социологии на примере выборки из 25 государств выявили наиболее распространённые и типичные мужские качества, отражающие гендерные стереотипы: отважный, доминирующий, волевой, независимый, сильный, агрессивный, властный, дерзкий, предприимчивый, стойкий, строгий, активный, смелый, прогрессивный, суровый, жёсткий, неэмоциональный и мудрый.

Женщинам стереотипно приписываются следующие качества: сентиментальная, кроткая, суеверная, ласковая, мечтательная, чувствительная, привлекательная, несамостоятельная, эмоциональная, робкая, мягкосердечная, слабая, сексуальная, любопытная, нежная, мягкая, очаровательная и разговорчивая¹⁰³.

Достаточно увлекательным и поучительным может стать изучение половых и гендерных различий между мужчиной и женщиной посредством книг по популярной психологии и воркшопов¹⁰⁴, которые более глубоко раскрывают эти сте-

¹⁰³ См. See Laurie A. Rudman и Peter Glick, *The Social Psychology of Gender*, стр. 89.

¹⁰⁴ См. наиболее популярную книгу Джона Грэя «Марс и Венера: почему мы

реотипы, такие как:

● Мужчины родом с Марса, они концентрируются на одной задаче¹⁰⁵, разделяют всё на части, выбирают кратчайший маршрут между пунктами А и В, не спрашивают совета, сначала думают, а потом чувствуют, уходят в свою нору и смотрят телевизор, чтобы разобраться с проблемами, мыслят иерархично, создают структуры, являются рациональными, подвластны инстинкту «овладеть или убить», бегают за женщинами из-за секса, более продуктивно работают, чтобы лучше обеспечивать свою партнёршу, если она выглядит несчастной.

● Женщины родом с Венеры, они могут решать много задач одновременно, склонны к сотрудничеству, любят посплетничать, прислушиваются к советам, сначала чувствуют, а потом думают, нуждаются в разговорах, чтобы решить свои проблемы, мыслят нешаблонно, плывут по течению, являются пассивными и умиротворёнными, обладают исцеляющей энергией, отдаются мужчинам в сексе, принимают, следуют за другими, отдают, а не берут, у них больше развито зрительное восприятие.

Как мы покажем в части II, гендерные роли не столь тесно связаны с полом, как стереотипно считается, а динамика

ссоримся?», а также более ранние работы, такие как «Марс и Венера вместе навсегда», «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Марс и Венера в спальне», воркшопы на сайте www.understandmen.com, а также забавные видео и рекомендации на www.laughyourway.com.

¹⁰⁵ См. Джон Грэй, *Why Mars and Venus Collide*, стр. 38–41.

этих ролей меняется и может быть преодолена в процессе развития мужчин и женщин.

Полярности: потенциал женственности/мужественности для обоих полов (душа)

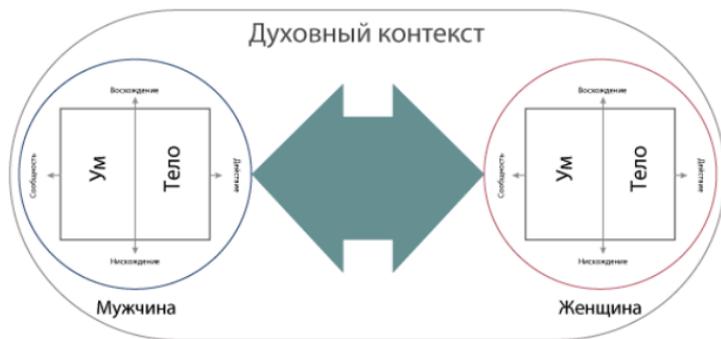


Рис. 10. Четыре полярности двух полов

В то время как половые различия являются биологическими (тело), а гендерные роли – приобретёнными (сознание), потенциал для воплощения женских (или женственных) и мужских (или мужественных) качеств в равной степени есть у обоих полов (душа)¹⁰⁶. В интегральной модели

¹⁰⁶ См. Кен Уйбер, *Integral Spirituality*, стр. 11–15. Обратите внимание, что в интегральной модели отношений полярности мужественности и женственности необязательно рассматриваются как типы, которые не меняются в процессе развития сознания человека по вертикали (как в модели AQAL), но скорее воспринимаются как потенциальные возможности, которые каждый пол может в различной степени реализовывать и выражать по мере взросления и развития, как

отношений женственность соответствует **нисхождению** и **общности**, которая противопоставляется таким мужественным свойствам, как **восхождение** и **действие**. Две пары противоположностей можно изобразить с помощью графика (который располагается ниже), с восхождением и нисхождением на вертикальной оси координат и сообщностью и действием – на горизонтальной. Вы можете представить себе эти полярности в качестве положительного и отрицательного полюсов батареи или магнита, которые необходимы для того, чтобы сексуальная энергия свободно текла, а человеческая психика сохраняла свой здоровый баланс.



Рис. 11. Четыре полярности

Во время чтения нижеизложенных описаний четырёх полярностей подумайте над тем, какие качества в большей сте-

пишет сам Уилбер на стр. 26 в этой книге: «Мужской принцип больше отождествляется с энергией действия, а женский – с энергией сообщности, но надо отметить, что в каждом человеке есть оба этих компонента». Также см. Эрих Фромм «Искусство любить», стр. 34: «Характер человека, как и его сексуальность, может быть мужественным или женственным... и всегда нужно иметь в виду, что эти характеристики перемешаны в каждой отдельной личности».

пени резонируют с вами, а какие знакомы вам из наблюдений за другими.

Восхождение

Восхождение¹⁰⁷ (или самотрансценденция) – это направ-

¹⁰⁷ Качества, выражающие энергию восхождения, – это мудрость, пустотность и покой. Соответствующие практики включают в себя медитацию, созерцание и уединение. Архетипом этой энергии является мудрый отец. Люди с преобладанием энергии восхождения кажутся не от мира сего и мыслят метафизически. Они стремятся подняться от материи к духу. Это любовь к высшему (Эрос), к небесному Богу, извечное стремление к большей целостности и обширному единству, стремление преодолеть границы и добраться до небес, удостоиться созерцания великого блага и великолепия, постоянно отвергая мелочное в поисках глубокого, а низшее – в поисках высшего. Бог людей восходящего типа – это Бог совершенно потусторонний, и его царствие за пределами человеческого мира. Энергия восхождения связана с пуританством, монашеством и аскетизмом; с этой точки зрения тело, плоть и в особенности секс воспринимаются как исконно греховные. Люди восходящего типа пессимистически смотрят на возможность обретения счастья в этом мире и предпочитают времени вечность. Нисходящая энергия воспринимается ими как зло и грех. Этот мир они считают иллюзорным, призрачным и испорченным. Здоровая энергия восхождения – это стремление к улучшению и совершенствованию, к преодолению границ и обретению (за счёт углубления взгляда на свою истинную сущность и на суть вещей) более просветлённой природы. Самотрансценденция – это путешествие личности, в котором она открывает себя. Оно требует личных усилий человека и готовности меняться, отпуская старые парадигмы. Духовными искателями самотрансценденция переживается как пустота, безграничное сознавание внутреннего мира, свободы и радости, которое достигается за счёт выхода за пределы Эго и признания высшего источника. Нездоровая энергия восхождения (её также называют Фобосом) подавляет низшее и диссоциируется от него, не принимая его. То есть отрицаются чувства, тело, сексуальность и земля (что можно наблюдать во многих религиях восходящего типа – в христианстве, буддизме и исламе). Человек нездорово-

ленное ввысь стремление к небу, абсолюту, единству, духу или Божеству, прочь от разрозненных фрагментов проявленного мира во множестве его форм. Знаменитая цитата Эйнштейна метко описывает суть восхождения: «Я хочу знать, как Бог сотворил этот мир. Я не заинтересован в тех или иных феноменах, в многообразии тех или иных элементов. Я хочу знать Его мысли, всё остальное – детали».

Восхождение также связано с «любовью, которая стремится ввысь» (Эросом), которая рождает нечто новое, соединяя фрагменты в более обширное целое. К примеру, ноты – в симфонию, ингредиенты – в блюдо, цвета – в картину, слова – в предложения, знания – в мудрость, личностей – в пару, группы – в общество. Личности с преобладающей восходящей энергией смотрят на реальность с расстояния и видят её фрагменты как части более обширного целого или единой структуры. Они воспринимают мир с высоты птичьего полёта более широко и пытаются посредством своего сознания подняться ещё выше, чтобы охватить всё. Восходящая энергия выражается через мудрость, креативность, новизну, визионерские идеи, пустотность и покой.

Здоровая энергия восхождения характеризуется желанием улучшать, выходить за пределы, расти, трансцендировать, творить, мыслить обширными категориями. Это

вого восходящего типа боится, что низшее утянет его за собой и осквернит. Фобос является первичным источником всякого подавления, отрицания, страха и иногда даже ненависти ко всему, принадлежащему этому миру, – биологической жизни, сексуальности, чувственности, а также часто игнорирует тело и природу.

достигается посредством приобретения более обширного взгляда на себя и на природу вещей. Восхождение требует готовности меняться, оставляя старые парадигмы и умения не страдать из-за бытовых неурядиц.

Нездоровая энергия восхождения игнорирует, подавляет, контролирует низшее, вместо того чтобы охватывать его и заботиться о нём. Она отрицает чувства, тело, сексуальность и природу.

Личности с преобладанием восходящей энергии боятся быть утянутыми вниз, поглощёнными, растворёнными и потерянными (Фобос)¹⁰⁸.

Нисхождение

Нисхождение¹⁰⁹ (или самоидентичность) – это направ-

¹⁰⁸ См. Кен Уилбер, *A Brief History of Everything* стр. 227–235.

¹⁰⁹ Нисходящая энергия проявляется в хтонических религиях и религиях, связанных с поклонением богине, к примеру, в язычестве. Путь нисходящей энергии – это путь сострадания. На этом пути посюстороннего нисхождения духа в материю Многое воспринимается как проявление Единого, а поэтому ко всем формам жизни нужно относиться с равной добротой, состраданием и милосердием. Единое воплощается во всём творении, присутствуя во всех формах и прославляя видимое и осязаемое. Присутствие, самоотдача, наполненность жизнью, чувства и эмоции – всё это выражения нисходящей энергии. Это любовь, направленная к миру, проявляется в овеществлённости духа, телесном воплощении, отношениях, примирении с проявленным миром и его взаимосвязями, в равной ценности всех существ, во всепринятии и проявлении доброты и постоянной заботы по отношению ко Многому. Человек нисходящего типа влюблён в видимого, осязаемого Бога, он прославляет чувства, телесность, сексуальность и землю,

ленное вниз стремление к земле, к телу и миру во множестве его проявлений. Личности с преобладанием энергии нисхождения прославляют жизнь во множестве её форм, тело и свою сексуальность. Они плывут по течению, находятся в контакте со всем богатством проявленного мира, переживают происходящее, исходя из всей полноты существования, глубоко погружаясь в мир. Нисхождение также описывается как «любовь, которая направлена вниз» (Агапэ), которая принимает всё – включая землю и всех её обитателей – с бескорыстным состраданием и преданностью.

Нисходящая энергия выражается через чувства, эмпатию, эмоции, теплоту, движение, уступчивость, изобилие и поток. Личность с преобладанием нисходящей энергии воспринимает мир изнутри.

Здоровая энергия нисхождения означает, что человек связан со всем богатством и полнотой мира, чувствителен к ней, он мыслит реально и находится в контакте со своим телом, чувствами, эмоциями и сексуальностью.

Нездоровая энергия нисхождения проявляется в одержимости, растворении и подчинении многообразным деталями жизни и её проявлениям, чувствам, земным влечениям и потребностям.

Нисходящие личности боятся утратить контакт с миром, проявляя духовность, направленную на видимый мир. Духовные искатели такого типа ощущают само-имманентность, полную самоотдачу тому, что есть, – тесную связь с землёй и проявленным миром, полнотой бытия, миром форм и течением жизни.

запутаться или быть отделёнными от полноты жизни и её движущих сил (Танатос) ¹¹⁰.

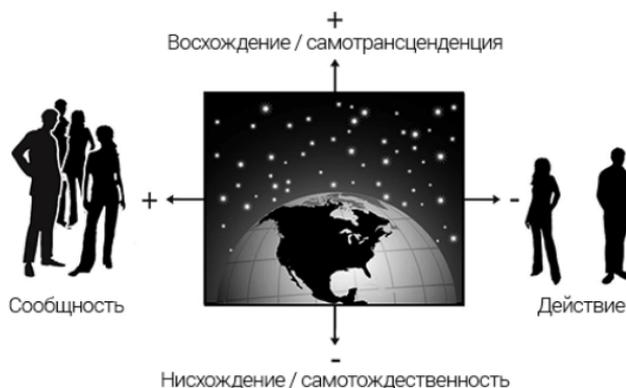


Рис. 12. К пониманию восхождения, нисхождения, действия и общности

Действие

Действие¹¹¹ (или самосбережение) – это стремление к целостности, к поступкам, совершаемым по собственной воле, к осуществлению свободного выбора и проявлению своей власти. Люди, обладающие склонностью к этой полярности, хотят оставаться верными себе, сохранять личность, индивидуальность, независимость и самостоятельность. Они концентрируются на правах, правилах, законах и справед-

¹¹⁰ См. Ken Wilber, *Sex, Ecology, Spirituality*, стр. 340.

¹¹¹ Слово «agency» – «действие» – происходит от слова «agent», которое означает «сущность, способную совершать действия».

ливости, которая защищает и обслуживает интересы личности. Их определяют ответственность за собственные решения, успех, свобода воли, а не среда и мнение других (лучше потерпеть неудачу, проживая собственную жизнь, чем преуспеть, живя за кого-то другого).

Действие в здоровых формах поддерживает автономное функционирование личности. **Действие в нездоровых формах** ведёт к отчуждению и диссоциации с другими людьми. Люди со склонностью к энергии действия боятся потерять свободу выбора, а также оказаться в ситуации, когда их благополучие будет зависеть от других людей.

Сообщность

Сообщность (или самоадаптация) – это стремление к объединению (общности) с другими, желание быть частью чего-либо и действовать в интересах общества или группы, а также сотрудничать. Сообщность выражается через заботу, ответственность, родство, взаимовыручку, единение, коммуникацию, эмпатию, близость, объединение и соучастие. Люди со склонностью к общности чувствуют, что их благополучие зависит от их способности помогать и доверять другим, полагаться на них, вписываться в окружение, укреплять систему поддержки и взаимопомощи («ты – мне, я – тебе»).

Сообщность в здоровых формах выражается в мирной, ответственной (способной к ответу, отклику), внима-

тельной и заботливой связи между людьми.

Сообщность в нездоровых формах ведёт к слиянию, зависимости, потребности в поддержке извне, к цеплянию за других – при потере собственной воли, утрате индивидуальности и самостоятельности, – что в конечном итоге рождает чувство неудовлетворённости.

Люди, ориентированные на сообщность, боятся быть покинутыми, лишиться поддержки или остаться в одиночестве.

Взаимоисключение

Для личности может быть характерно либо действие или сообщность, либо восхождение или нисхождение, но не сообщность и действие или восхождение и нисхождение одновременно – точно так же, как невозможно одновременно вдохнуть (нисхождение) и выдохнуть (восхождение) или быть вместе (сообщность) и по отдельности (действие).

Порой бывает сложно провести чёткое разграничение между парами восхождения/действия и нисхождения/сообщности, поскольку поначалу они могут выглядеть и восприниматься одинаково. Один из способов увидеть различие – это осознать, что вы можете проявлять энергию восхождения и нисхождения как с помощью действия, так и с помощью сообщности (представьте себе, что вы поднимаетесь или спускаетесь в лифте в одиночку или с группой людей).

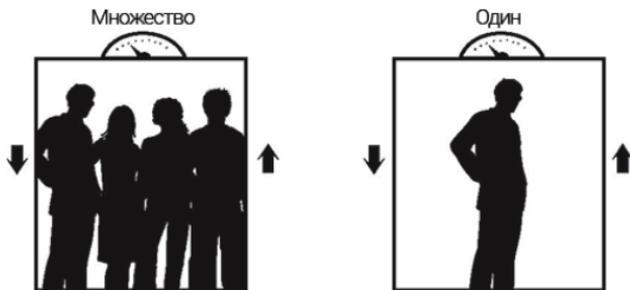


Рис. 13. Метафора лифта, выражающая взаимную исключительность полярностей

Вы можете, к примеру, хотеть пережить опыт встречи с Божеством (восхождение), и для этого уединитесь в пустыне (действие) для медитации, успокоения ума и очищения тела, или же будете петь мантры в группе с другими людьми (сообщность). С другой стороны, вы можете хотеть позаботиться о своём теле, получить удовольствие (нисхождение), принимая горячую травяную ванну и наслаждаясь клубникой в шоколаде в одиночку (действие) или присоединившись к компании друзей за здоровым ужином, чтобы пообщаться и потанцевать (сообщность).

Иными словами, восхождение и нисхождение проявляются и в аспекте действия, и в аспекте сообщности. Получившееся в результате пересечение двух линий даст вам мужской или женский тип.

площениа любой из четырёх полярностей как в их здоровых, так и в нездоровых формах. Некоторые люди патологически застревают в одном из положительных или отрицательных направлений, в то время как другие научились более свободно переключаться между всеми полярностями в их здоровых формах в зависимости от своих потребностей и от ситуации.

Как уравновесить полярности и улучшить отношения

Наша цель – уравновесить и гармонизировать здоровые проявления полярностей мужественности и женственности на всех уровнях нашего бытия (тело, ум, чувства и душа), чего можно эффективно достичь только в близких любовных отношениях. Для взаимодействия мужественности-женственности необходимы два человека с противоположными полярностями; внутри пары это взаимодействие переживается как сексуальное влечение и синергия. В этом отношении противоположности, безусловно, притягиваются, а сходные элементы отталкиваются, точно так же как положительные и отрицательные полюса двух магнитов.

Способность партнёров в паре дополнять друг друга, а также создавать целое, которое больше суммы его частей, определяется тем, насколько партнёры проявляют разные особенности каждой из полярностей. Если они энергетически слишком близки, между ними почти не возникает сек-

суального магнетизма и синергии; если же их различия настолько велики, что едва выносимы – особенно если это нездоровые проявления полярностей, – тогда партнёры находятся в состоянии разъединённости, отвращения друг к другу и продолжительного конфликта¹¹³.

Обращая внимание на эти четыре полярности, вы можете почувствовать, где в определённый момент времени находится ваша энергия и энергия вашего партнёра, и таким образом дополнять и уравнивать друг друга, проявляя широкий спектр здоровых форм полярностей и гибкость в отношении каждой из них.

Тантра¹¹⁴ – что означает «непрерывно плести и расширять», или союз мудрости (восхождения) с состраданием (нисхождением), – это собрание восточных духовных практик, которые направлены на гармонизацию четырёх полярностей, в частности, восхождения и нисхождения, неба и земли, Шивы и Шакти. Предполагается, что Бог проявляет себя в обеих противоположностях.

На Западе тантра по большей части ассоциируется с ис-

¹¹³ См. David Deida, *Intimate Communion*, стр. 19–36.

¹¹⁴ Дэвид Гордон Уайт предлагает следующее определение: «Тантра – это восточный комплекс представлений и практик, который исходит из принципа, что Вселенная, в которой мы пребываем, является не чем иным, как явным проявлением священной энергии Божества, творящего и поддерживающего её; а потому тантра стремится к ритуальному переживанию и перенаправлению этой энергии внутри человеческого микрокосма в творческом и освобождающем ключе». www.en.wikipedia.org/wiki/Tantra

кусством использования ритуалов и методов достижения трансцендентных состояний сознания (или переживания Бога) в сексуальном единении. Неудивительно, что во время экстатического занятия любовью или оргазма любовники часто восклицают: «О Боже...» В восточных же традициях тантрический секс был доступен только очень продвинутым духовным практикам, после того как они в течение многих лет практиковали суровые формы тантры, не имеющие отношения к сексу¹¹⁵.

Метафора взаимодействия полярностей: река

Превосходная метафора, которая позволяет представить взаимодействие полярностей маскулинности и феминности, – это река. Глубина, ширина потока представляют собой женские качества – нисхождение и общность. Высота и удалённость берегов друг от друга представляют мужественную способность к превосхождению и действию. Вместе они создают реку, обладающую женственным изобилием/текучестью и мужественной пустотностью/структурой. Это и есть истинное сотворчество, поскольку берег и течение не могут

¹¹⁵ См. John Maxwell Taylor, *Eros Ascending*, стр. 18–19: «Сексуальный аспект [тантры] являлся лишь малой частью обширного целого и требовал от истинного адепта многих лет преданного служения, которое подготовит его к решающему просветлённому вечеру любви с тантрической богиней или «священной храмовой жрицей любви».

существовать друг без друга, а также поскольку нельзя сказать, что появляется сначала. Без структуры и направления, которые дают берега, женственное начало остаётся без всякой ориентации и вместилища. Без изобилия и текучести воды мужественное начало лишается цели и реализации.

Хотя мужчины и женщины могут в равной степени воплощать женственную наполненность/текучесть и мужественную структуру/направление, они не могут делать этого одновременно, подобно тому, как вы не можете одновременно вдыхать и выдыхать, быть в покое и в движении, в одиночестве и в компании, пустым и полным, вверху и внизу и т. д. Да, вы можете попытаться туда-сюда переключаться между противоположностями – и многие одинокие люди так и делают, – но чего-то всегда будет не хватать, поэтому такое положение дел часто порождает стресс и депрессию и у современных и постсовременных личностей. Только через сотворчество мужественности-женственности, которое проявляется во взаимодействии равных противоположностей, можно вернуться к единству (пробудиться) на всех уровнях нашего бытия, а также к гармоничной жизни.

Заключение

Мужчин и женщин можно охарактеризовать с помощью их пола, гендера, а также полярностей маскулинности/феминности. Пол относится к неизменным биологическим ха-

рактикам, которые порождают различные первичные фантазии, гендер относится к приобретённым социальным и культурным ролям, свойственным мужчинам и женщинам, а полярности маскулинности/феминности представляют собой универсальные «мужские» и «женские» качества, которые могут быть одинаково присущи обоим полам. Отрицая, путая между собой или упуская из виду эти три измерения, мы придём к неполному или искажённому восприятию отношений мужчины и женщины.

Глава 3

Линии развития человеческого потенциала

*Всё, что раздражает нас в других, может вести
к пониманию себя.*

Карл Густав Юнг

В рамках интегральной модели линии развития¹¹⁶ (или просто линии) обозначают различные типы навыков, черт характера или интеллекта¹¹⁷, присущих человеку. К приме-

¹¹⁶ Линии развития являются вторым элементом из пяти в исходной модели Уилбера AQAL. Мы будем говорить о первом элементе, квадрантах в части II данного руководства.

¹¹⁷ В своей книге «Структуры разума» (*Frames of mind*, 1983) Говард Гарднер предположил, что не существует единого интеллекта, который можно было бы выразить одной цифрой, как IQ. Он выделил 7 базовых типов интеллекта (а позже добавил ещё восьмой), которые могут развиваться независимо друг от друга: 1. Лингвистический интеллект: способность эффективно использовать слова как устно (как рассказчик, оратор или политик), так и письменно (как поэт, драматург, редактор или журналист). 2. Логико-математический интеллект: способность эффективно пользоваться числами (как математик, бухгалтер или статист), а также правильно рассуждать (как учёный, программист или логик). 3. Пространственный интеллект: способность точно воспринимать видимый и пространственный мир (как охотник, скаут или проводник) и трансформировать реальность на основе своего восприятия (как дизайнер интерьера, архитектор, художник или изобретатель). 4. Телесный-кинестетический интеллект: мастерство в использовании собственного тела для выражения идей и чувств (в качестве актёра, мима, атлета или танцора) и способность с помощью рук легко

ру, математику, спорт, музыку, переживание чувств других людей. Мы рассмотрим то, в какой степени эти линии развиваются, а также последовательность уровней, через которые они проходят, в следующей главе под названием «Уровни роста». Чтобы не вступать в спор по поводу врожденности или приобретённости качеств¹¹⁸, мы спокойно можем сказать, что потенциал для развития каждой из линий либо присущ человеку с рождения, либо формируется в раннем детстве. Вы либо имеете музыкальный или математический талант и т. д., либо не имеете его.

Из этих линий проистекает множество увлечений, потребностей, интересов, хобби, стилей жизни, которые весьма серьёзно влияют на вашу совместимость с женщиной. Ниже мы приводим список линий (десять наиболее важных из них выделены жирным шрифтом), которые Уилбер упоминает в различных местах своих сочинений¹¹⁹:

создавать и преобразовывать вещи (в качестве ремесленника, скульптура, механика или хирурга).5. Музыкальный интеллект: способность воспринимать (в качестве меломана), оценивать (в качестве музыкального критика), создавать (в качестве композитора) и играть (в качестве исполнителя) различные музыкальные произведения.6. Межличностный интеллект: способность ощущать и понимать настроения, намерения, мотивы и чувства других людей.7. Внутрличностный интеллект: знание самого себя и способность гибко действовать, опираясь на эти знания.8. Биологический интеллект: способность легко распознавать и классифицировать растения, животных и другие природные явления.

¹¹⁸ Более подробно о проблеме влияния наследственности и воспитания можно прочесть по ссылке www.wilderdom.com/personality/L4-1IntelligenceNatureVsNurture.html

¹¹⁹ В своей книге *Introducing Ken Wilber* на стр. 23 Lew Howard выделяет 27 ли-

- Эстетическая (что является красивым)
- Кинестетическая
- **Аффективная/эмоциональная** (чувства по отношению к явлениям)
- Математическая
- Альтруизм
- Медитативные состояния
- Заботливость
- **Мораль/этика** (что делать)
- **Когнитивная** (понимание того, что есть на самом деле)
- Восприятие пространства и времени
- Коммуникативные навыки
- Музыкальная
- Беспокойство
- Потребности (насуточные потребности, обеспечивающие благополучие)
- Творческие способности
- **Психосексуальная** (выражение Эроса)
- Восприятие смерти
- Ролевая
- Защитные механизмы
- Самооценка
- Эмпатия

ний развития/интеллектов, а Аллан Комбс приводит подобный список из десяти линий развития в своей книге *Consciousness Explained Better* на стр. 47–48.

- **Самоидентичность** (кто ты)
- Гендерная идентичность
- Социально-эмоциональная зрелость
- Представление о добре
- **Духовная** (о чём следует прежде всего заботиться)
- **Коммуникативные навыки** (взаимодействие с другими)
- **Ценности/мировоззрения** (что важно)

Один человек может иметь развитую музыкальную, математическую и когнитивную линии, но иметь низкий эмоциональный интеллект и мораль. Другой человек может иметь развитое кинестетическое восприятие, обладать эмпатией и проявлять глубокую заботу о других, одновременно обладая ограниченным восприятием пространства и времени, а также слабыми защитными механизмами.

Множество граней человеческого

Хотя первичная фантазия и противоположные полярности мужественности-женственности создают сексуальное притяжение и синергию, **партнёры со сходными ценностями, интересами, пристрастиями, личностями, образом жизни, навыками отношений, нуждами, а также культурным/этническим происхождением – которые мы можем назвать гендерно-нейтральными или вто-**

ричными фантазиями – имеют больше шансов сохранить отношения¹²⁰. Для здоровых отношений необходимы как сексуальное притяжение, так и похожие вторичные фантазии: с одной стороны, притяжение противоположностей открывает возможности для психологического исцеления и духовного роста посредством таких прекрасных переживаний, как страсть, близость и безусловная любовь¹²¹, с другой стороны, сходства объединяют людей, предоставляя им конкретное, земное основание и базу обусловленности для построения устойчивых любовных отношений¹²².

Ниже вы найдёте список характеристик. Во время их чтения вы, возможно, сочтёте полезным отметить те качества, которые вы:

1. Привносите в партнёрские отношения.

¹²⁰ David M. Buss, *The Evolution of Desire*, стр. 36; Helen Fisher, *Why We Love*, стр. 103; Ayala Malach Pines *Falling in Love*, стр. 48–60, и Nancy Etcoff, *Survival of the Prettiest*, стр. 147–149.

¹²¹ Безусловная любовь означает полное принятие, чувство единства с человеком, а также желание счастья ему/ей независимо от потребностей собственного Эго, оценок и личных мотивов.

¹²² См. John Welwood, *Towards a Psychology of Awakening*, стр. 236–237: «Становление в полной мере человеком подразумевает работу с нашей личностью в целом – и с нашей обусловленной природой (земля), и с нашей безусловной природой (небо). С одной стороны, у нас есть некоторые привычные личностные паттерны [интересы, образ жизни, увлечения, мечты и т. д.], с другой – в человеческом сердце есть безусловное пробуждённое присутствие, внимательный, вдумчивый ум и открытость к реальности. В каждом из нас действуют одновременно две этих силы».

2. Должны иметь, хотели бы иметь, могли бы стерпеть или не выносите в женщинах.
3. Хотели бы лучше развить совместно с женщиной или в одиночку.
4. Хотели бы видеть и у себя, и у партнёра.
5. Хотели бы обсудить с партнёром

Построение отношений благодаря общим или совместимым увлечениям и интересам¹²³

Латинский корень слова «страсть» (*passion.* – *Прим. пер.*) – *passio* означает «страдание». Мы страдаем, если не можем следовать своим пристрастиям, и иногда мы увлекаемся ими настолько, что они причиняют нам боль. Страсть является неотъемлемой частью нашего бытия и появляется сама по себе, без сознательного решения с нашей стороны¹²⁴, в то время как интересы или хобби связаны с более активным выбором, они мотивированы извне, могут меняться или быть проявлениями эгоического сознания. **Для поддержания здоровых отношений совершенно необходимо выяснить ваши пристрастия и пристрастия вашей партнёрши,**

¹²³ На стр. 62 своей книги *The Exceptional 7 Percent* Gregory K. Порсак выделяет 28 ценностей и идеалов, а Абрахам Маслоу выделил 14 универсальных бытийных ценностей.

¹²⁴ См. Erich Fromm, *Art of Loving*, стр. 20–21.

поскольку важно, чтобы вы либо могли разделять их, поощрять, либо по меньшей мере с ними мириться.

Если женщина обожает танцы, садоводство и езду верхом, а также хочет заниматься этим вместе с вами, в то время как вы ненавидите эти вещи, очевидно, что ваши отношения будут натянутыми. Слова, приведённые ниже в таблице, могут вдохновить вас на вопросы и беседы по поводу ваших страстей и интересов¹²⁵.

Таблица 1. Список увлечений и интересов

¹²⁵ В книге *Intellectual Foreplay* Eve Eschner-Hogan и Steven Hogan выделяют 29 категорий ценностей, потребностей, интересов и увлечения, а также приводят для каждой из них множество вопросов, на которые вы можете ответить самостоятельно или с партнёром. В книге *If The Buddha Dated* Charlotte Kasl на стр. 62–68 приводит 9 критериев, которые стоит учесть при выборе партнёра.

Пристрастие / интерес	Обязательно	Желательно	Терпимо	Хочу развить	Нужно обсудить
Активизм					
Животные					
Внешность					
Искусство					
Ванная / Гигиена					
Походы					
Дети					
Концерты					
Кулинария / Еда					
Танцы					
Посещение ресторанов					
Экологические вопросы					
Развлечения					
Семья					
Рыболовство / Охота					
Друзья					
Будущее					
Игры					
Садоводство / Растения / Озеленение территорий					
Гольф					
Группы					
Пробежки					
Хобби					
Праздники					
Обустройство дома и декорирование					
Домашнее хозяйство					
Массаж					
Гедонистический образ жизни					
Деньги / Инвестирование					

Фильмы / Видео / DVD

Музеи

Музыка (игра и прослушивание)

Ночные клубы

Рисование

Прошлое

Исполнительские виды искусства

Личностный рост

Домашние животные

Философия

Физическое здоровье

Политика

Религия

Романтика

Чувственность

Сексуальность

Шопинг

Духовность

Спорт (в качестве болельщика
и спортсмена)

Путешествия и достопримечательности

Телевидение

Отпуск

Транспорт / Перевозки

Видеоигры

Волонтерство

Свадьбы

Дегустация вин

Работа

Писательство

Выявление и обсуждение способностей, ценностей и идеалов

Кроме пристрастий и интересов мы обладаем собственными, уникальным образом развитыми способностями, ценностями и идеалами. Они также заслуживают внимания и являются хорошими темами для бесед.

Таблица 2. Список способностей, ценностей и идеалов

Способности / Ценности / Идеалы **Обязательно** **Желательно** **Терпимо** **Хочу развить** **Нужно обсудить**

Внимательность

Доступность

Красота

Благотворительность

Преданность

Сострадание

Творческие способности

Непринуждённость

Мягкость характера

Верность

Щедрость

Деликатность

Хорошее чувство юмора

Последовательность

Надежда

Гостеприимство

Искренность

Весёлость

Справедливость

Доброта				
Любовь				
Милосердие				
Моногамия				
Терпение				
Совершенство				
Игривость				
Изобилие				
Самоконтроль				
Самодостаточность				
Служение				
Простота				
Доверие				
Истина				
Понимание				
Уникальность				

Немного о потребностях и зависимости

Слова, перечисленные ниже, описывают потребности¹²⁶. Все человеческие потребности являются нормальными и заслуживают рассмотрения на индивидуальном уровне. Установлено, что некоторые потребности являются универсаль-

¹²⁶ Список потребностей взят из книги «Ненасильственное общение» (*Nonviolent Communication*) Маршала Розенберга (Marshall Rosenberg), стр. 54–55, и иерархии потребностей Маслоу.

ными¹²⁷. Тем не менее существует серьёзное различие между потребностями и зависимостью, хотя их часто путают.

Потребности – это то, что обеспечивает наше благополучие.

Зависимости – это проекция эмоциональных потребностей на других людей. Они формируют ожидания, порождают придирки, стремление манипулировать, принуждать других удовлетворять наши желания, а если те отказываются это делать, следует наказание в виде обвинений, отвержения, угроз или насилия. Мы все знаем, как реагируют маленькие дети или младенцы, если они не получают желаемого. Конечно, младенец умрёт, если его родители или опекуны не удовлетворят его базовые потребности (в еде, тепле, безопасности и физическом контакте), а ребёнок, который чего-то хочет, мало заботится о существовании других людей.

¹²⁷ Манфред Макс Ниф (Manfred Max Neef), чилийский экономист и защитник окружающей среды, выделяет девять основных человеческих потребностей, которые он отличает от бесконечных и неутолимых экономических «желаний». По его мнению, эти потребности одинаковы во всех человеческих культурах, а также в разные исторические периоды. Эти потребности не образуют иерархии, за исключением базовой потребности в поддержании жизни или выживании. Ниф называет следующие потребности: «Выживание, защита, привязанность, понимание, причастность к сообществу, восстановление сил (то есть свободное время, которое можно посвятить размышлениям или праздности), творчество, чувство собственной идентичности и свобода». Он определяет эти потребности на основании экзистенциальных категорий «бытия», «обладания», «действия» и «взаимодействия», что позволяет создать на основании этих двух измерений матрицу из 36 ячеек.

В процессе здорового взросления/пробуждения люди учатся самостоятельно удовлетворять свои потребности, не завися от других, что становится возможным благодаря преобразованию 1) потребностей в намерения, 2) намерения в желания, 3) желаний в предпочтения и 4) предпочтений в «отсутствие предпочтений»¹²⁸. Если вы и ваша партнёрша развиваетесь в такой последовательности, то деструктивная эмоциональная, сексуальная и материальная зависимости начинают преобразовываться в добровольный и любовный взаимообмен, который возвращает благодарность и взаимное уважение, являясь одной из характеристик здоро-

¹²⁸ См. книгу *Undefended Love* Marlena Lyons и Jett Psaris, стр. 139–150. «Потребность» – это то, что вам необходимо прямо сейчас для вашего выживания и благополучия. Если потребность не удовлетворена, она, скорее всего, приобретёт для вас наивысший приоритет, и вы будете стремиться удовлетворить её как можно скорее. Удовлетворение потребностей обычно требует чего-то извне, к примеру, воздуха, еды, воды, определённого поведения или действий со стороны других людей. «Желание» – это то, чего вы в конечном итоге хотите: к примеру, желание быть любимым, желание путешествовать. «Стремление» – это то, чего вы хотите, но без чего вы можете прожить. Вы будете рады получить это, но не чувствуете, что готовы активно добиваться или требовать этого от других людей: к примеру, у вас может быть стремление вступить в здоровые отношения. «Предпочтение» – это склонность или тенденция выбирать определённое направление, при этом другие варианты также кажутся хорошими: к примеру, вы можете предпочитать рис вермишели или тёплую погоду холодной. «Отсутствие предпочтений» – это духовное состояние принятия и отказа от выбора, которое требует высоко развитого состояния присутствия и принятия реальности. Весьма спорно, что кто-либо может быть полностью лишён потребностей, желаний, стремлений или предпочтений; что он или она может полностью включиться в жизнь, не прибегая к механизмам вытеснения и диссоциации.

вого партнёрства¹²⁹.

По мере чтения списка, размещённого ниже, отмечайте потребности, стремления, желания и предпочтения (как их тип, так и степень), которые есть у вас и у вашей партнёрши и которые вы хотите удовлетворять благодаря отношениям. Когда вы слушаете её, отмечайте в её речи слова **мне нужно** и **я хочу**, а также то, какие её потребности и стремления вы готовы и можете удовлетворять.

Если она выдвигает множество требований, к примеру, говорит: «Тебе надо сделать мне...», или «Тебе нужно быть...», или «Мне необходимо, чтобы...», тогда вам стоит удостовериться, что вы можете согласовать ваши позиции, прямо спрашивая, что именно она имеет в виду и ожидает от вас¹³⁰. Иначе говоря, вам с ней будет не особенно весе-

¹²⁹ David Richo в книге *How to be an Adult in Relationship* выделяет пять черт здоровых отношений («Five A's»): 1. Внимательность к настоящему моменту; наблюдательность, умение слушать и замечать все те чувства, которые возникают в отношениях (*Attention*). 2. Принятие себя и другого человека таким, какой он есть (*Acceptance*). 3. Способность ценить все наши дарования, ограничения, стремления и нашу трудную человеческую судьбу (*Appreciation*). 4. Проявление привязанности через прикосновения и физический контакт, подразумевающий уважительное отношение к другому человеку (*Affection*). 5. Способность отдаться любви и жизни в их полноте, во всей их радости и боли, не пытаясь контролировать их (*Allowing*).

¹³⁰ В качестве примера неясности в общении партнёров можно привести стремление завести детей, при котором не обсуждаются важные вопросы: когда, как (к примеру, посредством усыновления или беременности), сколько детей (эта причина, которая привела Элизабет Гилберт к разводу с мужем, – она описывает это в книге «Законный брак»). Другой пример – финансовые вопросы: как отнесутся

ло. **Партнёрские отношения, которые в большей степени связаны с удовлетворением потребностей, быстро становятся проблемными, поскольку со временем тип и уровень потребностей меняются, а готовность и способность партнёров к взаимному удовлетворению снижаются.** Нижеприведённые слова могут помочь вам в обсуждении ваших и её потребностей, стремлений, предпочтений или отсутствия предпочтений.

Список потребностей:

- Активность
- Аутентичность
- Близость
- Вдохновение
- Взаимность
- Включённость
- Внимание
- Выбор
- Гармония
- Досуг
- Дружеское общение
- Забота
- Защита

супруги к долгу на кредитной карте (и есть ли у кого-то из них такой долг), как распределить ресурсы, если один из партнёров зарабатывает больше (разделить их поровну или тот, кто зарабатывает больше, получит и больше власти), копить ли паре на дом или брать в долг у родителей, а также готовы ли они принимать в дар деньги, машины и недвижимость от богатых родственников.

- Игра
- Искренность
- Красота
- Личное Время
- Мир
- Наслаждение жизнью

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.