

## Семь ликов любви: ясный взгляд на счастливые отношения

Программа «7 ликов любви» пользуется неизменным интересом и спросом, потому что всем хочется знать, как сделать так, чтобы тебя любили – и как правильно любить другого человека. Марина Белокурова, автор и ведущая программы, предлагает новый взгляд на модели поведения, способные сделать отношения в паре плодотворными, обогащающими и счастливыми.



**Все встанет на свои места**  
Для каждой пары понятие счастья свое. Для одних оно связано в первую очередь со взаимным уважением и доверием, для других – с обоюдной свободой самореализации, для третьих – с нежностью, интимной близостью... Но все стремятся понять, как выстраивать партнерские отношения, чтобы чувствовать себя счастливыми,

наполненными, максимально реализованными. Идея программы «Семь ликов» любви возникла именно из этого актуального запроса: прояснить, что есть что в отношениях. Как только человек перестает строить иллюзии и осознает, чего на самом деле хочет - и что может, что получает - и что дает сам, что разрешено – а что не стоит делать, все действительно встает на свои места (в прямом и переносном смысле).

По мере своего существования, программа неоднократно менялась (как меняются и отношения). Сперва она проводилась в зальном формате, потом стала выездной, и даже сочеталась с практиками эмоционального очищения. И вот очередное ее рождение пройдет в зале в Москве, в первый уик-энд октября. На сей раз участникам предлагается трехдневная работа с новым актуальным запросом - **на модели правильного поведения в отношениях.**

Для начала стоит задаться вопросом - что такое вообще «правильное поведение»? Кто и каким образом определяет эту правильность? Речь идет не о нормативной модели общества, не о теоретической модели, почерпнутой из книг или скопированной с внешней реальности, а о некоем безусловном, глубинном знании, как следует себя вести с партнером. К сожалению, в наши дни люди фактически потеряли свободный доступ к подобному знанию. Давайте взглянем на эту проблему в несколько необычном ракурсе...

### **Загадка «эпидемии котиков» в Интернете**

Активные пользователи сети едва ли станут спорить, что за последние несколько лет концентрация фотографий котиков, щенков и других умильных животных, размещаемых в социальных сетях, превысила все разумные пределы. Очень многих людей это раздражает, заставляет зло шутить, высмеивать и котиков, и тех, кто без конца «постит» всяческие «мимимишки». Но никакое возмущение и насмешки скептиков не в

состоянии остановить «поток котиков»; на то есть несколько веских причин, в том числе и научных. Отношение к любым животным – один из самых точных показателей эмоционального состояния человека, степени его контакта со своими чувствами. С котами нередко связаны наиболее противоречивые переживания, от восторга до раздражения и даже ненависти. И это далеко не случайно. Кот являет собой воплощенное чувство собственного достоинства, ощущение избранности и свободы одновременно. И вот столь прекрасное свободное создание, которому вы дарите заботу, дарит в ответ свою привязанность и любовь. Исследованиями в разных странах доказано, что даже мурлыканье кошки благотворно влияет на организм человека, а поглаживание шелковистой шерстки снимает стресс и снижает давление. А японские ученые установили, что просмотр трогательных фотографий животных повышает работоспособность в течение дня. Так что, какие бы шутки не ходили про виртуальных котиков, они на самом деле успокаивают... Но дело не только в этом. «Засилье» котиков в Интернете связано с огромным количеством эмоций, накопившихся в душах людей – эмоций нужных, желанных, но к сожалению, вытесняемых, недоступных в обычной жизни. Говоря проще, пресловутые котики являются необычным и в то же время точным индикатором зашкаливающего желания быть любимым.

Почему же накопленные яркие эмоции не выплескиваются, не канализируются в нужном направлении? И вот здесь мы вплотную подходим к проблеме отсутствия у большинства людей доступа к глубинному знанию о правильном поведении в паре. Результат одновременно и курьезен, и плачевен: получается, что выражать чувства по отношению к котикам, реальным или виртуальным, гораздо легче, чем по отношению к своим близким и любимым людям. Почему так происходит, и можно ли что-то поменять в лучшую сторону? Чтобы это понять, давайте пройдемся по семи основным аспектам (семи лицам) любви.

### **Семь переменных в отношениях**

Классификацию «ликов любви» впервые предложил Аристотель, и она оказалась настолько удачной, что мало поменялась на протяжении веков, минувших со времен Древней Греции. В ней отражены все основные аспекты любви (по-гречески они называются: эрос, лудус, мания, прагма, сторге, филос, агапэ). Каждый из них очень важен, каждый имеет особые индивидуальные черты. К сожалению, современные люди зачастую смешивают или путают одно проявление любви с другим. Такая подмена, пусть и бессознательная, неизбежно приводит к проблемам в отношениях.

**Эрос** – пылкая, телесная любовь. Наш первый опыт телесности связан с мамой. Именно отношения с матерью закладывают фундамент будущих эротических переживаний. То, как мама нас обнимала, целовала, ласкала, как впускала в свое пространство определяет, как будет проявляться эрос в жизни взрослого человека. К сожалению, у очень многих людей в раннем детстве отсутствовал или был нарушен контакт с мамой, в том числе и телесный. В результате возникает дисбаланс, порождающий сложности в сфере эротических отношений. Следствием этого дисбаланса может быть болезненная чувствительность телесного прикосновения или наоборот, своеобразная телесная "анестезия".

**Лудус** – флирт, кокетство, игра, умение привлекать, дарить необременяющую нежность. В идеале это любовное проявление предваряет все брачные ритуалы, но в реальности нередко выливается в пикап-отношения, которые можно описать как «поматросил и бросил». На самом деле пикап-отношения, в противоположность правильному лудусу – это никакая не игра. За их кажущейся легкостью скрывается суровая система выживания: добиться, овладеть, утвердиться... И «сделать ноги»,

желательно ничего не отдав взамен. Истинная причина пикапа - отсутствие системы ценностей, на которые можно опереться при длительных отношениях. Пикапером движет не азарт, не желание легкой игры, а глубокая неосознаваемая потребность «напитаться» ценностями партнера. Легче всего это сделать в постели. Каждый раз, изучая новую систему ценностей своей очередной жертвы, пикапер надеется: а вдруг это именно те ценности, которые помогут мне выжить? Но куда чаще результатом становится очередное обоюдное разочарование...

**Мания** – любовь, связанная с зависимыми отношениями. Зависимые отношения можно назвать одной из самых распространенных болезней современного общества, построенного на социальной гонке, конкуренции, где далеко не все выигрывают и становятся успешными. Тот, кому не удалось преуспеть, с высокой вероятностью вступит в зависимые отношения, чтобы через них утвердить себя в жизни. Любовь-мания, сопровождающая их, напоминает иссушающую страсть, порождает гипертрофированное собственничество – «это мое и больше ничье». В партнерстве человек нередко не видит истинной разрушительной природы мании, наоборот, считает, что именно такой и должна быть настоящая любовь. И не понимает, что психологически насилует партнера, делает его заложником проекций и ожиданий. Увы, «стань таким, как я хочу» - это контракт в одну сторону, не приносящий счастья. Проблема работы с манией усугубляется тем, что зависимые и созависимые отношения поддерживаются существующими социальными реалиями. Пребывание в плену созависимости может быть мучительным, но позволяет человеку чувствовать себя хоть немного защищенным во враждебной среде.

**Прагма** – в отношении этого аспекта любви также существует путаница. Прагма не имеет никакого отношения к «браку по расчету», основанному на корысти. Это просто трезвый взгляд на то, насколько этот мужчина или эта женщина может быть достойным партнером в долговременных отношениях. Насколько эта грудь может кормить ребенка? Насколько эти плечи могут меня прикрыть? Умен ли мой муж? Добра ли моя жена? Насколько в моей жене присутствует мудрость? Насколько в моем муже присутствует храбрость? Когда мы задаемся подобными вопросами, это и есть прагма, то есть глубокое, осознанное отношение к партнеру, с полным пониманием, насколько на этого человека можно рассчитывать в таком серьезном и трудном деле, как совместное житие. Подменять прагму корыстью, голым расчетом без всяких чувств – очень распространенная ошибка.

**Сторге** – особенная любовь, из состояния которой можно сказать своему близкому: я хочу тебя предостеречь, поддержать на трудном этапе, я хочу тебе помочь отразить, что происходит в твоей жизни. По сути, это родительская любовь к ребенку. Но она может проявляться и в паре. Доступ к сторге перекрывается из-за того, что взрослые люди обычно не хотят, чтобы их учили. «Внутренний ребенок» невротически требует, чтобы его любили без всяких условий, и ничего не советовали. Сложность контакта со сторге как раз и состоит в том, что это любящее отношение нужно транслировать так, чтобы не травмировать человека, не принижать его самостоятельность в принятии решений, не растаптывать достоинство. Этика сторге – очень трепетная и сложная тема, может быть, сложнее всего остального. Честно, но бережно сказать любимому о том, что ты видишь – очень важное умение. И обязательно нужно научиться давать и принимать любовь-сторге.

**Филос** – еще одна важная грань любви, такая же сильная, как эрос и агапэ. Она происходит из понятия «любовь к другу», существовавшего в древности и означавшего жертвенную самоотдачу, полное бескорыстие, готовность сделать для друга все... Такая ценность дружбы, святость друга в античности была связана с тем, что по верованиям

древних греков, выбор друга –единственный свободный выбор, доступный человеку (всем остальным распоряжались боги и рок). Филос не связан с телесностью Эроса, но это действительно готовность отдать себя целиком; приехать среди ночи в трудную минуту, или помочь деньгами, поддержать психологически или конкретными действиями, иногда – даже защитить физически. Если Филос возникает в жизни, то он всегда по умолчанию «правильный». Проблема в том, что его проявления часто ограничиваются сомнениями – «а что подумает мой друг?», «а насколько я бескорыстен, не хочу ли я получить вознаграждения за мою заботу?» Ответ на это есть только один: я помогаю другу, потому что он мой друг. Вот и все.

**Агапэ** – альтруистическая, божественная любовь. Это переживание, связанное с готовностью зарабатывать и накапливать в себе знания, умения, духовные богатства, чтобы отдать многим. За какие достижения мне не стыдно? В чем я уверен, что я могу предложить с гордостью, за что я готов нести ответственность? Насколько я реализовал и преумножил данные мне таланты, насколько я готов передавать их дальше? Нахождение ответов на эти вопросы и есть проявления агапэ. Достичь агапэ довольно трудно, для этого необходима осознанность и душевная зрелость, умение делиться, готовность посвящать свои таланты не себе, любимому, а другим людям. Это не медитативная отрешенность «сиринити», а настоящая деятельная любовь (свойственная, в том числе, христианскому мировоззрению).

#### **Цветы любви надо поливать!**

Как видите, с каждым из семи аспектов любви связаны свои трудности. Но разрешить их необходимо, чтобы сделать отношения в паре счастливыми для обоих, обогащающими, а не иссушающими и выматывающими. Помочь в этой непростой работе как раз и призваны глубинные модели правильного поведения. Программа «7 ликов» любви работает как «дорожная карта»: открывает доступ к этим моделям и помогает научиться использовать их в повседневной жизни.

Конечно, даже при самом сильном желании невозможно сразу научиться всему и одним махом решить все проблемы. Но за три дня можно увидеть, в каком аспекте ваших отношений с партнером есть серьезная сложность, в чем ее глубинная причина, и где лежит решение. Не менее важны яркие эмоциональные переживания, возникающие в процессе – они являются бальзамом, живой водой для сада вашей души и помогают цветам любви расцвести заново.

*Материал подготовила Анастасия Ивелич*