

И.В. Уткин

Как научиться любить



В своей статье автор ставит вопрос о том, что сегодня необходимо целенаправленно учить молодых людей искусству зрелой духовной любви, а также задает направления, в которых, по его мнению, это обучение должно происходить.

*Жизнь учит только тех, кто учится.
(В.О. Ключевский)*

Почему так важно любить?

Любовь является важнейшей гранью человеческого бытия, с ней сопряжены все экстремумы наших эмоций — и вершины счастья, и бездонные пропасти депрессии. Встретив любовь, человек обретает главный смысл своей жизни, при ее потере жизнь зачастую превращается в бессмыслицу. В связи с этим учить и учиться премудростям любви архиважно, поскольку для многих в жизни нет ничего важнее любви.

Все самые страшные и жестокие люди на Земле, такие как Иван Грозный, Гитлер или Чикатило, — жертвы нелюбви. В своем детстве, в силу разных причин, они были обделены родительской любовью, теплом и лаской, они не знали, что такое нежность. Это подорвало доверие их к окружающему миру, озлобило их. Через мрачную призму недоверия человеческое сообщество виделось им враждебным, и лишь в кровавых расправах, в победах над теми, кто их слабее, на краткий миг они находили упоение.

В настоящее время число жертв нелюбви растет. Три четверти браков распадается из-за отсутствия любви. Тяжелее всего при этом страдают дети. Переживая разрушение семьи, ребенок зачастую всерьез полагает, что родители развелись по его вине. «Потому что не слушался», — наивно корит себя в мыслях ребенок. Либо потому, что не любят его. «Любили бы, не развелись!» Растет число детей-отказников, беспризорников, социальных сирот. Нелюбимым и недолюбленным трудно вновь обрести способность любить. Они не видели любви и не знают, как это делается. В связи с этим высока вероятность того, что их дети тоже недополучат любви. В дальнейшем это неумение любить может транслироваться из поколения в поколение, из рода в род. Жизненные наблюдения показывают, что уже сейчас над многими родами висит нечто вроде своеобразного проклятия, «кармы» — у большинства отпрысков данного рода браки несчастны. На самом деле ничего сверхъестественного и мистического тут нет. Просто эти люди имеют весьма смутное представление о страте-

Уткин Игорь Викторович — кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии Шуйского филиала Ивановского государственного университета. В 1986 году закончил Ивановский государственный медицинский институт по специальности «Лечебное дело». По окончании вуза продолжал образование в клинической ординатуре по специальности «Внутренние болезни» и очной аспирантуре по специальности «Кардиология». Специализировался по терапии, нефрологии, кардиологии, функциональной диагностике.

С отличием закончил Шуйский государственный педагогический университет (заочное отделение) по специальности «Педагогика и психология», с 2001 г. преподает психологию.

Область научных интересов: психо-семантика, культурология, лингвистика, клиническая и экзистенциальная психология.



гии любви и счастливой семейной жизни. В жизни им не довелось увидеть достойного примера для подражания. В школе и вузе психологии любви практически не учат. Поэтому они и хотели бы любить и быть любимыми, наслаждаться счастьем в браке, но не знают, как это сделать.

Говорят, что красота спасет мир. Однако есть все основания полагать, что это сделает любовь.

Постоянна ли любовь?

Молодые люди мало что знают о процессах трансформации любви из одной формы в другую и мучительно стараются подольше удержаться в рамках юношеско-романтического эроса. «Только утро любви хорошо!» — восклицал русский поэт-декадент С.Я. Надсон. Современная молодежь зачастую пытается продлить это пресловутое «утро», смутно представляя, что они будут делать, когда наступит полдень или вечер любви.

Любовь прекрасна всегда: и в юности, и в зрелые годы, и на склоне лет. Потому что Мы — носители любви. Мы рождаемся, растем, мужаем, вступаем в зрелость, стареем... Точно такой же жизненный цикл претерпевает любовь в нашей душе, в глубинах нашей психики. В каждом возрасте мы любим по-разному, и нередко эта любовь так сильно отличается от юношеской влюбленности, что мы ее не можем разглядеть и считаем, что она умерла. Но любовь не погибла, а просто приобрела другую форму и иной смысл! Это ли не повод для оптимизма?!

«Утро любви» древние греки называли эросом или эротической любовью. Эрос базируется на половом влечении — либидо и проявляется бурными эмоциями. Движимые им молодые идут под венец и заводят семью. Когда же в семье появляются дети, эрос постепенно уступает место новой, уже не такой пылкой форме любви — сторге. Сторге — это теплая, надежная любовь-дружба, однако сильных эмоций и страстей она не предполагает. Во второй половине жизни, на рубеже 50-60 лет сторге трансформируется в агапэ — высшую форму любви, которую греки считали божественной. Эта любовь распространяется не только на супруга или супругу, детей и внуков, но на все сущее во Вселенной. Эта любовь зарождается в период наивысшей осмысленности жизни. Увы, далеко не всем дано достичь агапэ. Ее не достигают те, кто живет лишь бытовыми, сиюминутными смыслами. Им всю жизнь приходится удовлетворяться сторге, что, в принципе, тоже не так уж плохо.

В Древней Греции выделяли также социально неодобряемые формы любви — людус (любовь-игра, допускающая измены), прагма (любовь по расчету) и мания (иррациональная любовь, любовь-патология). Однако это отдельная большая тема, и здесь мы эти формы рассматривать почти не будем.

Несмотря на то, что в любви заключены, пожалуй, максимально высокие личностные и жизненные смыс-

лы абсолютного большинства людей, проблема научения любви многими понимается весьма однобоко. На этот счет Эрих Фромм не без сарказма писал, что проблема научения любви состоит в том, чтобы овладеть искусством возбуждать чувство любви к себе, а не в том, чтоб уметь любить, хранить любовь, не давать ей угаснуть.

Немало людей, которые наивно полагают, что счастье в любви и браке зависит от удачного выбора «своей второй половинки». В Индии ее пытаются вычислить по гороскопу. На Ближнем Востоке и в Средней Азии купить за калым, руководствуясь принципом — чем лучше «товар», тем выше цена. Европейцы и американцы традиционно ориентированы на романтическую любовь. Несмотря на значительные различия в культуральных подходах к поиску объекта любви, их объединяет одно — этот объект должен быть привлекательным, социально ценным и быть готовым ответить взаимностью.

Однако, пожалуй, самая большая проблема состоит в том, что люди, однажды пережив чувство влюбленности, фанатично верят, что теперь будут пребывать в этом состоянии приятного возбуждения многие годы, а может, и всю оставшуюся жизнь. Однако влюбленность — это еще не любовь, а скорее, потребность в любви. А любая потребность насыщаема, после чего она отмирает, уступая место другой. Поэтому такого рода любовь недолговечна, поскольку влюбленность не может постоянно возрастать, а человек, желающий постоянно находиться в этом состоянии, начинает считать, что его разлюбили. Влюбленность предполагает весьма интенсивное общение, которое, увы, рано или поздно заканчивается пресыщением. При этом любовь теряет флёр тайны, чуда, становится обыденностью. Пресыщенность друг другом убивает «высокие чувства».

Смыслы, которые несет влюбленность, по сути, являются «короткими», легко достижимыми, с весьма ограниченной временной перспективой. В 20-е годы минувшего XX-го века это даже породило пролетарскую теорию бескрылого эроса, известную также как теория «стакана воды». Появилась жажда любви, удовлетворил ее известным способом и пошел дальше сражаться за победу мировой революции.

Для того чтобы любовь не угасала долгие годы, первое, чему необходимо учить и учиться, — осознанию ее смыслов на разных этапах жизненного пути. Человек развивается от первого и до последнего вздоха. **На протяжении всей жизни непрерывно меняются его потребности, цели, ценности, а следовательно, и смыслы.** Возрастая, мужая, старея, мы не перестаем нуждаться в любви. Каждый возраст хорош по-своему, при условии, что человек правильно осмысливает свою новую социальную роль.

Любовь на всем протяжении человеческой жизни также непрерывно эволюционирует, трансформируясь из одной формы в другую — эрос, сторге, агапэ... Смена одной формы любви другой сопровождается

всевозрастающим уровнем осмысленности жизни. Высшему уровню развития смысловой сферы соответствует любовь-агапэ. Достигнув этого уровня, человек обретает потребность любить не только «свою половинку», детей, внуков и правнуков, но все сущее, вес мир, всю Вселенную. И здесь даже смерть мало что может изменить.

Подавляющее большинство молодежи, находящейся в состоянии влюбленности, этого просто не знает. Но на то и молодость, чтобы чего-то не знать. Между тем, современный человек должен отчетливо понимать, что состояние «вечной» влюбленности — это утопия, но трагедии в этом нет. На смену прежней формы любви придет новая, еще более прекрасная и возвышенная, нужно лишь быть психологически готовым достойно встретить ее.

Популярная литература изобилует всевозможными «формулами любви». Одни из них сложны, подобно дифференциальным уравнениям четвертой степени, другие весьма просты. Идеальный вариант любви, по мнению профессора А. Антонова, заведующего кафедрой социологии семьи МГУ, это **когда два любящих друг друга человека оценивают другого выше, чем себя. Соответственно, формула нелюбви — высоко думать о себе и плохо — о супруге.**

Известный психолог и православный священник о. Борис Ничипоров, безвременно ушедший из жизни в расцвете лет, полагал, что настоящая любовь предполагает жертвенность. В семье, скрепленной любовью, муж — одновременно и господин, и жертва. Он добровольно жертвует собой и всем своим достоинством в пользу семьи. А жена в такой семье — носительница нравственности и душевной чистоты.

Ваш товар, наш купец!..

В свое время Эрих Фромм пришел к убеждению, что рыночной экономикой и межличностными отношениями людей управляют одни и те же глобальные законы. При этом каждый испытывающий потребность в любви является одновременно «и товаром, и купцом», пытается выгодно обменять свою любовь на любовь другого человека. Однако следует ответственно заметить, что эта стратегия жизни, называемая модусом обладания, является, по существу, тупиковой, бесперспективной для длительных и серьезных любовных отношений.

При модусе обладания главное — стремление к личному удобству, выгоде, к минимуму усилий во всех сферах жизни и к накоплению максимально возможного количества материальных благ. В рамках данного модуса нравственность как регулятор человеческой активности практически отсутствует, деятельность человека регулируется главным образом юридическими законами.

Близким по сути, но несколько более сложным в плане межличностных отношений является модус социальных достижений. Здесь главное — это карьера,

стремительное продвижение по социальной лестнице. При этом постоянно происходит сравнение себя с другими, соперничество, самоутверждение, что в конечном итоге приводит к отрицанию другого.

Люди, вовлеченные в модусы обладания и социальных достижений, находятся друг с другом в т. н. бытовых отношениях, основной принцип которых «ты — мне, я — тебе». Любовь в этом случае носит обусловленный характер: «я буду любить тебя, но при условии...». Любят красивых, молодых, успешных, удачливых, богатых... Если же человек перестает удовлетворять этим условиям, например, ввиду болезни, то интерес к нему падает почти до нулевой отметки. Чуда, когда двое соединяются «в плоть едину», в рамках этих жизненных стратегий, не происходит. Здесь царствует псевдолюбовь. Древние греки называли такой вид межличностных отношений прагмой — любовью по расчету.

А.П. Чехов, в своем рассказе «Анна на шее» мастерски «анатомирует» безлюбовый брак, построенный на бытовых отношениях. Главная героиня, Анна, семнадцатилетняя девушка, полусирота, дочь бедного учителя-пьяницы. Для того чтобы вырваться из нищеты, она выходит замуж за пожилого чиновника. Ее муж, Модест Алексеич, почти втрое старше ее. Он взял Анну в жены, главным образом, из карьерных соображений, планируя использовать ее красоту и юную свежесть в качестве своеобразной приманки, чтобы в дальнейшем через это получать награды и чины. Внимательно присмотревшись к этой ситуации, нетрудно увидеть, что жизненные стратегии Анюты и ее немолодого супруга в принципе совпадают и соответствуют модусу социальных достижений. Анне нужно вырваться из нищеты и войти в светское общество, Модеста интересует продвижение по карьерной лестнице. Каждый получает свои дивиденды от этого брака. Модест Алексеич становится кавалером ордена святой Анны. Анюта легко входит в свет, становится весьма популярной, все дни напролет проводит «в танцах и балах», живет на широкую ногу, отсылая для оплаты Модесту все более и более внушительные счета. Он, очевидно, боясь повредить своей карьере, безропотно все оплачивает. Удивительно быстро Анна становится настолько значимой фигурой в светских кругах, что вот уже и сам Модест Алексеич стоит перед ней «...с тем же заискивающим, сладким, холопски-почтительным выражением, какое она привыкла видеть у него в присутствии сильных и знатных; и с восторгом, с негодованием, с презрением, уже уверенная, что ей за это ничего не будет, она сказала, отчетливо выговаривая каждое слово: «Подите прочь, болван!»

Печальный, но закономерный финал для модуса социальных достижений: взять от человека все, что можно, а потом отбросить его, как использованную ветошь.

Любовь, о которой стоит мечтать!

Сущностной природе человека наиболее полно отвечает модус служения, когда основным отноше-



ем является любовь к другим людям, что позволяет человеку выходить за пределы своих актуальных, личных возможностей. Основным аспектом в данном случае является раскрытие миру своей уникальности, со-причастности с другими людьми. Люди, избравшие служение своей основной жизненной стратегией, находятся в со-бытийных отношениях. В со-бытии двое любящих пребывают в своеобразном духовном облаке. Чувство изоляции и одиночества бесследно исчезает. Два человека становятся как бы одним единым организмом, но, объединяясь, они не теряют своей индивидуальности и целостности.

Со-бытие — это не симбиоз! Этому понятию вполне соответствует значение грузинского слова «генацвале», что дословно означает «взамен тебя» или более адаптированно к русскому языку — «ради тебя на всё!». В первоначальном, неиспохабленном варианте «генацвале» согласуется с понятием агапэ — высшей любви, основанной на принятии другого человека без каких-либо условий.

Истинная любовь предусматривает особые отношения, когда любящий человек стремится больше отдать, чем взять. Что, по сути, и является жертвенностью. Это полностью противоречит модусу обладания, который в лучшем случае предполагает честный обмен, а в худшем — взять, ничего не дав взамен.

Указанные модусы нельзя понимать как изолированные друг от друга. Все они присутствуют в жизни любого человека, однако приоритет принадлежит какому-то одному из них, а другие являются лишь средством реализации этого отношения к жизни.

Любовь, культура эмоций и общения

Чрезвычайно важно учиться **культуре эмоций**. Множество браков потерпели и продолжают терпеть фиаско по одной весьма обидной причине: супруги не контролировали свои эмоции. Под эмоциональной культурой подразумевается овладение навыками самосознания, самопобуждения и волевой саморегуляции, лежащими в основе духовного развития человека.

В культуре эмоций выделяют два основных компонента: культуру самообладания и культуру настроения.

Самообладание означает способность сохранять ясность мышления, «не терять головы» в сложных жизненных ситуациях.

Культура настроения базируется на умении формировать и поддерживать у себя оптимистическое отношение к жизни, готовность к положительным и невосприимчивость к отрицательным переживаниям.

Молодые оптимисты всегда ориентированы на будущее и поэтому настоящее ими воспринимается как неглавное, как малозначимая ступень к будущему. Они с большим удовольствием предвкушают грядущее, чем настоящее.

Оптимисты зрелого возраста больше ориентируются на удовольствия в настоящем, с радостью вспоминают удовольствия в прошлом, однако не забывают мечтать о будущем.

И те, и другие оптимисты, как правило, пребывают в хорошем, бодром настроении, активно ищут удовольствия в жизни и с наслаждением их переживают.

Отрицательные воздействия ими воспринимаются как досадные помехи, которые не могут их остановить на избранном пути.

Они легко корректируют своё поведение с целью уменьшить поток отрицательных переживаний или возникший конфликт.

Для формирования культуры эмоций необходимо выработать особый навык, заключающийся в умении опережать эмоции рассудочными действиями. Особенно важно «улавливать» сильные отрицательные эмоции, которые, будучи пущенными на самотек, могут парализовать мышление и деятельность. Появлению отрицательных эмоций должен предшествовать план действий, вызревшее решение о том, как ослабить или уйти от влияния негативных факторов окружающей среды.

Для овладения позитивным мышлением необходимо снизить число отрицательных переживаний за день, одновременно увеличив долю положительных эмоций. Для этого важно уметь отыскивать любые факторы, способные вызвать приятные чувства.

Формирование оптимистического настроения как постоянного фона способствует пробуждению духовных потребностей и духовных переживаний. К ним, прежде всего, относятся потребности в наслаждении красотой окружающего мира, красотой человека и человеческих отношений, то есть, по сути, любви.

Культура эмоций является составной частью **культуры общения**, которой также важно учиться. Она способствует лучшему взаимопониманию людей. Роль взаимопонимания и предотвращения конфликтов между любящими людьми трудно переоценить.

Неинтересных не любят!

В настоящее время редко можно встретить человека, который не знал бы, что любовь нужно поддерживать, **питать**. Тогда она будет долгой и счастливой. Однако этому также необходимо учиться и, прежде всего, **учиться быть интересным человеком**. Известно, что при пробуждении чувства симпатии к тому или иному человеку, нередко говорят: «Он — интересный человек».

Наверное, не нужно доказывать, что в неинтересных, как правило, не влюбляются. Однако интересный — необязательно красивый. Можно быть красивым, но неинтересным, и наоборот. В этой связи известную поговорку можно перефразировать таким образом: «Не родись красивым, а родись интересным».

так уж сложно и посильно практически любому научиться быть интересной личностью.

Каждый из нас имеет определенные склонности, способности, задатки, увлечения. Кто-то начитан, кто-то увлекается спортом, кто-то умеет хорошо готовить. Каждый интересен по-своему. Тем, кто решил стать интересным человеком, можно порекомендовать начать с простого: например, научиться варить сто сортов кофе!

На дегустацию кофе, сваренного по особому рецепту, можно пригласить людей, которые вам симпатичны. Смакуя этот напиток, не грех непринужденно поболтать о тонкостях его вкуса, а также коснуться широкого круга интересующих вас вопросов. Поговорили, пообщались, отдохнули, а в запасе у вас осталось еще 99 рецептов приготовления кофе. Это перспектива будущих встреч! В принципе, это может быть и не кофе, а чай, пирожные, бутерброды, салаты — все, что угодно.

«Секрет» этой методики состоит, во-первых, в том, что удовольствие от вкусной пищи и напитков уходит в далекое прошлое человеческого рода и генетически связано с ощущением счастья. Приятный вкус того или иного продукта безоговорочно означал его пригодность к употреблению и давал дополнительные солидные шансы выжить, не умереть от голода. Горький вкус ассоциировался с ядовитыми веществами. Не зря хлебосольство и гостеприимство в подавляющем большинстве культурных традиций разных народов считается добродетелью. Конечно, это предлагается только в качестве первого шага, но, как известно, «дорогу осилит идущий».

Любовь — это блюдо, которое едят свежим!

Быть интересным человеком значит уметь удивлять, демонстрировать новое. Человек испытывает удовлетворение от жизни, если перед ним разворачивается некая перспектива, которая обязательно должна содержать элементы новизны. Новым же может быть все, что угодно: и новый сорт кофе, и новая машина, и новая книга. Самое главное, что человек живет в предвкушении новых приятных ощущений, эмоций и чувств.

Стремление к новому заложено на физиологическом уровне. В головном мозге людей имеются особые нервные клетки — нейроны новизны. Когда вокруг все становится слишком привычным, когда наползает скука, они начинают подавать особые сигналы тревоги, призывая внести разнообразие в жизнь.

Ничто так не вредит любви, как обыденность. В русском языке есть ряд очень точных эпитетов обыденности, таких как **постылый, опостылено, опостылить**. Смысл этих слов заключается в том, что любовь остыла, стала мертвенно-холодной. Для того, чтобы этого не произошло, люди должны испытывать «свежий» интерес друг к другу.

Учитесь прощать!

Каждый из нас хорошо знает такое присловье: «Жизнь прожить — не поле перейти». В рамках обсуждаемой нами темы эта поговорка имеет особый смысл: трудно прожить жизнь, ни разу, вольно или невольно, не обидев любимого человека или не обидевшись на него. Парадокс состоит в том, что мы обижаем в основном тех, кого любим. Врага обидеть невозможно, так же как немисливо его предать. Поэтому, если мы хотим пронести любовь через года, надо уметь **прощать**. А что значит простить? Это не просто перестать испытывать ненависть или вражду к обидчику, но найти силы восстановить утраченное чувство симпатии к нему.

Каковы условия прощения? Они существенно отличаются в различных культурных традициях. Для мусульманина простить означает сначала отомстить. По принципу «око за око, зуб за зуб». Для иудея прощение возможно в том случае, если обидчик клятвенно пообещает больше так не поступать. Для христианина никаких внешних условий для прощения не требуется. Оно является его внутренней потребностью. Прощение осуществляется по принципу безусловного положительного принятия. Оно необходимо, в первую очередь, не столько обидчику, сколько потерпевшему для того, чтобы избавиться от тягостного душевного дискомфорта — чувства обиды. Однако потребность обиженного простить отнюдь не означает, что обидчику не следует предпринимать никаких действий. Он, в свою очередь, тоже должен раскаться, чтобы как можно быстрее изжить чувство вины и восстановить свое душевное равновесие, вернуть мир своей душе.

Святой Иоанн Златоуст, особо почитаемый Православной Церковью, живший на рубеже IV и V веков, писал о покаянии, что, согласно христианской вере, искренне покаявшийся не просто прощается, но возводится в ранг праведников. **Премудрость этих слов, на наш взгляд, заключается в том, что в прощении человек обретает утраченную гармонию с самим собой, окружающим миром и всей Вселенной. Прощение делает любовь свободной, ибо она больше не зависит от обид.**

Сладкая несвобода!

Тема любви тесно сопряжена не только с проблемой свободы и ответственности. Полюбив, объяснившись в любви, предложив руку и сердце, человек принимает на себя ответственность. Поэтому одна из важнейших задач в «педагогике любви» — готовность сделать выбор и умение брать на себя ответственность за судьбу другого человека. Этому также необходимо учиться, иначе дальше любовных игр мы «не уедем».

Осуществление выбора и принятие ответственности означает ограничение свободы человека. В этом плане любовь — сладкая несвобода.



Принятие ответственности, как правило, сопровождается появлением чувства тревоги. В основе тревоги лежит страх перед малоизвестным будущим, чреватый всевозможными неожиданными неприятностями. Но умеренно выраженная тревога мобилизует психику человека. Резко выраженная тревога оказывает парализующее воздействие на психику. Тем не менее, беспокойство при принятии решений, тревога за собственное существование является неотъемлемым атрибутом полноценного бытия. Именно стремление ослабить или нивелировать тревогу побуждает человека сделать свое бытие более надежным и безопасным. В этом плане именно тревога приводит к пересмотру жизненных ориентаций и осмыслению существования. Следуя этой логике

можно заключить, что переживание чувства тревоги за любимого человека является одним из критериев осмысленности жизни. Поэтому не нужно пасовать перед выбором и бояться ответственности, иначе жизнь потеряет смысл и превратится в пустую затею.

Постижение премудростей любви ведет к духовному и личностному росту. Умеющий любить человек независим от материальных условностей. Он не испытывает панического страха смерти, ибо даже смерть не может отнять любовь. Перед глазами любящего человека разворачивается удивительный мир, свободный от ненужной суеты и ложных ценностей. Лишь в этом мире мы чувствуем себя реально живыми, а основным смыслом бытия нашего бытия становится сама Любовь.

