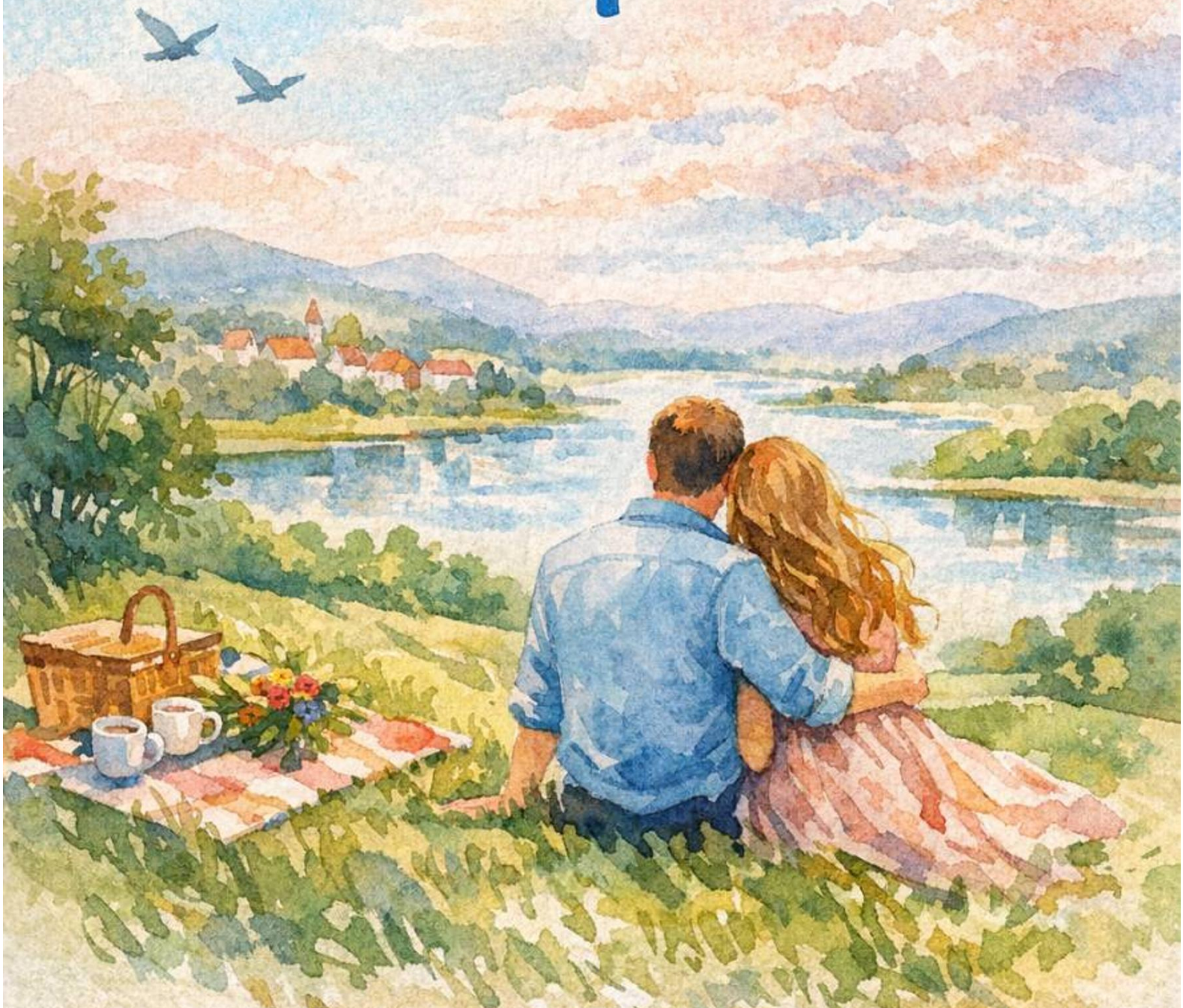
Игорь Аниканов

Как построить брак без «брака»



Игорь Аниканов

Как построить брак без «брака»

«Автор»
2026

Аниканов И.

Как построить брак без «брака» / И. Аниканов — «Автор», 2026

Как превратить влюблённость в зрелую любовь и построить союз, который выдерживает конфликты и перемены? Игорь Аниканов соединяет практику урегулирования конфликтов, западную психологию и ведическую философию. Книга рассматривает природу мужского и женского эго, различие между чувством и действием, семь уровней любви, пять языков любви, семейные роли и ответственность партнёров. Это живой, местами ироничный разговор о том, как перестать искать виноватого, научиться слышать друг друга и превратить брак из постоянной «притирки» в путь совместного роста.

© Аниканов И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 7
О чем эта книга? 9
Семья — не хобби, а традиция 11
Аллопатия для отношений: знаю как надо, делаю как привык 12
Хочешь изменить привычку? Покопайся в желаниях 13
Голод — насыщение — отвращение 14
Формула среднестатистического брака 15
Психология мужчины и женщины: «Марс и Венера» без шуток 17
Культура отношений: этика, которой нас никто не учил 20
«Ремень безопасности» семьи 22
Терпение как стартовая точка 24
Уважение, дружба и любовь: правильная последовательность 26
Восток любит тех, с кем живет, а мы живем с теми, кого любим 29
Морковка перед носом: как мы ходим за обещанием «завтра будет хорошо» 32
«Как найти того самого?» — ответ раздражающе прост 35
Откуда в нас идея идеала — и почему она нас мучает 37
Круг забот и круг влияния 39
Цели бывают разные — и отношения тоже 41
Иерархия в паре важна? 43
Конец ознакомительного фрагмента. 44

Игорь Аниканов
Как построить брак без «брака»

Как построить брак без «брака»
Игорь Аниканов

Оглавление

Предисловие
О чем эта книга?
Семья — не хобби, а традиция
Аллопатия для отношений: знаю как надо, делаю как привык
Хочешь изменить привычку? Покопайся в желаниях
Голод — насыщение — отвращение
Формула среднестатистического брака
Психология мужчины и женщины: «Марс и Венера» без шуток
Культура отношений: этика, которой нас никто не учил
«Ремень безопасности» семьи
Терпение как стартовая точка
Уважение, дружба и любовь: правильная последовательность
Восток любит тех, с кем живет, а мы живем с теми, кого любим
Морковка перед носом: как мы ходим за обещанием «завтра будет хорошо»
«Как найти того самого?» — ответ раздражающе прост
Откуда в нас идея идеала — и почему она нас мучает
Круг забот и круг влияния
Цели бывают разные — и отношения тоже
Иерархия в паре важна?
Феминизм удобно лёг на мужскую лень. Совпадение?
«Прогресс»: женщина может всё. Всё сразу
«Не сошлись характерами» — перевод с бытового на человеческий
Прагматизм vs эмоции
Двое в разных кинотеатрах
Женский двигатель внутреннего сгорания
Формула счастливого вечера
Гараж, рыбалка, кабинет. Святые места мужского молчания
Парадокс женской силы
Тонкая измена
Соседскую траву не вырастишь у себя. Но козёл не поймёт
Традиция — не скука, а страховка от развода
Культура ссоры: как поругаться и не разбежаться
Сгусток негатива в поисках любви
Негативный фокус
Два качества, без которых отношения быстро превращаются в тяжелую работу
Эгоцентричная система координат и война отождествлений
Спусковые крючки гнева и как мы сами нажимаем на них
Тонкое тело: там живут обиды, которых без него не было бы
Как устроена внутренняя «система управления»
Почему «вспыхиваю»?
Образ с лошадьми, который все объясняет

Как трансформировать желания
Инструмент трансформации желаний
Перестройте частоту, пока не поздно
Технологии — это имитация внутренних способностей. Дорого, громоздко, но привычно
Информационная война — это война звуковых сред
Желания кажутся вечными. Пока не прозвучит нужная частота
Особенности железного века
На каком языке вы говорите?
Страсть кончается. Покорность унижает. Дружба — работает
Преданность, которая сломала бога смерти
Шива и Сати
Брахма и Сарасвати: платоническая любовь
Связь на расстоянии
Пример Петра и Февронии
Вишну и Лакшми
Самый высший уровень: Радха и Кришна
Проверки и провокации: любовь, которую невозможно «подловить»
Юмор как признак близости: когда любовь не деревянная
«Мадхусудана ушел»
Любовь — соревнование в бескорыстии и причина «обновляемости»
Любовь без бухгалтерии
Святым семья не нужна. Вам — нужна
Импульс или выбор? Семья — полигон для взросления
Принципы цивилизованной жизни
Насколько «законен» ваш секс?
Мужская позиция: не прячь ошибку в карман
Женская сила: что это и кто поможет ее прокачать
Проблема не в женщинах. А в том, как ты на них смотришь
Благочестие и целомудрие
В чем женская сила?
Важность смеха
Женская обида, которой нет места
Месть и зависть под запретом
А что про «пилеж»?
Манипуляции VS Вдохновение
Чувство юмора и застенчивость
Два «последних» секрета

Предисловие



Меня зовут Игорь Аниканов. Если коротко о профессиональной стороне, я бизнес-тренер в области связей с общественностью, то есть PR (сейчас это слово звучит привычнее), а также работаю с темами лидерства и развития личности. Отдельная моя квалификация связана с урегулированием конфликтов: я специалист по их решению.

При этом у меня нет классического психологического образования в привычном, «дипломном» смысле. Но, во-первых, практика иногда учит быстрее, чем кафедра. А во-вторых, все, о чем я собираюсь говорить, не является «мнением из головы». Это материал, который опирается сразу на две мощные опоры: на классиков западной психологии и на древнюю философскую традицию Востока, в частности на ведические и индологические тексты, санскритские первоисточники.

Почему мне важно подчеркнуть эту базу? Потому что, когда мы беремся за тему отношений, мы имеем дело не с чем-то бытовым вроде выбора обоев на кухню. Отношения, по сути, описаны человечеством вдоль и поперек — и именно в древних системах это сделано особенно подробно, глубоко и технологично. Причем речь не только о паре «мужчина и женщина» или «муж и жена». В широком смысле отношения — это любые связи живого существа: с Абсолютной Истиной, с природой, с другом, с обществом, с самим собой. И если говорить о фундаментальности исследований, то трудно найти что-то более системное, чем труды древних мудрецов.

Ведическим и индийским писаниям более пяти тысяч лет. Их, как считается, зафиксировал великий мудрец Вьясадева. И важно не просто то, что они древние, а то, как именно там все описывается: последовательно, причинно-следственно и, что особенно ценно для нас, применимо к жизни.

Если говорить о восточной базе, один из ключевых трактатов, на который я буду опираться, это «Шримад-Бхагаватам». Насколько я помню, особенно важные для нас фрагменты — где-то в пятой или шестой песни, хотя всего песней около двенадцати, и это действительно огромный корпус текста. Хорошая новость в том, что с конца 80-х — начала 90-х годов появились переводы на русский язык. Хотя, конечно, многое из ценных произведений до сих пор на русский не переведено и доступно главным образом на английском. Например, «Дхармашастры» — это трактаты о долге, о правильном устройстве жизни, о правилах и обязанностях. Еще один известный текст — «Ману-самхита». Многие слышали слово «Ману»: его иногда связывают с образом первого человека. Любопытно, что в языках действительно встречаются похожие корни: где-то всплывает созвучие с английским man, и вообще видно, как древние языковые пласты перекликаются со славянскими и западными языками. Но важнее не филология, а содержание: «Ману-самхита» системно описывает обязанности человека в разных ролях. Там есть обязанности ученика, учителя, царя, мужа, жены и так далее. То есть это не про абстрактную духовность, а про то, как жить так, чтобы не разрушать себя и других.

И вот когда мы берем эти древние восточные трактаты, пронизанные мудростью веков, а затем экстраполируем их на современную западную психологию, сопоставляем, проверяем, адаптируем к нашему контексту — получается очень практичная вещь. Не философия ради философии, а инструмент: как понимать отношения и что с ними делать.

О чем эта книга?

Важно честно признать: тема семьи и брака не укладывается в одну книгу . Если разбирать ее по-настоящему — с точки зрения философии, психологии, культуры, традиции, основ — то это минимум трехдневный семинар. Трехдневный, и то без гарантий, что все успеем. Поэтому сегодня наша задача скромнее, но тоже очень важная: сделать обзор.

Мы поговорим о философии отношений и о психологии отношений. Но самое главное, на мой взгляд, — попытаться набросать ориентир: не столько формулу, сколько форму идеальной семьи. Что это вообще такое — «идеальная семья»? Какую семью можно назвать идеальной? И как она может существовать в реальности, а не только в открытках и тостах?

Потому что в нашем менталитете сейчас, к сожалению, все хуже укладывается мысль, что люди могут прожить долго и счастливо. Не просто «долго», не просто «как-нибудь», а именно счастливо. Сейчас норма — менять партнеров так, будто это обновление приложений: чуть зависло — удалил и поставил новое. А ведь исторически в разных традициях считалось естественным прожить вместе жизнь, пройти трудности, вырасти, состариться и уйти почти одновременно.

И примеры таких союзов, кстати, есть даже в нашей истории. Петр и Феврония — классический образ супружеской верности и зрелой любви. Теперь 8 июля отмечают День семьи, любви и верности — такой российский аналог «дня влюбленных», хотя по смыслу он, конечно, про другое. История Петра и Февронии важна тем, что показывает: чтобы так жить, нужно понимать, каким человеком надо стать. Необходимо не просто найти «правильного» партнера, а стать человеком, который способен на такой союз.

И вот здесь мы подходим к ключевой сложности. Два человека встречаются — и каждый уже сформирован. У каждого характер, привычки, амбиции, болевые точки, ожидания. И если мы все живем в этом мире, то, строго говоря, мы живем не в идеальном состоянии: у нас есть эго, причем часто не просто эго, а ложное эго — то есть представление о себе, которое требует подтверждений, признания, превосходства. И возникает вопрос: как двум таким «ягодистым» людям, со своими колючками и шипами, научиться жить вместе? Как им трансформировать свое эго так, чтобы не уничтожать друг друга?

Есть удачная метафора, которую приводит, например, Александр Хакимов — философ и психолог. Он говорит, что притирка между мужчиной и женщиной похожа на процесс, когда берут два камня и начинают их точить друг об друга. Точить, точить, точить… Кто-то думает, что семейная жизнь должна состоять исключительно из романтики, сюрпризов и «чтобы меня понимали без слов»? Нет, семейная жизнь иногда напоминает мастерскую по шлифовке. Вопрос лишь в том, становитесь ли вы после этой шлифовки драгоценным камнем — или превращаетесь в щебень.

Поэтому наша задача сегодня — сделать небольшой обзор и понять, где находится эта «формула идеальной семьи». И второй вопрос — практический, любимый наш, почти классический: кто виноват и что делать. Только я предлагаю не застревать в первой части. «Кто виноват» у нас обычно находится быстро, особенно если рядом сидит супруг. Гораздо интереснее — «что делать»: каким образом мы, простые смертные, можем подняться до уровня, на котором возможно жить, как Петр и Феврония, «душа в душу», и в идеале уйти из жизни в один день, в один час, в одну секунду. Да, звучит как идеал, но именно идеалы дают направление движения.

Еще мы поговорим о семи видах любви и о пяти языках любви. Если останется время, я могу затронуть тему «15 советов мудрой жены». Хотя, подчеркиваю, разговор будет не только про обязанности жены: мы будем говорить и об обязанностях мужа, и об ответственности обоих. Также разберем семь уровней любви — как она развивается по нарастающей — и обязательно проведем грань между влюбленностью и любовью. Потому что часто люди принимают

влюбленность за любовь, а это, как говорится, две точки на карте, между которыми сорок миль. Влюбленность может быть яркой, но она нередко основана на поверхностных мотивах. Любовь же — это другой порядок.

Сразу зафиксируем важную мысль, чтобы не путаться: любовь — это не чувство. Любовь — это действие. Любить — это глагол. Это то, что человек делает, как он поступает, какие решения принимает, какие усилия вкладывает. И в этой книге мы подробно поговорим о том, как трансформировать влюбленность — ту самую, часто эмоциональную и «пахнущую гормонами» — в глубокое понимание любви и в зрелую практику любви.

Семья — не хобби, а традиция

Теперь еще немного о себе, уже не с точки зрения профессии, а с точки зрения ценностей и образа жизни. Я являюсь последователем гаудия-вайшнавской традиции. Если на «научном языке», это школа Шакти-паринама-вада — школа трансформации энергии. Быть последователем в этой традиции означает находиться в цепи ученической преемственности. У меня есть инициирующий, посвящающий гуру. И я подчеркиваю это не для статуса, а для ясности: все, о чем я буду говорить, — не мои случайные спекуляции и не набор «мотивирующих мыслей». Это опыт, который основан на исследованиях и наблюдениях: в Индии, в Америке, в России. Этот материал синтезирован и адаптирован именно к нашей российской действительности.

А действительность, честно говоря, непростая. Статистика печальная. Говорят, что в первые три года распадается до 75 браков из 100. И проблема не только в цифре как таковой, а в последствиях: как правило, именно в эти три года появляется ребенок, и он остается в неполной семье. С социальной точки зрения, эмоциональной, психологической, государственной — да какой угодно, если смотреть глубже, даже философской — это неправильно. Это делает женщину менее защищенной, ослабляет мужчину, не дает детям ясного примера, ослабляет общество и государство.

И вот на этом фоне становится понятно, почему тема семьи требует серьезного разговора. Специалистов, которые глубоко исследовали бы ее, на самом деле немного. Я давно «варюсь» в этой теме, смотрю лекции, читаю книги, изучаю работы коллег — и вижу, что чаще всего упор делается исключительно на психологию. И безусловно, психология имеет огромную важность…

Ровное, трезвое понимание того, как устроено мужское эго и женское эго, уже дает очень много. Человек начинает хотя бы ориентироваться: почему он реагирует так, а партнер иначе, откуда берется обида, почему один молчит, а другой «взрывается», и что вообще происходит в этом семейном кино.

Но, как ни крути, одних знаний об устройстве психики часто хватает только на уровень технологий. То есть на уровень «что делать, чтобы хоть как-то притереться», как действовать, какие слова подобрать, в какой момент промолчать, а в какой — наоборот, сказать. Это полезно, да. Но есть нюанс: технология работает, когда она опирается на культуру. А с культурой у нас как раз и начинается самая интересная часть.

Мы не живем внутри устойчивой традиции, где уважение к старшим и забота о младших впитываются буквально с детства. В Индии и во многих восточных обществах ребенок, проснувшись, первым делом может коснуться стоп родителей — и это не театральный жест, а естественный способ выразить почтение. Там с молоком матери усваивается мысль, что мужчине положено защищать женщину, и это воспринимается не как подвиг века, а как нормальная мужская обязанность. К сожалению, у нас такой встроенной системы нет.

Когда-то элементы традиции были и у нас: и в славянской культуре женщина ценилась очень высоко. Но многое потеряно, и в результате мы часто пытаемся строить отношения так, как будто у нас есть фундамент, хотя фундамент — в лучшем случае на словах.

Аллопатия для отношений: знаю как надо, делаю как привык

В восточной традиции даже обращения друг к другу были частью воспитания уважения. Муж неизменно называл жену «деви» — то есть «божественная», «богиня». Во многих санскритских текстах так и говорится: женщина — «деви». Конечно, многим женщинам хотелось бы, чтобы мужья хотя бы иногда говорили что-то подобное, пусть даже без санскрита и без мистики, а просто с искренним уважением.

Но важно и другое: женщина в той же культуре обращалась к мужу как к «прабху» — «господин», «хозяин», «повелитель». И речь не о том, что кто-то «выше», а кто-то «ниже». Речь о том, что сама форма общения поддерживала структуру: у каждого есть своя ответственность, своя роль, свои обязанности. Так и формировалась культура, где детей с самого раннего возраста готовили к семейной жизни не на уровне лекций, а на уровне ежедневных привычек и ценностей.

Например, мальчик мог до двадцати пяти лет находиться в ученичестве: жить в доме духовного учителя и проходить обучение. И это было не только про философию, религию, науку или воинское искусство. Важная часть подготовки включала и навыки ведения хозяйства, и ответственность, и дисциплину. К двадцати пяти годам он становился, по сути, идеальным домохозяином в лучшем смысле слова: человеком, который умеет служить семье делом, а не только лозунгами. И уже после этого он брал на себя ответственность за семью. Мы к этому еще вернемся.

Мне важно подчеркнуть другое. Многие труды моих коллег, за редким исключением, остаются на уровне таких «зарядок»: упражнения, советы, схемы поведения. Это может быть полезно, но часто не затрагивает корневые причины. Есть, конечно, ученые и авторы, которые дают более глубокий анализ на стыке западной психологии и восточной философии: Вячеслав Рузов, Олег Торсунов, Александр Хакимов. Их подход ценен тем, что они исследуют не только симптомы, но и причины, а также способы устранения этих причин.

Потому что, по большому счету, в ситуации отсутствия культуры и традиции единственное, что мы реально можем делать сегодня, — это давать знания. Просто давать знания. В школе этому почти не учат. Когда-то существовали предметы вроде «психологии семейных отношений», но чаще всего они были настолько поверхностными, что не давали понимания основ.

Это похоже на аллопатическую медицину: она прекрасно снимает симптомы, но не всегда лечит корень болезни. Так и здесь. Можно бесконечно обсуждать психологические техники, но, если мы не поймем философски, откуда растут проблемы, мы все равно будем срываться — потому что нет воспитания, нет устойчивой среды, которая поддерживает правильные привычки. Мы можем знать, как «надо», но автоматически будем делать, как «привыкли». А привычка, как известно, — вторая натура.

Хочешь изменить привычку? Покопайся в желаниях

Давайте развернем цепочку, потому что она ключевая.

Причиной нашей культуры в практическом смысле является наш характер. А характер складывается из привычек. Мы действуем определенным образом — и это становится привычкой. Привычки формируют характер.

Откуда берутся привычки? Из поступков. Мы постоянно совершаем определенные действия, и они закрепляются.

Откуда берутся поступки? Сначала из слов, а еще раньше — из мыслей. Мы сначала думаем, потом говорим, а потом делаем.

А мысли, в свою очередь, рождаются из желаний. Желания — это то топливо, которое крутит всю систему.

И вот тут мы упираемся в главную тему: желания во многом соответствуют той культуре, в которой мы живем. Культуре общества, культуре отношений, культуре бытия, которое формирует наше сознание. Поэтому сегодня, на мой взгляд, самое важное — понять: как менять желания? Как происходит эта внутренняя трансформация?

Как трансформировать вожделение в любовь?

Как гнев превратить в сострадание?

Как жадность и скупость преобразовать в щедрость?

Как привязанность к материальным наслаждениям перевести в отреченность?

Как страх превратить в храбрость?

Все это, по сути, находится в одном аспекте: нужно работать не только с поведением, но и с внутренней философией, с мировоззрением, с тем, что человек считает нормой и смыслом. Поэтому мы сегодня будем заниматься анализом причин на философском уровне. Это, на мой взгляд, важнее, чем просто выдать набор психологических формул «как действовать».

Формул, кстати, много. И, безусловно, я о них тоже буду говорить: условные правила «15 минут», «2 часа», рекомендации, как женщине поступать в той или иной ситуации, и так далее. Но они не главные. Мы не сможем предсказать все ситуации. Жизнь изобретательнее любого учебника. Поэтому нужно знать ключевые принципы.

И тогда построение хорошей семьи становится возможным не потому, что мы «идеальные», а потому, что мы понимаем, куда идти. Если же мы просто живем и ничего не делаем — не развиваем знание, не настраиваем характер, не меняем привычки, — мы просто «пройдем» по инерции. Как большинство и проходит.

Голод — насыщение — отвращение

Если вы сомневаетесь, можно даже не ходить в школу психологии: спросите у людей, которые уже прожили этот путь. Почти любое наслаждение в этом мире, если оно направлено на себя, проходит четыре стадии. Это универсальная схема, и в отношениях она видна особенно ярко.

Первая стадия — голод. Хочется, тянет, кажется: «Вот оно! Наконец-то!».

Вторая стадия — насыщение. Мы получаем желаемое, наслаждаемся, чувствуем удовлетворение.

Третья стадия — пресыщение. То, что было «вау», становится «ну да», а потом — «опять то же самое».

Четвертая стадия — отвращение. То, что раньше радовало, начинает раздражать, а иногда и вызывать внутренний протест.

Это касается всего. Песня становится хитом: сначала ее слушают и слушают, она кажется гениальной. Потом она начинает надоедать. А если ее крутить бесконечно, наступает момент, когда человек уже не может слышать эти первые аккорды: переключи, пожалуйста, пока не поздно.

То же самое с тортом. Сначала глаза горят: «Какой вкусный!» Потом наступает насыщение. Потом мысль: «Наверное, последний кусок был лишним». А если заставить есть дальше — все, удовольствие превращается в мучение.

Точно так же и в отношениях: голод, насыщение, пресыщение, отвращение. И особенно быстро это происходит, когда люди находятся в эгоцентричной системе координат. А в ней живет подавляющее большинство — если не 99,9%, то где-то очень рядом. Исключение составляют святые, мудрецы, люди, которые действительно вышли за пределы «я — центр вселенной».

Почему в семье эта динамика проявляется острее? Потому что с друзьями можно не видеться неделю, месяц — и никто особенно не обижается. С родителями можно поддерживать так называемую «любовь на расстоянии»: звонки, встречи по праздникам — и уже нормально. А в семье вы живете вместе каждый день.

И это не романтический клип. Это быт: дети, мусорное ведро, усталость, ремонт, счета, работа, хроническое недосыпание, и между всем этим надо еще умудряться быть нежными и осознанными. Поэтому, если нет правильного фундамента, отношения естественным образом скатываются по этой лестнице.

Формула среднестатистического брака

Теперь — об идеальной структуре, точнее, о строительстве семьи. Мы разберем несколько вещей, без которых дальше не обойтись.

Первое — цели. Если нет общих целей, будут проблемы. И я скажу еще жестче: цели формулирует мужчина, и достигать их должен мужчина. Женщина в этом — верный помощник, ассистент, соратник в достижении цели. Мужчина — как воин: он идет вперед, он берет ответственность, он прокладывает путь.

Если общей цели нет, пара начинает жить по принципу «лишь бы не ругаться» или «лишь бы было комфортно». А это не цель, это попытка не утонуть.

Второе — основа брака. Что значит «основа»? Например, человек увидел, понравилась внешность: «О, красивая спина, давай поженимся». Это, конечно, утрировано, но смысл понятен. Когда выбор строится на внешних факторах, на «грубом теле», на картинке — это слабая основа.

Есть и более тонкие внешние критерии: остроумие, чувство юмора, красивая улыбка, изящные манеры. Это уже приятнее, чем «спина», но все равно остается внешним. Мы часто выбираем партнера по этим признакам и почти не задаем себе вопросов про совместимость глубже: про ценности, про привычки, про культурные особенности, про то, как устроены семьи, в которых выросли оба.

Мы не учитываем, что один человек воспитан в одной семейной культуре, другой — в другой. У одного принято говорить прямо, у другого — молчать. У одного дома было принято уважать границы, у другого — «мы все в одной комнате, какие границы». И потом люди удивляются: «Почему мы не совпадаем?»

Приведу простой пример. Исследования показывают, что в России мужчины больше всего оценивают в женщине определенные внешние параметры. И если спросить, что именно, многие назовут «красоту», но дальше начинается уточнение: какую часть тела? По данным исследований, мужчин особенно привлекает талия. В Америке, как утверждают исследования, больше внимания уделяют задней части фигуры. В Японии или в Китае — тоже свои акценты.

На шее, как ни странно, во многих культурах акцентируется внимание почти так же азартно, как на талии. Если у женщины длинная, высокая, изящная шея, у некоторых мужчин буквально «отключается разум»: они смотрят и уже все, «пропал человек». Не случайно девочкам с детства в отдельных традициях могли надевать кольца на шею или другие украшения, которые подчеркивали эту особенность и делали ее визуально еще выразительнее.

Где-то «фетишем» становится не шея, а нога. В некоторых обществах размер стопы превращали в предмет культа. Девушкам даже надевали специальные колодки, чтобы стопа оставалась маленькой. И дальше включается простая мужская математика: «маленькая нога» — значит, «супер». Там ценится условный 30–31-й размер, и мужчины на это реагируют так, будто им показали секретный пароль от счастья.

Есть и другой пример. В Индии, в некоторых штатах, сари носят особым образом: ткань начинается от бедер, и линия бедер становится подчеркнутой, заметной, «считываемой». Похоже на эффект от одежды, которая сидит на бедрах, вроде тех же облегающих моделей, которые сразу рисуют силуэт. И вот представьте: индийский мужчина из другого штата прилетает туда, где женщины носят сари именно так, видит этот стиль — и все, он «теряет покой». Его будто резко поставили перед витриной, где выставлено то, что его культура научила считать особенно привлекательным.

И из этого вытекает важная и не очень приятная мысль. Как правило, мы связываем свою жизнь с партнером, опираясь на внешние критерии. Иногда грубо, в лоб: «красивая талия», «длинные ноги», «вот это шея». Иногда тоньше: «он перспективный», «она умная», «у него

чувство юмора», «у нее какой-то особый шарм», «подходящая энергетика», «астрологически совпали» и так далее. Но суть та же: мы выбираем опору, которая кажется надежной… хотя на самом деле часто это песок, просто красиво насыпано.

И теперь вопрос, который не хочется слышать, но полезно задавать. Если мы взяли основой, например, талию, как вы думаете, талия будет такой же через время? Конечно, нет. Тело меняется, возраст идет, беременность, стресс, быт, гормоны, болезни, банальная усталость — все это оставляет след. Хорошо, скажете вы, ладно, не талия. Тогда чувство юмора. Но и тут сюрприз: «выходила замуж за одного, а живу с другим». Пока ухаживал — шутил, искрил, старался. А потом будто переключился в режим «серьезный бухгалтер жизни»: шутки исчезли, взгляд потяжелел, и женщина сидит и думает: «Где тот веселый человек, который был на свиданиях? Его забрали инопланетяне?»

Проблема не в том, что внешнее вообще не важно. Важно. Мы же не роботы. Проблема в том, что если фундамент отношений построен на том, что неизбежно меняется или легко имитируется на старте, то дальше семье не на чем держаться. Основа должна быть глубже, иначе она рассыпается.

Психология мужчины и женщины: «Марс и Венера» без шуток



При разговоре о третьем факторе в дело вступает психология. И вот беда: нас и этому толком не учат. Мы можем сколько угодно изучать математику, литературу и географию, но в школьную программу предмет «как взаимодействовать мужчине и женщине, чтобы не убить

друг друга в быту» почему-то не вводят. Хотя, если честно, он бы спас не одну семейную лодку от пробоин.

Психология мужчины и психология женщины — это действительно как «Марс и Венера»: два разных мира, два разных способа воспринимать реальность. Мужчина женщину часто воспринимает как «инопланетянку», потому что ее реакции, логика, эмоциональные переходы ему кажутся необъяснимыми. Женщине мужчина тоже непонятен: ей искренне трудно поверить, что человек может быть настолько прямолинейным и настолько не считать нужным проговаривать то, что, по его мнению, «и так очевидно».

Есть даже популярная шутливая форма, которая на самом деле очень точно описывает проблему: «переводчик с женского на мужской». Вы могли видеть такие ролики: женщина говорит одно, мужчина слышит другое, а потом требуется человек, который объяснит, что именно имелось в виду.

Представьте сцену: женщина моет посуду, устала, раздражение накопилось, тарелка может даже с грохотом удариться о раковину. Она говорит: «Я больше так не могу! Я устала!» Муж сидит рядом и, в своей картине мира, не видит ни катастрофы, ни повода для паники. Он ел спокойно, не устал, конфликт не инициировал, и вдруг — эмоциональный взрыв. Он искренне не понимает, что произошло: «С чего бы это?»

И вот, условно говоря, вызывают «переводчика». Переводчик объясняет: она говорит не только про посуду. Вчера она была в магазине, увидела сапоги за 15 тысяч и поняла, что не может себе их позволить. И не могла десять лет назад, и сейчас не может. И в этом месте ее фраза «я не могу больше» означает не «мне тяжело мыть тарелки», а «мне больно от ощущения, что моя жизнь не меняется, что мечты не становятся ближе, что я не чувствую заботы и опоры».

И мужчине вдруг становится ясно. Он отвечает на то, что услышал наконец правильно: «Дорогая, я тебя люблю. Для тебя мне не жалко этих денег. Завтра пойдем и купим те сапоги, которые тебе понравились». И напряжение спадает, потому что он не просто «решил проблему», а попал в смысл.

Мы часто говорим на разных языках. И причина непонимания — незнание психологии друг друга. У мужчины одна внутренняя механика, у женщины другая. Это связано и с особенностями мышления, и с тем, как работают полушария, и с тем, чему нас учили с детства: что «нормально» выражать, а что «стыдно», что «мужское», а что «женское». К этому мы еще вернемся дальше подробнее.

Культура отношений: этика, которой нас никто не учил



Четвертая причина — отсутствие культуры взаимоотношений, то есть этики. Причем речь не про «вежливо здороваться» и «уступать место». Речь про личную культуру общения мужчины и женщины: как спорить, не унижая; как просить, не давя; как отказывать, не разрушая; как жить рядом, не превращая близкого человека в постоянного обвиняемого.

И здесь опять та же история: нас этому никто не учил. Мы не знаем правил, не придерживаемся их, а иногда даже не подозреваем, что они существуют. Отсюда — огромное количество ошибок.

При этом культура и этика способны частично компенсировать даже незнание психологии. Потому что если у вас есть воспитанная привычка уважать границы, держать слово, не переходить на оскорбления, не манипулировать, то вы уже не разрушаете отношения каждый день, даже если не до конца понимаете устройство противоположного пола.

«Ремень безопасности» семьи



И последняя важная вещь — традиции. Отсутствие традиций, или потеря традиций. Даже если у пары не совпали цели, даже если фундамент выбран не самый удачный, даже если психология не изучена, традиции иногда могут удерживать семью хотя бы на уровне толерантности, уважения, исполнения обязательств. Это не гарантирует счастья, но часто не дает распасться при первом же кризисе.

Примером часто приводят Индию. Там далеко не все сейчас читают священные писания и древние трактаты, но некоторые социальные механизмы все еще сохраняются. Например, традиция: перед браком пригласить астролога, посмотреть, в какой семье люди выросли, какие у них данные рождения, учесть множество факторов — от совместимости до кастовых моментов. Можно спорить о научности, но важно другое: общество транслирует идею, что брак — это не «влюбился и побежал», а серьезный шаг, который должен быть осмыслен и проверен.

В таком контексте разводов действительно меньше. Не потому что «у них там все счастливы», а потому что развод воспринимается обществом как нечто крайне нежелательное. Людей с детства воспитывают в понимании, что женщина должна быть под защитой. Сначала — под защитой отца, затем — мужа. Если мужа нет, то под защитой старшего сына или других близких мужчин семьи. И если мужчина не обеспечивает эту защиту, он воспринимается как человек, который не выполнил социально значимую обязанность, и это отражается на его репутации.

Это и есть традиции. Они как внешняя опора, которая удерживает конструкцию, когда внутри еще не выстроены знания, навыки и зрелость.

И если нет всех этих факторов, а объем, как видите, немаленький, вероятность прожить долгую счастливую жизнь с партнером начинает стремиться к нулю. Не люди плохие, а просто у них нет нужных инструментов. Мы пытаемся построить сложную систему, не имея ни чертежа, ни материалов, ни навыков, и удивляемся, что крыша едет.

Мы еще пройдемся по этим причинам подробно. Но сначала важно понять: как вообще прерывается эта порочная цепочка?

Терпение как стартовая точка



Прерывается она, на удивление, достаточно просто. Первая основа, с которой все начинается, — терпение.

Мы в современном мире нетерпеливы. От маленьких детей до пожилых людей — всем надо «сейчас и сразу». Чуть-чуть подождать, пройти процесс, выдержать — это воспринимается как оскорбление человеческого достоинства. Терпение не наш конек. По крайней мере, западной культуры — точно. Но именно с терпения начинается путь, который может вернуть отношения в нормальное состояние.

Дальше на основе терпения, появляется возможность следовать долгу. Я буду использовать санскритские термины, потому что иногда у них нет точного русского аналога. Например, слово «дхарма» одновременно означает долг, обязанность, внутренний закон, праведность, в каком-то смысле — честь и верность истине. Перевести одним русским словом невозможно, а смысл важен.

Муж, согласно этой логике, — дхармапати: тот, кто следует своему долгу и через это защищает семью, дает ей опору и прибежище. Жена — дхармапатни: та, кто тоже следует долгу, поддерживает семью и, в том числе, напоминает мужу о его обязанностях. Там несколько уровней смысла, но общий вектор понятен: дхарма — это то, что идет сразу после терпения. Без терпения долг не удержать. Долг — это не настроение, это выбор, который повторяется ежедневно.

Если у нас есть терпение и есть знание о том, в чем состоит наш долг как мужчины и как женщины, тогда появляется шанс сохранить семью. Это первая опора.

Уважение, дружба и любовь: правильная последовательность



Если мужчина следует своему долгу и женщина следует своему долгу, автоматически рождается уважение. А разве мы не уважаем людей, которые держат слово? Которые делают то, что должны, независимо от обстоятельств? Которые не исчезают, когда стало трудно? Такие люди вызывают уважение.

И если муж видит, что жена следует своему долгу, а жена видит, что муж следует своему долгу, то даже при отсутствии «глубоких чувств» появляется уважение. А на основе уважения, поверьте, рождается дружба. Всегда.

И уже на основе дружбы и взаимного уважения можно развить то чувство и тот уровень взаимоотношений, которые мы называем любовью.

А то, что обычно называют любовью в начале, чаще всего является влюбленностью. В ведической терминологии это ближе к «кама» — желание, влечение. Если говорить честно и без романтической мишуры: влюбленность — это разновидность «хочу». Мы видим красивую помаду и хотим ее. Видим красивую сумочку и хотим. Видим красивую машину — и хотим. Мужчины видят красивую женщину — и тоже хотят. И ради возможности наслаждаться этим «красивым объектом» люди готовы отдать часть свободы, впустить другого человека в свою жизнь, обещать, клясться, строить планы.

Но глубокого понимания, зачем это все и как оно будет жить через годы, часто нет. Потом приходит насыщение, привычка, пресыщение: то, что вчера казалось праздником, сегодня становится «обычным фоном». И вот здесь становится видно, чем отличается влюбленность от любви.

Между ними, по ощущению, может быть всего сорок минут — но по сути это огромная дистанция… и на этом месте мысль естественно просится дальше, в следующий разговор о том, как именно этот переход происходит и что с ним делать.

Вот так: пройти путь от влюбленности до любви — это не «ой, само как-то сложилось», а настоящая дистанция. Длинная, местами в горку и, что особенно обидно, без траволатора. Да, влюбленность может стать основой отношений. Она действительно иногда запускает движение. Но важно честно признать: если люди друг другу в целом не нравятся, если рядом неприятно, если все раздражает — то на одном «ну, когда-нибудь притрется» далеко не уедешь.

При этом нужно помнить одну простую вещь: мы не в Индии. А в Индии исторически работала совсем другая логика.

Восток любит тех, с кем живет, а мы живем с теми, кого любим



Есть фильм, называется «Аутсорсинг». Там западный менеджер приезжает в Индию, знакомится с девушкой, у них начинается небольшой роман, и вдруг он узнает, что она… уже обручена. Не «когда-нибудь потом, если повезет», а по-настоящему: родители еще лет в шесть или семь договорились между семьями, что дочь одних и сын других в будущем создадут семью.

Для западного человека это звучит как шок: «Как так? Это что, сплошной расчет? Что из этого получится?» И да, с одной стороны, это действительно расчет. Но есть принципиальная разница в мировоззрении.

Восточный мир часто устроен так: там любят тех, с кем живут. То есть сначала совместная жизнь, ответственность, уклад, общая реальность — а любовь вырастает как выбор и как труд.

А у нас все наоборот: мы живем с теми, кого любим. И, что особенно характерно, формула обычно звучит жестко: «Если я уже не люблю — я не живу». В смысле, не живу с этим человеком. Все, «правильный развод»: раз, два, три, четыре, пять — и дальше в поиск. «Ищу. Ищу дальше. Где там мое счастье?»

И вот человек бежит по кругу, утешая себя мыслью, что «у соседа трава зеленее». Он все ищет эту зеленую траву, как будто существует где-то особая поляна, где трава не просто зеленая, а еще и сама подстригается, поливается, не выгорает летом и не требует ни терпения, ни переговоров. И в какой-то момент наступает усталое озарение: «Боже мой… везде одно и то же».

И тогда появляется еще более болезненная мысль: «Может, что-то во мне не так? Может, я просто… ну да, я тот самый козел, который все время смотрит не туда?»

Морковка перед носом: как мы ходим за обещанием «завтра будет хорошо»



Есть старый образ, очень практичный, кстати, который используют в Индии. Ослам, чтобы заставить их идти, подвешивают перед мордой морковку: она все время близко, почти вот-вот, еще шаг — и будет твоя. Осел упрямый, но морковка мотивирует. И он ходит кругами, искренне веря, что сейчас ее наконец-то съест.

Вот точно так же мы часто устраиваем себе «поиски счастья»: вешаем перед собой морковку и идем за ней. Сегодня плохо — но завтра будет хорошо. Сегодня не получилось — но завтра повезет. Сегодня человек «не тот» — но следующий точно будет «тот самый».

На лекциях я обычно задаю вопрос: «Поднимите руки, кто из вас счастлив». Как правило, поднимается несколько рук. Обычно это молодые люди: они еще восторженные, у них внутри батарейка «верю». Остальные смотрят по сторонам: вроде хочется поднять, но как-то неловко выделяться на фоне общей осторожности.

Но стоит задать другой вопрос: «А кто будет счастлив?» — и руки поднимают почти все. Потому что желание быть счастливым — не каприз и не блажь, это встроенная часть нашей природы. Мы хотим наслаждаться жизнью, и это нормальное стремление. И мы верим, что завтра будем наслаждаться — тоже нормально.

Проблема не в надежде. Минус в другом: мы часто уверены, что завтра счастье придет без наших усилий. Просто повезет. Случится удача. Встретим «того самого человека» — и все как-то само встанет на рельсы.

«Как найти того самого?» — ответ раздражающе прост



Недавно я проводил вебинар: «15 советов мудрой жены». И мне пришло письмо с вопросом, который люди задают с выражением лица «только не говорите, что это моя ответственность»: как найти того самого? И как понять, что это именно он?

Тут сидит вечная тревога: «А вдруг не он? А вдруг он? А вдруг я сейчас ошибусь, и потом всю жизнь буду страдать?» Этот страх понятный. Но ответ, который я бы дал, достаточно простой. И он многим не нравится именно потому, что простой.

Любовь — это выбор.

Не судьба, не «химия», не «звезды сошлись». Выбор. И это, если честно, скажет любой человек, который хоть раз прожил в отношениях не только фазу бабочек, но и фазу «а теперь давай поговорим о реальности».

На Востоке люди любят тех, с кем живут. В том самом фильме западный менеджер спрашивает девушку: «А ты его хоть любишь? Вы вообще виделись?» Она отвечает: «Да, виделись». Он уточняет: «Любишь?» И она говорит удивительную фразу: «Пока нет».

Вдумайтесь: «пока нет». Это не трагедия, не приговор и не «мы обречены». Это означает: «Сейчас нет, но потом я обязательно полюблю». Почему? Потому что любовь — мой выбор.

И вот здесь важно понимать различие.

Влюбленность во многом зависит от объекта: как человек выглядит, как говорит, какие эмоции вызывает, насколько попал в ожидания и фантазии.

А любовь, в отличие от влюбленности, зависит от субъекта. От того, кто любит. От его зрелости, решений, ценностей, способности делать шаги, когда «не хочется», умения вкладываться.

Потому что любовь — это действие. Это жертва. Это служение. Это не просто «я почувствовал», а «я делаю».

Звучит философски? Звучит как знание, которое многие слышали. Проблема в том, что это знание у нас не превращено в навык. Поэтому мы продолжаем ходить за морковкой и уговаривать себя: «Вот эта морковка точно будет вкуснее». А потом выясняется: такая же.

Откуда в нас идея идеала — и почему она нас мучает



Но у всей этой истории есть и более глубокий, почти «эзотерический» смысл. Откуда в нас вообще берется представление об идеале? Почему мы носим внутри какой-то шаблон и постоянно прикладываем к нему людей?

Мы встречаем кого-то и думаем: «Он. Точно он». Сходимся. Подходим ближе — и вдруг оказывается, что «как-то не он». И снова: «Теперь… точно он». Потом опять — не он. И уже хочется спросить у вселенной: «Да что ж такое?»

То же самое, конечно, бывает и у мужчин: «Она. Точно она». А приближаешься — и выясняется, что «не она». И круг повторяется.

Этот трафарет есть у каждого. И ведическая традиция объясняет это так: это память — глубинная память души — о взаимоотношениях с идеальной Личностью, с Абсолютом. Можно называть это Богом, высшей истиной, единственным идеалом — как угодно. Суть в том, что внутри нас живет воспоминание о совершенстве, и мы пытаемся найти его отражение в людях.

Есть забавная, но очень меткая иллюстрация в фильме «Ослепленный желаниями». Комедия, такая истерически смешная. Там дьявол приходит к герою в образе женщины и предлагает исполнять желания. И в какой-то момент герой, упоминая Бога, говорит «Он». И удивляется: «А, так Бог — это «он», мужчина?» А дьявол отвечает: «Да, это мужчина». И добавляет: «Да, многие считают себя мужчинами, но прав только один».

Шутка, конечно, с характером, но смысл прозрачный: есть один абсолютный эталон, и многие пытаются занять его место. И женщина ищет этого «единственного правильного». По большому счету и мужчина ищет то же самое — просто называет другими словами.

«Идеал» — это не один пункт. Это целый набор качеств.

Женщина часто хочет видеть в мужчине бескорыстие, храбрость, самопожертвование, щедрость, негневливость, умение контролировать чувства, славу, могущество — и еще много подобных качеств. А в реальности встречается: «О, два качества есть. А остальные где? Где еще семь-восемь?»

Мужчина, в свою очередь, хочет видеть женщину целомудренную, смиренную, кроткую, заботливую, хозяйственную — и дальше по списку ожиданий. А потом тоже обнаруживает несостыковку и внутренне возмущается: «Ну почему не сходится все целиком?»

И возникает вопрос: откуда эти идеалы вообще взялись внутри нас? Ведическая традиция говорит: это след трансцендентной реальности, отпечаток опыта, который больше, чем просто социальные ожидания.

И важно понять: поиск идеала сам по себе не плох. Плохо то, что мы не усваиваем простой факт: идеальная женщина может находиться рядом только с идеальным мужчиной. И наоборот. Мы же часто хотим так: «Я особо меняться не буду, но идеальную половину мне, пожалуйста, выдайте. Желательно без очереди».

Женщины иногда мечтают: «Вот он приедет на белом коне». Но на белом коне, знаете ли, тоже не скачут куда попало. И если даже прискачет, то вопрос: а к кому именно?

Круг забот и круг влияния



Есть философская парадигма, очень отрезвляющая. У нас есть круг забот: то, чего мы хотим, о чем переживаем, чего требуем от мира. И есть круг влияния: то, на что мы реально можем воздействовать.

И вот мудрость начинается там, где круг забот сжимается до круга влияния. Потому что единственное, на что мы по-настоящему можем влиять, — это мы сами. Свои решения. Свои привычки. Свой характер. Свою зрелость. Свой способ строить отношения.

И когда человек реально начинает меняться, естественным образом притягивается вторая половина, которая ему соответствует. Не «идеальная вообще», а достойная именно его, совпадающая по уровню ответственности, ценностей и внутренней работы.

Но чтобы до этого дойти, нужны вещи, которые редко продают в красивой упаковке.

Нужно терпение.

Нужно культивирование знания.

Нужно умение уважать.

Нужна дружба.

И тогда любовь становится не случайностью, а результатом пути.

Да, это можно начать даже на уровне «ну хоть как-то терпим друг друга». И потом уже терпением перекрыть острые углы, а на основе этого терпения выращивать понимание: ради чего мы вообще вместе, какая у нас цель.

Цели бывают разные — и отношения тоже



Потому что цели у людей различаются. В ведической традиции описываются разные уровни целей.

— Для кого-то цель — просто выполнять свой долг: жить правильно, держать слово, быть нормальным человеком.

— Для кого-то цель — зарабатывать: достигать, строить, обеспечивать.

— Для кого-то цель — наслаждаться заработанным: «я уже заработал, теперь хочу жить красиво».

— Кто-то, попробовав и то, и другое, начинает искать освобождение от страданий. Как древние философы: «В чем благо? В чем смысл?» Эти люди уже «нахлебались» опыта, поняли, что счастье не в деньгах и даже не в количестве удовольствий, и хотят одного: перестать рваться, перестать биться об одно и то же. Найти мир, где можно просто быть.

— А высшая цель, которая тоже упоминается в этой классификации, — обрести отношения, основанные на любви и доверии к высшему идеалу. Или хотя бы научиться строить отношения любви и доверия с теми, кто рядом, в этом мире.

И вот здесь появляется важный критерий: если цели высокие, и они у пары совпадают, отношения получают фундамент. Если жена становится настоящим помощником в достижении цели мужа, если основа брака не только внешняя симпатия (а симпатия — это здорово, это приятно, никто не спорит), но и понимание, что между вами есть нечто большее, чем «понравились фотки» — тогда у союза появляется глубина.

Иерархия в паре важна?

Да, люди иногда говорят про социальный статус, про «мы из одного круга». Кто-то упоминает гороскопы. Но честно: сейчас мало специалистов, которые действительно работают в глубокой ведической астрологии и могут адекватно оценить совместимость по характеру и судьбе. Чаще это превращается в развлекательную жвачку: «завтра нельзя это, можно то». Это не то.

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.