Дмитрий Чернышов

ПРОВЕРЕНО 100% ЧЕСТНО

Любовь к СЕБЕ

Первая книга о мужской любви к себе

Дмитрий Чернышов

Любовь к себе

Мужской взгляд

Москва
2025

Дмитрий Чернышов
Любовь к себе. Мужской взгляд – Вместе.ПРО, Москва, 2025-179с.

О чем книга «Любовь к себе. Мужской взгляд»?

Книга «Любовь к себе. Мужской взгляд» помогает мужчине пройти путь к себе и осознать глубину своего внутреннего чувства любви. Чтобы с легкостью начать строить свою жизнь, важно принять все, что накопилось к настоящему моменту, принять все до последней капли: все тревоги, страхи, гнев, вину, депрессию, враждебность и внутренние войны. Чтобы любить кого-то и отдавать с удовольствием, мужчине необходимо сначала наполнить Любовью самого себя.

Книга поможет обрести внутреннюю точку уверенности в себе и принять важные решения, чтобы подняться из внутренней темноты в свет любви к себе:

- Я ценность этого мира. Я учусь любить себя.
- Я являюсь важным и значимым элементом жизни.
- Я инвестирую в себя и в свое развитие.
- Я разрешаю проявлять любовь к себе, чтобы наполнять себя и других людей жизненной энергией.

В книге «Любовь к себе. Мужской взгляд» расшифрованы мужские ключи – к себе и новой жизни! Выбор за вами!

Электронная книга

Содержание

Предисловие 4
Предисловие Олеси Бережной 9
Глава 1. Контекст любви к себе в мужском мире 12
Ключ (упражнение) № 1: Образ будущего 35
Глава 2. Мужской код жизни – стереотипы, запрет на чувства 37
Ключ (упражнение) № 2: Коллекция стереотипов 98
Ключ (упражнение) № 3: Выбор себя 105
Глава 3. Путь в любовь к себе: от страха до движения в новое 107
Ключ (упражнение) № 4: Выход из состояния угрозы 115
Глава 4. Новый код мужской жизни – новая идея любви 124
Ключ (упражнение) № 5: Формирование новой идеи жизни 127
Ключ (упражнение) № 6 Новый план жизни 129
Ключ (упражнение) № 7 Позиция творца 140
Глава 5. Личные ключи любви к себе мужчины 151
Ключ (упражнение) № 8 Мой новый код любви 152
Ключ (упражнение) № 9
Мои отношения с другими из состояния любви к себе 153
Ключ (упражнение) № 10 День (утро и вечер) любви к себе 155
P. S. Кто ищет, тот найдет 157

Предисловие

Уважаемый читатель! Перед тобой книга «Любовь к себе. Мужской взгляд», посвященная мужчинам, а именно – мужской любви к себе. Начав читать книгу, ты сможешь погрузиться в понимание сути мужского мира, лучше понять, почему мужчина выбирает строить отношения с собой и миром иначе, чем женщина.

Тема мужской любви к себе неоднозначная и многомерная. Почему? Потому что существует привычный, стереотипный взгляд на то, что представляет собой мужчина как явление, как часть бытия, какие роли и функции в обществе ему отводятся. Но кроме привычных стереотипов существует еще и внутренняя глубинная потребность мужчины понимать и открывать свою сущность, быть в согласии с собой – своими мыслями, эмоциями, чувствами и ощущениями в теле.

Мне хочется рассказать о природе любви мужчины к себе, ее уникальности, специфичности, и сделать это с позиции мужчины-исследователя и психолога с анализом факторов, влияющих на состояние любви к себе. Как автор я в полной мере осознаю, что повествование о внутреннем мире мужчины – это заявка определенной позиции. И стремлюсь выстроить свою позицию на основе целостного взгляда на человека, а также на основе понимания, что любовь – это жизнь, а жизнь – это поток постоянных изменений. А значит, мир мужчины и его отношение к любви имеет смысл рассматривать не только с точки зрения психологии, но также включать аспекты философии, этики, социологии, экономики и других современных наук, чтобы рассмотреть жизнь мужчины как единое целое, где каждый элемент влияет на траекторию движения по жизненному пути.

Смысловая наполненность мужской части книги «Любовь к себе»– не безжизненная теория, а знание, которое в каждом моменте жизни реализуется на практике и в моем личном опыте, и в опыте моей семьи, и в опыте нашей команды «Вместе.ПРО», а также людей, которые проходят путь личностной трансформации в сопровождении нашей команды. Наш опыт консультирования и участия в проектах как личностной трансформации, так и трансформации компаний реального сектора экономики подтверждает, что путь формирования новой реальности – это *выбор человека быть в позиции творца своей жизни*. Именно в момент творения, создания чего-то нового важна любовь. Любовь к себе. Любовь к другим. Любовь как состояние.

Чем больше погружаешься в изучение темы любви к себе, тем больше узнаешь самого себя, приходя к пониманию, что любовь – сама основа жизни. Для того, чтобы открываться любви, нужно открываться внутреннему потоку *живого* и потоку жизненных событий.

Любовь к себе – это определенные строки кода личности, наполняющие содержанием *связи*: с Божественным началом, со своей душой, со своей природой, со своими чувствами и эмоциями, субъектностью и ответственностью за жизнь, решимостью выбора быть в любви – с потоками прошлого, настоящего и будущего.

Любовь к себе является стержнем единства души, личности и тела, соединяя человека сначала со своим внутренним миром, а затем объединяя его с окружающей реальностью. Любовь к себе – это состояние полного согласия с собой, ощущение потока жизни, который здесь и сейчас легко и естественно проходит сквозь человека. Любовь к себе – это целостное состояние единства с самим собой и миром.

Человеку, который только начинает путь в любовь к себе, важно осознать, что это состояние, в котором нет никакой внутренней борьбы, внутреннего конфликта, внутреннего торга с самим собой, нет противоречивых внутренних голосов. В любви к себе человек полностью открыт своим эмоциям, чувствам, ощущениям и мыслям, абсолютно честен с собой. Когда все в человеке едино, тогда состояние любви к себе становится для него естественным.

Целей написания книги – две. Первая: задать мужчинам импульс к познанию своей мужественности через раскрытие своего чувственного начала, чтобы далее, уже осознанно начинать раскрывать свою мужественность в контексте мужских ролей. Будучи честным с собой и раскрывая свою чувственность – мужчина взращивает крепкий внутренний стержень, внутреннюю основу, свою мужскую суть. И формирует свою уникальную целостность мужского духа, решений и поступков. Вторая: познакомить женщин с миром внутренних мужских состояний. Показать, что мужчина чувствителен, но, в силу предписанных стереотипов не прослыть «слабаком», свою чувственность прячет не только от окружающих и близких, но и от самого себя.

Возможно, это книга первая в мире приглашает к открытому диалогу о том, что такое любовь к себе в мужском мире. Книга создана в формате мини-тренинга, с теоретическим блоком и практической частью, упражнения которой читатель может выполнить.

С уважением и любовью, Дмитрий Чернышов.

RuTube.
Россия страна для счастливых людей

В рамках проекта «Россия – страна для счастливых людей» и спецвыпуска «От мечты к реальности»
Дмитрий Чернышов с Василисой Полянской
записали откровенный разговор о мужском счастье и книге «Любовь к себе. Мужской взгляд».

Уважаемый читатель!

В 2025 году вышли мои статьи о мужском счастье, об отцовском выгорании в российских СМИ.

газета.ru	Психолог рассказал, почему мужчины молчат о своем несчастье в отношениях. Психолог Чернышов: мужчины молчат о несчастье в отношениях из-за установок. Психолог рассказал, почему мужчины молчат о своем несчастье в отношениях - Газета.Ru | Новости
газета.ru	Россияне изменили концепцию «мужского счастья» из-за зумеров. Психолог Чернышов: зумеры отказались от любовниц для мужского счастья Россияне изменили концепцию «мужского счастья» из-за зумеров - Газета.Ru | Новости
EVA.RU	Зумеры ищут баланс, миллениалы — смысл, альфа — аутентичность: как разные поколения мужчин понимают счастье Зумеры ищут баланс, миллениалы — смысл, альфа — аутентичность: как разные поколения мужчин понимают счастье
LIFE	Всемирный день мужчин 2025: Как изменились мечты и желания парней за последние 20 лет Всемирный день мужчин 2025: Как изменились мечты и желания парней за последние 20 лет
КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ	Три модели счастья: почему миллениалы выгорают, зумеры бунтуют, а альфа выбирают себя Три модели счастья: почему миллениалы выгорают, зумеры бунтуют, а альфа выбирают себя
СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ PARENTS.RU	Как понять, что у вас отцовское выгорание: 5 симптомов и 3 вопроса для самодиагностики Как понять, что у вас отцовское выгорание: 5 симптомов и 3 вопроса для самодиагностики | Счастливые родители

Предисловие Олеси Бережной

Для девушек и женщин, которые будут читать книгу «Любовь к себе. Мужской взгляд», написанную мужчиной-психологом о мужской любви к себе, это будет необычная встреча с внутренним миром мужчины, со всеми его идеями, мыслями, чувствами, внутренними переживаниями, с тем, что обычно скрыто от женских глаз. Глубокая встреча с миром мужчины для женщины – это процесс очищения от иллюзий и мифов о мужчинах. Принято думать, что мужской внутренний мир проще, чем женский. У нас, женщин, конечно же, есть свои внутренние стереотипы, есть свои внутренние предписания относительно того, как смотреть на мужчин и на их внутренний мир, как относиться к мужским чувствам. Часто срабатывает стереотип, что мы очень хорошо знаем мир мужчин и понимаем их чувства с полувзгляда или с полуслова. Вспоминается анекдот:

Мама зовет сына:
– *Вася, домой!*
– *Мама, я что, замерз?*
– *Нет, ты хочешь кушать!*

После прочтения нашей книги растает большой миф о том, что женщины лучше понимают и осознают мужской мир чувств. Дмитрий Чернышов, автор этой книги, подарил нам, женщинам, матерям, сестрам возможность открыть дверь в мужской мир любви. Наш мир больше не будет прежним! Прочтение книги перевернет женское представление о том, как на самом деле устроены мужчины.

В этом контексте задача читательницы – не говорить: «так не бывает», «это неправда!», «на самом деле все по-другому», а просто сказать: «ДА!» путешествию в мир мужской любви к себе. Когда человек приезжает в новую страну, он знакомится с традициями, обычаями и, конечно, с законами страны, чтобы войти в контакт и контекст новой страны. Так и с миром мужчин: задача женщины – научиться быть в контакте и контексте с мужским миром, потому что он (мужской мир) внутренне построен по совершенно другим правилам, идеям и традициям.

Так сложилось в культурно-историчном контексте, что мужчинам (мальчикам) дали внешнюю свободу, забрав при этом внутреннюю свободу, а у женщин (девочек) – наоборот: забрали внешнюю свободу, но дали внутреннюю свободу. Когда есть желание быть в ладу с собой и открыть мир мужских чувств, важно осознать задачу женщины – настроить свою внутреннюю свободу на контекст принятия разницы между принципами мужской любви и женской любви, а также выстроить диалог (контакт) с мужчинами на основе честности, открытости и готовности создавать новое вместе. Бережное отношение к процессу открытия нового мира – мужского мира позволит прикоснуться к мужскому контексту жизни с пониманием, что мужчина и женщина – равные, но разные. Важно не впасть в оценку, правильно это или неправильно, а открыть свое сердце, открыть свой ум, свой разум, открыть самих себя для понимания: как же на самом деле мужчина проходит свой путь к себе, свой путь к состоянию любви к себе.

Нужно отметить, что этапы путешествия в любовь к себе, про которые говорится в теоретической части книги: тревога, страх, угроза, вина, депрессивное состояние, постепенное принятие

и движение вперед – на мужском пути точно такие же, как и у женщин, но только по мужским правилам, мужским стереотипам и мужским выборам.

Женщины и девушки, настоящие, бывшие и будущие жены, подруги, любовницы, сестры, матери, бабушки! Сегодня вы делаете подарок и себе, и своим мужчинам, сыновьям, братьям и отцам, открываете дверь в мужской мир любви к себе.

С уважением и любовью, Олеся Бережная

Глава 1. Контекст любви к себе в мужском мире

Уважаемый читатель, в первой главе ты познакомишься с контекстом любви к себе и любви в целом в мужском мире через призму важного осознания: существующий мужской код жизни – это стереотипы и запрет на чувства. Данный код существует, пока мужчина не начал работать над собой и не начал трансформировать свое прошлое ради обретения нового, ради будущего. Когда мужчина начинает осознавать себя, искать ответы на внутренние вопросы и, главное, принимать решения и находить ответы о себе и своем месте в мире, – меняется все. Но про то, *что* и *как* меняется, разговор пойдет в следующих главах.

Свой рассказ о мужской любви к себе я хочу начать с обзора теорий и популярных подходов к этой теме, чтобы понять, какое отношение существует сегодня в обществе к данному вопросу. Во второй главе я перейду к рассмотрению стереотипов и проявлений предписанного в различных гранях личности мужчины.

Контекст любви, который создавался на протяжении истории человечества, в той или иной мере влияет на каждого человека. Для создания нового состояния любви к себе важно понять, от каких идей прошлого и стереотипов в отношении любви нужно будет освободить себя и свои отношения с людьми. В том, о чем рассказывает первая глава, читатель наверняка сможет увидеть и узнать что-то очень знакомое – и из своей жизни, и из жизни близких и знакомых. Важно помнить, что все можно изменить: можно сделать новый выбор, создать новую идею, разрешить себе проживать новые состояния, в том числе и любовь к себе, сделать

любовь основой жизни и своих решений.

Книг и публикаций, полноценно раскрывающих тему любви мужчины к себе – практически нет. Можно встретить отдельные книги о пути взросления, о становлении мужчины, о способах раскрытия мужественности. Встречаются статьи в журналах и блогах популярных психологов, где любовь мужчин к себе рассматривается фрагментарно, через один-два тематических контекста. Часто пишут о том, что мужчина проявляет любовь к женщине или к миру (но не любовь к себе) через определенные действия. Каждый раз остается вопрос: а не прячет ли мужчина за своей деятельностью (или за имитацией деятельности) свои настоящие чувства к себе и к миру?

Есть книги и статьи, где любовь разбирают на составные части. Встречаются классификации видов любви, списки рекомендаций для желающих обрести счастье в любви («Сто секретов», «Тысяча и один вопрос» и т.п.) При этом у частей, списков и классификаций нет единого основания, нет системности и целостности.

Научный подход. В научных исследованиях невозможно найти образ мужской любви к себе. *О любви мужчины к себе не пишут, ее как бы не существует.* О любви мужчины к себе не принято говорить. Поэтому для начала я хотел бы рассмотреть сам феномен любви: что это такое с точки зрения науки?

Если тема любви появляется в сфере научных исследований, то она рассматривается не целостно, в этом и заключается главная проблема. В современных исследованиях основная идея любви – это *потребность получить* любовь от другого человека.

Если потребность в любви других удовлетворена, значит, человек может самореализоваться, и он априори любит себя. Если потребность не удовлетворена, то возникает та или иная степень «ущербности» человека.

Потребность в любви может иметь либо позитивную, либо негативную природу. Одни авторы сосредоточены на том, как получать любовь, другие – на том, что любить – значит отдавать, а не потреблять. Но для долгосрочных, развивающихся, интересных отношений важен баланс: баланс давать и брать, баланс мужского и женского. И баланс не только в отношениях с другими людьми, но и с самим собой. Можно сказать еще точнее: баланс в отношениях начинается с внутреннего баланса – баланса с самим собой.

Итак, что нам известно о любви? Что пишут и говорят философы, социологи, психологи, применяя различные методы исследования к теме любви?

В античной философии любовь рассматривалась как космическая сила, объединяющая мир в единое целое. Платон выделял четыре вида любви: любовь к прекрасному, любовь к душе, любовь к благу и любовь к абсолюту. Аристотель считал, что любовь – это стремление к совершенству. Общеизвестно, что наиболее полная классификация видов любви создана еще древнегреческой культурой, где даже в самом языке существовало не одно слово «любовь», а семь разных слов для разных видов любви:

1. эрос (страсть);
2. филия (дружеская любовь);
3. агапе (бескорыстная и безусловная любовь);

4. людус (любовь как игра, направленная на получение удовольствия);
5. мания (одержимость);
6. прагма (рассудочная любовь);
7. сторге (любовь-уважение).

В средневековой философии любовь понималась как божественное начало, связывающее человека с Богом. Фома Аквинский считал, что любовь является основой морали и определяет отношение человека к Богу, к себе и другим людям. Он выделял четыре вида любви: любовь-привязанность, любовь-уважение, любовь-благоговение и любовь-желание.

Тема любви оставалась практически закрытой для научного анализа вплоть до конца XIX века. Благодаря появлению социологии и психологии как самостоятельных наук сейчас мы можем познакомится с различными точками зрения на любовь как явление жизни человека. Наука пытается исследовать, какие факторы влияют на возникновение и развитие любви, а также какие функции она выполняет в обществе.

Эмиль Дюркгейм, один из основоположников социологии как самостоятельной науки, рассматривал любовь как социальное явление, которое способствует интеграции общества. Он считал, что любовь основана на взаимном признании и уважении, которые являются основой социальной солидарности. Дюркгейм рассматривает любовь как социальное явление, которое способствует интеграции общества. В своей работе 1897 года он выделяет два типа любви: эгоистическую и альтруистическую. Эгоистическая любовь направлена на самого себя и приводит к

изоляции человека от общества. Альтруистическая любовь, напротив, направлена на других людей и способствует укреплению социальных связей. По мнению Дюркгейма, именно альтруистическая любовь является основой социальной солидарности и стабильности общества. Она позволяет людям объединяться вокруг общих ценностей и целей, а также преодолевать конфликты и разногласия.

Зигмунд Фрейд и его ученики в рамках психоанализа считали, что любовь – это половой инстинкт, либидо. Человек, подавляя первичные импульсы, получает массу внутренних конфликтов: «Хочу, но не могу, потому что… (далее – список причин: почему нельзя проявлять либидо), поэтому буду сублимировать, чтобы творить (или вытворять)». Также стоит упомянуть теорию нарциссизма как возможный взгляд на любовь к себе. Нарциссизм – это состояние, при котором человек чрезмерно сосредоточен на себе и уделяет слишком много внимания своему внешнему виду и успеху. Фрейд считал, что нарциссизм является патологическим состоянием, которое может привести к различным психическим расстройствам.

Для Карен Хорен, одной из ключевых фигур неофрейдизма, жажда любви тесно связана с неврозами: невротическая потребность в любви и привязанности часто принимает форму сексуальной страсти или ненасытной потребности в сексуальном удовлетворении.

Абрахам Маслоу утверждал, что потребность в любви относится к социальным потребностям человека: потребность любить и быть любимым – это необходимость быть в контакте, в общении и

взаимодействии с окружающими людьми.

Социолог Джон Алан Ли известен прежде всего благодаря предложенной им классификации видов (стилей) любви. Он предположил, что существует три основных стиля любви: 1) страстная любовь, 2) любовь как игра и 3) любовь как естественная привязанность, начало которой лежит в семье или дружбе. Джон Ли дополнил три основных стиля любви тремя дополнительными: навязчивая любовь, реалистичная любовь, бескорыстная любовь.

Психолог Роберт Стернберг, автор книги «Практический интеллект», в своей теории любви использует термин «совокупная любовь», чтобы описать сочетание близости, страсти и обязательств. Хотя этот тип любви является самым сильным и продолжительным, он встречается редко.

Гарри Чепмен – психолог, консультант по вопросам брака и семьи, написал книгу «Пять языков любви», которая была впервые опубликована в 1992 году и стала бестселлером. В этой книге Чепмен предлагает теорию о том, что у каждого человека есть свой основной язык любви – способ выражения и восприятия любви. Чепмен выделяет пять основных языков любви: слова поощрения, время, подарки, помощь и прикосновения. Каждый человек использует один или несколько из этих языков для выражения своих чувств и понимания чувств других людей. Если партнеры говорят на разных языках любви, это может привести к недопониманию и конфликтам в отношениях. Знание и использование пяти языков любви может помочь людям лучше понимать свои потребности и потребности партнера. Для гармоничных отношений необходимо научиться понимать и

использовать все пять языков любви, что будет способствовать созданию более глубокой и прочной связи с партнером, а также искреннему выражению любви в гармоничных и счастливых отношениях. Например, если знаешь, что любовь твоего партнера говорит на языке помощи, то будешь помогать ему в повседневных делах, заботиться о нем и проявлять свою любовь через действия. Это поможет укрепить связь и сделать отношения более крепкими, поможет партнеру чувствовать себя любимым и желанным. Кроме того, знание языков любви может быть полезно для самоанализа и самопознания. Человек может определить свой основной язык любви и понять, какие проявления любви для него наиболее важны. Это может помочь лучше понимать свои потребности и желания, а также строить более здоровые и счастливые отношения с другими.

В СССР психология развивалась под влиянием марксизма-ленинизма и была направлена на решение практических задач социалистического строительства. В этот период активно изучались проблемы трудовой деятельности, коллектива, личности и ее развития. Любовь и другие аспекты личной жизни оставались за рамками научных исследований. Тем не менее, некоторые советские ученые все же затрагивали тему любви в своих работах. Например, психолог и философ С. Л. Рубинштейн рассматривал любовь как чувство, выражающее отношение человека к миру в целом. Он считал, что любовь является основой нравственности и определяет смысл человеческой жизни.

Также стоит упомянуть психолога А. В. Петровского, который изучая феномен любви с точки зрения межличностных отношений. Он утверждал, что любовь – это высшая степень эмоционально положительного отношения человека к человеку.

Петровский выделял различные виды любви (родительская, братская и т.д.) и рассматривал их роль в формировании личности.

Однако эти исследования не получили широкого распространения в советской психологии. Тема любви оставалась закрытой для научного анализа вплоть до конца XX века.

Получается, что любовь в научной среде рассматривается, в основном, как проявление чувств к другому человеку, а не как целостное состояние самого человека. Психология отношений часто имеет проблемный характер – когда потребность в любви не может быть удовлетворена. Да и сама любовь с точки зрения науки – не *общее состояние человека (его души, личности и тела*), а *чувственный акт*, направленный на другого человека с целью получить что-то важное для себя, то есть акт (поступок, действие), не свободный от эгоизма.

При этом, стоит помнить, что каждая теория, каждый научный подход есть отражение личности ее создателя и временного контекста ее создания: для одних любовь тесно связана с сексуальностью, для других любовь имеет проблемный оттенок, для третьих любовь – это потребность в самоактуализации и т.д.

В системном семейном подходе Берта Хеллингера можно увидеть более широкое отношение к любви: «В отличие от классической семейной терапии, самым важным элементом подхода Берта Хеллингера является осознание того, что за любым поведением, даже тем, которое кажется очень странным, стоит любовь. Скрытой действующей силой всех симптомов тоже является любовь».

В рамках системно-семейного подхода описан *баланс давать и брать* в любви и отношениях, но нет описания того, как *человеку быть в состоянии любви к себе*. Соблюдая баланс, важно постоянно переключаться с получения/потребления на отдавание, с «плюса» на «минус» и обратно. Получается, человеку необходимо постоянно рассчитывать соблюдение баланса в отношениях любви. В случае нарушения данного баланса и отношения, и любовь приходят в состояние дисбаланса, что приводит к конфликтам, ссорам, потерям и разрушениям. Если читатель хочет глубже посмотреть на *порядки любви,* системные законы любви и *баланс давать и брать*, то рекомендую книги Берта Хеллингера и Гунтхарда Вебера. Но про внутренний поток любви к себе в этих работах нет четкой и прямой информации.

Интересна позиция Эриха Фромма, философа и социального психолога, который задался вопросом: *почему любить себя так же важно, как и любить ближних?* «Если любить своего ближнего как человека – добродетель, то и любить себя самого тоже должно быть добродетелью, а не пороком, поскольку я тоже человек. Невозможно такое понятие человека, которое не включало бы меня самого» (Эрих Фромм. Искусство любить).

Эрих Фромм привел доказательство, что любовь к другим и любовь к себе не исключают друг друга. По Фромму, любовь к самому себе неотделимо связана с любовью к другому человеку. Между отношением к себе самому и отношением к другим нет никакого противоречия, напротив – существует фундаментальная взаимосвязь. Если человек может любить только других, а себя не любит, то он вообще не может любить. Когда человек заботится о себе, любит себя – то и другие люди не будут обделены его заботой и

любовью. Фромм фактически пришел к мысли, что любовь к себе – это определенное внутреннее состояние человека согласно его выбору. Можно сказать, что по Фромму любовь к себе – это осознанный подход к своей жизни.

На пути раскрытия потока любви человек проходит три основные стадии:

1. Любовь к другим. С первых дней жизни ребенок чувствует, ощущает, возможно, слышит, что его любят. Когда он подрастает, у него спрашивают: «Кого ты больше любишь? Маму или папу? Дедушку или бабушку?» Одним словом, на первой стадии развития человека его воспитывают и учат, *как любить других*. Практически никто из родителей не учит строить отношения ребенка с самим собой на основе внутренних решений.

У ребенка много запретов, много страхов. У родителей, как правило, отсутствует собственное понимание, что такое любовь к себе. Родителей не воспитывали в любви к себе, у них отсутствует этот опыт и в отношении самих себя, и в отношении своего ребенка. Поэтому и получается, что человек открывает мир любви через отношения с другими. Рано или поздно, в зависимости от траектории жизни, человек переключается на себя, чаще всего это происходит от усталости, боли и конфликтов с другими, – с этого начинается поиск себя, выстраивание собственного отношения к себе.

2. Любовь к себе. Чтобы обрести себя, понять себя, услышать себя, раскрыть себя, создать или осознать собственное предназначение «для чего я живу, с какой целью?», необходимо найти источники собственной любви, сформировать идеи, соединится с потоком любви и идей других людей из состояния любви к себе. Если переход из

любви к другим в любовь к себе возможен через боль и страдание, то переход от любви к себе в любовь как состояние возможен только тогда, когда человек соединится с внутренним потоком любви и жизни, очищая себя от «замороженной любви»: ненависти, злости, агрессии, от суррогатов любви, в том числе жалости. На пути соединения с любовью к себе человек совершает путешествие через тревогу, страх, угрозу, вину, депрессивное состояние. Когда человек обрел точку опоры и очистил себя от всего лишнего, иллюзорного и безжизненного, когда принял себя таким, какой есть, настоящим, – только в этот момент начинается принятие нового и движение вперед с новым состоянием любви к себе. Более подробно про мужской путь обретения любви к себе – в последующих главах.

3. Любовь как состояние – это внутреннее глубинное состояние целостности человека с собой и миром с проживанием в каждом дне жизни состояния: все есть любовь. В данном состоянии человек берет ответственность за себя и за свой внутренний поток любви, учится управлять своим состоянием, готов делиться с другими своими открытиями, потоком энергии, готов принимать от других поток любви.

Мудрость, которую знают многие, но остаются глухи к ее сути: «Возлюби ближнего как самого себя». Вряд ли сегодня можно встретить человека, который не слышал эту фразу. Человеческая культура веками формировалась под влиянием древних духовных традиций. Но насколько хорошо люди понимали эту древнюю мудрость в прошлом и понимают ли ее сегодня? Задаются ли вопросами о том, что означают слова «возлюби ближнего как самого себя» для будущего? Древняя заповедь говорит о том, что у человека есть внутренняя *глубинная потребность любить и быть любимым***.** Но человек не всегда в состоянии услышать свою потребность. Только сейчас, на этапе современного развития

общества, когда задачи выживания отошли на второй план, у людей появилось время побыть с собой наедине и осознать свои глубокие потребности, изучить и понять себя: *кто я? Что я сейчас переживаю? Для чего я живу? Для чего я выбираю жить?*

Если раньше выживание людей было связано с познанием материального мира и развитием новых технологий, то сейчас, когда материальный мир в достаточной степени изучен и освоен, человечество обращает внимание на свой душевный и духовный мир. В наше время уже ясно, что дальнейшее выживание человечества зависит от того, насколько хорошо человек знает самого себя, насколько человек научился управлять самим собой, от того, на каких основаниях люди будут строить связи друг с другом и с окружающим миром. Станет ли любовь основой связи человека с самим собой, со своей душей, с ближними, со всем миром? Станет ли любовь основой связи тела и души с Божественным Началом? Сегодня именно от этого зависит будущее человека и, по сути, всего человечества.

Только сейчас люди начинают проникать в смысл древних посланий и делать этот смысл своим, применять его в своей жизни. Наша книга – один из вариантов пути развития себя, формирования собственных ответов на вопрос: «Что такое любовь к себе?» Каждый человек может найти, создать персональные ключи любви к себе, сформулированные на языках разных традиций. Поэтому задача, которую ставим мы, авторы этой книги, – понимать, осознавать и формировать внутренние ключи к состоянию любви.

Популярный подход в психологии. Когда у людей появляется больше свободного времени, денег и возможностей заняться собой, они стремятся получить ответы на свои внутренние запросы. Если

внутри самого человека ответов нет или ответы его не удовлетворяют, он ищет их во внешнем мире. И в этом поиске современному человеку стремится помочь познавательная или *популярная* психология, которая вполне доходчиво объясняет, как работает внутренняя мотивация, каковы ее причины и следствия. Есть часть популярной психологии (назовем ее «поп-психологией»), лидеры которой несут в массы упрощенный «позитивный подход к жизни». Не мудрствуя лукаво, они составляют свои методички, включая в них отрывочные сведения из серьезных научных исследований психологии отношений, поведения и устройства внутреннего мира человека, – выбирают фрагменты, соответствующие тем смыслам, которые они хотят передать своей аудитории: что будет, по их мнению, пользоваться спросом, что можно продать широким массам читателей и клиентов под видом «волшебной таблетки», психологического стендапа, фестиваля ярких эмоций… У людей с запросом на самопознание глаза разбегаются: столько предложений на рынке психологических услуг. Продавцам, зачастую не имеющим серьезного психологического образования, остается лишь решить, как говорил Остап Бендер, «почем опиум для народа». Кто сумеет завлечь больше покупателей в свой ларек, у кого ярче вывеска, кто сумел «сделать себе имя», кто дороже сумеет продать свои услуги? Большой раздел поп-психологии посвящен успешной манипуляции людьми, в том числе и в отношениях мужчин и женщин.

Но это – совсем не про любовь, ни к себе, ни к людям.

Аудитории, что изголодалась по признанию своих потребностей, по любви и смыслу жизни, понравились идеи «позитивного подхода к жизни»: «Все получится, нужно просто начать думать позитивно, добавить аффирмаций, помедитировать о прекрасном, выполнить руками ряд магических пассов, представить себе, что ты соединился

с потоком мира, любви и материального благополучия. Не надо думать о плохом. Зачем заглядывать в собственные глубины? Там можно встретиться с болью, вытесненными тяжелыми чувствами. Это лишнее». Сторонники «позитивного мышления» утверждают дешевый способ достичь счастья, не меняя собственных ощущений, собственных чувств, не меняя своей картины мира, не меняя отношения к себе, – то есть фактически не трогая себя. Основной тренд поп-психологии – работа «на хайп», на привлечение внимания аудитории, на быстродействующие «таблетки аспирина», после которых неизбежно возвращается внутренняя боль незаживающей раны. Без глубинной трансформации человека отдельные психологические техники могут давать только эффект временного обезболивания, эмоциональный подъем, который длится от нескольких часов до нескольких недель.

В поп-психологии появились различные направления, начинается деление сферы интересов: от духовного развития до личного развития с целью достичь материального успеха, благополучия, высокого социального статуса, с акцентом на практической части управления своей жизнью и жизнью окружающих. Отдельные авторы становятся популярными спикерами, новыми рок-звездами, собирающими многотысячные стадионы и онлайн-площадки. Кейсы успешной жизни становятся иконами, на которые равняются массы. Выступления адептов развития и успеха превращаются в праздничные шоу – с запуском шаров, танцами и т.д. Лозунги типа «Все получится! Надо только верить и не думать о плохом!» вводят в экстаз толпы последователей звездных спикеров.

Интерес к психологии популяризировал практики очищения тела от негативной энергии. Предполагается, что тело, очищенное и

наполненное новой, светлой и позитивной энергией, само приведет человека в состояние любви, а материальные условия жизни в результате улучшатся сами собой. «Мастерами света» скромно умалчивается тот факт, что реальность бытия требует, помимо энергии, еще и наличие определенного алгоритма мышления и компетенций управления объектами материального мира.

Новомодные практики и тренинги поп-психологии дают такое же поп-понимание собственного внутреннего мира. Они не затрагивают сущностное устройство человека, не приносят долговременного, устойчивого эффекта, поскольку имеют фрагментарный характер и не дают технологий глубинной трансформации, изменения внутреннего состояния, изменения картины мира. Иллюзия, что однажды испытанное состояние любви останется с тобой на всю жизнь, быстро исчезает. Стремление заново пережить состояние высокого уровня энергии, всплеск ярких позитивных эмоций приводит к тому, что человек ищет повторений пройденного, все свои ресурсы и все свое время тратит на повторение «позитивных практик», либо начинает поиски более «продвинутого» тренера, более «продвинутого» тренинга, еще более «эффективной» практики.

Растущий спрос на смыслы жизни и образцы успешной жизни привел к тому, что появился целый ряд авторов-мужчин, которые непрерывно производят все новые и новые истолкования современного видения «настоящего мужского мира». Полки книжных магазинов завалены популярными психологическими изданиями с горящими названиями: «Мужчина должен», «Не ной!», «Альфа-самец – настоящий мужчина», «Мужские правила», «100 самых важных мужских лайфхаков» и т.д. Им вторит ряд авторов-женщин – нет, не о том, как мужчине обрести любовь к себе, а про мужское счастье, которое зависит только от женщины: «Мужчина как

явление в жизни женщины», «С какой женщиной мужчина будет счастлив», «Как сделать из мужа миллионера», «Охота на Альфу», «Зачем понимать мужчину? Там все просто», «Мужчина недалеко ушел от обезьяны» и т.д. К этой точке зрения неожиданным образом присоединяются отдельные популярные психологи-мужчины. Впрочем, удивительного тут мало, ведь декларируемая позиция «мужчина должен» и «мужчина зависим от женщины» хорошо продается. Этот подход очень хорошо ложится в рамки распространенного женского мифа о том, что женщины хорошо изучили своих (и не только) мужчин. Открою секрет: женщины знают мужчин настолько хорошо, насколько мужчины им это позволяют. Мужчины четко разграничивают свою «витрину», которая делится по секторам: отношения с женщиной – один сектор, с родителями – другой, с друзьями – третий, с партнерами – четвертый и т.д. Отдельный сектор – та часть себя, куда могут заглянуть только избранные и только по «спецпропускам». Из-за непонимания этого разграничения нередки ситуации, когда женщины сталкиваются с необъяснимыми (на их взгляд) поступками и поведением своих (и не только) мужчин.

Показательны публикации в некоторых мужских журналах и блогах, где мужское понимание счастливой жизни нередко противопоставляется женскому, где звучат разнообразные вариации на тему: «Женщине не дано понять, в чем счастье мужчины», «Почему женщины не всегда понимают мужчин» и «Мужской мир против женского мира». Тем самым авторы, пусть и неосознанно, нагнетают напряжение между мужчиной и женщиной. Кроме реально существующих конфликтов, на пустом месте создаются конфликты иллюзорные. А выхода из конфликта между мужчиной и женщиной как будто бы и нет, нужно только научиться как-то приспосабливаться и продолжать жить в конфликте, более или менее успешно манипулируя собой и друг другом. Авторы подобных

материалов не выстраивают мост диалога между мужчиной и женщиной на основе честности, доверия и взаимоуважения. Популяризируются непримиримые противоречия, а философия взаимопонимания, узнавания, взаимной поддержки становится непопулярной. Выстраивание взаимопонимания в любви требует дополнительных усилий как со стороны мужчин, так и со стороны женщин, а самое главное – требует изменений. К сожалению, конфликты продаются лучше. Одна из задач нашей книги – выйти из конфликта, построить мост между мужским и женским миром, чтобы и мужчина, и женщина лучше понимали самих себя и друг друга, чтобы каждый мог выразить партнеру то, что происходит у него внутри.

Однако, следует отдать должное популярной психологии: она внесла свой вклад в распространение психологических знаний, познакомив широкий круг читателей и участников тренингов личностного роста с огромным внутренним миром человека. Привить вкус к психологии широкому кругу людей – эту задачу популярная психология решает достаточно успешно. Отдельные ее взгляды на развитие человека и практические методики не только познавательны. но и могут приносить определенную пользу как инструменты, применяемые в программах личностного роста. Популярная психология «заразила» современных людей интересом к самопознанию, но важно понимать, что возникновение интереса – лишь первый шаг в большое путешествие к своей душе.

Современный этап поиска ответа на вопрос: что такое мужская любовь к себе? Складывается уникальная ситуация: в обществе есть запрос на состояние любви к себе, он выявляется в психологической практике и у мужчин, и у женщин. Об этом много говорят, пишут, но существующие сегодня подходы в обществе подменяют (или скрывают?) смысл понятия *любовь к себе*. Его

прежний смысловой ряд, заданный философами с античных времен, утерян либо размыт. Новый ряд смыслов, которые транслирует поп-психология для мужчин, во многом загнан в рамки одобряемых обществом правил и норм социального успеха, задающих «качества настоящего мужчины». Вместо ответа на вопрос: «Что такое мужская любовь к себе?» поп-психология отвечает на вопрос: «Какие качества мужчина должен развивать, чтобы стать успешным?» Прошу обратить особое внимание: *успешным,* но не *любимым и любящим!* Именно так происходит подмена понятий и обесценивание любви как явления жизни человека.

Пытаясь натянуть на себя «настоящие мужские качества», мужчина изо всех сил старается вписаться в стремительный темп современной жизни, в нарастающую неопределенность, в поток все новых и новых политических, социальных и культурных кризисов. «Какая любовь к себе? Тут бы успеть выжить и заработать, доказать всем, что я – мужчина», – думают многие.

Большинство решений, предлагаемых психологами и коуча- ми своей аудитории, направлены на решение проблем, травматичных ситуаций и представляют собой применение «фишечных» технологий без внятного объяснения – в чем же глубинный смысл изменений? В основе существующих подходов лежит не моделирующий метод лучшего варианта настоящего и будущего, а метод, воспроизводящий проблемы и травмы прошлого. Большинство предлагаемых сегодня решений носят реактивный характер, отвечая на вопросы: «Как жить после травмы?», «Какую компенсацию в себе усилить или создать, чтобы не чувствовать боль от травмы?», «Как жить, когда кончились силы?», «Как жить после того, как все, что было раньше, рухнуло?» Психология, реагирующая на травму – это, по сути, психология травмы, внутренней разделенности.

Реагирование на травму заставляет формировать жизненный сценарий компенсации травмы, а не выход в новую ситуацию, в новое состояние соединения с потоком любви, выстраивания жизни из глубины себя, новой жизни, наполненной любовью, счастьем и тем, что ты выбираешь сам.

Психология травмы работает с внутренними состояниями, но часто бывает так, что сколько ни работай с трансформацией состояния, изменений не происходит. Потому что не всегда состояние, которое человек носит с собой, является его собственным.

Современный этап развития культуры отношений говорит о том, что для счастливой благополучной жизни нужна любовь к себе. Но нет ясного понимания: где искать точку опоры для любви к себе? Какие ресурсы необходимы для соединения с собой и состоянием любви к себе?

От того, что ты выбираешь, как ты моделируешь свой сценарий жизни, зависит, что будет происходить в твоей жизни дальше. Ограничивая себя компенсацией травмы, ты делаешь свой путь к заветной мечте или цели неосуществимым, либо трудноосуществимым. Развитие личности происходит через внутреннее преодоление препятствий, проживание усложнений или через события-перевертыши. Личностное развитие превращается в «ритуальные карго-танцы» – движение есть, а смысла в нем нет, *мнений много – но нет четкой позиции.*

В современном обществе любовь мужчины к себе становится неким абстрактным объектом, отношение к которому до конца не сформировано, ценность которого не ясна. Тема мужской любви рассматривается либо в контексте сексуальности, либо как

отвлеченное абстрактное высшее/духовное начало, которое изредка может осчастливить мужчину в процессе духовных и энергетических практик, но только ненадолго, чтобы не привыкали к хорошей жизни.

Разные интерпретации любви к себе порождают нечеткость и хаос ее образов:

- Любовь к себе – это чувство или состояние, в котором помимо чувств есть что-то еще?
- Как понять, я люблю себя или нет?
- Может быть, любовь к другим – признак того, что есть любовь к себе?
- Может быть, любовь к себе означает ни в чем себе не отказывать?
- А может быть, любовь к себе – это эгоизм, это зло?
- Если человек любит себя, то есть ли место для любви к другим?
- Возможно ли личностное развитие без любви к себе?
- Возможно ли личное счастье без любви к себе?

Когда нет ясного понимания, внимание мужчины переключается с позиции *быть* на позицию *казаться*, на замещение любви к себе более понятной и воспеваемой обществом любовью к другим как единственно значимой, либо суррогатами любви, иждивенческой позицией, саморазрушительным обесцениванием и полным отказом от любви. На пути обретения себя и раскрытия внутреннего потенциала мужчины важен ***целостный подход к человеку.*** *Хочется отметить, что в конце XX века создатели новых направлений в психологии больше сосредоточены на целостности человека и единстве его состояний.*

Одной из наиболее известных теорий является концепция безусловной любви, разработанная психологом и философом

Карлом Роджерсом. Он считал, что основой для развития здоровой личности является уважение своих чувств и желаний, безусловное принятие себя таким, какой ты есть, без каких-либо условий и ожиданий, со всеми достоинствами и недостатками. Роджерс утверждал, что только через *безусловную любовь к себе* человек может достичь полного самопринятия и самореализации. Любовь к себе – это не эгоизм, а здоровое отношение к собственной личности. Роджерс называл это термином «безусловное позитивное принятие». Безусловная любовь к себе необходима для развития здоровой самооценки и уверенности в себе, помогает человеку стать полноценной личностью, жить насыщенной жизнью. Роджерс утверждал, что человек, который любит себя, легче проявляет эмпатию, принимает других такими, какие они есть.

Для достижения безусловной любви Роджерс предлагал использовать следующие методы:

- *активное слушание* – умение слушать другого человека с полным вниманием и пониманием, что помогает создать атмосферу доверия и открытости;
- *эмпатическое понимание* – это способность понимать чувства и переживания другого человека и основа для установления глубокой связи с другим человеком;
- *конгруэнтность* – соответствие между словами и действиями человека, которое способствует установлению доверительных отношений.

Безусловная любовь позволяет человеку чувствовать себя любимым и принятым, даже если он не соответствует ожиданиям других людей.

Антонио Менегетти, Кен Уилбер, Арнольд Минделл, Станислав Гроф и другие авторы рассматривают развитие человека целостно, не через

«проблемные запросы», а через раскрытие человеческого потенциала, когда все аспекты личности взаимосвязаны. Они подчеркивают важность понимания себя как целостной системы для достижения гармонии и счастья. Любовь рассматривается как один из основных аспектов человеческой жизни, который позволяет реализовать себя и достичь состояния счастья. В работах этих авторов уделяется внимание влиянию бессознательных процессов на поведение и отношения людей. Они считают, что понимание своих глубинных мотивов и потребностей может помочь в построении гармоничных отношений и соединении с внутренним потоком любви, что может стать фундаментом для создания интегральной картины человека.
Чтобы обеспечить целостное понимание психических процессов человека и его поведения, необходим новый подход – интегративный, включающий философию, психологию, образование, духовную практику, бизнес и лидерство. Без системного, целостного подхода к развитию человека временные улучшения гаснут, эмоции сходят на нет – расходятся, как круги от брошенного камня на поверхности озера. Все остается, как было. Чтобы изменения произошли, стоячее озеро должно превратиться в поток жизни, в поток изменений, в поток любви, которая обретает новые образы, новые пути, новую реальность (ключ № 1).

Любовь к себе – это целостное состояние человека, где нет противоречий между чувствами, эмоциями, ощущениями в теле и связанными с ними образами. Любовь к себе – это триединство души, личности и тела в потоке полного единения с собой и миром.

Мы, авторы трилогии о любви и жизни, придерживаемся целостного подхода, рассматривая сюжеты жизни человека как отражение процессов, происходящих у него внутри. Человек – часть Потока Жизни, и, если человек хочет меняться, он должен понимать, что, меняя себя, он меняет и всю систему взаимоотношений с миром.

Ничего прежнего не остается.

Человеку необходима синергия духовного и материального, чувственного и рационального, образного и смыслового, личного и общественного.

Ключ (упражнение) № 1:
Образ будущего

Человеку на пути развития важно иметь образ будущего. Для того, чтобы осознанно смоделировать образ желаемого будущего, предлагаем читателю ответить на следующие вопросы.

1. *Чего я хочу от себя? Чего я хочу от других?*
2. *Куда я иду (в каком направлении я выбираю идти)?*
3. *Как мне планировать свою жизнь, чтобы прийти туда, куда я хочу, а не туда, куда вынесет меня поток чужих решений и выборов?*
4. *Как смоделировать опыт настоящего и будущего?*
5. *Где я буду получать то, что хочу?*
6. *С кем я буду получать то, что я хочу? С кем я буду проживать свое настоящее и будущее?*
7. *Какие способности мне нужны, чтобы прийти туда, куда я хочу? Какие способности мне нужны, чтобы реализовать образ будущего?*
8. *Что самого ценного я хочу создать в своей жизни?*
9. *Кем я хочу стать для себя самого?*
10. *Кем я хочу стать для людей – близких и дальних?*

В современной психологии важно создавать целостные подходы и методики, направленные на строительство нового опыта, основанного на глубинной связи с собой, а также методы, направленные на работу с целостным состоянием человека. Методики, интегрирующие прошлый травматичный опыт, тоже имеют свое место, но они должны быть основаны на опыте целостности, на вере в творческую природу человека. Методы интеграции травматичного опыта должны помогать человеку высвобождать энергию из тяжелых эмоций прошлого, освобождать чувства от эмоционального шлейфа прошлых травм для создания нового образа жизни из состояния любви к себе и понимания своего места в мире.

Современный этап развития психологии прежде всего должен ответить на вопросы: *как связать человека с его глубинными внутренними процессами и состояниями для того, чтобы он смог управлять собой и создавать лучшие сценарии жизни для себя и своего окружения? Как человек может раскрыть в себе состояние внутреннего потока любви?*

Мужчине, живущему во второй четверти XXI века, больше всего нужны моделирующие методики строительства жизни в соответствии со своими глубокими потребностями, принципами и правилами жизни, мужским предназначением. Чтобы раскрыть для себя всю силу состояния любви к себе, важно произвести изменение внутренней точки сборки своей личности и осознать, что из общественного контекста важно принять, а от чего важно освободиться и прийти к состоянию единства с собой.

Вы сейчас прочитали ознакомительный фрагмент книги. Для покупки полной версии переходите на официальный сайт: https://vmestepro.group/book-self-love-male-gaze