

ЮРИС РУБЕНИС

# ОНА И ОН

Любовь  
Отношения  
Секс



ЮРИС РУБЕНИС

# ОНА И ОН

Любовь  
Отношения  
Секс



ZVAIGZNE ABC

821.174-97=161.1

P 822

**Juris Rubenis**

**VIŅA UN VIŅŠ**

***Mīlestība. Attiecības. Sekss***

**Юрис Рубенис**

**ОНА И ОН**

***Любовь. Отношения. Секс***

Перевод с латышского *Роальда Добровенского*

Глава издательства «Zvaigzne ABC» *Вия Килблока*

Руководитель проекта *Мелдра Аболиня*

В редакции переводчика

Корректор *Яна Бойкова*

Художественный редактор *Айгарс Трухинс*

Рисунки *Инты Саркане*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red. nr. R-349.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana

vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.

Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Juris Rubenis, 2018

© Roalds Dobrovenskis, tulkojums krievu valodā, 2018

© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, izdevums krievu valodā,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2018

ISBN 978-9934-0-7198-0

*Книга посвящается всем,  
кто все еще находит в себе смелость довериться  
рискованным, всегда непредсказуемым, но необходимым  
и неизбежным человеческим отношениям.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	11
<b>I. Отношения и я.....</b>	<b>15</b>
Любовь и отношения как залог роста .....	16
Святая Троица, отношения и любовь .....	22
Человек создан по образу и подобию Божьему или Бог – по образу и подобию человека? .....	22
Позволить Богу быть тем, кто он есть.....	23
Иисус – преображение образа Божьего .....	24
«Хоровод» любви.....	26
Выводы Пьера Тейяра де Шардена.....	29
Слово «познать» как описание отношений.....	33
Интеллигентность, или способность к восприятию .....	34
Истинная и ложная самость: <i>ego</i> и настоящее «я» .....	38
Закономерности строения человека.....	38
К. Г. Юнг: кризис среднего возраста.....	41
Что и почему во мне должно умереть .....	43
Хуан Рамон Хименес. Я – не я .....	46
Интегральная теория .....	47
Стадии развития человеческого сознания .....	49
Квадранты .....	54
Отношения в перспективе четырех квадрантов .....	58
Квадранты в этой книге.....	59
Очень коротко о практике медитации/сознания, или созерцания .....	61
Что?.....	61
Как? .....	64
Значение тела .....	65
Молитва со святым Николаем из Флюэ .....	66
Сказка. <i>Марис Субачс</i> .....	67
<b>II. Инициация мужчины и женщины.....</b>	<b>69</b>
Лабиринт как символ инициации .....	74
Кто хочет меняться? .....	76
Почему духовность может быть и хорошей, и плохой? .....	77

Современная духовность.....	79
Второе рождение, или просветленность .....	81
Путь перемен или трансформации .....	82
Найти себя .....	84
Инициация мужчины .....	85
Инициация женщины .....	92
Нут – владычица жизни и смерти.....	100
Инициация женщины – разделение и воссоединение .....	101
Стадии морального развития женщины и мужчины .....	105
Мой пол как духовная задача .....	105
Что такое патриархат?.....	108
Как женщине стать мужчиной? .....	112
К. Г. Юнг об <i>anima</i> и <i>animus</i> .....	113
Мужественное и женственное начала духовности .....	115
Отеческое и материнское в образе Бога .....	117
Путь к интегральным отношениям .....	119
<i>Франциска Болт</i> . Адам и Ева. Мечта о новых мужчине и женщине .....	123
Сказка. <i>Марис Субач</i> .....	125
<b>III. Моя сексуальность как духовная задача .....</b>	<b>127</b>
История любви между духом и плотью .....	128
Нахождение большей глубины.....	131
История любви Никлауса и Пиа .....	132
Эволюция сексуальности.....	134
«Восходящая» и «нисходящая» духовность .....	135
Тело как храм Святого Духа.....	137
Перемены в сексуальности .....	139
Психосексуальное и процесс развития человека .....	144
Ступени психосексуального развития .....	145
Сексус .....	145
Как льву стать человеком? .....	146
Эрос .....	149
Амор .....	151
Путь тантры .....	152
<i>Святой Иоанн Креста</i> . Темная ночь души .....	154
Агапе.....	156
Любовь, которая может всё.....	158



Упражнение: почувствовать сердцем сердце .....	160
Психосексуальное развитие женщины.....	161
Томас Мертон о сексуальности.....	163
Значение диалога в отношениях. Умею ли я говорить с людьми? ....	165
Четыре умения, необходимые участникам диалога .....	167
Пять принципов эволюционного диалога .....	168
Упражнения .....	170
Если я гей или лесбиянка .....	172
Секс – хороший, особенный, священный.....	175
Принципы реалистичной сексуальной этики .....	178
Духовные ориентиры Тхить Нят Ханя .....	179
Секс, на который взвалили всё.....	180
Мистерия интимного.....	183
Габриэль и Бернхард Штаппель: наш совместный путь.....	186
Быть парой .....	188
Кризис как возможность и друг .....	192
Сказка. <i>Марис Субачс</i> .....	194
<b>IV. Что Бог сочетал...</b> .....	195
Образы текстов о сотворении человека .....	196
Как Бог создает нас – одного через другого?.....	210
Сказка. <i>Марис Субачс</i> .....	210
Брак и расторжение брака. Любовь и жестокосердие .....	211
Важнейшие высказывания Иисуса о браке .....	211
Брак как путь духовного роста .....	212
Развод как мужской произвол. Отмена асимметрии .....	213
Четыре принципа глобальной этики .....	216
Супружеская измена .....	217
Разводы – наша общая проблема .....	218
Что было «от начала мира»? .....	219
Упражнение по врачеванию допущенных в прошлом ошибок .....	221
Эннеаграмма .....	222
Сексуальность Иисуса.....	223
Две Марии.....	225
Когда развод неизбежен .....	226
Как принять одиночество? .....	227
Сказка. <i>Марис Субачс</i> .....	229

<b>V. Отважиться решать проблемы</b> .....	231
От глубоких душевных ран до харизмы.....	233
Упражнение по разрешению конфликтов (согласно заповеди Иисуса – <i>любите врагов ваших</i> ); отказ от насилия .....	240
Тени в нас и работа с ними. Интеграция теней.....	242
Напряженные отношения между теологией и психологией .....	244
Чем прикрыть наготу.....	246
Формы выражения и воздействие теней .....	249
Работа с тенью .....	250
Персона .....	251
Работа с тенью как открытие духовности наших дней .....	252
Новый Завет о персоне и тени .....	253
Подружиться с тенью.....	254
Что означают молитва и духовная практика?.....	257
Упражнение: работа с тенью 3–2–1 .....	260
3 – конфронтация .....	260
2 – заговорить .....	261
1 – быть .....	261
Упражнение: приблизиться к истокам теневого в себе .....	262
Прощение .....	264
Сколько раз мне прощать?.....	266
Молитва «Отче наш».....	269
Простить себе, Богу, жизни .....	269
Слезы, меняющие нас.....	272
Благодарность как меняющая практика.....	274
Упражнение: от головы – к сердцу. Сердце как место трансформации.....	276
Упражнение: практика притяия .....	277
Упражнение: Бог, мир, я.....	279
Сказка. <i>Марис Субачс</i> .....	280
Комментарии .....	281
Использованная литература .....	309
Сказка. <i>Марис Субачс</i> .....	316
Д-р теологии Юрис Рубенис.....	317
Слова благодарности .....	319

# Предисловие

Любовь – это секс, мысль и вечность.

О любви, отношениях и сексе пишут все кому не лень. Вы можете представить себе гляцевый «гламурный» журнал, который посмел бы эти темы игнорировать? Казалось бы, все и всем тут должно быть ясно. И все же – может быть, именно потому в этой сфере столько недопонимания, прямых глупостей и недоразумений.

Я сочетал браком больше тысячи пар, тысячи часов провел, пасторским словом, советом помогая разрешить очередной семейный кризис. Много раз я спрашивал себя: отчего люди, у которых есть все возможности построить счастливую совместную жизнь, вместо этого так упрямо, так слепо ее разрушают? Почему людям, в границах своего понимания желающим сохранять отношения, это не удается? Вопросы эти интересовали меня всегда. Но я также сознавал, что простых ответов не будет, и в этой книге не собираюсь притворяться тем, кем не являюсь, – всезнающим мудрецом.

Единственное, что я могу, – это делиться своими раздумьями и, по-моему, продуктивными идеями, почерпнутыми у авторов, которым есть что сказать по этому поводу<sup>1</sup>. Я буду рад познакомить вас с некоторыми важными темами; вместе они, быть может, помогут нам заново и зорче увидеть Жизнь. Человеческие отношения многообразны, различны их виды и формы. Я, конечно, отдаю себе отчет в том, что подобного рода книги почти никто не читает тогда, когда это необходимо; обычно их берут в руки, когда делать это поздно.

Что есть наши отношения? Что они доподлинно значат? Эти вопросы кажутся смешными в первой половине жизни<sup>2</sup>, ведь нам в эту пору все совершенно ясно. Но пройдя через многие круги трудного опыта,

пережив падения, удары и, может быть, начиная прозревать всю сложность и... простоту жизни, мы уже так не думаем.

В этой книге я говорю о том, что в формировании отношений нам может очень помочь практика внутренней сосредоточенности, медитации. То, что мной не замечено, *для меня* не существует. Сосредоточенность раздвигает мои горизонты. Она – мост между ограниченным и безграничным, важный инструмент духовного развития. Она помогает лучше видеть, разглядеть, понять себя и другого, а также сохранить хрупкое равновесие между осознанием своей ценности (я чадо Божье!) и здоровой самокритикой (я не раз ошибался, мне предстоит расти и учиться!). С течением лет я понял, что отношения – область бытия, куда более обширная и сложная, чем хотелось бы теологам, психологам, биологам и самим участникам этих отношений. Люди почти всегда пытались и пытаются упростить эту материю, свести к немногим функциям, сузить.

Чтобы честно и осмысленно разрешать вопрос отношений, в наши дни необходим включающий, интегральный подход. Мы – профессионалы, более или менее компетентные в той или иной области, – вольны упрямо оставаться при своих подходах, но тогда, может статься, наши советы скоро будут никому не нужны. И не потому, что люди вдруг сделаются ограниченными и тупыми; просто они нередко чувствуют – наши выводы односторонни, в них учтены не все аспекты, а значит, они мешают увидеть картину жизни во всей полноте. Если даже с самыми благими намерениями мы предлагаем односторонние ответы, они нередко, помогая в одном, одновременно лишь усложняют ситуацию в чем-то другом.

Терпят поражение не только поверхностные, но даже и сложившиеся, выстроенные всерьез отношения. Даже там, где партнеры в меру сил действительно вложили в них немало труда.

Неразумно и лицемерно вменять людям в вину то, к чему никто не может быть готовым сразу, что обретается в течение всей жизни. Нечестно внушать людям, будто есть какие-то возможности обойти стороной сложный и болезненный процесс выстраивания отношений.

Нужно сказать, лично для меня оказалось чрезвычайно значимым знакомство с исследованиями Кена Уилбера, с его интегральной теорией, а также с трудами других выдающихся теологов, сумевших показать, насколько интегральный подход необходим, чтобы постичь христианскую традицию во всей глубине<sup>3</sup>. Интегральный подход помог мне открыть мои до того не осознанные заблуждения и не испугаться (что вовсе не так уж легко!) необъятных пространств созданной Богом реальности и моей собственной жизни<sup>4</sup>. Интегральная теория побуждает не останавливаться перед отдельными аспектами жизни и бытия, не сталкивать их лбами, а включать, учиться доверять авторитету Реальности. Тому, что есть. Я усваивал и принимал интегральную теорию очень постепенно, учась при этом критически взглянуть на самого себя и слишком удобную (опять же для себя) одно-сторонность.

Открытый, непредубежденный взгляд крайне важен для понимания отношений и разрешения связанных с ними сложностей. Но такой взгляд на начальном этапе жизни и отношений не присущ никому.

Не пытаясь создавать какую-либо систему, я постараюсь привлечь ваше внимание к тем аспектам бытия, игнорировать которые нам просто не удастся – ни в жизни, ни в отношениях. В этой книге я попробую хоть в малой степени показать, какие возможности открывает интегральный, включающий подход (верю – в сущности неизменно христианский подход!) для человеческой жизни и отношений.

Я сознаю, что читать эту книгу будут очень разные люди. Некоторые признания удивят одних, вызовут возражения других, а третьих, быть может, приведут в негодование. Я буду рад, если прочитанное не оставит вас равнодушными: моей целью не было предложить вам умеренные и «правильные» ответы. Я старался по возможности правдиво описать свое видение и свой опыт. Очень хотел бы, чтобы книга эта послужила толчком к размышлениям, а быть может, и источником вдохновения. Зачастую намного важнее прийти к настоящим вопросам, с которыми жить дальше, чем получить скорые, утешительные, но неглубокие ответы.

Жизнь наша есть путь. Путь – большое и красивое слово, подразумевающее развитие. Могучие образы Библии показывают со всей ясностью – мир не возник за одно мгновение, он создан постепенно. Понадобилось шесть дней или периодов, и лишь вечером шестого «дня» на сцену явился человек. В духе этой метафоры великие духовные традиции недвусмысленно указывают: ничто и никто не может быть готовым в начале пути; всему, всем и каждому необходимо развитие. Нам надо бы никогда не упускать из виду эволюционный аспект в становлении жизни и человека.

И я нахожусь в пути. Только с течением лет проясняется, что это доподлинно значит. Знаю – я еще не сумел разглядеть многое из того, что мне нужно бы видеть. В процессе написания книги сознание этого не мешало мне, а наоборот, помогало. Помогало мне не быть категоричным, сохранять необходимое и плодотворное смирение. Последнее пригождается не только при написании книг, но и в построении отношений.

Как многие мужчины, решающе важными откровениями о жизни, о себе и другом человеке я обязан женщине. Я так благодарен Инге, чудесной женщине, с которой делю жизненный путь больше тридцати лет. Этот путь был не всегда легок и прост, но всегда красив; мы росли и делали одно открытие за другим, обоюдно друг на друга влияя. Думаю, что присутствие рядом любящей женщины радикально изменило меня как мужчину, сделав правдивее, умнее и усилив во мне способность к постижению тонких сторон бытия. Должно быть, в мире найдется немало мужчин, которые могут сказать о себе то же самое. Нехорошо человеку быть одному. Жизнь вдвоем научает нас жизни.

И все же как ни старался я постичь и прочувствовать внутренний мир женщины, надо признаться – я мог писать эту книгу только с позиций мужчины. Прошу и читателей, и читательниц не забывать об этом.