

ГИЛА МАНОЛСОН

Автор книги Волшебное Прикосновение

ОТ УМА К  
СЕРДЦУ

ЧТО ТЕБЕ НАДО ЗНАТЬ  
ДО ЗНАКОМСТВА И БРАКА

16+

# Ги́ла Ма́нолсон

## От ума к сердцу: Что тебе надо знать до знакомства и брака

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23268248](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23268248)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Покончи со страданиями, поставь точку неудавшимся отношениям! Узнай, как найти своего спутника жизни и как построить прочные и счастливые отношения. Сведи риск развода своего будущего брака к нулю. Эта книга раскроет тебе тайны еврейской мудрости, как подготовить себя к браку и как сделать правильный выбор для создания прочной и счастливой семьи. Ги́ла Ма́нолсон – консультант по семейным отношениям в еврейском обществе, участвует в многочисленных программах по семейным отношениям в качестве преподавателя и является популярным лектором в Израиле и за рубежом.

# Содержание

*	4
*	6
Предисловие автора	7
Введение	9
ЧАСТЬ 1.	11
*	11
Глава 1.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	26



**Gila Manolson**

*Head to Heart:*

*What should you know before Dating and Marriage*

Jerusalem

2003

**Ги́ла Ма́нолсон**

*От ума к сердцу:*

*Что тебе надо знать до знакомства и брака*

Перевел Гедалия Спинадель

Художник: Аня Лихтикман

Иерусалим

2007

*Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, переведена, сохранена в информационно-поисковой системе или передана в любой форме и любыми средствами, включая электронные, механические ксерокопирования, записи или иным образом, без предварительного письменного разрешения издателя.*

© Все права защищены





*Моему мужу  
Аврааму,  
за создание нашего благодатного брака*

# Предисловие автора

Меня часто спрашивают: «Что тебя побуждает писать»? Ответ простой: разочарование. Когда у меня есть, что сказать людям, чтобы они больше получили от жизни, я расстраиваюсь, потому что не могу это сказать каждому, и тогда пишу книгу.

*От ума к сердцу* дает практический и философский совет как подготовиться к знакомству и браку. По этому поводу уже существуют замечательные книги, и я очень рекомендую вам их почитать. Цель этой книги – добавить к обсуждению некоторые важные пропущенные моменты.

*От ума к сердцу*, как и мои предыдущие книги: *Магическое прикосновение* и *Снаружи/Внутри* обращены ко всем людям, независимо от того выросли они в соблюдающей семье, приняли соблюдение традиции недавно или только сейчас. Все найдут здесь важные и исполнимые на практике советы, не противоречащие здравому смыслу. Хотя некоторые из них чисто еврейские, большая часть основана на практической мудрости и принятых принципах психологии. Но при этом все сказанное в книге согласуется с философией Торы.

Еще одно отличие этой книги от двух прежних. Те посвящены одной теме (отсутствие физических контактов до свадьбы и определение себя по своей внутренней стороне), а эта

разбирает много взаимосвязанных вопросов. Часть первая разъясняет, зачем встречаются до свадьбы. Вторая часть занята личностным ростом. Третья проливает свет на любовь, брак и еврейскую женственность. Четвертая рассказывает о практических аспектах предсвадебных знакомств, и пятая касается галахических (законодательных) вопросов, связанных с брачной жизнью. Хотя некоторые главы будут для вас важнее других, все они основополагающие. А кроме идей я представляю в книге факты, полученные от консультантов, психотерапевтов, раввинов, социальных работников, педагогов, сватов и членов раввинских судов. Что касается законов, их проверяли два авторитета, рав Ицхак Беркович и рав Зеев Лефф.

Но цель моя, как и прежде, дать вам больше еврейской мудрости для жизни. Независимо от вашего прежнего опыта эта книга поможет вам жить лучше, полнее и радостнее благодаря знаниям, полученным до начала знакомств и свадьбы.

Ги́ла Манолсон  
*Иерусалим*

# Введение

В браке всегда есть сюрпризы. Одни приятные, другие нет. Эта книга написана, чтобы у вас было больше приятных сюрпризов и меньше неприятных. Конкретнее, она стремится помочь вам заключить брак наиболее удачный, чтобы осуществить свои надежды и ожидания, и быть счастливее.

В 21-м веке все сложно, взаимоотношения уже не такие, как были и должны быть. Многие «впадают в любовь» и женятся, не имея понятия о том, что такое любовь и брак. Другие по сердечному зову вступают в трудные отношения, иногда с партнерами склонными к насилию, даже не подозревая о таких явлениях. В итоге, большая часть браков кончается разводами. Когда я познакомилась с еврейской традицией и в 22 года начала соблюдать, у меня было чувство, что я спаслась от моря безумия и попала на остров душевного здоровья. Со временем я осознала, что проблемы всего общества оказывают влияние и на еврейский мир, например, возникают специфические трудности при разводе или проблемы феминизма.

К счастью, вы можете избежать большинства этих бед, если подойдете к сватовству и браку как ко всякому другому серьезному предприятию. Вы не попадете ни в один из лучших университетов, если не сдадите, как следует, выпускные

экзамены. И не пройдете интервью, чтобы вас приняли на хорошую работу, если не вложите в это достаточно сил и времени. Успешные сватовство и брак, которые принесут вам такое счастье, как почти ничто другое, тоже требуют подготовки. И начать ее следует не за три месяца до свадьбы (или после нее), а сейчас. Одиночество не остановка автобуса, которую следует бездумно проехать на пути к жизни вдвоем. Это время и состояние нужно использовать наилучшим образом: для обдумывания, учения и, более всего, личностного роста. Если вы решите обрести мудрость благодаря этой работе, вы можете получить в награду прочные и радостные отношения в браке на всю жизнь.

Эта книга поможет вам в этом.

*Примечание: Все приведенные здесь истории подлинные или основаны на событиях с реальными людьми и событиями. Но имена изменены.*

# ЧАСТЬ 1.

## УСТАНОВКА



«Встречаться» для разных людей означает разное. Первая глава посвящена цели свиданий, во время которых делают выбор и оценку, вы решаете, стоит ли заключать брак с этим человеком.

# Глава 1.

## Пересмотр понятия

Встречи – самая большая эмоциональная приманка нежных людей. Если вы встречаетесь или собираетесь с кем-то встретиться, вы можете еще думать о школе или работе, но, пожалуй, больше о ваших встречах. Я хочу, чтобы вы посмотрели на них под другим углом и максимально честно, потому что я собираюсь поставить под вопрос некоторые общепринятые истины.

Люди встречаются по разным причинам. Когда я спрашиваю, зачем они это делают, у подростков или иных пока свободных людей, они обычно дают примерно такие ответы:

«Приятно»

«Увлекает»

«Гормоны»

«Все это делают»

«Чтобы не быть одному»

Если задаю вопрос, почему это делают другие, они говорят:

«Социальный статус»

«Самоуверенность»

«Эго»

А более чувствительные люди отвечают: «Чтобы было с

кем поделиться, почувствовать близость».

Я много могу сказать об этих ответах, но, по-моему, все они нехорошая причина для встреч. Вы предлагаете кому-то развить к вам сильное чувство, и нечестно, если ваш основной интерес не в искренних отношениях. И хотя встречи могут давать чувство тепла и того, что вы желанны, они не исцелят вас от одиночества и неуверенности. И не оправдают ваших ожиданий (сознательных или неосознанных) на подлинную близость душ.

Есть более обещающие аргументы в пользу свиданий: «Встречаясь со многими людьми, вы развиваете себя. Это учит общаться, понимать противоположный пол и раскрывает ваши потребности. Это самый эффективный способ узнать как выбрать правильного человека и потом построить с ним хорошие семейные отношения». Иными словами, ответ в том, что встречи готовят к реальности. Родители, которые придерживаются этой идеи, часто отговаривают детей от длительных отношений с кем-то из опасения, что это затормозит их эмоциональный рост. Или из опасения, что они женятся на первой любовнице или выйдут замуж за первого бой-френда. Как же они могут иначе подготовиться к семейной жизни без этих свиданий?

То есть встречи – Подготовка к Браку. Из всех причин эта кажется самой разумной. Но так ли это?

## Сомнение в идее добрачного опыта

Ведет ли обилие встреч к лучшим бракам?

Посмотрим на мир. Сейчас большинство людей много встречаются до брака, все быстрее и быстрее переходя к физической близости. Значит, мы должны стать мудрее, лучше развиваться как личности, наш брак должен приносить больше радости. Но согласно отчету 1995 года Американского Совета по Вопросам Семьи, процент разводов среди новых пар, вступающих в брак, вырос до 60%. Добавьте к этому тех, кто не разошелся, хотя несчастлив, и современный брак окажется тотальной ошибкой. То есть добрачные встречи и связи не оправдывают себя.

Некоторые скажут, что браком хорошую вещь не назовут, он всегда банкротство. Выполняя социальные задачи, он никогда не обеспечивает продолжительную любовь и счастье, и разводы сейчас чаще происходят лишь потому, что стали проще (они экономически доступнее для женщин). «Не думай о вечности, – слышала я от людей. – Воспринимай отношения такими, какие есть, а кончатся, уходи». Иными словами, хватит фантазировать о любви навек, надо быть реалистами.

Однако мы, евреи, верим в брак. Мы знаем, что, вкладывая в отношения достаточно труда, два человека могут ра-

довать и любить друг друга всю жизнь. И даже подозреваем, что в глубине сердец самые разочарованные циники еще не отчаялись в таких отношениях. Но мы не верим, что к этому ведет добрачный опыт.

Как же эти «встречи ради опыта» стали такими популярными?

С начала современной истории до середины прошлого века практические аспекты брака почти не менялись от поколения к поколению. Социальные и сексуальные установки и мораль, роль полов и брачные отношения, в общем, оставались теми же. Все изменилось в шестидесятых годах прошлого века. Молодые люди стали иначе определять мужественность, женственность и отношения между полами, отодвигать брак в сторону и праздновать сексуальную свободу. За десять лет статус кво был полностью взорван. Когда я и мои друзья уже повзрослели, общество все еще не могло прийти в себя от шока, люди чувствовали, что все насчет мужчин и женщин изменилось, включая любовь. У наших родителей было множество советов насчет коллег и карьеры, но не об отношениях. Многим из нас говорили: «Смотри, мы знаем, как удался наш брак. Но мир теперь другой. Иди, набирайся опыта. Выясняй. И удачи тебе».

Так мое поколение вышло и получило Опыт – с катастрофическими результатами! И большая часть молодежи по-прежнему делает то же самое.

Не поймите меня неправильно. Вы, конечно, чему-то научились из ваших встреч, но не обязательно тому, что нужно, чтобы преуспеть в браке. После разрыва вы можете узнать, в чем вам или вашему бывшему нужно вырасти. Отчего вы привлекаете не тех людей, или почему противоположному полу нельзя доверять. Вы можете научиться, как получить любовь, или тому, что это несбыточная мечта.

Несколько лет назад я говорила с одной профессионалкой, обремененной грузом провалившихся отношений. «Опыт научил меня больше ни на что не надеяться, – сказала она мне спокойно. – Я обрела такую независимость, что мне даже все равно, есть в моей жизни мужчина или нет». Но то, чему она «научилась», сделало ее лишь менее пригодной для того, чтобы обрести настоящую любовь, о которой за этой болью и отрицанием она не прекращала мечтать. Возможно, встречи учат, но образование – не мудрость.

В то же время, любое знание, которое вы при этом приобретете, окажется, в основном, непригодным, когда вы вступите в брак. Брак отличается от всех даже самых длительных внебрачных отношений. Он совершенно не похож на совместное проживание, которое для большинства людей просто «игра» в дом. Чтобы соединить два «я» в одно нерасторжимое «мы», требуется потрясающее преобразование. И пока союз не подписан и не скреплен печатью, вы, хотя бы подсознательно, полагаетесь на то, что вам хочется. А когда «дело сделано», начинается реальность.

Я знаю пару, которая долго встречалась до брака. Однажды утром в воскресенье муж сказал, что идет в офис.

– С каких это пор ты работаешь по воскресеньям? – спросила удивленная жена.

– До сих пор не работал, но теперь начинаю.

– А что же с нашей воскресной прогулкой?

– Я знаю, дорогая, но пришло время продвинуться на работе, и это способ.

– Но ты же всегда спокойно относился к работе и деньгам.

– Ну, если я хочу продвинуться, я должен меняться.

Этот маленький эпизод показывает *непредвиденные события, которые происходят в браке*. Независимо мыслящая одинокая женщина, став женой, теперь хочет больше времени проводить с супругом. А прежний давний знакомый может, в качестве мужа, вдруг решить «сделать что-то свое». Трудоголик выходит из чулана. Часто брак выявляет более традиционные ожидания, чем были во время встреч. Все это значит, что, если неженатая пара может знать «правила» своих отношений, *брак – это совершенно новая игра*. И здесь прежние отношения часто могут повредить. Трудно научиться новому виду спорта, *но особенно разочаровывает, если вы считаете, что им уже владеете*. Возникшее разочарование может даже разрушить брак. Поэтому неудивительно, что статистика показывает: пары, которые до брака имели отношения, чаще расходятся.

Короче, встречи могут научить вас, как устраивать встре-

чи, но не брачной жизни. А крушение иллюзии может быть очень болезненным. К браку надо подходить с открытым сознанием и наименьшими предрассудками. Это совершенно новый опыт.

Как обрести мудрость и необходимый рост для успешного брака? Ответ простой. Если многие практические аспекты брака (например, кто варит, а кто зарабатывает) могут меняться в течение лет, то качества и образ жизни, которые создают продолжительную любовь, сохраняются. Каждому поколению приходится трудно на собственном опыте изобретать колесо. А необходимая нам способность учиться всегда была и есть, до всяких встреч.

Посмотрим, что нужно для хорошего брака. У каждого из партнеров должна быть достаточно здоровая, взрослая личность. Это зрелость, автономность, самооценка, доверие, способность к эмоциональной интимности и знание себя (все это мы обсудим в главе 2). Все эти качества нужно приобретать не при встречах, а в *жизни*. Встречи только отвлекают от них наше внимание. Вопросы типа «Как я выгляжу?», «Произвожу ли хорошее впечатление?», «Захочет ли она снова придти?», «Идет ли все так, как я хочу?» не оставляют много времени и энергии, чтобы сосредоточиться на качествах, необходимых для успешного брака. В итоге, как мы можем считать, что достигли необходимой зрелости или самопознания? Скорее, даже снизится способность

к душевной близости, потому что она основана на доверии, а разрывы (неотъемлемая часть встреч) вызывают его эрозию. Эмоциональная зависимость, часто возникающая во время периода добрых встреч, не поможет вам достичь автономии. И самооценка, ключ ко всему (включая истинную интимность), может пострадать во временных отношениях, потому что нам трудно оценить, кто мы есть на самом деле.

Вспоминаю, как изменились многие мои школьные подружки, когда стали встречаться. Что бы они собой ни представляли до этого, теперь их популярность вдруг стала зависеть от привлекательности для противоположного пола. И чем больше был их успех, тем больше они теряли себя. Если вы сильно зависите от внешней оценки (особенно такого рода) и ждете ее, вам уже трудно найти себя, добиться внутренней победы, самоуважения. Зрелые, несущие удовлетворение отношения, требуют *самооценки*, основанной не на том, как вы выглядите снаружи, а на том, что вы собой представляете изнутри, и исходить эта самооценка должно не от других, а от вас самих.

Для того, чтобы семейная жизнь была счастливой, партнеры должны понимать, что такое любовь и брак (это обсуждается в главе 4). Несмотря на изменения, вызванные феминистским движением и сексуальной революцией, любовь и брак, по существу, не стали другими. Их суть вечна, для их понимания не нужно особой фантазии. Лучший учитель для этого – еврейская традиция, а худший – добрые связи.

Встречи редко связаны с истинной любовью (что бы нам тогда ни казалось), скорее, они учат нас тому, что *не есть* любовь. И понимание что такое брак, как мы увидим, вряд ли может материализоваться из каких-либо отношений, кроме него самого.

Успешный брак также требует понимания различия полов. Люди часто думают, что уж это они точно приобретут, когда начнут встречаться. Но ветераны таких встреч, которые потом вступили в брак, могут поделиться с вами, насколько неправильными были их предпосылки.

Джоэл и Лиз стали религиозными после двадцати пяти лет и через несколько лет после этого поженились. Мы встретились с Лиз через два месяца после свадьбы: «Я полагала, что несколько длительных добрачных связей научили Джоэла чему-то о женщинах, – сказала она мне честно, – но этот парень ничего не знает. Несколько раз в день мне приходится объяснять: «Дорогой, я же женщина, а женщины чувствуют... или так: Это может годиться для тебя, потому что ты мужчина, но мне нужно...» Он просто *не имеет об этом малейшего понятия*».

«Но ты, конечно, прекрасно понимаешь своего мужа?», – спросила я с улыбкой.

Она смущенно улыбнулась: «Сказать по правде, несмотря на все мои прежние отношения, и для меня мужчины – полные потемки».

Если бы встречи до брака так просвещали относительно

противоположного пола, миллионы взрослых пар не покупали бы и не поглощали бестселлер Джона Кэри, *Мужчины с Марса, женщины с Венеры*. Не встречи, а книги, наверное, лучший способ получить сексуальное образование до брака и после. Чтобы обрести его, вы должны, и это одна из целей брака, научиться жить с кем-то, давать кому-то, и любить того, кто фундаментально от вас отличается, то есть научиться оценивать мир глазами другого человека.

Так что, если вы вкладываете много времени и сил во встречи, скорее всего, вы не извлечете из них того, на что надеетесь. Роза Айнхорн, популярный консультант невест и соавтор книги *Цель разговора*, сказала об этом проще: «Весь этот опыт ничего не стоит».

## **Остаться нетронутым**

Даже если бы этот опыт стоил нам только времени и чувств, это уже было бы печально. Жизнь коротка, стыдно тратить ее на иллюзии об основных понятиях, если можно воспользоваться существующими знаниями. Но этот опыт очень эмоциональный.

Отношения не игра. Они означают общность, открытие для интимности, уязвимость. Поэтому, когда они кончаются, это больно: «Я чувствую, что с моей подругой утратил

часть себя, – сказал мне молодой человек. – Ты отдаешь себя, а потом не можешь взять обратно. Теперь я боюсь, что это случится опять». Даже один такой разрыв, облом, может оставить рану на всю жизнь, так что вы больше не захотите вкладывать себя в другие отношения.

Когда светский мир взвешивает ценность эмоциональной нетронутости по сравнению с сексуальным опытом, последний кажется безусловным победителем. Опыт открывает горизонты, умудряет, дает билет во взрослую жизнь. А эмоциональная нетронутость? Многие люди даже не знают, что это такое. Но и те, кто знают, полагают, что все отказываются от этого с возрастом, как ящерица сбрасывает кожу. К сожалению, большинство людей воспитывается именно так.

Еврейская традиция смотрит на это иначе. Житейская искушенность и умудренность могут быть полезными или болезненными, приносящими вред, но сами по себе не представляют ценности, это ни в коем случае не синонимы мудрости. А эмоциональное здоровье? Цельное сердце, способность доверять, верить, что все будет хорошо, чувствовать, что жизнь хороша? Это драгоценные качества, и хотя сначала они зависят от того, как вас воспитывали, дальнейшие отношения могут укрепить или сломать их. Даже если опыт имеет большую ценность, можно много сказать в пользу невинности. И она не означает наивности, ибо, как я сказала, есть другие (несравненно лучшие) способы учиться жизни, чем на своих ошибках.

Даже если вы считаете, что на вас разрыв не произведет особого впечатления, вы не можете предвидеть реакции бывшего партнера. Встречи ради опыта не предполагают большой чувствительности к другой стороне. Они могут быть просто «использованием» другого человека.

Может быть, вас поразила грубость этого выражения. Но именно это продемонстрировала мне Сандра, кругосветная путешественница, у которой было множество кратковременных связей в пути.

«Я с тобой полностью не согласна по поводу взглядов на опыт, – заявила она. – Если бы не все мои опыты, я бы не была тем, что я сегодня. Не знала бы себя как сейчас, не понимала бы мужчин, как понимаю, не была бы такой уверенной в себе, что я...».

«Я, я, я, – перебила я. – А что с этими парнями? Может быть, кто-то из них чувствовал к тебе что-то большее, чем ты имела в виду? Может быть, он почувствовал бы себя использованным, если бы ты сказала ему: очень приятно было познакомиться, я на тебе многому научилась?»

Сандра опешила: «Это не честно. Каждый мужчина, которого я встречала, соглашался на эти краткие отношения, зная, что и он от этого что-то получит. Это было не только для меня, но и для него».

«Ну, так ты, на самом деле, хотела сказать: Если бы *мы* не имели всех этих опытов, которые у *нас* были, *мы* не были бы тем, что *мы* есть сегодня».

Она себя почувствовала неудобно.

«Иными словами, вы оба использовали друг друга для вашего роста. Так лучше?»

Теперь Сандра ответила резко: «А что тут плохого? Мы же взрослые люди, действовали по согласию».

К сожалению ищущих опыта, в иудаизме нет понятия «соглашающихся взрослых». Если два взрослых человека согласились делать то, что других не касается, это еще не значит, что все в порядке. Они могут травмировать себя и друг друга. Хуже того, один может пользоваться другим, тем, кто меньше знает и понимает, не осознавая о глубоких отношениях, к которым стремится в глубине души. «По взаимному согласию» – часто лишь удобный термин для прикрытия эгоизма. Для светского закона с этим нет проблем, но еврейский закон заботится об эмоциональном и духовном благе людей, что предполагает знание, как любить. Два человека, которые встречаются ради опыта и удовольствия, ищут возможности *брать*. Любовь, наоборот, учит *давать*.

Конечно, Сандра – крайний пример. Даже если вы склонны к «приключениям», вы можете искать чего-то другого, кроме двухнедельного флирта в чужой стране. Но и это проблема. Признаем мы это или нет, всякие отношения питают подсознательную надежду на близость и взаимность. Если они не ориентированы на постоянный союз со всеми взятыми на себя обязательствами, они кончаются – и мы это знаем.

Моя подруга недавно подвела итог своему опыту добрач-

ных встреч: «Я всегда была хорошей *герлфренд* – приятной, милой, заботливой – никогда никому не хотела причинить боль. Но каждый раз, когда сознавала, что эти отношения никуда не могут привести, я рвала с очередным другом, и его это ужасно ранило. Его доверие было подорвано, и я знала, что другой он уже не сможет дать то, что давал мне долгое время. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что система добрых связей в корне порочна».

# 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.