

Татьяна Тойч

Откровения о сексе,
целомудрии, любви
и духовности

Беседы о счастье

Москва
2023

УДК 159.92
ББК 88.5
Т50

Тойч, Татьяна.

Т50 Беседы о счастье. Откровения о сексе, целомудрии, любви и духовности / Татьяна Тойч. — Москва : Тойч Т., 2023. — 248 с.

Отношения полов интересуют каждого человека. Эта книга освещает такие темы, как любовь, дружба, их отличие от влечения и страсти, последствия неверности, любовь к своему телу, умение слышать себя и другого, причины стыдливости и жертвенности. Сочетание открытий в области поведения человека, генетики и духовных принципов, представленные здесь из разных Священных Писаний, дает понятные ответы на глубокие вопросы.

Татьяна Тойч, опытный специалист в области сознания, поведения и наследственности, консультант-психогенетик с 1995 года и мама четверых детей, делится своим практическим и жизненным опытом. Она помогла многим людям переосмыслить свой путь, лучше узнать и понять, как построить совместное будущее, основанное на понимании, любви, верности и взаимном уважении.

Внутри вы найдете вопросы и задания, которые помогут вам глубже проработать темы книги и применить их на практике.

УДК 159.92
ББК 88.5

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Предисловие	16
Глава 1. О ЛЮБВИ И СЕКСЕ	20
Глава 2. КАК И ЗАЧЕМ ЛЮБИТЬ СВОЕ ТЕЛО	54
Глава 3. ЦЕЛОМУДРИЕ ПРОТИВ СТЫДЛИВОСТИ ...	82
Глава 4. УЧИМСЯ ОТЛИЧАТЬ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ ОТ ЛЮБВИ	105
Глава 5. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ: КАК СЛЫШАТЬ И ПРИНИМАТЬ СЕБЯ	128
Глава 6. УЧИМСЯ СЛЫШАТЬ, ДРУЖИТЬ И ЛЮБИТЬ ДРУГИХ	154
Глава 7. ЧУДЕСА ВЗАИМНОЙ ЛЮБВИ И ДРУЖБЫ ..	175
Глава 8. О ВЕРНОСТИ ЛЮБВИ	199
Заключение	221
Библиография	232
Примечания	237

ВВЕДЕНИЕ

Когда говорят о сексуальном образовании, невольно задаешь себе вопрос: к какой категории отнести себя, к образованным или нет? В моей семье тема секса открыто не обсуждалась, но я почему-то считала себя грамотным человеком. А в подростковом возрасте попросила младшую сестру купить в книжном магазине энциклопедию на эту тему, потому что приобрести ее самой было неловко.

Нам с сестрой с детства говорили, что важна верность, что замуж надо выходить только по любви и, в идеале, один раз на всю жизнь. Поэтому в голове всегда крутился вопрос: как встретить и распознать того единственного? И конечно, я считала, что «просвещенность» включает в себя знание физиологических особенностей, владение искусством доставлять удовольствие как партнеру, так и себе. Видимо, последняя идея и стала доминировать, потому что в следующие годы я больше думала

об этом, нежели о духовно-нравственной стороне вопроса.

В подростковом возрасте я была застенчивой, даже закомплексованной, не нравилась себе и переживала из-за позднего развития «взрослых признаков». А мама, которую постоянно контролировали родители, хотела дать нам с сестрой больше свободы. В общем, злоупотребив доверием и отсутствием строгости, я пустилась во все тяжкие. Впервые я серьезно влюбилась в человека, который был на 13 лет меня старше, и умудрилась заразиться мочеполовыми заболеваниями. Потом были другие отношения, в том числе с женатыми мужчинами и с теми, с кем я встречалась раз в жизни. Ни о каком целомудрии и духовной зрелости не было и речи. Я просто боялась остаться в одиночестве, искала лучших отношений и стремилась заполнить внутреннюю пустоту. Я не любила свое тело и постоянно думала о том, чтобы что-то изменить — уменьшить или увеличить.

Я хотела любви, верности, доверия, но не представляла, как можно объединиться с одним человеком на всю жизнь, тем более не ожидала этого со стороны мужчины. Я дважды выходила замуж и разводилась, главным образом, по причине неверности. Оба раза мне казалось, что я люблю своего супруга, но, оказывается, тогда я слишком узко понимала, что такое любовь и верность. Часто не интересо-

валась мыслями, желаниями, целями своего партнера, а он не интересовался моими. И оба раза я не знала, что за человек рядом со мной, тем более не смогла бы назвать каждого из двух мужей своим близким другом. Я и себя-то толком не понимала, не знала, чего хочу, что думаю по отдельным вопросам. Позже я узнала, что это называется неисполнением наибольшей заповеди любви: любить Господа Бога своего и ближнего, как самого себя.

В поисках лучшего я приобретала опыт, но при этом разрушалась, роняла достоинство, чувствовала вину и стыд. Было все: неверность, похоть в мыслях, комплексы и злоупотребления. Осмысливая этот опыт, я поняла, что, несмотря на весь информационный прогресс современности, я находилась в дремучем невежестве. Но переживания, связанные с разводом, мотивировали меня разбираться в причинах произошедшего и в том, что я могу сделать, чтобы все исправить.

Ответы я нашла в подходе, который называется ИДЕАЛ-метод* Тойча. Этот метод основан на син-

* ИДЕАЛ-метод Тойча (IDEAL — аббрев. от *англ.*: individualized — directive — explanatory — action — log, т. е. индивидуализированный — направляющий — объясняющий — включающий программу действий — записанный в логической форме) — оригинальная авторская концепция совершенствования личности, модификации собственного поведения и взаимодействия с окружающими.

тезе научных и духовных принципов, он объясняет поведение современника, опираясь на его генетическую историю в 3–4 поколениях, исследуя невидимые, часто неосознанные процессы на индивидуальном и межличностном уровнях. Открытия в области сознания, разума и поведения человека, сделанные в середине 50-х годов XX века супружеской четой выдающихся консультантов — Джоэл Мари Тойч* и Чемпионом Куртом Тойчем**, — легли в основу высокоточного метода.

Цель этого метода — помочь людям осознать и изменить неудачные, малоэффективные модели поведения, дать им понятные, применимые инструменты самоанализа, научить их менять свою жизнь и жизнь близких, чтобы сделать ее счастливой¹.

Меня покорило то, что этот подход никого не обвиняет, не вешает ярлыков, но показывает логику и закономерность всех событий и опыта. Я долго не могла поверить, что, с какой стороны ни посмотреть, есть точный ответ и фрагменты пазла всегда идеально сходятся. А если есть темные пятна, их

* Тойч Джоэл Мари Ноэль (1913–1992) — пастор, общественный деятель, автор ИДЕАЛ-метода Тойча (*англ.* Teutsch IDEAL Method), книг и научных статей. В браке с Ч. К. Тойчем с 1954 г.

** Тойч Чемпион Курт (1921–2005) — ученый-мыслитель, психогенетик, автор ИДЕАЛ-метода, президент АТИМ (Academy of the Teutsch IDEAL-method). Расширил идеи физики и классической генетики на область сознания индивидуума.

можно вычислить, опираясь на индукцию (от частного к общему) и дедукцию (от общего к частному). Я стала лучше понимать, какие законы (модели поведения) мной управляли и как можно изменить то, что было нежелательным.

Тойчи применили универсальные законы Вселенной к сознанию и физике человека. «Можно изменить орбиту человека, как и у настоящей ракеты. До рождения мы получаем код (генетический. — *Прим. ред.*), который определяет наше поведение. Если мы поймем принципы, мы можем его изменить»². Но авторы видели залог эффективности подхода «в понимании и использовании фундаментальных духовных принципов, управляющих Вселенной, и в применении духа как научной категории. Джоэл Мари Тойч стала толкователем, увидевшим в Библии научное изложение духовных законов, актуальных для любого человека, независимо от его вероисповедания»³. Супруги утверждали, что научного или психологического понимания недостаточно, если оно не объединяется с духовным или библейским основанием, на котором стоит все долгосрочное человеческое знание⁴. Джоэл не только объясняла, как понять Библию, но и, что более важно, как жить по этой книге. Чемпион Курт пояснял, что «это стало возможным благодаря ее пониманию кода, лежащего в основе Ветхого и Нового Заветов. Ее рациональные объ-

яснения даже наиболее неясных библейских стихов трансформировали к ее внеконфессиональной системе веры меня, бывшего агностика»⁵.

В отличие от психолога Фрейда, который считал целью жизни приспособление, и Мея⁶, который подчеркивал жизненную важность принятия боли, Тойчи утверждают, что «страдание — цена невежества и неповиновения естественному закону. <...> Если бы страдание было естественным для человека, он не стал бы так жаловаться и жаждать его прекращения»⁷.

На мой взгляд, именно это сотрудничество науки и религии дает потрясающие результаты. Многие авторы предлагают читателю искренние советы, как достичь гармонии в отношениях на основе диалога, доверия, принять себя и близкого, некоторые делятся собственным видением или подходом⁸. Однако ни один из авторов не уделял внимание влиянию наследственности и важности соблюдения духовных принципов.

Сексуальное образование — назревшая тема. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ⁹) 15 ноября 2018 г. представил данные опроса, как россияне считают необходимым просвещать молодежь о сексе¹⁰. Большинство россиян (61%) считает, что центральным вопросом в половом воспитании молодежи должна стать нравствен-

ная сторона ранних сексуальных отношений и воспитание чувства ответственности за свои поступки (в 2014 г. — 57%). 47% опрошенных считают, что беседы с родителями — наиболее приемлемый и эффективный метод сексуального просвещения молодежи. При этом почти две трети (63%) участников опроса считают, что лучшее время для сексуального просвещения — средние классы школы (11–15 лет).

Став мамой двоих детей, я понимала, что сын и дочь также унаследовали опыт, который был в моем роду, и тот, который был у их папы. В нашем союзе была неверность так же, как это было прежде у наших родителей, бабушек и дедушек. Я не хотела, чтобы дети повторили мой нежелательный опыт, стремилась дать им иную интерпретацию событий, показать выбор, предупредить о последствиях распущенности и невежества.

Оказывается, стремление к любви, верности, честности, открытости, обожанию, восхищению телом как идеальным помощником — это врожденное естественное желание. И я в этом убедилась: чем неприятнее опыт, тем больше мотивация разобраться в его причинах, понять свое участие и ответственность.

Все это побудило меня стать участником «Курса сексуального образования для взрослых и детей»,

который проводила в Москве моя мама Татьяна Михайловна Тойч (с 25.08 по 29.12 2019 г.). Польза этих знаний превзошла самые смелые ожидания. Многие идеи потрясли меня своей простотой и глубиной. А позже — подвигли оформить этот курс в виде книги.

Татьяна Михайловна считает, что немногие специалисты занимаются сексуальным образованием взрослых и детей на основе принципов истины. «Я готова сделать решительный шаг в этом направлении, чтобы начать образование мысли в сфере секса во имя любви. Благо жизнь и мой опыт прекрасно меня к этому подготовили»¹¹.

Автор курса — Татьяна Тойч, основатель института дополнительного образования «Институт ИДЕАЛ-метода имени Джоэл и Чемпиона Тойч»*, автор и ведущая образовательных программ для взрослых и детей, автор учебно-методических пособий. Призер Всероссийских педагогических конкурсов, в т. ч. «Образование XXI века». Эксперт по созна-

* «Институт ИДЕАЛ-метода имени Джоэл и Чемпиона Тойч» — организация дополнительного образования, обучает профессиям преподавателя, консультанта по ИДЕАЛ-методу Тойча, которые позволяют модифицировать поведение как свое, так и других людей, систематически принципиально улучшать жизненный опыт в любой сфере жизни и стабильно получать желаемые результаты. Лицензия Департамента образования г. Москвы на осуществление образовательной деятельности No 040551 от 30 декабря 2019 г.

нию, поведению и наследственности, консультант-психогенетик с профессиональной практикой более 25 лет, мама четырех детей.

Идеи, которые транслирует Татьяна Тойч, адресованы тем, кто хочет отношений на основе любви и верности, но у кого прежде в роду было «все как у людей» — сексуальные злоупотребления, неверность, стыд. Сексуальное образование по методу Тойчей — это проверенный временем и опытом метод, который позволит освободиться от комплексов и чувства вины, для тех, кто хочет повысить достоинство, мечтает построить отношения на новом основании, научиться открыто говорить с партнером.

Материал, на мой взгляд, дан доступным языком, он не содержит нравоучений и критики, зато предлагает новый взгляд на вечные проблемы. В нем есть обращения к настоящим и будущим родителям с рекомендациями, как отвечать на неудобные вопросы, как относиться к телу, как направить в вопросах знакомств, дружбы, будущего брака и близости.

И это не только теория, это еще и практика: после каждой главы есть вопросы для самопознания и самоанализа. Благодаря заданиям вы сможете погрузиться в свои мысли, вспомните личный

опыт, проведете логические параллели и сделаете множество открытий, иногда весьма неожиданных. И главное — осваивать этот материал можно в любом возрасте. Никогда не поздно понять что-то новое о себе, вытащить старую «занозу» и пойти новым путем. Отзывы участников, проходивших эту программу, наглядно свидетельствуют, что сделанные открытия произвели на них сильное впечатление и принесли пользу.

Использование психогенетики в междисциплинарных подходах дает колоссальный результат: этот метод доказал свою эффективность тысячами успешных случаев, разрешенных благодаря синтезу фундаментальных наук и сознания человека. Люди, которые обращались к этому методу, не просто достигли поставленных целей в браке или на работе, но даже превзошли их. Победили такие недуги, как рак и синдром иммунодефицита. Многие из этих историй представлены в издании «Энциклопедия фактов успеха». Это уникальный пример, когда «в энциклопедическом формате объединены подлинные поименованные факты успешных решений жизненно важных проблем... в том числе прежде нерешаемых с помощью других подходов»¹².

Сейчас время великолепных возможностей. Взять на себя ответственность за свое счастье, самообра-

зование и стать носителем просвещенного сознания во имя любви к себе, семье и детям.

«В этом веке искушения и потакания своим слабостям требуется дисциплина мыслей, слов и действий, чтобы быть верным своему решению и тем, с кем вы связаны в браке... и других отношениях. <...> Пройти через то, что требуется для достижения вашей цели, может быть не всегда приятно. Сравните это с курсом, необходимым для получения аттестата в школе. Примите этот путь. Полюбите. Не теряйте из виду конечный результат. Как только вы станете тем, кем вы намерены стать, вас заполнит новое чувство удовольствия. Это — предвестник истинного счастья»¹³.

*Вершинина Надежда,
редактор*