

## Нежность



### Из словаря

**Нежность** — положительное нравственно-этическое качество личности, проявляющееся как ласка, мягкость в общении, как любовь, признание другого человека. Это может быть нежное, ласковое, мягкое, доброе слово или поступок, приятное и тонкое (не грубое) обращение. Нежность — это и качество вещи, тоже отражающее ее мягкость, хрупкость, тонкость. Нежность — одно из качеств, возникающих у влюбленных людей, между учителем и учеником, между родителями и детьми. Оно может появляться как ситуативное качество, так и устойчивое, постоянное, особенно у лиц женского пола и детей.

*Источник: Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). — Екатеринбург. В.С. Безрукова. 2000. —*

[http://spiritual\\_culture.academic.ru/1416/%D0%9D%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C](http://spiritual_culture.academic.ru/1416/%D0%9D%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)

## Притча



Рано утром солнечный лучик постучался в её оконное стекло. Хотя нет, не постучался — отбросив целую пригоршню разноцветных бликов, он ловко проскользнул внутрь комнаты и ярким жёлтым пятном пополз по стене, осторожно подбираясь к изголовью стоящей неподалёку кровати.

Вот он вскарабкался на подушку и тихонько коснулся её волос, собранных задорными беличьими хвостиками. Осторожно поблуждав в волосах, шёпотом дотронулся до щеки и, дождавшись, когда её губы дрогнут в тихой ответной улыбке, осторожно коснулся пушистых ресниц. Те затрепетали.

Лучик испуганно шмыгнул к уху, но, увидев, что она ещё не проснулась, продолжил своё путешествие: нежно скользнул по гладкой щеке, осторожно, чуть дыша — чтоб нечаянно не защекотать — перебрался через носик-курносик и, не в силах двинуться дальше, замер на тёплых сомкнутых губах...

И в это время заиграл будильник.

Она вздохнула и распахнула глаза. На её губах сама собой родилась самая очаровательная и прекрасная утренняя улыбка... «Ах... Надо же такому присниться!» — улыбалась она, с сожалением думая о том, что, встав, ведь можно нечаянно стряхнуть с себя остатки такого солнечного сна...

Вечером, по дороге с работы, когда она по привычке на какое-то мгновенье устало закрыла глаза, ей вновь так явственно почудилось, будто по её лицу скользит нежный солнечный луч. Не раскрывая глаз, она улыбнулась...

Хоть на улице в этот день было довольно пасмурно, и нахохленные люди, кутавшиеся в свои воротники, были похожи на сырые ветви корявых деревьев, для неё сейчас волшебным образом пело лето, пушистые облака, похожие на детские игрушки, беззаботно кувыркались в бирюзовом небе, а в воздухе невидимо вальсировали маленькие добрые смешинки.

И в этом миге тихого счастья, в этом квадратике света, который ещё не пожрали сумерки, ей вдруг становится очевидно, что она бывала здесь — пусть даже и неопишуемым и ускользающим от воображения образом — сквозь солнечный сон...

Он ехал в битком набитом вагоне метро, невидящим взглядом уставясь перед собой и чему-то тихо улыбаясь. Его мысли блуждали далеко...

«Пусть коснётся тебя моя нежность!» — повторял он всю дорогу...

## Цитата



**«Нежность — лучшее доказательство любви, чем самые страстные клятвы».**

*Марлен Дитрих*



**«Красивые глаза только у того, кто смотрит на тебя с нежностью».**

*Коко Шанель*



**«Душа настоящего человека есть самый сложный, самый нежный и самый певучий музыкальный инструмент».**

*Александр Блок*



**«Ничего я тогда не понимал! Надо было судить не по словам, а по делам. Она дарила мне свой аромат, озаряла мою жизнь. Я не должен был бежать. За этими жалкими хитростями и уловками надо было угадать нежность. Цветы так непоследовательны! Но я был слишком молод, я еще не умел любить».**

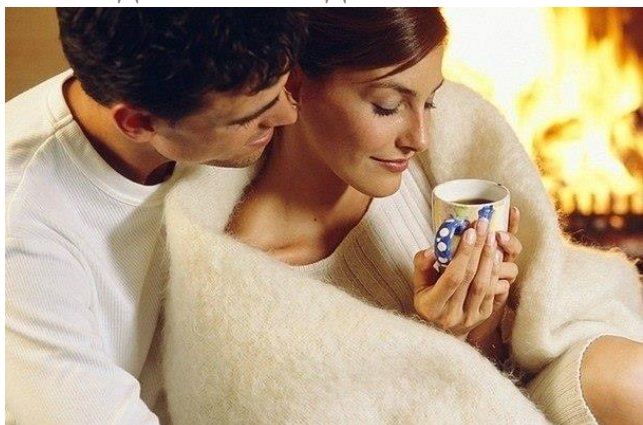
*Антуан де Сент-Экзюпери, "Маленький принц"*

## Кстати



➤ Мимоза стыдливая (*Mimosa pudica*) – чрезвычайно нежный и изящный цветок из семейства бобовых. Эта неженка укладывает свои листья при малейшем касании, при этом закрывает даже поры у листов и прекращает процесс фотосинтеза. Подождав 10–15 минут, расправляет их обратно. Сворачивает она их и на ночь, как только солнце близится к закату.

Неженка она только на первый взгляд, уход за ней нетруден. Единственная ее особенность, — она абсолютно не переносит табачного дыма, тут же сбрасывает листья. В местах естественного произрастания мимоза является злостным сорняком. Именно из-за умения уйти от всех напастей. В «сложенном» виде мимоза может пережить почти все. Засеянная в апреле, к концу лета мимоза стыдливая достигает полуметра высотой, энергично цветет и завязывает плоды. Надо только опылить. Для этого хватает ударов цветков друг о друга, и высыпающаяся пыльца сделает свое дело.



➤ Мужчин интересует только секс, а женщинам важнее нежность и ласка? Команда американских ученых под руководством клинического психолога Джулии Хейман (*Julia Heiman*) этот миф опровергла. Они опросили более 1000 счастливых семейных пар из США, Японии, Бразилии, Германии и Испании, живущих вместе в среднем по 25 лет. Неожиданные результаты: мужчины,

которые чаще целуются и обнимаются со своими женами, в три раза более удовлетворены отношениями, чем те, кто не увлекается «телячьими нежностями». Для женщин такой связи между ласками и ощущением счастья в браке не установлено! И еще один разрушенный стереотип: мужчины чаще говорили, что довольны отношениями с женой, в то время как женщины охотнее заявляли о сексуальном удовлетворении.

- Солнышко, котик, радость моя... Почти у каждого из нас есть ласковое или забавное прозвище для нашего партнера. Кажется, просто милый пустяк, но на самом деле оно способно многое сказать о характере наших отношений. Расспрашивая друзей и коллег о том, как именно они по-домашнему обращаются к своим спутникам жизни, мы удивились тому смущению, которое неизменно звучало почти в каждом ответе: «Это слишком личное!» Сходным образом на тот же вопрос отвечали и посетители нашего сайта: почти треть из них выбрали вариант: «Я не готов об этом рассказать». Психотерапевт Виктор Макаров считает такую реакцию вполне естественной: «Подобный вопрос вызывает ощущение вторжения в сферу личного пространства человека и может восприниматься как выход за рамки приличий.
- Каждый из нас живет на пересечении множества психологических границ, одна из которых отделяет мир близкого, интимного от мира внешнего, доступного для других. Ласковые прозвища являются «пропуском» для пересечения этой границы. Прилюдно называя своего партнера «интимным» именем, мы словно занимаемся любовью у всех на виду». При этом, если для многих из нас ласковые словечки остаются чем-то очень личным, некоторые, напротив, свободно употребляют их в кругу знакомых и друзей. «Мы можем демонстрировать такую интимность, только будучи абсолютно уверенными в своих чувствах, — продолжает Виктор Макаров. — Это дает двоим ощущение, что они живут

открытой, полноценной жизнью. Такое поведение особенно свойственно недавно сложившимся парам, которые испытывают острую потребность заявить о своем новом статусе окружающим».



➤ Ученые установили, что отсутствие ласки и внимания незаметно изменяют развитие мозга у детей, и в дальнейшем у них может проявиться тревожность и неспособность формировать отношения. Родительская любовь и забота необходимы мозгу для создания каналов, связанных с управлением стрессом и формированием социальных связей, говорится в

опубликованных результатах нового исследования.

- Ученые из Университета Висконсина во главе с психологом Сетом Поллаком сравнили развитие детей, которых воспитывают их биологические родители в Америке, с развитием детей, усыновленных американскими родителями в приютах России и Румынии. «Когда дети из приютов были младенцами, вокруг было мало взрослых, и редко кто-нибудь откликнулся на их потребности», – заявил Поллак. Средний возраст детей в группах составлял 4 с половиной года, сироты находились в приемных семьях в среднем 2 года 10 месяцев. 18 из 39 обследованных детей были взяты из приютов. За ними наблюдали дома, когда они играли в интерактивные игры и сидели на коленях у матерей. До и после этого физического контакта у детей брали образец мочи, чтобы измерить уровень двух гормонов: вазопрессина, который, как полагают, помогает нам узнавать знакомых людей и жить в социальных группах, и окситоцина, который вызывает у нас чувство защищенности и снижает уровень стресса. У детей из приютов начальный уровень вазопрессина был ниже, и, в отличие от детей, живущих с биологическими родителями, уровень окситоцина у них после того, как приласкала приемная мать, не повышался. «Примечательно, что дефицит у детей этих гормонов привязанности можно увидеть сегодня, когда они провели по три года в любящих семьях», – заявила Терри Моффит специалист по психологии развития из лондонского *Kings College*.
- Остается ответить на вопрос, станет ли гормональный дефицит причиной поведенческих проблем у этих детей в долгосрочной перспективе, отмечает она. Ученые подозревают, что из-за отсутствия вскоре после рождения тесного контакта со взрослыми людьми необходимые структуры мозга у этих детей никогда не разовьются в полной мере. «Принято думать, что в мозгу все переплетено, но теперь представляется, что социальный опыт после рождения жизненно важен для открытия каналов и укрепления в мозгу связей с этими гормонами», – заявил Поллак. Как пишет британская газета, ученые планируют провести новое исследование с участием этих детей, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу. «Это говорит о том, что мы должны уделять огромное внимание детям, растущим в атмосфере, где они лишены

ласки», – сказал Поллак. Он также полагает, что, напротив, повышенное внимание к младенцам в будущем может обернуться какой-либо зависимостью. «Отдел мозга, являющийся рецептором окситоцина, является одновременно центром удовольствия, связанного с наркозависимостью. Возможно, близкие отношения рожают зависимость, которая заставляет нас идти и искать ей замену во взрослом возрасте», – предполагает ученый.

По материалам: <http://batona.net/59499-podborka-interesnyh-faktov.html>,  
<http://www.psychologies.ru/couple/my-vmeste/mujskie-nejnosti/>,  
<http://www.psychologies.ru/self-knowledge/communication/o-chem-govoryat-nashi-nejnosti/>,  
<http://www.business-test.ru/NewsAM/NewsAMShow.asp?ID=3841>

## Искусство

### АНИМАЦИЯ



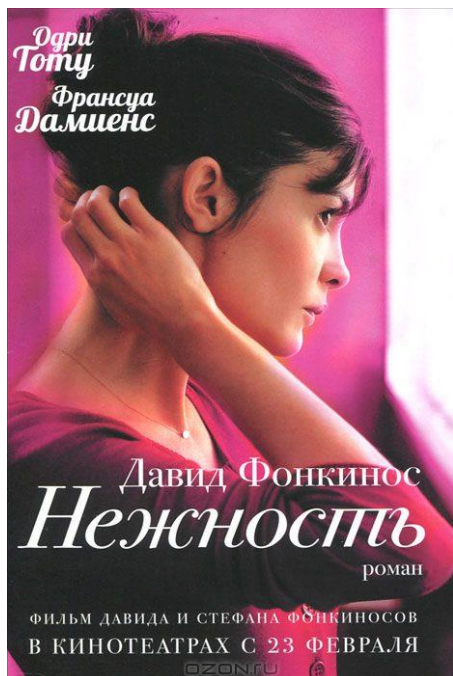
#### «Бабочка-дракон»

The Butterfly Dragon

(Австралия, 2010)

[http://www.youtube.com/watch?v=bAQ56\\_dfOfY](http://www.youtube.com/watch?v=bAQ56_dfOfY)

### ПРОЗА



#### «Нежность»

Давид Фонкинос

Натали – начальница, Маркус – подчиненный, она красива, он несуразен, она француженка, он – швед. Их разделяет буквально все, к тому же она пережила трагедию и считает, что жизнь кончена. Чтобы растопить этот лед, требуется – всего-то! – деликатность. Нелепо одетый, неуверенный в себе Маркус, однако, чуток, внимателен и не способен к компромиссам. Его интеллигентность оказывается для Натали привлекательнее, чем умение шефа ее компании, соперника Маркуса, брать жизнь приступом. Это русское понятие – интеллигентность – не фигурирует напрямую, но сквозит между строк, создавая особую ауру книги. Натали любит чай, читает Тургенева. В ней есть

мечтательная грусть тургеневской барышни, а в Маркусе – «какое-то редкое, «восточноевропейское» обаяние». Обаяние есть и в самом тексте, наделенном двумя очень «интеллигентными» качествами: точностью и самоиронией. Афоризмы Фонкиноса запоминаются. «Он был скромн и тих, как точка с запятой в романе на восемьсот страниц». Ну правда, точнее не скажешь!

## КИНО



### «Нежность»

(СССР, 1966)

«Нежность» — советский художественный фильм, снятый на киностудии Узбекфильм режиссёром Эльёром Ишмухамедовым. Фильм положил начало содружеству режиссера Эльера Ишмухамедова и сценариста Одельши Агишева, которое продолжилось в фильмах «Влюбленные», «Встречи и расставания», «Птицы наших надежд» и т. д.

Сюжет фильма построен вокруг темы взросления, юности, первой любви и первых проблем. Действие фильма происходит в Ташкенте.

Композиционно картина состоит из трех новелл, связанных родственными, дружескими и любовными отношениями между главными героями. Первая новелла, «Санжар», названа по имени главного действующего лица. Санжар встречает Лену (Мария Стерникова) и в нем вспыхивает чувство любви, хотя герой понимает, что оно останется безответным.

Действие новеллы «Лена» происходит в старом кишлаке, в степи. Она повествует о прошлом главной героини — о том, как она была эвакуирована из Ленинграда в дни блокады, а также о ее настоящем, о взаимной любви Лены и Тимура (Родион Нахапетов). В конце новеллы она погибает, спасая мальчика.

Последняя новелла, «Мамура», — о девушке, влюбленной в Тимура. Он рассказывает ей печальную историю своей любви — о погибшей Лене. Мамуру очень трогает эта история. На карнавале Мамура не может сдержать слез — ей жалко Лену, жалко Тимура и жалко себя... Там же она встречает Санжара, который ничего еще не знает о смерти Лены и утешает плачущую Мамуру. Для них жизнь продолжается, а фильм заканчивается салютом в честь всех влюбленных.

## ПОЭЗИЯ



*Анна Ахматова*

Настоящую нежность не спутаешь  
Ни с чем, и она тиха.  
Ты напрасно бережно кутаешь  
Мне плечи и грудь в меха.  
И напрасно слова покорные  
Говоришь о первой любви,  
Как я знаю эти упорные  
Несытые взгляды твои!

(1913)

## МУЗЫКА



### «Нежность»

слова С. Гребенникова, Н. Добронравова  
музыка А. Пахмутовой

Опустела без тебя земля...  
Как мне несколько часов прожить?  
Так же падает в садах листва,  
И куда-то все спешат такси...  
Только пусто на земле  
Одной, без тебя,

А ты... ты летишь,  
И тебе  
Дарят звезды  
Свою нежность...

Так же пусто было на земле  
И когда летал Экзюпери,  
Так же падала листва в садах,  
И придумать не могла земля,  
Как прожить ей без него,  
Пока он летал,  
Летал,  
И все звезды ему  
Отдавали  
Свою нежность...

Опустела без тебя земля...  
Если можешь, прилетай скорей  
<http://www.youtube.com/watch?v=75WDHVXUgWc>

## Полезные ресурсы

### ВИДЕО



- Нежность - <http://www.youtube.com/watch?v=060Gbo9FY3M>
- Ирина Камаева. Психология любви. Нежность и забота - <http://rutube.ru/video/3e3fe4b896cd72506fd4e4c196700aad/>
- Нежный клип - [https://vk.com/video-33382046\\_162824303?list=769e1761438448fe86](https://vk.com/video-33382046_162824303?list=769e1761438448fe86)
- Снятие запретов на нежность и ласку. Медитация - [http://www.youtube.com/watch?v=v\\_e86knS\\_ms](http://www.youtube.com/watch?v=v_e86knS_ms)
- Как сохранить чувства в браке? Советы психолога - <http://www.tvjam.ru/men/otnosheniya/kak-sohranit-chuvstva-v-brake-sovety-psiologa>
- Нежные слова - панацея от развода - [http://www.itv.ru/sprojects\\_utro\\_video/si33/p38339/pg291](http://www.itv.ru/sprojects_utro_video/si33/p38339/pg291)



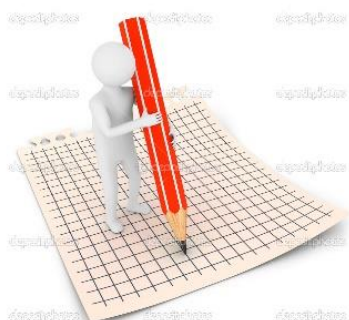
- Как лечить синдром мужской раздражительности? - <http://ranok.kanalukraina.tv/ru/video-news/psychologist/9863/>
- Проект «Стихи над городом». Эдуард Асадов «Нежные слова» - <http://www.youtube.com/watch?v=amRaPtOFpUg>
- «Песня о нежности». Музыка - С. Пожлаков, стихи - Л. Лучкин. Поёт Мария Кодряну (за кадром). Играют актеры Нина Алексеева и Вадим Яковлев. Фильм-концерт «Летний дождь», Ленинградское телевидение, 1969 г. - <http://www.youtube.com/watch?v=EDpFudR5J1Y>
- «Нежнее нежного...» - романс Юрия Эдельштейна на стихи Осипа Мандельштама. Исполняет Лариса Герштейн - <http://www.youtube.com/watch?v=VY4najyLQSU>
- Трофим. Твоя пронзительная нежность... - [http://www.youtube.com/watch?v=VNV\\_Gi6JNyU](http://www.youtube.com/watch?v=VNV_Gi6JNyU)
- «Откуда такая нежность?» - романс Юрия Эдельштейна на стихи Марины Цветаевой. Поет Анна Смирнова. Гитара Виктор Афонский - <http://www.youtube.com/watch?v=yCYCqTPYusc>

## В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Нежность - <http://www.psychologies.ru/observers/latyipov-ilya/nejnost/>
- Круг нежности - <http://www.psychologies.ru/observers/pomerants-grigoriy/krug-nejnosti/>
- Мальчишкам необходима отцовская нежность - <http://www.psychologies.ru/people/razgovor-s-ekspertom/malchikam-neobhodima-ottsovskaya-nejnost/>
- Может ли нежности быть много? - <http://www.psychologies.ru/experts/q/2485/>
- С кем нежна ночь - <http://semya.potrebitel.ru/data/8/13/12.shtml>
- Нежность или страсть: что важнее в отношениях? - <http://www.whrussia.ru/sex-i-lyubov/ljubov/1159/2/>
- Я задыхаюсь без нежности... - <https://lady.mail.ru/article/63197-ja-zadyhajus-bez-nezhnosti/>

## Тесты



- Тест онлайн на нежность для девушек и женщин: Насколько Вы нежны? - [http://test.msk.ru/psy2\\_test/naskolko\\_vi\\_nezhni.htm](http://test.msk.ru/psy2_test/naskolko_vi_nezhni.htm)
- Тест. Магия планет: насколько вы нежны? - <http://test.passion.ru/poznai-sebya/test-magiya-planet-naskolko-vy-nezhny.htm>
- Тест: Цвет и характер - <http://www.woman.ru/psycho/tests/article/52039/>
- Я-структурный тест Аммона - <http://psylab.info/%Do%AF->

<http://aeterna.qip.ru/test/runjs/46736/>?  
<http://mirtestoff.ru/test/sondy.php>  
[http://taromymagic.ru/P\\_test/test2.php](http://taromymagic.ru/P_test/test2.php)

- Кто ты в мире своих грез? - <http://aeterna.qip.ru/test/runjs/46736/>?
- Тест Сонди: Метод портретных выборов - <http://mirtestoff.ru/test/sondy.php>
- Тест для женщин: Насколько Ваш партнёр любит Вас? - [http://taromymagic.ru/P\\_test/test2.php](http://taromymagic.ru/P_test/test2.php)
- Тест: Слышишь ли ты свое тело - [http://www.cosmo.ru/psychology/psychology/test-slyshish-li-ty-svoe-telo/?utm\\_source=email\\_cosmo-editorial&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=20150515\\_weekly&utm\\_content=title\\_5](http://www.cosmo.ru/psychology/psychology/test-slyshish-li-ty-svoe-telo/?utm_source=email_cosmo-editorial&utm_medium=email&utm_campaign=20150515_weekly&utm_content=title_5)

### *Нежность неисчерпаема!*

*Хочется быть нежной и дарить нежность,  
хочется, чтобы нежность накрывала с утра  
и не отпускала до вечера, хочется нежных объятий и слов,  
нежных песен и салатов, нежной жизни...  
Дай Бог, чтоб у каждого из нас была нежность.  
И в жизни, и в душе.  
А это – стихотворение-подарок «на посошок».*

*Я свяжу тебе жизнь  
Из пушистых мохеровых ниток.  
Я свяжу тебе жизнь,  
Не солгу ни единой петли.  
Я свяжу тебе жизнь,  
Где узором по полю молитвы —  
Пожелания счастья  
В лучах настоящей любви.  
Я свяжу тебе жизнь  
Из веселой меланжевой пряжи.  
Я свяжу тебе жизнь  
И потом от души подарю.  
Где я нитки беру?  
Никому никогда не признаюсь:  
Чтоб связать тебе жизнь,  
Я тайком распускаю свою.*

*Валентина Беляева*