

БАЙН БАШ

Найди своего  
идеального  
партнера,  
не закрывая книгу!

# СНИМИТЕ СНАЧАЛА ШТАНЫ:

*Новая модель построения  
отношений по типу i*



БАЙН БАШ

Найди своего  
идеального  
партнера,  
не закрывая книгу!

# СНИМИТЕ СНАЧАЛА ШТАНЫ:

*Новая модель построения  
отношений по типу i*



”

*Говорят, что противоположности встречаются. Я больше, чем уверен, что противоположности встречаются только в конфликте интересов. В других случаях встречаться им смысла нет – нет ничего общего. Мужчина и женщина изначально являются полярностями и этого достаточно для создания связи. Не нужно оправдывать таким образом собственный неудачный выбор.*

*Любовь никогда не возникает просто так. Чтобы она возникла нужно соблюдать некоторые аспекты ее возникновения. Соблюдая их, можно влюбить друг в друга двух совершенно разных людей, даже если они разговаривают на разных языках. Можно ждать, когда все аспекты сойдутся, а можно их искусственно создать. Нужно лишь только знать их.*

”

Особую благодарность при написании этой книги хочу выразить счастливой паре Лью Блю и Нелли Блю, а также моему другу, который фигурировал на протяжении всей книги и прикрывал своим именем мои злодеяния.

## **А вы знаете, почему:**

- Нельзя затягивать конфетно-букетный период в начале отношений?
- Слабые самцы занимаются сексом с самками сильных самцов?
- Отношения, которые быстро начинаются так же быстро заканчиваются?
- Любовь живет не три года, а появляется минимум через три года отношений?
- Тестостероновые женщины намного женственнее в отношениях?
- Большинство убийств совершаются от большой любви, а не ненависти?
- У мужчины после третьего отказа начинает развиваться импотенция?
- Нельзя заниматься сексом в спальне?

Все ответы на эти вопросы **только** в этой книге!



**ББК 88.53**  
**ISBN 978-5-9708-0666-1**

**Издается в авторской правке**

**Автор:** Байн Баш

**Фотограф:** Евгения Кульпина

**Режиссер-постановщик:** Эльвира Петухова

**Модели:** Байн Баш, Маргарита Михайлова, Денис Акельев,  
Наталья Долгова, Людмила Иванова, Богдан Тарасов

**Верстка:** Василина Малышева

**Дизайн обложки:** [vasizdast.ru](http://vasizdast.ru)

Байн Баш (настоящее имя – Александр Верещагин) – ведущий специалист в мире по построению отношений. Номинант нескольких литературных премий. Дипломированный бизнес-тренер. В течении 10 лет собирал и проводил лучшие инструменты в области межличностных коммуникаций. Прочитал, изучил и проанализировал более тысячи фундаментальных книг по практической психологии, психологии отношений, психоанализу, бихевиоризму, сексологии и других жанров. Благодаря своему богатому опыту и знаниям может с одного взгляда определить, как долго пара встречается, сколько раз в неделю занимается сексом и когда в итоге расстанется. Автор книг по практической психологии, ведению бизнеса и эзотерики, которые с 2016 года официально выходят в издательствах под разными псевдонимами. Помимо основной темы, развивается во многих других. Так в 2017 году участвовал в региональных соревнованиях по тайскому боксу. До 2018 года проводил тренинги по городам России и странам СНГ. С 2018 полностью сконцентрировался на консультациях в теме отношений. В своей книге «Сначала снимите штаны» и блоге делится самой эффективной моделью построения отношений, красноречиво раскрывая секреты, о которых не всегда прилично говорить вслух.

**Сайт:** [baynbash.ru](http://baynbash.ru)

**Email:** [avtrener@gmail.com](mailto:avtrener@gmail.com)

**BK:** [vk.com/baynbash](https://vk.com/baynbash)

**FB:** [www.facebook.com/baynbash](https://www.facebook.com/baynbash)

# СОДЕРЖИТ ЭКСПРЕССИВНУЮ ЛЕКСИКУ И ГРАММАТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ!

## Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Изначально разные цели:</b> парни выбирают девушек похожих на мам? .....	14
<b>Трапедия неправильных отношений:</b> когда нет смысла что-то исправлять и начинать сначала? .....	21
<b>Розовый и голубой мозг:</b> почему тестостероновые девочки более женственны?.....	26
<b>Русский алфавит любви:</b> по какой букве строятся крепкие отношения? .....	33
<b>Быстро начал – быстро кончил:</b> как надолго построить прочный фундамент отношений?.....	39
<b>Понимание любви:</b> почему научиться любить можно только в одиночестве?.....	44

<b>Классификация секса:</b> какой секс приносит больше удовольствия? .....	50
<b>Секс с восхищением:</b> почему не получается сношаться на улице с первыми встречными? .....	56
<b>Между люблю и убью:</b> каким образом проявляется любовь и как правильно любить? .....	56
<b>Первые после фундамента:</b> как стать более мужественным или женственным? .....	70
<b>Мифы и ошибки:</b> что мешает построить крепкие отношения? .....	79
<b>Мужчина для любви или для секса:</b> какой выбор сделает женщина и при каких условиях? .....	96
<b>Рутинный секс:</b> почему он возникает и до чего доводит? .....	100
<b>Защита от любви:</b> с чем необходимо разобраться прежде, чем искать партнера? .....	106
<b>Как по заказу:</b> как выбрать партнера с помощью сверхчувственного восприятия? .....	112
<b>Послесловие</b> .....	124
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	126
<b>Личная консультация</b> .....	133
<b>Контакты</b> .....	136

# Предисловие

*«Кто из моих земляков не учился любовной науке,  
Тот мою книгу прочти и, научась, полюби.  
Знание ведет корабли, направляя и весла и парус,  
Знание правит коней, знанью покорен Амур.»*

Так Публий Овидий Назон начинал свою книгу «Наука любви», которая впоследствии стала самой читаемой эротичной книгой как в первом, так и в XXI веке. Жаль, что она послужила для автора причиной долговременной ссылки в город Томи на берегу Черного моря. И как бы ее ни сравнивали с индийской «Камасутрой» в действительности она рассказывает более бытовые вещи, называемые в современное время искусством соблазнения. Знаменитый психолог и психиатр, разработчик транзакционного анализа Эрик Берн в книге «Секс в человеческой любви. Игры, в которые играют люди в постели» писал про нее следующее:

*«Интересно заметить, что лучшая книга о сексе, столь же полезная в Сан-Франциско и Лондоне, как и в Древнем Риме, была написана 2 тыс. лет назад. Она занимается не специальными способами возбуждения, а практическими вопросами повседневной жизни: где найти девушек, как начать разговор с ними, как поддерживать у них интерес и как обходиться при этом ограниченными средствами. Кроме того, в ней есть и нечто, может быть, еще более важное: как избавиться от любви к ним, если вы отвергнуты. Там есть также глава о том, как вести себя в постели общительно, а не только атлетически, и глава для женщин, как улучшить свою внешность.»*

И прежде чем вы решите отбросить мою книгу и перейти к ней (она все-таки более старая), скажу прямо – не делайте этого. Я ее прочитал за вас. Вы, конечно же, можете прочитать сокращенный вариант с прозаическим переводом в интернете, но не поймете всей сути, о



которой говорил автор, только поверхностную пошлость. А можете прочесть полный цикл в стихотворной форме, но вам не понравится — уж больно сложно и текст кишит обилием непонятных терминов и сносок. Кстати, вот пример перевода отличного от перевода выше:

*«Однако если на все твои мольбы ты встретишь только гордое презрение, остановись, прекрати свои просьбы. Женщины обыкновенно желают тех мужчин, которые на них не обращают внимания. Они же относятся с презрением к тем, кто умирает от любви к ним. Не будь тогда настойчив, и ты станешь приятнее и интереснее для гордой красавицы. Дают часто не тем, кто просит. А тот, кто просит, остается ни с чем. Пусть любовь проникнет к ней под видом безобидной дружбы. Я видел много строгих красавиц, обманутых таким способом; их близкие друзья быстро становились их нежными любовниками.»*

Хм, ничего не напоминает? Да-да, Александр Сергеевич Пушкин тоже читал Овидия и многие идеи перенял при написании «Евгения Онегина»:

*«Чем меньше женщину мы любим,  
Тем легче нравимся мы ей.  
И тем ее вернее губим  
Средь обольстительных сетей»*

Как же похожи эти два отрывка между собой!

Но при написании этой книги, на моем рабочем столе были и другие книги, которыми я руководствовался, например «Руководство для желающих жениться» Антона Чехова, «Психология масс» Гюстава Лебона, «Человек, который принял жену за шляпу» Оливера Сакса, «Молот ведьм» Генриха Крамера, «Голубая книга» Михаила Зощенко, «Возлюбил болезнь свою» Валерия Синельникова и многих других. Мне пришлось перечитать множество авторов, которые когда-либо писали о

любви и о построении счастливых отношений. Книги позволяли мне осмыслять и дополнять некоторые аспекты моего опыта, но не думать вместо меня. Ибо переубедить или что-то навязать невозможно человеку, который на собственном опыте убедился, и на опыте других людей подтвердил, что такой способ построения (айлавинг) и развития отношений работает лучше, чем тот, который основывается на периодах приближения друг к другу.

Но, не будем отрицать, что любой холостяк знает о любви больше, чем тот, кто прожил в браке 30 лет. Поэтому вы можете остаться при своем мнении и не согласиться с моим видением.

А прежде чем задаваться вопросом: «А что? Разве так можно было?», вы попробуйте и поймете, что не только можно, но и нужно и никто за это вас не побьет, а наоборот, со слезами на глазах и с надеждою на устах спросит: «Вы тоже читали эту книгу?» Будьте уверены, что она сближает больше, чем алкоголь в типичном баре.

Когда я только начинал разбираться в теме межличностных коммуникаций, я начитался популярных умных книг и стал все методы пробовать на себе. Один из таких вредных методов за который можно получить – умение говорить «нет». Если вы станете говорить на работе сотрудникам и коллегам, то уверяю вас – вы долго не продержитесь на работе. Кто советует такие методы никогда не работал в коллективе, в котором все почему-то зависит только от вас, даже если вы обычный грузчик в соседнем магазине. А если говорить жене «нет», то можно и схлопотать – проверено. Потом она перестанет с вами говорить, будет только с надутыми губами постоянно ходить мимо. Со временем эти губы приобретут алый оттенок, а домашние трикошки превратятся в сексуальный наряд. Но она по-прежнему не будет разговаривать. А вы будете сидеть, наблюдая эту картину и не понимая, что случилось. Вы же хотели просто рационально использовать свое время, которого, увы, всего 24 часа в сутках и полностью сосредоточиться на главном. Жене лучше не говорить, что она не попала в список главного. «Жене

нужно учиться говорить только то, что она желает слышать» — говорил мне один друг.

Но, если вы приверженец романтизма и любите себя истязать мыслями о сексе при этом выполняя несколько-недельный ритуал ухаживания, то скажу, что чем глубже человек смотрит на одну идею, тем больше она кажется ему верной, и тем уже его взгляд. Поэтому нужно смотреть вширь, а не в глубину. Не забывайте учитывать, что пока вы истязаете себя мыслями о сексе, ваш партнер истязает в мыслях вас.

Всех романтиков хочу сразу предупредить, что их подход идет против природы. Как правило, первый долгожданный сексуальный опыт с новым партнером наступает спустя нескольких недель или месяцев (в особо сложных случаях – через года) выжидания. В течение которого подавляется любое сексуальное возбуждение. Он ее обнимает на прощание, но неожиданно встает вопрос, а он мысленно на него отвечает: «Нет, только не сейчас! Никаких вопросов!». Выжидание и подавление – вот что скрывается за всей этой романтикой. После этого не стоит удивляться неудачному сексуальному опыту: «Ну, ты знаешь, я могу так-то и получче, просто стресс, завал, начальник-гад».

Такой способ построения отношений не работает вовсе. Он похож на букву **Х**. Да и отношения такие тоже идут через эту букву и заканчиваются тоже ей. Посмотрите на нее внимательно. Изначально есть две точки, которые медленно, но уверенно сближаются. Любые неправильные отношения именно так начинаются. Оба человека идут медленно, но каждый знает к чему. И когда сближение произошло в одной точке, наконец-то его дождавшись, что происходит? Точки расходятся и никогда не сближаются, несмотря на то, что такие отношения могут не разорваться и довести до брака, в надежде, что брак их опять сблизит. И практически все люди так строят свои отношения, потому что не знают других способов. Они их не проходили. Их не учили любви, а единственное, что запомнили – это как в детстве какая-то страшная тетка спрашивала: «Кого ты любишь больше: маму или папу?»

Помимо отношений на букву **Х**, есть отношения чем-то похожие на эти и начинаются на букву **Н**. Я называю такие отношения независимыми и самодостаточными. В некоторых книгах про такие отношения говорится, что они идеальные, но взгляните на букву – точки вообще не сближаются, а им это и не надо. Потом создается связь в виде секса, после которой они идут дальше своей дорогой.

Дело в том, что мы совсем не разные, как нам пытаются навязать. Мужчины не с Марса и женщины не с Венеры. Мы все с земли, а такая сумасшедшая мысль только больше нас отдаляет друг от друга. Я знаю многих людей, кто слышал об этой книге, но не читал. Но им достаточно названия книги, чтобы понять, что все очень плохо и без астронома ничего не решить. А некоторые люди настолько сильно верят в эту идею различия, что начинают принимать жен за шляпы. Другие же придумывает техники соблазнения настолько все усложняя и себе и другим, что начинает казаться, что без специальных алгоритмов поведения и волшебных слов ничего не получится. Дошло до того, что люди почему-то не боятся разговаривать в одиночестве и полной темноте с душами умерших, а сказать: «Привет!» противоположенному полу не могут из-за более сильного страха, чем увидеться с покойником.

Борцы за равноправие, наверное, обрадовались, что я согласен с мнением, что мы не такие уж и разные, а нас специально отдалают. Но, не стоит лишних возгласов, что я ваш новый лидер. Не ради этого я решил написание книги. Более того, я могу с уверенностью сказать, что женский пол даже лучше и сильнее. В отчетах археологов я читал, что в древние века всю сложную физическую работу выполняли только женщины. Что противоречит распространенной идеи о том, что мужчины выполняли физическую работу, а женщины делали легкую домашнюю. Историю пишут победители и, видимо, когда-то победителем была женщина, которая сказала: «Хватит! Не хочу больше работать, мне еще рожать». Сейчас же эмансипированные женщины хотят обратного. Эх, зря историю переписывали. Кстати, сенсация археологов была несколько раз рассказана в СМИ, но во время написания



книги я не нашел ни одного достоверного источника. Совпадение? Не думаю! Но нашел немало упоминаний в фольклорных и письменных источниках о занятых мужчин приготовлением пищи, и женщин, выполняющих мужскую работу, как например, Настасья – королевична из легенды о Дунае – богатыре:

*«...Наезжал Дунай-богатырь в чистом поле молодую Настасью – королевичну: это героическая, сильномогучая дева рыскала по свету удалой поленицею; под нею был чудный конь – на два выстрела из-под копыт камни вымётывал».*

Кстати, про лидерство я тоже вспомнил интересный факт: во всех популярных книгах по лидерству пишется о том, чтобы человек всегда доказывал свое мнение и аргументировал его, а Гюстав Лебон, французский социолог и ученый отрицает этот подход и пишет в великом труде «Психология масс», что:

*«Простое утверждение, не подкрепляемое никакими рассуждениями и никакими доказательствами, служит одним из самых верных средств для того, чтобы заставить какую-нибудь идею проникнуть в душу толпы. Чем более краткое утверждение, чем более оно лишено какой бы то ни было доказательности, тем более оно оказывает влияние на толпу».*

Для примера, Денис Каплунов, известный копирайтер, в книге «Контент, маркетинг и рок-н-ролл» пишет:

*«Если вы хотите, чтобы вам поверили, поддержали и встали на вашу сторону, старайтесь следовать правилу «сказал – доказал».*

Это чем-то мне напоминает, то что следует после вопроса: «А ты меня любишь?»

Эрих Мария Ремарк по этому поводу говорил, что любовь есть любовь;

люди ищут основания, для того чтобы полюбить, но настоящая любовь их не ищет и не требует доказательств. А если брать уж очень древний источник, как «Дао дэ Цзин», то увидим там такие строчки: ***«Верные слова не изящны. Красивые слова не заслуживают доверия. Добрый не красноречив. Красноречивый не может быть добрым. Знающий не доказывает, доказывающий не знает».***

Я никого не хочу обидеть, поймите меня правильно. И не пытаюсь навязать свою точку зрения. Только посмотрите, как я вначале расхваливал автора, которого давно нет в живых, и он не в состоянии заплатить мне за пиар, а про свою книгу пока не сказал ничего определенного. Я хочу вам дать альтернативное видение, новый способ построения отношений, который отлично работает. Время идет, все меняется в жизни, и мы находимся на том пересечении, которое определяет будущее. В нем совершенно не будет конфетно-букетного периода лишь из-за того, что он бывает только в самом начале и до первого секса. Кто-то увидит в авторе книги низкие моральные устои, безнравственность и извращенность, а кто-то увидит, что у него есть цель убрать этот период во благо того, чтобы он был на протяжении всей оставшейся жизни, а не до удовлетворения цели.

Если вы не динозавр, то рад приоткрыть вам завесу настоящей любви и вместе со мной отправиться в великое путешествие, которое начинается с определения цели. Поэтому с целей-то мы и начнем!



## ИЗНАЧАЛЬНО РАЗНЫЕ ЦЕЛИ: Парни выбирают девушек похожих на мам?

*Одна из любимых тем, бесконечно муссируемых анимусом, звучит в размышлениях женщин примерно так: «Единственное, чего я хочу, это любви, а он не любит меня», или «В этой ситуации возможны два варианта и оба одинаково никудышны» (анимус никогда не верит в исключения). Мало кто может что-то противопоставить мнению анимуса, потому что в общем оно обычно всегда верно, хотя и редко подходит к конкретной ситуации. Как правило, оно звучит убедительно, но не по существу.*

**Мария-Луиза фон Франц**, доктор философии,  
швейцарский психолог, единомышленница и ближайшая  
коллега К. Г. Юнга

Любая проблема будь то экономического характера или личного всегда изначально лежит в неправильной цели. Чаще всего все эти цели являются эгоистичными, направленными на удовлетворение каких-то своих желаний, не учитывая желания партнера.

Мужчина смотрит на внешность и мысленно представляет, как будет с ней спать. Женщина смотрит на интеллект и думает, — будет ли с ним, о чем поговорить после секса. Ну, и еще представляет, как они женятся, родители плачут, друзья пьют, ведущий развлекается и все счастливы. Такие отношения всегда завязываются быстро и следуют определенной навязанной модели. Когда «розовые очки» спадают, тогда появляется некая объективность. Мужчина уже смотрит на интеллект, думает, как влюбился в эту дуру, и пытается ее чему-то научить: «Ты когда последний раз книжку то читала?» Женщина смотрит на внешность, думает, как влюбилась в этого уроды и начинает предъявлять претензии, почему он моется только раз в неделю, чистить зубы редко, бреется ее бритвой, одевает поношенные носки (если сильно пахнут, то надевает ее).

Интересное замечание: чтобы разобраться в чем-то новом, перед тест-драйвом мы всегда читаем отзывы, но обращаем внимания только на негативные. Именно они дают нам объективность. То есть, прежде, чем что-то купить, нам нужно узнать плохие стороны. А чтобы удостовериться в правильности собственного выбора, мы читаем только положительные отзывы, сознательно игнорируя негативные. Когда встречаются два человека и начинают строить отношения, каждый говорит: «Он(а) такой клевый(ая), он(а) такой(ая) классный(ая)! Лучше его(ее) нет никого! Мне повезло». В самом начале мы почему-то принимаем все стороны: «Я ж понимаю, такой человек». Но со временем: «Что? Кто человек? Вот это вот является человеком?» Видимо создатель все подумал и решил, что если мы будем также смотреть на отрицательные стороны, то никто не захочет создавать отношения. Тем не менее сглаживать или специально не обращать внимания на них не нужно. Их нужно видеть, констатировать и не заикливаться. Они есть, но что поделать? И вы не идеальны.



Некоторые психологи и биологи утверждают, что мы понимаем кто нам нравится по запаху. Только мы его не чуем. Поэтому, наверное, изобрели духи, чтобы в разное время влюблять разных людей. Сейчас на рынке присутствует огромный выбор духов с разными запахами и ценами. Дорогие, если следовать логике, для того, чтобы цеплять птиц высокого полета. У меня есть один друг и с ним как-то произошла ситуация касаемая духов. Не знаю насколько она интересная, но наглядно показывает, как духи влияют на привлечение противоположенного пола. Находясь в торговом центре, он ждал, когда придет его девушка и случайно увидел такую картину: молодой человек продает духи с феромонами, рассказывая, что благодаря им девчонки сами будут липнуть и не придется знакомиться, испытывая дискомфорт. Мимо идет дед шаркающей походкой. Увидев его, тот парень начал сразу окучивать. Дед, чтобы от него отстали, согласился протестировать. Парень надуханил его и отпустил. Через несколько минут дед идет в обратную сторону, считая деньги. Парень подбегает и спрашивает с белорусским говором: «Ну как? Все девчонки обратили внимания?» На что дед ответил, что никто не обратил, только дура-продавщица обсчитала. Клиенты, увидев эту ситуацию, чуть было не начали возмущаться, но парень гордо сказал: «А, ну эт понятно все. Она, понимаешь, специально это сделала, чтобы ты опять к ней пришел!»

Существует другое видение вопроса, почему мы выбираем именно «этих», а не «тех». Человек в течение всей жизни накапливает образы. Запечатлевает их в памяти, как фотографии. При выборе партнера (и не только в любовной сфере), он отталкивается от уже существующего образа. Если образ человека имеет точки зацепления с каким-то из существующих образов в базе, то значит, что человек проявит к нему симпатию. Причем взрослым требуется много лет опыта, чтобы уточнить свои образы. Поэтому настоящая любовь возникает в немолодом возрасте и когда появляется четкое понимание кто и какой нужен. В молодом возрасте чаще всего отношения создаются ради постоянного и бесплатного секса. Но также не стоит исключать, что у молодых

людей тоже присутствует потребность в ухаживании, дарении, проявлении внимания ради этого и не только.

В интернете, случайно, наткнулся на статью, где автор писала о том, что парни выбирают девушек похожих на своих мам: *«Так какие же девушки нравятся парням? Двойники мамочек? Звучит немного странно, но психологи говорят, что в этом нет совершенно ничего удивительного. Скажем так, все дело в инстинктах, которые срабатывают на ура. Мужчины запрограммированы на поиск партнерши, которая похожа на маму, так как именно она в их подсознании является эталоном женщины.»* Никто ни на что не запрограммирован! Если парень при выборе новой девушки смотрит на сходство с его бывшей, то он считает ту самую «суку» своим эталоном? Дело не в инстинктах, которые хрен знает зачем сюда приписали и в каких-то программах, а в том, что мы выбираем партнеров исходя из тех образов, которые есть у нас в голове изначально. Именно поэтому мы не влюбляемся во всех подряд. Набор образов у нас создается на протяжении всей жизни, но изначальный и самый весомый набор создается в детстве. А кого ребенок видит в детстве? Маму, тетю, сестру, соседку и т. п. И во взрослом возрасте нам начинают симпатизировать только те люди, которые соответствуют какому-то существующему образу.

Человек всегда влюбляется в образ и вас тоже любят не зато, кем вы являетесь на самом деле, а за то, что вкладывают в ваш образ. Подлинная же сущность на создание образа, как писал Фромм, оказывает самое незначительное влияние. Когда вам покажется, что вы разлюбили Машу и полюбили Дашу, значит, что вы разлюбили образ Маши и полюбили образ Даши. При этом мы закладываем в образ только то, что есть в нас самих. Любовь с первого взгляда — это когда мы, не зная человека, наделяем его качествами, которые есть у нас и влюбляемся в них. Практически весь личный брендинг построен на создании необходимого образа. Естественно, в популярных книгах еще добавляют разделы для изучения каких-то навыков, умений, профессиональных знаний, но все для того, чтобы читателю

не было скучно и в действительности это не так важно, как создание в чужих умах мнения о себе. Конечно же хорошо, когда вас воспринимают только положительно и как того хотите вы. Только так не бывает. Сколько вы знаете хороших звезд шоу-бизнеса, которые имеют безупречную репутацию? Задумались? А скольких со скандальной репутацией? Да практически каждая звезда ее имеет. Именно скандалы дают им удерживаться, чтобы их не забыли. Как говорится, постоянная шумиха — это единственное, что не дает забыть посредственность, а о гениях всегда говорят посмертно. И у каждого из них есть бренд, то как воспринимают их целевая аудитория. Искусственный ли он? Нет. Построение бренда — это только усиление каких-то черт личности. Можно создать вымышленный бренд, но долго он не продержится из-за того, что человек не сможет себя постоянно контролировать. Например, вы родились в неблагополучном районе, но сейчас возглавляете собственную компанию. Хотя, как притворяйтесь, какой вы культурный, духовный, высоких правил (такое все же может быть), но отголоски детской среды будут видны в речи и поведении (или как говорится, можно девушку вывезти из деревни, но деревню из девушки никогда). Создавать искусственные образы можно для соблазна. Только порепетировать не забудьте.

А когда происходит разрыв отношений, образ разрушается и в психике остается пустота и большой заряд эмоций, стремящихся к немедленной компенсации. И получается, что большинство творческих успешных людей стали такими после разрыва и всю энергию вложили в проекты. «Все из-за баб» — как говорится. Другие же люди из-за образовавшейся пустоты, после того, как образ лопнул, как шарик, **начинают идеализировать образ первого попавшегося человека противоположенного пола.** Тем самым заполняют образом освободившееся место. Поэтому чаще бывайте в людных местах – авось повезет!

Если вы с этим несогласны и вам нужна доказательная база, то проведите эксперимент. Испытуемым выдайте бланки с вопросами, ответы

на которые должны понять хотят ли парни девушек похожих на мам или нет? Я могу даже предсказать результаты этого теста и больше чем уверен – они вам понравятся.

Но мы влюбляемся не только во внешность людей, соответствующее образу близкого в детстве человека, но и в некий алгоритм поведенческих факторов. Девушка может быть и непохожа внешне на его маму, но может как-то реагировать на определенные факторы, как его мама. И о чудо — она сразу станет для него симпатичной. И ему не придется как-то пытаться установить с ней контакт. Он сразу в ней видит близкого человека.

Только здесь есть маленькая загвоздка. Неосознанно он начинает проводить параллели между существующим в голове образом и новой пассией и наделяет ее изначально всеми теми качествами, которые стоят за образом. И не только положительными, как например, она всегда пожалеет, постирает носки, приготовит пожарить, вычистит грязь, даст свиньям, кур из избы выгонит, но и отрицательными — ругается, обижает, гулять не отпускает, разнообразием блюд не балует. Если вначале все это спускается и специально не видится. А зачем? Она же так прекрасна, вылитая мама! То со временем эти качества начинают раздражать намного сильнее и исход не всегда предсказуем.

И вот когда происходит разрыв отношений, оба партнера собирают весь мат друг на друга, обвиняют в том, какие они отходы и успешно разбегаются. Но через некоторое время начинают скучать. И дело здесь не в привычке хотя и ей есть место, а в тенденции придавать более идеализированный образ того, чего больше нет. Например, уехав жить в другой город ради успешной карьеры, начинаем скучать по старому доброму домику в деревне, говорить, какой он самый лучший, но вернувшись, часто разочаровываемся в нем. Так часто бывает у парней, которые думают остаться по контракту, но сильно хочется домой, в родной двор к друзьям и подругам. Долго фантазируя как произойдет встреча и последующие дни, с первых же минут понимают, что



все не так и все не то: «Не так должно было быть! Делать тут нечего, лучше бы там остался». Время проходит и те мучительные морально и физически месяцы становятся раем, в который хочется вернуться хоть на денек. Поэтому многим бывшим военнотружущим снится, что они начали служить по второму кругу.

Можно углубиться в понимание образов и выявить, как и какой образ влияет на человека. Об этом кратко и доступно можно прочесть в книге Карла Густава Юнга «Человек и его символы» в главе доктора философии Марии-Луизы фон Фрнац «Процесс индивидуации» в разделах «Осознание тени», «Женщина внутри: анима», «Мужчина внутри: анимус» или в других книгах Юнга. Я же не буду углубляться в тонкости из-за того, что у книги совершенно другая цель и моя цель не в попытках вас вылечить, а сказать, что с вами все нормально. Чтобы вы перестали бороться с собой и приняли себя. И из-за того, что человек не принимает себя в самом начале отношений, получается так, что потом такие отношения исправлять нет смысла...



# ТРАПЕЦИЯ НЕПРАВИЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ:

**Когда нет смысла что-то исправлять и начинать сначала?**

*Предположим, «мистер Х» опаздывает на назначенное свидание. Если без каких-либо иных оснований человек приходит к заключению, что это знак неуважения, это может значить, что человек сам высокомерен. Часто встречающийся в повседневной жизни случай параноидальной проекции – это ревнивый муж или ревнивая жена. Если вы склонны к ревности и постоянно подозреваете или «доказываете» неверность, посмотрите, не подавляете ли вы сами желание быть неверным тем самым образом, какой вы приписываете партнеру? Примените детали своих подозрений к себе как ключ: возможно, что вы бы делали это именно таким образом, с такими же тайными звонками по телефону и пр.*

**Фредерик Перлз, основатель гештальттерапии, одного из ведущих направлений современной гуманистической психологии**

Один мой друг рассказывал, что он в какой-то лекции услышал о треугольнике построения взаимоотношений, который поделен на четыре части. Изначально мужчину привлекает внешность женщины, а женщину интеллект. Потом после долгих ухаживаний, наступает эмоциональная близость. Они смотрят как им вместе хорошо. И если на этом этапе нет секса, то оба партнера начинают испытывать наслаждение от эмоций. Потом происходит интересный трюк – мужчину начинает привлекать интеллект женщины, а женщину внешность. Но только при том условии, что не было никакого секса. Если был секс, то мужчина не начнет интересоваться, что она читает и что изучает. И только потом возникают духовная близость и помолвка. Многие лекторы по отношениям идеализируют долгие ухаживания и отсутствие секса, ибо за этим скрывается божественная любовь и только так можно построить правильные отношения.

Я поискал в интернете и увидел несколько вариантов этого треугольника, причем от разных лекторов. Где один из них рассказывает, что мужчину привлекает внешность, женщину интеллект, а потом на следующей ступени возникает эмоциональная близость и надеваются розовые очки: «Ты неповторима в нижнем белье с рисунком мезенхима». И потом, когда очки спадают, эмоции подутихают, мужчина начинает смотреть уже на интеллект именно в том контексте в каком я представил отношения в начале первой главы, а женщина на внешность. Тут и начинаются все ссоры и если не найти общую духовную цель, то все распадется. Вот только вопрос: «А есть ли смысл?» Даже если рассматривать более идеализированный первый вариант треугольника, то неужели мужчина не будет интересоваться женщиной после секса? Естественно будет. Мы узнаем своих близких людей каждый день. Невозможно сказать: «Да я знаю тебя как облупленного». Кто так говорит, то знает только созданный у себя в голове образ этого человека, но не его самого. И при этом не хочет больше ничего узнавать и менять свой образ. Потом же мужчина не только смотрит на внешность, и женщина тоже не привлекается одним интеллектом. Они тоже хотят красавчиков.

Поэтому треугольник здесь не получится. Все остановится на трапедии. Невозможно выстроить красивую крышу на гнилом деревянном фундаменте. Утешать себя можно, что все образуется, все исправится, мы найдем общую духовную цель и все будет нормально. Но, если бы так было возможно, то не было никаких проблем и люди не посещали такие тренинги личностного роста. В нашем городе как-то зимой передали по новостям, что бешеная женщина голая бегала по центральной улице. Удалось задержать около Ашана. На вопросы следователя зачем она это сделала, сказала: «Я выходила из зоны комфорта. Побывала во всех местах, со всеми перезнакомилась, но останавливаться нельзя в комфорте. Нужно постоянно развиваться. Успех вне зоны». Иногда такой выход из зоны комфорта является губительным для психики. Но с другой стороны, некоторые тренеры все же дают надежду, что будет когда-нибудь лучше, что все образуется и многим участникам это нужно больше всего. Но что это за отношения, когда человеку требуется вселение надежды от другого человека, который совершенно не знает отношений этого человека?

Тот же самый друг, который рассказал мне как правильно строить отношения является натурой очень влюбчивой и как не ему знать, как правильно строить отношения. И когда погуляет с девушкой, сразу начинает думать, что она его судьба и ищет в интернете всякие пикап-штуки: «Как понять, что девушка любит?», «Как влюбить в себя девушку?», «На каком свидании целовать?». И вот где-то прочитал, что девушку нужно игнорить, чтобы она начала думать о нем. Он попробовал раз – девушка написала первая, попробовал второй раз с другой девушкой – стала та ему звонить. А потом (он тогда с двумя сразу гулял) обеим написал: «Извини, но у нас ничего не получится». И хотите верьте, хотите – нет, но они всполошились и сразу начали говорить: «Эт, как так не получится?» и начали его добиваться.

Как бы то ни было, запросы через Яндекс о том, как влюбить в себя девушку превышают 28 тысяч в месяц. О чем это говорит? О том, что парни не понимают зачем им эти отношения (не определились с целью)

и думают, что девушки инопланетные создания с другой структурой мозга. Кстати, разберем тему мозга, но прежде отвечу на сопутствующий вопрос этой главы: «Есть ли смысл все начинать сначала после расставания?»

Многие люди, которые желают вернуть прошлые отношения, имеют прежде всего эгоистичный помысел. Часто можно услышать: «Он для меня весь мир», «Она моя родная душа», «Она была смыслом жизни». И еще чаще можно услышать: «Я буду рад, если она найдет себе достойного парня. Она должна быть счастливой и пусть он даст ей то, что не смог дать я». Ну никто не захочет отдавать свою вторую половинку. Все это способ себя успокоить. Не более. Если человек расстался со своей второй половинкой, то лучшим выходом будет отпустить ситуацию и не мучить себя. Практически все расставания происходят, если отношения развиваются по схеме треугольника и после снятия розовых очков. Желание любви – это тоска потому, чего нет. Ошо говорил, что желание любви всегда приходит из недовольства собой. Возвращаясь к отношениям, человек надеется обрести счастье рядом с тем, с кем строил отношения. Но может ли он испытывать счастье без него? Если бы мог, то не возвращался и не пытался вернуть любыми способами. Только вдумайтесь – запросы в Яндекс, о том, как навести приворот на мужчину превышают 29 тысяч, а слово приворот каждый месяц ищут более четверти миллиона. Я неуверен, что эти люди счастливы, а если они несчастливы с самим собой, то как могут быть счастливы с кем-то? Два несчастных человека не могут сделать друг друга счастливыми. Их несчастье удвоится. А если человек ищет счастье в отношениях, то это называется «зависеть», «вампирить», да как угодно, но это нелюбовь. В отношениях важно соблюдать баланс между отдачей счастья и принятием его. Человек, который хочет вернуть отношения, возвращает их ради того, чтобы снова испытать то величайшее чувство, которое давал партнер. Но он устал его давать не принимая. Тянуть канат постоянно невозможно – кто-то отпустит первый и это нужно принять и желательно чему-то научиться. И главное потом ни возвращаться, ни звонить по пьяни и ни искать бывших в соцсетях. «Ну

мне же интересно, просто интерес, как он теперь живет без потайных мыслей» — ответила мне как-то одна старая подруга на такие слова. Не бывает ничего просто так. И интерес не возникает на пустом месте. Посмотреть, как он теперь плохо без вас живет и самоутвердиться? Понастольгировать, уйдя в воспоминания о былой любви и безудержном сексе? А потом расстроиться и задепрессовать? Или же в глубине все-таки осталась любовь и нужно опять им завладеть? На вопросы она мне так и не ответила, но больше мы с ней не общались.



# РОЗОВЫЙ И ГОЛУБОЙ МОЗГ:

Почему тестостероновые  
девочки более женственны?

*Учение о бисексуальности в своей самой грубой форме сформулировано одним из защитников инвертированных мужчин следующим образом: женский мозг в мужском теле. Однако нам неизвестны признаки «женского мозга». Замена психологической проблемы анатомической в равной мере бессильна и неоправданна. V. Krafft-Ebing полагает, что бисексуальное предрасположение награждает индивида как мужскими и женскими мозговыми центрами, так и соматическими половыми органами. Эти центры развиваются только в период наступления половой зрелости, большей частью под влиянием независимых от них по своему строению половых желез. Но к мужскому и женскому «центрам» применимо то же, что и к мужскому и женскому мозгу, и, кроме того, нам даже неизвестно, следует ли нам предполагать существование ограниченных частей мозга («центры») для половых функций, как, например, для речи.*

**Зигмунд Фрейд**, австрийский психоаналитик и психиатр, который заложил основы психоанализа

Еще интересные идеи, связанные с ранними идеями прошлой главы есть у американского проповедника Марка Гангора, возглавляющим христианскую Церковь Прославления, который в юмористической форме рассказывает о секретах счастливого брака. В действительности же за его юмором есть серьезные мысли, но многие могут воспринять сам юмор серьезно, например, про отличие мозга мужчины от мозга женщины. Я приведу цитату его лекции, но для начала маленькая вставочка.

В интернете присутствует множество статей на тему, чем наши мозги отличаются, но ни одна статья не имеет доказательной базы, кроме, «психологи выяснили, что...», «в ходе проведенных экспериментом пришли к...». Пишут, что мужской мозг больше женского по весу и объему примерно на 100 грамм. Об этом я читал давно в книге Луанн Брайзендайн «Женский мозг», где она озвучивала, что, принимая во



внимание размеры тела, мужской мозг на 9% больше женского. Потом же она пишет, что это не повод думать, что мужчины умнее, так как количество клеток одинаково, а у женщин еще и компактнее. Кстати, просто так, к слову, Брайзендайн является яркой феминисткой. Можно было бы согласиться с весом, но как быть с тем, что мозг Владимира Ильича Ленина весил 1340 граммов, Байрона – 1800 г., Тургенева – 2012 г.? Но не будем плохо думать о Владимире Ильиче, есть разумное объяснение недооцененности его мозга. На заседании Ленинградского совета рабочих крестьянских депутатов 7 февраля 1924 г. Г. Е. Зиновьев сказал:

*«Лучшие представители науки лучшие светила науки сказали: этот человек сгорел, он свой мозг, свою кровь отдал рабочему классу без остатка»*

Вот так вот, израсходовал. Еще, согласно каким-то экспериментам, женщины хорошо работают друг с другом, когда за ними наблюдают другие женщины, а мужчины лучше работают в больших группах, чем в маленьких. Возможно я живу не в той стране, но я не видел никогда такой картины, чтобы девушки могли работать спокойно при условии, что другие стоят и смотрят на них. А мужчины, скорее всего, и вправду любят большие помещения и большие группы – в них потеряться можно, чтобы руководители не заметили пропажу:

– Где он?

– Да там где-то.

– А, ну ладно, пусть работает.

В армии солдаты любят работать в больших группах. Была поставлена боевая задача – перетащить из запасного командного пункта ста-

рые аккумуляторы на склад. Подходишь, берешь и несешь. С каждым кругом становится сложнее нести и приходится толкать. И когда сил хватает чтобы волочить солдата, ему приходит умная идея: «Солдат много, все на одно лицо, всех не упомнишь, значит, круг можно пропустить». Пропуская один круг, отсидевшись за складом и вернувшись за аккумулятором, он видит, что никто ничего не заметил. А это значит, что можно пропустить два круга. Правда, это уже совсем другая история.

Все-таки на условия работы влияют более психологические факторы, чем что-то в мозгу, который на самом деле до сих пор остается самой большой загадкой. Никто не любит, когда за ним следят, например, камеры в офисах не повышают работоспособность, а вызывают стресс и приступы раздражения. А я работать не люблю ни в больших офисах, ни в маленьких, ни в большой компании, ни в маленькой. Я люблю работать один, когда рядом никого нет. Наверное, у меня какие-то отклонения в мозге.

Так вот, Марк Гангор о различиях мозга говорит следующее:

*«Мозг мужчины уникален. Он состоит из маленьких коробок. И у нас найдется коробка для всего. Есть коробка для машины, есть коробка для денег. Коробка для работы. У нас есть коробка для вас и для детей. Есть коробка для вашей мамы... где-то в подвале. Коробки у нас повсюду. И есть одно правило – коробки не трогать! Когда мужчина обсуждает конкретный вопрос, он берет одну конкретную коробку и открывает ее. И он обсуждает только то, что именно в этой коробке! Потом он закрывает коробку и убирает ее обратно будучи очень осторожным, чтобы не задеть ни одну из других коробок! Женский мозг кардинально отличается от мозга мужчины. Мозг женщины состоит из большого клубка проводов. И все соединено со всем! И двигателем всего этого выступает энергия, называемая эмоциями. В мужском мозге есть коробка, о которой женщине не подозревают. В этой конкретной коробке нет вообще*

*ничего! И из всех коробок, коробка без ничего наша самая любимая. Всякий раз, когда выпадает случай, мужчина бежит в свою коробку без ничего. Поэтому мужчина способен часами делать нечто не требующее мозговой активности, к примеру, рыбачить. Женщины так не умеют. В их сознании все бурлит не переставая. Они не понимают коробку без ничего! Это их сводит с ума! Потому что ничто не выводит женщину из себя сильнее, ничто так сильно ее не раздражает, чем видеть мужчину, не делающего... ничего!»*

Правда и любого мужчину выводит из себя женщина, не делающая ничего: «Как это ничего? Я ногти крашу ващетто!» или как в том анекдоте:

– Я сегодня так устала...

– Что делала?

– На маникюр ездила, в солярии была, потом на пилинге еще и даже на фитнес успела заскочить.

– Какая умница, столько дел переделала, а я только на работе успел повкалывать и все...

Все вышесказанное можно совместить и получится среднестатистический человек любого пола. Мы на 99% похожи и только 1% нас разделяет. Как говорят исследователи, этот 1% связан с нашими гормонами, а не цветом и полем мозга. Но и бывает так, что внешне совершенно нет никаких различий. Придите в фитнес-клуб и посмотрите на тестостероновых женщин. Многих они могут испугать, но не стоит пугаться их прекрасной физической формой и модельной внешностью в купальниках-бикини. А посмотрите на женщин, участвующих на сорев-

нованиях по пауэрлифтингу. Вот перед такими даже неудобно говорить, сколько вы жмете от груди. Они все равно жмут больше. И не секрет, что они принимают гормональные препараты для того, чтобы добиться определенных показателей, тем самым нарушая свой природный баланс. Как бы тут все понятно становится, подумаете вы, но посмотреть на них, сделать выводы – это одно. Вы попробуйте пообщаться с ними!

Конец рабочего дня. В зале осталась пара мужчин, которые добежали на дорожке последние минуты, дежурный тренер-женщина раза в три мускулистее меня, которая все оставленные блины разносила по своим местам, и я, разматывающий бинты после отработки ударов на мешке. И тут мне пришла сумасшедшая идея подойти к ней и предложить помочь. Когда я подошел и предложил, она засмушалась, как маленькая девочка и стала рассказывать про то, как больно ударилась ногой об тренажер и сейчас болит пальчик, а попросить о помощи стесняется.

Но тут стоит еще сделать отступление про влияние гормонов на наше поведение и даже мысли. Эта тема настолько обширна, что затрагивать в этой книге нет смысла. Но из всех книг рекомендую прочитать Стивена Пинкера «Чистый лист», где он тоже делает акцент на отсутствии цвета мозга, но объясняет с позиции биологии.

Девушка, которая видела женственную маму, сама становится женственной. И может внешне она сильно меняется, но модель поведения всегда остается. Поэтому нельзя увидеть, чтобы она отдыхала, лежа на диване с газетой, разгадывая сканворды. Если бы мама отдыхала именно так, то и девушка так отдыхала. И отдыхаем мы по-разному только из-за того, что именно такой алгоритм поведения своего пола увидели в детстве. Говорят, что мужчины отдыхают, когда тупят, например, беспрерывно листают ленту в социальных сетях, а женщины, когда заняты делом. Не знаю, кто так говорит, но блин – это выгодно, черт побери! Я лично ни разу не видел в детстве, чтобы мама отдыхала, как папа: она

стирала, убирала, готовила, что-то разбираала, но не отдыхала. Вот даже и не знаю – в кайф ей этот отдых был или нет.

Другие люди, помимо увиденных моделей в детстве, тоже могут программировать вас. Если вас жена называет мачо, значит вы будете чувствовать себя как мачо и вести соответствующе, реализуя все те алгоритмы, которые вы причислили к этой модели поведения.

В следующей главе я подробно расскажу существующие схемы построения отношений в виде алфавита, а пока вкратце упомяну, что некоторые буквы показывают родительское программирование. То есть показывают то, как вели себя родители и впоследствии переняли дети. У одного ребенка отец постоянно кружился, петлял и не мог определить, что ему делать, что предпринять и как поступить. Он вилял всю жизнь, как английская буква **S** в поисках чего-то. Ребенок это видит и говорит: «Не, я таким не буду, я точно знаю, чего хочу». Только прежде, чем он действительно поймет, что ему нужно – придется повилаться. У другого отец был состоятелен в финансовом плане и поэтому никогда не вилял. Он просто перечеркнул все виляние, выложив прямую из денег дорожку, и пошел по ней. Так из **S** получился **\$**. Дети всегда копируют модели поведения. Ни один человек не поддается дрессировке и воспитанию. За исключением некоторых животных, которые видят в выполнении каких-то действий выгоду. Хотя и некоторые люди точно так же поступают...



# РУССКИЙ АЛФАВИТ ЛЮБВИ:

**По какой букве строятся крепкие  
отношения?**

*Все стили отношений схожи в одном: это просто разные способы защищать себя и не открываться. В зависимости от своего эмоционального типа вы выбираете ту или иную модель или их комбинацию. Вы возводите вокруг себя стены и никого не пускаете внутрь. Довольно легко заметить, во что «играет» та или иная пара. И, конечно, негативное влияние подобных защит на сексуальность очевидно.*

**Кришнананда Троуб**, доктор медицины,  
американский терапевт и психиатр

Ранее мы разобрали несколько типов построения отношений, не упомянув остальные и недосказав, что все же не у всех людей все идет через **Х**. И, пожалуй, начнем с первой буквы алфавита.

**А** – две точки изначально далеки друг от друга, но постепенно сближаются, и чтобы ускорить процесс кто-то один решает «связать» друга друга сильнее и ускорить период сближения. В данном случае связь создается благодаря (или из-за) ребенку. Затем происходит период сближения и две точки соединяются в одну. Да, ребенок помогает укрепить семью, но только в том случае, если партнеры целенаправленно идут друг к другу. Ребенок не укрепляет семью, если партнеры чувствуют кризис в отношениях и не помогает сблизиться. Тогда такие отношения похожи на букву **Н**, о которой я писал ранее.

Раз я начал писать о детях, то рассмотрим тип отношений, когда у кого-то из партнеров уже есть ребенок. Многие видят в этом большую проблему, а мамы с ребенком на руках утверждают, что новый папа никогда не сможет полюбить ребенка. Но в данной ситуации все зависит от самого ребенка. Новые ухажеры, как правило, делают попытки сблизиться и если ребенок захочет, то все будет замечательно. Такой тип отношений отображен в букве **Ш** – три человека создают связь в самом начале и держатся на ней.

В большинстве же случаев нужно время на сближение, если учитывать, что ребенок знал, но потерял своего отца и такой тип отношений отображен в букве **И**. Ребенок и мать одна точка, где ребенок медленно сближается с отчимом. Мать не сближается, так как для нее важнее, чтобы ребенок сблизился, поэтому остается практически всегда в сторонке. Тот же самый алгоритм действует в отношении мачехи. Все два типа можно увидеть в фильмах. Не стоит полагать, что все любовные романы и фильмы выдумка. Выдумки на самом деле в них немного. Сценарии пишут люди на основе своего опыта и знакомых, немного приукрашивая сценами, которые когда-либо происходили в жизни автора. Мозг не умеет выдумывать, он объединяет и структурирует суще-

ствующую информацию.

Если человек обрел негативный опыт в отношениях, который принес боль, то он решает идти по жизни один. Но человек не может быть один и его начинает посещать мысли об усыновлении. От женщин нередко можно услышать: «Не нужен мне мужик, я и одна воспитаю идеального мужчину». Не учитывая, что мальчик всегда копирует поведение отца и учится у него поступкам и реакциям. Такой тип отношений отображен в букве **Г**.

В **Б** исход тот же самый, но человек вначале долго кружится и не понимает, что ему нужно. А когда при наличии ребенка не приходит понимания, усыновляется еще один. Или же можно описать так – сошлись, стали друг друга переделывать, ходить по кругу, один из партнеров отдаляется, другой решает его привязать ребенком. С ребенком и остается. **В** – типичная многодетная семья из одного родителя. Многодетная семья из двух родителей показана в букве **Д**. Партнеры далеки друг от друга, решающие сблизиться с помощью (или при помощи) ребенка. Сближение происходит, но медленно и тогда кто-то думает, что если помогло в первый раз, то поможет и во второй. Но взгляните на верхушку буквы.

Есть еще пример семьи одиночки, без кружения – буква **Е**. Если в **Г** ребенок помогает избавиться от одиночества, то в этом типе один ребенок не исправляет ситуацию. Точнее, исправляет, но не надолго. Потом усыновляются еще несколько.

**З** – пример братьев-сирот без родителей. В течение жизни они ищут сближения с кем-то из людей постарше, и все вместе пытаются за него держаться. Буква **З** чем-то похожа на магнит. И если обычный ребенок фиксирует образы родителей, то сироты фиксируют образы воспитателей, и кто их окружает. Может быть это причиной, что одни ведут себя не очень корректно во взрослой жизни, а другие становятся приличной единицей общества?



Давайте рассмотрим букву **К** в нескольких типах отношений: приближение ребенка и создание отношений. В первом случае ребенок приближается, чтобы что-то получить от родителя и потом сразу отдаляется до новой потребности. Чаще всего такой потребностью выступают деньги. Просто так попросить без дискомфорта не получится, поэтому сначала нужно приблизиться. Деньги получены и идет отдаление, но не резко, а то просекут. Разберем второй тип. Как мы видим один из партнеров хочет приближения, другой пассивен в этом: «Ну, есть отношения и есть, зачем что-то делать? А то сделаю еще и испорчу». Другой партнер предпринимает попытки сближения. В точке кульминации, когда вроде бы удалось, идет сразу отдаление. Из-за чего все так? Из-за эго активного партнера: «Ну, раз ты меня не любишь и не делаешь активные шаги, то и я не буду... и месяц без секса». «Блин, что случилось не пойму? Все же нормально было!» — недоумевает партнер.

Тип **Л** один из самых благоприятных. Мы можем наблюдать, как у других все начинается долго, но уверенно. Следуя этому примеру, чаще всего девушки и практически никогда парни, говорят: «Давай не будем торопить события». Такой подход является искусственным движением и не факт, что идя по искусственному пути, копируя чьи-то эталонные отношения, можно прийти к настоящему результату. Известные лекторы в области отношений пропагандируют такие высокие отношения. Хотели как лучше, а получили как всегда – через **Х**.

Семью свингеров мы видим в **М**. Ну, не идет сближение, вот чего-то недостает и секс есть, но что-то не то, да и честно говоря, секс тоже начал поднадоедать. И они решают сблизиться и разнообразить жизнь с помощью другой семьи. Только это еще больше уводит их назад (или вниз к началу) из-за чего они отдаляясь, чувствуют некую вину.

Мы привыкли видеть любовные треугольники в виде треугольника Карпмана, где есть жертва, преследователь и избавитель. И чаще всего жертвой является мужик. Жена следит, подглядывает в планшет, зада-

ет неудобные вопросы, начитавшись книг про идеальные отношения. Любовница успокаивает, жалеет, удовлетворяет, а он сидит, схватившись за голову у барной стойки, и задается вопросом: «За что мне все это?». Я же вижу треугольник в виде буквы **Ж**. Она хорошо охарактеризовывает, какие это отношения и через что они идут. Думаю, что эпоха треугольников прошла, настала эпоха **Ж**. В середине мужчина, который, несмотря на то, что окружен женщинами, идет по своему пути один. Женщины сначала незнакомы друг с другом, но потом по стечению обстоятельств они знакомятся и в порыве ревности высказывают все. Потом расходятся.

Шуточный тип **Ц**:

- Будем жить вместе?
- Да, давай, что ли – читая дальше газету, не обращая внимания
- Но я только с прицепом (ребенком)
- Мне это не мешает.

Тип отношений **О** построен на постоянном кружении партнеров (движении по кругу и возвращение к началу). Все обыденно, однотонно и все приводит к одному каждый раз.

«Старость не радость. Давай хоть Машеньку усыновим, раз ничего не происходит в нашей жизни» — слова одно из партнеров в типе отношений **П**.

**Р** – человек долгое время один. Он не пытался строить отношения, не влюблялся и вообще считал, что ему это не нужно. Не наработав нужного опыта, вдруг появившаяся влюбленность и отношения приводят к бардаку в жизни.

Очень интересный тип отношений **У**. Он также показан в английских буквах **Y** и **V** и называется – как быстро началось, так и быстро закончилось. Мне довелось наблюдать большое количество пар, которые познакомились в социальных сетях и на сайтах знакомств. Все начиналось идеально. Оба безума друг от друга. Общение без остановки днем и ночью. Много общего и все с нетерпением ждут первой встречи на которой произойдет нечто: «А зачем ждать? Мы ж уже близки, даже узнали кто в каких позах любит!» И вот настает день икс. Немного вина, сближения и фееричный секс, а потом все... Ну что поделать? Не сошлись характерами: «Доктор, может нам ничего не менять? Все образуется, а секс для здоровья полезен говорят». Говорят то правильно, да вот только мало шансов, что образуется, отдаление уже пошло. Вы изначально знали и ждали соития в этой точке. «Но он же говорил о будущем, о том, что хочет детей!» Ну знаете ли... Что только не говорят люди на первых порах создания отношений.

На этом разбор типов отношений мы можем закончить. Я описал наиболее популярные типы, наглядно сопоставив с буквами. В английской версии есть еще один тип – **I**. К сожалению, в русском языке нет этой буквы, да и тип такого построения действительно очень редок, когда сразу все быстро и на века, образуя одно целое. Именно этой буквой можно выразить тот тип, которому посвящена эта книга. Несмотря на то, что он выглядит без всяких премудростей, достаточно сложен для реализации, но возможен! Можно даже назвать такие отношения **ILove**, как сейчас стало модно все называть с такой приставкой. Разберем подробнее, от чего зависит успех отношений в таком типе.



## БЫСТРО НАЧАЛ – БЫСТРО КОНЧИЛ:

### Как надолго построить прочный фундамент отношений?

*Любые отношения требуют реструктурирования внимания и переоценки целей. Когда мужчина и женщина начинают встречаться, им приходится принимать множество ограничений, которых нет у того, кто живет один. Нужно подстраивать расписания, изменять планы. Даже такое простое событие, как совместный ужин, требует согласования времени, места, меню и т.д. Партнеры должны иметь определенную общность взглядов: отношения едва ли продлятся долго, если мужчина любит фильмы, которая женщина ненавидит, и наоборот.*

**Михай Чиксентмихайи**, американский психолог, профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета

Все что быстро начинается – быстро развивается. Если изначальные цели или какие-нибудь стремления не соответствуют долгосрочности, то они быстро закончатся. Даже если один имеет долгосрочную цель, например, семью, а другому нужно только выпустить пар, то отношения не будут развиваться после первой выполненной краткосрочной цели. И тут не зависит от пола кто хочет выпустить пар.

Чтобы не попасть в такую ситуацию, нужно иметь более-менее одинаковые цели с партнером либо не иметь целей вообще. Бесцельное общение – это общение в удовольствие, которое впоследствии создает одноцельность и одноцелостность. Но невозможно быть уверенным, что партнер имеет такую же цель с такой же мотивацией. Вы хотите семью, он тоже, но только потому, чтобы вас не расстраивать из-за того, что сильно любит. Он хочет покрасить дом, а вы хотите переехать, но все равно красите вместе с ним. Либо плохо, чтобы запороть работу и переехать в квартиру, либо хорошо, но в надежде, что пойдя ему навстречу, он тоже пойдет навстречу вам.

Спрашивать напрямую смысла нет. Мужчина на словах секс-герой, мастер быстрого съема до тех пор, пока к нему не подойдет красивая кукла и не предложит заняться сексом. Он смутится, испугается и будет думать в чем подвох: «Отвечу да – скажет, что шутка и вас снимает скрытая камера. Отвечу нет – потеряю шанс. Блин, что сделать, чтобы не обломаться? Наверное, нужно начать издалека и спросить кем она работает!»

В нашей модели отношений тоже начинается все быстро, но не заканчивается по причинам изначальной честности по отношению к себе и партнеру, пониманию целей и видению к чему все это приведет. Это **первый кирпичик** того фундамента, на котором стоит буква **І**. Если в **У** все идет сразу, то в **І** есть фундамент, который является залогом успеха дальнейших действий.

**Вторым кирпичиком** является сам человек, а если быть точнее, то

его развитое сознание и целостность. Что бывает, когда встречаются два одиночества? Одиночества усиливаются. «Мне надоело быть одному, нужна половинка, чтобы снять тоску» — слышали такое от своих знакомых? Одинокый человек ничего не может дать другому человеку, тем более, если он тоже один и тоже хочет что-то получить, чтобы закрыть пустоту. Если одиноким человек встречается с «полным», то одинокий начинает высасывать его энергию, становясь вампиром. Но человек не может только отдавать, ему нужно принимать, а принимая отдавать. И получается, что и такие отношения не приносят ничего полезного, хорошего и счастливого.

Говорят, что счастливые и крепкие отношения могут построить только самодостаточные люди. Я же говорю, что люди должны быть «полными» внутри. Такие люди хотят делиться тем, что у них есть. Самодостаточным людям никто не нужен. Им и так хорошо. Они сами по себе. «Полный» человек всегда открыт для других людей, но также от них не зависит и не навязывает себя.

Эрих Фромм в книге «Искусство любить» писал, что любые попытки любить обречены на провал, если человек не постарается активным образом развивать собственную цельную личность, чтобы обрести созидательную ориентацию: «Зрелая любовь – это союз, при котором сохраняется целостность личности индивидуумов. Это активная сила, действующая в человеке; Парадокс любви заключается в том, что двое становятся одним, оставаясь двумя».

**Третий кирпичик** – модель поведения, перенятая у родителей. Есть большая вероятность, что если отец бил мать, то сын, став взрослым тоже будет бить свою жену в тех же случаях. А в случае с дочкой, то она выберет неосознанно того мужа, который способен на рукоприкладство. Хороший и интеллигентный ее манит, но ужиться с ним она все равно не сможет. Ее отец был обычным рабочим, который вечер проводил лежа с газетой МЛМ в пьяном угаре. Это плохо, ей не нравится, но это то, что для нее привычно. Проводить вечера с му-

жем в театрах ей будет не комфортно. Заложенный программы менять сложно. А прежде нужно разобраться в существующих программах. Кстати, не зря говорят: «Посмотри на маму своей девушки и узнаешь, какой она будет в старости». И речь как раз идет не про внешность.

Мы учимся реагировать на какие-то ситуации определенным образом еще в детстве. И в этот период развития наше Эго более лучше поддается обучению, чем во взрослом. Ид не способно к обучению в отличие от Эго. Но несмотря на обучаемость можно встретить высказывание, что люди не меняются и с возрастом только выстаивают «стену обороны и защиты». Действительно, некоторые черты нашей личности закладываются в детстве и бывает, что до самой смерти не меняются. Например, в ссоре или любых других стрессовых ситуациях мы прибегаем к одним и тем же работающим алгоритмам (тем, которые облегчают эту ситуацию и выстаивают все в нашу пользу). Поначалу кто-то из партнеров обижается, что он всегда ведет себя одинаково, но потом свыкается и уже заранее знает, как разрешить конфликт и самому выйти из него сухим. И возможно, что в данном случае у этого есть большой плюс. И, кстати, мой любимый момент практически во всех ссорах – это высказывание на грани кипения: «Ты думаешь только о себе!», что в действительности значит: «Я хочу, чтобы ты думал только обо мне».

Стоит понимать, что что-то одно мы можем в себе кардинально изменить, а отголоски другого будут всегда.

**Четвертый кирпичик** – установки, видение каких-то вопросов через призму заложенных мнений об этом. Если девушка верит в любовь с первого взгляда, то в ее жизни появится такая любовь или же нет, если не появится подходящий человек в поле зрения. И сколько ни пытайся ее научно разубедить, приводя психологические факты, ничего не получится. Человек видит только то, во что верит. И не видит того, чего нет в его картине мира. Если человек верит, что все эгоисты и все делают только для себя, то так будет воспринимать всех людей. И это будет его правдой. Если верит в безусловную любовь, то тоже

будет прав. Как я люблю говорить – истины нет, есть только 7,55 миллиарда представлений о ней.

**Пятый кирпичик** – опыт и наработанные в течение жизни модели поведения. Парень пришел на свидание к очень красивой девушке мечте многих парней. И та его сильно раскритиковала, якобы не подходит мужчине приходить на свидание без цветов. С тех пор он всегда стал приходить с цветами, чтобы не попасть в такую ситуацию. Девочке в детстве запрещали краситься и брить волосы, к примеру, на руках. У нее не наработался опыт это делать. Ее парень будет возмущаться, а она не будет видеть в этом проблемы. Мальчику в детстве запрещали гулять с друзьями и во взрослой жизни он стал домашним и спокойным. Одни жены ругаются, что их мужья пропадают в гаражах, другие – что их не выходят из дома.

Естественно количество кирпичиков можно увеличить, но эти пять, с одной стороны, и пять с другой — образуют основу первых шагов для долгосрочного построения отношений. Ах да, совершенно забыл сказать, что определяющим фактором является понимание что такое любовь.





# ПОНИМАНИЕ ЛЮБВИ:

**Почему научиться любить  
можно только в одиночестве?**

*Одним из величайших наслаждений в здоровых отношениях с любимым человеком, является максимальная спонтанность, естественность, отказ от оборонительных реакций на воображаемую угрозу. В подобных взаимоотношениях нет необходимости «держаться на уровне», производить впечатление, ощущать напряженность, следить за своими словами и поступками, подавлять и сдерживать свои чувства. Самоактуализирующие индивиды говорят о том, что могут оставаться самими собой, не ощущая никаких требований или ожиданий в отношении себя.*

**Абрахам Маслоу**, крупнейший американский психолог и философ,  
один из основателей гуманистической психологии

Наверное, самый лучший способ научиться любить предложил Эрих Фромм. И этот способ заключается в способности оставаться в одиночестве. И при этом не скучать самому и не надоедать другому. Из всего текста, где автор пытался дать определение любви, я выписал вот эти цитаты:

*«Любовь – это акт веры, и кто мало верит, тот мало и любит; Любовь – это постоянный вызов, а вовсе не место для отдыха; Эротическая любовь предполагает, что два человека, которые существовали порознь, соединяются воедино. В случае материнской любви два человека, бывшие одним целым, становятся отдельными. Мать должна не только стерпеть отделение своего ребенка, но и стремиться к этому».*

Про привлекательность Фромм писал, что большинство представителей культуры под привлекательностью понимают чаще всего смесь популярности и сексуальной привлекательности: *«Привлекательность обычно рассматривается как заманчивый набор качеств, пользующихся популярностью и спросом на рынке личностей. То, что в особенности делает человека привлекательным, зависит от моды и спроса в данный момент как на физические, так и ду-*

*шевные качества; полярность полов исчезает, и вместе с ней исчезает эротическая любовь, основывающаяся на этой полярности. Мужчины и женщины делаются одинаковыми, а не равными как противоположные полюса.*

А также он выделял и то, что сексуальное желание порождается не только любовью, симпатией или обычным возбуждением, но и тщеславлем, желанием причинить боль и даже уничтожить, и естественно, боязнью одиночества. Многие люди вступают в отношения только из-за страха остаться одними. Все состоят в отношениях, давно пережились несколько раз, а они пока холостяки. И для некоторых даже неважно каким будет партнер, лишь бы он был. Постепенно сближаясь с партнером, доходит дело до интима, после которого человеку начинает казаться, что он знает своего партнера, как облупленного и дальше нет смысла преодолевать барьеры, которых больше нет, как и нет внезапной близости, к которой нужно стремиться. Фромм пишет: *«Любимого» человека мы знаем теперь, как самих себя, хотя, лучше сказать, точно так же не знаем».*

Про то, как любить я выделил из книги эти важные высказывания:

*«Безусловная любовь соответствует одной из глубочайших потребностей не только ребенка, но и любого человеческого существа; к тому же, когда тебя любят за твои достоинства, потому что ты заслуживаешь любви, всегда возникают сомнения: может быть, я еще разонравлюсь человеку, любви которого так хочу, то есть существует боязнь потерять любовь. Более того «заслуженная» любовь оставляет горькое чувство, что любят не тебя самого, а твои достоинства, и в конечном счете тебя не любят, а просто используют; Если я на самом деле люблю кого-то – я люблю всех и люблю весь мир, я люблю жизнь. Если я могу сказать кому-то «я тебя люблю», я должен быть в силах сказать: «В тебе я люблю всех, через тебя я люблю мир, в тебе я люблю и себя тоже; Часто можно обнаружить двоих, которые «любят» друг друга, но не испы-*

*тывают любви больше ни к кому. И их любовь на самом деле – эгоизм вдвоем».*

В конце книги у него есть глава, посвященная практики любви, но самой практики нет. Есть только рассуждения о том, что чтобы научиться любить, нужно научиться быть в одиночестве. И из всех известных мне практик, лучше всего для этой цели подходят Вачамьяма (крайняя форма воздержания от лжи, так как предполагается, что любое общение приводит к вольному или невольному произношению неправды) и Мауна (состояние отсутствия мысли во время интенсивного пребывания человека в собственном внутреннем окружении).

Только не подумайте, что все очень просто и понятно. Вам только кажется. Большинство людей сразу решают взять обет на 7 дней (неделя молчания внутреннего и внешнего, круглосуточные медитации, созерцания, духовные практики) и в первый же день срываются из-за вдруг появившихся задач: кому-то нужно написать, ответить на чей-то очень важный звонок, срочно выйти на работу, но чаще всего из-за того, что человек морально не готов быть один и находиться в тишине. А в век цифровых технологий остаться наедине с собой можно только во сне. И дело не в большом количестве гаджетов, а в том, что человек боится одиночества. Он сидит в социальных сетях, смотрит передачи, слушает музыку, общается с друзьями, строит отношения. И все для того, чтобы не быть одному. Старики постоянно ходят в больницы по большей части не из-за болезней, а ради общения и внимания, то есть от скуки. Плохо, что людей не учат быть одним, погружаться в себя и получать от этого удовольствия. С детства нас учат быть в группе людей, ведь дети должны общаться, дети не должны быть одни. И во взрослой жизни мы создаем свои группы, в которых выражаем себя, как личность. А остаться одному — ее потерять. Ее потерять — умереть, как личность, которую вы знаете. В одиночестве вы встречаетесь с самим собой, с тем, кого вы еще не знаете. Только тогда, понимая, что вы не больше, чем комбинация мнений вашего окружения, задаетесь вопросом: «Кто я?» Одиночество — это не состояние, когда вам одиноко,

вы плачете и звоните бывшим. Одиночество — это состояние при котором вы чувствуете себя полным и счастливым. Фальшивая личность уходит, остается жизнь, присутствие и приходит свобода.

Стараться кому-то понравиться – глупое занятие. Оно изначально подразумевает, что человек будет показывать только то, что хотят видеть другие (как думает он). Но другие хотят видеть честного человека. Будьте настоящим и не придется потом выкручиваться и оправдываться, и терять. Поэтому Эрих Фромм делает акцент в практике любви на принятие себя и умении любить, через практику одиночества.

Научившись принимать себя такими, какими вы являетесь, отпадет множество вопросов и нерешенных проблем. Когда вы настоящие, нет надобности читать книги про то, как создать бренд, построить счастливые отношения, научиться переговорам и т. п. Вам все это становится неинтересно. Больше нет надобности надевать новую маску в поисках себя настоящего. Когда вы настоящие, вы сами понимаете, как и что делать, чтобы это было лучше для вас и не уведило от вашей сущности. Именно в умении быть самим собой с любимым человеком и вести себя естественно, Теодор Райк выделил одну из особенностей любви, называя ее отсутствием тревоги. Об этом и не только замечательно написал Абрахам Маслоу в книге «Мотивация и личность», но и делая акцент на любви самоактуализирующихся людей, которые хотят и умеют любить свободно и непринужденно, не обращая внимание на какие-либо опасности. Любовь и секс тесно взаимосвязаны, но самостоятельны. А самоактуализирующиеся личности не стремятся к сексу ради секса и не станут им заниматься с человеком, к которому не испытывают чувств любви или привязанности. Также самоактуализирующие люди признают и не скрывают факта, что испытывают сексуальное влечение к другим людям. Они свободно общаются с противоположным полом, но мирятся с возникающим физическим влечением в отличие от других людей, которые пытаются удовлетворить это влечение. Еще в любовных отношениях у них возникает идентификация потребностей, когда каждый ощущает потребности партнера, как собствен-

ные. И у них нет борьбы за лидерство, а есть наслаждение процессом, что не одно и то же. При этом отношения полны доброжелательности, игривости и веселья.

И исходя из всего вышесказанного, закончить главу и ответить на вопрос, который стоял изначально при ее написании, можно цитатой Маслоу из той же книги: *«Согласно представлениям Д'Арси, существует два вида любви: любовь мужская и женская, любовь активная и пассивная, сосредоточенная на себе или на партнере; в обществе сложилось впечатление, что эти виды любви представляют собой полные противоположности. Вместе с тем у здоровых людей эти два вида любви присутствуют одновременно»*. С понимаем любви мы можем поставить точку, хоть пока и нежирную. Я с начала книги все говорю о сексе, но до сих пор его никак не классифицировал. Может быть в нем причина, что после него все так расходится быстро?





## **КЛАССИФИКАЦИЯ СЕКСА:**

**Какой секс приносит больше  
удовольствия?**

*Величайшим препятствием на пути любви является чувство собственного величия, которое заставляет людей прекращать брачные отношения, потому что они «заслуживают» идеального партнера.*

**Джон Готтман, заслуженный профессор психологии**

Отвечаю сразу – тот, который по любви. Звучит красиво и выгодно, но есть нюанс – многие не знают, что такое любовь. Говорят о ней, воспевают ее, признаются в ней, вспоминают, чтобы что-то обломилось, но не придают значения этому слову. И никто не может быть уверен, что его партнер его любит так же, как и он (при этом мы требуем, чтобы нас любили точно также, без исключений). А порой каждый сомневается в том, что он нелюбим. Исходя из этого можно сделать вывод, что любовь в сексе односторонняя. Если вы испытываете глубокую близость, возвышенные чувства, то испытаете фееричное удовольствие. Если любит больше партнер, то он испытает удовольствие больше. Чем меньше чувств, тем меньше удовольствия. Идеального баланса не бывает из-за влияющих на нас в течении дня факторов. Но это не значит, что она любит его, а он относится к ней с пренебрежением. Если есть секс, значит партнер сексуально возбуждает. Если не возбуждает, значит есть какая-то проблема и находится она в голове, а не в половом органе.

Первопричина импотенции и других сексуальных нарушений всегда лежат в голове. Например, есть теория вызова эрекции посредством сжатия вен пениса, кровь приливает к нему, но не уходит. По идее вызвать эрекцию может любое средство, сжимающее вены, но не запирающее артерии, например резиновая лента. Сжали, не нарушив полностью циркуляцию, подождали и «опа – эрекция!». Хотя нет, – «опа-на, а где эрекция?» Если бы данная теория работала, то у нас было бы эффективное средство от импотенции. Нужно копаться в голове и пытаться понять, почему девушка/жена не вызывает сексуальное же-



ление. Если мы возьмем к примеру среднестатистическую семью, то какую картину можем увидеть? Говоря проще – обыденную, где сексуальное желание просто так не появляется, а то, как ведут порой себя в быту пары, наоборот – убивает все желание.

Эрик Берн в одной из лекций говорил: ***«Если она слишком часто отвергает его, то может случиться, что он начинает терять потенцию и переходит в состояние упадка, свойственное пожилым людям; это состояние может прогрессировать, но почти всегда обратимо, если другая примет за него с должным энтузиазмом».*** Говорят, что мужчине достаточно три раза отказать и он создаст связь «предложить заняться сексом – не безопасно (отказ)». И не будет даже пытаться, а потом не будет получаться. Жена жалуется подруге, что ее муж импотент, но подруга то знает, что ее муж еще «ого-го» и даст фору любому. Как было сказано выше, что первопричина отсутствия либидо лежит в голове, так и отсутствие оргазма начинается там же. Если женщина не испытывает оргазм, то значит, что она либо сильно зациклена на его получении (самоцель), пытается превратить его в wow-переживание, которое показано в фильмах, либо хочет благодаря оргазму получить утешение, облегчение, женственность, игнорируя простое наслаждение. Кто-то специально не хочет его получать, думая, что это неправильно и нужно быть сдержанной и скромной. Если бы пришлось писать статью в женский журнал, то она бы состояла из одного предложения: «Расслабьтесь и сконцентрируйтесь на процессе».

Когда нет чувств, а есть желание снять напряжение, потереться, убраться, тогда такой секс называется «по-быстрому» и происходит практически у любой категории людей, например у тех, кто давно в отношениях или кто только сегодня познакомились. Такой секс сравним с тем, как вы идете по улице, вокруг много людей, а у вас зачесалась внутренность носа, к примеру. На людях это сделать пальцем стыдно. Но из-за сильного напряжения, вы быстренько чешите нос. Почесали, пришло облегчение, пошли дальше. Так же и в сексе.

Может ли быть такая разновидность секса среди сотрудников? Может и это показывается в сериалах и фильмах. Но в реальной жизни происходит очень редко. Проще найти новую любовницу, чем новую сотрудницу. Секретарши идут на это шаг ради каких-то «призов» и привилегий, а босс, чтобы что-то доказать себе.

Быстрый или случайный секс помогает снять напряжение, но не более. Следом по иерархии вверх идет «секс с уважением». Правда после уважение всегда приходит презрение. Можно такой секс выразить так: «Ты мой муж, я уважаю тебя, как свой выбор, поэтому буду спать с тобой».

Затем идет «секс с восхищением». Наверное, это один из тех недоступных и манящих видов секса. Вы едете в метро или идете по улице и вдруг встречаете красивого парня/девушку и на минуту влюбляетесь и мысленно даже думаете о сексе с ним/ней. Часто секс этот не происходит и через пару мгновений облик парня/девушки забываете, но если бы можно было заняться сексом, то...

Поднимаемся по иерархии выше и следующий вид называется «секс с привязанностью», то есть: «У меня нет времени строить отношения, поэтому пока оставим все как есть, ведь мы близки». Если занимающиеся люди сексом не связаны чем-то, например бывшие жених и невеста, но хорошие друзья, то такой вид называется «по-дружески». И последний вид секса называется «по любви с близостью» – самый приятный и чудесный. Образуется крепкая связь и рождаются дети.

Я много смотрел лекций от именитых коучей и тренеров про семейные отношения и пришел к тому, что все эти люди неправильно смотрят на отношения и на решение проблем. Если говорить условно, то мы строим отношения с двух позиций: сексуальной и любовной. На первой позиции все очень легко и просто: она звонит, предлагает прийти попить чай, мужчина сразу понимает, какой будет чай и идет. Хотя, девушка иногда под чаем понимает как раз только чай. Прави-

ло трех свиданий тоже относится к сексуальной позиции. В первый день – тем более. Деньги и любая другая материальная выгода тоже лежат в этой позиции. Понимаете, акцент идет на секс, который является главной целью. С любовной позицией все наоборот, – акцент на самом человеке, а не на желании кое-что от него получить. И вот, все эти коучи и тренеры учат, как строить отношения в первой позиции! Все эти недопсихологи говорят: «Если мужику не давать, то он уйдет или будет изменять. Поэтому давайте ему, как только он угостит вас в кафе латте без сахара». Ну и хрен с ним, пусть уходит! Только из-за отсутствия секса мужчина не будет изменять, проблема лежит в другом. Если изначально нужен ему был секс, то зачем его пытаться им удержать? Из этого хороших отношений все равно не получится. Ему пофиг на то, какой у вас внутренний мир и что вы за человек в целом. Он даже не догадывается, что у вас есть тоже желания и мечты. Ему нужен только секс.

Помню, как я спросил у одного товарища своей клиентки, почему он изменяет ей, на что тот ответил: «А что будет если каждый день есть макароны? Они надоедают! Вот ты сможешь есть только их?» Меня этот вопрос не смутил, несмотря на то, что он поставлен так, что ответ будет в пользу измены. И тогда я открыл книгу Зигмунда Фрейда «Очерки по психологии сексуальности» и начал читать:

*«Но верно ли, что с удовлетворением влечения так уж сильно понижается его психическая ценность? Стоит вспомнить, например, отношение алкоголика к вину. Разве не правда, что вино дает алкоголику всегда одно и то же токсическое удовлетворение, часто сравниваемое в поэзии с эротическим, его можно сравнить с эротическим с точки зрения научного понимания? Слыхали ли вы, чтобы пьяница принужден был вечно менять напитки, потому что он теряет вкус к одному и тому же напитку? Напротив, привычка все больше и больше укрепляет связь между человеком и излюбленным сортом вина. Слыхали ли вы, чтобы пьяница проявлял потребность отправиться в страну, где вино дорого или где за-*

*прещено его пить?.. То, что говорят наши великие алкоголики, на-  
пример Беклин, о своем отношении к вину, звучит как чистейшая  
гармония, как образец счастливого брака. Почему же у любящего  
совершенно иное отношение к своему сексуальному объекту?»*

Сексуальная позиция – это всегда **У**, любовная – **І**. Без фундамента, о котором мы уже говорили, ничего хорошего не выйдет. А при наличии фундамента, можно отношения начать с секса и будет счастье. Но вот только не все готовы к началу отношений через секс, а почему – разберем далее.



## СЕКС С ВОСХИЩЕНИЕМ: Почему не получается сношаться на улице с первыми встречными?

*В любовных отношениях присутствует стремление дополнить себя – начиная восторгом и удовлетворением от того, что другой принимает и даже наслаждается в нас тем, что мы сами не принимали, и заканчивая преодолением ограничений собственного пола в «бисексуальном» единстве с партнером.*

**Отто Кернберг, психоаналитик**

У человека, как у любой энергетической системы, например, электрической батареи, существует стремление разрядить напряжение по пути наименьшего сопротивления. Но в отличие от других систем, человек может хранить это напряжение в течение долгого времени, откладывая разрядку. Но подавленная энергия, не находящая выхода, начинает разрушать человека.

Психические напряжения проявляется в виде либидо (влечение к жизни) и мортидо (влечение к смерти), которые всегда стремятся сразу разрядиться. То есть, человек стремится сразу взять, что ему нужно и уничтожить того, кто мешает это сделать. С возрастом мы учимся сдерживать эти напряжения, научившись на своем опыте, что нельзя заниматься сексом с первым попавшимся и убивать людей, которые стоят в очереди и мешают купить хлеб.

Человек всегда стремится к безопасности, которую можно описать, как ситуацию, при которой ничто, и никто не мешают удовлетворять желания и не угрожают жизни. Но в действительности нам постоянно все мешает это делать. И чтобы не навлечь на себя беду, нужно управлять своим либидо и мортидо, то есть учиться ждать и понимать, когда приходит время действовать и действовать, когда это позволяют внешние ситуации.

Я не верю в то, что Закон Парето работает так, как это заявляют. Уберите 80% действий в отношениях, которые приносят 20% пользы и у вас останется только один секс без сближения, скандалов, непонимания, эго и нарциссизма. Расскажите любому агроному про этот принцип и скажите, чтобы он сеял на полях только 20% зерновых, которые лучше всего продаются, и он ответит, что это никому не выгодно. Перестаньте общаться с людьми, которые отнимают время и у вас не будет идей для обдумывания, которые они подкидывают во время разговоров. Перестаньте выполнять ненужную часть работы и вас уволят (или рухнет бизнес). Уберите в конце концов прелюдии и тогда вам наскучит секс. Во всем должна быть целостность. Важна каждая деталь, каждая ме-

лочь. Есть анекдот на эту тему:

*Купил медведь себе новую БМВ. Посадил зайца, поехали кататься. Встретили лису.*

*– Лиса смотри какую тачку приобрел!*

*Лиса, заглянув в машину через окно, пыталась разглядеть салон. Медведь в это время поднял стекло и зажал ее голову. Вышел, от.. ал лису.*

*Заяц в восторге: «Блин! Ну на такую машину денег нет, но дверь такую обязательно куплю!»*

Но дверь не будет работать также без самой машины. И машина не пригодится медведю без двери. Ведь именно мелочи все портят. Точнее, если на них не обращать внимания или игнорировать специально. В отношениях этот принцип использовать нельзя. Это самый научный способ все испортить.

Так вот, имея первичные напряжения, человек стремится их разрядить. И чем лучше он умеет управлять собой, другими людьми и природой, тем безопаснее он может удовлетворить свои либидо и мортидо. Фрейд эти три силы называл Принципом Реальности, который требует от человека формирования четких образов действительности. И удерживать в равновесии эту действительность помогает Эго, которое составляет правильные суждения о внешнем мире, внутреннем и их напряжениях, тем самым обрабатывая эти данные и способствуя нормальной и спокойной жизни. И когда нет возможности достигнуть цели, эта система перестраивает мир таким образом, чтобы цель была реализована чуть позже.

Одно из самых интересных явлений, которое можно наблюдать в социальных сетях – это постоянные поиски в городских сообществах:

«Я тебя видел в автобусе, ты сидела и смотрела на меня всю дорогу. Не познакомился, потому что спешил. Отзовись, очень понравилась. Фото прилагаю».

Но не все либидо и мортидо заключено в Эго, оставшееся часть образует Оно (бессознательную часть). И эти две части никак не сотрудничают между собой, а противостоят, так как Эго стремится к управлению Оно, в то время, как Оно не хочет ждать разрядки и требует немедленного выражения. Наша жизнь так трудна потому, что Эго пытается держать под контролем, иногда бороться с тремя силами, чтобы в итоге создать синергию для удовлетворения и безопасности индивида. И каким бы матерым не был переговорщиком человек, конечное счастье зависит от того, насколько хорошо он сможет договориться со своим Ид.

И на самом деле нет никакой проблемы переспать с первым встречным человеком, так как первичная потребность либидо – как можно теснее сблизиться с другим человеком (в идеале – с противоположенным полом). А при угрозе жизни любой, у кого активно мортидо, убьет человека за хлеб или сам станет жертвой (и в том и в этом случае он окажется в выигрыше).

Первая причина, по которой никто не сношается на улице заключается в том, что Эго контролирует наше желание снять напряжение исходя из Принципа Реальности. Ну, в принципе, если так сильно хочется, то можно этот принцип чуть подправить, и вы начнете верить, что такой способ снять напряжение совершенно нормален. Вторая причина – запрограммированная модель, в которой прописано, что чем дольше и красивее ухаживает парень за девушкой и чем больше общих интересов, тем крепче будет счастье. При этом часть сомнительных удовлетворений можно получить от ухаживания и общения: «Милый, такая луна большая, я так рада, что мы три года уже встречаемся и нам не надоело общаться друг с другом. Еще три года подождем и женимся, а там и секс может будем. Хотя нам и без него хорошо, ведь правда?».



И эта модель есть не только у девушек. Например, если девушка сразу готова к сношению, то в глазах высокодуховного парня она сразу становится падшей работницей половой сферы. Но в любом случае за эти три года происходит либо вытеснение либидо (сублимация), либо получение удовлетворения посредством мастурбации – сексуальная цель не достигается, но есть лицо противоположного пола или гомосексуализма (цель достигается, но с ненадлежащим объектом).

Имея доступ к биографиям известных писателей, можно изучать, каким образом выходила их сексуальная энергия. Например, Николай Гоголь выбрал для себя добровольное монашество и можно предположить, что великий писатель выражал себя в творчестве из-за невозможности выражать в любви, то есть сублимировал, но есть источники, в которых говорится, что она в большей части вырывалась в обыденной речи. Некоторые письма пестрили нецензурными выражениями, а при женщинах любил рассказывать неприличные анекдоты (хотя это можно рассматривать как защитную реакцию). Но сублимируют не только люди творческих профессий. Даже коллекционирование монеток или книг можно испытывать то же творческое волнение и переживание за каждый экземпляр. Кстати, сублимировать можно не только либидо, но и мортидо и ярким примером выступает профессия хирурга.

У меня есть друг, который однажды после посещения мага в третьем колене, пришел ко мне в гости, чтобы поделиться впечатлениями. Пошел он к магу, по его словам, от безысходности: «Я же не буду делиться с тобой такими интимными темами, а он все-таки видит меня в первый и последний раз, а ты меня каждый день. И каждый день будешь вспоминать и хихикать надо мной. А проблема такая, что каждый раз после того как я получаю удовлетворение посредством мастурбации, представляя образ новой девушки, с которой только встретилась, мы расстаемся. И это не впервой. Поэтому решил узнать, почему моя Свадхистана-чакра работает так неправильно и какой негатив посылает им, что они обрывают налаживаемую мною привязку». В действительности же, он просто получает удовлетворение и остывает сам, тем

самым снижая стремление дальше развивать отношения.

Вся эта система из стремления к жизни и смерти должна оставаться в балансе. «Либи́до внутрь» — любовь к себе и своему телу. «Либи́до наружу» — любовь к окружающим. «Морти́до внутрь» — всевозможные самобичевания. «Морти́до наружу» — агрессия и ненависть. И одно из проявлений морти́до является пристрастие к вредным привычкам. Многие люди, бросившие курить, начинают заниматься спортом, говоря, что это полезно для здоровья. Но, если вдуматься, то спорт является замещением сигарет, преследующий ту же цель — удовлетворение своего морти́до (стремление к самоуничтожению). Как говорят — польза от спорта сомнительная, а вред очевиден. И если после бросания курить человек не найдет что-то что будет удовлетворять его морти́до, то он снова вернется к курению. Возможно, что все вышесказанное легко объясняет почему люди, не могут любить друг друга без ссор и упреков. Эрик Берн в книге «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных» пишет по этому поводу: *«Любовь и ненависть могут существовать бок о бок в одно и то же время по отношению к одному и тому же лицу; они могут переплетаться друг с другом во всех наших чувствах, относящихся к этому лицу. Но люди склонны рассматривать любовь и ненависть как противоположности, исключаящие друг друга; поэтому Эго «удивляется», обнаруживая в некоторых случаях почти одновременно крайние проявления привязанности и стремления к уничтожению. Крайняя привязанность часто переходит в полное уничтожение. Поэтому вспыльчивый мужчина нередко убивает женщину, которую страстно любит. Полиция, которой приходится иметь дело с реальностями, а не с упорядоченными идеями, хорошо это знает; в подобных случаях возлюбленный оказывается первым человеком, на которого падает подозрение (а не последним, как хотелось бы думать наше логичное Эго)».*

Поэтому я не вижу ничего странного в том, что люди задают вопрос: «Могут ли существовать отношения без ссор?» А могут ли друзья ни-

когда не ссориться? Могут ли военнослужащие не конфликтовать между собой? Конфликты будут в тех случаях, когда независимо от пола, люди проживают в одном помещении. На расстоянии практически всегда у всех хорошо (хотя и это тоже может послужить конфликтом). А совместно жить нужно уметь. Люди в отношениях не ссорятся только в двух случаях: когда обоим друг на друга нейтрально и когда отношения изначально были построены на любви, а не на желании «завладеть телом», пометить территорию и сказать: «Это мое и больше ничье». Но, если конфликты становятся как кислота и разъедают психику обоим, то в кодексе чести самураев «Бусидо» дается замечательное решение: *«Если самурай недоволен какими-то поступками своей жены, он должен разумными доводами убедить ее согласиться с ним. При этом в пустяках лучше быть терпимым и снисходительным к ней. Но если она ведет себя плохо, и он считает, что от нее не будет никакой пользы, он, в исключительных случаях, может развестись с ней и отослать ее домой к родителям».*

А так, я действительно соглашусь с Эриком Берном и скажу, что ни один мужчина не герой для психиатра его жены, так и жена тоже не всегда удачный выбор, по мнению психиатра ее мужа. Из всех изученных книг на тему секса, наиболее интересной, оказалась книга этого же автора «Секс в человеческой любви. Игры в которые играют люди в постели». Как им заниматься, к сожалению, доктор Берн не учит, но проливает свет на множество вопросов, даже тех, которые не приходят «нормальным» людям в голову. Помимо основных мотивов, побуждающих нас что-то делать, в книге рассказывается об особенностях сексуального воспитания в разных возрастах, анализ природы непристойностей и сексуальных извращений. И свою цель книга выполняет хорошо – после нее хочется им заниматься! Упомянул эту книгу я не зря, именно сейчас, а не в приложении (да простят меня редакторы за такой отход от норм), так как хочу обратить внимание на одно очень интересное явление, которое он описывает в главе «Проделки природы». Не могу быть точно уверен, что все описанное является действительным, но очень похоже на правду. По крайней мере звучит привлекательно.

Мы с сентиментальной стороны видим, как курица высиживает яйца, никого не подпускает к ним, переворачивает их, чтобы равномерно прогревались. Таким образом показывает разумный пример материнства. В действительности, как пишет д-р Берн происходит следующее: *«После того как она снесла кучку яиц, определенные железы вызывают у нее перегрев передней части тела. Гонимая этим неприятным ощущением, она озирается в поисках, чем охладить свою пылающую грудь. И она садится на яйца потому, что они прохладны. Но через некоторое время яйца нагреваются, и она их переворачивает, чтобы воспользоваться их более приятной холодной стороной»*. Не верите? Спросите у фермеров в каких случаях курица бросает высиживание яиц?

Затем он приводит еще один похожий пример про поведение самца Колюшки, который якобы защищает яйца, но на самом деле не может их съесть из-за вызванных судорог челюсти. И остается в ожидании, пока у него раскроется рот и сможет полакомиться. И курица и колюшка попадают в ловушку. Для курицы приманка холод, для колюшки – обещание еды. Такие же психологические игры есть и у людей. Если бы не было ни ловушек, ни приманок, то это поставило вопрос о выживании человеческого рода. Например, мало кто разумно и заблаговременно подходит к вопросу создание семьи и зачатие детей. Чаще всего разные сексуальные игры приводят к такому исходу.

Следующий пример мне понравился намного больше. Если лень не возьмет верх, то я обязательно почитаю литературу про то, как все это происходит в действительности у тюленей. В общем, комедия начинается с того, что прибывают самцы к любимой части побережья и начинается шумная потасовка за звание лучшего. Через месяц приплывают самки. Тут либо самки делают выбор, либо кто-то из самцов хватает любую понравившуюся и тащит в свой гарем. Некоторые самцы нагледят и хватают сразу нескольких самок. Не всех это устраивает. В конце концов более слабые самцы изгоняются и на их долю приходит холостая жизнь без любви... Как может показаться!

Но, очень любопытно, что все самки беременны с прошлого года, и проводят месяц-другой на стойбище, наблюдая сражения самцов, а потом рожают. Автор пишет: *«После этого они уводят своих младенцев в воду, чтобы научить их плавать. Пока они находятся в море, победоносные быки (самцы) остаются дома, защищая свои владения. Но поскольку у холостяков нет своих владений и им нечего охранять, то они пускаются в море и присоединяются к дамам, устроившим там свои ясли. Таким образом, в конечном счете эти холостяки получают все удовольствия, тогда как старые быки должны оставаться дома и заботиться о своем недвижимом имуществе»*. Вот с кого нужно писать романы! Кстати, после этого примера почему вспоминается фраза: «И в итоге победил очкарик».

На этой ноте мы закончим тему секса и опять перейдем к любви и построению отношений. Эта и предыдущая главы были для затравки, и мы опять к ним вернемся, но после того, как окончательно разберемся в главной теме, ради которой вы купили книгу.



## МЕЖДУ ЛЮБЛЮ И УБЬЮ:

**Каким образом проявляется  
любовь и как правильно любить?**

*Основная причина ваших ссор заключается в том, что муж думает, что не получает того, что должен получить, точно так же как и жена – она тоже считает, что ее обманули. Где же любовь? Вы ничего друг другу не даете, но каждый старается что-то получить. И когда вы хотите что-то получить, но так и не получаете, то чувствуете себя проигравшими, пустыми, ваша жизнь начинает казаться вам бессмысленной.*

**Чáндра Мóхан Джéин**, индийский религиозный и духовный лидер и мистик, относимый некоторыми исследователями к неоиндуизму

Любовь никогда не рождается в условиях выбора. Чем больше нам предоставляется он, тем труднее принять решение, а от принятого решения приходит недовольство. Возьмем примитивный пример фильма и сказки. В каких случаях зарождается любовь? Когда есть только один выделяющийся парень и одна девушка. Сейчас нередко можно услышать: «Повстречаюсь с этим, пока никого получше не найду». Вот не найдет, даю 100%, пока внимание этого человека будет сосредоточено на выборе. При более узком спектре вариантов, из которых нужно выбирать, человек чувствует себя более удовлетворенным. Именно поэтому некоторые тренеры по отношениям предлагают составить портрет потенциального партнера, как продавцы составляют портрет потенциального покупателя. Такой подход помогает сужать выбор. Раньше в деревнях не было такого выбора, как сейчас и жили счастливо душа в душу. То, что все мужики в деревнях спиваются – это стереотип. Люди пьют по многим причинам, а не оттого, что не имеют доступ к кинотеатрам, ресторанам и торгово-развлекательным центрам.

Большинство же «помощников» советуют иметь вокруг себя 10–15 поклонников и ото всех принимать знаки внимания. Кто первый сделает шаг, того и нужно выбирать. Очень много книг учат подходам «чем больше, тем лучше», «будь стервой», «найди, привлеки, очаруй». Эти авторы учат людей создавать отношения, концентрируясь на себе и своих желаниях, не допуская, что любовь – это еще и умение отдавать, а не только брать. Об этом подробно остановлюсь чуть позже.

«Ему еще рано жениться — он не нагулялся» — часто такое приходилось слышать? Только это мнение ошибочно. Если человек изначально гулящий (ну, такая модель поведения перенятая чаще всего от родителя), то он всегда будет гулящим. Ждать придется до старости и то в старости эта тема будет также привлекательной. Не гулящий человек и в браке не будет гулять, даже если до жены у него никого не было. Все ждут, когда и «этот», и «тот» нагуляются, но первый все никак не может закончить, а последний не видит смысла начинать.

И из-за того, что границы стали сильно стираться благодаря развитию СМИ и интернету, человеку даже в отношениях кажется, что вот-вот он с кем-то познакомится в интернете, кто его осчастливит и обогатит духовно и материально. Вы заходили когда-нибудь на сайты знакомств? Ой, да не врете – все туда заходили. Но вопрос не в этом, а в том – в каком случае вы туда заходили, ради чего? Одиночество, скука, секс, помощь? Ну да, какой-то такой список складывается, но только не для того, чтобы встретить истинную любовь. Человек, заходя на сайт, акцентирует внимание на себе и своей проблеме, а мы об этом говорили ранее. Есть единственный способ стать свободными — отпустить все то, за что вы держитесь. Не в выборе свобода, а в том, чтобы не участвовать в нем.

Вы можете удивиться, но самые крепкие союзы всегда заключались раньше (а в некоторых странах и сейчас) по договоренности, без выбора и без принуждения исходя из социальных соображений. Родители считали, что любовь рождается со временем, а не появляется при первом взгляде. И они были полностью правы. Чтобы появилась чистая искренняя любовь нужны годы совместного проживания и ведения хозяйства. «Любовь три года живет» только у тех, кто не любил, у кого кончилась влюбленность и секс стал рутиной через три года. Сейчас же союзы заключаются чаще всего по многим причинам, но не потому, что «пришло время узаконить отношения». Под «узаконить» всегда есть цель и чаще всего она никак не связана с любовью. И если сделать поправку в закон, что теперь регистрация в загсе является делом добровольным, то не так уж много людей станут узаконивать отношения: только те, кто действительно любят и те, кто хочет привлечь внимание и повысить свою значимость за счет сложившейся ситуации, например, люди выступающие под разноцветным флагом. И у них есть чему поучиться – умению добиваться своего: им запрещают, а они по судам и инстанциям бегают, чтобы пожениться. А многим родители запретили, и они сразу сдались и разбежались: «Я тебя так сильно люблю, поэтому отпускаю». Чехов правильно подметил: «Мужьями называются такие мужчины, которые из чувства сострадания и



по приказу полиции помогают папашам кормить и одевать их дочерей. Холостяками называются мужчины, стреляющие из холостых ружей» — пока ружье холостыми стреляет, мужчина не станет мужем. Я таки опять могу показаться грубым, но хочу заверить, что абсолютно толерантен ко всем, так как не касаюсь этих людей и они не касаются меня, и слава богу, а если кто-то и будет возникать, то я скажу, чтобы они не оскорбляли мои чувства верующего (отсылка к Богу была как-никак), который, как верующий не признает все это, и как изучающий психологию знает почему такое случается. Надеюсь издательству за мои выходы ничего не будет. А если кто-то захочет со мной судиться, то предупреждаю – у меня денег нет, платить нечем, а скотину свою продавать не буду. Кормиться то чем?

Так вот, любовь возникает спустя некоторое время и никогда после этого не проходит. И возникает из-за того, что со временем люди становятся более родными и любые недостатки становятся достоинством, то есть происходит привыкание. Почему мы считаем звезд звездами? Потому что они постоянно мерцают в телевизоре. И чем чаще мерцание, тем более приятными становятся их образы. И из-за достижения баланса в Кресте стремлений, где вертикальная стрелка обозначает умение принимать и отдавать, а горизонтальная – уничтожать себя или партнера должен быть баланс, иначе в отношениях вы будете развиваться по четырем сценариям:

- 1. Принятие – уничтожение партнера.** Вам партнер постоянно что-то дает и дарит – это и внимание, и забота, и подарки, и многое другое. Вы довольствуетесь этим и только принимаете, при этом уничтожаете партнера морально и физически. А партнер тоже не может постоянно только отдавать, ему нужно принимать и выбор за вами: либо учитесь отдавать, либо он будет принимать от кого-то другого. А если он выберет второй вариант, то вы опять его будете уничтожать и теперь не только из-за того, что он что-то не додал.

2. **Принятие – уничтожение себя.** Сценарий начинается точно так же, как предыдущий: партнер отдает всего себя и не получает ничего взамен. Но уничтожать начинаете себя из-за невозможности ему что-то дать или из-за нежелания делиться: «Я лучше буду мучиться, так оно мне и надо». При этом никто не дает гарантии, что партнер, видя ваше самоуничтожение, не начнет вам помогать в этом деле.
3. **Отдача – уничтожение партнера.** «На, подавись» — ключевая фраза таких взаимоотношений. Именно по этому сценарию строятся такие игры, как «Если бы нет», «Посмотри, что я из-за тебя сделала». Вы отдаете всего себя человеку, но из-за того, что он вам ничего взамен не дает или вы не хотите принимать, начинаете его уничтожать. Рука сжимает волосы партнера со словами: «Сука, как же я тебя люблю».
4. **Отдача – уничтожения себя.** Такой тип взаимоотношений называется жертвенностью: «Все тебе, мне ничего не нужно, лишь бы ты был счастлив». При этом вы для себя оказываете в выигрышной позиции и сами создаете такие условия. Отдача нужна для того, чтобы удовлетворить свое стремление себя уничтожить. Можно и другим способом, но так интереснее и ответственность снимается и переходит на партнера.

Нужно постоянно поддерживать баланс между даю и принимаю, убью тебя и самоуничтожусь. Помните, когда я писал про «секс по любви» и акцентировал внимание, что оба партнера любят друг друга по-разному? Так вот эта разность в сексе есть ничто иное, как смещение в вертикальной плоскости. Сегодня кто-то дает больше, чем принимает, а другой просто хочет принять, не имея силы отдавать. Было бы неплохо, если партнер тоже будет следить за этим балансом.

Продолжим развитие нашей буквы и первое, что идет после фундамента – это наличие у мужчин и женщин определенных качеств, которые ценились во все времена и ценятся до сих пор.



## ПЕРВЫЕ ПОСЛЕ ФУНДАМЕНТА:

Как стать более  
мужественным  
или женственным?

*На некоторые черты характера наклеиваются ярлыки «мужских», на другие – «женских», хотя объективных оснований для таких оценок не существует. Если мы сравним психологию мальчиков и девочек и найдем данные, которые, как кажется, подтверждают эту классификацию, речь пойдет не о естественных явлениях, а об индивидуумах, заключенных в очень узкие рамки, чьи жизненные и поведенческие установки сужены особыми концепциями власти. Эти концепции власти непреложно указали им их место в миропорядке.*

**Альфред Адлер**, австрийский психолог, психиатр и мыслитель,  
создатель системы индивидуальной психологии

Зачем же развивать качества своего пола, если мужчина априори мужественен, а женщина женственная? Все не так просто. Родиться мужчиной одно, а стать мужественном – другое. Я слышал теорию, что мужчина не рождается мужчиной, он им становится, обучаясь навыкам, а женщина рождается женственной и любые выработки навыков и полезных привычек идут во вред. Оставим это без комментариев. Любой человек должен развиваться, но только в нужном русле. При этом я не удивлюсь, если в вашем окружении могут оказаться женственные мужчины и мужественные женщины. Так быть не должно. И это связано, что мужчины стали вырабатывать женские качества (такое бывает, когда мальчик растет без отца), а женщины – мужские (как говорят – не от хорошей жизни). Кстати, даже авторы «Будосесенсю» и «Хагакурэ» (примерно XVI век) акцентировали свое внимание на проблеме женственных мужчин, которые ничего не хотят делать, а только лежать и бездельничать и винили во всем такое поколение.

Поэтому в этой главе я дам практику усиления мужества и женственности посредством медитации. Можно, конечно же, вырабатывать у себя необходимые качества с помощью аффirmаций, но их эффективность значительно ниже. Внушать себе что-то бесполезно. Необходи-

мо это испытать. Хотя не наяву, но в воображении. Я слышал историю от своего друга:

Один вполне здоровый юноша практиковал аффирмации перед зеркалом на работе. Аффирмации – это способ самовнушения, когда ум твердит одно, а тело не понимает, что это такое. Практически весь рабочий перерыв стоя перед зеркалом он пытался себе внушить, что он здоровый, сильный, красивый. Он повторял, что его лицо светится, глаза светятся, он излучает свет любви и здоровья. И вот вроде бы он поверил в эти слова, как в комнату зашел его начальник и произнес: «Что-то ты неважно выглядишь... Ты болен? Если это так, то я должен отправить тебя домой». И неожиданно здоровый юноша, который твердил себе, что он светится, побледнел, чуть ссутулился и подтвердил, что болен и ему нужно время отлежаться.

Я как-то случайно видел новости, по которым показывали, что какая-то певица или актриса, я не запомнил, наряжает своих детей в одежду противоположенного пола: мальчикам надевает платья, а девочек наряжает в мальчиков. А комментирует это тем, что позволяет детям самим выбирать пол...

Только вот проблема в том, что дети в этом возрасте не могут выбирать. Они впитывают информацию, учатся, познают мир, сравнивают и пытаются логически думать, почему именно так, а не как иначе. Наряжая мальков в платья, эти мальчики начинают думать, что это совершенно нормально. Впитав эту информацию, во взрослой жизни стереть ее будет сложно и исход, который будет, думаю, понятен.

Перейдем к нашей медитации. К сожалению, мнений о медитации довольно много и современный взгляд по-прежнему противоречив. В психотерапии медитацию рассматривают в качестве аутосуггестивного варианта гипноза, который приводит человека к измененному состоянию сознания, делая более доступным содержание бессознательного. Герман Сергеевич Никифоров – российский психолог,

специалист в области психологии профессиональной деятельности, — предполагает, что медитация как система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности, вызывает достижение следующих эффектов:

- нормализации нервных процессов;
- повышения жизненного тонуса;
- формирования воли;
- развития интеллектуальных способностей;
- улучшения памяти и внимания;
- изменения отдельных черт темперамента и характера;
- улучшения работоспособности;
- снижения конфликтности при взаимодействии с другими людьми;
- предотвращения и преодоления различных заболеваний.

Если вы не относитесь к медитации серьезно и считаете ее псевдонаучной или оккультной, то лучше не проводить ее – толку от нее не будет все равно.

### **Действие 1. Быстрая релаксация**

Руки опущены вдоль тела. Скрещиваем до локтей. Опускаем и тянемся вверх. Левой рукой хватаем за правую кисть и тянем руки еще выше. Наклоняемся влево вправо. Наклоняемся вперед, прогибаясь в пояснице (не горбясь). Возвращаемся в исходное положение. Подпрыгиваем и приземляемся на носочки. Присаживаемся на любую поверхность в удобной позе. Закрываем глаза и мысленно расслабляемся любым способом. Вы можете представить, как вы становитесь легким и взлетаете или становитесь тяжелым и проваливаетесь, вас окутывает дымка легкости или вы растворяетесь в воздухе. Можете даже отклю-

чить мысленный процесс и стать пустотой, а можете концентрироваться на частях своего тела или дыхании. У каждого своего способа расслабления. Войдите в состояние и побудьте в нем некоторое время. Из состояния выходите медленно, концентрируясь на движениях.

## **Действие 2. 10-минутная релаксация**

Лягте на любую удобную поверхность, закройте глаза и выдохните. Задержите воздух и начните медленно, поверхностно дышать. Напрягите все свое тело и расслабьтесь. Переведите внимание на пальцы ног и окутайте их мысленно светящимся бинтом. Далее, ноги, таз, туловище. Затем пальцы рук, руки, плечи, шея и голова. После этого у вас должна повыситься чувствительность тела. Вы можете начать чувствовать в некоторых местах жжение, покалывание, боль и т. п. Мысленно растягиваете и разглаживаете эти ощущения. Теперь поочередно переведите внимание на чакры, визуализируя их цвета. На этом заканчивается подготовительная часть. Оставшееся время мысленно нагнетайте ощущение расслабления. Если до этого вы не расслаблялись тотально, то это ощущение может вызвать дискомфорт. Со временем он пройдет.

## **Действие 3. Первоначальная визуализация**

Представьте, что у вас около левого виска есть маленький разъем под дискету. Наш мозг является самым мощным компьютером, который человечество до сих пор не смогло воссоздать и навряд ли получит. Суперкомпьютеру требуется 82 944 процессоров и 40 минут работы, чтобы стимулировать одну секунду мозговой активности человека! Ученые до сих пор не могут объяснить некоторые аспекты, как например, — где все-таки хранится информация и хранится ли она в мозге? Многие нейрохирурги и биологи считают, что мозг является неким приемником, который не только обрабатывает информацию, но и трансформирует поток внешней информации в форму человеческих воспоминаний.

У нас есть несколько дискет с определенными качествами. Мы по очереди их загрузим в наш мозг, обработаем исходя из нашего восприятия мира и отправим на сохранение в главный жесткий диск нашей планеты, к которому подключены все люди. На этом жестком диске есть вся информация о том, что было, есть и будет. Нужно только научиться получать оттуда информацию. В некоторых традициях такой жесткий диск называется «Хроники (или Зеркало) Акаши». И представляет из себя информационную базу планеты Земля.

Только не думайте, что, загрузив единожды дискету, вы сразу получите заложенные в нее информацию и качество. Это плановая работа. Представьте, что в стакан всегда наливалась соленая вода. Стакан наполнялся и опустошался. И вот однажды он наполнился чистой водой, но соленый вкус остался. Только продолжая наливать чистую воду можно вытеснить вкус соли. И от того, как пропитался, стакан зависит через сколько уйдет вкус.

Перед вами лежат 12 дискет разного цвета и разной толщины. Каждая дискета несет в себе определенное качество и информацию, как нужно себя вести и как действовать, имея это качество. Посмотрите на надписи на дискетах (мужских) и мысленно подумайте о том, какие качества у вас наработаны хорошо, а какие нет:

- Интеллект (ум).
- Надежность.
- Амбициозность.
- Оптимизм.
- Галантность.
- Независимость.
- Физическая сила.
- Щедрость.



- Достоинство.
- Ответственность.
- Предприимчивость.
- Чувство юмора.

А теперь взгляните на диски противоположенного (женского) пола. Есть ли среди них те качества, которые присутствуют у вас?

- Достоинство.
- Кротость.
- Доброта.
- Нежность.
- Сексуальность.
- Грация.
- Мягкость.
- Искренность.
- Заботливость.
- Мечтательность.
- Верность.
- Хозяйственность.

#### **Действие 4. Работа с дисками**

Не рекомендуется во время одной медитации работать больше, чем с тремя дисками. Иначе вы не сможете детально прочувствовать качества. Тут действует принцип – качество, лучше, чем количество. Работа будет проходить следующим образом:

Визуализируете свойства диска (теплый или холодный, тяжелый или легкий, пластмасса или металл, мягкий или твердый). Чем больше

свойств сможете визуализировать за раз, тем будет лучше.

1. Загружаете диск и настраиваетесь на образы, которые могут возникнуть. А могут и нет. Зависит от восприятия этого качества.
2. Визуализируете образ человека, у которого есть это качество и отождествляете себя с ним.
3. Пытаетесь почувствовать, какой образ действий, мыслей, поведения соответствует данному качеству.
4. Формируете ситуацию, где придется отработать это качество.
5. Переносите на себя и якорите.

Вам необходимо сделать 12 якорей, которые впоследствии дадут настройку на один более сильный якорь состояния.

Проработав качества своего пола, необходимо убрать образовавшийся раскол и принять свою мужскую сторону и женскую. Представьте, как слева от вас стоит идеальная ваша внутренняя женщина. Посмотрите внимательно на нее. Что она вам говорит? Справа от вас стоит ваше мужское отражение. Что он делает? Скажите, что вы принимаете свою женскую сторону со всеми ее достоинствами и недостатками и мужскую с плюсами и минусами. Выразите благодарность им и скажите, что теперь хотите, чтобы они помогли вам совместно. Соедините образы воедино в себе.

В действительности я все же не рекомендую сильно акцентироваться на указанных качествах. У кого-то одни хорошо развиты, у кого-то другие. И когда вижу в интернете статьи по типу «10 навыков которые хотят видеть у вас женщины» я ворочу нос – многие люди даже не задумывались о том, какие качества они хотят видеть у себя, не то что у других, а тут статья такая. Может нам специально навязывают такой образ мышления, который отвергает нормальные взаимоотношения? По статистике 90% браков распадается в первые несколько лет. При этом пишется куча книг и создаются сотни тренингов о том, как пра-

вильно строить отношения и любить человека. Мужчинам внушили, что они не хотят детей, что женщины все, как модно говорить среди зомбированных людей — шкуры. И многие в это верят, а это может привести к озлобленности полов в лучшем случае в худшем — к вырождению нации. И если брать не нашу тему построения отношений, а тему развития уже существующих, то проблема лежит как раз в отсутствии семейных ценностей, а не в плохо развитых качествах. Поэтому давайте разберем какие есть популярные мифы о построении отношений.



## МИФЫ И ОШИБКИ: Что мешает построить крепкие отношения?

*Когда мужчина считает женщину неразумной и излишне эмоциональной, она будет стремиться стать именно такой. Даже если мужчина попытается притвориться, что понимает чувства, которыми она делится с ним, в тайне он продолжает думать, будто все, что она говорит, не имеет смысла, из-за чего она утратит душевное равновесие, связь с собственной интуицией и окажется в смятении чувств. Если мы поддаемся на чью-то провокацию, это вовсе не значит, что в нашей ответной реакции виноват тот, кто ее вызвал. Мы сами несем ответственность за свои действия и за свою реакцию. Обвинять «подстрекателя» – это еще один способ ощутить себя жертвой, а этому нет и не может быть оправданий.*

**Джон Грей**, автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», – доктор психологии и основатель семинара «Мужчины, женщины и отношения»

Вторым пунктом в построении отношений, после наработанных качеств, является умение интуитивно воспринимать существующую ситуацию и самостоятельно находить решения без помощи и советов третьих лиц. Помните моего друга, который за советом, как поступить в определенной ситуации, обращался за советом к посторонним лицам в интернете? Так вот – это не самый лучший способ построить качественные отношения. Получается, что человек таким образом не строит эти отношения ради отношений, в которых он готов в счастье и горести разделять совместную жизнь, а ради каких-то эгоистичных целей, например, понравиться человеку. А это, в свою очередь, показывает, что человек неуверен в себе и правильности своих действий. А как часто девушки спрашивают совет у своих подруг каким образом поступить или как наказать парня? Или парни выслушивают нравоучения своих друзей: «Тыж мужик! Настаивай на своем, а то на шею сядет»? И неважно, что у самих друзей и подруг не все так хорошо в отношениях (если конечно же они есть), зато опыт богатый! Подруги, друзья, интернет, родители, соседи вам не помощники в любовных делах. Отношения строите вы, а не они. И из известных мне вредных советов, из-за которых случаются проблемы, я выделил следующие.

### **Социальные сети помогают налаживать общение, в электронном общении мы более раскрепощенные.**

Помню, когда мы, как и в детстве, собирались на площадке возле домов и обсуждали разные темы: любовь, дружба, планы на будущее, учебу; все было как и в детстве, за исключением того, что кто-то постоянно отходил к верху поднятой рукой, потому что «пропала сеть» и он вылетел из «Аськи». Трудно сейчас поверить, что тогда с сетью были такие проблемы и приходилось даже забираться на гаражи, лишь бы ее поймать и продолжить общение с таинственным незнакомцем, не зная как он выглядит. Сейчас же общение с любым незнакомцем всегда начинается с вопроса: «Мы знакомы?» А если нет, то зачем добавился?

Сначала подозрение, потом сухое общение, нахождение общих тем и затем сближение.

Социальные сети, форумы, беседки, чаты, мессенджеры... Виртуальное общение плотно укоренилось в нашей жизни и будет развиваться дальше. В Японии даже проводят виртуальные свадьбы с виртуальными девушками. Представляете? И избежать прогресса не получится, как бы вы настойчиво не удаляли страницы со словами: «Я лучше буду жить реальной жизнью, чем быть таким же зомби, как и вы все! Adios, capullos!» Один умный человек как-то сказал, что победителем всегда выходит тот, кто идет в ногу со временем, а не тянет за собой тяжелый груз прошлого; тот, кто живет в своем веке, а не в иллюзиях прошлого. Это был я.

И игнорировать эту сторону межличностных коммуникаций нельзя (хотя, если бы я сам не пользовался соцсетями, то и вас стал отговаривать ими пользоваться), поэтому рассмотрим следующие вопросы:

1. Какая главная проблема начала отношений в интернете?
2. Как правильно оформлять свою страницу для знакомств?
3. Как проводить аудит страницы потенциального партнера?

Проблемой в самом начале отношений является то, что, общаясь в интернете и не имея возможности увидеться вживую, текст сообщений наделяется голосом, манеру написания – характером и в целом создается образ человека, который вам пишет. Притом что образ создается тот, который человек хочет видеть и практически всегда на основе себя, то есть наделяя своими положительными чертами. А в жизни все может оказать не так, как вы думали и представляли.

Социальные сети, конечно же, помогают налаживать общение, так как в электронном общении мы более раскрепощены, но есть и обратная

сторона, которая появляется при первой реальной встрече. В социальных сетях мы действительно более раскрепощенные и можем общаться в несвойственной себе манере, а при анонимном общении можем позволять то, что в реальной жизни никогда бы не позволили. И общаясь с человеком, которого еще не видели в реальной жизни, создается его образ по стилю написания, а не по манере реагирования на определенные раздражители.

Девушка шлет ржачные смайлики в ответ на присланные картинки из интернета, в ответ парень присылает свои самые удачные фотографии без майки, перед этим отжавшись несколько раз для вида, она тоже шлет в ответ фотографию с нужной стороны, где она лежит на кровати и мило улыбается. А в действительности каждый с безразличным лицом что-то тыкает в телефон. А улыбки и какие-то ерзанья на попе начинаются, когда «случайно» кто-то начал говорить о сексе и партнер поддержал эту тему. И когда подходит назначенный день встречи, чаще всего созданные образы рушатся. И хорошо, если получится создать на первой встречи приятный себе образ. Хотите – верьте, хотите – нет, но мы никогда не влюбляемся в самих людей, мы влюбляемся в образы. И оцениваем действия человека исходя из нашего образа. А когда действия не соответствуют ожиданиям, которые заложены в образ, то начинаем сильно противиться. Поэтому люди не любят, когда другие меняются. Это разрушает их представления о них. Даже потому, что я пишу не стоит судить меня, какой я человек и что из себя представляю. Есть такое выражение: «Хотите разочароваться в своем кумире – заведите с ним дружбу».

В самих же отношениях, социальные сети являются причиной раздора. Общаясь со второй половинкой, человек выжимает из себя все, и когда уже обсудили все, что только можно на данный момент, нужно сразу прекращать общение. Иначе, продолжая дальше разговор «ни о чем», из-за какой-нибудь ерунды произойдет конфликт. Автор книг по практической психологии Александр Верещагин в книге «Настольная книга высокоэффективных людей» писал:

*«В современном мире в социальные сети перекачивали не только коммуникации между группами людей, но и любовные отношения. Несколько лет от своего знакомого я услышал такую фразу, что если хочешь построить хорошие семейные отношения, не добавляя свою вторую половинку к себе в друзья. Спустя время, проведя анализ, я полностью согласился с его мнением.*

*Основой ревности в современных семейных отношениях служат как раз странички в социальных сетях и желание контролировать своего партнера.*

- *Кто ему пишет и лайкает записи (дает поглаживания)?*
- *Кому он пишет и лайкает записи (дает поглаживание)?*
- *С кем происходит обмен поглаживаниями?*

*То есть начало конфликтной ситуации можно рассматривать в виде фразы: «Я тебе даю поглаживания. Я твой парень, а ты моя девушка, и только я могу давать тебе поглаживания». И все любые поглаживания в сторону другой половинки принимаются враждебно. Но данный пример рассмотрен с позиции собственнического образа мышления или поведения, то есть желания обладать партнером.*

*Проводя исследования и наблюдения за парами, которые ведут активную жизнедеятельность в социальных сетях, я пришел к выводу, что показ отношений в социальных сетях есть не что иное, как компенсация реальных отношений. А выкладывание фотографий на обозрение других пользователей — желание получить одобрение со стороны: «Одобрите наши отношения. Без одобрения я неуверен в их целесообразности».*

*Но видение красивых и гармоничных отношений в социальных сетях не является показателем того, что в реальной жизни все так и*



*есть. И как правило, лайкание фоток и написание комментариев на странице своей половинки есть не что иное, как поглаживания, которые в реальной жизни человек недодал или не в состоянии дать.*

*И отсутствие показухи не нужно воспринимать, что у людей нет никаких отношений. Они есть, и даже намного гармоничнее, чем у тех, кто выкладывает моменты своих отношений на обозрение».*

Пожалуй, добавить тут больше нечего, поэтому разложим на пункты второй вопрос – как оформлять страницу для знакомств:

1. При размещении информации о себе, указывайте самый минимум, чтобы у посетителя страницы не смог сразу сложить о вас достоверный образ. Нужно вызвать интерес этой информацией, а не дать точную характеристику.
2. Что-то недоговаривать разрешается. Лучше о себе в самом начале говорить только то, что будет выгодно. Но затягивать сокрытие чего-то, что потом может нанести вред отношениям, лучше не стоит.
3. Не размещайте тысячу и одну фотографию одной ночи. Выкладывайте только самые лучшие и непохожие друг на друга. Чем больше разнообразия, тем более разнообразным кажется ваша жизнь. Кто выкладывает безвкусные фотки в стиле «фоткай пока память не кончится» не завоеует уважение и внимание нужного принца или принцессы. А в профиль помещайте не более 5 фотографий.
4. Не говорите о любви и не размещайте любовные статусы и посты. Это может отталкивать.
5. Вы должны показать, что ваша жизнь и без отношений прекрасна, а вы настолько энергичны и счастливы, что готовы с кем-то разделить это.

6. Избегайте шаблонов. Будьте оригинальны и вас запомнят и не забудут. А если вы даже очень-очень красивы, но в анкете будет одна фотография и надпись «Лиза, 20 лет», то на вас не обратят внимания.
7. Все выкладываемые фотографии должны быть обработаны, чтобы визуально интересно смотрелись.
8. Не ставьте «Семейное положение: все сложно». Не тех людей привлечете.
9. Не острите «Место работы: интернет», «Мобильный телефон: Samsung».
10. Не затрагивайте темы политических предпочтений и религиозных. А также избегайте чрезмерной пошлости.

В общем, как-то так, не больше и не меньше чем нужно для того, чтобы привлечь внимание и не испортить впечатление. Теперь я расскажу вам о том, как проводить аудит потенциального партнера в социальных сетях, который откликнулся на ваш профиль.

Порой не нужно допрашивать человека и узнавать о его жизни напрямую от него самого, и достаточно проанализировать его страницы в социальных сетях. Люди сами все рассказывают и открыто делятся личной жизнью, что даже клещи будут не нужны при вытягивании каких-то фактов. А на вопрос: «О чем думает человек?» достаточно ответить: «Посмотрите какие посты с записями он репостит. Это и будут его мысли, с которыми он согласен, но кто-то их выразил более грамотно». Обычный человек не видит ничего скрытого в том, как позирует человек на аватарке, какие записи репостит, какие картинки сохраняет в альбом, на какие события реагирует. В умелых руках (а точнее – глазах) вся эта информация становится как способом узнать человека, предсказать его действия, так и способом манипуляции.

Я всегда провожу аудит по следующим ключевым критериям:

1. **Доминирующий цвет в одежде.** Точность анализа информации – низкая.
2. **Анализ лица по Фрейду.** Точность анализа информации – средняя.
3. **Жестикуляции и позы.** Точность анализа информации – средняя.
4. **Сохраненные фотографии.** Точность анализа информации – высокая.
5. **Мнения и реакции.** Точность анализа информации – очень высокая.
6. **Понравились записи.** Точность анализа информации – высокая.
7. **Видеозаписи за последний месяц.** Точность анализа информации – средняя.
8. **Аудиозаписи за последний месяц.** Точность анализа информации – средняя.
9. **Сообщества и страницы.** Точность анализа информации – средняя.
10. **Ответы на вопросы.** Точность анализа информации – средняя.
11. **Анализ контента.** Точность анализа информации – очень высокая.

На основе представленного контента необходимо ответить на следующие вопросы:

Чем интересуется/увлекается? \_\_\_\_\_

Какой стиль общения преобладает? \_\_\_\_\_

Как отдыхает? \_\_\_\_\_

Где работает и сколько зарабатывает? \_\_\_\_\_

Как относится к религии и политике? \_\_\_\_\_

Какими статьями и книгами интересуется? \_\_\_\_\_

Что вызывает интерес (цепляет)? \_\_\_\_\_

Что раздражает (цепляет за большое)? \_\_\_\_\_

Лайкает ли свои фото и записи? \_\_\_\_\_

Какой стиль одежды предпочитает? \_\_\_\_\_

Как относится к родителям? \_\_\_\_\_

О чем мечтает? \_\_\_\_\_

Какие самые приятные и неприятные события произошли? \_\_\_\_\_

Любимый жанр фильмов? \_\_\_\_\_

Любимый жанр музыки? \_\_\_\_\_

Как себя мотивирует? \_\_\_\_\_

Каким спортом занимается? \_\_\_\_\_

Какую еду предпочитает и что пьет? \_\_\_\_\_

Как критикует людей? \_\_\_\_\_

Какие шутки нравятся? \_\_\_\_\_

В каких случаях делает фотографии? \_\_\_\_\_

Попробуйте в качестве первой практики проанализировать страницы чужого человека противоположного пола, лучшего друга или подруги и свою.

**Если пара долгое время встречаются и не ссорятся, то и в совместном проживании не будет ссор.**

Когда пара начинает жить вместе, отношения переходят на новый уровень. Также и конфликты становятся совершенно другими. А если их не было, то обязательно будут. И как правило, после расставания, люди всегда видят со взглядом в прошлое абсурдность всех ссор. Чаще всего ссоры возникают из-за того, что кто-то слишком упертый и не хочет уступать партнеру в чем-то. Мне нравится в этом контексте высказывание Зигмунда Фрейда: «Кто любит, тот... лишился части своего нарциссизма и может его вернуть лишь будучи любимым». И наиболее из действенных способов контролировать любые конфликты – оставаться наблюдателем и пытаться объективно смотреть на ситуацию.

**Вторая половинка должна быть всегда на первом месте.**

Никогда не стоит кого-то ставить на первое место. Ничего здорового нет в том, что человек на первое место ставит свою половинку и поклоняется ей как божеству. В любой момент этот человек может уйти — он же неподневольный — и смысл жизни будет потерян. Наступит депрессия, и в голову начнут лезть навязчивые мысли, которые, скорее всего, одержат победу.

**Вечная любовь существует.**

Ага, но только у влюбленных и только в головах. Начиная новые от-

ношения, мы ожидаем от партнера такой же прекрасной любви, которую видели в кино. И если партнер не оправдывает наших ожиданий, мы начинаем на него злиться, ругаться. А ведь он тоже от нас ожидает какого-то образа, которому мы также не соответствуем. Отсюда все проблемы, ссоры, разводы. Но стоит изменить свой образ мышления под тот, который соответствует нашему партнеру, любовь восплает с новой силой.

И каждый раз, когда начинаются новые отношения, нужно быть готовым к тому, что эти отношения могут закончиться. Любовная окрыленность уйдет, и на ее место придет спокойствие и размеренность. И не будет уже тех подвигов и тех поступков, тех сообщений и разговоров, но будет недовольство оттого, что этого уже нет. Просто не нужно заикливаться на прошлом, нужно идти в будущее, проходя этапы.

### **Мой партнер должен знать все о моем прошлом.**

Лично я бы не хотел узнавать все прошлое моих близких и тем более рассказывать о своих ошибках и неудачах. Не говоря о своем прошлом, вы не врете. У всех есть в жизни такие моменты, о которых не стоит рассказывать даже самым близким. Лучше больше говорите о себе только хорошее. Информация останется, а источник забудется.

### **Нужно пытаться переделать партнера и устранить у него вредные привычки.**

А может лучше найти того, кто будет иметь нужные качества? Не пытайтесь переделать человека – это невозможно. Если уж самый близкий человек – мама не смогла это сделать, то с чего вы взяли, что у вас это получится? Чем больше пытаются человека переделать, наставить на

путь истинный, тем сильнее он будет этому противиться и тем больше будет уверен в своей правоте. Пока человек сам не осознает вредность привычки или какого-то алгоритма поведения, он даже не будет думать об устранении.

### **Совместные частые романтические ужины с бутылочкой вина или с пивом за просмотром фильма сближают партнеров.**

Алкоголь в отношениях никогда никого не сближает. Пары совместно пьют только в одном случае – когда они ничего не могут друг друга дать, но скрывают это от себя. Алкоголь помогает им не встретиться с этой мыслью. А кто предлагает пропустить рюмашку, тот больше всего боится, что правда вскроется и «любовь» пройдет. Такие отношения хорошо показаны в тексте известной песни: Когда я пью мне кажется, что я тебя люблю. Когда не пью, то кажется, что не люблю тебя». Пара думает, но подавляет мысли, что им нет смысла что-то продолжать, так как друг другу в тягость, а алкоголь помогает и убрать эти мысли, и на время «полюбить». Редкие дозированные способы снять свое напряжение с помощью алкоголя не влияют сильно на отношения в общем. А вот постоянные всегда приводят к двум исходам – без алкоголя пара понимает, что они совершенно разные и не могут друг другу что-то дать, из-за чего происходит разрыв или продолжают пить более усиленно и чаще, устраивая «романтик», разгрузочные дни и праздники, так как со временем больше становятся друг другу в тягость.

### **Секс должен быть дозированным, а то надоест.**

Секс – это только один из способов снять напряжение либидо, помимо которого есть и другие. Было бы странно, если человек в отношениях никак больше не мог что-то давать партнеру. Отношения только на од-

ном сексе не построить (хотя многие люди на своем опыте это опровергают), нужно уметь делать и другие важные вещи как для партнера, так и для себя. Но само мнение, что секс со временем надоедает, появилось не просто так. И связано это с тем, что не состоя в отношениях мы накапливаем напряжение либидо (Эго помогает нам отсрочивать удовлетворение желаний), и вступив в отношения, пытаемся за короткий срок его снять. Так и появляются эти бессонные недели, где в перерывах только кушаете и ходите в туалет. Но потом напряжение спадает и появляются фразы: «Ты что больше меня не хочешь?». Потом ссоры, наказание отсутствием секса и примирение им же: «Какой же секс классный после ссор». А потому что накапливалось напряжение, которое Эго отсрочивало, зная, что секс рано или поздно будет, главное еще больше ничего не натворить. Секс никогда не надоедает, он снимает напряжение, принося удовлетворение. Просто кому-то хватает снятого напряжения на неделю, а кому-то на пару часов. И как бы много о нем ни писали и ни говорили в современном мире, но до сих пор с ним возникают проблемы или же он сам становится такой проблемой. Поэтому в третьем пункте в нашем типе отношений мы будем говорить о нем.

### **Если муж постоянно хочет экспериментировать или самоудовлетворяться, то значит, он половой извращенец.**

Человек по своей природе экспериментатор. И если кто-то из партнеров предлагает попробовать новый метод, способ или дополнительный объект еще не значит, что он извращенец. Нормальный человек всегда стремится осуществить половой акт с противоположного пола, где главная биологическая цель заключается в соединении спермы с яйцом для создания нового индивида. Половым извращением являются те случаи, когда человек избирает другой вид получения удовольствия, например, с детьми, стариками, животными, насекомыми или с партнером своего пола. К слову, будет нелишним сказать, что на самом деле счастливых пар, которые предпочитают партнеров своего пола не бывает, так как



такая любовь означает подавленный физис (один из аспектов направленного внутрь либидо) и возмущенное супер-эго (моральные и религиозные установки, которые образуют совесть и идеалы).

Мастурбация также не относится к половому извращению, так как в получении удовольствия мастурбатор не нуждается в живом партнеру (за исключением взаимной мастурбации, которая часто практикуется у пар). Он мысленно может воображать кого угодно и в каких угодно позах без всяких прелюдий и слов любви. Ему не нужно добиваться расположения понравившегося человека, тратить на цветы и рафаэлки. У кого с воображением чуть похуже – смотрит порнографические ролики, у которых тоже уйма плюсов – их можно начать смотреть с середины, не досмотреть до конца и остаться довольным, даже если с выключенным звуком будут непонятны диалоги. Самое интересное, что такие фильмы чаще всего снимают мужчины для мужчин. Если дать женщине задачу снять такой фильм, то он длился бы несколько часов и не факт, что закончился сексом. В нем была бы главным фактором эмоциональная составляющая, как например незнакомец подвез красивую девушку до ТРЦ и сказал: «Покупай все, что ты хочешь – я плачу!» Открыв шампанское, налив в бокальчик и отдал его ей. Вышел из кабриолета, открыл дверь и помог выйти. И вот она идет в шикарном блестящем вечернем платье по красной ковровой дорожке с гордо поднятой головой, не замечая завидующую толпу девушек по левую и правую руку. Игрет мелодичная музыка и падают блески с мультикоптера, который снимает LoveStory для будущей свадьбы.

Из-за того, что в большинстве стран люди предпочитают создавать семьи в довольно взрослом возрасте, мальчики и девочки так или иначе проходят период активного самоудовлетворения, который заключается в стимулировании половых органов как в детстве, так и во время полового созревания.

Единственный вред, который несет мастурбация – это мысли о том, что и так все в порядке без партнера, не учитывая угрызения совести

и чувство опустошенности. Она не вызывает никакие тяжелые болезни, как этим пугают взрослые и импотентом тоже не станете, как уверяют сверстники. А также не закончится сперма и волосы на руках не вырастут. Мастурбация легка в использовании и не требует затрат времени, денег и нервов, как это бывает в отношениях. Чтобы понять, как излишняя увлеченность своими органами может помешать нормальному построению отношений, рассмотрим в качестве примера жизнь Боба.

В подростковом возрасте Боб был немного скромнее своих сверстников, но обладал очень хорошими знаниями и несмотря на то, что практически все к нему обращались за помощью в домашних заданиях, особого статуса у него не было. Можно даже рассмотреть его скромность, как обратную сторону монеты – понимание, что он превосходит всех их. Но сказать об этом он не мог. Но думал, что все остальные должны были сами об этом догадаться. Но и они тоже были сильно заняты собой. В этом возрасте мальчики и девочки начали проявлять друг к другу особый интерес. Если большинство делали активные действия: девочки красились и наряжались, чтобы мальчики обращали на них внимание, а мальчики начинали следить за собой, чтобы не быть отвергнутыми, то Боб оставался пассивен и думал то же самое в отношении девочек: «Они сами должны понять, что я лучше всех их». Но девочки этого не видели, как и самого Боба, который сторонился любого общения. Он тоже хотел встречаться с девочками, как и его друзья, но познакомившись с мастурбацией, перестал предпринимать и без того нейтральный попытки кому-то понравиться. С возрастом у него еще больше возникло проблем с противоположным полом. Он не мог ухаживать за девушкой продолжительное время из-за того, что снимал сексуальное напряжение мастурбацией. Помните историю моего друга, когда он обращался к магу? Так вот, это похожий случай. В ухаживании он не видел ничего приятного для себя, только одни мучения. А его любимой фразой была: «Не зря же создатель сделал руки нужной длины».

На одной из вечеринок, которые устраивал его друг, он переспал с девушкой, находясь под сильным алкогольным опьянением. Так завя-

зались их отношения. Сексуальная жизнь устраивала обоих. Боб перестал заниматься мастурбацией, но через несколько недель снова к ней вернулся. Было это связано с тем, что в сексе идет сосредоточение не только на своих желаниях, но и желаниях партнера. А ему иногда хотелось перевести акцент полностью на себя и вытворить с партнером все, что хочет и что обычно делал мысленно. Такой однонаправленный акцент привел к разрыву отношений.

Вычислить в интернете мастурбаторов не составит труда. Они репостят такие записи: «И зачем жена, когда есть посудомойка, стиралка, мультиварка и автопылесос?» Женщины тоже репостят похожие записи. И лучший способ избавиться от желания мастурбировать – найти подходящую пару.

**Ухаживания не стоит затягивать из-за того, что можно к нему привязаться, а потом окажется, что сексуально несовместимы.**

Я диву даюсь от статей в интернете и крупных журналах, где авторы пишут про сексуальную совместимость «без любви», «по группе крови», «длине пальцев», «знаку Зодиака» и т. п. На самом то деле сексуальной совместимости нет, как такой видят большинство людей. Даже в размере нет никаких проблем, если есть любовь между партнерами. Приловчиться можно всегда. Бывают, конечно же, исключения, как например в известном анекдоте:

*«Первая брачная ночь. Невеста решила изобразить девственницу и когда все началось она начала кричать: «А, ааа, а». Вдруг и жених начал кричать: «Ооо, ооо». И так до конца акта. Лежат они после секса, молчат и он решается спросить, куря трубку:*

*– Ты чего кричала-то?*

*– Да я вообще-то девственницей была.*

*– Ааа – смотрит в потолок и дальше курит*

*– А сам то чего кричал?*

*– Да страшно, когда яйца проваливаются!»*

Но даже и в таком случае можно найти варианты, как опять же в известном анекдоте:

*Шеф захотел секса, звонит секретарше:*

*– У меня встал вопрос.*

*– Но у меня месячный отчет.*

*Он бросил трубку. Секретарша пожалела шефа, заходит к нему и говорит:*

*– Может задним числом или в устной форме?*

*– Спасибо, я уже от руки набросал.*

Продолжим тему секса в следующих главах и дадим ответы на очень аппетитные вопросы.



## **МУЖЧИНА ДЛЯ ЛЮБВИ ИЛИ ДЛЯ СЕКСА:**

**Какой выбор сделает  
женщина и при каких  
условиях?**

*Большинство из нас знают, что надо делать, чтобы стать здоровее и счастливее и жить полной жизнью. Беда в том, что мы знаем, да не делаем. Я много раз слышал, как на всевозможных курсах по мотивации твердят: «Знание – сила». Не соглашусь. Знание само по себе не сила. Оно лишь потенциальная сила. А в настоящую силу оно преобразуется в тот момент, когда ты, опираясь на него, совершаешь решительные действия.*

**Робин Шарма**, канадский писатель, один из самых известных в Северной Америке специалистов по мотивации, лидерству и развитию личности.

Практически всех парней интересует вопрос, какие мужчины нравятся женщинам, чтобы начать соответствовать этому образу и соблазнять всех прохожих красоток. Этот вопрос возникает и в подростковом возрасте и тем, кому уже давно за 30 и каждый, независимо от возраста, после очередного опыта думает: «И что ей не хватало? И цветы, и кино, и кафе, а в итоге сексом занялась с Жориком, которого только сегодня встретила. Странные они какие-то. Не буду больше тратить на них. \*\*\* их». Знакомые слова, да?

Дело в том, что женщины по-разному выбирают мужчин для разных целей. Если им нужен партнер только для секса, то они смотрят на одни черты, если для долгосрочных отношений, то на другие. А мужчины, начитавшись в интернете, что внешность не важна, начинают как-то подзабывать на себя и советовать друзьям: «Ты чо, Шурик! Олег Кекси писал, что внешность для пикапа не нужна, нужно просто вести себя как мачо и тебе любая даст! Душа важна, Шурик, душа, понимаешь?» Только вот этот Олег и многие другие активные блогеры чаще всего пишут про те аспекты, на которые женщина смотрит, выбирая долгосрочного партнера. А выбирая того, с кем заняться сексом, она смотрит на совершенно противоположные, где вот эта внешность является важным критерием.

Я даже представляю эту картину: он сидит и думает, что раз у него был

секс, отношения дольше месяца и он вынес из них много полезного, осознал ошибки, то пора обучить людей, чтобы те не повторяли «отцовских ошибок». И вот обдумав идею первой статьи, он спрашивает у своих близких подружек, с которыми втайне хотел бы заняться сексом, но пока ничего не получается: «Какие парни тебе нравятся?» Задавая этот вопрос, он убивает сразу двух зайцев – и материал для статьи будет и узнает, как понравиться каждой в отдельности. Но, как вы думаете – они перечислят черты парней для долгосрочных отношений или для секса? Конечно же первый вариант! Ни себе ни людям, в общем. . .

И вот начитавшись, мужчины начинают себя преподносить, как человека, которого лучше всего выбрать для долгосрочных отношений. Это понимает и женщина (сознательно или бессознательно) и с сексом обламывается! «Ну не могу же ему такому интеллигентному и хорошему сразу дать! Приудержу его пока, чтобы не спугнуть» — думает она. И никто не даст гарантии, что при наличии потенциального партнера, она не будет заниматься сексом с кем-то другим.

Мужчины ведут себя точно так же. Они выбирают одних для секса, смотря на определенные аспекты, а других, по другим аспектам, для долгосрочных отношений. Когда им нужен партнер для секса, они находят его и думают, как все устроить, а когда для долгосрочных — они оценивают дальнейшую семейную жизнь. Проблемы возникают тогда, когда один человек рассматривает человека как объекта для секса, а другой хочет отношений.

Если мужчина хочет секса, а женщина отношений, то мужчина бросит женщину сразу после первого секса (или для начала остынет и будет показывать эту прохладу ей, думая, что ее нужно подготовить). Женщина после этого будет долго реветь и обвинять, что все мужики одинаковые и им нужно только одно. А мужчина может вынести мнение из этого опыта, что все женщины хотят только отношений, и чтобы к ним подкатить, нужно показывать «серьезные» намерения. Ну а если женщина хотела просто расслабиться и получить удовольствие, а мужчина

после этого влюбился, то он может изрядно подпортить нормальный уклад жизни женщины. Об этом много есть романтических комедий, где юнец убеждает красивую зрелую женщину, которая замужем за богачом, что с ним ему будет лучше. Поэтому, чтобы этого не случилось, женщина смотрит на то, что мужчина не будет ей надоедать и не сможет испортить ее жизнь (особенно если она состоит в отношениях). Вот поэтому женатые больше ценятся на этом «рынке».

Биолог и писатель Робин Бейкер писал, что исследования многих культур по всему миру показывают, что, выбирая долгосрочного партнера, женщины предпочитают богатых, успешных, стабильных и здоровых мужчин. И только во вторую очередь смотрит на внешность. Главное для нее, чтобы он смог обеспечить жизнь ее детей, а уж внешность дело наживное, к которому можно привыкнуть. А вот при выборе партнера для секса, главным является внешность, от которой исходит сексуальность, а не богатство или какие-то прошлые заслуги, которые выделяют его личность среди других, находящихся в клубе. Наиболее привлекательными в такой ситуации ей покажутся ясные глаза, здоровые кожа, волосы и ногти, крепкие ягодицы, накаченные ноги, широкие плечи и остроумность. Кстати, многие мужчины в зале обеспокоены несимметричностью своих бицепсов или грудных мышц, а день ног, как всегда, пропускают (в джинсах все равно не видно), а потом ходят слухи, что им всегда обламывается, а какой-то шкет только и успевает цеплять девок. Может дело в ногах?

Тем не менее я снова хочу обратить ваше внимание на то, чтобы вы перед тем, как искать партнера, определились зачем он вам нужен. И исходя из этой цели, вы поймете каким нужно быть, какие действия предпринимать и какие места посещать. Но в любом случае рано или поздно, вы встретитесь с таким явлением, как рутинный секс...





# РУТИННЫЙ СЕКС:

## Почему он возникает и до чего доводит?

*Для многих людей самая распространенная ситуация, в которой они занимаются сексом, – находясь дома и со своим долгосрочным партнером. Таким образом, подобное соитие быстро становится рутиной в отношениях, но, будучи рутиной, оно играет удивительно важную роль в стремлении мужчины и женщины к успеху в репродуктивности... <...> Рутинный секс фактически может изменить количество и качество их детей, внуков, правнуков, которые могут появиться у этих мужчины и женщины, и так далее... <...> В данном случае то, что пытается сделать тело мужчины, – это поддержать популяцию сперматозоидов в теле своей партнерши. То, что пытается сделать тело женщины, – это сбить с толку, сознательно или бессознательно, сделать так, чтобы он никогда не узнал, когда для нее наступит лучшее время для зачатия.*

**Робин Бэйкер**, британский биолог, преподаватель, научный журналист, писатель

Помимо указанных ранее видов секса, есть еще один, о котором предпочитают молчать – рутинный секс. Именно из-за него возникают многие проблемы и недовольства собой. Поэтому оставить в стороне его нельзя. Гарри Беквит, признанный специалист в области ораторского искусства, писал в одной из своих книг, что не бывает рутинной работы. Есть только люди, которые выполняют работу рутинно. То же самое можно отнести и к сексу. Секс становится рутинным только из-за такого отношения к нему. Давайте переместимся в спальню к Джеку и Анне и посмотрим на типичный рутинный секс.

Она только дочитала до конца очередную главу книги, отключила ночник и легла набок, накинув одеяло на голову. Через несколько минут в спальню зашел Джек, досмотрев до конца передачу, которую обычно смотрит в будничные дни. Быстро сняв с себя одежду, он аккуратно залез под одеяло, пытаясь не задеть холодной ногой Анну. Лежа на спине он пытался понять: спит ли она или нет? Повернувшись набок, он легонько ее приобнял за талию. В ответ она нежно сжала его ладонь и сильнее прижала к себе. Поняв, что она еще не уснула, он подвигается к ней поближе, прижимаясь нижней частью тела. Джек настраивается на секс. Анна в раздумьях: соглашаться или сегодня поспать подольше? Чтобы показать ей свое намерение, прижимается сильнее нижней частью, чтобы она ощутила это намерение. Анна прижимается в ответ. Джек легонько поправляет ее волосы и начинает нежно целовать в шею, спускаясь ниже. Но Анна пока не может настроиться на его волну, все обдумывая решение проблемы, которая появилась сегодня – ей нужно оформить на работе новый проект и составить рабочий маркетинговый план. И мысленно, пока пытается понять рукой насколько Джек готов, она обдумывала пункты этого плана. Джек тоже опускает руку и начинает ласкать ее гениталии, но понимаем, что Анна еще не возбудилась из-за чего начинает молча злиться на нее, но продолжает движения. Через несколько минут они начинают заниматься сексом, но каждый из них находится в своих мыслях, а все действия выполняются на автомате. Она быстро прокручивает свой сегодняшний день, опять возвращаясь к злополучному плану, не сдвигаясь после

первого пункта. Он вспоминает всех девушек, которых сегодня увидел и которых видел до этого и они ему понравились. При этом представляя их на месте Анны, чтобы быстрее закончить это дело. И каждый из них вспоминает, что в начале отношений они занимались этим как минимум раз в день, а сейчас стабильно раз в неделю по субботам. При этом каждого пугает, что же будет после рождения ребенка. И вот они лежат в обнимку. Джек ее нежно целует и поглаживает плечо, думая, когда она встанет и пойдет в душ, а он сможет повернуться набок и нормально уснуть. А Анна думает идти ли ей в туалет и подождать, когда семенная жидкость выйдет обратно или вытереть салфеткой, расслабиться и уснуть. Она выбирает второе. И вместе засыпают посткоитальным сном.

Каждый человек, который долго состоит в отношениях в этой сценке увидит себя. В начале отношений мы испытываем большое удовольствие от каждого соития, но со временем мы начинаем его испытывать все реже и реже. И в написанной сценке видно, что один из партнеров особо не хотел секса, да и большого удовольствия никто не получил. Но почему тогда они им занимались? Дело в том, что тела мужчин и женщин генетически запрограммированы так, чтобы искать секса в определенные интервалы. Рутинный секс многих людей сильно настораживает, как и все, что связано с рутинной. Но даже в рутинных действиях есть определенная и важная цель. Робин Бэйкер, которого я процитировал выше, писал, что желание заниматься сексом в определенные интервалы связано с поддержанием популяции сперматозоидов в организме женщины. Где есть определенный их вид, называемый снайперами, которые не позволяют попасть к яйцеклетке «чужакам». И что самое удивительно женщина более охотно будет заниматься рутинным сексом со своим партнером в течение фазы своего цикла после овуляции, то есть когда не способна забеременеть и более охотно займется проникающим сексом с другим мужчиной в течение той фазы, когда способна к зачатию. Это очень похоже на игру «Пусть победит сильнейший», но среди сперматозоидов. И в этой игре решает тело, а не сознание, когда приходит время для того, чтобы опре-

деленный мужчина стал отцом ее первого ребенка. И как показывает статистика, она становится холодной к своему партнеру в течение ее фертильного периода. И перемены в настроении и поведении как раз провоцируют измену. Про профилактику измен Бейкер пишет следующее: «Чем меньше времени мужчина проводит со своей партнершей, тем выше шансы того, что она ему изменяет. Если он проводит с ней более 80% своего времени, то реально шансы ее неверности равны нулю. Но если он проводит с ней всего 10% своего времени, то вероятность, что она ему изменяет, будет выше 10%».

На одном сайте я увидел пост, в котором девушка писала о такой же ситуации, как у Анны:

*«Никогда не думала, что столкнусь с полным отсутствием взаимопонимания в сексе и это станет для меня настоящей проблемой. Я предполагала, что все мы люди взрослые и в случае чего можем всегда поговорить, обсудить и договориться друг с другом, и подстроиться в случае чего, но ни фига! Подстраиваюсь всегда я, а мужчина и в ус не дует. Постоянно говорит, как ему удобно, а как неудобно. А что по этому поводу думаю я дело десятое. На первом месте всегда его удовольствие. Залез, сделал несколько поступательных движений и вот уже слезает довольный собой и полностью удовлетворенный. А я?! Меня аж трясет от нервного напряжения. Из-за этого начинаю скандалить, но не на тему секса, а на все возможные, но они только следствия. Не знаю, что делать... Мужу изменять не хочу. Люблю его. Сексом стали заниматься реже, так как он уже боится, что я опять буду недовольна, а мне лишний раз не хочется обламываться. Хожу потому нервная, а ночью мучаюсь бессонницей. Я хочу разнообразия, а ему лень лишний раз пошевеливаться. Проще сделать вид, что он ничего не понимает. Хотя все прекрасно понимает. Как мне до него достучаться?»*

Если вы внимательно перечитаете пару раз ее рассказ, то поймете в чем причина и как ее исправить. Главное в любой помощи человеку

– это не давать ему советов, так как советы даются на основе своих знаний и своего опыта для себя же, а не для другого человека. Я в действительности не знаю, что советуют или к чему подводят психологи и другие помощники жизни в вопросе решения проблем рутинного секса. У меня свой взгляд на это, который работает в любых семьях, но не всеми принимается все-таки. Давайте перенесемся в воображении в вашу существующую или идеальную для вас квартиру. Она состоит из нескольких комнат и у каждой свое предназначение, в которой выполняется определенная работа. На кухне мы готовим и полностью погружаемся в процесс. Работать на кухне продуктивно не получится. В гостиной мы принимаем гостей, читаем книги и отдыхаем. В зале смотрим телевизор. В кабинете работает за компьютером. А в спальне спим и восстанавливаемся. Работать в спальне не получится, так как мы вырабатываем некий ритуал подготовки ко сну и привычку засыпать в этом месте. Помимо этого, мы в ней создаем сопутствующее настроение. Заниматься спортом в спальне тоже не получится и ни в какой другой комнате каким бы дисциплинированным человеком вы ни были. Когда мы приходим в фитнес-зал, у нас сразу появляется нужный настрой, даже если бы мы шли на тренировку уставшие и в подавленном настроении.

Бывает и так, что в некоторые дома, помещения и комнаты нам не хочется заходить. Это связано с тем, что мы наделяем их изначально определенными эмоциями или они появляются со временем. Новогоднее настроение будет возникать, когда елка будет стоять в гостиной или в спальне? Настроение отдыха на своем море или курортном?

Практически все сексуальные нарушения и сексуальная жизнь партнеров нарушаются по двум важным причинам:

- 1. Они занимаются сексом в местах, предназначенных для других целей.** Невозможно одинаково хорошо выполнять разные задачи в одних и тех же комнатах. И нельзя заниматься сексом в тех местах, где люди привыкают спать, вырабатывают опреде-

ленную привычку и выделяют эмоциями, связанные с целью нахождения в них. Если заниматься сексом в спальне и спать, то либо появятся проблемы в сексе, либо нарушится сон. И самая важная проблема заключается в том, что секс станет рутинным или пропадет полностью желание им заниматься.

- 2. Они наделяют места несоответствующими эмоциями.** Из-за которых в них хочется находиться все меньше и меньше. Поэтому крайне не рекомендуется отмечать праздники в спальнях, когда столовая занята и ругаться, если конфликт начинается в ней. Со временем разбирательства в спальне превращаются в привычку и бессознательно на этой комнате вывешивается ярлычок: «Идеальное место для разбирательства конфликтов», где все эти конфликты решаются по одному и тому же алгоритму: нарастание напряжения – крики – плач – секс.

И получается, что у спальни помимо сна, для которого она предназначена, появляются как минимум два новых предназначения. И все это не приводит к результативности ни первого, ни второго, ни третьего. Поэтому я являюсь приверженцем того мнения, что для любой деятельности должно быть строгое место, и заниматься сексом нельзя в том месте, где человек спит. И если для секса будет отдельное место, то рутинным он не станет, а наоборот – будет праздничным.

Многие не принимают мою идею по одной простой, но весомой причине – в квартире нет места, чтобы сделать специальную зону для этого, когда нет возможности даже сделать нормальную спальню. И честно говоря, в данном случае я развожу руки в стороны и говорю: «Думайте, выход есть всегда».



## ЗАЩИТА ОТ ЛЮБВИ:

**С чем необходимо разобраться прежде,  
чем искать партнера?**

*Эта мысль поразила меня: первый раз в жизни я вдруг понял истину, воспетую столькими поэтами, провозглашенную в качестве высшей мудрости столькими мыслителями. Эта истина в том, что любовь является последней и высшей целью, к которой может стремиться человек. Тогда я осознал и значение той величайшей тайны, которую всегда стремилась донести поэзия, размышления и вера людей: спасение человека через любовь и в любви.*

**Виктор Франкл**, австрийский психиатр, психолог и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря

Давайте с вами разберем один очень важный барьер, а точнее, защитную реакцию, которая мешает приблизиться к отношениям и заключается она в негативном прошлом опыте. И будет более понятнее, и нагляднее, если я представлю в виде историй, как развиваются отношения, разрываются и оставляют свой след. Очень важно сейчас проработать свое прошлое, чтобы в следующей главе быть более открытым отношениям, при составлении портрета потенциального партнера. Мы шли к этому целую книгу, я подготавливал вас и разрушал ваши стереотипы и устранив защиту, сможем сделать заключительный шаг.

### **История 1. Я больше никого не смогу полюбить**

Андрэ и Жанна в глазах их друзей всегда была идеальной парой. Андрэ советовали, чтобы он любил ее и никому не отдавал, а Жанне твердили, что голова хоть и мужчина, но шея жена – куда повернет, туда и голова смотрит. Раз в неделю они ругались из-за какого-нибудь пустяка. Три дня находились в нейтральном друг к другу отношении, но после, по инициативе Жанны, садились и обсуждали проблему. Бывало, что на это основывался новый конфликт, но чаще все заканчивалось примирением. В целом же они были очень счастливы и дорожили друг другом. У Андрэ всегда заступался за Жанну, даже если та была неправа. Часто ей устраивал интересные встречи и дарил подарки. Ей это было приятно, она ценила его поступки и хвалилась перед подругами. А ему приятно было делать это для нее. И даже инициатором расставания был тоже был Андрэ. Случилось это, когда он увидел на открытой вкладке ее социальной сети сообщение интимного характера от неизвестного парня. Читать сообщение он не стал, как и что-то говорить Жанне. Подумал, что если захочет, то сама расскажет. Ведь она всегда рассказывала ему, когда кто-то ей писал странный или когда сама попадала в странные ситуации. Но Жанна не спешила ему что-то рассказывать. Со временем он стал замечать, что она сильно изменилась в поведении. «, Наверное, то сообщение было не ошибкой и она действительно нашла



кого-то другого» — подумал Андрэ и решил прекратить полностью общение, за которым незамедлительно произошло расставание. Он даже не стал выслушивать, что она хотела ему рассказать о том, что к ней добавился какой-то странный тип, который постоянно ей писал о ее прошлом. Она боялась, что он знает что-то, что может рассказать Андрэ и испортить их отношения. Не хотела сразу признаться из-за того, что все это писать мог близкий человек, раз знал факты из ее жизни. С того момента прошло 7 лет. Андрэ женился на другой и стал счастливым мужем и отцом двоих детей. Жанна до сих пор одна. Причина ее одиночества лежит в том, что она создала защиту «Я больше никого не полюблю», то есть «Я не хочу к себе подпускать и кому-то открываться, чтобы это не использовали против меня». Она не отработала ситуацию и не завершила отношения, поэтому не смогла ни к кому что-то испытать, а все чувства были направлены только к бывшему. И следствием был ее безысходный возглас: «Я больше никого не смогу полюбить».

## **История 2. Теперь я буду любить еще больше**

Дана не понимала, почему ее гражданский муж стал какой-то холодный и чужой. И начали появляться сомнения в его любви к ней и целесообразности отношений. Она очень переживала по этому поводу. И когда Боб был на работе, она не выдержала и написала ему сообщение: «Я надеюсь, что ты просто устал, но не охладел ко мне. Ведь ты знаешь, что если женщины начнут что-то надумывать, то вся ситуация еще больше усугубится. А я начинаю и результат – я опять похудею. Может ты уже не хочешь жить со мной? Или я страдаю фигней?» Боб ответил кратко и буквально сразу: «Я заметил. Не знаю, неуверен. Я сейчас пока ничего не хочу». Переписка начала накаляться. Дана писала подряд несколько сообщений о том, что было в прошлом, что осознала, поняла, к какому выводу пришла, Боб отвечал кратко после ее монологов: «Не убивайся так сильно. Ты хорошая девочка. Определенно найдешь лучше меня». Но она никого не собиралась искать, как сказала Бобу, ей просто нуж-

но было с кем-то поделиться и услышать: «Да он дурак, ты умница-красавица, и как это он ничего не хочет». И услышать ей было это нужно не от подруги, а холостого симпатичного парня. И такой оказался в ее списке недавних разговоров. Отправив ему описание всей ситуации, начала жаловаться. Парень, естественно, решил ее подбодрить и встать на ее сторону. Общение развивалось и она пришла к выводу, что Боб к ней охладел из-за того, что она его мало любила и теперь будет любить еще сильнее нового парня, тем более подходящая кандидатура уже была «Любовь – это когда ты радуешься просто оттого, что он рядом. Улыбаешься, если он улыбается. Постоянно хочешь его трогать, тискать, целовать. Он кажется при всех недостатках самым прекрасным и совершенным человеком на земле. С ним рядом, спокойно, уютно. Кроме него, никто больше не нужен. Он является смыслом жизни. Ты хочешь быть рядом всегда, обнимая, слушая симфонию любви. Он никогда не думает об измене и ты тоже. Даже не смотрит на других девушек исходя из концепции: «Ну красивая и что дальше?» Прикосновения вызывают бурю эмоций, любой секс фантастический. Любовь – это постоянное желание делать ему приятное. Это помощь, опора, любовь, поддержка. Я стану для него матерью, сестрой, другом, любовницей, партнером». — писала она ему. А это стало вызывать подозрение, что Дана так часто стала затрагивать эту и сопутствующие темы. Вечером она прислала ему «поцелуйчик», утром – селфи, за готовкой еды, в обед длинный монолог, а вечером он удалил ее из друзей.

### **История 3. Любви не существует.**

Неудачный первый опыт, когда ее использовали и бросили. Огорчение в отношениях, что никто не любит, а всем нужно одно и то же.

История Лизы не единична, но для некоторых девушек является определяющей, как для самой Лизы. Каждый человек проходит стадии первых отношений, первой не взаимной любви, первого поцелуя, первого

секса и первого расставания, которые навсегда откладываются в памяти и порой становятся решающими в дальнейшей жизни. Даже если все было очень плохо и грустно, то со временем острые углы сглаживаются в памяти и «круг» обретает долю идеализма и романтизма. В любом случае остается отпечаток и может, как я описал, превратиться в «круг», а может в «дыру», которая будет засасывать при приближении к ней.

Лиза очень любила Егора, который был старше нее на 5 лет. Он учился в университете, она заканчивала школу. Подружкам рассказывала, что это настоящая любовь, а он идеальный парень, который долго за ней ухаживает и не лезет под юбку. «А целуетесь хоть» — спрашивала подружка. «Конечно! Как без этого» — отвечала Лиза. «Ты ее уже чпокнул?» — спрашивали Егора друзья. «Обязательно, но не сейчас. Пока не созрела» — отговаривался Егор. Он ей говорил, что жениться на ней, что у них будут дети. Мальчика назовут Сашей, а девочку Дашей. И она всей душой верила в его слова и строила планы на будущее. Решила поступить в тот же университет, чтобы быть к нему ближе. Когда исполнится ей 18 съедутся вместе, а через год поженятся. Но вместо всего этого она впала в глубокую депрессию из-за того, что после секса на выпускном, она увидела, как он целовался с другой. Егор ничего не стал объяснять, только улыбнулся. Она сразу поняла, что все его слова были пустыми, а она дура во все это поверила, что нет никакой любви, а всем мужчинам нужно только одно. После выпуска, она пережила депрессию, но вроде возвратилась к нормальной жизни. Новые отношения после того раза она так и не завела даже к концу университета и всем подругам твердила, что парням нужен только секс, что никакой любви нет. А когда кто-то пытался с ней познакомиться, она резко отшивала. Через год после окончания университета она повесилась.

Согласен, истории не очень позитивные, зато поучительные и полностью правдивые. И чтобы все не закончилось, как у героев этих историй, необходимо с самого начала разобраться в том, что вы хотите от

партнера и что сами можете ему дать. Это сейчас мы и сделаем. Эти три истории я рассказал со всех позиций, дав краткий комментарий. В той истории повествование будет вестись от одного человека и вам нужно будет, имея только его точку зрения, понять почему именно произошел такой исход и что этому послужило и когда необходимо было сделать другой шаг.



## КАК ПО ЗАКАЗУ:

### Как выбрать партнера с помощью сверхчувственного восприятия?

*Что касается внешности, я бы советовал избегать двух крайностей – излишне броского наряда и слишком скромного. Придерживайтесь золотой середины. Особенно следует избегать одежды, рассчитанной на привлечение особого внимания чрезмерной модностью или полным ее отсутствием. Одежда должна быть простой, опрятной и чистой. Не носите спонтанных туфель или потертой шляпы – такие вещи сразу бросаются в глаза. Человек в хорошей шляпе и аккуратных, хорошо начищенных туфлях может произвести хорошее впечатление даже в поношенной одежде (если она чистая), а поношенная шляпа или грязная, потертая обувь может свести на нет эффект от*

*хорошего костюма. Всегда носите чистое белье. Все это имеет значение. Старайтесь не пользоваться духами или туалетной водой с сильным запахом. У большинства людей они вызывают отвращение. Едва ли стоит добавлять, что чистоплотность – необходимое условие для того, чтобы большинство Активных партнеров благосклонно выслушали вас, хотя они и сами далеко не всегда ею отличаются.*

**Уильям Уокер Аткинсон, американский адвокат,  
коммерсант, издатель, писатель**

Я решил совместить два популярных метода определения и выбора партнера: составление портрета с дополнительными вопросами и интуитивное восприятие. Прежде чем орать: «О, лженаука – это мы проходили, на костер его бабоньки!» Хочется развенчать некоторые мифы, связанные со сверхчувственным восприятием. К удивлению многих, но психологическая телепатия, к примеру, является законным предметом исследований у многих психиатров и психологов. Интерес к этому был и у Зигмунда Фрейда, который взбудоражил своих учеников статьей «Сновидения и телепатия». При этом вопросы получения информации посредством интуиции вызывают у профессиональных психиатров и врачей большой интерес, так как почти все психиатры широко используют интуицию в своей работе и обсуждают новые методы парапсихологии на каждой встрече. В то время как диванные интернет-эксперты восклицают: «Мракобесие! Мы чо в средневековье живем? Когда люди поумнеют та?» На что в ответ пишут все что угодно, но ни никто не пытается разобраться в этой теме. При этом, если взять любого атеиста, втереться к нему в доверие, разговорить его, то он сам приведет примеры, когда тот видел, к примеру домового. Но тема нашего изучения никак не связана с предсказанием будущего. Хотя, если хорошо узнать прошлое человека, его среду, поведенческие факторы и как он реагирует на определенные импульсы, то можно предсказать, как его действия повлияют на его будущее и в какую сторону пойдет.

Чем больше человек работает в какой-то сфере и чем глубже погружен в специальность, тем ярче у него выражена интуиция. И как правило, когда человек говорит, что жопой чувствует, то можно быть уверенным, что он не ошибается. Интуиция – это получение информации посредством чувственного созерцания объекта, причем невозможность объяснить, как пришли эти знания и почему именно такой был сделан вывод. То есть бессознательное знание, основанное на частных наблюдениях, которые кажутся наиболее достоверными, чем основанные на сознательном заключении. Есть и другое определение интуиции, как индукции без слов (жопой чую, но ртом не объясню) или вербализированной индукции, когда можно описать ощущения словами. Индукция – это логический переход от частного к общему, результат которого имеет вероятностный характер.

Ниже будут представлены вопросы, отвечая на которые вы будете составлять портрет своего потенциального партнера. Чтобы ответить на некоторые вопросы необходимо включать свою интуицию, так как логическим путем с помощью анализа или интернета ответить на них не получится. Нужно понимать свои желания и то, что будет лучше для вас.

И также хочу остановиться на еще одном важном моменте – умении говорить нужные слова в определенной обстановке. Мои наблюдения показали, что человек не говорит слова «Благодарю», «Спасибо», «Будьте добры», «Пожалуйста», «Прошу прощения», «Извините» и другие, схожие по смыслу, потому, что у него отсутствует навык их произношения, то есть попросту не научили его. Поэтому важно уделить внимание тому, как и что вы говорите. Если ситуация просит вас произнести фразу, которую вы никогда не произносили, то начнете испытывать дискомфорт, а фраза сойдет с уст нервно и в напряжении. Представьте ситуацию: вы едете в автобусе, закрываете глаза, притворяясь, что спите, когда на остановке заходят толстые тетки и «просыпаются», когда понимаете, что свободные места еще есть. Очередная остановка и в автобус заходит очень красивая девушка мечты.

И вы решаетесь сделать первичный шаг – уступить место. Из-за того, что вы постоянно уходили от этого, засыпая, начинаете нервничать, представляя ранее не проигрываемую ситуацию. Но решительно встаете и дрожащим и тихим голосом говорите: «Садитесь, пожалуйста». Девушка вас не услышала. Или специально проигнорировала из-за вашей неуверенности? Чтобы не попадать в такие неприятные ситуации и выработать в себе уверенность, необходимы их проигрывать и проговаривать перед зеркалом, как актеры тренируют свою мимику и походку, чтобы всегда понимать, как они будут выглядеть на экране. Попробуйте составить флирт-выражения для домашней тренировки, чтобы не было никакой не ловкости во время встреч. Если стесняетесь перед домашними, то просто читайте вслух романы с большим обилием диалогов, подстраивая интонацию голосу под героя. И лучше, конечно же, читать современные любовные романы. Мои любимые «Братья Карамазовы» Федора Достоевского, к сожалению, для этой цели мало подходят. Помимо романов, можно уделить внимание выписыванию необходимых фраз из кинофильмов и повторению их перед зеркалом. При этом можно представлять себя этим героем, надевая конструктивную временную маску.

Если нет желания пересматривать любимые романтические драмы и читать романы, выискивая нужные фраз, то можете взять любой разговорник и начать тренироваться. В качестве примера можете потренироваться перед зеркалом следующие фразы:

- Привет! Меня зовут... Как дела?
- Доброе утро / Добрый день / Добрый вечер.
- До свидания / Всего доброго / Хорошего дня.
- Что? / Что вы сказали?
- Не знаю / По-моему, нет / Я не уверен.
- Простите, я ошибся / Не беспокойтесь / Не страшно.



- Как здорово / Как интересно / Какая удача.
- Как плохо / Как жаль / Как обидно.
- Конечно / Пожалуйста / Тебе спасибо.
- Отлично / Хорошо / Ладно, идет.
- Я бы с удовольствием, но не могу / Извини, но нет.
- Ты прекрасно выглядишь.
- Я могу помочь?

Несмотря на кажущуюся простоту этих выражений, важно натренировать их до автоматизма, чтобы в определенный момент не составило труда сказать: «Извини, но я не хочу и мне это неинтересно». При произношении старайтесь добиваться четкой дикции и уверенности. Любая нерешительность возникает оттого, что человек обдумывает свои еще несовершенные действия и боится за то, что все получится не так, как он хочет. И самое лучшее лекарство против этого – учиться не думать именно эти мысли, то есть обрубать их сразу при возникновении.

Самое сложно – это произношение комплиментов. Нас с детства этому не учат, а многие даже не видят, как их говорят родители друг другу. Поэтому во взрослой жизни возникают трудности. А когда действительно хотим сказать, то комплимент получается неестественным и другой человек думает, что мы врем ради какой-то цели и пытаемся быть не собой, а кем-то другим. А это все замечают и все этого не любят. Любой флирт, комплимент, отказ просто дело привычки, а она вырабатывается повторением. И пока вы не натренируете произношения, вам будет казаться, что все эти слова примитивные, «не работающие», что так никто не говорит и вообще «не прокатит». Как только начнете тренировать, то внутреннее состояние изменится. И люди перестанут воспринимать их через ваши уста, как фальшь.

После базовых выражений, нужно натренировать те, которые вызывают сильные эмоции, что позволит вам оставаться спокойными в нуж-

ной ситуации. И после этого можно переходить к флирт-выражениям. Приведу несколько навскидку:

- У тебя удивительная способность – заставлять меня забывать о своих проблемах, когда мы вместе.
- Улыбка на твоём лице смотрится так мило, когда ты смеёшься.
- Ты понимаешь меня настолько хорошо, как будто читаешь мои мысли.
- Ты классная собеседница. Мне нравится с тобой общаться.
- Твой голос для меня приятнее, чем все мои любимые песни вместе взятые.

### **Блок 1. Внешность**

Для начала опишите образ своего желаемого партнера в общих чертах (это поможет создать первичный образ) \_\_\_\_\_

Теперь давайте уточним детали и попробуйте понять, что в этом образе есть от вас и других людей: родителей, друзей, соседей, бывших, экранных звезд (образы никогда не создаются из ничего)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие положительные и отрицательные качества есть от других людей? \_\_\_\_\_

Готовы ли вы принять эти качества в случае их переноса на партнера (ответив на 3 и 4 вопросы вы будете готовы и к тому, что созданный образ тоже далек от идеала, как и сам человек)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какая разница в возрасте для вас приемлема (не нужно хотеть, чтобы ему было 24 года, так как такого человека с таким возрастом вы можете встретить, когда вам будет далеко за этот возраст)? \_\_\_\_\_

Какое телосложение для вас приемлемо? \_\_\_\_\_

Опишите как можно подробнее его внешность и внешний вид, зацеливаясь на каждой детали (это поможет сузить выбор человека среди миллионов других и у вас будет четкое понимание) \_\_\_\_\_

Опишите его отличительные черты внешности \_\_\_\_\_

Подумайте над тем, какие отрицательные черты вы готовы принять, а какие не готовы? \_\_\_\_\_

Опишите его стиль одежды \_\_\_\_\_

Кто для него является кумиром? С кого он берет пример в одежде (каждый человек копирует модели поведения и реакций со своих кумиров)? \_\_\_\_\_

Закройте глаза и визуализируйте образ предполагаемого партнера

Затем представьте его в какой-нибудь ситуации и посмотрите, как он выглядит и ведет себя в ней \_\_\_\_\_

## **Блок 2. Характер**

Какие качества вы хотите видеть у партнера? \_\_\_\_\_

Какие качества для вас неприемлемы в партнере? \_\_\_\_\_

Что и кто могут влиять на его характер и поведение (человек меняется под воздействием определенных факторов)? \_\_\_\_\_

Ему комфортнее говорить или слушать? \_\_\_\_\_

Он интроверт (либидо направленное внутрь) или экстраверт (либо направленное наружу)? \_\_\_\_\_

Его профессия связана с физическим трудом или умственным (исходя из этих данных можно многое понять о человеке)? \_\_\_\_\_

Определите, какой тип личности вам подходит по модели Кейрси

Что в вашем характере его будет привлекать (не всякие черты характера любят другие люди)? \_\_\_\_\_

Что вас не устраивало в прошлых партнерах и почему (это поможет вам вспомнить, как вы принимали или боролись с такими проявлениями личностей)? \_\_\_\_\_

Как он будет вести себя в стрессовых ситуациях? \_\_\_\_\_

Какие ярко выраженные особенности будут у партнера? \_\_\_\_\_

В каких случаях вы ссорились с прошлыми партнерами? Всегда ли партнеры были виноваты? \_\_\_\_\_

Закройте глаза и уточните образ своего партнера \_\_\_\_\_

### **Блок 3. Внутренний мир**

Что ему нравится делать? \_\_\_\_\_

Какие у него увлечения? \_\_\_\_\_

Как он привык отдыхать и проводить свободное время? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как он развлекается? \_\_\_\_\_

Какие фильмы любит, музыку, игры и т. п.? \_\_\_\_\_

Какие комплексы у него есть (комплексы есть у всех, и они формируют нашу индивидуальность и наши стремления)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как проявляются ваши комплексы и как вы их компенсируете (из вопросов 6 и 7 вы поймете в чем могут быть у вас конфликты)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как он реализует себя в обществе (это даст вам понимание, как вы можете способствовать его реализации)? \_\_\_\_\_

К чему у него есть способности? \_\_\_\_\_

Как его детство повлияло на него (детство оставляет неизгладимый отпечаток на нас в целом)? \_\_\_\_\_

Опишите как можно подробнее сложившийся образ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Закройте глаза и представьте ваш совместный отдых \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### **Блок 4. Окружение**

Опишите его близкое окружение \_\_\_\_\_

Опишите его рабочее окружение \_\_\_\_\_

Можете ли вы подружиться с его окружением? \_\_\_\_\_

Опишите своих друзей и как с ними взаимодействуете \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как ваше окружение влияет на способность любить? Часто ли они дают вам советы и говорят, как правильно жить (человек советует другим только то, что сам не в силах сделать, тем самым компенсируя через других свою нерешительность)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Советуется ли он с кем-то перед принятием решения (это поможет выявить, как он решается на какие-либо действия и что ему дает толчок)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Он лидер? Умеет руководить? \_\_\_\_\_

Он легковнушаем? \_\_\_\_\_

Из-за чего у вас могут происходить конфликты? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Он любит проводить много времени в окружении людей? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В каких условиях он чувствует себя комфортнее (это поможет вам понять, как лучше организовывать совместное время)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как он ведет себя в обществе? \_\_\_\_\_

Закройте глаза и представьте его и себя в окружении друзей \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Блок 5. Любовь и быт**

Как вы проявляете свою любовь? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как он проявляет свою любовь (ответы на 1 и 2 вопрос уберут недопонимания из отношений)? \_\_\_\_\_

Что для вас неприемлемо в сексе? \_\_\_\_\_

Что для вас неприемлемо в совместном быту? \_\_\_\_\_

Какие отношения у вас были с родителями в детстве? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие отношения у него были с родителями (ответы на 5 и 6 вопрос дадут понять, как вы будете контактировать друг с другом, когда кто-то будет играть роль Родителя)? \_\_\_\_\_

Как ваши родители общаются друг с другом? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как его родители общаются друг с другом (так или иначе, мы копируем модели поведения своих родителей, а когда осведомлен, обид на какие-то проявления нет)? \_\_\_\_\_

Как вы представляете совместный быт? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какими вы видите идеальные отношения? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как вы будете решать конфликтные ситуации, связанные с бытом? \_\_\_\_\_

Как вы будете отдыхать друг от друга (проводить время

наедине с собой)? \_\_\_\_\_

Закройте глаза и свизуализируйте конечный образ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Приготовьтесь к тому, что вы ищите партнера, а не приз и сами призом не будьте. Самое интересное заключается в том, что вам не придется думать о том, где искать этого человека – вы уже ответили себе, в каких местах он бывает и как отдыхает. Единственное что вам требуется – прийти туда и увидеть его! Возможно не сразу и не точной копией, но обязательно того, кто вам будет нужен!



## Послесловие

К концу прочтения книги, у многих читателей возникнет интересный вопрос: «Если мы влюбляемся только в тех людей, которые существуют в нашем подсознании, то есть соответствуют образам, которые у нас есть, то значит можно специально сформировать образ, чтобы влюбиться в нелюбимого человека?» Ответ на этот вопрос будет положительным. Можно создать необходимый образ человека посредством приведенного опросника в последней главе или фотографии. Да, так просто – повесили фотографию перед рабочим столом и почаще обращайтесь на нее внимание. Фотография может создать визуальный образ, чтобы принять к примеру какой-то дефект. В последствии который вы не будете отрицать. А если его наделить отрицательными качествами, то к созданному образу, который стал в вашей голове «родным», то эти качества смягчатся.

Все написанное мной – это минимум, который вам должен помочь создать из себя полноценную и счастливую личность, готовую на новые отношения, понимая, как начинаются отношения, развиваются, с какими трудностями сталкивается и как их необходимо решать. Я сконцентрировал внимание только на вопросе построения отношений, но и не обошел стороной проблемы, который возникают в сформировавшейся семье, например рутинный сек. Эти проблемы нужно было затронуть сразу, чтобы их избежать, а не бороться с их следствиями, игнорируя настоящие причины.

Теме создания семьи я решил посвятить отдельную книгу, чтобы более детально на ней сфокусироваться, а именно на том, как эволюционирует образ в отношениях и как проявляется наступление зрелости личностей и любви. Но прежде будет моим долгом выпустить очень интересную книгу, которая ответит на вопрос, как я мои всего лишь

одним взглядом определить, как долго пара встречается, сколько раз в неделю занимается сексом и когда расстанется. В действительности я могу это сделать только, взглянув на пару, но для этой работы у меня есть кейс, в котором находится целый инструментарий для проведения аудита отношений, семей, анализа их поведений и планирования дальнейшей жизни, то есть диагностики и выстраивания стратегии. Вот инструментам этого кейса я планирую посвятить целую книгу, рассказав, как ими пользоваться. Интересно, не правда ли? В дополнение к книге, на моем блоге вы в подарок сможете получить рабочую тетрадь моего тренинга «Алфавит любви» и 49 советов построения отношений. Для этого введите в поиске то, что вам необходимо и не забудьте поделиться с друзьями!

А закончить книгу хочу словами Конфуция: «Учение без размышления бесполезно, но и размышление без учения опасно». А вот готовые инструменты и полезны, и не опасны. Вот только узнаете вы о них или нет – пока остается открытым вопросом. Но знайте – вы можете помочь мне ответить на него положительно!

**Расскажите об этой книге противоположному полу!**

**С любовью и страстью, не слуга, а верный друг,**

**Байн Баш!**

**31.12.2017**

## Рекомендуемая литература

Чтобы полностью раскрыть те аспекты, которые мне не удалось в этой книге, я выделил список рекомендуемой литературы для самостоятельного изучения. Это позволит вам не ограничиваться только моим видением вопроса и более объективно посмотреть на тему отношений, которую необходимо изучать, а не искать секреты счастливых отношений.

### **Эрик Берн «Секс в человеческой любви. Игры, в которые играют люди в постели»**

Я не раз цитировал д-ра Берна и не скрою, что многие его идеи на меня сильно повлияли. Впервые с известным психологом, психиатром и разработчиком транзакционного анализа и сценарного анализа я познакомился, прочитав книгу «Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди». И тогда поставил заметку, что эта книга является обязательной для прочтения молодым людям, прежде чем они вступят в серьезные отношения. Поэтому на первом месте в списке я поставлю прочтение его книги «Секс в человеческой любви. Игры, в которые люди играют в постели». Книга написана живым языком, много юмора, интересных мыслей и игр слов. Правда, кто не читал предыдущие книги Берна, тому будет сложнее понять, что имеет в виду автор, когда рассказывает про названия игр «Если бы не ты», «Да, но...», «Посмотри до чего ты меня довел». Главный акцент ставится на игре «Изнасилование». Если я посвятил целую книгу вопросу, как выбрать партнера и создать гармоничные отношения, то Берн дает простую рекомендацию: «Если вы не знаете, какую девушку выбрать, предоставьте выбор кому-нибудь другому, а потом выберите ту же». Помимо этого, в книге рассказывается об особенностях сексуального воспитания в разных возрастах, анализ природы непристойностей и сексуальных извращений. Мне понравилось, что автор на многие вещи смотрит

оригинально, иногда даже высмеивая некоторые методы. Если в вашем окружении есть человек, который как-то негативно и пренебрежительно относится к сексу, то дайте ему почитать. Он поймет, что секс жизненно необходим иначе позвоночник усохнет и побежит спариваться. В некоторых местах, где обсуждаются половые органы, оргазмы и все взаимосвязанное с этим, есть сноски, где он отвечает на комментарии эмансипированных женщин. Еще вы узнаете, что все же есть хороший ответ на вопрос: «Как все успевать?». И это секс. Да, чем чаще человек занимается сексом, тем быстрее утоляет голод «по структурированию времени». Заканчивает книгу автор очень интересным замечанием: «В конечном счете важно, ЧТО вы делаете потом, получив наслаждение.» И в самом конце пишет: «Близость — это внешнее пространство, космос. И если вы вышли в космос, то вы не скажите звезде: «Мне на тебя...!»

### **Публий Овидий Назон «Искусство любви»**

Написать краткую рецензию на цикл дидактических элегий в трех книгах, написанный древнеримским поэтом Публием Овидием Назоном в начале I века «Искусство любви» представляется крайне сложной задачей. Книга «Наука любви» пользовалась популярностью во все времена и так же критиковалась, как и восхвалялась. Говорят, что после написания этой книги автора отправили в долгосрочную ссылку в город Томы на берегу Черного моря. В наше же время он стал бы хайповым пикапером новой волны. «Наука любви» состоит из трех книг, где в первых двух поэт дает советы мужчинам как правильно привлечь внимание женщины и обольстить ее, а в последней, третьей книге — советы женщинам, как завоевать мужчину. Думаю, что если вас волнуют эти и другие бытовые вопросы соблазнения, то данный труд удовлетворит эти потребности. Но стоит учитывать, что поэт все-таки не всегда пишет серьезно, а, как и предыдущий автор открыто высмеивает, пародирует и иронизирует. У кого есть много денег эту книгу читать не стоит. Да и вообще, любые книги по соблазнению. Публий Овидий по этому поводу пишет: «Я не к богатым обращаю свои речи – им

не нужно мое искусство. Кто может дарить дорогие подарки, тот не нуждается в моих уроках. Кто может сказать, когда ему угодно: «Прими это от меня», тот всегда достаточно умен. Богатому не нужно стараться, у него есть золото, а значит, ему не нужно искусство любви. Я уступаю ему дорогу: его приемы сильнее, они нравятся, они более действенны, чем мои. Я воспеваю того, кто не покупает любовь, потому что я сам любил, не имея золота и богатства. За недостатком ценных подарков, я платил моим возлюбленным своими красивыми словами».

Если отвечать на вопрос для кого эта книга, то ответ будет — для думающих людей. Эта книга есть в полном варианте. Сокращенный больше подойдет, чтобы оценить остроумие автора и взять на вооружения некоторые методы. Полный же нужно осмыслить. И может оказаться сложным для прочтения из-за множества «непонятных» слов. Но тут еще зависит от самого издания.

### **Эрих Фромм «Искусство любить»**

Крупнейший мыслитель XX века Эрих Фромм в книге «Искусство любить» делится непростыми психологическими аспектами возникновения и сохранения чувства любви. В книге рассматриваются темы любви родительской, братской, материнской эротической, любви к Богу и любви к себе. В предпоследней части рассматриваются современные проблемы, которые также подходят и к нашему времени. И в конце дается практика любви, о которой я писал ранее. Про проблемы поколения он выразил то, что в наше время еще сильнее усилилось, а именно: «Современный человек превратил себя в товар; он ощущает свою внутреннюю энергию как вклад, благодаря которому он получит наивысший доход с учетом своего положения и ситуации на личном рынке». Об этом же писал Филипп Котлер, профессор международного маркетинга Высшей школы менеджмента, но более позитивно и с продвижением идеи человек-товар в общество.

А также автор пишет о проблеме «одинаковости», исчезновении поллярности полов, вместе с которой исчезает эротическая. Люди должны быть равными, но противоположными, а не одинаковыми. Автор уделяет внимание любви не только к другим, но и к себе. Если я правильно понял, то его главная мысль — чтобы полюбить другого, нужно сначала полюбить себя: «Если индивид способен любить только других, он не способен любить вообще». Книга написана легким языком, без сложной терминологии. Много мыслей, над которыми стоит задуматься и даже оспорить. Но прочитать должен каждый и выделить главное для себя, чтобы развить любовь, а не «эгоизм вдвоем».

### **Зигмунд Фрейд «Очерки по психологии сексуальности»**

В эту книгу входят три важных труда Фрейда: «Очерки по психологии сексуальности», «По ту сторону принципа удовольствия» и «Я и Оно». Книга станет существенным дополнением и источником информации тем, кого заинтересовала глава этой книги «Между люблю и убью», где я вкратце рассказал о Либидо, Мортидо, Эго и Ид. В ней Фрейд рассматривает вопросы бисексуальности, фетишизма, садизма и развития сексуальности у людей со всевозможными отклонениями. В подразделе про садизм Фрейд интересно высказался про мужскую агрессивность во время ухаживаний: *«Сексуальность большинства мужчин содержит примесь агрессивности, склонности к насильственному преодолению, биологическое значение которого состоит, вероятно, в необходимости преодолеть сопротивление сексуального объекта еще и иначе, не только посредством ухаживаний. Садизм в таком случае соответствовал бы ставшему самостоятельным преувеличенному, выдвинутому благодаря сдвигу на главное место, агрессивному компоненту сексуального влечения»*. В действительности очень сложно написать рецензию, не упустив какие-либо моменты. Книгу даже стоит прочитать ради того, чтобы перестать верить на слово всем цитатам, которые приписывают дядюшке Фрейду в

интернете. А то будет – твое выражение лица, когда начитался цитат из книг, а они противоречат друг другу... ну или как чаще бывает – когда начитался цитат из книг, а потом не нашел ни одну из них в тексте.

### **Робин Бэйкер «Постельные войны. Неверность, сексуальные конфликты и эволюция отношений»**

Очень интересная и необычная книга о том, как происходит развитие отношений и затягивает буквально с предисловия, где автор сразу задает вопросы читателю: «Почему когда мы находимся в стадии установившихся и счастливых, во всем удовлетворяющих нас отношений, мы порой испытываем невероятно сильный соблазн изменить своему партнеру? Почему мужчины вырабатывают столько сперматозоидов за каждый половой акт, что этого хватит, чтобы оплодотворить все население Соединенных Штатов — и даже дважды? И при этом половина из них не достигает цели, вытекая обратно? Почему, когда мы меньше всего хотим заводить детей, наши тела явно подводят нас и производят потомство? Почему так трудно выявить наилучший момент для секса, чтобы забеременеть — или не забеременеть? Почему пенис имеет именно такую форму, и почему мы совершаем толчки во время полового акта?» и так далее. Автор сразу заинтересовывает читателя, но дает ответы по мере прочтения книги в виде интересных историй и пояснений к ним. Эта книга вызвала настоящий переворот в сексуальной биологии и стала международным бестселлером.

### **Любовь Орлова «Мужчина + женщина. Марс и Венера»**

Эту книгу я прочитал в далеком 2008 году и думал, что ее автор Джон Грей, но перечитывая ее во время написания этой книги, обнаружил маленькую надпись в конце книги: «Автор-составитель Орлова Лю-

бовь». Но независимо от того, кто был автор, книга является очень полезным справочником, который способен ответить буквально на все вопросы, касающиеся взаимоотношений полов. Из нее вы узнаете, как проявляется сексуальность у мужчин и женщин, какие бывают нарушения, как доставить удовольствие партнеру, как продлить половой акт, как предупредить болезни, а также как преподавать половое воспитание для девочек, как предохраняться и какие продукты лучше употреблять. Помимо этого, идет рассказ от того, как целоваться и обниматься, до того, как заниматься сексом, находясь в семейном союзе.

Автор приводит большое количество полезных цитат и ссылается на другие не менее полезные книги, например, на «Праздник любви» С.Бурдона, «Дао любви» Чжан Чжунлана, «Сладострастие» Г.Дануцио. И естественно, последнюю главу посвящает Джону Грею, где из его книг выделяет главные вопросы: что такое свобода в отношениях, что для полов значат знаки внимания и как их проявлять, и что это за ссоры на фоне «любовного затишья»?

### **Джон Грей «Мужчины, женщины и отношения»**

Отношение к книге не однозначное, но все же требует прочтения. Все же, чем больше человек уверен в различия людей, тем больше пытается развить эти различия, а потом пытается соединить воедино двух разных людей. Многие аспекты никак нельзя отнести только к одному полу, например, автор пишет про мужскую забывчивость, мужской эгоизм, женскую подавленность, «он хочет угнаться за целью, а она наслаждается самой погоней». Автор пишет: «Если женщину часто перебивают либо если тем, кто ее слушает, не хватает терпения, она замкнется в себе и не захочет делиться своими чувствами. Ее любовь исчезнет, а вместо нее появится именно сомнение и недоверие». Но такое следствие можно отнести и к мужчинам. И также у обоих полов оно может проявиться не в подавлении своих чувств, а в другом спо-



себе выражения. Я спросил как-то у знакомого писателя, почему он начал писать книги, на что тот ответил, что его никто не хотел слушать на работе, якобы всех уже достал и он стал выражать это посредством книг. Никто не перебивает, не спорит, свое мнение не втыкает, красота!

Не смотря, что Грея относят к теоретикам, в этой книге немало практических упражнений, например, написания романтических писем, выделяя не только хорошие моменты, но и правильное написание негативных аспектов взаимоотношений. Данную книгу хорошо держать на тумбочке рядом с кроватью и читать ее потихоньку перед сном.

Помимо указанных выше книг, обязан выделить взаимодополняющие книги, без их краткого описания, так как они раскрывают не только тему **любви, но также будут полезны при более детальном изучении темы отношений:**

Абрахам Маслоу «Мотивация и личность» (главы 3, 9, 11 и 12), Альфред Адлер «Наука о характерах: понять природу человека» (главы 7, 8 и 9), Фредерик Перлз «Практикум по гештальттерапии» (глава 8), Оливер Сакс «Человек, который принял жену за шляпу» (главы 1, 8, 11, 19), Стивен Гросс «Искусство жить. Реальные истории расставания с прошлым и счастливых перемен» (глава 3 «Любовь»), Михай Чиксентмихайи «Поток: психология оптимального переживания» (главы 5, 8), Александр Верещагин «Сила привычек: как стать по-настоящему успешным» (глава «Успех в личных отношениях»), Кришнананда и Амара «Обретая любовь. Каким становится секс, когда появляется истинная близость» (главы 10 и 11) и естественно Карл Густав Юнг «К вопросу о подсознании», Джозеф Л. Хендерсон «Древние мифы и современный человек», Мария-Луиза фон Франц «Процесс индивидуации», Аниэла Яффе «Символы в изобразительном искусстве», Иоланда Якоби «Индивидуальная символика: случай из психоаналитической практики»

## Личная консультация

Ассистентов Байна Баша часто спрашивают: «Как заказать индивидуальную консультацию Байна Баша и получить от него пошаговый алгоритм решения конкретной проблемы?» Поэтому на этой странице мы дадим развернутый ответ.

Главное отличие от коллег в том, что он делает акцент на индивидуальной работе с каждым клиентом, не проводя масштабных тренингов и коуч-групп. Поэтому его стратегия заключается не в конкуренции, а дополнении.

### 3 причины получить консультацию:

**Качество.** Вы получите профессиональную помощь и дополнительные материалы.

**Действие.** Примите решение, принятие которого откладывали долгое время.

**Время.** В некоторых случаях будет достаточно одной консультации.

### Результаты консультации

Если не углубляться в каждую отдельную причину заочно, то можно с уверенностью сказать, что вы получите как минимум три результата:

**Новые цели.** Перестанете бежать в прошлое и начнете принимать ответственность за жизнь в настоящем.

**Уверенность в себе.** Повысите самооценку и сможете в любом случае достойно представить себя.

**Достижение желаемого.** Решите ранее неразрешимые проблемы и добьетесь желаемых результатов.

### **Вы можете обратиться со следующими вопросами:**

**Поиск партнера.** Как найти человека, с которым захочется идти всю жизнь рука об руку, даже если для этого придется побороть свой страх близости и открыться людям?

**Избавление от конфликтов.** Как понять, что хочет партнер и как ему это дать? И научиться первоклассной коммуникации, чтобы решать проблемы в любых ситуациях?

**Построение отношений.** Как построить гармоничные отношения в современном мире, но прежде научиться любить себя? Укрепить существующие отношения и перестать испытывать дискомфорт при общении?

**Развитие сексуальности.** Как перестать испытывать страх близости и начать открываться людям? Как наладить сексуальную жизнь и снова начать получать удовольствие?

### **Долгосрочная консультация**

При длительной работе с Байном, вы проведете полный анализ важных сфер жизни и их тщательную гармонизацию: здоровье, отношения, семья, отдых, карьера, развитие.

**Условия долгосрочных консультаций:**

Встречи проводятся минимум 1 раз в неделю, максимум – 1 раз в 2 недели. Только предоплата. При остановке консультаций по желанию консультанта – деньги возвращаются, по желанию клиента – не возвращаются. Байн может использовать множество методов и техник работы над вашими целями, советовать и направлять. Делать придется вам.

- 12 индивидуальных консультаций
- Сопровождение, помощь и поддержка между встречами
- Подарок от Байна Баша
- Интересные домашние задания

Никаких онлайн и Skype консультаций, несмотря на их преимущества. Результативность таких консультаций не всегда соответствует желаемому эффекту и не одинаково всем подходит.

## Контакты

По личным вопросам и предложениям писать на электронный адрес: [avtrener@gmail.com](mailto:avtrener@gmail.com)

По техническим вопросам: [info@baynbash.ru](mailto:info@baynbash.ru)

Рабочее время для ответов: с 9:00 до 18:00

### **По вопросам сотрудничества**

Если вы хотите взять интервью у Байна Баша, пригласить его на съемки телевизионной программы или сделать партнерское предложение, то просьба обращаться:

Тел/WhatsApp/Viber: +7 953 713 46 72, Александр Верещагин

E-mail: [avtrener@gmail.com](mailto:avtrener@gmail.com)

# СНИМИТЕ СНАЧАЛА ШТАНЫ



**Любовь с первого взгляда – это когда мы, не зная человека, наделяем его качествами, которые есть у нас и влюбляемся в них же.**

**Люди в отношениях не ссорятся только в двух случаях: когда обоим друг на друга нейтрально и когда отношения изначально были построены на любви.**

**Любовь никогда не рождается в условиях выбора. Чем больше нам предоставляется он, тем труднее принять решение, а от принятого решения приходит недовольство.**

**Говорят, что счастливые и крепкие отношения могут построить только самодостаточные люди. Я же говорю, что люди должны быть «полными» внутри. Такие люди хотят делиться тем, что у них есть. Самодостаточным людям никто не нужен. Им и так хорошо. Они сами по себе.**

**Мой любимый момент практически во всех ссорах – это высказывание на грани кипения: «Ты думаешь только о себе!», что в действительности значит: «Я хочу, чтобы ты думал только обо мне».**

**Идеальный партнёр – это тот, у которого нет своих желаний и его внимание направлено только на удовлетворение желаний партнера. Но и в таком случае, со временем, он потеряет свою привлекательность и начнёт раздражать своей уступчивостью.**

**Повальная любовь к котанам в интернете есть ни что иное, как обычное вытеснение любви к человеку.**