

18+

Вячеслав Кабышев

Чистая ПСИХОЛОГИЯ

Вячеслав Кабышев

Чистая психология

«Издательские решения»

Кабышев В.

Чистая психология / В. Кабышев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-625592-0

Я предлагаю вашему вниманию записи моего разговора с коучем для психологов Вячеславом Кабышевым. Мы обсуждаем самые разные темы, которые, надеюсь, будут вам интересны. Можно соглашаться или не соглашаться с представленным вариантом ответа на мой очередной вопрос. Это ваше право. Тем не менее, мне кажется, что нижеследующий текст послужит источником для ваших размышлений. Я выступаю в роли интервьюера и редактора.

ISBN 978-5-00-625592-0

© Кабышев В.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1.	6
Глава 2.	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Чистая психология

Вячеслав Кабышев

*Выражаю благодарность
Кабышеву Вячеславу*

Лана Игнатьева *Редактор*

© Вячеслав Кабышев, 2024

ISBN 978-5-0062-5592-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1.

Заявить о себе, или жить в страхе

– С чем больше всего люди, с какими проблемами сталкиваются перед тем, как словить свой успех?

– Самая большая и главная проблема, с которой люди сталкиваются, прежде чем идти в продвижение, – даже я говорю именно «прежде чем идти в продвижение», потому что это основная проблема, основной затык, с которым сталкиваются люди, – это: как заявить о себе и не бояться того, что обо мне скажут люди. То есть это в принципе просто страх заявить о себе. Если я психолог, или я фотограф, или я фитнес-тренер, и особенно это касается тех людей, которые только закончили обучение на какого-то профессионального специалиста, эксперта, и они думают: но у меня же нет еще никакого опыта, у меня же нет какой-то работы с уже именитыми людьми или неименитыми; я как человек, как эксперт еще не такой крутой, как кто-то, например. И всегда начинается вот это сравнение, что, допустим, Сатья Дас – многие уже знают, кто такой Сатья Дас. Вот: «Но я же не Сатья Дас, я так не могу, вот он крутой, его же много людей уже знают». И все почему-то забывают один важный момент, что все самые большие и крутые люди, успешные, богатые, раскрученные – они все с чего-то начинали. И все начинали ровно с того же, с чего начинают люди, которые сейчас боятся заявить о себе. Я так понимаю, главная ошибка людей в данном случае – это страх.

– Да, к сожалению, страх парализует действие, а все наши страхи как раз идут из нашего детства. В нашем детстве, когда нас воспитывали, во времена СССР, там что говорилось: «не высовывайся», «а что скажут люди», «а это плохо» – вот это постоянное. Но родителей тоже можно понять – они жили в те времена, где не очень-то сладко было. Соответственно, вот этот страх того поколения накладывается на страх нашего поколения – страх действовать. А если человек боится, но внутри у него действительно талант есть, он гений, но он будет продолжать бояться всю свою жизнь. То есть, пока не начнет делать ошибки, он не получит опыт.

Дело в том, что именно от самого опыта благодаря нашим ошибкам мы начинаем двигаться вперед. Конечно, очень актуально, когда человек говорит: «Я не могу это начать, потому что я боюсь осуждения». Значит, для самого человека – он уже где-то в детстве получил травму от родителей, где его постоянно критиковали и осуждали. И это глубоко его где-то там триггерит. Он думает: «Сейчас я вылезу, и меня посчитают выскочкой, или тупым, или неудачником». Хорошо, конечно, когда иногда человек может взять, просто открыть книгу – в день по десять страниц прочитать, и когда есть словарный запас у человека, ему есть что ответить за себя. Не будет такого, что человек заявил о себе и все его начали облизывать: «Вау, какой ты классный!» Такого нет! Да, будет 10%: кто-то поставит лайки, кто-то поделится твоим каким-то начинанием. Но обязательно начнут те, которые будут говорить: «Да вот он это не так делал, да вот он в книжке сыро-вяло что-то написал». Эти люди, которые критикуют, – как правило, те, которые ничего сами в этой жизни не сделали, не добились, и для них актуально сидеть и кого-то со стороны критиковать.

Нужно понимать: если ты хочешь стать знаменитым или действительно успешным, нужно уже принять тот факт, что будут и те, кто тебя поддерживает, и будут, конечно же, те, которые тебя критикуют. Критику надо уметь воспринимать. Если человек боится критики, его что-то пугает, значит, его триггерит именно его внутреннее состояние. Каждый человек, который на пути у нас встречается, это и есть наш учитель. Если ты встретил человека, который тебя просто бесит, – вычеркни его из своей жизни. Не надо доказывать! Вот еще большая проблема, что мы бежим-бежим-бежим – карьера, успех, уже счет в банке есть, уже машина есть, дом есть,

а мы все бежим-бежим. Это называется, когда ты сам себе всю жизнь что-то хочешь доказать. А не надо ничего доказывать, надо просто расслабиться и получать удовольствие.

Проблема в том, что большое количество людей не могут находиться в состоянии здесь и сейчас. Они думают: вот когда у меня что-то там будет или кто-то ко мне придет в мою жизнь, и у меня будет все. Нет, дорогие мои, так не будет! Получить можно от жизни только благодаря своим действиям. Если ты не действуешь, значит, ты так и будешь всю жизнь сидеть на одном месте и дальше бояться. Самый большой враг человечества сегодня – это страх. И если ты научишься идти наперекор своему страху, не бояться этого страха, то ты просто станешь победителем, ты будешь чувствовать себя победителем. От этого ты и сам кайф поймаешь, именно когда ты сделал то, чего ты боишься. Ты раз сделал, два сделал.

Здесь тоже есть такой момент: очень многие люди, которые идут к успеху, у них есть проблемы с зависимостью. Есть зависимости – «адренолинозависимые» люди. И вот у этих людей обязательно происходят какие-то вспышки, которые дают вот эту бурю эмоций. Человек: «Вау! Я это сделал, я победил!» Нужно после этого обязательно себя похвалить. Дорогие мои, нет вокруг нас тех, кто нас обязан хвалить! Если человек сам себя не хвалит каждый день... За любую мелочь начните себя хвалить. После этого ты понимаешь, что я есть у себя, я хочу так, я буду делать так, а критика или уж что-то хорошее в мой адрес – это будет то, что я заслужил. Если я сделал ошибку, я приму эту ошибку и пойду дальше. Потому что достичь больших успехов можно благодаря своим ошибкам. Не совершая ошибки, ты будешь сидеть на одном месте, как тот хомячок, который в барабане крутится, – он думает, что он двигается вперед, а он двигается в своем барабане, в своем маленьком каком-то социуме.

И если в твоём окружении есть люди, которые действительно ставят палки тебе в колеса или которые тебя тянут вниз, – смени окружение. Просто смени, убери из своего окружения всех людей, которые тебе мешают, которые тебя критикуют. Убери их! Ты же не обязан им всю жизнь что-то доказывать. Оставь возле себя только тех людей, которые тебе приятны, которые готовы с тобой идти по жизни. Потому что критика у людей, вообще критиковать кого-то – это возникает оттого, что ты сам не сделал того, что ты хотел. Ты пошел на поводу у своих родителей. Мне сказали быть адвокатом – я пошел адвокатом. Мне сказали быть актрисой – я пошла в актрисы. Но ты не сделал то, что ты сам хочешь.

Сейчас, как правило, к сорока годам – вот этот кризис среднего возраста – человек получил все от жизни, потом сел на задницу и понимает, что он всего добился. Но это были не его желания, это были желания его родителей, его партнера – мужа и жены. Для кого-то он что-то делал, старался – полжизни прошло, и он только понял, что это все ему не нужно совершенно! Надо изначально уже понимать, что именно ты хочешь. А чтобы найти именно свою миссию, в которой тебе будут помогать высшие силы, нужно обращаться обязательно в свое детство. Потому что у ребенка психика формируется в трехлетнем возрасте. Человек уже знает, кем он будет, что он будет делать, какая у него миссия.

К сожалению, люди не помнят свое детство. Ко мне люди обращаются на консультацию – первое, что я спрашиваю: «Расскажите о своем детстве». Человек начинает рассказывать моменты из жизни, где ему было 5—6 лет, а что было в 3—4 года, – человек не помнит. А там как раз и формируется наше будущее. В три года ребенок знает, кто он будет, и где он будет, и как будет. Но потом, к сожалению, вот это навязывание родителей – их наставления, навязывание социума – и человек выбивается из своего направления. Рано или поздно, когда человек к сорока годам очнулся, проснулся, как сейчас называются эти люди – пробужденные.

Они проснулись: «Господи! Я проснулся: что за муж у меня!», «Что за жена!», «Блин! Я езжу на работу каждый день, меня тошнит от нее!» Да, вот этот человек проснулся наконец-то, и вот начинается: «Меня не устраивает зарплата, там маленькая зарплата». Да ты уйди, уволься! А тут начинается: «А потом надо искать другую». Так иди и найди другую! «А на что я

буду жить, пока буду искать другую работу?» У тебя есть что продать? Пойди продай, поживи, отдохни, займись здоровьем. Например, люди – они же бегут за карьерой.

Хронический стресс сейчас у каждого третьего человека. Почему образуется хронический стресс – потому что человек думает: «Сейчас я вот это сделаю, я вот это сделаю, я вот это сделаю, и все». И человек забывает о себе. То есть у человека даже нет правильного режима дня. Соответственно, человек за чем-то гонится, он не уделяет времени ни своим детям, ни своей жене, ни своему мужу. Бегут! Самое интересное: все, что они сейчас заработали, они потратят на свое здоровье, они будут лечить себя. Потому что истощенная психика... Вот я объясню, что такое стресс для человека: человек бежит-бежит-бежит, он приходит к стрессу, и вдруг он словил стресс, а организм и так уже просто на волоске, нервная система. Он словил стресс. После каждого стресса в голове отмирает маленький такой сосудик, и с каждым стрессом у нас умирает несколько тысяч клеточек головного мозга, и восстановить это практически невозможно. Да, до сорока лет еще можно что-то восстанавливать. Если у тебя хронический стресс уже идет после 40 лет, то это очень большая проблема. Хронический стресс: мало того что деградируют твои мозги, у тебя еще получаются спазмы. Спазмы – это первый удар – по надпочечникам, и второй уже – нарушение всей мочеполовой системы. Соответственно, ты должен понимать: если ты гонишься за успехом и не смотришь за своим здоровьем, а в здоровом теле здоровый дух, то ты не получишь никогда тех результатов, которые ты планировал.

Сексуальная энергия во мне не реализована до конца. Есть огромный потенциал, но не реализована эта энергия. Почему? А я вам отвечу: потому что я боялся детей. Понимаете? То есть я иду в сексуальные отношения с женщиной, с девушкой, но при этом боюсь детей. А почему? Потому что когда-то мама из любви сказала мне фразу: «Вот ты занимаешься сексом с девушкой, но смотрите мне, детей не принесите!» Все! Этого достаточно было для того, чтобы в моей голове сформировался блок и страх к рождению детей. Понимаете? И когда мы с этой проблемой разбираемся – я эту проблему разобрал, проработал и у меня все сразу по-другому пошло. Восприятие мира другое, восприятие своей работы совсем другое, стресса намного меньше, в процентном соотношении, не побоюсь сказать, но процентов на 80 стало меньше, хотя бы потому, что мне стало глубоко плевать на все те вещи, на которые я раньше обращал слишком много внимания и тратил свой внутренний ресурс. Вот в этом проблема. То есть люди мало того что в принципе боятся заявить о себе и боятся раскрывать собственный потенциал в мире, так они еще боятся разбираться со своими проблемами. Вот в чем проблема.

Нужно же самого себя в каких-то субъективных вещах признать неудачником, а это для многих людей равно самоубийству – это раз. Во-вторых, а что скажут другие, что скажут мои друзья, что я пошел к психологу, или что скажут мои родители. Как в «Камеди клуб» я недавно видел или в «Стендапе» – прозвучала фраза: «Вот такой взрослый – пошел другой тете на мамку жаловаться». Понимаете? Вот такой интересный вопрос. И вот здесь, конечно, хорошо разбираться.

Я могу еще один пример интересный привести. У меня крестная – она предприниматель и крестный – тоже предприниматель. Они разведены, но крестный однажды мне сказал фразу интереснейшую. Слава богу, на тот момент я уже находился в более осознанном состоянии, когда я мог уже не принимать то, что он говорит. Что он сказал... Я говорю: «Я хочу быть богатым. Я это чувствую, что я хочу много денег». Он мне сказал, что большие деньги, во-первых, – это большие проблемы. Самое популярное: большие деньги – равно большие проблемы.

Деньги – зло. Он мне говорит: «Вот мы зарабатываем, нам на жизнь хватает, и, в принципе, это хорошо. Вот и тебе нужно так же». Простите! Но не нужно мне так же, я «так же» не хочу. И соответственно, всякие вот эти маленькие детали – мы их можем даже не помнить, но они дают такой огромный фидбэк (ответную реакцию) на нашу будущую жизнь, что из этого складываются вот такие мощные блоки. Казалось бы, мы взрослые люди, мы взрослые дяди

и тети, но мы не можем никак совладать с какими-то вещами, которые являются на самом деле не такими уж и проблемами.

Просто нужно в них заглянуть глубоко, посмотреть, самому себе признаться честно, кто я есть и чего я хочу. Если я эгоистичен в каких-то моментах, – да и хрен бы с ним, пусть так и будет. Если для меня необходима та или иная вещь, – пусть будет она такой. Мы зачастую боимся признаваться самим себе в каких-то вещах не потому, что это плохо на самом деле, а потому, что это плохо для нас субъективно.

Психолог сейчас воспринимается еще не всеми людьми как человек, который может тебе действительно помочь и поговорить с тобой по душам. А психолог воспринимается как врач, который тебя лечит, как будто ты сумасшедший. То есть психолог – равно «доктор для сумасшедших» – у нас вот такой стереотип, странный такой, интересный. Но почему-то так, к большому счастью, очень многие люди начинают созревать и понимать, что «я не могу справиться со своими проблемами сам, мне нужен специалист».

Потому что, какими бы мы крутыми ни были – я тренер – коуч, и каким бы я классным ни был, – у меня есть сертификация психолога. Два года я учился на психолога, я очень много перечитал книг, очень много всего. И казалось бы, какие могут быть проблемы со мной самим. И тем не менее у меня есть человек, к которому я обращаюсь, когда у меня начинаются «сдвиги по фазе». Давайте не будем говорить «сдвиги по фазе» – это я уже с юмором просто говорю. Но когда у меня начинаются какие-то проблемы, которые я понимаю, что я не могу сам решить, я обращаюсь к человеку.

С точки зрения психосоматики, менее страшно и наиболее приятно сходить к психологу. Потому что, если ты к психологу не сходишь со своей проблемой, – ты будешь мучиться со своей проблемой, у тебя будет геморрой. А по поводу того, что деньги – это энергия сексуальная, – здесь да. К мужчине приходят деньги через женщину, а к женщине приходят деньги через мужчину. Если женщина заточена на то, что у нее все стабилизировано, ей одной хорошо, у нее есть стабильный доход, бизнес, то зачем нужен мужик. Это, как я называю, конь с яйцами. Мужеподобная женщина говорит: «Почему все мужчины от меня убегают?» А как они могут быть с тобой, если ты ходишь как мужчина уже. Все, для чего рождена женщина, не выполняется. А зачем ты вообще тогда живешь?

Глава 2. Деньги и сексуальная энергия

Сексуальная энергия, деньги, и как это взаимосвязано между мужчиной и женщиной? Почему одинокие люди не могут создать пару себе, одинокие успешные люди не могут создать пару? И наоборот, когда есть вроде мужчина рядом, вроде пойдет, сойдет такой мужчина, есть хоть такой, а то сейчас этого уведут или сопьется не дай бог. Либо вот женщина – она есть, самое главное, что она есть, она удобна. А то, что ты ее сам уже давно не любишь, ты ее давно разлюбил, – вот такая самая частая проблема, особенно когда приходят на семейную консультацию к семейному психологу, и такие вот запросы: «Все плохо в семье». – «А почему не разводитесь?» – «Потому что у нас много того, что надо делить: недвижимость, счета в банке, автомобили». То есть по моей практике я вижу людей, которые вместе 10 лет, 20 лет, 30 лет, но они не разводятся, потому что нужно что-то поделить пополам. Это настолько людей пугает, что они лучше будут друг с другом, вместе, мучить друг друга. А чтобы реально разделить все пополам, разбежаться и начать новую жизнь, – нет, страшно.

Например: «Как же мы разведемся, у нас же двое детей, трое детей. А как мы будем детей делить?» – это проблема. Вы знаете, я такую вещь скажу, надеюсь, она вот прилетит именно туда – на «полочку», и полежит там, и переварится, и дойдет все-таки до многих родителей, которые не хотят разводиться. Женщина, например, привыкла сидеть дома, не работать, лишь бы с детьми. Но нужно идти и начинать новую жизнь – это нужно опять получать профессию, начинать работать. А женщина уже привыкла сидеть на шее у мужа, соответственно, она не будет разводиться. Зачем ей разводиться! Или мужчина, которого все устраивает: он завел себе на стороне кого-то, и все хорошо, и жена, и дети – все хорошо. Вы знаете, самое страшное, что в таких семьях, где люди не могут признать, что они давно друг друга не любят, они не разводятся либо из-за детей, либо из-за совместно нажитого – самое страшное, что дети страдают. И эти дети получают такие глубокие травмы!

Просто вы должны как родители понять для себя, просто себе сказать: мы растим несчастных детей. Дети, которые растут без любви, не знают, что такое любовь, они не видели любовь мамы и папы, они живут без любви, – эти дети не знают, что такое быть счастливыми. Соответственно, когда они вырастают, они находят партнера холодного, который совершенно тоже не знает, что такое любовь, – и создается новая семья. И отсюда у нас идет из поколения в поколение – жениться по расчету, жениться, потому что пора: у других людей есть дети, а у меня нет, значит, надо жениться. Тоже такая логика, понимаете?

По факту ничего ты никому не должен, ты пришел в эту жизнь, единственное, что ты должен – самому себе – быть счастливым.

Дети начинают созревать к подростковому возрасту, и начинают складываться такие отношения: все эти проблемы, которые от папы с мамой, они перетасили на себя, к себе примерили, они с этим ужились, и они живут. Если вы не разводитесь, но вы друг друга не любите, значит, скажите сами себе: я буду растить и воспитывать несчастных детей. То есть вы заранее должны знать, что вы растите неудачников, потому что человек, который вырос и не видел, что такое любовь, и не знает, что такое любовь вообще...

У нас сейчас глобальная проблема: люди не знают, как отличить влюбленность от любви, страсть – от любви. Вот эта любовная зависимость – тоже не знают, что это не любовь. У нас первые шесть месяцев – это обычная влюбленность, где люди друг друга распознают: подходит человек или нет. А если вы, допустим, из тех людей, которые – женщина, например: «Мне одни козлы попадаются! Одни козлы: то альфонс, то алкоголик, то какой-то там еще не такой». Что этой женщине может сказать психолог, как вы думаете, если ей попадаются все только козлы?

Давайте тогда попробуем понять, почему именно этой женщине попадают именно такие мужчины? Перечисляю: алкоголики, альфонсы, абьюзеры, нарциссы и так далее – список можно через запятую продолжать. Что она? У нее какой-то особенный запах, может быть, она как-то себя особенно ведет? Что в ней такого, что именно эти мужчины идут именно к ней? А потом она материт их всех и говорит, что муذاки, козлы там, это то, это се. То есть получается, что вроде не поймешь и мужики-то вроде не понимают тоже, что такое, что?

И такой вот еще интересный момент тоже сюда хотелось бы добавить – почему с одной женщиной мужчины просто взлетают к карьерному успеху, да, с одной, а с другой они начинают деградировать – просто тупо бухать, изменять и вот это, домашнее насилие. Что здесь? Так как у вас уже есть опыт в консультациях, да, мужчины и женщины, поэтому я вас спрашиваю, потому что мое направление – это психосоматика. И здесь, скорее всего, интереснее вы ответите на этот вопрос про этих женщин, которые дуры, или мужики, которые козлы.

Первое, с чего хотелось бы начать, – это никакая она не особенная, то есть нет такой особенности у человека, чтобы притягивать к себе тех или иных людей, вернее, людей с теми или иными качествами, там алкоголиков и так далее. Тут больше речь идет не о какой-то уникальности в этом плане, в этом направлении, а о том, какой у этой женщины прописан в голове, скажем так, некий сценарий. Первое, с чего обычно мы начинаем такие консультации, – это с того, какие у этой женщины отношения с отцом.

И чаще всего, в 95—98% случаев, получается так, что в семье, где росла эта женщина, у отца с мамой происходят отношения либо абьюзивные, либо он алкоголик, либо он не хочет работать и подниматься по карьерной лестнице – в общем, для семьи он делать ничего не хочет особо. Ну, то есть мужик, которого мы условно называем козлом сегодня, да? И эти отношения транслируются на ребенка. Ребенок эти отношения впитывает, и даже на подсознательном уровне, когда он хочет другие отношения, они у него не получаются. У меня эти примеры сплошь и рядом, когда девочки встречаются с мальчиками и не могут найти себе нормального мужчину, который бы заботился о ней, который бы обеспечивал, который бы давал ей безопасность и любовь – четыре вещи, которые женщине нужны априори. И многие женщины думают, что чуть ли не прокляты.

С одной стороны, есть у этого момента некоторые плюсы, можно выделить. Но скорее, это по большому счету, в большинстве процентов, это – минус, потому что у девочки в такой семье нет примера, с которого бы она перенимала на себя пример того мужчины, который должен быть рядом, и того мужчины, который тем или иным образом ведет себя с женщиной. Но такие девочки обычно перенимают пример кого?

Либо у родственников, где там есть полноценные семьи, либо на какие-то секции девочки ходят. Знаете, такие вещи, когда в школе девочки влюбляются в учителей-мужчин, если учитель какой-то очень харизматичный, и так далее. Это происходит в большей степени как раз у девочек, у которых отца дома нет. Ну и не во всех этих случаях, то есть и когда отец дома есть, это тоже происходит, это нормально. Но когда отца нет, конечно же, это не очень хорошо, лучше бы, чтобы модель поведения была. И вот здесь как раз от отца очень многое зависит, потому что отец в этом плане должен понимать, что он является полноценной стопроцентной моделью поведения будущего мужчины, которого женщина впоследствии будет выбирать. То есть его дочь.

И если этого не происходит, происходят всякие разного рода искажения, о которых мы сегодня как раз и говорим, когда мужчины – козлы, а бабы – дуры и так далее. Вот эти искажения не дают покоя, и они как раз формируют вот эти вот некоторые сценарии. То есть, когда девочка повстречалась с парнем, а он был абьюзер, непонятно какой. Она прекращает с ним отношения, слава богу, по каким-то причинам, но тут же находит себе мужчину, который ровно такой же, потому что она другой модели не знает.

То есть модель у нее сформирована подсознательно. Даже когда она говорит, что я хочу себе нормального мужика, который будет нормально меня обеспечивать, платить за меня в кино. Потому что есть случаи, когда мужчины приходят и говорят женщине: «Ну ты плати за себя сама». Или там в ресторане. Ну это же ужасно.

Ну тут еще тоже речь про таких подобных мужчин, понятное дело. Но женщина сама выбирает. То есть здесь нужно не забывать о том, что она сама выбирает того, кого она хочет к себе притягивать. И так как, к сожалению, если у девочки формировалось отношение с отцом, который бросил семью, когда ей было 12 лет или 10 лет, но до сих пор продолжает эту семью как-то терроризировать теми или иными способами, манипулировать как-то и так далее. Для нее это просто кажется нормальным. Вот в чем суть.

То есть не в том, что ей прям хочется такого же мужчину, ей просто кажется, что подобное отношение нормально, и, когда к ней так относятся, подсознательно она думает, что это нормально, хоть и всеми фибрами может сопротивляться и говорить, что ей не попадаются нормальные мужчины. Есть две причины, почему вам не попадаются нормальные мужчины: во-первых, потому что вы не там ищите и, во-вторых, потому что вы хотите сразу готового. Сразу готовый, вот он весь такой.

Женщины разучились воспитывать мужиков правильно. То есть воспитывать правильно – это вообще тема отдельного огромного разговора, потому что здесь нужны правильные манипуляции, то есть манипуляции здоровые, адекватные.

Это не когда ты пилишь мужика, что он с ума сходит и хочет из дома выйти в окно, а когда ты находишь правильный подход именно к своему мужчине, потому что мы как люди все разные. И, отталкиваясь от этого, нужно понимать, что подход к подобному своему мужчине должен быть свой, собственный. Для этого что существует? Для этого существуют как раз отношения, в которые мы не входим раньше времени, там в сексуальные те же, да, отношения. А девочки со складом подобных сценариев, когда отец в семье либо абьюзер, либо пятое, десятое и третье, очень часто слишком быстро начинают прям чуть ли не семейные отношения с мужчинами, прям чуть ли не семейные.

То есть она начинает приезжать к нему готовить еду, она начинает, у них уже складываются сексуальные отношения и так далее и тому подобное. То есть она воспринимает его уже как своего мужчину, хотя по факту два этих человека друг другу пока никто. А мужчина, в свою очередь, что тогда делает? Вот вопрос. Если женщина уже дает ему все, что он хотел, зачем ему двигаться? Зачем ему что-то делать? У него нет причин на это. То есть, если женщина приходит и готовит ему, – здорово, классно, ему удобно. Если мужчине удобно с женщиной – все, мужчина двигаться никогда не будет, никогда расти в сторону какого-то развития не будет. Потому что система уже работает.

Мужчина начинает работать над собой или как-то что-то двигаться только тогда, когда происходит стресс, потому что мужчина растет в стрессе. Почему, когда женщина просто собирает вещи и говорит: «Я уезжаю к маме, ты меня заколебал», он только тогда начинает осознавать, что я ее довел, оказывается, что уже, оказывается, в наших отношениях что-то не так? А до этого мужчина думает, ну куда она уйдет? Она же уже моя. Лежу себе на диване, покуриваю, и все, делать мне ничего не надо. И в этом вся вот эта вот демагогия, и все вот эти вот диссонансы, они вот здесь. Они начинаются с фундаментальных деталей и заканчиваются фундаментальными проблемами.

Вопрос не про секс, не про манипуляции исключительно сексом. Он в принципе про негативные манипуляции. А вот то, о чем я говорил, – манипулировать нужно уметь правильно. То есть многие женщины жалуются, что, к примеру, я хочу сходить на шопинг, мужчина со мной идти на шопинг не хочет. Ну что такое, не могу его заставить, он говорит: «Да ну, это все как-то, блин, ходить там туда-сюда с тобой» и так далее. Понятное дело, потому что для него

это неинтересно, у него нет никакой выгоды в этом. Что нужно сделать? Нужно найти выгоду мужчины в этом, понять, какая она, и применить, манипулировать.

То есть как это обычно происходит: вы идете с мужчиной на шопинг, накупили новых вещей, приходите домой и начинаете примерять эти вещи при мужчине. То есть вы начинаете переодеваться, примеряете и начинаете вот эти вот фибры сексуальные запускать, когда вы начинаете уже переодеваться, и в какой-то момент вы просто говорите...

Секс – это не только физические «потирушки». Для женщин секс – это все вокруг. То есть это шопинг, это когда мужчина заботится о ней, это когда он ее гладит, это когда она в душе моется, да – это все секс для женщины. И в этом плане женщина может заводиться, ну, будем говорить так, заводится сама и заводит при этом мужчину.

И вот это – правильная, адекватная, рабочая и здоровая манипуляция, когда вы пришли из магазина, и вот вы все красивые, вот вы оделись, и «Валера, возьми меня, я тебя хочу!». И что происходит в следующий раз? Вот мужчина с женщиной сидят, три месяца прошло, и мужчина сидит такой и говорит: «Что-то мы давно на шопинг не ходили». Почему? Потому что у него уже шопинг равно сексуальные отношения. А мужчине-то много не нужно. Что ему там – чуть-чуть где-нибудь прижался – все, он уже готов.

Конечно, отталкиваясь от разных конституций мужчин и женщин, нужно понимать, что есть такие, там, есть с высокой сексуальной конституцией мужчины и так же женщины, со средней и низкой. И так далее. Но сам принцип манипуляций и подход можно всегда найти для женщины. И вот этот вот вопрос о том, что, когда женщина, что-то мужчина не сделал, и женщина говорит: «Ну тогда секса ты не получишь» – это негативная манипуляция, неправильная. Она абсолютно никак не вдохновляет мужчину и не мотивирует ни на что.

Она только обижает и создает между вами лишние вот эти вот бытовые трения, за счет которых потом, собственно, люди и начинают разводиться. Потому что их то одно, то другое, то третье не устраивает. Поэтому нужно просто научиться манипулировать адекватно и здоровыми методами. Негативные манипуляции нужно исключать из своей жизни. Это не только отношений мужчин и женщин касается, это в принципе касается отношения людей и успеха, твоего успеха в жизни.

Потому что мы всегда очень сильно привыкли работать с окружающими людьми и взаимодействовать с ними. На негативных факторах, когда нас что-то бесит, мы начинаем на человека орать. Вместо того чтобы понять, что вызывает у меня вот это негативное ощущение, как я могу это негативное ощущение в себе, скажем так, заморозить ради того, чтобы отношения были лучше.

Я, скажем так, сторонник того, что будущее есть в большинстве случаев. Потому что, если пара все-таки прожила 15 лет вместе, и у этого нет каких-то факторов, которые просто сдерживали друг с другом, ну, то есть каких-то внешних, может быть, я там не знаю. Ну не могли они там расстаться. Но у них есть друг к другу чувства, и изначально они по любви поженились, но просто в какой-то момент перестали работать и над собой, и друг над другом, и эти отношения стали, как вы знаете, автоматическими.

Они стали само собой разумеющимися. Вот что нужно понять людям, которые друг с другом в отношениях находятся. Отношения – это не само собой разумеющаяся вещь. Отношения – это то, над чем нужно работать каждый день, каждую ночь. Потому что любую вещь можно обсудить, и чаще всего вот то, о чем вы говорите, что она вся развивается, путешествует и так далее, и она пытается на это подбить, а он не хочет. Любые вот эти вещи можно обсудить и понять, а почему ты не хочешь. И узнать, может быть, у него какие-то другие есть цели, какие-то другие интересы.

Но этот интерес в какой-то момент, возможно, просто потерялся. Возможно, он как мужчина не чувствует себя мужчиной в этих отношениях, потому что она уже далеко вышла за рамки развития того, в чем он бы хотел быть сильнее. И если мужчина не чувствует себя

в семье сильнее, если он не чувствует себя хозяином дома, то такие отношения сходят на нет. Потому что, естественно, он сядет на диван и будет смотреть сериалы, потому что уже все. Уже не переплюнуть.

И вот об этом нужно разговаривать и разговаривать прямо. А мы очень боимся прямых разговоров. Мы все начинаем как-то юлить и так далее, боимся какие-то лишние вопросы задавать, лишнее что-то сказать. Но мы же семья. По идее, мы должны друг другу стопроцентно доверять. И если мы доверяем друг другу, мы должны обсуждать все прямо. И говорить прямо, как есть. Обо всех вещах. О сексе. Об отношениях.

О том, кто как себя чувствует. Почему мы себя так чувствуем? В какой момент? Где мы потерялись? В семье можно начать разговаривать и прямо мужчину спросить: «Слушай, а ты не чувствуешь, что ты не чувствуешь себя мужчиной в семье? Ну скажи мне честно, если это так, скажи правду, я не обижу. И мы это обсудим».

И мужчина, если он не стесняется, если ему дороги эти отношения, если все правильно друг с другом подавать, то есть не начать на мужика орать, что ты козел, ты там сидишь на диване, ты ничего не делаешь, да зачем ты мне такой нужен и так далее. Это все. Это не разговор. Можно сразу разводиться, если вы хотите разговаривать вот так. Потому что смысла в этом никакого нет. Но если разговаривать совсем по-другому, находить точки соприкосновения, на этом делать упор на позитивные стороны. Ведь вы же любите друг друга за что-то.

Когда-то каждый в этих отношениях друг в друге нашел какие-то очень крутые качества, какие-то крутые стороны. Сделайте упор на них и поговорите. Поднимите этот вопрос, а почему ты перестал? В какой момент? Почему? Если он скажет, что в такой-то момент я почувствовал, что ты начала расти как-то больше, чем я. Ты начала это, пятое, десятое. Она может, к примеру, задать вопрос, но я же не против, чтобы ты шел со мной. А он скажет, а у меня другие цели, я хочу по-другому. Я там бизнесменом хотел стать, но я чувствую, что я не смогу на твоём фоне.

Но это, опять же, если мужчина честный. Он может сказать это по-другому, но женщина может почувствовать, понять, что понятно. То есть вот здесь я как-то передала в каком-то моменте или в каком-то моменте нам помешали какие-то другие факторы и их нужно просто исключить. И давай мы с тобой начнем эти отношения выстраивать. Давай ты возьмешь на себя роль какую-то там главенствующую вот в этом вопросе. Я буду смотреть, что делаешь ты, и буду слушать то, что говоришь мне ты.

То есть нужно мужчине в этих отношениях понять, что он нужен. Потому что одна из самых важных вещей, которая мужчине нужна в отношениях в семье, – это понимание, что он необходим в этой семье как защитник, как глава семьи и как человек, который может что-то решить. То есть если мужчина чувствует себя мужиком, что я могу решить эти вопросы. Отношения шикарные. Да, там какие-то мелкие ссоры, но это все нужно обсуждать. В подобных отношениях разные бывают ситуации. Тут все не охватишь. В общем и целом, в принципе, постарался рассказать.

Проблема в том, что в общем все, о чем я говорил про женщину, когда у каждого из нас есть детство и каждый из нас какие-то вещи на себя перенимает из семьи. Но бывают такие случаи, когда мама очень хорошая в семье, но мужчине попадают меркантильные сучки. Но для мужчины этот вопрос несколько проще, чем для женщины. Мужчина сам выбирает. Даже если подсознательно мужчина притягивает к себе меркантильных сучек, то это его сознательный выбор. Даже если он сам этого не понимает, это его выбор на самом деле. Почему?

Потому что мужчина же по-другому женщину выбирает. Он сначала смотрит на внешность. Но заметьте, что большинство, которые ухоженные, которые красивые, фигуристы и так далее, они чаще всего меркантильные. Почему? Потому что они знают себе цену. Они знают цену деньгам, которые они зарабатывают. И мужчина может просто... Тут факторов-то много.

Один из них – это самый простой, самый банальный. То есть мужчина просто по красоте выбирает, вот так попадает на меркантильных сучек. Второй вопрос. В каком окружении мужчина находится? Если мужчина находится в окружении людей, где слишком большая концентрация меркантильных людей, то здесь выбор очевиден. Очевиден. Второй вопрос. Ой, вернее, третий момент уже. Где мужчина ищет этих женщин? В клубах? Или в каких-то других заведениях, где...

В библиотеке бывают, конечно, но вопрос в концентрациях. В процентах. То есть, естественно, если вы идете в клуб, то, понятное дело, что... То есть 50 на 50. Либо вы попадете на меркантильную сучку, или попадете в дуру какую-нибудь... Девушку легкого поведения, да? Скажем так. Либо нет. Либо нет. Потому что нормальные девушки тоже ходят в клуб. Но концентрация-то там гораздо больше, потому что есть контингент.

И у мужчины здесь встает выбор, то есть с кем быть. И здесь мужчина должен понимать, во-первых, кто он сам есть. Если он понимает, что он здоровый мужчина, да? Он развивающийся, он классный мужик. И сам себя так ощущает. Он сам себя любит за это. Понимает сам себе ценность. То есть он будет сначала выяснять, а какая это женщина? А не сначала лететь не в постель, а потом выяснять, что она меркантильная. То есть, понимаете, здесь всегда вот речь о вот этих вот моментах, когда мы фундаментальные принципы просто опускаем и обращаем внимание на внутренние, ну, скажем так, бабочки в животе, огонь, страсть и так далее.

На этих чувствах мы заходим в отношения. Она красивая, она такая нереальная. И она там посмеялась над моей шуткой. И я весь поплыл. Все, я не могу, я ее люблю. Действительно ли ты ее любишь? Потому что для мужчины чувство любви – это такой очень вопрос достаточно, скажем так, посложнее, чем у женщины. Потому что женщина, да, если она влюбилась в мужчину, то в большинстве своем, скорее всего, оно так и есть. Для мужчины очень часто бывают ложные чувства любви. Потому что, ну, мужчина часто руководствуется не головой, а тем, что ниже.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.