

**Ладанов Игорь**

# **Терапия любви и секса**

**как строить взаимоотношения и улучшить уже построенные**

## Содержание

Предисловие .....	3
Терапия без обязательного присутствия второго партнера .....	4
Бессознательное человека или с чем мы работаем.....	8
Пространство души (психики) и парадоксальные изменения .....	19
Выбор партнера - Вам попадают не те мужчины? .....	22
Пары создаются на небесах.....	29
Как строить серьезные взаимоотношения .....	32
Как развивается любовь.....	33
Уровни взаимодействия в паре (чем дальше, тем крепче союз) .....	37
Диагностика взаимодействия с партнером .....	39
Любовь или выгода? .....	41
Love is ...?.....	46
Определение истинного облика взаимоотношений.....	47
Улучшение взаимоотношений.....	50
Куда стоит двигаться в развитии взаимоотношений .....	52
Как правильно ставить цели .....	58
Секс в серьезных взаимоотношениях .....	63
Причины измен - Ролевая модель .....	64
Причины измен – Убеждения .....	66
Причины измен - Чулочно-носочный брак.....	69
Сексуальные типы и совместимость .....	72
Компоненты сексуальности.....	75
Жизнь бывает разная .....	79
Данные автора .....	92

## Предисловие

Каждую описанную тут теоретическую и (конечно же) практическую модель я будучи (и оставаясь) практикующим психотерапевтом/сексологом использовал в работе с клиентами. Которыми преимущественно являются женщины, поэтому заранее извинюсь перед сильной половиной человечества, но эта книга написана с обращением именно к женщинам (хотя оттого нисколько не менее полезна мужчинам). По подсчетам на начало 2014 года у меня прошли терапию 840 клиентов, что составило более 5 180 часов работы. В результате успешной и потому обширной терапевтической практики постоянно рождаются новые приемы работы и свежее осмысление тем любви и секса. Поэтому однажды я просто решил начать все это записывать в перерывах между приемами, чтобы не просто пользоваться изученными методами терапии, но совершенствовать и развивать их. Эта книга предназначена вовсе не только для специалистов, но скорее для людей желающих понять, улучшить, поправить и исправить нечто в области любви и секса.

P.S.

И естественно сапожник должен иметь наилучшие сапоги, или если по-современному: фитнес-тренер не может быть жирдяем! К чему это я? Чтобы предупредить вопросы, которые обязательно возникли бы к определенному моменту прочтения книги, заявлю сразу же, что счастливо женат. Люблю, души не чаю! И в знак серьезности своих намерений мы даже обвенчались в 2009 году.

## Терапия без обязательного присутствия второго партнера

*Вместо эпиграфа:*

*-надо показать мужчине, что вы выбрали его из многих (вы востребованы)*

*-дать ему спасти вас (или на худой конец научить чему-то) и почувствовать с вами мужиком*

*-устроить в постели разврат и признаться, что это у вас впервые происходит так и видимо благодаря ему.*

*Мужчина будет ваш.*

*А что с ним делать дальше?*

Если вы опасаетесь, что для осуществления качественных улучшений во взаимоотношениях вам придется подсовывать эту книгу партнеру (всеми правдами и неправдами), то скорее сниму груз с ваших хрупких женских плеч: это вовсе не обязательно! Главное, чтобы во взаимоотношениях вы хотели быть счастливой, а не правой. Если счастливой, то на страницах этой книги я могу помочь вам не только лучше понять вашу вторую половину, но и улучшить взаимоотношения. Самое важное, что для данной работы не требуется обязательного присутствия второго партнера. И это весьма ценно, потому что часто его просто не затащишь и не заманишь даже на семейную терапию (когда это просто последний шанс сохранить брачный союз), что уж говорить об использовании описанного в книге.

Как современные психотехнологии позволяют улучшать взаимоотношения, работая только с одним из партнеров?

Это легко понять, если сравнить взаимоотношения двоих с парным танцем, в котором один является ведомым, а второй ведёт. И изменения

только одного из партнеров меняют весь танец пары в целом. Ведь меняя ваше состояние и поведение, мы вызываем новую реакцию на вас партнера, а значит - он просто должен будет изменить свою часть танца. В итоге, став наконец в этом танце ведущей, вы можете закончить его либо безболезненным для обоих прощанием, либо "вторым медовым месяцем" - по вашему выбору.

### **Как это происходит?**

Вы слышали: если человеку в глубоком трансе сказать, что другого нет в комнате, он не будет обращать на него внимания и даже всячески старательно обходить. Как будто другого нет. А вот другой эксперимент: за "человеком, которого нет" держали часы, а загипнотизированный с точностью описывал их внешний вид и отсчитываемое время. Как возможно описать то, что находится за физической преградой - полностью скрыто?

Так проявляется феномен коллективного - общего бессознательного, исследованный еще К.Г. Юнгом. Это факт, говорящий о взаимосвязанности психики всех живых существ единым полем информации. Существует масса доказательств таких явлений, собранных Рупертом Шелдрейком, Станиславом Грофом и др. Возможностей для изменений гораздо больше, чем мы даже можем себе представить.

Не имеют шансов на успех лишь абсолютно равнодушные отношения. Ссоры же, недопонимание и обиды можно обратить в любовь - буквально в соответствии с Достоевским писавшим "и влюбиться можно ненавидя".

Истинные чувства редко удается объяснить логикой и словами, поэтому часто партнер хочет сказать своим поведением и словами не совсем то, о чем вы догадались и услышали. Ведь уже давно известно, что вербально человек передает другому только 20% информации. Остальные 80% приходятся на невербальные сигналы и знаки. Это жесты, мимика и наконец едва заметные глазу микродвижения мышечного рисунка лица и тела. Любой из этих элементов способен придать содержанию сказанного человеком зловещий, или доброжелательный оттенок: приподнятая бровь, или чуть стиснутые зубы. А благодаря сочетанию всех этих сигналов в психике воспринимающего складывается целый портрет другого человека - истинный портрет, который не способен ничего скрыть, утаить или исказить.

Вот только хранится весь этот огромный объем информации в бессознательной части нашей экономной психики. А иначе вам пришлось бы постоянно пропускать через себя эти 80% информации при общении на работе, разговоре с булочником, взгляде на прохожих. Ведь невербальные сигналы и знаки исходят от каждого человека. Поэтому вся эта информация осознается только в случаях крайней опасности для жизни: например когда вечером на безлюдной улице у вас просят закурить, а вы прямо нутром ощущаете, что от этого человека надо поскорее делать ноги - потому что его невербалика уже все сообщила вам об истинных намерениях. Как собака виляет хвостом, если играет, или напрягается и пригибает уши, если готовится к бою - в животном мире еще больше построено на этом языке тела.

Чтобы наладить взаимоотношения, выяснить истинные желания и цели другого - весьма полезно получить доступ к данной несловесной информации, языку тела, когда другой сообщает нечто всем своим

существом. Методы психологии, со всеми обширными знаниями о строении лабиринтов психики, помогают заглянуть за завесу, найти путь к скрытой от сознания части информации для починки "корабля семейного счастья".

*Клиентка: С этим мужчиной я как за каменной стеной!*

*Я: Сейчас увидь пространство ваших отношений...*

*Клиентка: Ой, я в каменном склепе!*

В результате этой работы мы можем получить как общую картину, так и конкретные послы о том, что другой чувствует и думает во взаимоотношениях с вами, что он хочет на самом деле... И главное: как вам вести себя (танцевать с ним) чтобы дать и получить желаемое.

Всем упомянутым мы и займемся в этой книге! Чтобы понять себя, партнера и свои отношения с ним. Данная книга не панацея – такое возможно только при полноценной индивидуальной терапии, когда каждый шаг подобран и выверен «под вас». Тем не менее, вы сможете найти тут одни из универсальных психотехнологий, которые помогут если и не решить, то как минимум значительно облегчить ваши проблемы!

## Бессознательное человека или с чем мы работаем

Логика? Наука? Галлюцинации, которые не применимы даже к прогнозированию погоды. Хотя, казалось бы, что может быть проще, чем точное отслеживание замкнутой вокруг земного шара системы? Ан нет: дождь местами (и неизвестно в каких местах), а температура на неделю каждый день меняется.

Прежде чем приступить к психотехнологиям и практическому руководству, стоит разобраться в том «как это работает». Иначе непонимание просто заблокирует вам любые улучшения.

Все знают, что психологи и психотерапевты работают с бессознательным человека. Но даже сами специалисты редко могут что-то внятное сказать о том, где оно находится и что из себя представляет. Мы в Нейротрансформинге имеем весьма подробную структуру бессознательного, на которой и строится методология, позволяющая помогать справиться даже с так называемыми "нерешаемыми проблемами".

В первую очередь стоит определиться с местонахождением бессознательного, о котором мы говорим. Еще в книге Станислава Грофа "Космическая игра" можно найти информацию о том, что мозг является лишь приемником и считать его местонахождением души (или психики по-гречески) так же глупо, как телевизор считать местом нахождения всех телепередач. Нейрофизиологи Ник Хэмфри и Льюис Вайскранц доказали экспериментально, что функции головного мозга не принадлежат частям головного мозга (они удаляли область, отвечающую у обезьян за зрение, после чего зрение все равно восстанавливалось). Т.е. мозг - это всего лишь приемник психики (как радиоприемник). Мозг является приёмником, в зависимости от качества которого вы способны



воспринимать ту или иную информацию. Не случайно, вспоминая что-либо, человек ищет это глазами в окружающем пространстве. Благодаря Дерксу, Холландеру, Хеллингеру, Шелдрейку и другим исследователям сегодня нам хорошо известно, что в окружающем человека субъективном пространстве закодирован весь жизненный опыт. Но именно закодирован-зашифрован, чтобы постоянно не перегружать нервную систему. Это субъективное пространство, вмещающее в себя содержание всей психики, представляет собой по форме яйцо радиусом примерно 7 метров, коконом окутывающее человека со всех сторон - как поле вокруг магнита. Подобную конструкцию психики открыл еще основатель психосинтеза Роберто Ассаджиоли. Как однажды сказал Берт Хеллингер, это и есть душа (ну или психика, если вы приверженица греческого). И нет ничего удивительного в том, что душа выходит за границы тела и занимает часть пространства вокруг - это легко объясняют слова С.В. Ковалева, создателя Нейротрансформинга:

"Мы постоянно находимся в пространстве души. Потому что это не душа при нас, как нечто маленькое, а мы при душе," - в этом свете всё выглядит гораздо логичнее. Возможно, потому важнейшей целью жизни человека со времен Платона считается познание собственной души. Ведь в субъективном пространстве психики, пронизывающем и окружающем человека, закодированы события жизни, отношения с другими людьми, идеи, и даже представлены структуры психики, управляющие иммунитетом, сердцебиением, деятельностью внутренних органов и т.д. У каждого из нас есть пульт управления своей жизнью, вот только обычно большинство сконцентрированы лишь на своей телесной оболочке. Впрочем, окружающее нас "поле души" представлено и в теле - подобно 3-м телеканалам, каждый со своей программой:

**1 - энтерический.** Расположен в районе кишечника, который содержит

100 000 нейронов и в современной неврологии называется "вторым мозгом". Этот центр обеспечивает биовыживание человека. Не даром именно к животу крепится пуповина, именно в животе расположены переваривающие и усваивающие пищу органы, для снабжения нас энергией и поддержания жизни. Впрочем, этот центр бессознательно переваривает не только пищу, но и события жизни: поэтому когда вы оказываетесь перед угрозой безопасности и комфорту, тело реагирует холодком в животе, сжатием или даже тошнотой.

**2 - чувственный.** Этот центр души представлен в грудной клетке и именно он позволяет чувствовать эту жизнь, по-настоящему любить и в высшей точке своего развития просто получать удовольствие от бытия. Заметить присутствие этого центра легко, если вам хоть раз "разбивали сердце".

**3 - мыслительный.** Если вернуться к аналогии с телеканалами - этот является самым популярным у большинства. Данный центр представлен в голове, где большую часть времени обычно и проводит наш прожектор осознания, бесконечно запутываясь в мыслях и логических схемах. Он призван сделать выживание и чувствование в этом мире эффективными и успешными.

И существует 4й центр психики, который закодирован в субъективном пространстве над телом (в позиции примерно соответствующей Высшему Я по структуре психики Р. Ассаджиоли). Этот центр можно смело назвать той самой эволюцией, о которой писал Дарвин, правда, слабо подозревая, где она находится и как выглядит. Данная структура остается вне поля осознания и занимается направлением развития человека в этом мире - его эволюционированием.

Такая подробная структура открывает безграничные возможности для успешной работы с вашим здоровьем, любовью, эффективностью, счастливостью. Бессознательное - уже не мусорка на окраине разума, где содержится колония внутренних комплексов и проблем. Не просто загадочный придаток, обеспечивающий биовыживательные функции наших внутренних органов. Оно и является человеческой душой, в которой мечется прожектор разума в попытках понять себя и навести порядок. Это уже давно не теории, но научный факт. Например, эксперименты нейрофизиолога Бенджамена Либета и нейрохирурга Бертрама Файстейна показали, что наше логическое сознание является только вторичным процессом, возникающим на целых полсекунды позже, после того как электрический импульс информации достигает мозга. А вот неосознанная телесная реакция на тот же раздражитель наступает практически немедленно. Т.е. на вполне научно измеряемом нейрофизиологическом уровне наше бессознательное первым воспринимает и реагирует на происходящее и только потом включается сознание, чтобы объяснить эту реакцию.

Что же тогда делает мыслительный разум? "Сознание" происходит от словосочетания "совместное знание". Задачей этой части психики является не столько личный опыт (его получают через ощущения и чувства другие два контура нейросети), сколько включение каждого индивида в единую систему общества. Поэтому, используя сознание, мы так часто врем самим себе и окружающим об истинных мотивах своих поступков - чтобы сохранять свое место в общей системе. Так что мир в котором мы живем на самом деле шире и интереснее, чем принято считать. Вся данная в этой главе информация основана на реальных научных фактах, которые любой может найти и проверить. И все же, вероятно, это перевернет ваши привычные представления - слишком многое придется менять в отношениях с действительностью, а это чисто

психологически с возрастом дается человеку все труднее. Единственное что может помочь - у вас есть проблемы или жизненные трудности, которые в старой модели мира не имеют решения. Потому что насколько бы хорошей ни была психотерапия - до тех пор, пока она базируется на устаревшем описании структуры мира - она просто не сможет показать весь свой потенциал, как гоночный автомобиль оказавшийся на проселочной дороге.

Я в работе использую Нейротрансформинг - современную психотерапию, активно эволюционирующую сейчас в Интегральное Нейропрограммирование Ковалева С.В. Прелесть направления в том, что оно берет за основу модель мира, опирающуюся на современные открытия квантовой физики. Вероятно, вы слышали что-то о квантовой физике, но считаете её не более чем грудой непонятных уравнений. Давайте взглянем на это с другой стороны. При помощи неопровержимого языка чисел и уравнений Дэвид Бом доказал, что существуют проявленная и непроявленная (квантовая) реальности. К проявленной относится всё, что мы видим вокруг: компьютер, стол, предметы, собственное тело и т.д. Непроявленная реальность - это всё, что нельзя просто потрогать руками и увидеть глазами:

1 - энергия электричества, радиоволн, гравитации, ультрафиолета и других излучений. Самый близкий к материальному миру слой. Вы можете найти его повсюду вокруг - с некоторых пор человечество обуздало электричество - примитивный вид энергии. Более совершенные управляют не освещением в квартире, а событиями в мире. Эту энергию умеют чувствовать животные. Например, когда собака мечется и беспокоится перед землетрясением - уже чувствуя наполняющую пространство энергию, необходимую для того, чтобы потрясло. Кошки еще более чувствительны к этому слою квантового

мира, поэтому часто любят прилечь помурчать на место больного органа в теле. Известны случаи, когда сам хозяин при этом лишь намного позднее узнавал об опухоли или тромбе в том месте.

**2** - информация. Это высший слой непроявленного мира, который управляет энергией и, с ее помощью, процессами в проявленной реальности. Психика каждого человека существует как раз в информационном слое, формируя будто из кусочков мозаики коллективное бессознательное. Которое уже как любой организм является большим, чем просто сумма составляющих его клеток. Коллективное бессознательное, можно сказать, является тем, что в разных культурах называли Богом, который занят развитием видов и поддержанием баланса в этом мире. Достаточная восприимчивость к уровню информации многим спасает жизнь. Именно оттуда родом все наши предчувствия и предзнаменования, когда будто что-то подсказывало: не делай, не иди и прочее. Например, упавшие самолеты всегда оказываются на 20% меньше загружены пассажирами - опаздывают на рейс, отменяют по болезни и прочее - в общем, бессознательное всеми способами отводит от беды. Наша психика работает как радиоприемник и воплощает в жизни лишь ту информацию, на которую настроена и хватает энергии. Вот только если у вас нет цели - то вы живете случайной радиостанцией, либо только беспорядочным шипением и шумом. Потому что большинство из нас как в старом анекдоте:

*-Жена дура, дети идиоты, начальник такой козел, а денег всё мало...*

*В это время за его спиной ангел-хранитель с блокнотом:*

*-Как пожелаешь, но ведь я это всё уже сделал.*

Поэтому первое, чем мы занимаемся - это определение вашей цели, или

чего вы хотите вместо проблем. Ибо не услышав ответы на эти вопросы, нам просто нечего будет воплощать при помощи психотехнологий и вся работа тогда скатится к бесплодной констатации жалоб и ваших эмоций "по поводу". А это терапия на уровне разрядки энергии эмоций и чувств, когда на самом деле ничего не меняется, а вы просто получаете временное облегчение. Если же вы читаете это, вероятно, вы желаете не забвения в проблемах, а увидеть лучшую жизнь?

Возможно ли при помощи психотехнологий, меняя психику, изменить к лучшему свою жизнь? И не просто качество жизни, но направление самой судьбы. Потому что ваша психика является дверью в непроявленную реальность. И войдя туда, все что остается сделать - убрать все препятствия и уладить душевные неполадки, которые мешают жить так, как хочется. Представьте, что вы получаете доступ к хранилищу со всеми возможным кусочкам мозаики жизни - что тогда? Тогда вы сможете сложить для себя любую картину, улучшить жизнь как только вам угодно. Где найти все эти кусочки? В этом мире есть счастливые люди (пусть и немного), в нем есть успешные и эффективные люди, в нем есть люди с крепким здоровьем и люди преодолевшие серьезные проблемы с ним. А значит информация об опыте всех этих людей есть в коллективном бессознательном - как все возможные кусочки мозаики жизни. Возможность подобных воздействий является научным фактом:

Томас Юнг в 1803 г. выяснил, что связующим звеном между проявленным и непроявленным является психика самого человека, которая воздействует на наблюдаемую реальность и результаты опыта. Его эксперимент с электронами вошел во все учебники и книги по квантовой физике. И дал начало целой полемике о возможностях воздействия психики на окружающий мир. Выводы Юнга были

подтверждены экспериментом отложенного выбора физика Джонна Уиллера - проявленная объективная реальность формируется сознанием экспериментатора.

Владимир Попонин в 1990 г. в опыте с ДНК показал, что материальный мир вторичен, по отношению к человеку. Это и многие другие открытия подтвердили то, о чем говорили духовные традиции всех культур - нечто внутри нас влияет на мир вокруг.

Больше доказательств новой - квантовой - физики мира вы сможете найти в книге Амита Госвами "Самосознающая вселенная" (Издательство Открытый Мир, 2008). А пока просто рассмотрим сам факт того, что каждый человек обладает возможностью участвовать в событиях нашего мира, событиях своей жизни и семьи - через поля, которые связывают все живое. Концепция морфогенетических полей в наше время широко применяется специалистами по биологии развития. К примеру, она предлагает убедительное объяснение тому факту, что наши руки и ноги имеют различную форму, хотя состоят из одних и тех же генов и белков. Подобно планам архитектурных сооружений, морфогенетические поля играют формообразующую роль. Как по архитектурному плану из одних и тех же строительных материалов можно построить самые различные формы и конструкции. Существование данных невидимых планов и их воздействие на наш мир плотной материи доказали швейцарский врач Ханс Дженни, биохимик Руперт Шелдрейк и конечно же первооткрыватель целого направления психотерапии - Берт Хеллингер. Физик Ален Аспект из Орси (Франция) доказал теорию передачи информации на расстоянии - не локальность сознания (к слову о коллективном бессознательном). Эйнштейн, Подольский и Розен - также подтвердили не локальность сознания в 1930-х. Подтверждено теоремой физика Джона Белла и экспериментами

нейрофизиолога Джакобо Гринберга-Зильбербаума. Для подтверждения информации вы можете обратиться к их трудам, а тут мне хотелось бы, указав все необходимые источники, дать увидеть цельную картину. Картину о том, что ваши горизонты гораздо шире и в этой жизни можно получить большее - достаточно просто правильно воспользоваться своей психикой (душой). Но в нашем обществе принято сопровождать инструкцией все что угодно, кроме психики человека, которая уж куда сложнее, чем компьютер или автомобиль.

### **Несут ли пользу эти знания?**

Никола Тесла - автор более чем 400 изменивших мир изобретений (от переменного тока до радио) с детства интуитивно использовал их. Он был очень странным ребенком: Тесла видел воображаемое настолько же реально, как явь. И сошел бы с ума, когда после похорон деда всюду, даже за обеденным столом, начал видеть гроб и плачущих родственников. В 17 лет, чтобы отвлечься от воспоминаний, Тесла стал фантазировать - так родились первые изобретения. Он буквально приносил их из непроявленного квантового мира. И отличался от других изобретателей тем, что не делал прототипов - испытания своих приборов и доработки он проводил в собственной психике, а затем сразу строил готовые изобретения: "Как только я дойду до такой стадии, когда произведу в изобретении все возможные улучшения, которые я мог придумать, и когда больше не увижу нигде никаких недостатков, только тогда я воплощаю в конкретной форме продукт своего воображения... Я утверждаю, что воплощение на практике сырой идеи, как это обычно делается, является ничем иным, как потерей энергии, денег и времени," - Никола тесла, книга "Мои изобретения".

И это не исключение. Просто Никола Тесла научился управлять своей



психикой, а многие из нас забывают об этом, предпочитая гораздо искуснее управлять своим смартфоном. Хотя сама жизнь постоянно сообщает нам о прочной связи внутреннего и внешнего мира. Великий психолог Карл Густав Юнг посвятил много времени исследованию синхронистичности. Так он назвал события, не связанные физически, но происходящие согласованно между собой. Когда между независимыми событиями есть только глубокая смысловая связь. Юнг описал массу неоднократно подтвержденных случаев, когда, например, часы останавливались в момент смерти своего хозяина. Да в момент ухода самого психолога произошла удивительная синхрония: как только Юнг умер, его любимый дуб поразила молния и расколола на пополам. Как если бы сама природа скорбела об уходе гения. Однако, синхронистичности часто бывают не столь роковые и даже помогающие. Например, когда я работал с клиенткой - назовем её некая Алина Ф. - и находился в тупике относительно распутывания истинной причины одной из ее проблем. В тот период ко мне обратилась еще одна Алина Ф. Меня удивило не столько полное совпадение имени и фамилии, сколько внешнее сходство обеих. Вторая Алина Ф. даже сидела во время сеанса в точно такой же позе, как первая. Самое удивительное, что Алина Ф.№2 переживала похожую жизненную ситуацию, но до причин удалось добраться намного легче. И найденный подход успешно сработал на первой клиентке, позволив добиться хорошего результата.

Для тех, кто решил вспомнить, что обстоятельства жизни в его руках - существует психотерапия, основанная на физике квантового мира. Нуждается ли она в рекламе? За почти 30 лет существования она помогла тысячам людей, однако и сегодня многие коллеги из мира психологии не поддерживают и не придают огласке методы, способные за 20 часов просто перевести человека на более высокий уровень жизни, решить проблемы во взаимоотношениях с собой и окружающими.

Воспользоваться ли современными методами, или отдать предпочтение созданному в прошлых веках - как говорится в известной песне "думайте сами, решайте сами". Решитесь – читайте далее!

## Пространство души (психики) и парадоксальные изменения

Описанное выше поле души по-научному сегодня называется социальная диорама, а по-человечески я назвал психогеографией. Термин позаимствован у Морено, но речь (как вы догадываетесь) вовсе не о том, куда присесть относительно собеседника.

В начале приема мы отправили любимому, с которым у клиентки трудные отношения, по смс приглашение встретиться, положили телефон и начали работу. Сначала в его смс были увертки и попытки лишь перевести предложение в шутку. В тот же момент, когда образ партнера удалось перевести в зону "где у меня складываются отношения с мужчинами" - от него сообщение "когда и где?"

Что представляет собой психогеография? Открытый еще в прошлом веке и доказанный на практике метод управления внутренней и внешней реальностью человека. Суть в том, что наш мозг не является вместилищем разума - это столь же глупое допущение, как идея о том, что команда КВН по пятницам живет в полном составе прямо в вашем телевизоре.

Мозг только приёмник и в зависимости от его качества вы способны воспринимать ту или иную информацию - настраиваясь на нужную волну и вспоминая, например, далекое прошлое, которое как казалось раньше навсегда исчезло из памяти. А вы его просто нашли - ведь не случайно вспоминая что-нибудь люди активно ищут нечто глазами в окружающем пространстве. Это и есть обращение к закодированной вокруг информации. Всё это не в голове-приемнике, а закодировано в субъективном пространстве вокруг каждого из нас подобно каналам, на которые может переключаться телевизор. Там существуют события

жизни, образы других людей и даже идеи.

В самом языке изречения своих мыслей и чувств люди широко используют такие понятия, как высокие и низкие взаимоотношения, близкий и далекий человек - т.е. как бы ненамеренно подразумевая место конкретного человека в психогеографии. И если выяснить каким субъективным образом человек закодировал там

важных людей - выше остальных,  
людей, которым нельзя доверять - ниже других,  
людей, которых любит — близко,  
людей, которых не любит — далеко,

Человек получает как бы пульт управления реальностью. Потому что, меняя субъективный мир вашей психики, мы воздействуем на вас, как элемент в системе жизни. А по закону систем - изменение одного элемента влечет неминуемое изменение всей системы. Т.е. если в пространстве психогеографии переместить негативного человека поближе к тем, кого мы уважаем и понимаем - очень скоро изменения воплощаются в реальности и вы замечаете "Иванов тоже человек. Возможно где-то он не очень приятная, но во многом интересная личность. С ним можно иметь дело".

И дальше больше: подобным образом можно менять не только личные взаимоотношения, но целые явления и ситуации жизни. Тут вы, вероятно, вспомнили про небезызвестного Берта Хеллингера с его расстановками. Верно: структурные, системные, семейные и прочие виды расстановок являются частными случаями работы с кодированием психогеографии. А ведь там закодирована вся воспринимаемая нами вселенная. Не только внешние события и объекты, но и внутренние -

например болезни и страхи.

Для меня как специалиста психогеография сегодня является основным инструментом в работе. К сожалению, существует негласный договор особо не упоминать о методе в средствах массовой информации, или книгах. Чтобы влекомые своими страстями люди не натворили того, что делать не следует. К счастью простой является только поверхностная концепция - для того, чтобы произвести в психогеографии реальные изменения необходимо знать ряд правил и нюансов, поэтому само информирование о существовании такого метода я считаю допустимым.

Некоторые подробности о первых исследованиях метода можно найти сегодня только в книге Л. Деркса и Я. Холландера "Ключи к изменению личности" (с 220 стр.) Тогда это называлось только лишь Социальной Панорамой и включало работу только с кодировками в пространстве вокруг человека и не включала в себя верхнюю зону - небо над головой - духовную. Сейчас при помощи данной модели стала возможна даже работа по быстрой уборке горя в случаях потери близкого человека. Ведь его не стало в мире физическом, а в психической продолжает жить каждый. Психогеография дает возможности осуществить буквально прощание и снять тяжелейшие симптомы утраты.

## Выбор партнера - Вам попадаются не те мужчины?

*Вместо эпиграфа:*

*Вам нужен муж? Вы хотите заботы, надежности, чувства защищенности, крепкую опору? Обратитесь за этим к собственному папе - вам все еще нужен отец, а не муж.*

У многих женщин не получается устроить личную жизнь, потому что постоянно попадаются так называемые "не те мужчины". Он может быть нежным и заботливым, но скучным или женатым. У других несовместимые с отношениями увлечения - вроде спорта или охоты за юбками. Третьи хороши только в чем-то одном: постели или общении. В общем, постоянно приходится чем-то жертвовать и это делает продолжительные отношения невозможными - рано или поздно понимаешь, что отдала в жертву уже всю себя (при этом сам он считает себя просто совершенством).

И такие мужчины попадают снова и снова, а оставаться просто лишенной личного счастья и любви не хочется. Дело тут не в том, что подходящих мужчин не существует, а в том, что вы к ним не подходите. В буквальном смысле - обходите девятой дорогой, потому что выбираете совсем других, руководствуясь неверными критериями. Как при покупке красивых туфель, в которых невозможно ходить.

Эти критерии возникли не просто так, даже если вы не помните, как они возникли. Такие вещи закладываются на уровне бессознательного, которое занимается самым важным в жизни: обеспечением работы вашего организма, сохранением здоровья, возникновением чувств или столь загадочной любви. И дело в том, что бессознательное очень доверчиво по отношению к первым в вашей жизни учителям - родителям

и близким. А насколько верны их представления о личной жизни и том, что вам на самом деле нужно? И сколько бы человек ни сопротивлялся этому программированию, желудок всегда остается умнее мозга. Потому что желудок умеет тошнить - т.е. избавляться от запиханной в него вредной информации - а мозги нет.

Если до сих пор вам попадались не те мужчины - значит у вас просто не те критерии выбора. А они работают как фильтр, который что-то пропускает в ваше восприятие и жизнь, а что-то просто не пролазит сквозь решетку фильтра. Такие фильтры конечно необходимы - чтобы не связать свою жизнь неизвестно с кем. Но полезны они только если работают правильно, а не наоборот: наполняя вашу личную жизнь заготовками и мусором. Как научиться выбирать достойных мужчин, а не однодневок, способных в лучшем случае порадовать на одну ночь? Конечно же, изменив свои критерии выбора. Потому что, пока вы точно не знаете кого и зачем хотите встретить, даже оказавшись рядом вы не поймете, что встретили его и пройдете мимо. Особое значение имеют следующие критерии выбора. Чтобы их проявить (а они уже есть в вашей психике, уверяю) выпишите:

- какими качествами обладают «не те мужчины», которых выбираете;

От 5 до 9 критериев, чтобы хотя бы прояснить для себя, какие установки стоят у штурвала корабля вашей жизни. Затем посмотрите, нравятся ли ваши критерии вам самой? И главное: ведут ли они к счастью, или только к старым граблям, на которые уже невыносимо наступать? Может пора вместо ловеласов выбирать как минимум неженатых и с серьезными намерениями? Нет? Не возникает чувств к таким? Да, к сожалению, сознанием вы можете и понимать, что стоит выбирать других. Даже можете разработать список новых, более удачных

критериев - чтобы скажем завязывать отношения не с чмо-мачо, а достойными мужчинами. Но вот от чувств никуда не деться: они почему-то все равно возникают только к "не тем мужчинам". Потому что изменить бессознательные критерии отбора можно только на языке бессознательного, а не героически в сотый раз давая себе обещание больше так не вляпываться. Чем я и предлагаю заняться, выполнив для всех неудачных критериев следующую психотехнологию. Не самую «крутую» из существующих, но достаточно простую для самостоятельной работы и будьте уверены нередко проделываемую в моем кабинете.

1. Напишите на листке бумаги (желательно формата А4) «Я сейчас» и обозначьте на полу в помещении (на самом деле в пространстве своей психогеографии – помните?) место для сегодняшней себя, относительно поиска и выбора мужчин. При довольно неудачных критериях это место запросто может оказаться в углу, или за шкафом
2. Стоя на листе «Я сейчас» осмотритесь вокруг и интуитивно найдите место в пространстве для одного из критериев, который желаете переделать. Отметьте это место надписанным листом бумаги (чтобы не запутаться). Так же найдите и отметьте место для нового – удачного - критерия
3. Теперь над каждым из листов увидите символ критерия (может немного над листом, а может и просто парящим в воздухе над местом, которое листком отмечено). Символом может быть все что угодно, имеющее форму, размер и цвет. Только не примитивизируйте – откажитесь от геометрических фигур. Например: чаша Грааля – это символ, а знак бесконечности – геометрия. Почему мы работаем с символами? Это международный (не зависящий даже от языка) универсальный код



психики по которому она, будто следуя букве закона, осуществляет кастинг ваших кандидатов.

Если с проявлением символа проблемы, значит символ сокрыт туманом забвения, который достаточно просто раздуть. Поэтому дуйте как следует, пока символ не проявится (это уникальный прием, потому что даже самые упрямые проявляются, поняв, что либо уставший дуть клиент скоро задохнется, либо придется проявляться)

4. Теперь осталось лишь переместить символ воплощающий неудачный критерий к удачному, где он сам собой трансформируется и внешне и внутренне (соответственно новой «должности»). Как осуществить этот переход? Прибегните к ресурсированию. Как происходит ресурсирование? Протяните руки вперед, ладонями вверх (международный жест «прошу»). Даже если вы не поняли или не догадались, какой нужен ресурс, подумайте какой бы он имел размер и форму, как если бы уже был у вас на ладонях? Какого цвета данный символ (как если бы имел цвет)? Консистенции? Высадите на ладони, а затем введите в ресурсируемый символ. Продолжайте ресурсировать (например, вкладывая в критерий «мачо-чмо» ресурсы ответственности, нежности, верности и т.д.) до осуществления полного перехода. При этом не удивляйтесь – внешне ресурсируемый символ будет изменяться при слитии воедино с каждым из ресурсов (и может уже из мачо-чмо даже превратиться во что-то более полезное).

"Одинокий волк" - дурацкое выражение тех, кто не знает, что волки - это вторые после лебедя самые верные животные. Они создают пару практически на всю жизнь с одной единственной волчицей. Но люди, к сожалению, часто просто лишают себя такой возможности, следуя ограничивающему пониманию самой любви. Чтобы освободиться от

ограничений, стоит усвоить сознательно или методами терапии 7 убеждений:

1 - любовь не может быть страданием или жертвенностью. А если может - то это лечится. Не путайте любовь с трагедией;

2 - в любви нет места спорам и выяснениям отношений. Иначе это уже не любовь, а воспитание - перестаньте регрессировать до уровня детского садика;

3 - любят не "за что-то", а просто так. Вы не на базаре или биржевых торгах;

4 - о своей любви можно говорить. Даже если это запрещено этикетом, к счастью это еще не запрещено законом;

5 - показывать как важна для вас чья-то любовь - это не проявление слабости. Перестаньте изображать бесчувственный труп;

6 - вы заслуживаете той любви, которой пожелаете. Поэтому перестаньте цепляться по принципу "бери то, что дают". Любовь не товар. Это пламя, которое один разжигает в другом;

7 - любить себя МОЖНО. Если иначе, то не удивляйтесь, что никто другой не может вас полюбить.

И, конечно, даже исправив свои критерии выбора вам все равно придется выбирать, чтобы найти идеального партнера. Для этого воспользуйтесь советами Аллана и Барбары Пиз:

"К 2009 году население Земли составляло 6,744 миллиарда человек. 50,5% из них мужчины, а 49,5% — женщины. 3,8 миллиарда человек находились в возрасте от 18 до 60 лет. Даже если предположить, что 80% из них приходится на страны третьего мира, сидит в тюрьме или психбольнице или просто недоступны, все равно остается 380 миллионов нормальных представителей противоположного пола.

Примерно каждый пятидесятый такой представитель вам вполне подходит, а значит, на Земле проживает 7,6 миллиона человек, которые могут заставить ваше сердце биться чаще. Если хотя бы у каждого пятого из них ценности и убеждения совпадают с вашими, то в вашем распоряжении 1,52 миллиона идеальных партнеров, которые только и ждут встречи с вами.

Поиск идеального партнера — все равно что торговля. С чем большим количеством покупателей вы встретитесь, тем выше вероятность заключения выгодной сделки. В торговле типичное соотношение для товара стоимостью 1000 долларов составляет 5/4/3/1. Это означает, что на каждые:

- 5 покупателей, обратившихся к продавцу,
- 4 вступят в разговор,
- 3 прослушают всю предложенную им информацию и
- 1 согласится сделать покупку.

Лучшие торговцы мира не тратят свою жизнь на то, чтобы дожидаться единственного покупателя, они находят всех пятерых человек и вступают с ними в контакт.

Успех торговца определяется тем, насколько часто он вступает в контакт с пятью новыми покупателями, а не тем сколько людей покупает у него товар. То же самое справедливо и для влюбленных. Успеха добиваются не те, кто сидит дома и ждет прекрасного принца или принцессу. Нужно проявлять активность и встречаться с как можно большим количеством людей. Проще говоря, нужно быть максимально общительным человеком. Как уже было сказано, в мире живет 1,52 миллиона потенциальных идеальных для вас партнеров, но в данный момент они

не подозревают о вашем существовании. Вам просто нужно их найти.

Встретить идеального партнера или партнершу в пабе или ночном клубе вряд ли удастся, потому что в такие места люди ходят для того, чтобы найти случайных партнеров, а не спутников жизни. Выберите что-то такое, чему вам хотелось бы научиться, например, дайвинг, а затем запишитесь в группу и совершайте вылазки по выходным. Вы овладеете полезным навыком и познакомитесь с массой новых людей. Запишитесь на курсы того, что вас давно интересовало, но вы никак не могли найти времени, чтобы заняться этим как следует. Вы можете научиться рисовать, танцевать, фотографировать или делать еще что-нибудь замечательное и интересное. Вы встретитесь с людьми, с которыми мгновенно установится полное взаимопонимание — ведь вас объединяют общие интересы. Вполне возможно, что их убеждения и ценности тоже совпадают с вашими. У вас появятся новые друзья любого пола, которые могут познакомить вас со своими друзьями. Круг общения невероятно расширится. Поиск партнеров — все равно что торговля. И то и другое — числовая игра".

## Пары создаются на небесах

Вторая половинка есть у каждого. Только ее нужно не искать, а сделать из любого согласного на это и симпатичного вам человека! Речь не про дрессировку партнера в отношениях, а про любовь и поддержку. Если вы откажитесь отговаривать партнера от всего того дурацкого, что он делает, а напротив будете поддерживать в этом! То действительно дурацкое со временем уйдет само, а человек останется благодарен за понимание.

Пары действительно создаются на небесах. Все без исключения. Только мы почему-то полагаем, что сразу же для безмерного счастья. Видеть счастье в этом мире необходимо научиться и далеко не всегда это получается сразу. Да, сначала амуры приправляют все так называемой "манией" - когда вас безудержно влечет к друг другу, хочется проваляться вместе в постели весь день, а весь остальной мир пусть наконец подождет.

Любовь отнюдь не так проста. Первичный восторг дан просто для того чтобы соединить людей в пару. А вот чему небесные кураторы хотят научить двоих в результате этого союза - серьезный вопрос. В идеале, конечно, всем нам дана вторая половинка чтобы научиться истинной любви - не просто хорошему сексу и совпадению интересов и увлечений, а любви которая превращает супругов в единое целое, когда вы может заканчивать фразы друг друга. И именно тогда по всем законам синергетики  $1+1$  равняются не двум, а четырем и часто даже десяти. Супружество - это не просто спасение от одиночества, а одна из ступеней развития сущности человека в этом мире - до состояния не просто "одного в поле не воина", а малой системы - семьи.

Однако чтобы достичь такого эффекта обоим супругам в браке часто приходится буквально как в школе учиться, переходя в новые классы любви. Скажите, а ведь любовь первоклашек это нечто совершенно иное, чем любовь двух выпускников школы жизни? Каждый начинает осваивать любовные отношения именно с первой ступени и то, что дано школой жизни для обучения часто воспринимается как любовь всей жизни в конечном виде. А ведь часто некоторые пары на небесах подбирают в качестве испытания, которое призвано вас изменить, подготовить. Нечто вроде экзамена, который можно сдать и перейти на ступень выше - в новый класс отношений с этим или другим партнером.

А можно экзамен провалить, или вообще не являться на сдачу, снова и снова оставаясь на второй, третий, пятый год... В последнем случае получается союз двух несчастий. Например, двое радостно начали взаимоотношения только потому... что он так же как и я считает окружающий мир жестоким, другие люди его тоже не понимают, а еще мы оба жутко самокритичны. Интересные надо заметить вообще критерии для выбора партнера: ты хромой и я хромая, поэтому давай сделаем семью и любовь до гроба. Как гласит известная поговорка "дураки оба". Конечно, если они не станут зеркалом друг для друга, благодаря которому смогут увидеть свои недостатки и совершенствовать себя. Собраться, например, к психотерапевту чтобы открыть для себя прекрасный, безмерно щедрый мир и по-новому увидеть окружающих людей: не в роли сволочей, подонков и в лучшем случае конкурентов, а в качестве помощников в собственной пьесе жизни. И конечно чтобы самим жить совершеннее и счастливее в этом мире.

Впрочем, вырасти может не каждая пара. Для этого необходимо желание обоих партнеров. Если же ваш любимый продолжает изменять или пить и не хочет меняться - полезнее для вас будет расстаться, что бы потом

не проклинать саму себя за напрасно прожитую жизнь. Только стоит еще и извлечь урок из этой ситуации, чтобы в будущем она вновь не повторилась в вашей жизни, как ненавистная контрольная работа, которую снова и снова получает второкурсник. Этот жизненный урок не проклятье и не наказание, а еще одна ступенька на пути к обретению собственного счастья. Возможно, этот алкоголик или патологический дон-жуан был дан для того, чтобы вы научились ценить себя и не жили с ним по принципу "все стерплю ради брака, все ради ребенка". Ведь если даже вы сами не цените и не любите себя - как заповеданный богом действительно ваш единственный поймет, что вас можно ценить и любить? Как он вас встретит и полюбит тогда? Поэтому жизнь посылает проблемы в качестве уроков для самосовершенствования.

Реальность вообще построена по принципу еды. Любовь это еда - как лизать сахарную вату долго и сладко. Карьера - это еда, которую вы поглощаете и перевариваете настолько долго, что часто только потом понимаете, что блюдо было несъедобным. Общение с интересным человеком - это неторопливое смакование интересного блюда. И от каких-то блюд жизни мы крепчаем, а от других только разносим. Одни бывают вкусными, а третьи горькими, но полезными.

## Как строить серьезные взаимоотношения

Любовь очень простое понятие - это когда вам хорошо и другому с вами хорошо! Т.е. вещь абсолютно взаимная ментально, чувственно и в плане вождения.

И никакой чепухи в виде привязанности (которая превращается в поводок), надежности (лучше купите забор), заботы (это к родителям и опекунам) и острой необходимости в другом (welcome WC)!

Хотеть чтобы мужчина боялся вас потерять - при достижении обречет вас на жизнь с закомплексованным невротиком.

Стоит хотеть чтобы мужчина вами дорожил. А для этого нужно прояснить для себя всего один вопрос:

-что вы можете ему дать такого, чего не способна дать при желании любая другая женщина?

Потому что выбор - это всегда маркетинг, правильное преподнесение. И тут можно сравнить себя с товаром - лучше, если он будет приобретен и полезен. А если на полке десятки ничем не отличающихся друг от друга товаров, любой из которых может дарить любовь, заботу, верность?



## Как развивается любовь

Задумывались ли вы, что вообще такое любовь? Загадочная штука. Через пару минут она перестанет быть таковой для вас. И даже обретет наконец ясность и понятность – чтобы больше никто и никогда не мог запутывать или спекулировать на любви. Как известно, наша психика постигает всю реальность по 9ти уровням, которые называются нейробиологическими. По ним можно разобрать любые процессы. В том числе и развитие любви:

1. ОКРУЖЕНИЕ - на этом уровне вы все еще подбираете партнера, ищите среди окружения наиболее подходящего мужчину. Иногда настолько требовательны к будущему избраннику, что находясь на этой первой ступени уже хотите исключительно представителя как минимум 7й - уровня ИДЕНТИЧНОСТИ. Напрочь забывая о том, что для построения устойчивого союза нужно пройти не перепрыгивая и не пропуская все ступени.

2. ПОВЕДЕНИЕ - флирт, секс, страсть, пьянящая влюбленность. Сладостный период почти наркотической зависимости от партнера. Тут большинство хотели бы остановиться навсегда. И увы, в этом огромная ловушка - если два пройденных уровня будут единственными столпами вашего союза, то он рухнет в любой момент, когда из окружения появится чуть более молодая, симпатичная и доступная....

3. СПОСОБНОСТИ - определяют эффективность вашей пары. В остальных сферах, помимо постели. Если, конечно, в этих остальных сферах вам легче друг с другом, чем порознь. Если вы поддерживаете друг друга и помогаете. Разделяете интересы партнера. Тогда у союза появляется по-настоящему долговечное будущее.

4. НАМЕРЕНИЯ - это уровень обретения парой общих жизненных целей. Если вы разделяете цели друг друга, то скорее всего будет принято решение быть вместе. Это может венчаться вступлением в супружество, или хотя бы совместной жизнью, а не порознь. Этап заключения бытовых соглашений - в том числе о выносе, простите, мусора. Иначе буквально по Маяковскому, скорее всего, любовная лодка разобьется о быт.

5. ЦЕННОСТИ - вот тут по-настоящему в отношения закладывается верность. Если, конечно принята главная ценность: ваш союз скрепляет почетная обязанность продолжения рода. Не обязательно немедленно делать ребенка, но сама мысль об этом больше не вызывает внутри никакого протеста у обоих. С этого момента из пары вы начинаете превращаться в семью. Которая строит уже нечто большее, чем просто отношения. Вы продолжаете построение рода.

6. УБЕЖДЕНИЯ - врата, которые вы выбираете сами, принимая или отвергая суждения об этой реальности. В результате у многих за этими вратами всего лишь тупик, замурованный собственными благоглупостями о супружестве, долговечности любви и т.д. Иногда пропасть, в которую валится все построенное ранее. И лишь для тех, кто разобрал или вовсе не стал городить непроницаемую стену убеждений между собой и миром, этот уровень становится вратами в лучший мир.

7. ИДЕНТИЧНОСТЬ - вы понимаете и чувствуете, что глазами другого на вас смотрит бог, решивший поиграть в человеческую жизнь. И пусть другой этого не осознает и не помнит кем является на самом деле - это не меняет сути: вы наедине с богом. И получаете возможность по-новому осознать себя.

8. МИССИЯ - на этом уровне благодаря любви вокруг выстраивается совершенно новый окружающий мир. Вы способны разглядеть бога не только в себе и любимом, но и других людях. Благодаря этому из жизни исчезают все проблемы, связанные с непониманием или враждой не только в паре, но вообще в вашей жизни.

9. СМЫСЛ - после открытия истинной природы себя и других вы осознаете, что любовь живет не во вне, не в другом человеке, а внутри нас самих. Другие люди просто включают её. Появляется источник безусловной любви и доброжелательности изнутри вас.

Рассматривая эти уровни, вы можете понять, где застряли и куда стоит держать путь дальше. Ведь любовь штука очень сложная - на пути её освоения не мудрено запутаться. И часто это не любовь двух партнеров в театре жизни, а повторение усвоенной еще в детстве ролевой модели "дочка и заботливый папа" или "мать и ее муж-ребенок". Потому что часто мы просто не совсем представляем себе, что кроется за этим абстрактным и размытым понятием - любовь.

Часто мы заходим в тупик: "он стал каким-то не таким, не тем кого я любила" - забывая, что каждый человек многогранен и партнер просто предстал перед вами новой гранью своей личности - незнакомой для вас. "До свадьбы ты был другой. Куда делся тот, кого я любила," - на самом деле никуда он не делся, просто вы не знаете, как взаимодействовать с новой его ипостасью в отношениях.

Понять и начать более удачно взаимодействовать с ним и есть путь благополучного развития любых взаимоотношений. Иначе они только превратятся во взаимные упреки о том, как вы оба были влюбленными

голубками и чудесным образом превратились в разъяренных фурий. Речь не просто об изменении собственного отношения к другому, а о изменении именно вашего ВЗАИМОдействия, которое повлечет и перемены в его ответных действиях или реакциях. И тогда любви вовсе не придется быть "победой воображения над разумом". Наоборот - и ваше воображение и разум обретут гармонию и взаимоподдержку.

## Уровни взаимодействия в паре (чем дальше, тем крепче союз)

1 - Объект. Мужчины хотят красивую, стройную, ухоженную. Женщины хотят состоятельного, ухоженного, верного. Если взаимоотношения остаются на этом уровне, то это союз двух скульптур. И как только одна начнет слегка осыпаться - вторая начнет искать новую. А может и раньше - просто из желания разнообразия, которое наступит только потому, что дальше отношения не развиваются (значит, пора их менять).

2 - Манипуляции. Когда оба выторговывают себе побольше любви, уважения, спокойствия или внимания в отношениях. Очень логичный способ строить отношения, если не смотреть на то, что они превращаются в работу. Рабочее место можно сохранять годами, но счастье ли это. Тем более, где-нибудь могут предложить рабочие условия получше.

3 - Маски и роли. "Ты мой/моя и ты имеешь права и обязанности," - жизнь в союзе регулируют сплошные должен и надо. Для любителей муштры неплохой вариант. Но если надолго задержаться на этом уровне, можно стать одинокими, оставаясь вместе. Снаружи будут благожелательные маски, а внутри пустота.

4 - Соглашения. Если бы два предыдущих пункта познакомились, вступили в брак и сделали ребенка - у них родился бы именно этот вариант. Унаследовав все перечисленные ранее проблемы под лозунгом "Я принимаю эту манипуляцию, если она позволит мне сохранить свою маску и роль".

5 - Деловой. А это второй ребенок от союза уровней 2 и 3. Удачный. На нем партнеры договариваются по принципу "я выигрываю, ты

выигрываешь". Тут союз уже достаточно крепкий и даже счастливый. Вот только в нем не хватает спонтанности чувств. Вы обо всем способны договориться и оба остаться в выигрыше, но иногда такое логическое благополучие напоминает "золотую клетку", или союз двух железных дровосеков - жутко эффективных, но бессердечных.

6 - Игровой. Тут вы позволяете снять друг перед другом все маски. Вы вместе, потому что вам интересно, а не из-за того, что эти отношения дают. Вы осознаете, что застой и скука бывают только когда маски в отношениях срастаются с вами. А если ими жонглировать и играть друг с другом - в паре всегда будет разнообразие, интерес и бесконечное развитие. Прекращаются любые скандалы и недомолвки - потому, что это лишь маски и игры, которые в любой момент вы способны сбросить.

7 - Духовный. Паре открываются очень высокие смысловые уровни. Вы вместе ради чего-то большего, чем просто красота, страсть, предпочтения, удобство, общее прошлое. Ради чего-то большего, чем оправдание каких-то ожиданий друг друга. И на этом уровне вы не просто понимаете ради чего большего вместе, но чувствуете это. Вот только описать это не легче, чем игру оркестра - "пум-пурум-пум-пум, а потом дудки вступают..." Да и незачем - пары, пребывающие на данном уровне взаимоотношений никогда не будут читать эту книгу.

## Диагностика взаимодействия с партнером

Как проверить по-настоящему ли близкий человек близок? Для этого существует очень простая диагностическая психотехнология:

1. Сначала осуществите выбор конкретного человека для теста. Кратко вспомните историю ваших отношений, прокрутите немного ускоренно как видеofilm.
2. Какое чувство возникает при этом? Обратите внимание, где в теле источник этого чувства - откуда оно истекает, заполняя вас. Какой оно имеет цвет, как если бы имело цвет?
3. Из этой цветной субстанции вылепите стрелку и мысленно попросите её вытянуться за пределы тела и указать место в окружающем пространстве (психогеография – помните?), соответствующее местонахождению человека, по поводу которого возникают эти чувства.
4. Вообразите на этом месте данного человека. Он стоит лицом к вам или смотрит в сторону? Стоит в какой стороне от вас? Как близко или далеко?

### **Расшифровка результатов:**

Близость нахождения соответствует значению этого человека для вас и вашей близости с ним. Чем ближе, тем более важное место он занимает в вашей душе, даже если вы давно расстались. В психогеографии подразделяют следующие зоны по радиусу (вы в центре):

- 1 метр – зона интимных взаимоотношений (в ней могут быть те, с кем у

вас интимность, либо те, кто пытаются в нее вторгаться)

2 метра – зона близких родственников, детей и т.д.

3-5 метров – зона ближайших социальных контактов (по работе, шапочные знакомства и т.п.)

5-7 метров – самая дальняя зона, в которая обычно выполняет буферную функцию для тех, кто только собирается войти в вашу жизнь, либо уже уходит из нее.

Сторона местоположения. Впереди вас - этот человек, даже присутствуя только в вашей психике, заслоняет путь в будущее.

Если позади, но близко - возможно дыхание призрака прошлого в спину не очень приятное явление?

Лицом к вам или боком/попой - отражает качество ваших взаимоотношений. Если речь о диагностике близости с супругом - положение попой к вам является поводом задуматься о перспективах отношений.



## Любовь или выгода?

К определенному моменту работы с проблемами любви у моих клиенток я понял, что причины неудач большинства проистекают из раскола между логикой и чувствами. И, как правило, одной из частей раскола человек руководствуется, а другую отвергает, потому что боится как огня. Т.е. либо слишком прагматичен в подходе к любви (хочу только состоятельного, с авто и т.д.), либо наоборот руководствуется только сердцем (если возникли чувства, то всё прощу). И тот и другой подход - все равно что лететь, ориентируясь только по одной системе координат: широте или долготе. В результате вы всегда прилетаете не туда, куда собирались. Как бы ни была сильна логика - без чувств она приведет максимум в золотую клетку. А при наличии одних только горячих чувств полет будет особенно увлекательным, когда горячее закончится... В общем, точно достигнуть намеченного можно, только если в жизненном пути использовать координаты широты и долготы - и логику и чувства. Да только вот большинству это трудно, потому что они отвергают чувства (однажды обжегшись на молоке), а другие не приемлют логику, потому что боятся, что она загрязнит чувства (предполагая, что логика изначально грязна и порочна).

Очень давно существует разделение Любви и Выгоды. В сознании некоторых людей это настолько "нельзя-нельзя соединять" вещи, что они тратят время жизни на совершенно невыгодные любовные взаимоотношения с идиотами, алкоголиками, ревнивцами, деградирующими личностями, или просто теми, кто их использует. И наличие установки «любовь не должна быть выгодна, иначе она неискренна» делает людей глубоко несчастными. Привнесение же выгоды позволяет создать пару, в которой от любви оба выигрывают и развиваются - потому что только для этого создаются пары. Вместо

построения отношений, в которых любовь одного заслуживается предъявлением стигматов другого - подобное является лишь садомазохизмом. Но дело тут не только (и не столько) в наркотической зависимости, которая возникает в садомазохистских отношениях, сколько в отсутствии логики - это первопричина. Как только логика включается в процесс переживаний, появляется и стремление к выгодной любви. От этого человек не становится гадким расчетливым пресмыкающимся. Выгода (а не подлость) может (и должна) быть и честной и искренней и полезной обоим сторонам. Поняв это можно построить новые счастливые отношения. Или сохранить старые, если выгоду от подлости научатся (и согласятся) отличать оба партнера.

Любая пара влюбленных - это система взаимоотношений. Если вы не садомазохисты, то оба создают свою пару ради улучшения жизни друг другу. Тут мы будем исходить из понятного принципа: во взаимоотношениях вам должно быть лучше, чем без них (а иначе смысл создавать эти отношения?). Любовь - это общее дело - практически бизнес, основанный двоими. Для двоих завод любви выпускает удивительный продукт - сладость жизни. И когда на привычном пляже появляется Она с голой грудью - это ведь совсем другое дело. Или он в обычный будничный день тепло дышит ей в затылок до появления мурашек. Вот она сладость все той же жизни, но теперь познаваемой вдвоем. А для общества продуктом любви являются дети, как его новые члены и защитники. В общем, со всех точек зрения любовь это выгодный бизнес. Только вот многие берутся за него, забыв о выгоде - отсюда проблемы.

Например, руководствуясь одними лишь чувствами некая женщина приглашает для сожительства местного бомжа по прозвищу Котик, потому что котиков любит с детства. А потом открывает для себя: Котик

вовсе не хочет чистоты и ухоженности - он дауншифтер и хочет простой жизни. Желательно настолько простой, чтобы туалет и спальня у него были в одном месте. А если дело не только (и не столько) в критериях выбора, сколько в построении отношений даже с самым достойным партнером? Если вас не устраивает не то, кого любите, а как вы (оба) друг друга любите. И проблема в том, что ваша любовь полна, например, придирок, споров и скандалов. В общем, вы точно знаете: мы любим, но делаем это как-то странно. Сначала стоит разобраться: КАК вы оба любите. Разве есть разные способы?

### **Валюта любви.**

Если вы согласны с фразой «Брак по расчету бывает счастливым, когда расчет правильный», как строить выгодные отношения? Ответить на этот вопрос удалось создателю транзактного анализа Эрику Берну, который открыл, что все люди играют в игры, предъявляя друг другу для обмена своеобразные талоны и постоянно ведя их бессознательный подсчет. Например, вы встретили подругу и говорите:

-Какое шикарное платье, - счет 1-0 в вашу пользу. Чтобы быть вежливой она в ответ тоже дает какой-либо благостный талон, например "А у тебя просто суперский маникюр" и счет выровняется до 1-1. Причем талоны бывают не только комплиментами, но и конкретными действиями (и не всегда благостными). Подразделяются на две группы, в каждой по паре разновидностей:

### **Позитивной группы**

талоны чувственные (вызывающие чувства бабочек в животе, яркие позитивные эмоции и прочее)

талоны духовные

## **Негативной группы**

серые (средней тяжести скандалы или борьба за правду, выяснения отношений – в общем, война без рукоприкладства – психологическое насилие)

черные талоны (война переходящая в физическое насилие)

И жить без взаимобмена талонами (на худой конец черными) человек просто не может. Такая жизнь будет заключением в камере-одиночке. Не даром это одно из самых страшных наказаний в тюрьме: человек просто лишается возможности взаимобмена, и внимание фокусируется лишь на времени, пожирающем его заживо - а это очень неприятно. Некоторые настолько были с самого начала лишены любых благостных талонов, что привыкли иметь в обороте только негативные - так и появляются неблагополучники, живущие по принципу "Бьет, значит любит".

## **По чем любовь?**

А теперь вернемся к понятию выгоды в любви. Это вовсе не выхолащивание чувств, а сознательное строительство отношений таким образом, чтобы получать как можно больше позитивных талонов и вовсе не получать негативных. И да – выгода призывает менять партнера, который на один позитивный талон выдает десяток черных. Только многим, вступившим в такие отношения, крайне трудно решиться на их разрыв. И не обязательно потому, что людям нравится мучиться. Просто обмен талонов происходит по искаженному курсу. Благодаря талонам позитивной группы человек узнает, что его любят. А негативный вид

талонов стоит особняком и как бы наоборот отнимает любовь. Но у каждого человека свой курс – как курс обмена валюты.

Для кого-то получение одного из талонов позитивной группы равно 100% любви. А один черный талон равен всего минус 10%. Получается  $100 - 10 =$  вывод: меня все равно на 90% любят, хоть и бьют. Человек с таким курсом обмена может стерпеть 10 измен, унижений или серьезных обид, прежде чем поймет, что любви больше не осталось. Причиной такого курса талонов является недолюбленность в раннем детстве, или низкая самооценка и как результат всепрощающая тяга хоть к каким-то свидетельствам любви – хоть и в гарнире из дерьма.

Бывает и наоборот. Талон позитивной группы = 5% любви. А один серый талон = минус 100%, т.е. мгновенно убивает всю историю отношений и накопленного позитива. Согласитесь, любовные талоны позитивной группы недооценены и очень занижены в своем курсе. Так бывает у людей, которые однажды обожглись на молоке и теперь дуют на воду.

Love is ...?

Love is - привязанность, постоянное желание, когда ты не можешь без него? Тогда любовь ничем не отличается от алкоголизма, или другой зависимости.

Love is - когда любимый помогает тебе и поддерживает? Тогда можно назвать любовью отношения с собственным юристом, который поддерживает и помогает.

Love is - химический процесс в..... тогда просто смените дилера.

Love is - вам просто приятно быть вместе, комфортно, хорошо и весело? Будь осторожна: так можно влюбиться в любого адекватного человека вокруг.

Love is - у вас есть что-то общее (дети, дом, имущество)? Тогда твоей самой большой любовью должно быть государство, с которым у вас общие дороги, улицы....

## Определение истинного облика взаимоотношений

Прежде, чем что-то чинить, всегда нужно хорошенько изучить это. Для этого существует довольно простая, но очень эффективная техника создания карты взаимоотношений. Которую я назвал психогеографией - термин позаимствован у Морено, но речь вовсе не о том, куда присесть относительно собеседника. Мы займемся географией психологического пространства вашей любви, чтобы проанализировать, что является действительно крупными проблемами, а у каких страхов «глаза велики» и где вы растеряли все то хорошее, что было изначально.

1. На листе бумаги изобразите круг ваших взаимоотношений. Насколько большим он будет и в какой части листа – пусть выбирает ваше бессознательное
2. Из чего состоят ваши взаимоотношения? Любовь, романтика? Споры, недовольство? Каждый ингредиент выделите в качестве сектора круга, занимающего определенный процент площади внутри, пока не заполните секторами весь круг
3. Посмотрите на негативные сектора. Какой из них занимает больше всего места – это и есть главный камень преткновения, о который запинается ваш союз. Насколько процентов ваши отношения состоят из негатива? Если половина или больше – стоит ли улучшать эти отношения, или это то же самое, что расставлять стулья на тонущем Титанике?
4. Если улучшать стоит, то продолжим. И тут нужно наметить план улучшения: как вам кажется, что позитивное из круга вытеснено проблемными секторами? Найдите все это вне круга (что-то ближе, а что-то дальше) и обозначьте. Например, любовь, которой недостает, страсть, новизна и т.д.

5. А теперь найдите своё место в круге отношений. Естественно, если вы в этих отношениях состоите, место ваше скорее всего будет где-то внутри круга и даже попадет в один или два (если на границе) из секторов. Это отражает чем в данный момент вы в этом союзе занимаетесь. Если место пришлось на сектор Непонимание, вместо Спокойствие, то похоже вы все еще пытаетесь быть в этих отношениях правой, а не счастливой.

Больше информации можно получить, если взглянуть на свои взаимоотношения со стороны. Для этого при помощи листов бумаги выложите ваш круг взаимоотношений на полу. Используйте необходимое количество подписанных листов, чтобы отмаркировать внутри круга все сектора и свое место среди них (листом с буквой Я).

1. Найдите вне круга позицию стороннего наблюдателя – место достаточно удаленное, чтобы встав в него вы смогли беспристрастно рассмотреть свои взаимоотношения со стороны
2. Покинув лист Я, выйдете за пределы своего круга и встаньте на место стороннего наблюдателя
3. Посмотрите на всю эту кучу листов с обозначениями, лежащую в круге. Если все их как строительные материалы смешать, то как будет выглядеть единый символ ваших взаимоотношений, стоящий в круге? Определите
  - размер,
  - форму,
  - это нечто живое, или скорее постройка?
  - где и как внутри этого расположены вы и партнер?

У одной моей клиентки образ взаимоотношений предстал в виде ветхой избушки на трех куриных лапках, каждая из которых пыталась идти в



разные стороны. Причем сама избушка была живой и как хищный цветок переваривала внутри их семейную пару. Очень точное символическое отображение шаткой бытовой ситуации, которая сжирает все чувства и силы обоих.

## Улучшение взаимоотношений

Любая пара – система. Помните (из главы про чувства и логику)? Любая система это нечто большее, чем просто сумма частей. Поэтому работая только, например, с мужем и женой мы работаем лишь с суммой частей. По-настоящему глобальных улучшений можно добиться работая с системой, в которую входят и муж и жена и отношения между ними!

А теперь, определив и прояснив что на самом деле представляют собой взаимоотношения в которых вы находитесь, можно (и стоит) улучшить их. И сделать это поможет преобразование и трансформация кодировок полученного вами символа:

1. Вежливо поприветствуйте символ ваших взаимоотношений (даже если он неживое здание или дворец – в сказочной манере одушевите конструкцию, чтобы с ней можно было общаться)
2. Спросите, как эта конструкция/сущность относится к вам? Если не слишком позитивно – любыми словами или извинениями наладьте отношения. В качестве творца этой структуры попросить прощения за то, что вы сделали её такой невыносимой, искалеченной, неприятной или неудобной. За то, что не смогли вовремя начать жить иначе: не хватило сил, времени, информации
3. Наладив отношения, как следует познакомьтесь: узнайте как конструкция/сущность себя чувствует? Что она думает о себе (старая, ненужная, несчастная)? Во что верит? Для чего и ради чего существует? Что может? И главное - чего хочет?
4. Сообщите чего хотели бы вы – чтобы конструкция/сущность была какой? Если желания не совпадают – стоит договориться или воспользоваться ресурсированием
5. Получив согласие на изменения, найдите в окружающем

- пространстве место преображения, пройдя в которое конструкция/сущность сможет измениться условленным образом
6. Рассмотрите что находится в этом месте трансформации? Строительный док, волшебный вигвам, столб света, бригада ангелов, что-то иное?
  7. Сопроводите конструкцию/сущность в этом место, наблюдая за трансформацией и превращением и (если) нужно оказывая всяческую помощь
  8. Этого достаточно, или нужно/хочется что-то подкорректировать? Тогда исходя из нового местоположения повторите шаги 5-7 до тех пор, пока конструкция/сущность будет полностью устраивать вас и саму себя
  9. В завершение определите свое новое место и роль внутри этих взаимоотношений и ассоциируйтесь (займите это место, некоторое время задержитесь, ожидая любых новых телесных ощущений – телесный отклик).

## Куда стоит двигаться в развитии взаимоотношений

Однажды мы с клиенткой разбирали, почему страсть и любовь с каждым новым партнером в ней угасает, даже если по всем параметрам этот партнер идеален. И я пришел к интересному (и очевидному?) выводу: у каждого из нас есть карта или внутренний путеводитель для любовных отношений. Хватило правильного вопроса: из каких периодов, по-твоему, состоят любовные отношения? Оказалось, что на её карту нанесено только начало маршрута - первичная влюбленность, бурно разукрашенная адреналином и другими гормонами. А коли уже известно науке, что этот первичный гормональный этап быстро угасает, точно так же угасали во всех её отношениях и любовь, и влечение. То ли родители, то ли само наше общество в карту её психики не записали вариантов продолжения так лихо начавшегося маршрута! А дальнейший путь есть: идеального развития пары.

Путь подобен восхождению вдвоем на вершину мира - идущий и страхующий. В эту роскошную метафору укладывается не только всё известное о темпераментах в паре (ведущий, ведомый) но и сами этапы идеального развития любви и супружества. Почему в виде восхождения? Да просто потому, что истинная любовь призвана развивать вас обоих и обеспечивать рост (желательно не столько вширь, сколько вверх – над собой). А иначе это пребывание вдвоем в камере-одиночке на протяжении десятилетий!

### **1й этап: Путь страсти**

Новые ценности: у вас появился близкий человек

Отказаться от: свободы и спокойствия

В угоду: тела другого в сексе

Восхождение на вершину любви начинается с гормонального всплеска - того самого, которым у моей клиентки и заканчивалась вся информация о развитии отношений. Это тот период, когда вас бросает друг на друга, а фантазия побеждает разум. Опыание страстью настолько сильно, что вы даже способны влюбиться в абсолютного подонка, неподходящего для отношений. В общем-то, ни в отношениях, ни в сексе на этом периоде вы по-настоящему не видите и не знаете партнера, а только испытываете массу кайфа и признательности за ту бурю гормонов, которую он вызывает в вас.

Главной целью гормональной фабрики вашего организма является продолжение рода! Дальнейшее существование пары ему как бы и не нужно – поэтому гормоны утихают. Либо организм понимает, что ваш партнер знает о презервативах - так что гасим гормональный кайф и отправляемся на поиски другого скорейшего продолжателя рода!

## **2 этап: Принятие правил и принципов**

Новые ценности: общее будущее

Отказаться от: наркотической страсти

В угоду: познания характера другого

С детьми или без, гормональный дурман страсти со временем начинает угасать. А вы хотите продолжить восхождение к вершине с этим же партнером, а не начинать всё с начала? Потому что кризис отношений – это отрезок пути, где вы просто заблудились и не знаете куда идти! Только если карта полная и верная, вы никогда не заблудитесь. Путь страсти закончился привыканием и это нормально. Раньше вы могли всю ночь, а теперь хочется 2-3 раза в неделю. Дальнейшее развитие

пары лежит через совместное построение правил и принципов любви и секса. Даже хорошо, что к этому времени гормоны освобождают разум, потому что придется учиться говорить с партнером и договариваться! В первую очередь главное не сфальшивить и быть готовыми обнажить друг для друга не только бёдра, но и души (а то у нас все легче просто «дать», нежели дать на будущее свой номер телефона).

Я лишь обозначу то, о чем вы должны договориться, чтобы конец гормональной влюбленности не стал концом отношений. Но обозначу в общем, так как вопросы по каждому из пунктов - это тема отдельной статьи, или индивидуальной терапии. Ведь правила и принципы строятся по кирпичику и кто-то умеет ровно лепить и обжигать эти кирпичи, а кто-то нет. Из каких именно правил и принципов будет построен мост над пропастью кризиса угасания первичной страсти? Итак, основное, о чем стоит договориться:

- секс в вашей паре не должен выполнять лишь роль спасения от скуки (потому что все театры были закрыты – давай займемся сексом). Не должен выхолащиваться до состояния рутинного исправления нужды. Это упростит его и окончательно убьет желание. Ваш секс больше не взрыв гормонов, но становится бревном в постели - не лучший способ поддержать огонь в семейном очаге! Вы должны учиться не только заниматься, но и общаться о сексе. Потому что с течением времени предпочтения и вкусы меняются, и если партнеры не научатся сообщать об этом – оба останутся не удовлетворены!

- вы пара и в течение дня вы должны совершать взаимообмен информацией о том, что произошло в жизни каждого, пока были порознь. Даже если вам наплевать на работу друг друга. Общие сплетни и новости позволяют сохранять близость, несмотря на то, что общество как

бы требует, чтобы супруги большую часть времени проводили в разных офисах! Иначе вы отдалитесь, потеряетесь во мгле будней и, несмотря на страховочный трос супружества, кто-то вновь соскользнет на первый уровень: закрутит интрижку, что б опять ощутить, пусть и всего лишь гормональную, общность и близость

- договориться о ролях друг друга в вашем союзе. Кто выносит мусор, а кто зарабатывает деньги и т.д. О целом репертуаре. Не по принципу или/или а и/и. Иначе ваше супружество будет постоянной воспитательной работой не только в отношении детей, но и друг друга. Может быть, даже в знак доверия вы возьмете на себя официальные супружеские обязательства (или тело доверить другому вы готовы, а вот общее имущество нет...?)

Выстроив дорогу не из ограничивающих, а из развивающих правил и принципов, вы сможете продолжить совместное восхождение на вершину любви. Ах да, не забудьте договориться и о том, как вы будете ругаться (какие границы нельзя переступать и условный знак «стоп»). Потому что идеальны не те отношения, в которых нет ссор - это неизбежно - а те, которые умеют с ними справляться, не уничтожая друг друга, а как бы даже играючи!

### **3 этап: Эксперименты и открытия**

Новые ценности: общее развитие

Отказаться от: страхов, стыда и стеснения

В угоду: познания себя и другого

Это время, когда и хочется и можно и вовремя! Если вы построили эффективные правила и принципы союза, у вашего секса открывается

второе дыхание! Потому что можно позволить друг другу эксперименты - вы уже не просто очарованы партнером, но и достаточно ему открыты, чтобы скажем доверить не только руку и сердце, но и свою попу! И тут не нужен (и не хочется) больше гормональный дурман - тут вас обоих захватывает исследовательский интерес.

Данный этап является и проверкой в деле принятых ранее правил и принципов. Если они были выстроены удачно, то ставка на секс как средство для самопознания оправдывает себя, и вы превращаетесь в двоих гурманов. Брак становится настоящим развратом всей вашей сексуальной жизни. Только в браке, только через несколько лет двое открываются друг другу настолько, чтобы попробовать в сексе такие вещи, которых никогда бы не осмелились предложить малознакомому партнеру.

#### **4 этап: вознесение на вершину**

Новые ценности: открытие нового мира

Отказаться от: суеты и обыденных целей

В угоду: открытия своей вечности и Сущности

Чем ближе к заветной вершине, тем больше снега и холода. Коченеет тело, подниматься выше всё труднее. Тела супругов с годами не становятся моложе и то, что было позволено раньше становится менее доступным с каждым годом. В постели появляется прохлада. Так предусмотрено самой природой: к определенному возрасту у женщин и мужчин начинается снижение либидо. Нет, даже после климакса секс бесследно не исчезает (во всяком случае, при тех средствах интимной терапии, которые сегодня существуют), но как бы все больше отходит на второй план.



И это нормально: раньше влечение освобождало место для построения правил и принципов, теперь настал момент освободить еще немного места. Для чего? Телесность с каждым годом уступает место духовности. С возрастом вас все больше начинают интересовать высочайшие смысловые уровни во всех значимых жизненных областях. Если оба супруга были действительно близки, не сходили с общего пути все это время, то как два дерева они проросли корнями в души друг друга. Находясь у самой вершины, вы не сорветесь с общего пути, только если осознаете, что кроме членов тела можете обнаружить еще и душу – другого и свою! Это открытие позволяет не только полностью изменить отношение к перспективе смерти, но и превратить её для обоих во всего лишь переход. Если ради такого спасения вы не готовы быть вместе, что ж, оставайтесь у подножия горы – где тепло, легко и уютно. Ловите, пока позволяет дряхлость тела, новые влюбленности и кратковременный гормональный кайф. Только готовься или нет – все равно мы смертны и насколько ужасен и печален будет этот переход для избравших другие пути я даже не хочу предполагать.

В этой карте для супругов намеренно не указываю никаких сроков, потому что каждая пара проходит маршрут в своем темпе. А различные убеждения о кризисных сроках брака убили больше союзов, чем сами эти кризисы! В качественной терапии мы находим часть пути, которую вы не смогли осилить и делаем все необходимое, чтобы вас к нему подготовить и вновь вернуть обоих на общую дорогу. Вместо того чтобы долгое время обсуждать экзотичность местности, в которую вас угораздило забрести, сорвавшись с маршрута восхождения на гору любви.

## Как правильно ставить цели

Прежде чем жаловаться на не реализацию своих целей и жестокость самого господа бога, обратите, пожалуйста, внимание на некоторые полезные рекомендации по постановке этих целей. Потому что, право же, часто при детальном анализе вырывается вздох облегчения по поводу того, что такая цель не воплотилась в реальность.

1. Игра должна стоить свеч. Цель не должна искалечить вашу жизнь, или психику. Благородная цель "иметь большие деньги" может обернуться сильными стрессами и в итоге, например, проблемами с сердцем. Да и является ли такая цель стоящей, если эти "большие деньги" вам нужны только для того, чтобы знакомые умерли от зависти?

Боюсь, что тогда все ваше нутро, вся внутренняя мудрость и бессознательное будут просто против достижения такой цели. И либо вас ждет не очень приятный опыт в этом - чтобы больше такие глупые желания не приходили в голову. Либо, в лучшем случае, вышеперечисленные инстанции психики просто будут относиться к желающему сознанию как к любимому, но глупому ребенку, который конечно может сколько угодно мечтать наесться касторки, но никогда её не получит.

Стоящей целью в данном случае будет, если вам нужны "большие деньги" для благосостояния и счастья своей семьи. Либо, если этой семье пока нет или она не идеальна - на специалиста для работы над собой и своими взаимоотношениями с окружающими. Это необходимая мотивация.

2. Цель необходимо формулировать конкретно. Следуя приведенному

выше примеру, лучше по достижении цели пусть сумма будет 60 вместо 80 тысяч, чем если вы просто получите "много денег" - малую сумму кучей мелких купюр. Только если ваша цель будет измеряемой вы сможете достичь результата, да и кстати вообще понять, что достигли цели. Пока вы не поставите для цели такого конкретного маячка - не будет даже толком понятно к чему двигаться: какой деятельности, как скоро приносящей доход и т.д. В итоге очень велик риск ввязаться во что-то приносящее лишь неожиданные переживания и разочарования: например, заняться работой, которую проклянете, да и времени тратить заработанное она не оставит.

3. К сожалению, лишний раз необходимо упомянуть, что цели должны быть реалистичны! Учитывайте ваше текущее положение, способности и подготовку. Только тогда вы сможете действительно сами распоряжаться своей жизнью. Если осуществление цели слишком далеко - лучше подберите несколько краткосрочных целей, ведущих к главной. Чтобы вам было ясно, когда вы достигнете цели, вместо того чтобы загонять себя до полусмерти в погоне за призрачным Граалем.

4. Ставьте перед собой только те цели, достижение которых зависит от вас. К примеру, цель "стать бабушкой" зависит исключительно от ваших детей, поэтому такой целью вы предопределяете свой провал. Ваши цели должны быть движимы вашими же собственными действиями, а не руками окружающих.

Часто мы просто не способны разглядеть все аспекты проблемы. Как пчела, которая не различает объекты больше цветка и, наткнувшись на человека, искренне не понимает, какое препятствие встретила. Но природа мудрее человека: вместо того, чтобы начать долгий анализ и опознавание объекта, пчела просто облетает вас. Так же и в жизненных

проблемах часто легче найти выход, чем понять все аспекты. И найти правильный выход вам помогут ответы на следующие вопросы (которые разработаны в используемом мною направлении терапии):

### **1. Чего вы хотите?**

Немного позволю себе поозоровать: допустим приятного (и продолжительного!) секса, который завершится оргазмом

### **2. Признаки: как вы узнаете, что достигли желаемого?**

Как минимум, озвученный ранее оргазм в конце концов должен быть вашим, а не только партнера (Как? Опять так рано?)

### **3. С кем, где, когда и как желательно достижение цели?**

Наверное, в достижении этой цели рядом с вами должен быть любимый (и желательно любящий вас) мужчина, а не, например, группа уличных.... далее думаю понятно

Где и когда - на ваше усмотрение, но лучше определить эти самые место и время, чтобы просто не замотаться сегодня на работе до состояния, когда человек не чувствует ни ног, ни рук, ни наставленных рогов!

Как? А в какой форме вы предпочтете осуществление желаемого? Если не учесть этот пункт, то как бы все не закончилось виртуальным сексом по телефону и виртуальным же оргазмом. Так что в как нужно заранее запланировать предложение, скажем, о личной встрече. Что? У вас на данный момент вообще нет подходящего для осуществления данной цели мужчины? Замечательно, что это стало известно только сейчас, а

не, например, в момент, когда вы уже поправили ажурные чулочки и зажгли свечи!

#### **4. Какие внутренние и внешние ресурсы нужны вам для достижения намеченного результата?**

Красота. Есть? Замечательно. В таком случае осталось откопать свою общительность и смелость, чтобы не только лишь хотеть, но и смочь пойти на праздник/вечеринку/выставку и познакомиться с адекватным для достижения цели мужчиной.

#### **5. Даже располагая всем вышеперечисленным почему же вы - красивая, обаятельная, хрупкая, умная и женственная - не достигли этой цели раньше, не дожидаясь сего дня?**

Бойтесь неудачи? Не верите, что это вообще возможно? При всей красоте считаете себя недостаточно привлекательной, чтобы вот так....? Опасаетесь ЗПП и готовы знакомиться с мужчинами только по предъявлению свежей справки из КВД? Что ж - это уже предмет для работы с психотерапевтом. Потому что похоже своей цели вы по-настоящему никогда не хотели и даже смирились с одиночеством, придумав кучу страшилок и отмазок, лишь бы только не соваться в это дело.

#### **6. Могут ли ваши изменения помешать кому-то из окружающих?**

Подругам? Каким образом? Аа, они тоже одиноки и при виде вашего успеха не обрадуются разрушителю девичьего клуба?

#### **7. Что будет, если вы достигнете желаемого?**

Расслабление, волна блаженства, кайф, ощущение своей желанности, сексуальности и красоты! Тогда, может быть, стоит ради этой цели немного пересмотреть свои отношения с подругами?

## **8. Так стоит ли игра свеч?**

Безусловно! И если надо, ради этого можно и подруг сменить и терапевта навестить, чтобы обрести смелость и уверенность. Или, может быть, все-таки синие чулки?

Прием психотерапии начинается с похожего интервью. Ведь как писал Люис Кэрролл: "Если вы не определите куда хотите прийти - вы даже не поймете что уже пришли". Из данных этого интервью составляется лист результата, в котором указана цель психотерапии и признаки, по которым вы можете следить за прогрессом её достижения. А иначе процесс работы ничем не будет отличаться от "пальцем в небо".

## Секс в серьезных взаимоотношениях

*Вместо эпиграфа:*

*Для женщины важнее 30 минут прелюдии,  
чем 30 минут секса!*

Почему только теперь мы начнем говорить с вами о решении сексуальных проблем в отношениях, хотя вроде как этот самый секс всегда упоминался как один из первых шагов при вступлении во взаимоотношения? Да потому что улучшить и изменить что-то можно только перестав быть чужими друг другу. Лучше всего это объяснит вам притча, которую я придумал по мотивам истории одной очень интересной клиентки:

Одна женщина считала что у нее эпилепсия. И проявлялась она в самый неподходящий момент - потому что конвульсии случались во время близости. Всем своим мужчинам она объясняла это, но они отвечали: "Глупая, у тебя просто случился оргазм". Тогда оскорбленная женщина собирала одежду и сразу же уходила.

Пока однажды она не встретила мужчину, который сказал, что страдает от такой же проблемы. И ей было легко и не стыдно - ведь эпилепсия во время секса наступала у них почти одновременно. Тогда женщина решила, что этому мужчине она может посвятить всю себя, если он принял даже такой чудовищный недостаток. Они поженились и через 22 года. За это время он смог правильно объяснить ей: "Милая, я понял. То, что ты называешь эпилепсией, на самом деле оргазм". И женщина поверила ему.

## Причины измен - Ролевая модель

*Вместо эпиграфа:*

*Измена - иногда это глупая попытка мужчины показать  
на другой женщине*

*КАК он хочет!*

Все мужчины изменяют, верно? Идея о тотальной неверности или кобелистости мужчин уже стала почти нормой для нашего общества. Подавляющее большинство моих клиенток, помимо основных проблем, имеют убеждение о том, что даже если муж еще не изменяет, он охотно это сделает, когда подвернется возможность. И это значительно усложняет для них возможность построить семейное счастье. Постоянный страх, имея который просто невозможно по-настоящему сблизиться с человеком и ощутить, наконец, то душевное тепло и единение, ради которого заключаются браки.

Да, безусловно, изменяют... некоторые и возможно даже из числа ваших знакомых, но далеко не большинство. Или и ваш папа тоже? Неужели и оба деда? Тогда, пожалуй, да - необходимо просто исправлять вашу личную историю, перестраивать фундамент восприятия этого мира, который изначально выстраивают для нас родители.

Откуда же берется этот страх?

Вам нужен муж? Вы хотите заботы, надежности, чувства защищенности, крепкую опору? Обратитесь за этим к собственному папе - вам все еще нужен отец, а не муж. К сожалению, очень многие люди в сегодняшнем прагматичном мире слишком рано вынуждены взрослеть и взваливать на себя груз различных обязанностей. А это чревато тем, что вы просто



не успели нормально прожить свое детство, или оно не было счастливым - в любом случае ролевая модель ребенка осталась неотыгранной, незавершенной. И любому ребенку нужны родители, поэтому в итоге мужчина находит родителя в своей супруге - вполне подходящая кандидатура: убирает, готовит есть, заботится, стирает носки... совсем как мама. Точно так же женщина находит отца для себя в собственном муже (отсюда и мода на браки с более зрелыми мужчинами). Вот только мы забываем, что у любого папы как бы должна быть жена. А значит, если ваш партнер попадает в отцовскую роль... нет, уже не вы будете его женой (разве что чисто юридически). Он ведь защитник, заботливый взрослый папа, а значит вы ребенок в этой ситуации. Женой тогда станет другая. А если вы уже в браке, то любовницей. В общем и так и сяк – никак! В итоге люди сами выстраивают отношения по модели, которая предполагает измены как естественный порядок вещей.

И даже вполне зрелым парам, где оба являются партнерами, а не заменой родителей, иногда грозит потеря роли влюбленных и принятие роли родных. Двое даже часто называют друг друга "родной" и "родная", забывая, что такие роли накладывают запрет на здоровую сексуальную жизнь - между родными это инцест. Такой перемене моделей в паре часто способствует появление ребенка. Двое надевают друг на друга роли мамы и папы для своего ребенка, совсем забыв о том, что друг для друга они любимый и любимая.

## Причины измен – Убеждения

*Вместо эпиграфа:*

*Измена случается, когда одна женщина недооценивает себя,*

*А вторая - переоценивает!*

"Сделать так, чтобы он боялся меня потерять, ценил то, что имеет!" - самая распространенная сегодня женская тактика во взаимоотношениях. И самый верный способ все провалить. Потому что любые взаимоотношения строятся прежде всего на балансе "давать и брать"... естественно любовь, а не только то, что вы подумали. Так чего же ждать, если вместо этого в общую копилку взаимоотношений вы привносите только волнения и беспокойство? Кстати одна из причин, по которой часто женятся в итоге не на самых красивых, а на средненьких.

Удивительно, чего хотят избравшие из самых лучших побуждений данную тактику? Вместо того, чтобы строить отношения они занимаются поддержанием стрессовой ситуации, постоянно высчитывая "как бы он не..." что в итоге и получают, по всем законам "не думай о белой обезьяне". Ведь наши мысли задают курс для развития жизни. А курс на провал, даже и с приставкой "только бы не..." задает не лучшие мысли, ассоциации и остальной инструментарий для построения счастливых взаимоотношений.

Отчего развивается такой невроз? Пропуском для проблем является, конечно же, костяк нашей личности - самооценка. Если она у женщины низкая, то проблемы в отношениях, ревность и подозрения просто неминуемы. Ведь при низкой самооценке если все хорошо, то:

1 - я явно этого недостойна,

- 2 - жизнь подбросит неприятный сюрприз,
- 3 - или его такого идеального захочет увести та, что лучше меня.

И далее находятся только подтверждения собственным убеждениям в своем или значимых других опыте - обычно по принципу "как у Машки". А как иначе? Благодаря самооценке курс на несчастья уже взят, а входящие в экипировку убеждения ни что иное, как реально обозначенные на карте вехи пути. Вот только по той же карте изначально можно было придерживаться совсем другого маршрута и найти другие убеждения в качестве ориентиров. Но, "всем мужикам надо каждый раз новую и как можно больше"... После чего вы, взяв озвученный курс, бодро идете и находите именно таких мужчин, которые влазят в прокрустово ложе ваших представлений.

Конечно, измены, хоть и сильно преувеличены, не являются целиком и полностью мифом. Почему даже вполне нормальный мужчина, попадись он случайно на пути такого жизненного курса, в итоге уходит к другой? Да не потому что он урод и все мужики.... Просто даже если он всем сердцем хочет создать семью, курс явно не совпадает с

- 1 - я явно этого недостойна,
- 2 - жизнь подбросит неприятный сюрприз,
- 3 - или его такого идеального захочет увести та, что лучше меня
- 4 - всем мужикам надо каждый раз новую и как можно больше.

"Поэтому пусть докажет, что он не такой. Пусть боится меня потерять" - как бы забывая, что мужчина хочет строить отношения, а не доказывать, что он не жираф. В итоге, промучившись, очередной жираф отправляется на поиски другой - которая разглядит в нем человека.

В итоге хотелось бы, конечно, чтобы вы поняли главное: не вы во всем виноваты, а ключ к решению проблем лежит внутри вас. Потому что в таком взгляде на вещи будущее есть.

## Причины измен - Чулочно-носочный брак

*От одного клиента в качестве эпиграфа:*

*"Кто сказал, что мужики только об одном и думают?*

*Просто через ширинку удобней заправлять рубашку!"*

Проглоченные обиды на того, кто вроде бы должен быть дороже всех на земле. Жертвы собою ради надежды. Ожидание - когда же этот мир принесет хоть один действительно счастливый день. Во все это превращается жизнь множества пар. Наверное, вы не раз обращали внимание в супермаркете на супругов ведущих примерно такой разговор:

-Пошли уже, чего ты там все выбираешь! Взяла и пошли. Уже итак все деньги потратили.

-Блин, как же ты мне надоел, идиот. Все время торопишь, гложешь, все настроение испортил.

Это так называемый чулочно-носочный тип брака - когда она занимается в основном стиркой носков, а он зарабатыванием на покупку чулков. Вам это знакомо? Может быть по папе и маме, а может быть по одному из собственных прошлых опытов. Такой союз и браком трудно назвать (если только от слова "бракованный") - двое просто не близки друг с другом. Единственное, что их сближает это ненавистный быт и необходимость: работать, кормить, убирать, растить детей. Не удивительно, что именно в таких браках встречаются все проблемы: непонимание, неудовлетворенность, измены, разводы.

Все из-за настолько поверхностного типа отношений, что партнер готов скорее изменить, чем откровенно поговорить, например, о своих новых сексуальных желаниях. Уж тем более такая пара никогда вместе не пойдет в секс-шоп, а ведь именно в браке через несколько лет двое

могут открыться друг другу настолько, чтобы воплотить в сексе самые сокровенные фантазии. Вместо этого только риторические вопросы: как же я ему объясню, что я этого хочу?

В чулочно-носочном браке нет близости, нет доверия: вы слишком боитесь обнажиться перед партнером, снять затвердевшую маску повседневного поверхностного общения из серии "как дела - я тебя тоже". И в итоге внутри все время остается что-то нереализованное, что просто мешает любить по-настоящему, воспринимать человека по-настоящему близким. И чем дольше не хватает такой близости - тем больше внутри недовольства. А дальше как я и писал ранее: самооценка, самооправдывающиеся убеждения и самоисполняющиеся опасения. Или еще хуже - вся жизнь проходит погребенная в таком браке, а в конце оба хорошо понимают фразу Милтона Эриксона:

"Некоторые люди умирают уже в 25 лет, просто их до 70 не хоронят".

Правда к этому времени уже ничего не вернуть, потому что оба представляют собой лишь союз двух одиночеств, обремененных детьми, в которых каждый узнает черты своей нелюбимой второй половины.

Конечно, и чулочно-носочный брак можно сделать прекрасным для обоих союзом, но увы: для этого надо сбросить множество масок друг перед другом и о многом договориться. Только вот вдвоем обычно из этого получается лишь спор. В налаживании семейных дел всегда необходим посредник, который сможет перевести для жены язык мужа и наоборот, а затем поможет им договориться между собой. Далее шел текст о моем колоссальном опыте решения подобных вопросов, но его я сократил - нуждающиеся итак все поймут. Остальные обычно в качестве таких посредников выбирают подруг, друзей по работе, или

родственников, к сожалению забывая, что они всегда пристрастны и вместо решения проблемы вы только наращиваете силы во все том же споре.

## Сексуальные типы и совместимость

*Вместо эпиграфа*

*забавное из опыта:*

*-Доктор, у меня проблемы в постели...*

*-В сказке об этом кем бы ты была?*

*-Светловолосая красивая русалка!*

*-Ты знаешь, что русалка - это рыба ниже пояса? И "рыба" в постели.*

*...стали исправлять ее субличность. Переделали из русалки в настоящую женщину - секс улучшился.*

Сексуальность, как пирог, можно разделить на две части: активная и спокойная. Но тогда теряются многие интересные нюансы. А вот рассмотрение с четырех сторон дает ответы на массу вопросов:

**1 тип** - когда в сексе для человека наибольшее значение имеют правила и принципы. Все в паре подчиняется моральным убеждениям о том, что такое хорошо и что такое плохо, которые партнер усвоил в течение жизни. Не секрет, что деление на плохо и хорошо лишает секс множества прелестей. Гораздо разумнее было бы руководствоваться только одним правилом: можно, если интересно и приятно обоим. Но у представителей первого типа секс обычно не отличается разнообразием: неизменный репертуар поз (остальное разврат), непринятие секс-игрушек и тем более игр (это извращения). Это весьма несвободные в сексе люди.

**2 тип** - для этого типа, прежде всего, важна логика. Если нужно, то допустимы и секс-игрушки и игры - но только если нужно. Потому что любые подвижки к разнообразию должны быть логически оправданы. Например, чтобы удержать партнера, или чтобы получить внимание,



преференции - и прочие чисто логические причины для секса. При этом оргазм или даже удовольствие является вовсе не обязательным элементом близости. На этом уровне и нет настоящей близости. Оргазм и чувства можно имитировать - если логика требует.

**3 тип** - в сексе важны удовольствие, импульс, чувства, оргазм, кайф. Представительницу этого типа можно в хорошем смысле назвать нимфоманкой. Она откровенно любит, обожает секс и свое тело. Для такой женщины это не соблюдение правил и не предмет торга. Секс исключительно ради чувств, чтобы хорошо провести время вместе. Впрочем, часто именно из-за настроения секса просто нет - этот элемент как необходимое топливо. Поэтому часто такие люди раскрываются в сексе только при длительных отношениях, когда можно полностью довериться партнеру и полюбить его.

**4 тип** - полная свобода и творчество. Как и у 3го типа есть чувства, но он уже не подчиняется им, а умеет управлять. Поэтому люди с этим типом сексуальности не только страстно любят сам секс, но всегда открыты к экспериментам и развитию. Главное чтобы не было скучно. Ради этого позволительно все что угодно, что доставит обоим удовольствие. И никакие правила или логика не нужны. Этот тип, пожалуй, самый совершенный и открытый к гармонии и счастью в сексе. Потому что в близости можно обрести не только удовольствие, но и исцеление от любых эмоциональных невзгод.

Как определить свой тип? Выберите фигуру, которая отражает вашу сексуальность:

спираль

квадрат

круг

треугольник

(расшифровку см. в конце)

И, конечно, всех волнует вопрос совместимости. Если представить деление на 4 типа действительно в виде пирога, разрезанного на части, то типам расположенным по диагонали друг напротив друга будет труднее всего найти общий язык. Потому что правила и принципы 1го почти несовместимы со свободоловливостью чувств 3го. А тюрьма логики 2го типа, сколь просторной она ни была бы, просто неприемлема для свободоловливового 4го типа.

Идеалом будет совпадение в паре одного и того же типа сексуальной реальности. Но идеал встречается редко. При встрече типы, расположенные горизонтально (1 и 2; 3 и 4) легче найдут общий язык. И будут более крепким союзом, чем встреча по вертикали (1 и 4, 2 и 3). Так как горизонталь типов 1 и 2 относится к миру осознания секса. А горизонталь 3 и 4 - к миру чувств.

(квадрат соответствует первому типу, треугольник второму, круг третьему, спираль четвертому)

## Компоненты сексуальности

Для современного направления психотерапии сексуальность давно не является абстрактным предметом рассуждений. В первую очередь сексуальность имеет в нейросети человека четкую структуру, знание которой помогает быстро решать самые разнообразные проблемы. Выделяются три вида сексуальности за которые отвечают в теле человека три различных центра нейросети:

1 - животная в области паха и живота. Она реализует страстное влечение и животный секс, когда возбуждает даже запах пота друг друга;

2 - чувственная в районе грудной клетки. Когда вам просто приятно и хорошо вместе, даже только сидеть рядом. Если этот центр развит - рождается то, что мы называем любовью, романтикой, нежностью;

3 - когнитивная сексуальность разума, или все что происходит на эту тему в голове. Когда вам кроме совместных игр в постели еще есть и о чем поговорить, вы интересны друг другу всецело, как человек, личность и т.д.

Конечно, тут описано идеальное развитие сексуальности, а на деле обычно какой-то из центров оказывается ослабленным, или же вовсе заблокированным. Например:

1 - проблемы с животной сексуальностью обычно влияют на качество секса в паре, или возможность получать оргазм;

2 - если зоной проблем оказывается чувственный центр - одному из супругов просто не хватает любви в семейной жизни. Есть хороший секс, есть понимание и уважение друг друга, а чувств и какой-то искры недостает;

3 - и конечно же, в случае неполадок с когнитивным центром партнеры

просто не понимают друг друга, у них не получается договориться о том как и что каждому нравится в сексе. Возникает стеснение, закрытость, двое становятся посторонними друг другу в интимном плане.

В зависимости от сочетания проблем, связанных с этими видами сексуальности, и рождаются прохлада в отношениях, измены, расставания. Когда например в поисках животного компонента он отправляется к ночной фее, которая работает как раз на сочетании животного и когнитивного центров - т.е. "хочешь раскрепощенности и разврата - плати 100 евро".

Всё это ведет к чему-то большему. Идеальное развитие и работа всех трех центров рожают не просто сексуальность и привлекательность, но саму любовь, когда вы можете наслаждаться, ощущать, понимать друг друга. Бывает, конечно, любовь и без секса (вы уже понимаете какой из центров тогда не включен в работу), но эта любовь как-то неполноценна, если конечно речь не о любви матери к ребенку, дитя к родителям и прочих видах.

Например, у женщин изначально сильно развит именно чувственный центр (отсюда такая тяга к романтике и прочим утонченным чувствам) для того, чтобы будущая мать могла на бессознательном уровне чувствовать ребенка. Буквально чувствовать если случилось что-то неладное, даже когда её дитя находится в соседней комнате. Впрочем, сегодня все чаще появляются женщины, которые чисто психологически просто не готовы иметь, любить и принимать собственного ребенка, потому что настолько были психологически травмированы в детстве, что чувственный центр у них просто отключен (как электричество при сгоревших предохранителях). У мужчин же более развит, как правило, центр когнитивный - чтобы думать, быть эффективным. Отсюда и вечное

непонимание между полами - между логикой одних и чувствами других. Впрочем, вы можете убедиться во всем прямо сейчас:

1. Приложите ладонь к местонахождению центра сексуальности, который хотите исследовать (к животу, груди, голове)

2. Закройте глаза и внутренним взором рассмотрите свой центр сексуальности. Какой он имеет размер? Форму? Цвет? Какая у него консистенция?

3. Это достаточный размер для данного центра сексуальности? Он не слишком довлеет над другими, или наоборот - не слишком ли мал? Может быть, стоит взять волшебную палочку и придать ему адекватные размеры?

4. Подходит ли для этого вида сексуальности такая форма? Она не слишком острая, или расплывчатая? При необходимости позвольте вашей внутренней мудрости откорректировать форму в лучшую сторону.

5. И наконец, цвет. Сексуальность не должна быть траурно черной (негативизм и страх), серой (никтовость), коричневой (болезненность) или других темных оттенков. В то же время красный или бардовый цвет для животной сексуальности нормален, но всегда ли приемлем для чувств и когнитивного центра?

6. Обратите внимание на консистенцию. Если ваш центр сексуальности слишком затвердел, или размяк - воспользуйтесь волшебной палочкой, чтобы исправить это.

7. Стоит исследовать все три центра и обратить внимание на их

взаимосвязь. Если её нет - создайте связи, в виде потоков цвета и света, омывающих все три центра и позволяющих им делиться друг с другом информацией. Сделайте этот поток подвижным. Да и сами три центра сексуальности тоже не должны быть замершими, как вкопанные.

8. Вот теперь можно и получить некоторые ценные советы о вашей любви и сексе у каждого из трех центров, положив руку на местонахождение и мысленно задав психоинформационной структуре свой вопрос.

## Жизнь бывает разная

В завершение книги мне хотелось бы несколько отойти (на один шагочек) только лишь от любви и секса – ведь это самые популярные темы в моей практике, но далеко не единственные! И просто напоследок немного приоткрыть вам жизнь с других сторон. Представленная далее концепция 14ти сторон жизни заимствована у моего учителя С.В. Ковалева. Правда со значительными изменениями и описаниями каждой из 14ти сторон.

*Вместо эпиграфа:*

*"Относись к другим так, как хотелось бы, что б они относились к тебе!"*

*- вдохновенно сказала садомазохистка, развязывая жгут!*

Существует 7 степеней так называемого "черного посвящения" (от "посвятить себя чему-нибудь"). Речь пойдет не о тайных обществах, а о нас с вами и людях, которые нас окружают (если конечно вы не живете в башне из слоновой кости, без интернета и других контактов с миром). Конечно же, каждый из окружающих оставляет след в нас: своим выражением лица, словами, ценностями и правдами (коих по определению много, но не все одинаково полезны)! И коль уж мы все привыкли мыть руки перед едой и не есть испорченного, почему бы не распространить правила элементарной гигиены на контакты с окружением?

Итак, человек или герой фильма/книги может не только демонстрировать в отношении вас, но и провоцировать вас самих принять одну или несколько из семи степеней "черного посвящения":

**1 - Хам**, презирующий всех и каждого (кроме себя) и грубо ломающий чужие личные границы.

Чтобы принять первое "черное посвящение" не надо ничего особенного - часто достаточно оказаться в назойливой толпе, или в пробке. Вокруг вас люди с напряженными лицами, спешащие, толкающие или подрезающие вас на дороге - и все это хамство как грипп передается от них вам, от вас к остальным. Стоит поддаться эмоциям, начать оценивать окружающих, осуждать их и первый уровень "черного посвящения" уже принят!

**2 - Зануда**. Это жалобщик, которому легче отдалиться, чем спорить с его нытьем. Его цель уже не сломать границы (как у хамы), а навсегда втянуть вас в собственное болото. К сожалению, нередко этому посвящают себя некоторые наши клиенты, вместо исцеления желая только высказаться.

Это посвящение вы получаете когда, например, в искреннем желании облегчить душу, отравленную хамством, приходите к подруге или своей второй половине с новостями о том, как ужасно в очередной раз было в пробке/метро, какие там были неприятные люди и насколько все это вам надоело. В общем используете другого человека в качестве унитаза для слива накопившегося в вас, и легко поднимаетесь на следующую ступень посвящения - Зануда. А заодно и посвящаете другого, в конце концов провоцируя этими кривотолками его хамскую реакцию: "Да пробки это ужасно, потому что столько уродов накупили автомобили".

**3 - Скептик**. Его неверие во все доброе и вечное больше напоминает пессимизм. А единственной целью является под эгидой "объективности" отрезать вас от любых ресурсов, поселив в разуме миф о



беспомощности и ограниченности, глаголя: терапия бесполезна, судьбу не исправить.

В любое время дня и ночи - просто включив особенно удачную телепередачу о политике, происшествиях и чернухе, любой может получить сразу все три посвящения: в Хамы, Зануды и Скептики! Подхватив скептицизм как мыслительный вирус неверия и непринятия. Чем человек хуже компьютера - у нас тоже есть вирусы, поражающие операционную систему сознания и отрезающие ее от ресурсов. Так вы получаете разочарование в жизни, скрытое за маской "объективности". Скептики ведут себя как дети у которых не получилась игра в классики и теперь они не дадут играть никому, объясняя другим какая это глупость!

**4 - Демагог.** Не просто дешевый интернетовский тролль, засоряющий ваше восприятие, а настоящий мастер по превращению истины в ничто! Он может доказать, что черное это белое и наоборот. Целью демагога является поселение анархии в вашей душе: ценностях, стандартах и убеждениях. К сожалению, представителями этого уровня черного посвящения бывают и психологи, вместо решения бесконечно бомбящие вас вопросами и трактовками!

В споре рождается истина! Правда часто с отклонениями и врожденными пороками. И если ранее вы только робко одной ногой пробовали путь "черных посвящений", то благодаря спорам с демагогом рискуете сделать эту дорогу единственной в жизни! Ваш оппонент не ждет прихода к общему знаменателю и не желает открыть для себя что-то новое. Он будет жонглировать фактами, отзеркаливать куски фраз и трактовать - лишь бы перетянуть одеяло на себя и взять ваш разум в плен сконструированного в споре мира. И даже если это ему не удастся, ваша душа все равно останется отравлена хамством, возникшим по

отношению к сопернику в споре - а это значит, как минимум первая ступень "черного посвящения" пройдена! Потому единственной и лучшей защитой является игнорирование демагога, а не попытки что-то ему доказать.

В общественном масштабе:

Куда попадают плененные демагогами? В безумные миры внушенных убеждений, на службу злу и ограничению других. Обитателей миров "черных посвящений" всегда легко узнать: логикой, спорами, или своими идеями они лишь ищут способ ограничить вас в чем-либо. И никогда - дать вам большую свободу! По ту сторону существуют свои тюремщики: Иезуиты, проводящие жесткую пропаганду, и охранники Инквизиторы, стремящиеся уничтожить любого, кто хоть задумается вырваться из их мира недоверия и пессимизма (скептицизма), пропитанного политикой паранойи. Однажды человечество пережило целые эпохи такого правления: сначала вас могли сжечь на костре за красоту и сексуальность, а позднее запрещали верить и разрушали храмы. Таков был корпоративный стиль, стражами которого являются Иезуиты и Инквизиторы. Стиль с собственной модой в разные века. Теперь ничего не рушат и никого не жгут, а искусно переманивают на свою сторону, используя перечисленные ступени "черных посвящений".

**5 - Иезуит**, который во имя защиты своих взглядов (часто защиты не требовавших) распнет любого! Важность пропагандируемых идей, по его мнению, окупает любые средства их насаждения. Посвященных этого уровня нечасто так просто встретишь в интернете, но всегда можно найти на любом из каналов новостей.

На бытовом уровне Иезуит - это тот, кто ради демонстрации и

утверждения своих ценностей/убеждений продаст (или предаст) даже собственную жену! Сдаст партизанам, разведется, будет бесконечно поучать, провоцируя скандал и прочее.

**6 - Инквизитор.** В отличие от предыдущего не подчиняет и не пропагандирует, а просто хладнокровно уничтожает любые начинания "за здравие". Представители этого посвящения не обязательно убийцы и вояки - ведь уничтожать можно не только физически, но и морально.

Инквизитором становится любой, выступающий против чего или кого-либо и борющийся с этим! В том числе и против представителей "черных посвящений" - коих стоит всего лишь знать чтобы игнорировать и не пропускать в свою реальность, но никак не побивать камнями с лозунгом "А вот мы самые просветленные".

**7 - Мефистофель,** точно отраженный в знаменитом "Фаусте". В наше время может занимать пост от политика до работодателя и кредитора. Его цель заключить сделку, по условиям которой вы получите нечто вожаделенное, а он навсегда получит вас. Хотите квартиру в ипотеку? Взять кредит на исполнение мечты? Получать много денег? Все что пожелаете - достаточно только вечно и много работать, продав себя в рабство. Ведь Мефистофелями не становятся - им служат! Даже дослужившись до начальника (и пожертвовав во имя этого семьей и здоровьем) вы обнаруживаете, что всегда есть кто-то над вами, кому в системе наемного труда вы всегда должны и обязаны! Не просто спокойно платить налоги, а должны и обязаны выполнять монотонную и малоинтересную вам, но такую нужную начальству работу.

В разговоре, поведении и даже отстаивании своих ценностей и точки зрения задумайтесь, не выступает ли ваш собеседник (или уже и вы

сами?) в роли одного из семи "черных посвященных"? Целью "черных посвящений" является постепенное превращение человека в раба и марионетку. Сначала заражая его внутренними ограничениями, а затем впихивая и в ограничения жизни вполне внешние. Сами семь этих посвящений являются ничем иным, как неудачными попытками справиться с хаосом океана жизни. Когда вместо того, чтобы научиться седлать волны как серфингист, люди огораживают часть океана, превращая её в стоячее болото!

## **7 Белых посвящений**

*Вместо эпиграфа:*

*Темную комнату нельзя осветить,*

*Добавляя еще больше тьмы.*

*Мир не сделать лучше насилием или спорами,*

*Только светом, который вы несете в себе.*

Пишу это спустя полтора часа после несостоявшегося приема - я просто не стал продолжать и брать с человека гонорар, отпустив из кабинета! Просто потому, что клиент был совершенно не готов ни к какой работе, увязнув в "черных посвящениях" 3 и 5 уровней. И вследствие этого не позволяя мне воспользоваться ни одной из существующих методик, а как бы даже и наоборот - пытаюсь разубедить в их реальности. Только здесь я хотел бы написать не о том, чему свою жизнь посвящать не стоит, а наоборот - про "белые посвящения". Тем более, что в соответствующей статье мы уже разобрались в излюбленном "как делать не надо и кто виноват". Можно заняться тем как жить, чтобы Жить! Надеюсь, прежде чем браться за это блюдо, все "помыли руки" - т.е. избавились от своих черных посвящений? Тогда о добром вечном, чему можно посвятить свою жизнь:

**1 - Призванию.** Посвятившие ему свою жизнь люди это мастера своего дела, которые счастливы занимаясь любимой деятельностью. Они не принимают участия в коллективных карьерных забегах и интригах, а просто делают наилучшим образом то, что умеют и любят. За что неизменно получают высокое вознаграждение и везение!

На самом деле ваше истинное призвание давным давно бегаёт за вами. Только вы убегаете от него, как от собаки, которую боитесь! Боитесь что-то менять в жизни и профессии, потому что как крепостной закреплёны за своей работой (от слова "раб"), потому что разум полон опасений: вдруг не выгорит, вдруг обманут и т.д. Для получения призвания необходимо исцелиться от страхов перед будущим и людьми. Вместо которых обрести доброжелательность и оптимизм. Тогда мир станет безопасным, как любой, даже самый огромный пес, которого вы перестали бояться и он в ответ прекратил на вас рычать. Тогда весь мир и обстоятельства помогут вам сменить рабскую работу на ту, что происходит от слова "Ра" (имени бога солнца) и является служением чему-то высшему, вдохновляющему и дарующему душевное тепло.

Конечно, многие сразу спросят "а как избавиться от страхов"? Первое, что можно и стоит сделать: начать соблюдать психологическую гигиену. Перестав под видом осторожности засорять разум информационным мусором страхов и опасений из интернета, телевидения и других источников. Ибо только желудок умеет тошнить, а в разуме все это лишь перегнивает, отравляя жизнь и просто лишая вас её! Если этого окажется недостаточно (или вы так и не можете преодолеть зависимость от поглощения информационного мусора) - тут уж добро пожаловать в кабинет, потому что вы похоже готовый клиент для психокоррекции!

**2 - Обществу**, когда человек посвящает себя тому чтобы создавать рабочие места, обучать, совершенствовать социальные механизмы и т.д. Речь о том, что реально нужно людям, а не про революции и бредовые идеологии, людей уничтожающие. Хорошим примером посвящения обществу является Ганди, освободивший Индию через политику ненасилия!

Вторая ступень является началом социализации. Потому как до этого была только лишь самоактуализация и получение ответа на вопрос "зачем я нужен самому себе в этом мире". Новый же уровень посвящения позволит стать полезным не только себе, но и Другим. Зачем - это вообще-то странный вопрос! Вы хотите жить в раю на земле? Тогда создайте рай в душах окружающих, чтобы даже будучи первым праведником не существовать в окружении подонков и зла. Для этого вам достаточно стать проводником: не только самому пройти первое белое посвящение, но и помогать Другим найти и реализовать их жизнь!

В этом поможет первое правило самоорганизации: в конце каждого дня всерьез задаваться вопросом "сделал/ла ли я что-то полезное для себя И других?" С каждым днем улучшайте результаты, чтобы каждый час вашего бодрствования был наполнен пользой и смыслом, а не представлял собой бестолковое мотание по интернету от "хахашек" к "чему-то любопытному" (и бесполезному). При этом сместите акцент с важных и срочных дел - ими занимаются только для того, чтобы казаться (занятыми). Но истинно Быть и Являться позволит ориентированность на вечность: важные не срочные дела. Например, уделить больше времени написанию статьи, чем пришиванию пуговицы!

**3 - Прогрессу**. Это посвящение всех тех, кто создает нечто новое, чтобы

принести пользу миру. Речь не столько про радио и тв, которые все чаще служат средствами "черного посвящения", сколько про устройства развивающие: двигатель, электричество и т.д.

Тут в деле вашей жизни - призвании - открывается вектор развития. Вы способны не просто мастерски делать свою работу, но и создавать в рамках нее нечто новое! В зависимости от призвания, прогресс, которому вы посвящаете жизнь на этой ступени может быть разным: от изобретения до открытия новых граней искусства. Теперь вы способствуете не только развитию себя и других, но развитию структуры мира. Буквально приближаясь к сотворчеству с Богом.

Чтобы получить третье посвящение, человек должен открыться новому. И для этого отказаться от стиля жизни по рецептам в виде книг об успехе, лекций про 10-ть шагов к благополучию, бизнес-планов, советов знакомых, наблюдений "как это получилось у других" и т.д. На этом уровне жизни вы сами создаете нечто новое в своей области - то, чего еще не пробовал никто другой! Это последнее из трех посвящений своей жизни внешнему, что оценивается объективно и вознаграждается эффективностью и материальными благами. Далее начинается путь субъективных посвящений приносящих уже не социализированность и эффективность, а счастливость!

**4 - Мирозданию.** Путешественники, первооткрыватели, испытывающие любовь к природе и всему живому в ней!

Имея дело своей жизни, будучи мастером в нем, приятным и полезным для окружающих человеком, который создает что-то новое в своей области, вы конечно же располагаете финансами (если все еще нет, то ваша аскетичность - серьезная тема для терапии). Финансами

достаточными, чтобы открыть для себя мир. Именно открыть прелести мира, а не просто отметить в "попсовых турах" по самым дешевым и одинаково отвратительным отелям, занимаясь лишь экономией, а не удовольствием!

Посвятить себя мирозданию поможет второе правило самоорганизации: "узнал/ла ли я сегодня что-нибудь новое?" Речь не про эрудицию, которая представляет собой накопление пыли старых книг, высыпанной в голову. Помните: пройдя третье посвящение человек больше не пользуется "рецептами". Вам стоит по-новому осознать мир, почувствовать чем он является на самом деле! И начать конечно же с путешествий - чтобы не по книгам, а на личном опыте узнать божье творение и (главное!) начать получать от него массу удовольствия. В каждый момент времени. Если вы на правильном пути, то очень скоро почувствуете, что бог - это не кто-то там... Бог - это место, где есть всё и откуда мы родом! С этого момента мир вокруг обретает новое значение: того самого царствия на земле... Посвятившие себя мирозданию люди не только открывают мир, но и активизируют пятый контур своей нейросети (холистический нейросоматический контур), который отвечает за ощущение бытийственности - когда в каждый момент жизни вы испытываете прямо-таки телесный кайф от того, что вы есть!

**5 - Другим.** Точнее их развитию и открытию. Хорошим примером является мать Тереза, некоторые другие святые и, конечно же, психологи - только создавшие или обогатившие эффективные методы работы, а не просто пользующиеся из уже существующих (тогда специалиста можно отнести к посвящению 1 уровня - призванию).

На этом пути нужно окончательно освободиться от вопросов добра и зла. Но не нарисовать знак Дао и преисполнившись философии



смешать понимание черного и белого в грязь! А принять как истину, что люди не равны, они находятся часто на совсем разных уровнях развития: по семь в сторону "черных посвящений" и по семь "белых". Поэтому до сих пор вам попадались странные субъекты не только не желающие идти к свету (он невыносим для всего, что они пытаются скрыть во тьме), но и пытающиеся вас уничтожить морально и не только! Встречая их вы не должны млеть и убиваться, нисходя до черных посвящений. Скорее стать магом, превращающим в помощника и доброжелателя даже самую закостенелую сволочь.

Потому что всегда есть светлая сторона медали! И если другого вы развернете этой стороной, у него не будет выбора, кроме как отвечать вам с позиции света. Чтобы это сделать, достаточно научиться нести в общении любовь и уважение (а не спор и войну). Это ресурсы, которые ценятся выше любых других: денег, выгоды, времени и мат. благ (потому весь европейский маркетинг строится на уважении и любви к каждому клиенту, в благодарность за которые он купит что угодно)! Если во втором посвящении вы указывали путь лишь желающим, то теперь не существует врагов и недоброжелателей. Есть просто те, кто играет в темные игры, но за любовь и уважение охотно помогут или не будут мешать! Добро стоит научиться делать из зла, ведь иногда его делать больше не из чего (из романа "Вся королевская рать").

**6 - Духу.** Это люди, посвятившие себя не влечениям эго или амбициям личности, а открытию своей Сущности. Мудрецы, основоположники религиозных школ. Только не путать с современными бизнесменами, которые под эгидой просветления собирают деньги с групп.

В найденном в библиотеке Наг-Хамади древнем писании сказано: "Бог внутри тебя и повсюду вокруг тебя... Расщепи дерево, подними камень и

ты найдёшь его". Если часть про Бога вокруг была освоена через посвящение Мирозданию, то сейчас самое время отыскать Бога внутри себя! Только делается это не через понимание и выражение высоких истин - так вы сможете только изображать одухотворенного человека, но не стать и быть им! Необходимо включение высших психических структур (см. модель Ассаджоли) и ничего более: вы просто начинаете ощущать и осознавать по-новому.

Но никакие высшие структуры психики не станут соваться в ваше осознание, если в нем все еще присутствуют какие-либо проблемы, а то и откровенный внутренний мусор. Поможет третье правило самоорганизации: "достаточно ли я был/а счастлив/а?" Если ответ нет: решите проблему. Не получается - пройдите терапию и решите. Потому что без чистой и идеальной психики в духовность можно не соваться: ее просто не будет! Как не бывает отражения на волнующейся глади воды. Что собственно представляет собой искомая духовность? Знакомство с представителями другой стороны бытия (см. Роберта Монро и Стэна Грофа) и подготовка к осознанному завершению жизни в этом мире - чтобы оно не было мучительной расплатой, или внезапным прерыванием, когда вы не успеваете закончить все то, зачем пришли в этот мир!

**7 - Святой.** Человек завершивший все земные дела и прошедший весь путь "белых посвящений". Он остается в этом мире лишь из любви: к близким, своему делу, самому этому миру. Но не зависим от них (как зависимые и созависимые) и остается до тех пор, пока может утвердительно отвечать на последний вопрос самоорганизации своей жизни: "приблизился/лась ли я сегодня к подлинному смыслу?" Если смысл нахождения в этом мире исчерпан - принимается решение об уходе и продолжении развития в иных реальностях.

Вы и только вы располагаете правом выбора и свободой воли в отношении того, чему посвятить свою жизнь - свету или тьме! Напоследок (не для того чтобы напугать, а скорее проинформировать) упомяну, что выбравшие путь "белых посвящений" получают в награду удачливость, счастливость и эффективность! Сторонники пути "черных посвящений" при должном старании могут приблизиться к тому же самому, но еще при жизни неминуемо последует расплата: в виде болезней, несчастий, жизненных проблем и тупиков.

## Данные автора

Web: [ladanovigor.ru](http://ladanovigor.ru)

Mail: [ladanovigor@yandex.ru](mailto:ladanovigor@yandex.ru)

Тел. +7 (903) 236-84-90

### Основные специализации:

- устранение препятствий для обретения желаемой жизни;
- спасение любовных взаимоотношений (при возможности работы даже только с одним из партнеров);
- определение истинного облика взаимоотношений, диагностика взаимодействия и близости в паре;
- создание уверенности в себе и подходящих условий для обретения второй половины;
- терапия интимных проблем (проблемы влечения, верности в отношениях);
- избавление от одержимости (гиперзависимость от состояний, людей, идей, веществ);
- вывод из тяжелых состояний после потерь, разводов, несчастной любви, измен;
- избавление от психосоматики;
- содействие в коррекции веса (метаболические процессы) и удержании результата;
- моделирование и обретение профессиональных навыков;
- личностный рост.