

СЕРГЕЙ ЕЛИСЕЕВ

# Три важных навыка женщины в отношениях с мужчиной

Консультации  
практикующего  
психолога



**Сергей В. Елисеев**

# **Три важных навыка женщины в отношениях с мужчиной**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57407797](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57407797)*

*Три важных навыка женщины в отношениях с мужчиной / Сергей*

*Елисеев: Четыре четверти; Минск; 2020*

*ISBN 978-985-581-275-4*

## **Аннотация**

В своей новой книге белорусский психолог Сергей Елисеев рассуждает об особенностях поведения женщин, испытывающих трудности в личной жизни, и напоминает о трех навыках, необходимых, по его мнению, для гармоничных отношений с представителями сильной половины человечества. Для большей убедительности практических рекомендаций, описывая случаи из собственной практики, анализируя разные ситуации, автор приводит цитаты и афоризмы известных людей. Надеемся, книга будет интересна всем женщинам и девушкам, которые хотят знать, как улучшить качество личной жизни и научиться ценить себя.

# Содержание

Введение	5
Адекватная картина мира	6
Правильно и эффективно	8
Как должно быть и как есть	10
Навык первый	13
Расторможенный таксист	15
Приближение и отдаление между мужчиной и женщиной	18
Количество инициатив общения и счастье в личной жизни	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Сергей Елисеев**  
**Три важных**  
**навыка женщины в**  
**отношениях с мужчиной**  
*Консультации*  
*практикующего психолога*

© Елисеев С., 2020

© Оформление. ОДО «Издательство “Четыре четверти”»,  
2020



# Введение

Дорогие мои читатели, уже более 10 лет я консультирую по вопросам личной жизни. В процессе работы заметил: почти все женщины, которые обращались за помощью, не имели трех главных и основополагающих навыков, необходимых для построения счастливой и эффективной личной жизни. Выделенные навыки как бензин для автомобиля, которым является мужчина. Им и будет посвящена книга.

К сожалению, за всю клиническую практику, в случае, если женщина, посещающая мои консультации, пользуется хотя бы одним из навыков – это уже большая редкость. Клиентку, которая обладала бы двумя из них, я встретил лишь однажды. Как правило, в абсолютном большинстве мои клиентки не умеют использовать ни один из них.

# Адекватная картина мира

Каждый из нас имеет некую свою психологическую реальность, где что-то правильно, а что-то нет. Где за что-то стыдно, а за что-то нет. Где что-то можно, а что-то нельзя.

Одним словом, каждый человек смотрит на мир через призму собственных установок и убеждений, которые навязываются родителями и ближайшим окружением еще в детстве. Совокупность убеждений и установок, полученных нами в детстве и в процессе жизни, и называется картиной мира.

На базе картины мира мы организуем свое поведение, совершаем поступки. Именно ориентируясь на нее, принимаем те или иные решения. Как говорит В. К. Тарасов, наша картина мира может быть адекватной, а может, нет. Если наша картина мира адекватна, мы не встречаемся с неожиданностями, а если неадекватна – встречаемся.

Что такое неожиданность? Это тот результат, который мы не ожидали. Приятной неожиданности мы радуемся, а вот неприятной – наоборот. Так уж устроена жизнь: с неприятными событиями мы сталкиваемся гораздо чаще, чем с приятными, потому что не всегда принимаем те решения, что приведут к результату, который действительно нужен. Например, женщины, которые приходят ко мне на консультации, очень часто выбирают решения, которые никогда не

приведут их к желаемому результату.

Любая женщина, когда начинает выстраивать отношения с мужчиной, опирается на свою картину мира – на установки и убеждения, полученные ранее. Каково же бывает удивление, когда в итоге они сталкиваются с неожиданностью – получают совсем не тот результат, который ожидали и хотели получить. Говоря иначе, приняли совершенно не те таблетки, которые надо было принимать в данной ситуации. И, соответственно, вместо любви и уважения своего мужчины получают пренебрежение к себе, неуважение, скандалы и т. д.

Многие женщины, выбирая неэффективные стратегии взаимодействия и построения отношений, с удивлением узнают, что и их партнеры имеют любовниц. Многих женщин бросают, оставляют одних с детьми. Мужчина, некогда обещавший обеспечивать и защищать свою семью, перестает это делать всего лишь из-за того, что женщина не понимает, что такое мужская психика и каким образом с ней нужно взаимодействовать.

В ситуации, когда женщина, выстраивая отношения с мужчиной, не получает желаемый результат, проще всего сослаться на любовь, которая прошла, и на то, что с мужчиной не повезло. Так и делает большинство, чтобы облегчить боль, но на самом деле, дорогие читательницы, виной всему неадекватная картина мира, на базе которой вы строили свое поведение.

# Правильно и эффективно

Первое, что я объясняю, когда начинаю работать с клиентами, что есть два простых понятия: правильно и эффективно. Не всегда все, что правильно, эффективно.

Мы все воспитывались семьями и ближайшим окружением, которое нам небезразлично. Картина мира – это алгоритм действий в той или иной ситуации.

Соответственно, если я делаю правильно, значит, я молодец, значит, у меня все будет хорошо, и я получу необходимые результаты. Нет угрызений совести, а внутренний голос шепчет: «Ты молодец».

Женщина, которая ведет себя неэффективно, в личной жизни может прилагать огромные усилия, но, к сожалению, результат может быть совсем не тот, который ожидается. Либо вообще противоположным.

Ведь мы совершаем поступки, но иногда не осознаем их последствий, исходя именно из системы «так правильно». Как говорилось выше, наша картина мира может быть как адекватной, так и не совсем. Неадекватная картина мира – когда преобладают неприятные неожиданности. Неприятная неожиданность – совсем не то, что мы ожидаем.

Вместо того чтобы вести себя правильно, я предлагаю клиентам вести себя эффективно. Именно это волшебное слово – «эффективно» – способно повлиять на модель пове-



дения. Ведь когда человек вместо: «Так правильно?» задает себе вопрос: «Так эффективно или нет?» – у него появляется осознанность. Многие вещи становятся на свои места.

# Как должно быть и как есть

Однажды я слушал лекцию одного из величайших мыслителей современности Владимира Константиновича Тарасова, который говорил, что наука отвечает на вопрос: «Почему?», а социальная технология – на вопрос: «Как?», и существует большая разница между тем, как должно быть, и тем, как есть.

Если мы обратимся к предложенной Владимиром Константиновичем модели отношений между мужчиной и женщиной, то увидим, что 90 % женщин находятся исключительно в модели «как должно быть». Например, мужчина в представлении женщин – это некая вымышленная романтическая модель. Здесь у большинства женщин превалирует представление о том, как должно быть, нежели как есть.

Когда я вел группу психологической коррекции, то рассказывал про навык отдаления и грамотное взаимодействие с мужской агрессией. Одна молодая женщина, возмущившись, возразила: «Что вы все про непонятно какие отдаления, агрессии, технологии, просьбы! Одни скрытые воздействия и манипуляции. Ничего хорошего от этого точно не получится! Мужчина и женщина – не враги, они должны быть открыты и честны друг с другом. Если надо будет, я сяду со своим партнером и честно поговорю вместо этих агрессий и отдалений!» Женщина, которая это озвучила, к сожалению,

уже была разведена.

Классическая ошибка очень многих женщин – исходить из модели «как должно быть». Конечно, мужчина обязан быть защитником, всегда понимать, слышать, помогать. Ведь, когда она выходит замуж, то муж должен стать стеной, которая ее защищает и оберегает. Но как показывает практика, далеко не всегда происходит именно так. Если женщина не сумеет в дальнейшем себя правильно вести и взаимодействовать с мужской психикой и самим мужчиной, ее личная жизнь может превратиться в кошмар. Ведь есть существенные различия между тем, каким должен быть мужчина, и тем, какой он есть. Тем, как он должен себя вести, и как ведет. Хочется напомнить старый, но хорошо известный анекдот:

*Поехал как-то мужик на экскурсию в рай. Гуляет, смотрит. Все такие чистенькие, хорошенькие, Богу молятся, псалмы поют. Все чинно, правильно. Но **скука** неимоверная. Потом взял он экскурсию в ад. Глядит и глазам своим не верит. Кругом музыка гремит, пиво рекой, веселье.*

*Подивился мужик, мол, и после жизни живут же люди! И вот настал и его смертный час. Встречает его Господь и говорит: «Ты, мужик, хоть и грешил, но и хорошие поступки совершал. Так что сам выбирай, куда хочешь, в ад или рай?» Подумал мужик, подумал и говорит: «Эх, была не была, в рай, конечно, звучит заманчиво, но в аду было веселее как-то. Пойду-ка я в ад». Не успел он зайти в ворота ада, как на*

него напали черти, схватили, бросили на сковородку, и давай жарить на медленном огне! Мужик как закричит: «Стойте, стойте! Здесь что-то не в порядке, тут ошибка какая-то! Я же **совсем другое** видел, когда на экскурсию приезжал!» – на что хитрый черт ему и говорит: «Э-э-э, брат, не надо путать туризм с эмиграцией!»

Таким образом, отношения с мужчиной на начальной стадии – это туризм. Туризмом также являются представления о том, как он должен себя вести. А для того чтобы эмиграция не шокировала, была такой же комфортной, как туризм, нужно исходить из модели «как есть». Мужчина ведет себя по-мужски в долгосрочной перспективе только если женщина ведет себя по-женски. На протяжении своей деятельности я изучаю и исследую отношения между мужчиной и женщиной. И три женских навыка, которые описываются в данной книге, являются самыми главными, на мой взгляд, для качественных отношений с мужчиной.

Дорогие женщины, изучите их и научитесь пользоваться, и ваша жизнь станет комфортной.

# *Навык первый*

## Отдаление

Представьте ситуацию. Я читал лекцию для сотрудников вашего предприятия или организации. Вам понравилось, поэтому решили подойти и взять номер телефона для личной консультации. Я ответил: «Не вопрос, только наберите, пожалуйста, сейчас мой номер, и когда вы будете звонить, я сразу пойму, что это вы». Вы позвонили, и номер остался в моем телефоне.

Потом у вас возникают обстоятельства, консультация откладывается на некоторое время. И тут раздается звонок, я спрашиваю: «О, а что это вы не записываетесь на консультацию?» – на что следует ответ, что у вас возникли некоторые обстоятельства, и как только с ними разберетесь, сами перезвоните. Я отвечаю: «Хорошо», но потом через три дня звоню вам снова и слышу все тот же ответ. И опять звоню вам через несколько дней. И так повторяется несколько раз подряд.

Теперь главный вопрос, дорогие мои читатели: каково ваше отношение ко мне после таких действий? Захочется ли вам идти ко мне на консультацию, когда вы должны позвонить и сами записаться? А я названиваю вам, да еще и с завидной периодичностью. Что будет, если я позвоню вам де-

сять раз подряд, делая вид, что не слышал ваших ответов?

Уверяю, что 90 % потенциальных клиентов, оказавшись в такой ситуации, вообще не захотят иметь со мной дело. И абсолютно у всех изменится ко мне отношение, причем не в лучшую сторону. Одним словом, мой рейтинг и ваше уважение ко мне значительно снизятся. А кто-то подумает, что я абсолютно неадекватный, и больше никогда не будет со мной общаться.

Дорогие читатели, когда я привожу такой пример на своем тренинге, все понимают, что в этой ситуации я поступаю неадекватно и глупо. Так делать не стоит. Ведь тогда я нарушаю главный принцип отношений – отдаление.

Но когда я говорю, что большинство женщин именно так и поступает в личной жизни, совершенно не понимая этого, – приближаются первыми там, где приближаться должны к ним, – все смотрят на меня с удивлением и интересом. Теперь обо всем по порядку.

# Расторможенный таксист

В одном городе работал таксист-бабник. Среди клиентов таксистов часто встречаются женщины. Нередко представители данной профессии становятся свидетелями конфликтов и драм. Герой этой истории именно таков.

Нашей героине шел 31 год, она была замужем, развелась. Еще в браке у нее проявился «синдром теткости». Она не пользовалась ни одним из трех главных женских навыков, что и стало причиной развода. На протяжении долгого времени ее личная жизнь не налаживалась. И для своего возраста она выглядела не очень хорошо из-за постоянных переживаний и проблем.

Таксист-бабник был так устроен, что не мог пропустить ни одной юбки. Одним словом, крайне непривередлив в своем выборе, предпочитая качественным отношениям некачественные интрижки.

И вот однажды женщина, вызвав такси, села к нему в машину. Постепенно водитель начал пленительную беседу. Героиня сразу же растаяла, как мороженое. Не потому, что влюбилась, а потому, что давно не было отношений. И, соответственно, дала ему свой номер телефона. Их роман развивался стремительно. Она не обращала внимания на то, что на свидания он не тратился и не предпринимал никаких особых действий. Одним словом, ухаживал весьма посредственно,

не напрягаясь. Все по классике жанра: погулять в парке или лесу, выпить кофе на заправке. Ведь ухаживая за женщиной таким образом, сильно не напряжешься. Одинокие женщины, которые знакомятся с мужчинами в интернете, постоянно сталкиваются с такими предложениями: сразу приехать к нему, погулять в лесу и т. д.

На втором свидании герой отвез героиню к ней домой. Обратите внимание, поехали к ней! Помимо того, что она допустила такую серьезную ошибку, как быстрый секс, так еще и предоставила его на своей территории, парень вообще не напрягался. А любовь мужчины к женщине прямо пропорциональна вложенным в нее ресурсам. Женщина обязана уметь поддерживать интерес мужчины к ней.

Далее она не раз звонила ему сама (т. е. приближалась) под предлогом подвезти ее. Если бы героиня знала про навик отдаления, то никогда сама не звонила бы. Но, к сожалению, этим навиком многие несчастные в личной жизни не владеют и не пользуются. В результате мужчина через короткое время уже почти не звонил.

Еще несколько раз он заезжал к ней, не забывая поехать. Естественно, не покупая продукты при этом. Через некоторое время он то ли вообще потерял к нашей героине интерес, то ли подвез новую знакомую с «синдромом теткости», но нашей героине звонить перестал. А вот она ему периодически звонила. Но в ответ лишь слышала гудки телефона.

*Запомните, дорогие мои читательницы: если вы при-*



*ближается, мужчина всегда будет отдаляться. Если вы отдаляетесь – приближаться будет он.*

Нашу героиню терзали переживания. Обнаружив анкету таксиста на сайте знакомств, она решила возродить отношения. Зарегистрировала свою анкету под чужим именем и с чужой фотографией. С таксистом у нее сразу же завязалась переписка. Через короткое время он пригласил ее погулять в парк. (Заметьте, не в ресторан, а в парк, как и прежде, чтобы не тратиться.) Встретившись с таксистом, она села к нему в машину и услышала: «Я знал, что это будешь ты», – и дальше все произошло по уже известному сценарию: поехали к ней, мужчина получил желаемое.

На следующий день героиня сидела напротив меня вся в слезах на консультации, в дальнейшем начала работать над собой.

# **Приближение и отдаление между мужчиной и женщиной**

Впервые об отдалении и приближении я услышал от своего учителя М. В. Воронко. Максим Викторович говорил, что есть две важные системы общения – это «ближе-дальше» и «продавец-покупатель». Тот, кто приближается, – покупатель, тот, к кому приближаются, – продавец. Продавец диктует условия, ведь идет не он, а к нему. Так, если вы приходите в магазин, покупаете шоколадку и говорите у кассы, что за эту цену покупать не будете, вам ответят: «Не нравится – не берите, положите на место». Продолжите настаивать – позовут охрану, которая затем вызовет скорую или милицию. Но цену не снизят, ведь последнее слово в любом случае за продавцом.

Когда вы приходите устраиваться на работу, то предприятие – продавец, а вы – покупатель, предприятие диктует вам условия. А вот если вам позвонили из определенной организации как суперспециалисту и предложили работать у них, то тогда продавец вы, а организация – покупатель. И вы вправе диктовать свои условия.

*Одним словом, тот, кто приближается, – покупатель, тот, к кому приближаются, – продавец. Эта форма является определяющим и существенным фактором в наших с вами отношениях.*

Природа так устроила мужчину и женщину, чтобы они дополняли друг друга. Ни в коем случае не заменяли. Именно природа отвела мужчине роль «покупателя» женщины.

В мире животных в основном самцы доказывают самке свою состоятельность, соревнуясь друг с другом за ее расположение. Волей-неволей самка выступает в роли продавца, ведь она по умолчанию выбирает сильнейшего. Самец должен прилагать огромные усилия и инициативу, чтобы добиться расположения. Это основополагающий природный механизм, благодаря которому выживают и продолжают род достойные и сильнейшие.

Когда мужчина и женщина начинают встречаться, **мужчина приближается к женщине и выступает в роли покупателя, а женщина – продавца. Ведь она диктует условия и как бы выбирает мужчину.** А он за нее конкурирует, и грамотным поведением должен доказать свою состоятельность. Многие психологи называют этот период конфетно-букетным. Не в «конфетной букетности» дело. Главное в том, что когда мужчина приближается, а женщина отдалается – он завоевывает свою женщину. И это удовлетворяет глубинные механизмы его психики. Любой мужчина таким образом развивается и становится лучше. Как отмечал Абрахам Гарольд Маслоу: «Самоактуализация – одна из самых высших задач человечества».

Женщина, к которой нужно приближаться самому, которую нужно завоевывать, выступает в роли женщины-Музы,

она вдохновляет мужчину на подвиги.

**Дорогие мои читательницы, запомните одно простое правило. Женщина, которая сама приближается к мужчине, не только существенно способствует снижению к ней интереса, но еще и теряет уважение к себе. Отдаление женщины является одной из самых серьезных бессознательных потребностей мужчины.**

# **Количество инициатив общения и счастье в личной жизни**

**Приближение – это любая первичная инициатива общения, которая исходит от партнера. Иначе говоря, это когда кто-то начинает общаться первым. В своей практике я заметил одну удивительную вещь. Почти во всех деструктивных отношениях количество инициатив общения в значительном количестве исходит от женщины. А в конструктивных – наоборот, от мужчины. В любых конструктивных отношениях мужчина продолжает завоевывать свою женщину и быть ее покупателем, раз уж он первый приближается. А в деструктивных все происходит наоборот: женщина становится покупательницей мужчины. Ведь теперь она приближается первой.**

**Рамки меняются постепенно, потому что, как правило, никто не считает это важным и не обращает внимания. На самом деле приближение и отдаление – одни из самых важных понятий, определяющих качество отношений. Ведь мужчина, который приближается к отдаляющейся женщине, всегда находится в тонузе и конкуренции за нее. И наоборот, когда к мужчине приближается женщина, он совершенно теряет к ней всякий интерес. Такая женщина перестает представлять ценность для мужской психики.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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