

РВ

ОДИН  
Год. Человек. Шанс.

# #БЫТЬ Мужчиной

закаляя характер

Роман Винолов  
[rvcouch.ru](http://rvcouch.ru)

Звезда YouTube

Роман Винилов

**#БЫТЬ Мужчиной.  
Закаляя характер**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 821.161.1-31  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

**Винилов Р.**

#Быть Мужчиной. Закаляя характер / Р. Винилов —  
«Издательство АСТ», 2022 — (Звезда YouTube)

ISBN 978-5-17-148579-5

«#Быть мужчиной» — это не художественная проза и не учебник, рассказывающий как жить. Это личная история Романа Винолова, в основе которой лежит откровенный рассказ о непростом периоде жизни, связанным с разводом. Эта история — пример того, как мужчина может поступить в кризисной для него ситуации. Как найти в себе силы идти дальше, как отпустить прошлое, понять свои ошибки даже если ты один и опираться не на кого. Только на себя. Начало новой жизни мужчины, который смог оставить себе ребенка, продолжить развивать своё дело и полноценно жить дальше. Актуально для мужчин, которые попали в кризис и им кажется, что у них нет сил всё решить. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 821.161.1-31  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-17-148579-5

© Винилов Р., 2022  
© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

Для кого эта книга?	6
Вступление	7
Предупреждение	10
Глава 1	11
Красивые мечты	11
Встреча с реальностью	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Роман Винолов**  
**#Быть мужчиной**  
*Закаляя характер*

Серия «Звезда YouTube»

© Роман Винолов

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

*Посвящается моему сыну  
Ивану Винолову*

## Для кого эта книга?

Вы когда-нибудь задумывались, на что способен человек? Насколько много в каждом из нас сил и возможностей. Мы все рождаемся в разное время, в разных странах и местах. В разных условиях. Но при этом у нас есть различные пути, и, например, сейчас, в наше время, есть очень богатые люди, которые когда-то выросли в беднейших семьях и регионах. Или люди с ограниченными возможностями, которые добились успехов в разных сферах.

Человек, вообще, очень сложное существо. И, как мне думается, до конца не изучены все наши возможности. Есть люди, которые страдают от того, что им плохо живется. И не известно, что они делают, чтобы как-то изменить ситуацию. Я видел своими глазами, как люди имели многое и теряли все по глупости. Я видел, как люди из низов поднимались вверх и достигали небывалых высот.

Данная книга – моя личная история очень значимого периода моей жизни. Я решил ее написать для тех, кому интересно посмотреть кусочек реальной жизненной истории одного мужчины. Мужчины, который смог пройти в жизни разные испытания. Который вырос в бедной семье, рано потерял отца, а затем и мать, воспитывался в основном бабушкой и прошел путь непростого развития.

История мужчины, который провел юность в спальном районе в окружении наркоманов, алкоголиков и очень нездоровых людей. Судьба которого, казалось бы, была предрешена, как и у всех, кто его окружал: смерть от наркотиков, тюрьма, нищее будущее, неблагополучная семья.

Эта история про меня. История, которая, как мне бы хотелось, для кого-то могла бы стать примером развития в жизни. Примером достижения целей и результатов в самых непростых условиях. Возможно, дала бы мотивацию жить с улыбкой и уверенностью, что ты можешь если не все, то очень многое. И в этой книге я покажу на примере, что сделал я сам и какой путь прошел.

## Вступление

### Создавая будущее

Сознательно свою жизнь я стал воспринимать с начала 2000-х, примерно с 2001 года. В то время я перешел из гимназии № 13 в обычную школу № 65, которая находилась в районе, где я жил тогда с мамой и сестрой. Этот период моей жизни был не простым, и здесь была заложена основа моего будущего. Много было открытий.

Гимназия № 13 располагалась в соседнем неблизком районе. Это была особая школа, где обучение было платным и подход был нестандартным, в отличие от обычных школ. Контингент был тоже нетипичный для того времени. В основном это были дети из богатых семей. Я же рос в бедной семье, и в этом плане контраст был сильным.

Однако я наблюдал примеры, которые вдохновляли меня. Я бывал в гостях у друзей-одноклассников и видел большие многокомнатные двухуровневые квартиры, дорогие игрушки и премиальную технику. У меня всего этого не было. Но это было безумно интересно. Само общение с такими сверстниками также было чем-то выдающимся.

Был контраст с тем, что я видел в ребятах со двора моего района. И это наводило меня на мысли о том, что люди живут по-разному. Появлялись первые желания о том, чтобы я хотел иметь в своем будущем. Рождались первые цели.

Переход в новую школу усилил контраст в восприятии жизней людей разного социального уровня. В этой школе был типичный контингент спальных районов: бедные семьи, наркоманы, хулиганы, гопники. Типичный образ: короткая стрижка, спортивный костюм; пиво и сигареты; кто-то с наркотиками и оружием.

Я был таким же. Не выделялся. Точнее, я выделялся, когда учился в гимназии. Но в обычной школе на районе я уже слился с массой местного контингента. Однако сигареты я никогда не курил. Пиво пробовал, но не понравилось. Наркотики не пробовал.

Два года в этой школе показали мне изнанку жизни молодых ребят моего возраста. Постоянные драки, разборки. Выживание слабых и злословие сильных. В какой-то момент я стал наблюдать за своими ощущениями. Уходя в глубину их, я замечал, что происходящие события в моей жизни тогда воспринимались как нечто не свое. Точнее, не то, что бы хотелось мне на самом деле.

Я стал думать, а чего бы мне хотелось на самом деле? Первым делом я размышлял об уровне жизни и о достатке. Денег тогда было очень мало. Работы у меня не было, я был школьником. Зарабатывать я тогда пытался разными способами, в частности перепродажей компьютерных комплектующих.

Потом продавал рефераты одноклассникам. Как-то торговал дисками с играми на рынке. Какие-то деньги были. Но семья была бедной. Уровень жизни низкий. В детстве закрепилось ощущение дефицита всего. К тому же рос я без отца.

Внимания папы не хватало всегда. Тогда уже думал, помимо достатка, и о будущих отношениях, о семье. Первые мысли о семье: «Я буду хорошим отцом». Возникали вопросы: «Почему мой папа таковым не стал?» и «Что сделать, чтобы не повторить его сценарий?». И уже позже я осознал, что тут речь шла про родительский сценарий.

Мама к этому времени уже болела. Ее любовь и внимание ко мне были безграничны. Но при этом мне всегда не хватало какого-то семейного уюта и счастья. В последние школьные годы (10-й и 11-й классы) я мало бывал дома. Много гулял допоздна. Были близкие друзья. Появлялись и новые знакомства. Это были и парни, и девушки. Была и любовь, и попытки строить отношения.

О любви и отношениях я не знал ничего. Опыт родителей был неудачным в этом плане. Опыт других родственников – тоже. Тогда же рождались новые вопросы: «Как найти девушку и построить отношения?» и «Что нужно для счастья и создания крепкой семьи?». Вопросы эти были актуальны потому, что у меня тогда часто не получалось найти взаимную любовь. Опыт друзей также наводил на разные противоречивые мысли.

Я видел, как отношения начинались. Потом все заканчивалось. Иногда внезапно. Часто с негативом. Измены по пьяни. Предательство и обман. Мне этого всего не хотелось. Но переживать самому это приходилось.

Пример моего дяди в те годы также произвел на меня впечатление – его неудачный брак и родившийся нездоровый ребенок. Мне это казалось ужасным. Подробности я опущу – это другая личная история. Но скажу одно: я себе говорил, что точно хочу, чтобы у меня не было таких проблем. Что хочу, чтобы у меня все получилось. И я пытался найти ответ на главный вопрос: «Что делать для этого?».

Я многого тогда не знал. Действовал интуитивно. Как мне видится сейчас, интуиция меня не подвела. Я понимал, что нужны перемены в моей жизни и что текущая обстановка не даст мне то, что хочу.

К этому выводу я пришел, наблюдая за тем, как развиваются ребята из моего района, оставаясь в тех же условиях. Я видел, что происходит с более взрослыми людьми.

Для того чтобы что-то поменять, я стал выбираться из своего района и ездить в центр города, в центральные парки и скверы. Там я узнал о том, что есть некое учебное заведение – Новосибирский авиационный технический колледж.

Я решил туда поступить. Но перед этим я, наблюдая за людьми, увидел, что можно одеваться не только в спортивные костюмы. Что можно выглядеть приличнее. Что внешний вид играет важную роль. Чтобы поднимать свой уровень, нужно соответствовать тому, к чему стремишься. Но решиться на такие обновления было непросто.

Тогда я подумал, что раз авиационный колледж находится в центре Новосибирска, то там будет контингент поинтереснее, чем в моем спальном районе на окраине города, и постепенно я адаптируюсь. Каково же было мое разочарование, когда я увидел в первые дни обучения, что там такие же ребята с окраин городов – коротко стриженные, в спортивных костюмах, много пьют и курят.

Учиться я все равно стал. Как и меняться. После колледжа я не спешил домой. Много гулял по центральным улицам города, по паркам и скверам. Много думал о жизни. В то время вспоминал то, что видел, когда учился в гимназии. Про уровень жизни тех моих одноклассников. Это мотивировало меня самого меняться.

Интернет тогда только приходил в обыденную жизнь. Покупали карточки с минутами. Там я тогда пытался искать что-то по развитию, по изменению уровня жизни. Но информации было крайне мало. Не то что сейчас. Ладно, признаюсь честно: порно я там тоже искал. Но цели и задачи по жизни у меня уже были.

Для себя я определил, что хочу изменить себя кардинально. Хочу научиться зарабатывать хорошие деньги. Хочу жить в достатке. Хочу научиться строить отношения и найти себе девушку, с которой можно будет построить крепкую семью. Но я видел, как многие уже в моем возрасте строили и отношения, и семьи. И ничего у них не получалось. Я же не хотел спешить. Мне важно было прежде всего измениться самому и обучиться.

К тому же у меня тоже был неудачный опыт в любви и отношениях. И на какое-то время я не стал пытаться строить отношения. Но я активно общался с девушками. Да и вообще со всеми. Учился заводить новые знакомства. Были сильнейшие страхи по этому поводу. Но попробовав однажды, я нашел в себе что-то привлекательное. Люди адекватно на меня реагировали, и получался диалог. Дальше уже по ситуации. Иногда диалог переходил в длительное общение и дружбу. Иногда просто заканчивался. Но мне это было безумно интересно.



Тогда я стал учиться знакомиться и с девушками. Для этого изучал разную литературу. Ее тогда было очень мало. И многое приходилось познавать самому на практике. Практически не было примеров. В новых знакомствах с людьми я искал тех, с кого бы я мог брать пример. Такие люди находились.

Я стал замечать, что есть связь между тем, с кем я общаюсь и как я меняюсь. Я видел, как одеваются более успешные люди, как они общаются. Я изучал их образ жизни. Тогда впервые я, в уже более зрелом возрасте, стал общаться с обеспеченными людьми. У них были свои бизнесы, автомобили, недвижимость. И у меня рождалось желание достичь такого же уровня. Чтобы я мог купить себе тот автомобиль, который я хочу сам. Чтобы я мог купить себе свою собственную квартиру. Чтобы я мог получать от жизни максимум. Чтобы я жил в любви и у меня была крепкая, счастливая семья, много детей.

Но я понимал, что нужно пройти небыстрый и непростой путь по достижению этих целей. Я делал первые значимые выводы в своей жизни. Видел себя семейным человеком, успешным, обеспеченным. Визуализировал для себя первые образы. Настраивал свое мышление. Тогда я сказал себе, что нужно готовиться к новой жизни, к новому будущему. Что нужно хорошо поработать, основать свое дело. Обеспечить себя, чтобы потом обеспечить свою семью. Чтобы мои дети ни в чем не нуждались и жили в хороших условиях. Совсем не в тех, в которых вырос я сам.

Я пытался понять, что нужно делать для достижения этих целей. Какие есть подцели, и какие могут быть препятствия. Настраивал себя на то, что будет нелегко. Да, я тогда уже не искал легких путей. Но во мне разгорался огонь. И я чувствовал в себе уверенность.

Так, шаг за шагом, я создавал свое будущее.

## Предупреждение

Это не учебник, рассказывающий, как жить. Это личная история автора, которая может послужить кому-то примером, а кому-то антипримером. Каждый может найти для себя что-то полезное, а может не найти ничего.

Я не уверен, что на моем месте так поступил бы кто-то другой. И я не хочу идеализировать свой путь. Это просто путь одного мужчины, который решил его пройти именно так. И если кто-то в этой истории найдет себя – здорово! А если кому-то эти события будут полезны и чему-то научат – еще лучше! Но это, скорее, исключения.

Я буду рад, если эта история просто будет интересной. Как некое кино, где есть всего несколько ролей и нет известных актеров. Возможно, короткое и без особых впечатлений. Но по-настоящему живое и честное.

Откровенность – это то, что я положил в основу данного рассказа. Написать как есть – моя главная цель. Ведь именно настоящие, живые истории всегда несут в себе какой-то особый смысл. Это жизнь. И в ней ничего не нужно придумывать.

В данной книге описан период жизни автора с августа 2018 года по сентябрь 2019 года. А также кратко периоды развития в юности и школьные годы.

*С уважением к читателю,  
Роман Винолов,  
практикующий семейный психолог*

## Глава 1

### Когда начинается жизнь

#### Красивые мечты

Я люблю мечтать. Но я из тех мечтателей, кто также любит воплощать свои мечты в реальность. И если мечтать – то так, чтобы это было неким ориентиром в жизни. Не просто фантазии без смысла, а чтобы был смысл – иначе зачем эти мечты?

Я всегда много думаю о будущем и не живу одним днем. Свои первые мечты я помню еще со школьных времен. Когда я стал увлекаться музыкой и у меня появилось желание научиться играть на каком-нибудь инструменте, научиться делать музыку. Я шел к своей мечте уверенно. Поступал в музыкальную школу. Меня не взяли, сказав, что нет слуха и голоса. Дальше я брал частные уроки игры на гитаре. Получалось не очень.

Тогда еще, в школьные годы, я писал стихи и песни. Для себя. Мало кто о них знал. Но в последних классах я несколько раз выступал на сцене со стихами. Пытался петь под аккомпанемент. Сцена меня сильно привлекала. Немного позже увлекся электронной музыкой и пробовал себя в роли диджея на школьных дискотеках.

Окончив школу, я начал читать рэп, т. к. петь песни не получалось по уже понятным причинам. Стал делать музыку на компьютере, и позже у меня появилась своя студия звукозаписи. Также это была моя попытка сделать бизнес в этой сфере. Сильно я не разбогател. Но опыт был очень ценный. Студия существовала недолго. И позже она оказалась у меня дома. С начала 2000-х и до 2006 года я активно записывал песни. К 2006 году имел некую популярность в Интернете и стал выступать в клубах. В этом же году записал первый сольный альбом и выпустил его на московском лейбле Rap City. После данного события у меня был гастрольный тур по городам Сибири, и популярность выросла. На последнем концерте в Омске, в клубе «XL», мои песни пели всем залом наизусть. Это было безумно приятно!

Так реализовалась моя мечта выступать на сцене со своими песнями. Но в то время я также продолжал искать себя и творческую деятельность завершил. Стал писать песни реже и уже по вдохновению, для себя. В своей жизни я убедился, что мечты могут стать реальностью, если понимать точно, чего ты хочешь и как ты этого можешь достичь. А также прилагать усилия для этого и не сидеть на месте.

Середина 2000-х годов – значимое время для меня и моего становления. Учась в колледже и позже в институте, я активно развивался. Мечтал. Строил свою жизнь своими руками. И в тот период я точно осознал главную мысль для себя:

#### **ОПИРАТЬСЯ НУЖНО НА СЕБЯ.**

Рос я без отца. И в целом поддержки родителей я не ощущал. Окружение в моей жизни в течение этого десятилетия (2000-е) менялось несколько раз глобально. Друзей со школы не осталось рядом. Друзья из детства также были в недостижимости, и у нас не было контактов тогда. В какой-то момент я ощущал себя совершенно одиноким на пороге новой жизни. И моя жизнь тогда кардинально менялась.

Я мечтал о будущем, рисовал картины в своем сознании. История с музыкой научила меня тому, что мечты могут быть реализованы, и я шел дальше. Представлял свою новую

жизнь в достатке, видел себя обеспеченным. Было желание иметь свое дело. Реализовывать себя дальше в творчестве. Заниматься спортом. Создавать свою семью.

Чтобы узнать больше про отношения и семью, я стал изучать психологию. Психология мне очень помогла в становлении моей личности. Я понимал, что, развивая себя, я приближаю себя к той жизни, которую хочу.

Тогда же, примерно в 2007 году, я познакомился с пикапом. Это были методики знакомств с девушками. Как я уже писал, я учился уверенным коммуникациям. Было желание найти девушку для отношений. И были страхи: познакомиться с незнакомым человеком.

К этому явлению все относится по-разному. Но я смог получить от него свой максимум и остался доволен. Это было частью моего развития – научиться уверенно общаться и не бояться новых знакомств. К тому же я стал строить на этой теме и свой бизнес, развивая себя как тренера по коммуникативным навыкам.

В тот момент я знакомился с новыми людьми, кому была также интересна эта тема. И мое окружение снова менялось, а я развивался дальше. Первый раз мое окружение сменилось, когда я окончил школу и поступил в колледж. Многое в жизни поменялось. И теперь, во время обучения в институте, когда я уже детально изучал психологию, проходил тренинги по развитию (ораторское искусство и актерское мастерство), мое окружение снова менялось.

В переходный период я снова оставался один. И научился ощущать поддержку в самом себе. Тогда я впервые стал медитировать. Одиночество не пугало меня – наоборот, мне было хорошо одному. Тусовки с друзьями сменялись спокойными днями. Я был один, и я мечтал.

В 2008 году я понимал, что мне нужны серьезные отношения, и активно готовился к ним. Понимал, кто мне нужен. Какую семью я хочу. И что не хочу иметь проблемные ситуации. Мне нужна была крепкая и счастливая ячейка общества.

Я спрашивал себя: что я могу сделать для этого? Каким мне нужно быть? Нужен фундамент. Я учитывал опыт моих родных, моих друзей и знакомых. Многое к тому времени я видел в своей жизни. Много читал и изучал опыт разных людей. Когда в очередной раз мое окружение менялось, я уже был другим человеком. Мои школьные друзья меня просто не узнавали. Друзья из колледжа удивлялись моим достижениям в жизни и в моем развитии. Они помнили, кем я был, и теперь видели, кем я стал.

В это время у меня активно развивался и мой проект по обучению парней и мужчин. Я набирался опыта в практике преподавания и консультирования. У меня не было образования, и всему я учился сам. В моих мечтах в то время была четкая картинка будущего: я – семьянин, муж, отец. Имею свой бизнес. Могу обеспечить семью всем необходимым. У меня растут дети. Хотел двоих, потом троих. Но обязательно видел и мальчика, и девочку. И что разница в возрасте была небольшая.

План был таков: быть целостным и самодостаточным. Опираюсь на себя. Быть лидером и уверенно идти в будущее. Отвечать за свои слова и поступки. Найти человека такого же целостного, как я сам. И строить отношения в формате *win-win*, где выигрывает каждый. Первый год отношений узнать друг друга лучше и притереться. Пережить конфетно-букетный период. Потом год или два совместной жизни. Затем планы о браке, предложение, свадьба. Через год после этого уже дети. Первый ребенок. Затем через год-два – второй. Почему так? Чтобы они росли вместе. Чтобы вместе развивались и поддерживали друг друга. Чтобы учились друг у друга. И чтобы разница в возрасте между нами – родителями – и детьми также была небольшой.

С детьми не хотелось спешить, но не хотелось и сильно откладывать их рождение. Я понимал, что их первые годы жизни будут самыми затратными в плане внимания и ухода. И нужно будет пережить это время, чтобы потом всей семьей путешествовать.

В моих мечтах был такой формат максимально свободной семьи. Свободной от работы по найму, от ожидания отпусков, от финансовых трудностей и всевозможных жизненных ограни-

чений. Я видел свою будущую супругу любящей женой, прекрасной мамой, самореализованной личностью. Которая точно знает, чего хочет, и понимает, зачем ей семья.

Я не хотел, чтобы семья обременяла каждого из нас. Стремился к свободе во всем и к хорошим возможностям. Я понимал: для этого нужно работать. И над собой, и создавать свое дело, которое бы позволило все это реализовать.

Я видел в себе проблемы и решал их. Психология тогда мне показала, что люди живут по некому жизненному сценарию. И что он закладывается с рождения и до взросления. Часто мы берем опыт родителей и учимся на родительской любви. Тогда я решил, что важно свой сценарий поменять.

Да, мы не выбираем своих родителей. Мы не решаем их судьбы. Но то, что делают они, часто повторяем мы – их дети. Каков бы ни был сценарий семьи, модели поведения отца, матери и характер их взаимоотношений, ребенком они воспринимаются и откладываются на бессознательном уровне как естественные и единственно возможные; как нормальные, даже если они объективно далеко не нормальны.

Я плохо помню своего отца, потому что он ушел рано и за все время мы с ним крайне мало общались. Скажу лишь одно: что мне очень сильно в детстве не хватало отцовского внимания, отцовской поддержки. Но, возможно, именно такая ситуация сделала меня сильным. Я рос очень самостоятельным. Мама болела, и надеяться можно было только на себя.

Я сказал себе: я не хочу повторения того, что было у моих родителей. Как-то интуитивно я понимал важность крепкой семьи. И, испытав нехватку того, что мне было в тот период так необходимо, я поставил две задачи: быть максимально самодостаточным в жизни, и чтобы в моей уже семье всего этого не повторилось.

Да, стать отцом я готовился еще задолго до рождения своего ребенка, до создания семьи, до знакомства с будущей супругой. Что я делал? Я изучал сценарии разных людей, изучал различные альтернативные варианты.

Психология научила меня тому, что сценарий жизни родительской семьи одного из супругов начинает воспроизводиться им во взрослой жизни, в длительных отношениях (сожительстве или браке), то есть когда союз двух людей уже можно назвать семейным.

Я не знал истинных причин развала семьи родителей. Но я понимал влияние этого сценария на мое становление, на мой характер, мои ценности и убеждения. И я менял все это, занимаясь самовоспитанием. Для этого я определил, какие черты характера я хотел бы в себе сформировать, затем определил методы рефлексирования этих новых черт характера. У меня получалось.

Мой отец смог оставить меня. Он не приезжал, не звонил, не писал, не интересовался. Я стал тем, кто такого себе позволить в жизни уже не мог. И поэтому, чтобы вступить в серьезные отношения и построить семью, я готовился не один год. До 2009 года у меня не было никаких серьезных отношений. В это время активно шло мое развитие. Я осознавал, что, чтобы выйти из родительского сценария, необходимо, прежде всего, взять ответственность за свою жизнь, разрешить себе «написать» свой сценарий.

Да, вариант взаимоотношений родителей, ставший естественным, откладывается на бессознательном уровне в виде приоритетного способа мышления, общения и поведения в семье, в виде стереотипов, традиций, семейных мифов. У меня получилось это изменить. Именно поэтому я бы никогда не смог оставить своего ребенка. И в трудный момент я остался с ним. Один.

## **Встреча с реальностью**

Предпринимательство было у меня в крови. И к созданию семьи я подходил с пониманием эффективности учета времени и ресурсов. Я удивлялся, как много люди тратят и здоровья, и своих ресурсов на разводы, на переживания этих кризисов. Я видел свое будущее иначе. Понимая, что жизнь конечна, я хотел прожить ее так, чтобы получить свой максимум. Чтобы если создавать семью, то такую, чтобы навсегда.

Чтобы я работал на себя, на семью, ради ее будущего. Для своих детей и их будущего тоже. Чтобы семья была, как команда, где каждый имеет свою зону ответственности, свою роль, и была бы общая цель – счастливое будущее для каждого из нас.

Так я тогда думал. Мечтал. И шел к своей цели. Занимался собой. Развивал свое дело. Был в поиске человека, с кем можно все это реализовать. Да, я надеялся во многом на себя. Но отношения – это всегда работа двух людей. И не все может зависеть только от одного человека.

Каждому человеку важно понимать, что есть границы своих возможностей. Собственные силы – они всегда ограничены. Мои мечты и некоторый успех в жизни, вполне возможно, меня слепили. Было множество идей, желаний, отказаться от которых я не мог. Когда я стал отцом, однажды я наблюдал такую картину: мой сын, будучи еще совсем маленьким, как-то сильно расстроился и плакал. Он хотел то, чего я сделать по факту не мог. Мог завтра или через несколько дней. Но не сейчас. Он не осознавал, что мои возможности могут быть ограничены в данную минуту. Но у него было желание, реализовать которое он так хотел.

Типичное поведение ребенка. Оно научило меня отделять свое от чужого и ощущать границы возможного. Многие взрослые зачастую ведут себя точно так же. Когда не понимают, что они на самом деле могут получить и где границы их реальности.

В своих мечтах я тогда тоже был незрелым. Много идеализировал. Надеялся не только на себя, но и на тех людей, кто был вокруг меня. Это были ошибки. Важно четко понимать границы собственных сил и возможностей. Тогда будет меньше рисков надорваться.

В один период своей жизни (это был 10-й год моих отношений с супругой) я был ослеплен своими целями, не понимая их масштаба и не осознавая своих истинных возможностей. У меня было желание, от которого сложно было отказаться. В своей ситуации я оказался ребенком.

Допускаю, что в детстве вместо саморегуляции у меня сложилось некое поклонение. Это приводит к определенному фанатизму своих идей и желанию без умения оценить свои возможности по факту. К нежеланию отказываться от своих мечтаний, которые уже не осуществимы.

Во многом в браке я рассчитывал на свою супругу. Правильно это или нет, неважно сейчас. Важно то, что спустя 10 лет отношений реализация моих желаний была уже невозможна ввиду сложившейся ситуации. Требовать от человека того, что он не хочет делать, – глупо и неправильно. Важно уважать его желания и выбор. Даже если ты с этим не согласен.

Очень часто мужчины в такой ситуации винят всех и все, ища причины, почему у них в отношениях или семье ничего не получилось. Часто во всем винят свою супругу или девушку. Я был не из таких. Я просто наивно верил, что у нас может все решиться.

## **И ТУТ МОЯ САМАЯ ГЛАВНАЯ ОШИБКА – Я ПОТЕРЯЛ ОПОРУ НА СЕБЯ.**

Возможно, много было работы. Много идей и планов на будущее. Много фантазий и иллюзий будущей жизни. Да, это было точно. Надежды, что все само собой образумится, тоже были. Как и то, что со мной не может случиться чего-то уж сильно плохого и страшного. Ведь

столько уже прожили и столько повидали! Ценность того, что имели, у меня была. А вот взаимности в видении будущего уже не было.

## **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.