

МАРИЯ КОМЕНДАНТОВА

**КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«ХВАТИТ БЫТЬ  
СЛАВНЫМ ПАРНЕМ!  
КАК ДОБИТЬСЯ  
ЖЕЛАЕМОГО В  
ЛЮБВИ, РАБОТЕ И  
ЖИЗНИ»**

КнигиКратко

Мария Комендантова

**Краткое содержание «Хватит  
быть славным парнем!  
Как добиться желаемого  
в любви, работе и жизни»**

«Акция Цифровое издательство»

## **Комендантова М.**

Краткое содержание «Хватит быть славным парнем! Как добиться желаемого в любви, работе и жизни» / М. Комендантова — «Актион Цифровое издательство», — (КнигиКратко)

Этот текст – сокращенная версия книги «Хватит быть славным парнем! Как добиться желаемого в любви, работе и жизни». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Казалось бы, разве плохо быть славным парнем? Заботиться о любимом человеке, не создавать конфликтных ситуаций, сглаживать острые углы... и мило улыбаться. Но такие ли «славные» эти парни на самом деле? Возможно, они просто используют стратегию, которая помогает достигать желаемого? Тогда почему она малоэффективна, ведь «плохие парни» нравятся девушкам гораздо больше? Главное, что мешает «хорошим мальчикам» добиваться целей не только в интимной сфере, но и в карьере, — это страх. Они не решаются разорвать тупиковые отношения с партнером, уволиться, попросить прибавки к зарплате или начать свое дело. Другими словами, опасаются не только провала, но и успеха. Они сами создают себе рамки и боятся выйти за их пределы, лишая себя нового и плодотворного опыта, который мог бы полностью изменить их жизнь к лучшему. Психотерапевт Роберт Гловер сам успешно преодолел «синдром славного парня». Сейчас он помогает другим мужчинам и женщинам обрести уверенность в себе, выйти из выматывающих отношений и построить более счастливую жизнь. Выполняя упражнения из нашего обзора и следуя рекомендациям, вы получите свободу от предрассудков, перестанете нуждаться в чужом одобрении и придете к себе настоящему. Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги.

© Комендантова М.

© Акцион Цифровое издательство



# Обзор по книге «Хватит быть славным парнем! Как добиться желаемого в любви, работе и жизни», Роберт Гловер

## Автор обзора: Мария Комендантова

### Как победить нерешительность и добиться желаемого

Казалось бы, разве плохо быть славным парнем? Заботиться о любимом человеке, не создавать конфликтных ситуаций, сглаживать острые углы... и мило улыбаться. Но такие ли «славные» эти парни на самом деле? Возможно, они просто используют стратегию, которая помогает достигать желаемого? Тогда почему она малоэффективна, ведь «плохие парни» нравятся девушкам гораздо больше?

Главное, что мешает «хорошим мальчикам» добиваться целей не только в интимной сфере, но и в карьере, – это страх. Они не решаются разорвать тупиковые отношения с партнером, уволиться, попросить прибавки к зарплате или начать свое дело. Другими словами, опасаются не только провала, но и успеха. Они сами создают себе рамки и боятся выйти за их пределы, лишая себя нового и плодотворного опыта, который мог бы полностью изменить их жизнь к лучшему.

Психотерапевт Роберт Гловер сам успешно преодолел «синдром славного парня». Сейчас он помогает другим мужчинам и женщинам обрести уверенность в себе, выйти из выматывающих отношений и построить более счастливую жизнь. Выполняя упражнения из нашего обзора и следуя рекомендациям, вы получите свободу от предрассудков, перестанете нуждаться в чужом одобрении и придете к себе настоящему.

### *Из краткого обзора вы узнаете:*

- Как стать уверенным в себе человеком и перестать зависеть от чужого одобрения;
- Что такое «скрытый контракт» и как он помогает славным парням манипулировать другими людьми;
- Почему быть эгоистом полезно для отношений.

### *Биографическая справка*

**Роберт Гловер** — семейный психотерапевт, эксперт по синдрому славных парней, директор Университета личностной целостности (TPI University).

### **Славные парни: кто они?**

Знакомьтесь: славный парень. Он избегает ссор и открытых конфликтов, старается делать все правильно и болезненно реагирует, когда его недооценивают. У него есть острая потребность *нравиться*. Как правило, у него много друзей женского пола, которые охотно делятся с ним подробностями своей личной жизни и часто просят совета. Это льстит славному парню. Девушкам приятно находиться в его обществе, но все же крутить романы они предпочитают с плохими парнями. Если славный парень женится, то после семейной ссоры первый ищет возможность помириться, так как любой конфликт его угнетает. Решение о расставании дается ему непросто, часто окончательный разрыв происходит лишь спустя несколько месяцев.

Всех славных парней объединяет важная черта: они убеждены, что однажды став «хорошими», смогут избежать непонимания в отношениях и застрахуют себя от проблем. Они любят

заботиться и сглаживать острые углы, подавляют собственные негативные чувства и стараются скрывать недостатки. Не желая прослыть эгоистами, интересы партнера они считают приоритетными.

### **Минусы славных парней**

**1. Они нечестны перед собой** и окружающими, закрыты. Пряча свои истинные чувства и не участвуя в открытых спорах, они теряют собственное «я».

**2. Пользуются двойными стандартами.** Например, придумывают собственное определение измене и успокаивают им свою совесть, если были неверны.

**3. Часто манипулируют.** Ставя интересы партнера выше своих, они никогда прямо не говорят о том, что им нужно. Такое поведение делает их зависимыми и бессильными, побуждают выкручиваться и манипулировать, когда что-то нужно им самим.

**4. Чрезмерно контролируют окружающих** и происходящее. Это создает для них видимость стабильности.

**5. Не так бескорыстны, как хотят казаться.** Игнорирование их усилий в отношениях ведет к обидам и разочарованию.

**6. Скопление обид приводит к скрытой агрессии.** Злость может скапливаться и выливаться в самые неожиданные моменты.

**7. Склонность к зависимостям,** которые «помогают» снимать стресс.

**8. Безотказность.** Они не могут сказать «нет», поставить точку в неприятном для себя поведении со стороны другого человека. Это становится причиной, по которой они считают других виноватыми во всех проблемах.

**9. Своим поведением они часто обрекают себя на одиночество.** Почти никогда никому не открываются, с ними трудно по-настоящему сблизиться.

**10. Берут на себя чужие проблемы.**

**11. Как правило, сексуально не удовлетворены**, но редко признаются в этом партнеру и замещают проблему эротическими фильмами или сторонними связями.

**12. Как правило, они не реализованы в карьере.**

### **На пути к исцелению: как стать целостным**

Целостный человек – тот, кто принимает себя таким, какой он есть и не ищет подтверждения своей состоятельности у других. Он лидер: сам удовлетворяет свои потребности, обеспечивает и оберегает тех, кого любит без лишней навязчивости, умеет открыто говорить о своих чувствах, конфликты не пугают его, он может разрешить их, не нарушая собственных границ. Чтобы стать целостным, нужно избавиться от «синдрома славного парня». Это вовсе не означает превратиться в «плохого». Важно сжиться с новым взглядом на себя и окружающую действительность.

У каждого человека есть своя парадигма поведения. Некая карта местности. Все, что ей соответствует, мы бессознательно принимаем, остальное – отфильтровываем. Как правило, такие парадигмы возникают еще в юности, они основаны на анализе детского опыта. **Человек может не заметить, как его парадигма устаревает и поступки становятся все менее логичными** для окружающих. Парадигма человека с «синдромом славного парня» выглядит так: *чтобы меня любили крепче, мне нужно быть тем, кем меня хочет видеть важный мне человек. Все остальные качества надо прятать*. Поэтому когда что-то идет не так, славный парень считает, что *недостаточно постарался*.

**Пример.** Отец Джейсона был властным и категоричным, а мать эмоционально зависела от настроения мужа и, поддаваясь его влиянию, не всегда могла адекватно реагировать на просьбы детей. Джейсон сделал вывод: о своих проблемах и ошибках надо молчать, а чтобы отец не придирался, надо во всем с ним соглашаться. В то время он не понимал, что его действия не могут повлиять на характер отца, тот все равно найдет, за что критиковать детей. Женившись, Джейсон продолжал следовать этой парадигме. Однако сделать так, чтобы жена всегда была к нему лояльна, не удалось. И несмотря на явную ошибку его мировоззрения, он продолжал считать, что просто делает меньше, чем мог бы.

Один из способов выбраться из порочного круга – начать вести себя противоположно тому, как вы привыкли. Решать проблемы, а не избегать трудных разговоров, перестать оглядываться на мнение окружающих, общаться с теми, кто готов прийти на помощь в нужный момент и т.д.

Для начала неплохо обратиться к специалисту: например, психотерапевту или духовному наставнику, а иногда и к другу, которому вы доверяете. Важно, чтобы это был мужчина, а не женщина. Кроме того, есть несколько упражнений, которые помогут ускорить процесс. Выполнять их важно в комплексе, только так вы сможете изменить свою парадигму и заменить ее на более эффективную.

**Упражнение.** Выпишите имена трех друзей (мужчин), которым вы могли бы довериться и чья поддержка помогла бы вам начать работу над собой. Если таких нет, поищите телефоны специалистов по вашей проблеме в интернете и попросите их стать вашими наставниками. Подумайте, какие могут быть причины для изменений в вашем поведении? Почему все это время вы считали, что быть собой – небезопасно?

## **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.