

СЕРГЕЙ ЕЛИСЕЕВ

# **КАК ОБРЕСТИ И СОХРАНИТЬ**



# **СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ**

ГЕНДЕРНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРАКТИКУЮЩЕГО ПСИХОЛОГА

# Сергей В. Елисеев

## Как обрести и сохранить семейное счастье

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22071859](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22071859)*

*Как обрести и сохранить семейное счастье / Сергей Елисеев:*

*Издательство «Четыре четверти»; Минск; 2015*

*ISBN 978-985-7103-35-5*

### Аннотация

Автор искал для себя ответ на вопрос: почему многие мужчины и женщины несчастливы в семейной жизни? Как говорится, все начинается хорошо, но заканчивается порой плохо. Эта книга – попытка детально рассмотреть, что такое мужчина и что такое женщина в самом глубинном психологическом смысле; почему отношения во многих семьях заходят в тупик; какие истинные цели преследуют мужчина и женщина в личной жизни...

Книга состоит из семи частей. В первой части рассматриваются основы строения психики мужчины и женщины. Во второй описаны психологические типы несчастливых женщин; ознакомившись с ними, можно будет сделать выводы о том, чего стоит избегать в собственном поведении. Третья часть расскажет, почему отношения не складываются и в чем истинные

причины разлада. В четвертой говорится о том, что запрещается делать в семейной жизни. Пятая часть развенчивает мифы о рифах, на которых разбивается корабль счастья. В шестой части описаны определенные законы отношений, их соблюдение даст возможность семье обрести стабильность. В седьмой части автор утверждает: именно любовь должна задавать курс семейному кораблю.

Эта книга содержит сюрприз – бонус для прочитавшего ее.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 6  |
| Часть 1.                          | 12 |
| Глава 1.                          | 13 |
| Глава 2.                          | 16 |
| Глава 3.                          | 20 |
| Глава 4.                          | 23 |
| Глава 5.                          | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 27 |

# **Сергей Елисеев**

## **Как обрести и сохранить семейное счастье**

**Гендерные консультации  
практикующего психолога**

© Елисеев С. В., 2016

© Оформление. ОДО «Издательство “Четыре четверти”»,  
2016

*Посвящается моей любимой жене, Екатерине Елисеевой, ради которой мне хочется быть лучшим мужчиной в мире, а также моему дорогому сыну, Славику Елисееву. Мечтаю услышать от него, что я – лучший в мире отец.*

# Введение

Дорогие мои женщины! Задача этой книги – помочь вам научиться выстраивать свои отношения с нами, мужчинами. Можно было бы даже, с определенной натяжкой, назвать ее пособием по «дрессировке» мужчин. И все же книга – о воспитании в мужчинах мужского духа. Ведь если тот, кто рядом с вами, обладает таким важным свойством, единственное, что остается вам – быть счастливой.

Эта книга о том, как отдать мужчинам истинное лидерство в семье и в жизни, вернуть те корни, из которых произрастает мужская сила. И о том, как женщинам получить возможность прятаться за нашу спину и чувствовать себя там в безопасности.

Мне грустно наблюдать процесс деградации мужчин, видеть, во что мы превращаемся. Ведь часто положение современного мужчины совершенно оторвано от его гендерно-исторической сущности.

Чак Поланик в романе «Бойцовский клуб» справедливо заметил: нынешнее поколение живет «во время женственных мужчин и мужественных женщин»<sup>1</sup>. От такой гендерной деградации проигрывают и женщины, и мужчины. Мы находимся в плену мифов и стереотипов современного мира, ко-

---

<sup>1</sup> Поланик Ч. Бойцовский клуб / пер. с англ. И. Кормильцев. М.: АСТ: Астрель, 2011.

которые все больше и больше размывают границы между мужским и женским началом.

Раньше обязанностью мужчин было ходить на охоту, защищать и обеспечивать свои семьи, растить детей здоровыми и самостоятельными. Сейчас многие мужчины ставят перед собой куда более скромные задачи...

В этом смысле показателен цикл передач «Орел или решка». По замыслу авторов парень и девушка отправляются отдыхать в какой-то город или страну. Они должны провести там выходные, причем один ни в чем себе не отказывает, а другой обязан отдохнуть, не потратив более ста долларов. Налицо две крайности экономического поведения: кто-то – по минимуму, а кто-то – по максимуму.

В одной из передач героине выпало отдыхать с минимальными финансовыми затратами, и она оказалась в трущобах африканской страны. В первый день она плакала от ужаса, от ощущения нищеты и униженности, даже взывала о помощи. Но, привыкнув, успокоилась, перешла на низший уровень потребления, а скоро стала угощать детей конфетами. И первое, что ее удивило: наравне с маленькими детьми конфеты требовал и взрослый половозрелый мужчина.

В конце передачи героиня сделала вывод: люди, живущие в трущобах, мало что предпринимают для того, чтобы оттуда выбраться, в том числе и мужчины целый день слоняются без дела, не желают работать.

Вот и многие современные мужчины не хотят ничего де-

лать, например, чтобы найти более высокооплачиваемую работу, лишний источник доходов – словом, хоть как-то изменить бедственное положение семьи, и предпочитают прозябать в своем антимужском существовании. Все чаще и чаще мужчина и женщина перестают любить друг друга, а замужество для многих перестает быть праздником и превращается в муку, оборачивается взаимной деградацией, вместо обоюдного духовного обогащения и развития.

Современные мужчины значительно снизили естественные амбиции. Они не хотят быть теми, кем их создала природа. Смещение мужского и женского начал не дают в должной мере проявиться ни тому, ни другому.

Консультируя своих клиентов, я вынужден был думать над тем, как изменить положение дел, как остановить деградацию, вернуть мужчинам их историческую функцию «заниматься охотой», призвать их кормить и обеспечивать своих женщин.

Кое-кто из нас, мужчин, как и обитатели африканских трущоб, не хотят зарабатывать. Мы боимся, что из-за этого нас не будут любить женщины и ищем для себя тех, кто смиряется с этим недостатком. Не зарабатывать деньги для мужчины – аналогично тому, как если бы женщина, выйдя замуж, отказалась заниматься с мужем сексом. Хоть один мужчина захочет жить с такой женой?! Тогда почему зарабатывать деньги для нас – «в лом»? Потому что ничего не делать – гораздо проще...



Никто и ничто не заставит мужчину измениться, кроме женщины. Именно она – главная мотивация для мужчины, но, к сожалению, во многих семьях женщина способствует антимотивации, она готова принимать мужчину слабым. И если вы, дорогие мои, не будете владеть системой «дрессировки», воспитания мужчин, мы скоро будем жить в трущобах вместе с вами и выпрашивать конфеты. «Дрессировка» – всего лишь инструмент воздействия на нас. И этим инструментом нужно уметь пользоваться, а вас матери, нередко с рождения, отучивают от того, что обязательно надо делать. Ведь если женщина грамотно ведет себя в отношениях с мужчиной, его возможности существенно расширяются, вот тогда-то вы и будете за ним, как за каменной стеной. В каждом мужчине есть спящий вулкан! Вулкан невообразимо сильной энергии. Все, что нужно, – его пробудить.

Именно из этого вулкана мы будем черпать силы для того, чтобы поднять вас сильными мужскими руками и нести по дороге жизни, перегрызая глотку любому, кто захочет вас обидеть. Этот вулкан называется мужской дух, который мы, мужчины, все больше и больше теряем в процессе современной жизни.

Я искренне считаю, что задача женщины – помочь мужчине стать чем-то вроде полубога, а самой достичь уровня богини. Каждый мужчина – это тигр, способный биться за свою женщину, семью, свое дело и нести за них ответственность до конца своих дней, честно и достойно идя по жиз-

ненному пути.

К сожалению, социальная среда, мифы менталитета, заблуждения, предрассудки, стереотипы все дальше и дальше уводят нас от идеала, мешая женщинам достичь того, чего они хотят – надежного мужа, кормильца и защитника своей семьи, крепких, стабильных, гармоничных и взаимодополняющих отношений. Именно вы – последний шанс для многих из нас стать настоящим мужчиной.

Мужчина и женщина должны быть счастливы, развивая лучшие качества партнера. Те, кто перед Богом клянется идти по жизни вместе, взявшись за руки, делают это для общего счастья! Нельзя превращаться в скрытых агрессоров, унижающих и презирающих друг друга.

В 90 процентах семей нет достойных и качественных взаимоотношений, мужа и жены недовольны друг другом, счастье гибнет в бытовых проблемах и рутине. Семейная лодка разбивается о быт только тогда, когда оба партнера не гребут в нужном направлении, а просто плывут по реке общих стереотипов и заблуждений. Кто-то разводится, кто-то так и продолжает жить, ненавидя друг друга. А многие женщины даже замуж не могут выйти потому, что не умеют выстраивать отношения с представителем противоположного пола, слушаются советов своих матерей, таких же несчастных, часто одиноких, разведенных женщин; перенимают отрицательный опыт – как не нужно строить отношения между мужчиной и женщиной.

Эта книга о том, как оставаться любимой для мужчины до конца своей жизни, сохраняя и совершенствуя чувства. Ведь в искренней любви все только прибавляется, отношения постоянно качественно развиваются.

Если вы в своей личной жизни стоите на месте или несете потери, эта книга для вас. Книга о том, как превратить своего мужчину в защитника; как стать Музой, воодушевляющей мужчину, как в спутнике жизни развить мужское начало и приумножить общие блага.

**Часть 1.**  
**Женское и мужское**  
**предназначение**

# Глава 1.

## Несчастье женщин

Когда я был маленьким, у моего отца был знакомый врач, который иногда заходил к нам. Они с отцом сидели на кухне, разговаривали, выпивая. Я залезал под стол и играл с машинками. Как все дети, я любил слушать беседы взрослых. Однажды произошел разговор, который, по сути, предопределил мою будущую профессию. Врач сказал: «Вот лечишь-лечишь женщин, а все бесполезно! Но как только появится у нее нормальный мужик, все болезни как рукой снимает!».

Одним из кардинальных поворотов моей жизни стала трудовая деятельность в отделении пограничных состояний Гродненского областного клинического центра. Там мне удалось побывать по обе стороны баррикад: сначала став пациентом, а потом – сотрудником отделения. Также мне довелось работать в группах психологической коррекции, где люди собираются и обсуждают свои жизненные проблемы.

До этого я считал, что к неврозу каждого человека приводят абсолютно разные жизненные проблемы, но со временем стал замечать, скажем так, общие знаменатели. Часто люди озвучивали некие, порой ложные, причины, но знаменатель несчастья был один.

У Михаила Булгакова есть замечательная повесть «Роковые яйца». В ней описан такой момент: к молодому вра-

чу приходит больной, у которого болит горло. Внимательно осмотрев человека, врач приходит к заключению, что у того сифилис на последней стадии развития. Он озвучивает свой диагноз: «Дорогой, у Вас сифилис в тяжелой стадии, на фоне чего и болит горло». Больной смотрит на врача как на дурака и говорит: «Доктор, да у меня горло болит...» Далее идет словесная научная дуэль доктора с неграмотностью больного. В результате больной выходит за дверь и говорит окружающим, что доктор – дурак, не хочет лечить горло. Мораль проста: часто мы лечим симптомы болезни, а не ее причины.

Так вот, общий знаменатель, который мне довелось увидеть, состоит в том, что у большинства женщин была одна общая проблема: у них либо вообще не было нормальных отношений с мужчинами, либо они имелись, но могли быть гораздо лучше.

Что касается мужчин, которые находились на лечении, то многие из них, на мой взгляд, имели женщин-мамок, а не женщин-муз, с которыми они либо останавливались в развитии, либо деградировали.

Со временем я пришел к выводу: многие болезни женщин, связанные с нервами, сводятся только к одной – проблема в отношениях с мужчинами. У большинства женщин муж считает главой семьи свою жену-мамку, получает маленькую зарплату, не продвигается по служебной лестнице и не пытается ничего с этим делать; в семье совершенно не умеет брать на себя ответственность. Жены в это время даже не

подозревают, что источник их бед именно мужчина. Многие вообще не знают, что есть такое понятие – качество семейной жизни: есть кое-какие отношения – и ладно... Женщины смиренно закрывают глаза на свою личную жизнь, довольствуясь, как говорится, малым – простым наличием мужчины.

Вы задаетесь вопросом: как мужчина может деградировать по вине женщины? Да очень просто: все, что делает мужчина, он делает ради женщины. Мужчина, который не имеет женщины-музы, не понимает, зачем ему силы тратить.

Народная мудрость гласит: «Мужчина – голова, женщина – шея. Куда шея повернет, туда голова и смотрит». Жена – самый лучший психотерапевт своего мужчины, именно ее он готов слышать.

Дорогие женщины, давайте проведем простой тест. Представьте себе отношения своей мечты: мужчина – принц, носит вас на руках и искренне любит. И подумайте: могут ли в этих отношениях у вас появиться какие-то проблемы с нервами?..

Сейчас много говорят о том, что все неприятности возникают из-за стрессов, а все болезни – от нервов. Да, стресс – это то, что заставляет нервничать. Так вот, самый главный стресс для вас, дорогие мои женщины, это отсутствие гармоничной личной жизни. Разве не так?

Вы достойны иметь счастливую и гармоничную личную жизнь. Эта книга вам обязательно поможет.

## **Глава 2.**

# **Психическая реальность**

Как-то во время группового консультирования молодой человек задал вопрос: «Как мне перестать попадать в критические ситуации?». Оказалось, что каждый день он ввязывался в словесные перепалки, нередко дело доходило до драки, потому что, по словам парня, жил он в «ужасном» районе города. Меня заинтересовало, что же это за «ужасный» район? Оказалось, что он находится в нескольких кварталах от моего дома. А я ни разу за одиннадцать лет не попал в конфликтную ситуацию.

И тут меня осенило: мы живем в разных психических реальностях. Находясь в одном и том же физическом пространстве, проходя по одним и тем же улицам, мы оказываемся в совершенно различных эмоциональных ситуациях, потому что по-разному мыслим и по-разному себя ведем. Обладаем разными установками, принципами, убеждениями, правилами – одним словом, имеем разные программы, модели поведения. И, разумеется, получаем соответствующие реалии. Иными словами, все, что нам нужно для улучшения качества жизни, – это умение правильно мыслить и действовать в той или иной ситуации, менять какие-то свои убеждения и смотреть под другим углом зрения на некоторые привычные явления.



Джеймс Холлис в книге «Кризис середины жизни» приводит такую удивительную притчу. Однажды школьный учитель принес своим ученикам стеклышки от перископа подводной лодки. Сквозь них мир искажался, и дети стали искренне верить, что люди, которые носят очки, видят мир по-другому. Как пишет Джеймс Холлис, на каждого из нас надеты розовые очки и название им – наша психическая реальность.

В криминалистике есть такое понятие – виктимное поведение: когда жертва ведет себя таким образом, чтобы найти своего агрессора. Например, красивая женщина ходит в мини-юбке в полночь по лесополосе. Понято, что шансов быть изнасилованной у нее гораздо больше, нежели у той, которая в это же время находится на центральной улице города. *Некоторые женщины в отношениях с мужчинами ведут себя таким образом, что их ждет полное фиаско и взаимная деградация всего-навсего из-за наличия розовых очков – психической реальности, построенной на ложных убеждениях.*

В нейролингвистическом программировании (НЛП) есть такое выражение: «Карта не есть территория». Это означает: если мы имеем какие-то собственные представления о мире, это не включает в себя весь мир.

Как же можно найти подтверждение тому, что мы живем в разных психических реальностях? Оказывается, достаточно посмотреть вокруг: есть счастливые и несчастливые, бо-

гатые и бедные. Физически мы все практически одинаковы: у нас есть две руки, две ноги, голова. Но психологически мы устроены по-разному, потому что обладаем разными стереотипами мышления, на базе чего формируется наше поведение.

Наша картина мира формируется в детстве. Как сказал Джеймс Холлис в книге «Перевал в середине пути», мы все плывем в лодке, которую построили наши родители. То есть первый, кто передает нам представление о мире, – это мама и папа. Нас создает окружение, в котором мы находимся. Именно так оформляется и наше сознание. Но в восемнадцать лет всем становится все равно, какая у нас лодка. И мы оказываемся перед выбором: либо плыть в своей лодке, часто утлой и неустойчивой, либо причалить к какому-нибудь берегу и переделать лодку (даже до полной неузнаваемости), или хотя бы отремонтировать. Именно тогда мы сможем легко маневрировать в океане нашей жизни.

Если представить человека в виде компьютера, то это будет машина со сверхвозможностями, но часто обладающая не лучшими, завирусованными, программами. Если вас не устаревает ваша жизнь, почему бы не установить должную противовирусную или, вообще, не переписать программу своей жизни заново?

Какие выводы нужно сделать из сказанного?

Каждая женщина, несчастливая в личной жизни, живет в ущербной психической реальности, лишенной гармоничных

отношений с мужчиной, на чем и базируется поведение.

## **Глава 3.**

# **Как трансформируются отношения, или Почему все хорошо начинается и плохо заканчивается**

Когда отношения только начинаются, мужчины и женщины, как правило, ведут себя достойно: кавалер ухаживает за дамой сердца, добивается ее, не жалея ни материальных ресурсов, ни душевных сил. За свои старания он получает поощрения (различные эмоциональные одобрения), за провинности может вообще лишиться права на встречу с женщиной (получает грамотное отрицательное эмоциональное стимулирование). Игра идет по-честному, потому что мужчина проявляет себя так, как должен. Такой период называют «конфетно-букетным». В это время обычно не возникает никаких проблем, потому что мужчина ведет себя как мужчина, а женщина остается женщиной. Если мужчина допустит грубость на стадии ухаживания, то, скорее всего, женщина либо не простит ему оплошность, либо заставит за нее заплатить, каким-то образом искупить свою вину. Причем, мужские оплошности имеют точную цену. И представитель сильного пола, как правило, старается не совершать ошибки, вести себя хорошо, иначе рискует потерять свою избранницу.

Но позже начинают действовать стереотипы, и женщина часто как робот-трансформер превращается в женщину-мамку, а мужчина – в послушного или непослушного сына. Женщина перестает быть музой, воодушевляющей мужчину на подвиги, вместо любви между ними нередко возникают детско-родительские отношения.

Начинает действовать стереотип родственных связей, который навязывает определенный стиль любви: любовная сфера отходит на второй план, а впоследствии и вовсе исчезает (ведь родственник – это либо сын, либо брат, и взаимоотношения с ними соответствующие). Система отношений на этом этапе строится следующим образом: «брат – сестра» либо «мама – сын». В этих отношениях прощаются бесконечные провинности и оплошности, которые со временем нарастают, как снежный ком. И вот они уже *бывшие* любовники...

Крепкими отношениями будут те, в которых мужчина постоянно добивается женщины, только так они сохраняют социальные потенции и интерес к жизни. Любая женщина становится скучной, когда ее не надо завоевывать и добиваться. Женщина, которую завоевывают каждый день, как правило, живет счастливо. А женщина, завоеванная раз и навсегда, – потенциальный источник несчастья, ведь взятая мужчиной вершина перестает быть для него интересной. В таких отношениях мужчина чувствует себя слишком спокойно и уверенно.

Дорогие женщины, избегайте подобной трансформации! Мужчина должен быть мужчиной, а не родственником. Нельзя любить мужа братской или материнской любовью, он психологически превратится либо в сына, либо в брата, но перестанет быть мужем. Мужчина-родственник – то же самое, что цыган на вокзале. Его задача – вытянуть у кого-то из окружающих все, что можно, часто и последнюю копейчку. Муж это, прежде всего, мужчина, а не родственник. Не забывайте об этом.

Формула братской (сестринской) любви: «Ты – мой родственник. И каким бы ты ни был, тебя надо терпеть». Формула материнской любви: «Я тебя люблю таким, какой ты есть, я должна тебе отдавать все, ничего не требуя взамен».

Формула любви между мужчиной и женщиной: «Сегодня ты мужчина, ты это подтвердил и доказал, и за это я люблю тебя! Если ты будешь таким завтра, я тоже буду любить тебя!». Каждый новый день мужчина и женщина должны выстраивать свои отношения честно и заново. Именно тогда они сохраняют интерес друг к другу.

*Подумайте, какой стиль любви присущ вам.*

## **Глава 4.**

### **Что такое мужчина и женщина**

Мужественность должна быть развита у мужчины как основное качество. Именно мужественность помогает мужчине быть лидером как минимум в семье и любить, оберегать свою женщину. Есть в психике мужчины и женственность, но нехорошо, если ее доля превышает десять процентов. Для гармоничного развития в мужчине необходимо постоянно развивать, поощрять мужественность. Это основа его воспитания.

А теперь представим себе цветочный горшок, в котором растут большой кактус (мужественность) и маленькая веточка мимозы (женственность). Если кактус поливать так редко, что и пустыня будет восприниматься как оазис, он окажется на грани выживания. При этом мимоза получит влаги столько, что сможет вырасти до небес. Когда подавляется мужественность, у мужчины гипертрофируется женственность, возникает некий женственный мужчина. Он не может следовать своим мужским маршрутом – быть кормильцем, защитником и т. д. – и обречен на вечное мучение. Ведь, когда мы не следуем за своим бессознательным, мы отказываем природному «я». Появляется огромный пласт агрессивности и недовольства, который рано или поздно заявит о себе.

Задача женщины – помочь мужчине выращивать свою

мужественность на протяжении всей жизни. Для этого она обладает всем необходимым природным инструментарием. Когда появились Адам и Ева, в мужчину была заложена готовность умереть ради женщины. А истинная женщина создана так, чтобы манить и очаровывать мужчину, заставляя его переступать через природный страх и принимать сильные жизненные решения. Женщина должна способствовать развитию и совершенствованию мужества партнера. Это свойство – главный инструмент мужчины, позволяющий ему гармонично сосуществовать с миром. А ту женщину, которая лелеет его мужественность, мужчина способен любить искренне и возвышенно. Если же женщина стремится подавить мужественность партнера, то их отношения обречены обрести все новыми и новыми проблемами, склоками и, в конце концов, закончиться разрывом или даже смертью, потому что мужчина постоянно угнетен и унижен, он не следует своему природному предназначению.

Гармоничные отношения – те отношения, которые способствуют развитию мужества мужчины; ущербные это мужество подавляют. Женщина, которая передает ответственность мужчине, совершенствует психологический инструментарий и мужчины, и свой.

С женщиной ситуация обратная. Вспомним цветочный горшок. В горшке женщины – большая и красивая мимоза и маленький кактус. Когда женщина способствует росту кактуса (мужественности мужчины), то автоматически полива-



ет свою мимозу.

Какие выводы нужно сделать?

Необходимо поливать кактус мужчины и свою мимозу.

## **Глава 5.**

# **Основные качества мужчины и женщины**

Основное качество мужчины – сила, а основное качество женщины – слабость. Проявляя слабость, женщина способствует мужской силе, и сама, как это ни парадоксально, становится сильной. Слабость женщины – это нечто иное, чем просто слабость в ее классическом понимании. Слабость представительницы прекрасного пола – это особенная программа управления мужчинами. Грамотное пользование ею превращается в силу космических масштабов.

# 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.