

18+

ЛИЧНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

Кто я с тобой?



Ирина Шишкина

Ирина Шишкина

**Личность в отношениях.
Кто я с тобой?**

«Издательские решения»

Шишкина И.

Личность в отношениях. Кто я с тобой? / И. Шишкина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-556439-9

Удивительно, но мы так редко прислушиваемся к советам родителей. А ведь с возрастом действительно все становится немного понятней) Запутанней, но понятней. Вот такой вот парадокс осознания. Отношения — крайне сложная тема. И в ней разобраться не хватит никаких лет. Но с каждым шагом выбор делается проще, дышится легче, а счастье ощущается реальным. Цель книги — не ответить на все вопросы. Цель книги — задать себе вопросы, ответы на которые станут прочным фундаментом в счастливой жизни. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-00-556439-9

© Шишкина И.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Потенциал мужчины	7
Зеркала в отношениях	9
Любовь мужчины	11
Завтрак в отношениях	13
Решать проблемы	15
Делать правильное	17
Внимание женщины	20
Тепло рук на лице	22
В итоге все лучшее	24
Мужчина и эмоции	26
Мастурбация в отношениях	28
Мотивация жить дальше	30
Учиться, учиться и еще	32
Сосредоточьтесь, мать его	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Личность в отношениях Кто я с тобой?

Ирина Шишкина

Моему мужу. Люблю.

© Ирина Шишкина, 2023

ISBN 978-5-0055-6439-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Уважаемый читатель :)

Я не знаю, сколько вам лет, какая у вас судьба и какие страхи вами управляют. Но если вы взяли эту книгу у руки, то непременно должны быть предупреждены – книга про сложности, ужасности и противности, которые «делают» наш опыт, наши нервы и нашу личность.

Для кого книга:

- для всех, кто потерял себя в отношениях и не понимает, как так получилось
 - для тех, кто находится в абьюзе и под давлением своего партнера
 - для тех, кто не знает или сомневается в образе желаемых отношений
- И, конечно, для всех, кто любит порефлексировать)

Как построена книга:

- книга состоит из статей. Статьи расположены в хронологическом порядке, то есть, по мере загорания мысли после очередной сессии или определенного события

Почему я пишу на тему отношений:

- потому что являюсь практикующим психологом
- потому что искала себя в трех браках, а нашла в четвертом
- потому что большинство сценариев прожила сама
- потому что вижу мужчин и женщин, которые разрушают свою жизнь и не видят выхода, хотя вот он – светится зеленым справа и слева

Текст – мысли, которые появляются у меня после общения с клиентами, после анализа своего опыта, после переосмысления каждой из сотен прочитанных книг. Я буду рада, если вы с чем-то не согласитесь. Именно несогласие поможет вам осознать свои собственные чувства и свое отношение к рассматриваемой проблеме.

Как работать с книгой:

- по моей скромной задумке – читать по статье (например, утром) и отвечать на вопросы или проживать обсуждаемую тему в течение дня

Мне всегда можно написать :)
shishkina@neprostoidea.com
www.facebook.com/shishkina.npi

Желаю приятного прочтения, новых мыслей и результатов, к которым вы давно стремитесь :)

С любовью и вниманием, Ирина

p.s. в книге сохранены две важные вещи:

- пунктуация
- нецензурные выражения

Потенциал мужчины

Если вам за 30, то вы играете в эту игру достаточно долго. Достаточно для того, чтобы понять – роли мужчины и женщины распределены не рандомным образом. Только женщина может помочь мужчине стать тем, кем он может быть. Потому что женщина готова отдавать, учить и направлять.

Мужчина – защитник и воин. Даже если вам кажется, что это не так) Потенциал воина и защитника в каждом мужчине огромен. А вот сможет он им воспользоваться или нет, зависит от женщины. Ведь мужчина становится мужчиной только ради нее. И ради своей семьи.

Сегодня не от кого защищать и не с кем воевать, но функции никуда не делись. Немного трансформировались. Защита ушла в необходимые эмоции и чувства, а воинственность – в действия.

Мужчины разные бывают) Правда. И к каждому нужен свой подход. Что делает мужчину тем, кем он может быть:

1. Водные мужчины: творческие личности, глубокие и ранимые, возвышенные и мечтательные, чувственные и эмоциональные.

- необходимые чувства и эмоции: драма, трагедия, интриги, сказка, сложные сюжеты и многогранные герои. Водный мужчина хочет любви, чтобы ее защищать.

- водный мужчина хочет антигероев, чтобы с ними воевать))

- нужна стабильность, но с элементами игры) иначе отношения станут пресными и мужчина просто «стухнет». Его потенциал в самой жизни – реализуется в женщине огненной или земной.

2. Огненные мужчины: целеустремленные и активные, в постоянном движении, сексуальные и харизматичные, импульсивные и агрессивные.

- огненному мужчине нужны понимание и основа. Обычно это обеспечивает земная женщина. Жизненно необходимы эмоции и чувства: удовлетворенность собой и своими достижениями, чувство, что ты не стоишь на месте.

- огненный мужчина ищет новые векторы. Нужна женщина, которая будет их давать, но не мешать.

- потенциал огня в его достижениях – раскроется в прочной постоянной поддержке, без игр, но с активной позицией партнера. Идти важно в одном направлении, рядом, так же активно. Огненная, земная или воздушная энергия дополняют.

3. Воздушные мужчины: строгие и логичные, понятные и резкие, холодные и безэмоциональные.

- чувства и эмоции все же есть) Чувство превосходства и необходимости. Молодая воздушная дама или водная могут это обеспечить, играя роль слабой и беззащитной.

- для реализации воинственной функции воздушному мужчине все время надо кого-то поучать и наставлять. Будьте той, кто впитывает правила))

- потенциал воздуха в уроках – раскрывается при столкновении с другими воздушными потоками, а так же хорошо проявляется на водной глади. Женщина рядом – белый лист, на котором можно нарисовать свою идеальную, правильную картину.

4. Земные мужчины: практичные и тактильные, нежные и отдающие, трудоголики и ремесленники, сохраняющие и заботливые.

- земной мужчина требует тепла и влаги. Только огонь или вода. Чувства уюта и заботы вызывают желание отвечать тем же и давать ростки.

- для реализации функции воина, земной мужчина выбирает работу с препятствиями извне, но совместно со своей женщиной. Плечом к плечу. Против засухи – с водой, против мороза – с огнем.
- потенциал земного мужчины в плодородии. В него необходимо посадить семена. Он достигает результатов при должном уходе, регулярной заботе, любви и тогда, когда он единственный и является опорой для ног своей женщины)

Определили себя в паре?) Раскрываете потенциал?)

Зеркала в отношениях

В Starbucks. Удивительно невкусно. Чизкейк, латте, холодный чай – я дала много шансов. Ни один.

Справа сидят два молодых человека:

– Бл*дь, она меня во всем копирует. Только я договорился с тренером (тенис), она уже купила себе форму и сказала, что решила заниматься.

– Вот если бы она еще на доске летала – тогда б и нервничать.

– Проходили. Разбитые коленки и заброшенные амбиции. Мне кажется, что у нее нет личности.

– А в начале была?

– *уй знает. Ей же вроде нравилось то же, что и мне. Так и сошлись. А сейчас ее пассивно-агрессивная позиция меня на*уй выбешивает. (**на этом месте я обернулась. Парни лет до 25-ти*). Только сказал, что твой сделал кулинарный блог и как это круто – смотри (**показывает телефон*) – испекла торт и за*бала всех сторис. Теперь она открывает кондитерскую.

– Может хоть что-то выстрелит?

– Могло бы. Если бы она не ныла и не жаловалась, что «все му*аки, не понимают в ее творчестве». Она ж ни разу не довела до конца ни одного дела.

– И что ты?

– Думаю на *уй послать. Теперь я понимаю, почему многие не спешат жениться.

Жаль, что они ушли так рано. Мне не хватало попкорна. Таких грамотных мыслей, да еще и так грамотно оформленных в красивую речь, давно не слышала. Конечно, привела лишь тот кусочек диалога, который имеет отношение к нашему вопросу. Зеркала в отношениях. Бойтесь их.

Из своего опыта и опыта своих клиентов могу выделить несколько групп зеркал:

1. молодые зеленые карманные зеркальца

- по молодости все мы (особенно девочки) отражаем все, что попадает на пути. Сама такая была. Ты отражаешь только тогда, когда тебя достают из кармана. А в остальное время ты в темноте без изображений.

- опасность для зеркала в потере идентичности. В раннем возрасте это критический момент. Но если зеркало перестает отражать и уходит из кармана – будет все хорошо.

- зеркалу можно помочь. Дать варианты. И пусть решает самостоятельно, что именно отражать. А затем просто перестать давать изображения.

2. потертый винтаж

- привычка отражать несет тяжесть пыли. Всю свою жизнь только этим и занималось. Винтажное зеркало в цене. Женщина или мужчина, которые готовы быть отражением, потому что больше ничего не умеют. Заманчиво? Конечно)

- опасность для зеркала в том, что партнер высасывает все ресурсы без остатка. После все равно продаст на аукционе.

- можно ли помочь такому зеркалу? Винтажные зеркала часто с огромной неподъемной рамой. Именно из-за нее зеркало не может сменить обстановку. Помогите избавиться от этой рамы. Даже если она очень ценная и дорогая.

3. элитные зеркала, высотой в полный рост

- таких на фабрике создавали исключительно для этого. Прямая и единственная функция.

- опасность для зеркала – придется отражать не самые приятные вещи. Так, в отношениях, они бывают втянуты в секс, который им не нравится и в незаконную деятельность. А что делать?)

- спасти их дорого. Только если такое зеркало по карману. Однако, психотип имеет свои ограничения. Такое зеркало требует определенный интерьер) Стоит показать зеркалу, что не в интерьере счастье)

4. чистое стекло, случайно отражающее

- доверчивые и наивные, кто восхищается своим партнером и пытается, отражая, поддерживать. Это случайное желание – никто не научил по-другому.

- опасность для стекла – потерять свою идентичность, раствориться. Нужно рассказать, что стекло – не зеркало и не обязано отражать. Показать мир в обе стороны.

- если наблюдаете такое поведение в паре, стоит с партнером поговорить. Показать другие инструменты поддержки.

5. разбитое зеркало

- уже потерянное и в кусках. Отражая какие-то элементы, никак не сложит картину воедино. Пройденные жизни и события нанесли неизлечимые раны.

- опасности для зеркала уже нет, потому что разбитое состояние и есть последствия. Однако и вы не увидите своего отражения полностью.

- соберите оставшиеся куски и найдите вместе, что можно с этим сделать. Можно отражать, но что-то небольшое. Больших эмоций уже не стоит ожидать.

Встречали в своей жизни? Отражали сами?

Любовь мужчины

Вроде как у Бродского встречалась фраза – "не женой надо быть, а любимой женщиной". Золото. Тонкость.

Задумайтесь те, кто в браке: вы жена или любимая женщина? У вас жена или любимая женщина?

Запрос "хочу выйти замуж" в топе. Конечно, ко мне обращаются женщины разных возрастов. И если с возрастом до 25 все понятно – замуж так замуж. А после? Где самооценność? Ведь быть любимой – это не про сказку. Быть любимой – про самоуважение.

Мы сами приучили к тому, что красивая, сексуальная и умная не должны пересекаться. Три женщины на социальной дистанции. Зато дом и бытовая каторга. Что, к слову, можно заменить на аутсорс. Кстати, недавно заказывали генеральную уборку к лету – я бы оставила этих двух женщин жить с нами)

На чем же строится любовь мужчины к женщине? Как всегда, делюсь результатами работы) ТОП-5 кирпичиков:

ЛЮБОВЬ

- мужчины любят тех, кто любит их. Логично. Как маленькие дети) для нас это хорошо. В любовь вкладываются понятия заботы (психологический комфорт) и тепло тела. Это химия. Запах, вкус, тактильные ощущения и послевкусие. Вы знаете, чем пахнет ваш партнер? Узнаете его запах с закрытыми глазами? А вкус?)

- не стоит играть с любовью. Любая фальшь ощущается всеми волосками. Уничтожает самооценку и убивает инициативность мужчины. Любовь – это когда до партнера жизнь была хуже) Мужчина чувствует любовь и отвечает тем же, потому что здоровая забота порождает благодарность.

- без любви в отношениях может быть весело, сексуально, долгосрочно, но без чувства удовлетворенности.

- здоровая любовь не равно растворение!

ДОВЕРИЕ

- мужчина ищет доверие в лице своей женщины. Нет ничего хуже сомнений близкого человека. Ревность и скандалы на ее почве быют по эрекции и рано или поздно перестанут быть беспочвенными. Доверие в принятии решений. Доверие в общении с другими женщинами. Доверие в общении со своими родственниками.

- любой запрет – манипуляция и давление. Мерзко, гадко и результат работы совсем не экологичной и, кстати, не умной головы. Если вы не можете доверить своему партнеру решение важного семейного дела – большой вопрос. Не доверяете в общении с матерью – огромный вопрос. Мужчина видит доверие и чувствует, что может делать больше. Делает больше – раскрывает потенциал. В благодарность любит.

- без доверия может быть весело. Секса качественного уже не случится. Хотя в долгосрочности могут поконкурировать с первой группой.

- здоровое доверие не равно слепое доверие!

ПОНИМАНИЕ

- у каждого человека есть свои потребности. В уединении, в нервном срыве и загуле, в фантазиях и дурачестве, в ощущении детства и игре в прошлое. Это нужно понимать. И, как показывает практика, понимание здорово удлиняет жизнь отношений даже без любви.

- если вы не понимаете своего партнера, вопросы не к партнеру. Расширьте зону своего видения, выйдите за рамки своей черепной коробки и ограниченного опыта. Он у нас у всех ограничен. Но это не значит, что за ограждение – комендантский час. Мужчина видит понимание и «уверяется», что может быть собой и не тратить энергию на социальные игры. Остаются силы любить.

- без понимания не случится качественного секса и доверия. В какой-то момент (весьма скоро) вы станете читать инструкцию к вертолету на китайском. Потому что и вертолет не нужен, и китайского не знаете.

- здоровое понимание не равно игнорирование психических проблем!

СПОКОЙСТВИЕ

- никто не любит истерик. Если вы про «скандал разжигает страсть», то расстрою. Это психическое отклонение. Страсть – результат биохимических процессов. Если вам для этого нужно не голое тело партнера, а дикий ор – добро пожаловать на прием.

- спокойствие в голосе, в доме, в душе – зеркально отражаются в мужчине. Ощущая спокойствие снаружи и внутри, мужчина убеждается в том, что выполнил свою функцию. Все хорошо, все под защитой. Можно любить.

- без спокойствия возникает чувство опасности. Кровь от полового члена отливает к ногам (бежать) и рукам (бить). Оно нам надо?) Пусть будет спокойно)

- здоровое спокойствие не равно безразличие!

ПОДДЕРЖКА

- никто не знает наверняка, чем закончится или обернется то или иное решение. Но жить в постоянном страхе – путь к расстройству и потере рассудка. Поддержка важна, чтобы знать, что в случае провала тебя не бросят.

- никто не без греха. Уже сейчас вы можете вспомнить минимум три стыдобущих случая из своей жизни))) на одной из первых презентаций мой наставник мне сказал – «да вы, Ирина, знатно обосрались. Приходите ко мне работать». Почему? Именно на ошибках мы и учимся. Поддержка – учиться вместе на общих ошибках и улучшать жизнь.

- без поддержки нет единения. Снижается доверие, теряется понимание. Мужчина без поддержки не делает. А оно нам надо?)

- здоровая поддержка не равно вседозволенность!

Текст не для вопросов, но для подумать. Сегодня эти пункты релевантны не только для мужчин, но и для женщин. Не будь мужем, но будь любимым мужчиной. Потому что по факту, черт возьми, это все, что нам нужно. Иметь рядом спокойного человека, который нас любит, поддерживает, понимает и доверяет нам.

Завтрак в отношениях

К завтраку у меня в целом особое отношение) Тот самый сакральный момент, когда формируется основа дня. После завтрака все идет ровно так, как зашло с пищей. Например, если завтрака нет, то и день пройдет так, как придется. Если завтрак тяжелый – не избежать тяжелых решений или неприятных встреч. И наоборот, вкусный и легкий завтрак принесет здоровый пофигизм.

Однако помимо еды в завтраке есть еще кое-что.

Недавно я была очень злая. Утром. Хз, как мне не вломили, видимо все же воспитание и любовь дают о себе знать) День прошел так себе. В сравнении – «правильный» завтрак делает день продуктивным и приятным. Делюсь ингредиентами здорового завтрака в отношениях:

РАЗГОВОРЫ

- неспешная беседа ни о чем помогает проснуться и настроиться на коммуникативный лад. Мы все не очень дружелюбны с утра) Разговоры с приятным человеком, которому ты доверяешь самые темные стороны своей души, вселяют уверенность, что не все люди мудаки))
- запрещено: говорить о проблемах утром. Говорите о них вечером. Потому что за завтраком вы не успеете их решить, а значит весь день пройдет под знаменем какой-то хуйни.
- обратите внимание: если вам не хочется с утра разговаривать с близким человеком, пахнет выгоранием или истощением. Или большие вопросы – зачем он/она вам нужен/нужна.

ПОЦЕЛУИ

- хорошо с утра целоваться. До завтрака, после завтрака. Легкое утреннее возбуждение напоминает о том, что мы живы и эту жизнь надо сохранить. Профилактика депрессии)
- запрещено: избегать и отказываться от поцелуев, когда вам предлагают. Нет ничего хуже, чем быть отвергнутым с утра) дальше весь сценарий пойдет по кругу – откажут клиенты, начальник, любовница, в конце концов. Шучу) Любовница не откажет, конечно же.
- обратите внимание: если вам не хочется поцеловать или обнять партнера с утра – красный флажок. Я ведь даже не о сексе или минете/куни. Всего лишь обнимашки. Тут вопросы сразу. Точно надо дальше завтракать вместе?)

УЛЫБКИ

- если улыбаться через силу, рано или поздно вы начнете улыбаться по-настоящему. Такой он наш мозг забавный и примитивный) Когда мы завтракаем, все наше внимание сфокусировано на желтке и хрустящем беконе. А вот фончик закладывает настроение. Мы есть отражение друг друга. Давайте отражать улыбки)
- запрещено: гримзничать в ответ на улыбку. Ежели так сильно хочется в ответ нахамить или ляпнуть хуйню (а с утра она именно так и называется), достаточно просто промолчать. Вы же сдерживаетесь, когда сильно хочется какать, но нет туалета. Тут так же.
- обратите внимание: если с утра не хочется улыбаться, обратите внимание на 1) качество сна, 2) качество секса, 3) синдром хронической усталости.

РАЗМЕРЕННОСТЬ

- суетиться – большой грех. Да. В аду есть специальное место для суетливых. Там перекидывают из котла в котел. Быстро. Постоянно. Непрерывно. Любая утренняя суета выльется в многозадачность, которая принесет общую недоделанность. Совместный завтрак успокаивает.

- запрещено: подгонять. Не смейте этого делать. «Ешь быстрее!», «Одевайся быстрее!», «Что ты так медленно?!». Помните, еще с детства?) Что хотелось на это сделать?)) Еще медленнее...))) Чревато опозданием. Сомкните губы и молча помогите, если есть возможность или просто не мешайте.

- обратите внимание: если вы замечаете за собой суету – проблемы с 1) таймменеджментом, 2) сосредоточенностью, 3) расстановкой приоритетов.

СОГЛАСИЕ

- золотое правило, которое спасает многих))) соглашайтесь. Что бы вам не предлагали за завтраком – просто согласитесь. Вечером передумаете) А утром просто кивните)))

- запрещено: спорить. Спор отвлекает, потому что в голове проигрываются несуществующие гипотетические диалоги. Вместо того, чтобы работать и зарабатывать деньги)))

- обратите внимание: если вам навязчиво хочется что-то доказать своему партнеру, возможно вы 1) эгоистичны и не воспитаны, 2) находитесь в токсичных отношениях, 3) нуждаетесь в большем внимании.

Как вы завтракаете?

Решать проблемы

Когда два взрослых человека сидят друг напротив друга, у них неизбежно есть прошлое. Именно оно влияет на принимаемые решения в настоящем. Что делать, если в отношениях возникают проблемы, связанные с внешними обстоятельствами? Сюда можно отнести работу, деньги, родителей, детей, бывших жен и мужей и т.д.

Проблемы нужно решать. Любая внешняя проблема без проблем и без мыла переберется под одеялко. И если вы вдруг захотите позитивно заменить проблему на задачу – нет) Речь идет о самых настоящих проблемах: когда уволили, когда денег не хватает, когда мама приезжает, когда бывший муж разбивает окна, когда ребенок от прошлого брака хочет машину.

Задача – это когда в одно рыло и в одну ответственность пытаешься вывезти. А когда вас двое или уже трое, правила усложняются.

Что делать-то?) Во-первых, успокоиться. Налить. Выпить. Внутренне определиться "а оно вообще мне надо?". Если не надо – езжайте в отпуск и найдите нового партнера. Если надо, определитесь с результатом – что хотите получить в итоге:

- помочь партнеру решить его задачу, тем самым решив общую проблему
- переубедить партнера, потому что правда явно на вашей стороне
- выплеснуть свои эмоции. Решение пусть принимает партнер – его же задача

Третий пункт не конструктивный. Эгоцентризм с нездоровым нарциссизмом. Второй пункт – манипуляция и давление. Мы будем говорить о первом пункте.

Подготовьте друг друга к беседе

• важный этап. Поговорите о том, что стоит обсудить вопрос и почему. Назначьте время. Определитесь, в каком формате вы будете разговаривать и к какому решению хотите прийти.

• не надо этих ебанутих тайных «нам надо серьезно поговорить». Два взрослых человека в состоянии прокоммуницировать русским языком.

• в зависимости от типов ваших характеров выбирайте оптимальный канал коммуникации на этом этапе. Мессенджер, скайп, зум, телефон – что-угодно.

Выделите время на разговор

• не спонтанно за завтраком или во время секса. Всему свое время. Определитесь, когда именно состоится разговор.

• на решение семейного вопроса не ограничивайтесь по времени. Пока не придете к чему-то толковому – не выходите из помещения) дойдите до пятого пункта. Ограниченное время не даст разобраться с проблемой и принять взвешенное решение. Запрещено проводить разговоры во время обеденных перерывов! Это жесть. Не делайте так. Вообще, если вы не работаете вместе, не приходите друг к другу на работу без приглашения с целью что-то решить. Это долбо*бство.

• выбирайте спокойную обстановку и еду. Ужин, бокал, безопасность. В привычных знакомых условиях мозгу легче приспособиться и переключиться на креатив.

Убедитесь, что обе стороны высказались

• семейные вопросы требуют согласия с обеих сторон. Если вы не можете достичь консенсуса, значит кто-то решил пиями измеряться в гонке за доминанту. Тут будущее весьма однозначно.

- никогда не произносите фразу «я все сказал». За такое мало высушить. Поинтересуйтесь, что думает партнер по этому поводу? Думает ли он, что можно было найти лучшее решение? Как бы он поступил на вашем месте?

- если при решении проблемы вторая сторона не высказалась или осталась при своем, жди новой проблемы. Народная примета.

Зафиксируйте мысли на бумаге

- поясню – не надо подписываться кровью. Не для этого дерево умирало и переродилось в А4 90гр. Когда пишете, особенно рукой, ваш мозг структурирует информацию и не отождествляет ее с вами. В связи с чем, посмотреть на ситуацию со стороны будет намного проще.

- не кричите, не повторяйте одно и то же. Записанное на бумаге охлаждает разум, указывает вектор диалога.

- используйте креативные инструменты принятия решений: Пирамида Дилтса, Квадрат Декарта, дерево решений, силовое поле Левина и т. д.

Определите ближайшие шаги и дату, когда снова вернетесь к разговору

- в завершение разговора определите шаги в краткосрочной перспективе (1/3 от всего процесса). Если проблема с вами всегда или много лет, определите шаги на ближайший месяц.

- не оставляйте разговор без выводов и решений. Так вы просто портите воздух. А это можно сделать и с наименьшими затратами) хоть к какому-то решению приползите. Вернуться к разговору через год – тоже решение.

- на этом этапе важно почувствовать близость, понимание, единение и удовлетворенность. Хотя бы частичную.

Спать ложитесь обязательно с обнимашками и в одной кровати. Потому что проблемы рассосутся. А вы есть друг у друга сейчас.

Как вы в паре решаете проблемы?

Делать правильное

"Поступить правильно", "сделать правильный выбор", "жить правильно" – нет ничего грустней для личности – использование этих незамысловатых форм давления, манипуляции и самообмана.

Правильными будут считаться лишь те вещи, которые входят по форме и содержанию в свод правил вашей культуры и государства.

Значит ли это, что правильные вещи в странах СНГ неправильные для Южной Африки или Северной Кореи? Конечно. А значит ли это, что тогда правильность условна, относительна и воображаема? Конечно. А что не условно и не воображаемо? Законы природы и те возможности, которые она нам дает.

Попробуем разобраться, что такое "делать правильное" с точки зрения природы в 8 основных сферах жизни.

УСЛОВИЯ ЖИЗНИ

- мифы сферы: необходимо стремиться к высшему качеству жизни, квартира своя, машина своя и т. д.

- природа мудра. Нам нужно то качество жизни, которое поддерживает наше здоровье и создает условия для размножения. Сегодня во многом эти условия уходят корнями в психологию. Так что ваши условия жизни = ваше психическое здоровье. И не важно – планируете вы размножение или нет. Ваша природа реагирует на то, что важно для нее.

- развеять миф – означает избавиться от давления в необходимости жить лучше. Живите так, как вам комфортно. Забейте болт. Никто не знает, как должно быть, потому что никто не умирает со словами «как же все-таки здорово, что у меня все есть». Сделайте себе одолжение – делайте так, как считаете правильным вы.

КАРЬЕРА, РАБОТА

- мифы сферы: работа должна быть стабильной, престижной, высокооплачиваемой, полезной, должна быть призванием, неизбежно надо расти профессионально и т. д.

- природа мудра. Ей все равно – топ менеджер или рабочий, врач или серийный убийца. Проблемы у всех одинаковые, а статус не имеет никакого значения. Работая с руководителями и студентами, я вижу одну и ту же проблему: первые ожидают счастья от растущей зарплаты и получают хрен, вторые ждут просветления от идейности своего проекта, но получают то же. Почему? Потому что:

- работа – это бизнес. Работодатель хочет, чтобы вы работали лучше и зарабатывали деньги;
- карьерный рост – морковка, чтобы вы работали лучше.

Разве здесь есть где-нибудь «сделать сотрудника счастливым»?)

- развеять миф – означает избавить себя от мучений и выбирать ту работу, которая удовлетворит потребности здесь и сейчас, будет НЕ приносить дискомфорт, станет дополнением к ценностям. Можете быть кем угодно. Прикольно, да?) Вон оно что. Сделайте себе одолжение – делайте так, как считаете правильным вы.

ДЕНЬГИ

- мифы сферы: их надо тяжело и постоянно зарабатывать, их должно быть много, чтобы обеспечить старость, они зарабатываются нечестным путем или слишком умным и т. д.

- природа мудра. Она вообще не придумывала денег. Бумага для нее – боль и ножом по сердцу. Деньги не могут быть целью. Целью может быть желание. Раньше, впрочем, как и сейчас, деньги можно было заработать либо служением у хозяев, либо производя что-то.

- смерть наступает в самый неподходящий момент. Деньги должны быть актуальны сейчас.

- система экономики и история идут по одним волнам, а значит кризис нас ждет раз в 4 и 6 лет всегда стабильно. К старости лучше накопить на билет на Кубу. С сигарой и ромом я планирую провести жизнь после 95 лет.

- развеять миф – по-другому начать относиться к деньгам и не сжигать себя ради них. Сжигать себя можно ради кайфа) Инвестиции и фондовые рынки – звучит хорошо. Но. Сделайте себе одолжение – делайте так, как считаете правильным вы.

ЗДОРОВЬЕ

- мифы сферы: нужно быть красивым, здоровое питание, веганство, воркаут и т. д.

- природа мудра: красота – химический состав элементов. В природе самки выбирают по наглости и напору, чтобы обеспечить ей и детенкам безопасность, самцы – по здоровью для вынашивания детенышей. Если вы красивы, но больны – маловероятно счастье-то. Если вы красивы, но зациклены на здоровом питании – маловероятен секс) Как-то я прожила год без мяса. Самое потерянное время. Если вам нужен бекон и пончик для энергии и здоровья – кладите болт. 90/60/90, к слову, весьма бесполезно для бревна и совершенно незначительно для сексуальной и энергичной бестии))

- развеять миф = получать удовольствие от еды и своего тела, любить себя и прислушиваться к своим желаниям. Здоровье не мода, а основа жизни. Оно изначально в какой-то компектации и будет становиться хуже. Не стоит ускорять этот процесс. Сделайте себе одолжение – делайте так, как считаете правильным вы.

- интересная статистика. Уровень депрессии у зацикленных на здоровье на 37% выше. Все в голове. Но если в голове брокколи – ми скузи.

ДРУЗЬЯ, СЕМЬЯ

- мифы сферы: друзья должны быть, семью нужно иметь, всех родственников надо любить и уважать, семейные ужины и торжества и т. д.

- природа мудра: семья нужна только для того, чтобы человека не съели хищники. Если вы в состоянии себя обеспечить безопасностью, вам никто не нужен. Природа дала людям выбор – рожать или не рожать. Природа дала возможность женщинам и мужчинам испытывать сексуальное удовлетворение в разных форматах. Природа показывает немало примеров, как легко отказываются от своих родителей и детей.

- развеять миф = избавить себя от гонки за идеальным статусом. Вы можете жениться на ком-угодно, не любить дальних родственников и не быть им должными, быть асоциальным психопатом без друзей, не отмечать свой день рождения и т. д. Сделайте себе одолжение – делайте так, как считаете правильным вы.

ЛЮБОВЬ, ОТНОШЕНИЯ

- пара должна быть, женщина должна быть замужем, отношения – тяжелый труд и т. д.

- природа мудра: любовь придумана лишь для притяжения в интимном плане. Отношения в природе полигамны изначально, и тому есть здравые аргументы. Природа даже дала возможность не вступать в отношения) никто не должен быть с другим человеком и делать вид, что все прекрасно. Круто, если так происходит, но не обязательно!

- развеять миф = оставить себя в покое с «посадить дерево, вырастить сына и построить дом». Мы рождаемся и умираем в одиночестве. И не обязаны быть в определенном статусе

в угоду стандартам культуры. В эпоху четвертой промышленной нас вообще тяжело с коммуникациями. Сделайте себе одолжение – делайте так, как считаете правильным вы.

Какие мифы вам до сих пор не дают свободы?)

Внимание женщины

Женщина – интересное создание. Перечитывая Харари и поведенческих психологов, обнаруживаю себя все больше соглашающейся с природой. Наше внимание обусловлено. И эта фраза не имеет ничего общего с «мы сами вольны выбирать, на что обращать свое внимание». Маловероятно Каждый из наших фокусов имеет пользу для природы. Весь цимес в том, что все подается под таким соусом, словно имеет значение наша личность. Экзистенциальные законы воображаемые. А природные – объективны.

Хочу поговорить о женском внимании. Эмансипе забавляет)

Фокус внимания #1. Свое тело и красота

- внимание к своему телу активно демонстрируют все приматы. Его вид помогает привлечь большое количество здоровых самцов, совокупление с которыми подарит здоровое потомство. Наше самолюбование заложено природой по причине большой конкуренции. А иначе как выбирать лучших и сильнейших?

- вот почему в браке многие перестают следить за собой – самец найден, природа удовлетворена. Однако если вы хотите сохранить чувства и интим, следует продолжать играть по объективным природным законам – уделять внимание своему телу и красоте, поддерживая таким образом условия конкуренции

- у многих видов приматов и других млекопитающих есть понятие (не буквально) «отработанная самка». Та, кто уже не играет в игры на выживание

Фокус внимания #2. Карьера и развитие

- более статусная и умная самка может отхватить себе более крутого и выгодного самца. Ни одна одинокая успешная женщина не сказала мне – «это лучший период в моей жизни». В основном «у меня все есть, а хочется любви, понимания и чтобы кто-то оттрахал меня как следует»

- вот почему в браке смещение фокуса всегда от карьеры и развития. В этом уже нет необходимости

- однако, чтобы в паре повышать интерес друг к другу, следует не терять фокус развития. Через достаточно ничтожное время интересные разговоры в паре заканчиваются, непроизвольно заменяясь на список продуктов. Поддерживать интерес друг в друге значит подогревать природный закон поиска лучшего – ты всегда видишь перед собой лучшего партнера

Фокус внимания #3. Дети

- не секрет, что мужчины и женщины к детям относятся по-разному. Для мужчины ребенок – продолжение рода, для женщины – объект защиты и заботы. Интересно, что статистика женских депрессий уводит в не свершившееся «счастье», а загвоздка всего лишь в том, что природная цель – не сам ребенок, а факт его рождения и доведение до возраста, когда может сам за себя постоять

- есть мнение, что в Спарте женщины были более удовлетворенными, потому что выполняли свою функцию в необходимом объеме. У поколений ВВ/Х появилась дурная привычка держать детей при себе, и у нас образовался мемчик про 40 лет с мамой. Продление периода вскармливания детеныша искусственно продлевает смысл существования, что в корне противоестественно

- чтобы сохранить желание жить и яркость эмоций от этой жизни, следует удерживать все 5 фокусов в равной степени, без приоритетности в какую-то одну сторону

Фокус внимания #4. Семья и статус

- нет ничего дурного в том, чтобы стремиться к семье и браку. Не потому что часики тикают, а потому что так безопасней. Первобытные люди уже просекли эту фишку еще до когнитивной революции. Объединяться в племена более безопасно, чем быть одному. Можно распределить функции и накопить/сохранить больше ресурсов

- наши ресурсы сегодня – время, деньги, люди. Задача в паре – приумножать эти ресурсы. То есть, увеличивать количество и повышать качество людей, зарабатывать больше денег (*для того, чтобы за ними, людьми, ухаживать*), освобождать время для того, чтобы зарабатывать деньги. Если это время съедается скандалами и имением мозга, остается меньше времени на зарабатывание денег, следовательно меньше возможностей для выращивания людей, следовательно союз засчитывается природой как бездарный и обречен на разрушение

- для укрепления и сохранения отношений удерживайте в фокусе 3 ресурса. Не убивайте время друг друга и дайте зарабатывать деньги

Фокус внимания #5. Мужчина (или женщина) как партнер

- что такое «фокус партнер»? Фокус женщины направлен в сторону реализации своего партнера. Именно женщина задает вектор развития для мужчины, указывая ему на его потенциалы

- воображаемые социальные законы претерпели изменений – мы ждем «готового достойного принца». Таким он может быть только с женщиной, поэтому отношения с женатыми более привлекательны – таких мужчин кто-то уже направляет

- поддержать здоровые отношения можно только понимая, что фокус на партнера означает дать ему возможность ошибиться и помочь сделать выводы. Мужчина становится лучше только тогда, когда в него кто-то верит

А теперь сместите фокус только в одну сторону и посмотрите, что теряете. 5 – интересное число. Пифагорейцы считали это число кризисным. В системе Таро 5 – всегда преодоление чего-то, что либо ломает, либо делает сильнее. Пять стихий в Китайской системе базовых элементов. Пять – магическое число защиты. Все эти 5 фокусов – базовые элементы, призванные защищать женщину и делать ее сильнее через вызовы.

Какой у вас ведущий фокус в жизни?

Тепло рук на лице

Мы относимся к тем хищникам, кто прошел не одну революцию в ходе развития. Биохимические процессы дают о себе знать не только в глобальном, но и в мелочах, которые мы называем любовью и привязанностью. Одна из таких иллюстраций – ощущение тепла рук на лице.

Вспомните сейчас это ощущение. Партнер держит ваше лицо в руках. Вы ощущаете тепло рук. Что вы испытываете?

- практически у всех млекопитающих касание лица – проявление доверия и любви. Кошачьи демонстрируют таким образом признание – мол, ты подходишь моей стае, дельфины имитируют таким образом интим, приматы позволяют дотрагиваться до своего лица только тем, кто действительно родной и близкий. Например, трогая человека за лицо, примат проявляет свою любовь или усыпляет бдительность)))

- для животных касание лица – лакмусовая бумажка. Если тебе неприятно или адреналин подступает к сердцу – беги

- многие воспринимают адреналин как проявление влюбленности. Сердце ускоряется, дыхание неровное, мозг не соображает, потому что кровь приливает к ногам – беги! Перед тобой опасность. Так мы реагируем на токсичных личностей или на тех, кто сделает нам больно. Откуда мы знаем? Поверьте, наш мозг обрабатывает информацию с такой скоростью, что в состоянии спрогнозировать годы.

- то, что вы должны испытать от прикосновения рук партнера к вашему лицу – спокойствие, расслабление, негу и желание оголить шею (сонную артерию) в знак абсолютного доверия. Чек-лист любви.

Поскольку в дикой природе (*включая наш социально ограниченный вольер*) это довольно редкая история, животные склонны дорожить такими партнерами.

- только в состоянии спокойствия и расслабления самка в состоянии зачать и выносить детеныша

- только в состоянии абсолютного доверия к самке самец может посвятить себя управлению, охоте и защите

Попробуйте оценить % природности своих отношений с партнером по индикаторам:

1. вам хочется касаться лица партнера

- именно таким образом животные и первобытные люди проявляли любовь. Сейчас мы научились разговаривать, но какой в этом толк, если по статистике мы врем 3 раза за 10 минут?)

- если у вас есть такое желание, значит вы действительно привязаны к своему партнеру

2. вам нравится, когда партнер берет ваше лицо в руки

- если вы ощущаете хоть малейший дискомфорт – повод задуматься. Вы можете оправдать себя социопатией или психологической травмой. Да, в таком случае вы психически не здоровы и нуждаетесь в помощи специалиста. Но если вы здоровая половозрелая особь, неприятные эмоции, вызванные подобными действиями партнера, указывают на наличие опасности с той стороны

- помните: спокойствие, расслабление и желание открыть шею. В противном случае самец/самка не из вашего прайда

3. вы не хотите терять это чувство

- если хотите просчитать % вероятности измены в вашей паре, определите, насколько вы не хотите потерять это чувство. Задайте вопрос, насколько вашему партнеру важно это ощущение. Среднее арифметическое покажет % вероятности измены)

Львы, например, вообще забили на это. Для них любая самка норм. В то время как самки придают «боданиям» большое, но не фанатичное значение. В общей сложности % вероятности измены составляет около 35%. В среднем в дикой природе среди всех существующих особей так и есть. Редкие пары формируются без прайда на долгосрочный период без смены партнера.

А вот Орлы (оба) процентов на 90 зависят от касаний шеи/клюва/области глаз. И измен у них почти нет.

Если вам страшно потерять это ощущение – **поздравляю**) вы нашли своего самца/ свою самку.

4. ваш партнер делает это лучше остальных

- ключевая задача, эскалированная природой – делать лучших. Поэтому внутренняя химия вам подсказывает. Если вы ощущаете, что ваш партнер трогает ваше лицо лучше всех остальных любовников – вы сорвали комбо) по всей видимости, это лучший партнер по совместимости на генетическом уровне

- говорят, настоящая любовь приходит после 30-ти. Когда можно увидеть сформированные способности партнера, и если есть патологии, то до 30-ти они проявляются. Так что, любовь после 30-ти самая природно подтвержденная. В браке нередко можно отметить усиливающуюся любовь. Это обусловлено как раз тем, что вы проверили друг друга не дефекты))

Талеб писал о «рискуя собственной шкурой» на работе, подумайте о «рискуя теплом рук на лице» в отношениях. И ваши намерения, поведение и стремления в паре изменятся на укрепление и еще большее единение.

Какой % для себя отметили?)) Рискуете теплом?)

В итоге все лучшее

Найти выход из ситуации в моменте очень тяжело. Но уже завтра все будет по-другому. В итоге, все всегда лучше, чем мы ожидаем. Что за феномен такой? Все всегда складывается наилучшим образом. Ровно в тот момент, когда вы это поймете, все сразу встанет на свои места. Пазл сложится.

Реальность многовариантна. Мозг обрабатывает тонны информации, просчитывает тысячи вариантов развития событий и выбирает оптимальный. Мы не осознаем, но наш мозг – Доктор Стрендж.

Состояние же потерянности и вины, стыда и сомнений – результат воздействия воображаемых социальных законов.

Просто вдумайтесь. Если мы все вместе перестанем верить в отжившие традиции, их не будет существовать. Нам особо-то и делать ничего не нужно, потому что их не существует. Как и правил, законов и обязательств.

Какое решение вы бы не приняли, в итоге все лучше, чем предполагалось. Потому что худший вариант – умереть. И если вы все еще живы – все лучше, чем могло бы быть. Отсюда правила в сложных жизненных ситуациях:

1. доверьтесь мозгу. Даже если он ошибается, как любой компьютер, он сделает это лучше в итоге, чем вы «примете взвешенное решение»

- взвешенное решение – продукт выхода воспаленного сознания под давлением социальных норм вашей культуры. Оно не приводит ни к чему новому. Приводит ровно к тому, что получают миллионы людей вокруг вас. Вы же наверняка хотите выйти из порочного круга. Дайте же себе возможность сделать это. Доверьтесь мозгу и предоставьте ему карт бланш

- интуиция – голос органа в черепной коробке, который подсказывает, как надо
- доверившись мозгу в итоге всегда становится лучше

2. признайте тот факт, что вы ни черта не знаете

- для повышения своей собственной значимости мы так виртуозно раздуваем щеки всезнания, что хочется вклеить себе же по этому отвратительному хлебальнику. Задумайтесь – мы обладаем только той информацией, которую эволюция нам щедро разрешила потреблять, блядь) это миллиардная 1% от всего, что известно сегодня. Так какого хрена мы делаем вид, что знаем лучшее решение?)

- перестаньте париться. Мы бесполезны. У мозга хотя бы есть доступ к генетической памяти и он, в отличие от нас, помнит первобытный строй. Он есть природа. Мы уже не очень.

- если научимся отпускать ситуацию, а не пытаться выдать лучшую идею, в итоге все получится намного лучше

3. задавайте себе вопросы и разговаривайте с собой

- практика шикарная. Потому что мозг любит общаться. Задавайте себе вопросы вслух и ложитесь с ними спать. Утром вы будете знать не только ответ, но и следующие вопросы

- для тех, кто считает, что разговаривать с собой – признак шизофрении, расстрой. Разговаривать с другими в своей голове – признак шизофрении. Не слышать своего внутреннего голоса – признак шизофрении. Разговаривать с собой – признак психически здорового человека

- задавая вопросы, вы придете к лучшему решению быстрее и осознанней. С вопросами все всегда в итоге лучше

4. не надейтесь на что-то. Будет как выбрал мозг. И это его лучшее решение

- надежда – баг в нашей системе. Учитывая пункты выше, а именно дефицит информации, мы надеемся на более ущербный вариант, чем он гипотетически может быть. Имейте вектор, а результат всегда будет в итоге лучше

- если результат хуже, чем то, на что вы надеялись, значит вы надеялись не на то, что нужно вам

- надежда – ленивая паскуда. Она делает вид, что все будет как мы хотим, даже если мы не поднимаем свою жопу. Не надейтесь. Делайте. И в итоге все будет лучше, чем при надежде

5. мир нелинейный. Перестаньте строить мудреные логические цепочки

- в узких частностях – да, все логично. Убийца чаще всего муж или жена, если учиться – получишь диплом, если не предохраняться – есть риск, если долго не спать – устанешь, если родился – умрешь. Но сам мир нелинейный. Точки прошлого, настоящего, будущего сходятся в одной и неизбежно не существуют по факту. Сила времени не имеет точки приложения. Это значит, что мы не можем спрогнозировать свое будущее

- и интересен феномен сценариста. Как только вы верите в то будущее, которое вы себе нарисовали, мозг принимает команду и выполняет сценарий. Потому что это проще всего – реализовать примитивный сценарий школа-универ-брак-дети-пенсия

- если отпустите своего сценариста и вернете его обратно в netflix, в итоге получите лучшие сценарии от самой жизни. Ее нелинейность прячет такие повороты, что захочется смотреть свои сезоны бесконечно, а не умирать от скуки над типовыми сюжетами

В итоге все всегда лучше, чем мы предполагаем, если перестаем предполагать.

У вас сегодня лучше, чем вчера?) На что надеетесь?)

Мужчина и эмоции

Прислушиваюсь иногда. Это интересно. Пытаюсь разобраться в причине такой разницы – мужчины проявляют свои эмоции глубоко. Слишком глубоко. Ученые сходятся в одном: разница есть не только на поведенческом уровне, но и на уровне физиологическом. Мозг не одинаков. И в этом прекрасное.

Хотелось бы, чтобы мужчины проявляли эмоции так же, как и мы? Скорее всего нет. Тогда и мы бы перестали быть такими глубокими. Приходится ведь настраивать свои тонкие локаторы, чтобы "услышать" – устал, раздражен, спокоен, благодарен, возбужден. Именно благодаря мужчинам мы раскрываем свою интуицию)

У мужчин своеобразный подход к своим эмоциям. Если эмоция нравится, они анализируют. Если эмоция не нравится – анализируют еще хуже) Однако в большинстве своем они остаются со своими чувствами наедине. Ведь так мы же их и воспитали.

Вы же знаете, чем это чревато, да? Выгорание, депрессия и суицидальные мысли, эректильная дисфункция и нарушение волевых намерений. Поэтому следует учиться работать с мужскими эмоциями так, чтобы они не подавлялись, но и не подавляли.

БОЛЬ

- если боль сердечная, она ощущается очень глубоко и повсеместно. В отличие от женской, мужская боль не останавливает процессы обычной жизни, но живет намного дольше. «Словно граната разрывается непрерывно», «Бросает в холодный пот от мысли о причине боли», «Очень хочется плакать».

- что делать женщине: дать возможность прожить боль, поговорить о ней, дать возможность поплакать или хотя бы сказать о такой возможности

- чего не делать: не говорить «ты же мужик» и всячески апеллировать к гендерным клише, не игнорировать состояние, не пытаться взбодрить

- по статистике душевная боль у женщины проходит так же быстро, как и физическая, а у мужчин наоборот. Это связано с природой: женщинам некогда страдать, а мужчинам необходимо продолжать охоту. Гормонов на все не хватает, вот и вышло такое занятное перераспределение

СТРАХ

- мужчина тоже боится и имеет на это право. Боится свидания, первого секса, первого рабочего дня в коллективе, высоты, темноты, драки, скандалов. Любой страх требует проработки, если он мешает или принятия, если он не мешает)

- что делать женщине: помогать прорабатывать страх, поддерживать, зная эту эмоцию, предоставить возможность открыто говорить о своих страхах, говорить о своих страхах самой.

- чего точно не делать: не упрекать и не высмеивать, не использовать страх мужчины как оружие против него.

- по статистике фобиями по Паретто страдают в большинстве своем мужчины. Почему? Потому что фобия – это замазанный корректором страх. Его как бы не видно, но шершавость на странице имеется.

ОЗАДАЧЕННОСТЬ

- мужчины очень часто озадачены. Не о шлюхах думают перед сном. Они озадачены текущими вопросами на работе, в быту. Это мелкие коварные комарики, которые заполняют голову и сосут энергию. Учитывая склонность мужчин искать ответ и решать проблемы, эти задачки так и крутятся по порочному циклу.

- что делать женщине: помогать разложить задачи по группам и с помощью вопросов помочь найти решение. Чем быстрее вы это сделаете, тем быстрее получите мужа обратно в зону своего внимания)
- чего точно не делать: не упрекать в том, что он не думает о вас.
- он не думает о вас сейчас, потому что вы не проблема. Опасно, когда он лежит рядом и думает о вас))

ПЕРЕЖИВАНИЯ НА ТЕМУ БУДУЩЕГО

- задача мужчины – обеспечить будущее потомством и потомство будущим. Конечно, в современных условиях тренда на успешный успех мужчине очень тяжело. Ему нужно соответствовать не только природным стандартам, но и еще каким-то стандартам достаточно примитивного социума. А они же неподъемные. Это страшное состояние. И из всех эмоций этой я бы вручила медаль.
- что делать женщине: проговаривать планы, помогать их реализовывать, напоминать о промежуточных результатах и о возможностях, которые есть у мужчины и у них, как у семьи.
- чего точно не делать: не подливать масла в огонь – не сравнивать с другими мужчинами и семьями, не требовать «выкладываться на 200% ради цели»
- мужчине, как, впрочем, и женщине, не сложно въ*бывать ради цели. Но энергии всего 100%. И если все 100% уходят на зарабатывание денег, не остается % на секс и любовь. Собственно, в этом и цель отношений) так что переживания о будущем следует разделить по 50% на рыло.

УГРЫЗЕНИЯ НА ТЕМУ ПРОШЛОГО

- они остаются с нами навсегда. Только у женщин со временем они трансформируются в прикольную историю, а у мужчин так и продолжают разъедать личность.
- что делать женщине: если вы близки – обсуждайте прошлое. Вместе находите причины, объяснения, рассматривайте альтернативные варианты.
- чего точно не делать: не упрекать прошлыми поступками, не акцентировать на этом внимание в формулировках «ты как всегда», «вечно одно и то же», «другого от тебя не ожидала».
- читала подобные советы в каких-то женских пабликах – мол, так ты его подстегиваешь становиться лучше. Однако вы так не делаете мужчину сильнее. Вы его убиваете. Рано или поздно он захочет это сделать и с вами.

ЛЮБОВЬ

- мужская любовь сильная. Порой глубже женской. Мужчины любят всем своим естеством. Либо любят, либо нет. Он не может вдруг любить меньше, чем вчера, но может любить больше, если сам развивается и становится больше.
- что делать женщине: помогать и поддерживать, доверять в абсолюте. Мужчина воспринимает любовь в первую очередь в этих функциях.
- чего точно не делать: не требовать доказательств любви. Здоровый психически мужчина, признавшись в любви, именно это и имел в виду. И пока он не скажет обратное, будьте уверены – он все еще и так же вас любит)
- некоторые мужчины действительно любят говорить о своей любви, часто в ней признаваться. Особенно в зрелом возрасте – это помогает им напоминать себе, что они могут это испытывать. Или наконец-то могут испытывать любовь)

Как вы помогаете своему мужчине справляться с эмоциями? А если вы мужчина – как вы с этим справляетесь?)

Мастурбация в отношениях

Мы не виделись несколько дней. Командировки. Как много и мало в этом слове романтики. Сегодня решили обсудить – дотерпим до встречи или все же приложить руку.

– Потерпим, конечно, но ведь это ограничения. Как ты к этому относишься?

Действительно. С одной стороны, вопрос резонный – Ира, ты пишешь о свободе личности в отношениях. С хрена ли ограничения такого порядка? С другой стороны, я глубоко задумалась. Ведь все, что я пишу должно отражаться и в моих отношениях)

Пройдя опыт многочисленных связей и браков, а также за годы практики консультаций, есть определенная статистика и классификация. Подумаем.

Одноразовые или несерьезные отношения.

Категория, в которой мастурбация крайне важна. Ни для кого не секрет, что первый секс с новым партнером – то еще удовольствие. Мастурбация помогает все же получить оргазм. И это относится не только к женщинам, но и к мужчинам, которым сложно кончить. Секс нужен для того, чтобы получать удовольствие. По молодости я потратила слишком много времени впустую.

Проблема отсутствия мастурбации: даже в одноразовой истории партнер умудряется вынести мозг на тему – "я тебя не удовлетворяю?". Вот ограничение. Совесть и какие-то дурацкие правила несуществующего сексуального приличия.

Последствия: этот паттерн переносится потом на серьезные (постоянные) отношения, в которых создается вакуум вокруг слова мастурбация. Хотя вакууму в пору образовываться при других обстоятельствах. Оральных, например. В итоге партнер дрожит в ванной при включенном кране. На отношения влияет плохо. Как и любое другое скрываемое действие.

В какой форме делать: лежа, стоя, сидя

Постоянные отношения. Категория, в которой мастурбация крайне важна. Секс в отношениях становится постоянным и важно поддерживать его качество. Именно мастурбация друг при друге позволяет узнать тело и потребности партнера, раскрепощает, делает ближе. В конце концов, рука – гарантия оргазма даже в очень уставшем состоянии.

Проблема отсутствия мастурбации: конечно, сомнения партнера на тему «удовлетворяю ли я его/ее» остаются. В этом вопросе важно понять две вещи: 1) физиология. Расположение клитора, ширина/тонус влагалища, уровень влажности, длина члена, форма члена, физическая подготовка партнеров, потребность в определенной скорости и т. д. 2) психология. Чем чаще задумываешься в процессе «не кончу» или «что он/она делает там так долго», тем хуже качество секса. И первый и второй пункт лечится мастурбацией. Однако проблема в том, что это «выглядит некрасиво». Вот ограничение. Фантазии на тему того, что секс – это обязательно красиво.

Последствия: сексуальная неудовлетворенность приводит к ревности, раздражительности, мозго*бству, манипуляции, изменам и в конечном счете полному разрушению.

В какой форме делать: начните с одновременной мастурбации вместо привычных предварительных ласк, а потом и вместо привычного "рядового" секса, когда никому никак. Начните заменять на мастурбацию вечера, когда вы устали. Вместо отказа от секса) Делайте это под порно. Делайте это с помощью игрушек друг другу.

Брак. Категория, в которой мастурбация крайне важна. Секс в браке (в зависимости от конституции партнеров) переходит либо в разряд базового элемента, либо уходит в конец списка продуктов. Когда он ушел в базу – здесь проблем с мастурбацией нет. Она есть

в постели или за ее пределами по необходимости у партнеров или по взаимной договоренности (при наличии фетиша, например или других обстоятельств – месячные, беременность и т.д.). Во втором же варианте мастурбация становится спасением от различного рода конфликтов.

Проблема отсутствия открытой мастурбации: отсутствие совместных оргазмов отдаляет партнеров в браке друг от друга. Брак сам по себе отдаляет людей с существующими проблемами в виде ипотек, быта, обязательств и традиций. А тут еще это) Хотите сохранить брак – кончайте вместе.

Последствия: отстраненность на физическом уровне приводит к психологической изоляции. Оргазм – интимная вещь. И если вы не делитесь этим с партнером, мозг получает команду – "интимным не делиться!". Значит не делиться и желаниями, страхам, мечтами. а потом и просто своими личными мыслями. Прекращается общение за пределами бытовых вопросов. Все.

В какой форме делать: в такой же, как и в постоянных отношениях.

И несколько классических возражений

Он:

- я с ней ничего не хочу. у нее постоянно кислое выражение лица
- у нее ко мне одни претензии. я не могу с ней расслабиться
- она все время уставшая/у нее болит голова. я не хочу ее беспокоить

Она:

- он меня не хочет, я несчастна, у меня нет из-за этого уверенности в себе
- он меня не хочет, я его ревную, мало того, что не хочет, так еще и не делает то-то и то-то
- он меня не хочет. мне проще притвориться уставшей или не проявлять инициативу, чем буду слушать его оправдания, почему сегодня нет

Поэтому он идет прочить в туалет с мыслями о теплом женском теле, а она сделает это, когда он уйдет на работу, с мыслями и ненасытном любовнике, который будет ее хотеть всегда.

Мастурбация – не замена сексу. Но прекрасное дополнение и клейкое лечение отношений. Возвращаясь к утреннему вопросу – да, я считаю даже договоренность ограничением. Но я прекрасно понимаю, что это не та договоренность, которую следует выдерживать) Каждый имеет право на оргазм тогда и в той форме, в которой это необходимо и хочется. Однако если механический оргазм лучше секса или мастурбации с партнером – большие вопросы к отношениям.

А вы мастурбируете открыто в отношениях?

Мотивация жить дальше

Вы хотите жить? Постарайтесь ответить на этот вопрос честно. Мы находимся еще на том отрезке возраста (лет так до 80 он длится), когда опыт, а лучше сказать "багаж" прошлого не дает покоя. Когда больно от потерь, стыдно за содеянное, обидно за нереализованное.

Всегда будет больно. Это наша базовая комплектация. Боль говорит о том, что организм все еще дышит и в сознании. Разве это не прекрасно?) Но я знаю точно – одному вывезти боль тяжело. Рядом кто-то или что-то должно быть.

Если вы сейчас находитесь в сложной ситуации или для вас жизненный период не приносит ничего, кроме отвратительных и тревожных мыслей, воспользуйтесь техникой **Я. Ж. И.В.У**

Я – ясно представьте свое настоящее. Без всяких там розовых и коричневых очков. Чтобы замотивироваться жить, необходимо иметь объективную картину – кто я? Что у меня сейчас есть? Чего у меня нет? Что я кому должен?

- не сгущайте краски. Ну что вы так пессимистичны! Ничего особенного с вами не произошло. Это происходит с миллионами людей на планете в разное время на разных континентах. Переживают они и вы переживете.

- вас все равно никто не поймет! Вас поймет только тот, с кем случилось точно то же, и кто относится к этому так же, как вы. А это большая удача встретить такого человека. Именно поэтому люди собираются в клубах по интересам. Анонимным интересам, конечно же.

Ясно представьте свое настоящее. Если вы в соплях и три дня не были в душе – констатируйте этот факт. Если вы думаете, что жизнь потеряна – констатируйте факт того, что у вас есть нарушение психики. Если вы думаете, что вы одиноки – констатируйте факт и примите эту истину. Да, черт возьми, в большей степени мы одиноки.

Ж – желайте. После определения настоящего надо приоткрыть его на проветривание. Загляните в будущее. Чего вы хотите?

- не желайте исправить прошлое или вернуть потерянное. Это очень сложно. Ты постоянно думаешь «почему это со мной произошло». Но исправить никак. Остается только желать на будущее. Именно это желание разогревает мотивацию жить полноценной жизнью.

- «легко желать и жить, когда жизнь простая и насыщенная». Никто наверняка не знает, кто какой жизнью живет. Вы не видите наших счастливых фотографий, значит ли это, что мы несчастны? Или наоборот?) Старые «счастливые» фотографии относятся к очень сложным периодам моей жизни. Никому не легко. Потому что жизнь не подразумевает легкости. Ее интересует, кто сильнейший, а следовательно, выживший.

Желайте, черт возьми, потому что это единственное, что заставляет нас жить.

И – ищите. Ищите выход, решение, человека, истину – что-угодно! Мы есть путники. Мы ищем. Мы в поисках всегда.

- если вы чувствуете, что устали искать – к вам вопросы. Само не придет. Вы же не из тех фаталистов-эзотериков?) Лицемерненько прозвучало?) Но я из тех ведьм, кто верит не в судьбу, а в результат поднятой жопы. Хотите что-то получить – ищите варианты, хотите отношений – ищите партнера, хотите признания – ищите своих людей.

- сидеть и ждать не дает мотивации. Вы можете так поступать под кайфом или овладев искусством монахов про здесь и сейчас. В современном же мире придется поискать, если не хотите, чтобы воображаемые законы и социум смолот вас в не кошерный фарш.

Ищите, черт возьми, пока живете!

В – возьмите то, что нашли. Берите же, берите! Оно ничье, пока вы это видите.

- можно хотеть и искать, но в самый ответственный момент зассать – «а могу ли я взять?», «а достоин ли я этого?». Припрячьте дебильные вопросы для Альцгеймера. А пока вы в сознании – помните, что после поиска наступает этап «взять». Выучите эту команду. Без раздумий и сомнений.

- у собаки мотивация – команда хозяина. Звучит так себе, но у нее хотя бы цель есть в жизни. Будьте на этом этапе для себя верным псом. Не сучкой, но преданным другом, выполняющим прямые приказы)

Возьмите же, черт возьми, то, что так долго искали. Все ваше, что таковым может быть, а значит абсолютно все без ограничений.

У – утрите нос депрессии и истощению, боли и обиде. После того, как взяли свое, скажите «выкуси!» всем дурацким деструктивным эмоциям. Это чертовски мотивирует)

- не сидите тихо. Победа требует признания. Мы говорим о том, чтобы получить мотивацию жить, так получайте ее! Трубите по всем каналам, что вы, мать его, сделали это! И делаете снова! А там глядишь и еще больше!

- не обесценивайте своих достижений. Пусть маленьких. Агорафобия после нападения? Обрадуйтесь тому, что открыли окно нараспашку! После изнасилования не можете представить себя с партнером? Обрадуйтесь случайному разговору в новой компании. После потери не можете говорить об этом без слез? Обрадуйтесь, что не потеряли способность чувствовать.

Утрите же нос, черт возьми, всему, что мешает вам полноценно жить. Тут все ваше – оглянитесь! Все ваше. Увидьте это, возжелайте, найдите свое, берите, не раздумывая и покажите огромный фак тому, что тащит вас на дно.

Никто не замотивирует нас жить. Только мы сами.

Вы хотите жить? Захотите прямо сейчас. По-настоящему.

Учиться, учиться и еще

Зануда я сегодня. Хочу напомнить о такой важной функции – обучение. Мозг быстро отвыкает от этой способности и готов от нее отказаться, потому что обучение чревато изменением привычных соединений. А это больно. Проблема в том, что человек без обучения тупеет. А нет ничего более невыносимо раздражающего, чем тупые люди.

Для начала разберемся, что такое тупость. Исходить будем из того, что тупость – результат поддержания мозга в неизменной форме. Это значит, укрепление прочное связей существующих и совершенное игнорирование обновления контактов.

Как реализуется тупость в жизни:

- человек не может избавиться от зависимости – его так и манит то, что доставляет примитивное удовольствие
- человек не может поступить по-другому. И не важно, о чем речь
- человек не воспринимает чужую точку зрения и настаивает на своем мнении, которое не основано на фактах, а в лучшем случае на статусах в контакте
- человек пытается получить ресурс другого человека, вместо того чтобы поднять свои булочки с анусом и херачить с лопатой самостоятельно
- человек не имеет ценностей, цели в жизни. Без тупого человека ничего не изменится.

На глобальном уровне

А если человек не тупой – то какой он? Человек разумный развивающийся. Эволюция доказала, что выжить может любой. Она же доказала, что тупые более счастливы в своем мире. Зачем тогда стремиться к чему-то большему? Абсолютно нет необходимости. Вы можете выбирать сторону и удовлетворенно присоединиться к одной из групп.

Какие же плюшки у разумного?

- человек в состоянии управлять своими привычками, не теряет ресурсы, а сосредотачивает свое внимание на важном, получая его
- человек гибкий и отлично справляется с изменениями в окружающей среде, используя их как возможности для новых впечатлений и нового опыта
- человек умеет слышать других людей, что дает возможность увидеть мир с других сторон, расширить зону своего восприятия
- человек не боится делать, начинать, пробовать. Насыщенность жизни человека разумного по значимости может не превышать жизни человека тупого, но ощущения личностной реализации намного больше
- человек имеет принципы и внутренние законы. Это ни хорошо, ни плохо. Только гарант того, что человек будет стремиться к своему собственному счастью, а не к социально одобряемому

Как мы видим, нет никаких прямых выгод быть человеком разумным. Выбор за каждым из нас. Но если вы выбираете путь номер два, поговорим об обучении.

Чек-лист человека разумного:

ЧИТАЙТЕ

- это так просто. Возьмите книгу и прочитайте ее. Не можете? Засыпаете? Нет времени? А на скроллинг ленты время есть? На сериал? На ночную обжираловку? На бесполезные и бессмысленные разговоры?

- проблема с чтением – невозможность сфокусироваться. Если вы все время переключаетесь вниманием – **поздравляю**. Хьюстон, у нас проблема. Чтение помогает вернуть себе способность концентрировать внимание.

- книга в неделю – это совсем не много. Начните читать что-то простое и то, что вам интересно. Выделяйте по 40 мин в день. Всего лишь. В обед, в метро, утром, вечером. Выберите книгу на неделю сейчас

ОБУЧАЙТЕСЬ

Интернет скоро треснет от онлайн-курсов. Жалко инвестировать в себя – открывайте youtube и погнали. Научитесь новому, углубите знания в том, что уже хорошо знаете.

- если не обучаться, ваша экспертиза тает. То, в чем вы были профи вчера, сегодня проходит под статусом «хорошо разбирается», а завтра превратится «знает об этом что-то».

- в чем вы считаете себя экспертом? Когда последний раз вы обновляли свои знания в этой области?

ДЕЛАЙТЕ РУКАМИ

Вы знали, что работа руками – хорошая профилактика возрастных заболеваний мозга? Бисер, лепка, рисование, ремонт, письмо. Так вы укрепляете связь между мозгом и телом.

- проблема в том, что заниматься ручной работой «не выгодно». «Лучше б он больше внимания уделял зарабатыванию денег – занимается хрену у себя в гараже», «лучше бы она чаще готовила – какие-то букеты непонятно зачем делает». Во всех «сделках» мы все время хотим поймать Вселенную. Смешно, что личная сообразительность не считается призом

- хотя бы раз в неделю. Делайте что-то руками. Свяжите кусочек хрена, нарисуйте уродливого мишку, слепите чебурашку – что-угодно, лишь бы мозг не забывал, что управляет телом.

СОЗДАВАЙТЕ НОВОЕ

Что новое вы создали за вчерашний день? А за месяц? Год? Свою жизнь? Давайте отбросим высокое и великое. Создавать новое необходимо лишь для того, чтобы не чувствовать себя бесполезным чмом и не броситься как Анька с головой под колеса.

- очень важно не чувствовать себя ничтожеством. Фокус на саморазрушение похож на то, как официанты закрывают ресторан – стульчики ножками вверх. Так сдает свои позиции мозг. Разница лишь в том, что мозг в одно из утр просто не откроется.

- создайте новое там, где вы чувствуете себя хорошо: новый шаблон для учета клиентов, новый рецепт, новое платье, новый способ заплетать косички, новый танец и т. д. Создайте новое, чтобы было ощущение смысла вашей жизни.

Обучение развивает мозг. Мы ни хрена не понимаем в его работе. Ученые выяснили, что объем памяти не больше 1 гига, а скорость обработки данных превышает в тысячу раз самую продвинутую машину.

Еще Сеченов 70 лет назад выяснил, что мозгу все равно – реальность или воображение. Опыт и эмоции одинаковы. А всего 40 лет назад подтвердилось, что мозг может влиять на работу органов даже при прямом запросе.

Так что? Там есть потенциал, который мы не используем? Узнать это смогут лишь люди разумные. Хотя, конечно, не исключено, что при развитии мозга развивается лишь шизофрения и нам все это кажется.

Сосредоточьтесь, мать его

Года 4 назад меня спрашивали *иракактывсеуспеваешь*. И я отвечала правду. Мне не жалко делиться тайнами Вселенной.

– Я пиздячу. Просыпаюсь рано, читаю каждый день, сосредоточенно работаю.

Сейчас меня перестали об этом спрашивать. Но мой ответ бы и не изменился. Второй вопрос, не менее важный в данном контексте – стоит ли оно того? *«Говорят, чтобы стать миллиардером, надо не работать»*. Да, конечно

Это разные стратегии. Вы можете выбрать:

- быть миллиардером
- реализовать свою миссию
- быть среднестатистическим счастливым удовлетворенным человеком

Это разные стратегии, и вы по-прежнему можете выбрать.

Они не объединяются, но могут быть побочным эффектом друг друга. В начале же своего пути вы выбираете одну из них.

Итак, что бы вы не выбрали, вам придется попиздячить. 5 фундаментальных составляющих сосредоточенной работы:

ЦЕЛЬ

• почему о такой банальной вещи мы забываем или попросту ее игнорируем? «Цель всегда в моей голове!» Ну и там же результат. Цель должна быть зафиксирована, а под ней подпись кровью

• особенность мозга такова: не вижу цель, не иду к цели.

• перестаньте «стесняться» писать свои цели. Во время консультаций я слышу «а вдруг их кто-то найдет?» Или «они когда написанные, кажутся такими нелепыми». Так это вопрос к вам) Вам стыдно за себя, что хотите избавиться от целлюлита, нарастить губы, купить красную машину, закрыть долги, сесть на шпагат? Пишите и наслаждайтесь результатом) Если их кто-то увидит и посмеется над вами или вашими целями, смело давайте в глаз.

• цель должна быть по SMART: конкретная, измеримая, достижимая, значимая и ограниченная по срокам. Запишите свои цели прямо сейчас

ПЛАН

• кто видел мой календарь?) Там запланированы, помимо рабочих вопросов, душ, кофе, безделье и даже время, которое я трачу на дорогу в магазин. Планируйте достижение цели.

• это сложно. Я ж не спорю. Но особенность мозга такова: не знаю шагов – не иду, а думаю о шагах. Так рождается великая прокрастинация

• перестаньте лениться. Нет ничего хуже бестолковой лени.

"У меня ничего не получается"

"Почему?"

"Не могу начать что-то делать для этого"

А все почему? Потому что цели не ваши. Возвращайтесь к первому пункту и пишите свои цели. А не социально одобряемые.

• для планирования используйте календари, ежедневники, специальные программы. Trello, например. Я пишу по утрам посты, потому что у меня это запланировано.

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.