

ПОЛНАЯ ЛЕГКАЯ ВЕРСИЯ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ,
НО НЕ ГОТОВ ЧИТАТЬ 500 СТРАНИЦ

МУЖСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

5 ШАГОВ К СЕБЕ



КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОВТОРЯТЬ СТАРЫЕ СЦЕНАРИИ
И СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ



УВИДЕТЬ
СВОИ НЕУДАЧИ



ОТПУСТИТЬ
СТАРОЕ



НАЙТИ
СВОЙ ПУТЬ



ВЫСТРОИТЬ
БЛИЗОСТЬ



ЖИТЬ
ПО СВОЕМУ

Александр Андрианов

Мужская психология.

5 шагов к себе

<https://litres.ru/73953176>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы замечали, что в жизни снова и снова случается одно и то же? Вас тянет к холодным женщинам? Вы сбегаете, когда всё становится хорошо? Терпите, молчите, а потом взрываетесь? Или всё время кого-то спасаете?

Это не «не везёт». Это сценарии, которые живут внутри вас. Они сформировались в детстве, и вы их даже не замечаете.

Эта книга — коротко, простым языком, без заумных слов. В ней — 5 главных мужских сценариев и 5 шагов, как выйти из старых схем и начать жить по-новому.

Никакой теории. Только практика: примеры, короткие упражнения, план на месяц.

Хотите разобраться в себе, но не готовы читать 500 страниц? Эта книга для вас. 60 минут — и вы увидите свои грабли. А дальше — решать, наступать или обходить.

«Ты не обязан быть идеальным. Ты имеешь право бояться, ошибаться, просить помощи — и быть живым».

Содержание

АА	4
Введение. Почему всё идёт не так	5
Часть 1. Откуда берутся сценарии	6
Глава 1. Три фразы из детства, которые управляют вами	6
Глава 2. Внутренний диктатор: кто не даёт вам расслабиться	8
Глава 3. Коротко о главном: вы не сломаны, вы просто выполняете старую инструкцию	10
Часть 2. 5 главных мужских сценариев	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Александр Андрианов

Мужская психология.

5 шагов к себе

АА

Полная лёгкая версия

Для тех, кто хочет разобраться в себе, но не готов читать 500 страниц

Введение. Почему всё идёт не так

Вы замечали, что в жизни снова и снова случается одно и то же? В отношениях, на работе, в любви. Сначала надежда. Потом тревога. Потом — дистанция, раздражение, желание сбежать. Или вы терпите то, что терпеть не стоило, и годами живёте с ощущением, что «что-то не так».

«Не повезло». «Не тот человек». «Все они такие». «Со мной что-то не так».

Это не «не везёт». Это не «судьба». Это **сценарий**, который живёт внутри вас. Он сформировался в детстве, и вы его даже не замечаете. Он управляет вами автоматически, как программа, которую вы не выбирали.

Эта книга — не про то, как стать «идеальным мужчиной». Она про то, как **увидеть свои грабли** и перестать на них наступать. Коротко. Просто. Без заумных слов.

В конце каждой главы — короткая практика. Не пропускайте их. Можно читать и не делать — и ничего не изменится. А можно сделать хотя бы одно упражнение — и почувствовать сдвиг.

Часть 1. Откуда берутся сценарии

Глава 1. Три фразы из детства, которые управляют вами

Мальчику с детства говорят:

«Не реви»

«Будь мужиком»

«Ты должен»

Не словами — атмосферой. Интонацией. Взглядом. Ребёнок усваивает: **чувства — это слабость**. Просить помощи — стыдно. Уязвимость опасна. «Если я заплачу — меня накажут, засмеют, отвернутся». «Если я не буду сильным — меня не будут любить».

Вы выросли. Эти фразы стали вашим внутренним голосом. Теперь вы сами себе говорите:

«Соберись»

«Не ной»

«Справляйся сам»

Этот голос — внутренний диктатор. Он не даёт вам расслабиться, открыться, быть живым.

Пример из практики:

Сергей, 35 лет, успешный менеджер, не мог построить отношения. Каждый раз, когда женщина спрашивала «Что ты чувствуешь?», он начинал шутить, переводить тему или говорить «Всё нормально». Ему казалось, что если он признается в страхе, она потеряет к нему уважение.

На терапии выяснилось: в детстве, когда он плакал, отец говорил: «Слёзы — для девчонок. Соберись». И маленький Сергей научился улыбаться, когда внутри было больно. Теперь его партнёрши чувствовали рядом с ним стену и уходили. Он не понимал почему. Он ведь всё делал «правильно» — работал, заботился, не грузил.

Но его «правильность» оказалась одиночеством.

Практика сегодня: вспомните одну фразу, которую вы часто слышали в детстве от родителей. Запишите её. Например: «Не высовывайся». Или «Будь лучшим». Или «Не позорь меня».

Теперь спросите себя: как эта фраза влияет на вашу жизнь сегодня? Когда вы слышите её внутри себя? Что она заставляет вас делать?

Глава 2. Внутренний диктатор: кто не даёт вам расслабиться

Диктатор появляется в самый неподходящий момент:

«Ты опять всё испортил»

«Она тебя бросит, если покажешь слабость»

«Не смей расслабляться — будут проблемы»

«Надо было больше стараться»

«Ты недостаточно хорош для неё»

Он заставляет вас:

молчать, когда хочется говорить;

терпеть, когда хочется уйти;

спасать, когда не просят;

убегать, когда становится хорошо;

контролировать, когда хочется довериться.

Вы не тупой. Вы не слабый. Вы не «невезучий». Вы просто подчиняетесь старому, бесполезному голосу, который когда-то спасал вас в детстве. В детстве он был полезен: если ты будешь удобным — не отвергнут. Если не будешь плакать — не накажут. Если будешь терпеть — не бросят.

Но теперь это не так. Вы взрослый. Ваша безопасность не зависит от того, будете ли вы всегда сильным или удобным. А диктатор всё ещё орёт.

Пример из практики:

Игорь, 42 года, каждое утро просыпался с мыслью: «Надо больше работать». Он уже был руководителем отдела, но внутренний голос твердил: «Мало, мало, недостаточно». Он почти не видел детей, жена давно жаловалась на холодность. Игорь знал, что проблема в нём, но не мог остановиться.

В детстве его мать говорила: «Ты должен быть лучшим. Иначе какой ты мужчина?» Даже пятёрка была недостаточно хороша — «почему не пять с плюсом?». Теперь Игорь носил этого критика внутри. Диктатор требовал от него всё новых достижений, но никогда не говорил «хватит». Он мечтал о покое, но боялся остановиться — казалось, что если он перестанет бежать, его жизнь развалится.

Практика сегодня: Поймите себя на фразе диктатора. Она может приходиться как мысль, как внутреннее бормотание, как чувство вины. Например: «Ты опять забыл позвонить матери — плохой сын».

Скажите диктатору мысленно: «Я слышу тебя. Ты хочешь меня защитить. Спасибо. Но сейчас я выбираю иначе».

Это не решит проблему мгновенно, но создаст маленькую паузу между вами и вашим автоматическим поведением. А в этой паузе — свобода.

Глава 3. Коротко о главном: вы не сломаны, вы просто выполняете старую инструкцию

Всё, что с вами происходит в отношениях и в жизни — не случайность. Не судьба. Не карма. Это просто сценарий, который вы когда-то выучили, чтобы выжить в своей семье. И теперь он автоматически включается в похожих ситуациях.

Вы не «такой». Вы не «не способны любить». Вы просто действуете по старой инструкции, которая давно устарела.

Хорошая новость: сценарий можно увидеть. А то, что увидено, перестаёт управлять вами автоматически. Вы начинаете замечать: «Ага, сейчас снова включается мой старый паттерн». И тогда появляется возможность сделать паузу и выбрать другое действие.

Часть 2. 5 главных мужских сценариев

В полной книге «Глубинные коды одиночества мужчин» разобраны 20 паттернов. Здесь — пять самых частых, с реальными примерами. Если вы узнали себя — это уже половина дела.

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.