

ЖИЗНИ  
**18**  
КИМАКОВСКИЙ  
LAYOUT\_HEALTH\_10

ДРУГАЯ ПСИХОЛОГИЯ

# Настольная книга счастливого мужчины

Мужской разговор по душам

---

Уверенность, успех, достижение целей  
В работе, в отношениях, в жизни



**Ян Кимаковский**  
**Настольная книга**  
**счастливого мужчины**

*<https://litres.ru/74160833>*

*ISBN 9785007048842*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

В нашем обществе всё больше мужчин, которые не знают как им быть и что делать. Как добиться уважения к себе, как справиться с проблемами в жизни. Кто-то плывёт самотёком, кто-то сдаётся и жизнь рушится. У кого-то есть интуитивное понимание что и как нужно делать, но таких единицы. Моя книга направлена на то, чтобы дать подсказку каждому мужчине, у которого есть желание изменить свою жизнь к лучшему, добиться уважения в семье и коллективе, решить массу проблем и стать счастливым человеком

# Содержание

От автора	5
Введение	10
Часть 1.	15
Глава 1. Уверенность в себе	16
Глава 2. <i>Ferro testis orchis</i>	54
Конец ознакомительного фрагмента.	86

# **Настольная книга счастливого мужчины**

**Ян Викторович  
Кимаковский**

*Дизайнер обложки* Евгения Кимаковская

© Ян Викторович Кимаковский, 2026

© Евгения Кимаковская, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-4884-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Здравствуйтесь, дорогой друг! Вы держите в руках книгу, которая без преувеличения перевернёт Ваши представления о функциях мужчины и о самом понятии «настоящий мужчина». Впрочем, при достаточном осмыслении книга перевернёт и Вашу жизнь как таковую. Разумеется, в лучшую сторону. Жизнь повернётся к Вам лицом, если ранее она была обращена к Вам немного иной частью своего «тела». Не имею привычки врать, поэтому скажу сразу — будет больно и трудно. Рост и развитие невозможны без боли и выхода на новый уровень понимания и осмысления. Но боль роста всегда приятнее, чем боль от последствий инволюции (деградации). Впрочем, Вам решать какую из этих разновидностей боли Вы выберете себе в спутники (такого варианта, как выбрать отсутствие обоих видов боли, жизнь никому из нас не оставила. Практика показывает это всякий раз и я видел сотни тысяч тому подтверждений). Судя по тому, что Вы читаете дальше — Ваш выбор очевиден и он является по настоящему мужским и правильным. Поэтому жму Вам руку и перехожу к дальнейшему повествованию.

Повсеместно о счастье говорят лишь в контексте женского счастья — это стало для всех привычным. А вот про мужское счастье обычно нигде не упоминается. Будто бы мужчина не

хочет быть счастливым... Разумеется хочет и достоин этого! Но счастье мужчины напрямую зависит от того, раскрывает он свой потенциал или нет.

Наверняка Вы замечали, что всё больше мужчин становятся не похожими на мужчин как внешне, так и по характеру. Тенденция мужского вырождения набрала обороты настолько сильно, что просто само понятие «мужской разговор» сводится в общепринятом представлении к двум моментам: это или банальный мордобой, или «мужики аки бабы базарные посплетничали ни о чём и ничего конкретного не решили». Оба варианта весьма печальны.

Первый вариант говорит о тотальном неумении решать конфликты в иных плоскостях кроме физической. Я не отрицаю важности умения постоять за себя и своих близких, в том числе и в плоскости физического конфликта, ведь случается всякое. И об этом подробнее будет в данной книге. Но без разбора и при любом конфликте делать упор только на «физиуху» абсолютно неправильно. Всему своё время и место. Если Вам бросили интеллектуальный вызов, то начав размахивать кулаками Вы попросту опозоритесь.

Второй вариант указывает на то, что мужчины перестали следовать своему слову. Ставить цели и достигать их. И просто сотрясают воздух грандиозными планами, но не предпринимают никаких шагов для осуществления этих планов. Этот момент ведёт, во-первых, к проблемам в отношениях с женщинами (они перестают уважать такого мужчину). И, в

общем то, правильно делают. Ибо за что здесь можно уважать?). И, во-вторых, к тому, что по настоящему сильные и целеустремлённые мужчины просто вычёркивают таких болтунов из своего круга общения. Как итог — вокруг человека, не привыкшего следовать своему слову, остаются только такие же как он сам и шансы что-то изменить сильно падают. Начинается «варка» в таком вот «соку» пустословия.

Осложняется положение в обществе ещё и тем, что мальчикам катастрофически не хватает мужского воспитания. Или папа всегда на работе, или папа пьёт, или ушёл от мамы (к другой женщине или вникуда — не суть). Суть одна — папы рядом нет. Или он есть, но балабол либо агрессор, умеющий решать конфликты только в примитивной манере или не решать их вообще. Как итог — мужское вырождение передаётся из поколения в поколение, женщины занимают мужскую позицию в жизни, а мужчины или остаются за бортом или всё более привычно занимают сугубо женскую позицию.

Не так давно был свидетелем интересной сцены: идёт молодая парочка — парень с девушкой лет 17—18. Капризничает и закатывает истерики парень! Ситуация сильно критическая — подумал я в тот момент, поскольку это был не единственный случай, наблюдаемый мной в реальной жизни. Поразительно, что для окружающих это абсолютно естественно. Об этом молчат социологи, такая проблема нигде не выносится на обсуждение, никто не предлагает методов её

решения. Хотя проблема общественно значимая, имеет серьёзные масштабы и не менее серьёзные последствия в перспективе.

Настоящий мужской разговор становится всё более редким явлением. Данная книга является попыткой хотя-бы немного исправить ситуацию и представляет собой классический мужской разговор по душам. Возможно, это именно то, что Ваша мужская натура так долго искала.

И прежде чем продолжать разговор, отвечу на закономерный вопрос — кто ты, едрён батон, вообще такой?

Я врач интегративной медицины, специалист с высшим медицинским образованием, несколькими терапевтическими специальностями и целостным подходом к здоровью. Полностью ушедший из действующей медицинской системы и с головой погружённый в свежие научные открытия, несущие практическую пользу, а также в нутрициологию. Семейный психолог по одному из своих дополнительных образований. Фанат такой интереснейшей науки о человеческом мозге как нейробиология (представляет собой мостик между психологией и работой нашего тела, включает в себя такой раздел как психосоматика).

Опережая следующий вопрос — «Ну ок, докторец, каких много. У некоторых из них регалий побольше будет. Почему полезно читать/слушать именно тебя?» отвечу.

Я практик, не понаслышке знающий что такое по настоящему тяжёлые обстоятельства. Несмотря на несколько тяжё-

лейших хронических заболеваний (со средней выживаемостью менее трёх лет, которые отравляют жизнь каждый день без выходных, отнимают очень много времени и сил, но и заставляют не быть «лежачим камнем», под который, как известно, вода не бежит) поднимаю себя как Феникс из пепла, являясь первопроходцем по одной из патологий; параллельно с этим развил внушительную физическую силу и мышечную массу; самостоятельно заработал на просторный дом (до этого жить было практически нигде). Реализую себя как профессионал своего дела и как любящий мужчина в гармоничных отношениях. Пройдя путь от лузера в делах сердечных до тех отношений, о которых лет 10 назад я мог только в тайне мечтать. Мой круг общения — исключительно умные и отзывчивые люди, готовые прийти на помощь и которым я готов помочь при необходимости. Среди них нет фриков, потребителей, глупцов и антисоциальных элементов.

Согласитесь, это не самый лёгкий путь и вполне себе серьёзный результат. Вопрос лишь в том, что мне в этом помогло. Помогло и продолжает помогать то понимание мира, к которому я пришёл находясь годами в жутких условиях будто в мясорубке и постоянно реализуя своё стремление из этой мясорубки вылезти (как в случае лягушки из известной притчи, которая упав в ёмкость с молоком работала лапками так интенсивно, что взбила молоко в масло и выбралась). Понимание, которым теперь я хочу поделиться с Вами.

# Введение

Работая с пациентами индивидуально, я постоянно наткнулся на то, что помимо биохимии и чисто физиологической составляющей, у каждой болезни есть причины со стороны психики, мышления, восприятия мира. Эти причины постоянно подпитывают болезнь. И это вовсе не пессимизм и негативизм. Такими причинами могут быть нереализованные желания, невысказанные обиды и претензии (когда человек держит недовольство внутри себя), неумение говорить «нет», неумение ставить цели и идти к ним, неуважение и нелюбовь к себе, неправильное восприятие временных неудач и тд. На такое поведение людей толкают искажённые ориентиры, которые могут быть следствием родительского воспитания или некорректной трактовки собственного опыта.

Если сознание человека заблудилось, то последствия этих заблуждений обязательно проявятся в физическом теле. Причём, чем упорнее человек игнорирует это, вместо того, чтобы навести порядок в своём сознании и эмоциональной сфере, тем настойчивее нереализованные потребности будут «кричать» через состояние тела. Этот феномен изучает психосоматика и коррекция в этой плоскости зачастую творит настоящие чудеса.

Я видел интересные кейсы со схожим сценарием: больной

получает всё самое лучшее, инновационное и грамотно составленное (само собой не дешёвое) лечение. Ему становится легче на какое-то время. Через 3—6 месяцев после окончания курса всё приходит к исходникам. Но деньги на повторение лечения у больного есть не всегда. Этот же больной идёт на консультацию к специалисту по психосоматике. Причём, специалист порой не имеет базового медицинского образования, но хорошо подкован в своей теме. Болезнь уходит полностью по мере проработки слабых звеньев в сознании пациента и обретения им недостающих навыков.

Но здесь есть опасный момент, некоторые начинают «забивать» на физиологическую составляющую и болезнь наносит удар куда-либо ещё. Не обязательно та же самая болезнь, это может быть и новая или какое-либо осложнение.

Кроме того, различные псевдоспециалисты уже настолько «замылили» нам глаза темой «позитивного мышления», что многими людьми просто не воспринимаются слова о проработке своих мыслей и эмоций. Это огромная проблема с которой постоянно сталкиваются хорошие специалисты.

Закономерно, что если система под названием «Человек» комплексная, то и подход к ней обязан быть таким же. Внимание должно уделяться всем составляющим здоровья, а не только какой-либо одной. И работа со своей психикой не имеет даже близко ничего общего с «замыленной» классикой позитивного мышления и самовнушения.

Но как быть, если человек физически здоров, но при этом

у него систематическая невезуха: не получается реализовать себя ни в работе, ни в отношениях (а то и вовсе нет чего-то из этого. Или вообще ни того, ни другого). Нет уважения окружающих, жизнь похожа на что-то странное и вообще не сулящее радости.

Многие мужчины так и живут с бутылкой пива и верой в то, что это «это родители виноваты», «государство такое», «женщины меркантильные стервы», «друзья потребители и паразиты», «начальник обнаглевшая скотина», «жена испортилась» и тд и тп. Так было испокон веков — Адам откусил яблоко, а как пришло время отвечать перед Богом за это, он сразу же стал рубить заднюю — «а чего я то? это ж всё она — баба которую Ты создал из моего ребра». И вроде бы виноваты все: и баба то не такая вышла, и Творец, видать, не так как надо её из Адамова ребра ваял. Но только не он сам, не Адам ответственен за себя и свои решения. Корни НЕ мужских поступков отлично показаны в древних книгах и Библия не единственный тому пример, хотя и наиболее известный.

К чему я веду. К тому, что сфера влияния человека не ограничена кожным барьером в пространстве. Иными словами, не только тело может болеть. Может «болеть» наша душа, наши чувства и эмоции, наши мысли, наш понятийный аппарат. И как следствие, будет больна наша судьба (несчастливая, невезучая и неблагополучная), наши отношения (будут несчастными, токсичными и в ряде случаев разрушен-

ными или их не будет вовсе), будет не получаться достигнуть в чём-либо успеха, всё постоянно будет разваливаться.

Можно поверить в злой рок, порчу, сглаз и тд и тп. И это снова попытка переложить ответственность за свою жизнь куда-то, на что-то абстрактное и недостижимое, а потому не могущее осуществить обратную связь и уличить нас в наших собственных ошибках. Это очень удобно, но крайне непродуктивно для нас самих.

Запомним главную мысль: когда мы осознаём свою меру ответственности за ВСЁ, что с нами происходит, мы можем начать что-то реально менять, меняя себя. Важно! Не ломая себя, а именно меняя в лучшую сторону, воспитывая, помогая себе стать лучше. Мы слишком привыкли пытаться сделать других лучше, чем они есть, но вот применять это по отношению к себе мы забываем. А зря. Это не настолько сложная задача, главное разделить её на этапы и делать хотя-бы по небольшому шагу, но регулярно. Примерно также, как дети учатся ходить. Им не приходят в голову мысли из серии «наверное это не моё», «а вдруг я не создан (а) для этого и не смогу». Они берут и делают, понемногу, но регулярно. Сначала получается плохо, но они продолжают делать.

И если Ваш начальник действительно та ещё скотина, значит это Вы позволили ему сесть Вам на шею. Равно как и паразитирующим «друзьям». Если сильно испортился характер жены, значит Ваше внутреннее состояние или поведение подтолкнуло её к этим негативным изменениям. И поэтому

нужно учиться думать, анализировать, принимать решения и нести за них полную ответственность. Жизнь в любом случае заставит мужчину это делать, так устроено биологически. И чем раньше он придёт к этому, тем лучше будет для него самого.

В этой книге кроме сухой теории будет много примеров из кейсов моих пациентов и пациентов моих коллег, живых людей со своими проблемами. И, конечно же, мои комментарии. Так будет намного легче понять тему и начать грамотную трансформацию себя.

# Часть 1.

## С собой наедине

*Эта часть книги охватывает такие составляющие счастья мужчины, как уверенность в себе, уважение в обществе, самореализация. В ней мы учимся максимально честному и предельно откровенному диалогу с самим собой. Такой диалог критически важен для того, чтобы суметь найти свои слабые места, выйти на корни своих проблем и устранить их. Решить те свои задачи, которые уже давно требуют решения.*

# Глава 1. Уверенность в себе

## *Мужественность*

Как же завидно порой бывает смотреть на brutальных ма-чо если сам таковым не являешься. Их уверенность в себе идёт на несколько метров впереди них самих. Кажется, что у них полный порядок и в отношениях с женщинами, и в мужественном внешнем виде, и в финансах. А если в чём-то у такого мужчины не наведён порядок, так он может ещё и сам над собой в меру посмеяться. В итоге уколоть и задеть его достаточно сложно, да и боязно как-то. Другие люди уважают их и немного побаиваются.

Давайте рассмотрим этот феномен подробнее.

На самом деле каждый из Вас — точно такой же сильный, мужественный, уверенный и уважаемый альфа-самец. Либо уже проявлено, либо потенциально (и необходимо помочь этому потенциалу раскрыться), поскольку именно эта brutальность является естественным биологическим состоянием мужской ментальной и эндокринной систем. Сильное мужское начало — это индикатор целостного здоровья мужского организма. Целостное здоровье не заканчивается одной только потенцией и физическим здоровьем, оно представляет собой совокупность здоровья в т.ч эмоциональной сферы, привычек, личностных качеств.

Помочь потенциалу раскрыться это не значит копировать и поверхностно подражать альфачам. Если Вы не будете сбривать щетину, начнёте подражать брутальным мужчинам в стиле одежды или манере речи и поведения, не прокачав своё внутреннее состояние, то вызовете этим только смех окружающих. Не спорю, смех — эмоция положительная. Но вероятнее всего не та, которую бы Вам хотелось вызывать в данном случае.

Для того, чтобы правильно прокачать внутри себя уверенного в себе брутала, нужно разобраться в том, из чего вообще состоит реализация мужчины как существа с сильным мужским началом. Откуда мужская уверенность берёт свои истоки.

Как для врача-эндокринолога, для меня совершенно очевидно, что из высокого уровня свободного тестостерона. И Вам это подтвердят сотни других врачей данной специальности. Но вот только ли в «физике» и «биологии» дело? С моей точки зрения — нет.

Во всех своих книгах по психологии и нейробиологии я пишу про интересный (и упускаемый другими специалистами) феномен — нейронные связи работают двунаправленно. Нервная система человека это всегда дорога с двусторонним встречным движением: по одним нервным волокнам сигналы идут от периферических клеток к головному мозгу, по другим нервным волокнам они идут от головного мозга к периферическим клеткам.

И если гормон тестостерон заставляет нас мыслить и вести себя по мужски, то в случае когда он у нас низковат, мы можем выработкой сугубо мужских черт в своём характере и мышлении реально повысить его уровень. Это происходит ровно тогда, когда характерные мужские качества в нас самих становятся для нас естественным обыденным явлением. Эндокринная система покорно подчиняется стимулам из нервной системы (разумеется, если нет серьёзных заболеваний, нарушающих эту регуляцию). Если же мы поверхностно влияем только на физическое тело, мы рискуем получить срыв веками отлаженных природных механизмов и дальнейшие проблемы по здоровью. Эндокринная система просто не подчинится, поскольку нейроэндокринные стимулы из «командного центра» (различных отделов головного мозга, которые передают все импульсы в гипоталамус, отвечающий за работу эндокринной системы) идут совсем другие, а не те, которые мы создаём в теле искусственно. Грубо и упрощённо говоря — если Вы женоподобный нытик, мямля, не умеете ставить целей и держать своё слово, отстаивать свою точку зрения, то начав терапию синтетическим тестостероном Вы, скорее всего, получите его превращение в женский гормон эстроген в жировых клетках, кучу побочных по предстательной железе и грудным железам. А вот мужественнее всё равно не станете, ибо мужских нейроэндокринных импульсов от своего мозга и нервной системы Вы не получаете. Если же Вы прокачиваете свои навыки, полноценно пи-

таетесь, принимаете суплементы для восполнения дефицитов, то Ваш организм сам будет синтезировать нужное количество гормонов. То количество, которое соответствует Вашему характеру на текущий момент. Этот феномен способен поднять медицину на новый уровень и очень жаль, что пока так мало специалистов о нём говорят.

### *Неочевидные слагаемые мужского начала*

Итак, эффект брутала/мачо/доминирующего альфа-самца. Из чего состоит?

Первое и наверно самое главное. Такой мужчина любит себя. Любовь к себе это отдельная большая тема с кучей подводных камней. Во всех подробностях я освещал её в своей книге «Пять шагов чтобы полюбить себя» (хотя с течением времени на подобные темы всегда есть что добавить), но здесь всё же коснусь ключевых моментов этой темы.

Многие думают, что любовь к себе это купил хорошую машину или дорогую одежду, поехал на отдых или сходил на массаж. Но мы многогранные существа, у нас есть не только тело. Также есть ум, сознание, есть дух, есть душа (эмоциональная сфера). А многие привыкли свою заботу о себе проявлять только на уровне тела. Отсюда появляется дисбаланс и любовь к себе становится вовсе не любовью к себе, а патологическим эгоизмом вместо здравого и игнорированием своих истинных потребностей. Представьте себе тощенького

человека, почти рахитного с одной рахитной тощей рукой, а вторая при этом имеет вид как у руки Шварценеггера на пике карьеры бодибилдера. Кроме того, что чисто эстетически зрелище из этого такое себе, тощенькому человеку ещё и самому тяжело таскать эту громадину, которая развита больше, чем остальное его тело вместе взятое. Точно также становится тяжело обслуживать всё более разнузданные предпочтения тела заботой о нём, если мы не заботимся о своём разуме, о своём духе и высших качествах, о своей эмоциональной сфере. Мы становимся дисгармоничны, нет баланса и целостности в наших составляющих.

Если в душе хаос, неразбериха, если мучают какие-то неприятные чувства и воспоминания, или мы тащим обиды и разобраться со всем этим попросту не даём себе времени, потому что обслуживаем аппетиты своего тела — ну какая тут любовь к себе? Ведь в этом случае мы элементарно не уважаем главные составляющие своего существа.

Любящий себя не нервничает из-за своих ошибок и критики окружающих. Ошибки неизбежны, не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Но и он ошибается, если взглянуть глубже. Ведь жизнь проходит мимо него.

В школе нас учат, что пятёрки это главное к чему нужно стремиться, а тройки и, тем более, двойки — это катастрофа века. В итоге множество людей вырастают с менталитетом ребёнка и навязчивым ощущением, будто бы чужая оценка важнее всего на свете. На деле это полная чепуха. Из-за стра-

ха чужих оценок люди боятся начинать свой бизнес или изменить место работы. Боятся менять свои привычки. Да и просто боятся что-либо менять, искать себя — «А что люди скажут?». Вместо этого стоит думать в первую очередь о том, что полезно и выгодно лично Вам, а что нет. Чего требует душа, что несёт развитие и новый опыт, а что заставляет топтаться на месте. Что касается развития, важно уметь чувствовать — нуждаетесь Вы сейчас в активности или в отдыхе. Хорошим нужно быть в первую очередь для себя и по отношению к себе. И только потом думать про мнение других людей. Это Ваша жизнь, а не их. Свою жизнь они устраивают сами (и если лезут в Вашу, значит не так уж и хорошо устраивают свою. Чему они могут научить?).

Любящий себя человек ест бесполезную балластную еду крайне редко. Сладости как привычка тешить свои вкусовые рецепторы от скуки, кола и бургеры, жирные соусы с сомнительными жирами каждый день и прочий фаст-фуд. Если злоупотреблять всем этим, то со временем появляются лишний вес, чувство тяжести в животе, кожные высыпания и нездоровый цвет лица. Если есть больше свежих фруктов, овощей, качественной (лучше органической) мясной пищи, то тело отзывается бодростью, лёгкостью и приятными изменениями во внешности и самочувствии. Заботиться о теле тоже нужно. Не потакать, а именно заботиться. Многие из нас привыкли к обратному и считают это заботой.

Любящий себя мужчина не будет тратить деньги впустую,

ибо он знает, что это его затраченная энергия, его время, вложенное в процесс их добывания. А своё время он ценит. Это не говорит о том, что нужно стать жмотом и зажимать каждую копейку. Но любая денежная трата должна быть обдуманной и осмысленной. Даже если это трата на отдых и развлечения, которые безусловно нам необходимы.

На самом деле мы платим за что-либо не деньгами. Мы платим своим временем и энергией, затраченной на их добычу. Перед каждой тратой задавайте себе простой вопрос: готовы ли Вы обменять на тот или иной предмет или отдых тот эквивалент своего времени и своей энергии, которые были затрачены на зарабатывание данной суммы. Таким образом Вы научитесь действительно ценить себя и свои ресурсы и принимать взвешенные решения, которые Вас устраивают.

Любящий и уважающий себя мужчина старается сделать свою речь менее засорённой матом и словами-паразитами «ну, блин, типа, короче, вот, эта, типо того». Матерные слова уместны в форс-мажорных обстоятельствах при выражении эмоций патовой интенсивности. Также они могут быть уместны в юморе, добавляя ему остроты и эмоциональной окраски. Но в обычной речи вставлять матерные слова через 2—3 обычных слова — воспринимается как демонстрация интеллектуальной слабости. Конечно, всё зависит от того, в какой среде Вы общаетесь тем или иным образом. В компании пацанов из подворотни глупо изъясняться как начитанный интеллигент или выдающийся учёный. Только нужно ли

быть в такой компании...

Когда мужчина любит и уважает себя, он не станет общаться с «друзьями» не умеющими помогать и поддерживать. Наверняка в Вашей жизни были и, может быть, до сих пор есть люди, которые в ответ на любые начинания хмыкают, сомневаются в том, что у Вас что-то получится. Или даже явно высмеивают. С таким окружением следует распрощаться не задумываясь. Друзья могут критиковать, но с целью помочь. Это должна быть конструктивная критика и встречные предложения, как по их мнению сделать лучше. При этом без давления на Вас. И настоящий друг также должен поддерживать и помогать. Танго танцуют двое, иначе это уже не танго. В дружбе поддержку оказывает каждая из сторон, иначе это не дружба.

Ещё один момент, наша деятельность не приносит нам удовольствия, нет удовлетворения от той работы, которой мы занимаемся. При этом мы не ищем себя и не пытаемся что-то изменить, а просто плывём по течению. Здесь тоже нет любви к себе и самоуважением даже близко не пахнет (а если мы себя не любим и не уважаем — как мы можем рассчитывать на уверенность в себе? Вот Вы бы были уверены в человеке, которого сами же не уважаете? Для психики это противоестественно).

Понятно, что жизнь это не учебник и случаи в ней бывают самыми разными. И если Вы, образно говоря, разгружаете вагоны чтобы прокормить семью, то ок. Вопросов к Вам

нет. Но важно помнить, что это лишь временная вынужденная мера. Тот, кто себя любит, будет искать альтернативы, на которые сможет затем перейти. Альтернативы, которые будут удовлетворять его гораздо больше. А пока он их не нашёл, не будет гнушаться и самой черновой работой. Стерпит неудовлетворённость, поскольку, например, сейчас есть ответственность за себя и семью. Но факт неудовлетворённости такой работой будет давать ему пинка на поиск других вариантов и движение вперёд.

Ещё один важный момент самоуважения заключается в том, что если Вы работаете в компании, где рабочие инструменты не выдают и нужно иметь свои, то уважающий себя человек имеет максимально качественный инструментарий, облегчающий ему выполнение своих задач. То же касается и своего дела. У меня самого раньше всегда были с этим проблемы. Консультируя онлайн, расписывая индивидуальные программы, я слишком сильно сэкономил на гаджетах. Причём ужимал себя не только в понтах, но в том числе и в функционале. Для меня чисто психологически было тяжело потратить 50 тысяч рублей на айфон (пусть даже б/у и не самой последней версии, но с хорошими показателями памяти, которая была необходима мне в работе). Я перебивался смартфонами и планшетными компьютерами эконом-класса, которые постоянно зависали и раздражались. По мере того, как мой профиль в Инстаграме<sup>1</sup> становился более рас-

---

<sup>1</sup> Сервис принадлежит организации Meta, деятельность которой запрещена на

крученным, а я становится более востребованным специалистом, нагрузка по работе возрастала. Низкие показатели оперативной памяти в моих устройствах не справлялись с объёмом работы, всё зависало и работать стало невыносимо. Изрядно потрепав себе нервы я понял, что сам себе отравляю жизнь своей экономией, отдал себе отчёт, что хорошая техника мне необходима и это не имеет отношения к понтам. Тогда я преодолел этот барьер и купил наконец-то более качественные мобильные устройства. Порадовался тому, что себя нужно уважать и работал себе дальше. Примечательно, что близкие доносили мне идею, но в сознании была будто бы пелена. Многие из нас настолько привыкли забивать на своё удобство, что когда их пытаются выдернуть из этого — возникает сопротивление.

Я думал, что ситуация для меня пройдена, пока летом 2022 года не получил «щелчок по носу» от жизни. У меня был старенький ноутбук, с удобным большим экраном. Им пользовалась вся семья, периодически матерясь. Я знал, что он зависает, но поскольку сам с него работал крайне редко, то считал, что можно потерпеть.

И вот так получилось, что довольно влиятельные люди, один из них в статусе миллиардера, тоже семейный психолог, позвали меня на видеоконференцию в Зуме. Я попросил перенести её на час, чтобы успеть скачать Зум. Надо ли говорить, что процесс скачивания был долгим, невыносимым

и занял намного более часа. Они всё же дождались когда я написал им, что всё скачал. Мне скинули ссылку на конференцию. Но подключиться к ней я всё равно не смог — ПК зависал и даже не открывал ссылку.

Тогда миллиардер записал мне в одной из соцсетей голосовое сообщение, в котором сказал простую вещь, перевернувшую мои представления и ставшую пинком для ускорения — «Дружище, каким бы крутым в своей сфере ты ни был, как бы ты не превосходил конкурентов в знаниях, опыте, практических умениях, методах, даже если ты превосходишь их кратно в плане экспертности, но при этом не уважаешь себя и свою работу, ты не добьёшься всего того, чего бы тебе хотелось. А более посредственные, но уважающие себя специалисты, будут становиться раскрученными, будут процветать». Это стало последней каплей, после которой я сменил всю свою цифровую технику, немного уйдя в долги, но зная, что работая более комфортно и быстро, я их отдам довольно скоро. Так и получилось.

И теперь меня удивляют столяры, у которых нет шуруповёртов и других инструментов; фотографы, которые снимают на малопиксельные камеры; дизайнеры, которым жалко денег на платные программы для дизайна. Хотя совсем недавно я был таким же и не видел в этом проблемы.

Вывод первый: человек с сильным мужским началом любит себя, причём любит себя правильно, заботится обо всех

своих составляющих, а не только о теле.

Как правило такой человек кайфует от того, чем он занимается по жизни. Поэтому он делает это хорошо, а профессиональная реализация увеличивает ему уровень дофамина. Для мужчины, в отличие от женщины, чрезвычайно важна реализация в работе и признание других людей. Добиться этого можно только тогда, когда получаешь реальное удовольствие от того, чем занимаешься.

— Да это просто счастливики! — может возразить мне читатель. Но я бы не делал категоричных выводов. Там где категоричность — нет развития. Мы, как правило, не видим путь других людей, а видя результат, нам кажется, что он на них рухнул с неба будто манна небесная. А на нас почему-то он с неба не валится — экая несправедливость бытия. И в этом моменте, внутри может закрадываться обида, которую мы тащим изо дня в день и не понимаем, где же наши силы, куда они утекают. А они просто уходят на поддержание стабильности этой подсознательной эмоции, на поддержание такой вот скверной нейронной связи, которую порождает наше невежество и наивные представления.

На самом деле большинство нынешних «счастливииков» и «везунчиков» не были таковыми. Наоборот, они неслабо обламывались по всем возможным фронтам. Некоторые не один десяток раз. Но они не делали из своих поражений трагедию и продолжали идти дальше. В своей книге «Красных

тюльпанов радость. Ключ к пониманию жизни» я приводил пример того, как лисичка охотилась на птичек. Если они вспорхнули и лисичка осталась ни с чем, то этот облом снижал ей уровень дофамина настолько критически, что после этого они могли спокойно скакать возле неё и она даже не пыталась одну из них поймать. После получения негативно-го опыта мотивация улетала до нуля.

Если хотите сделать своё мужское начало сильным, нужно действовать так, как действуют в подобных ситуациях мужчины с сильным и активно проявленным мужским началом. Они спокойно относятся к неудачам, которых могут потерпеть великое множество (количество их неудач всегда в разы превосходит количество неудач у самых закоренелых неудачников. А всё почему? Потому что неудачник это тот, кто быстро оставил всякие попытки что-то изменить и чего-либо достичь). Но при этом «счастливчик» не оставляет своих попыток, продолжает идти к цели. На уровне эмоций неудача даже немного раззадоривает таких людей, они принимают соревновательный вызов от жизни и каждый раз верят в то, что у них всё получится. И в конечном итоге оказываются правы. Высокий интеллект помогает продумать план, как «пойти другим путём», чтобы получить результат. В итоге мы можем видеть внутреннее качество никогда не сдаваться, при этом многовариантность, а не однотипность попыток. Кстати, именно таких мужчин очень любят женщины — тех, кто настойчив и добивается её. Это она — женщина. И у неё

могут быть сомнения в начале общения: нужен то ли он, то ли кто-то другой. А у него сомнений нет. Она и точка. Но здесь важно чувствовать ситуацию и понимать — симпатичны Вы этой женщине или наоборот. Дуболомные крайности никому не нравятся, равно как и однотипность поведения. Отсутствие сомнений и негибкость у мужчины должны быть внутри, а реализовывать это лучше разными внешними вариантами, не наносящими никому вреда и не докучающими. Где-то цветы и знаки внимания, где-то защитить её от чьих-то нападков, где-то выслушать, поддержать и в чём-то помочь. Если с Вашей стороны из раза в раз будут только серенады под гитару у окна или букеты с навязчивыми признаниями в любви — интереса к Вашей персоне не будет.

Вывод второй: сильное мужское начало это всегда умение проигрывать. Умение не превращать поражение в драму и вскрытые вены. Вместо этого умение сохранять в душе чувство любви, радости, юмора. Жизнь даёт нам массу игр: проиграли в одной из них — возьмём реванш в другой.

А также умение делать сотни попыток достигнуть цели разными путями, вопреки обломам. В плане отношений здесь есть поправки на разумность действий, но в целом во всех остальных сферах важно продолжать свой путь к цели, обучаясь на каждой неудаче и становясь умнее, опытнее, сильнее.

Слабый человек видит в возможностях проблему или

неудачу. Сильный видит в проблемах и неудачах новые возможности. И только от нашего восприятия зависит, в чей ряд мы сами добровольно встанем. Бруталы свой выбор сделали. А Вы?

Следующий важный навык — это умение уважать свои желания, не подавлять их и не позволять другим подавлять Ваши желания и навязывать Вам свои. Умение говорить «нет». А для этого нужно чтобы у Вас была чётко сформулирована Ваша личная система ценностей и принципов. Она может видоизменяться и трансформироваться с возрастом, с течением времени, по мере развития Вашей личности. Это нормально. Но важно, чтобы она в принципе была и Вы её придерживались.

Мужчине крайне важно иметь свои ориентиры, маяки того, к чему он стремится в жизни. Это базовые установки или базовые ценности. Что для Вас в приоритете? И что не нужно объяснять никому? Оно просто вот так вот и всё тут.

Примеры разных установок (у каждого они свои):

«Для меня на первом месте благополучие моей семьи»;

«В конфликте я должен сохранять спокойствие, не поддаваться эмоциям даже если на меня кричат. Не применять физическую силу без крайней необходимости»;

«Я не употребляю алкоголь и не курю. Лёгкие наркотики пробовать не буду (или уже пробовал и не собираюсь про-

должать). Так лучше для моего здоровья и кошелька, и это не подлежит обсуждению»;

«Я однолюб, уважаю свой собственный выбор и не предаю его».

Если у мужчины есть подобные установки (они могут звучать иначе, могут быть сосредоточены вокруг любых других ценностей), то он точно знает, ЧТО для него в жизни хорошо, а что нет. Его сложно сбить с этого пути, в нём уже по умолчанию будет стержень. Весь женский пол невероятно падок именно на таких мужчин, поскольку сама женская психология устроена несколько иначе и противоположность их сильно привлекает.

Если у Вас есть базовые установки и Вы им следуете, то в мужской компании Вы будете человеком уважаемым. А теперь приведу другой пример для того, чтобы на контрастах было легче понять о чём идёт речь. Допустим, некий Володя — веган. И все его друзья знают о том, что он веган. У них совместное мероприятие — поход в кафе или ресторан. Или, допустим, у него день рождения и приятели решили устроить ему сюрприз. Они заказали себе обычные блюда под своё меню, а для Володи заказали множество веганских блюд, которыми славится именно данное кафе. Друзья и приятели уважают Володю и его принципы. Но приходит Володя и начинает сметать всё подряд: мясо, рыбу, всё, всё, всё, что к веганскому меню не относится вообще. Поскольку у него

праздник, никто ничего плохого ему не скажет, возможно даже не будут подкалывать и порадуются. Про себя подумают «ну пускай наш бро отметит праздник как следует». Вроде бы ничего такого страшного в этом нет, но дело в том, что этой компании он уже впредь никогда не сможет доказать, что он веган, что он не употребляет мясо, что для него является главным принципом не вкушать убитых животных и тд и тп. Восприятие этих слов будет полностью подорвано и такие слова из его уст будут пустым сотрясанием воздуха. Друзья не смогут это воспринимать всерьёз, поскольку поступками он эти слова не подкрепляет. И в целом это, конечно же, его право. Но для того, чтобы оставаться в ореоле мужественности, лучше не болтать просто так. Или быть искренним и говорить как оно есть — «я хочу стать веганом, пока не получается». И даже такая вроде бы неказистая, но честная позиция, будет вызывать гораздо больше уважения, чем когда слова громкие, но напроочь расходятся с поступками.

Аналогичным образом дела обстоят и в плане алкоголя. Если Вы говорили в рабочем коллективе или своим приятелям о том, что Вы не употребляете алкоголь, а потом этот же коллектив или эта же компания друзей-приятелей видит Вас идущим шатающейся походкой совершенно на рогах, то Ваши слова всерьёз восприниматься уже не будут. И как бы Вы потом не хотели остановиться в употреблении, Вас постоянно будут провоцировать на распитие, потому что Ваш отказ

уже никем не воспринимается всерьёз. В восприятии других людей Ваши слова не соответствовали делу, а значит и дальше вряд ли будут соответствовать. Эти изменения восприятия неотвратимо происходят в подсознании других людей помимо их воли. Своё мужское слово Вы обесценили.

Поэтому мужчине крайне важно взять за принцип: во-первых, больше молчать и не трезвонить лишнего; во-вторых, подкреплять то, что он говорит, реальными действиями и поступками. И так должно быть во всём, в любых взаимоотношениях: с женщиной, с другими мужчинами, с друзьями и приятелями, знакомыми, соседями, коллегами по работе. Условно говоря, с врагами тоже. Если Вашей женщине в Вашем присутствии грубит другой мужчина и Вы сказали ему «Ещё раз такое повторится и я разукрашу тебя так и разэдак, сломаю нос и вынесу челюсть», этот мужчина нарочно повторяет своё хамство, а Вы вызываете полицию — ну тут уж извините... Нужно было и говорить «ещё раз повторится грубость и я вызову полицию». Слов на ветер брошено быть не должно, а те что брошены — должны быть неукоснительно выполнены. Всегда.

Поэтому тщательно следим за языком и берём за правило говорить только то, что мы готовы здесь и сейчас реально сделать. Прямо вот взять и выполнить в ту же секунду. Остальное можем держать в голове, но не озвучивать. Красноречив мужчина должен быть на сцене, если того требует его профессия, а в обычных житейских ситуациях он должен

работать на ценность своих слов, а не соревноваться в красноречии.

Выполнять обещания — вообще один из самых важных мужских навыков. Без него не стать успешным и богатым, не получить уважения других людей и не достичь целей. В мире всегда есть масса препятствий и сложностей, которые нам мешают выполнить наши обещания. Так было и будет всегда. Поэтому необходимо оценить ситуацию и свои силы и принять взвешенное решение: обещать или нет. Если пообещали, то помните — препятствия и сложности кого-то останавливают, а кого-то нет.

Один партнёр по бизнесу сдержит своё слово и доставит товар в срок, а второй скажет «ну извини, сегодня не получилось, много работы было». К кому у Вас будет больше доверия? У какого поставщика Вы будете делать следующий заказ? Ответ очевиден.

Если человек выполняет обещание, он демонстрирует свою силу: ему удалось преодолеть сложности, он наплевал на препятствия и сделал то, что собирался. Он достиг результата. И в этот момент он не зависит от внешних обстоятельств и условий, он сильнее всего этого. Обещайте только то, с чем сможете поступать ровно также.

Никто не опаздывает на важные встречи из-за того, что «так вышло». Опаздывают потому, что или не хватает дисциплины (накануне кутили, пораньше встать не смогли), или не планируют поездку, не продумывают план на случай, ес-

ли что-то пойдёт не так, не смотрят карту и часто вообще не имеют представления куда им нужно ехать. Всё на авось — «разберусь на месте». Разберётесь, но это может занять много времени. А в глазах окружающих такому мужчине не хватило силы побороть обстоятельства, это снова обесценивание.

Очень часто случается так, что там где нужно наплевать на мнения других и жить своей головой — мы думаем «А что скажут люди?». А там, где через людей мы получаем обратную связь о своих несоответствиях мужским принципам, мы забиваем и думаем «да пускай считают как хотят». Это ошибка. Если мы обесцениваем свои слова и свою силу в глазах других людей, то эти же люди невербально будут затем в нас подпитывать совсем не мужское начало, а нашу же кисельность, топить нас в ней.

В военных и аристократических слоях общества раньше достаточно было сказать «даю слово офицера» или «слово лорда/графа такого-то», чтобы человеку безоговорочно поверили и не требовали письменных подтверждений. Знали, что его слово крепкое как сталь. Это называется репутация. Она есть у каждого из нас в любом коллективе. Если у Вас высокая репутация, Вас будут рекомендовать другим. Вас возьмут на престижную и ответственную работу. В Вас будут вкладывать средства если это нужно. Если же репутация плохая, то никто Вам не поверит, с Вами не захотят начать совместное дело. Да даже денег в долг не дадут, если вдруг

у Вас возникнет какой-то форс-мажор.

Сначала Вы работаете на репутацию, потом она работает на Вас, а Вы её поддерживаете. Важнейшая мужская вежа.

Также как и умение сказать решительное «нет», если Вам предлагают что-то, что противоречит Вашим ценностям. Например, Вы семьянин и цените семью, любите свою жену, а друзья предлагают снять сауну с девочками. В этот момент мнение друзей должно отойти на второй план, а Ваши ценности и приоритеты быть у Вас на первом плане, во главе угла. И даже если друзьям в чём-то будет обидно, если они Вас поначалу не поймут и будут уговаривать, то как только они поймут, что Ваше решение не подлежит обсуждению, они всё равно будут Вас уважать и в конечном итоге Ваша репутация в этом коллективе вырастет. С той поправкой, что если это адекватный коллектив. Если же он не адекватный, то нужен ли такой коллектив Вам?

## *Дисциплина*

Вряд ли кто-нибудь поспорит с тем, что образ мужественного человека — это твёрдость, собранность, спокойствие и умение делать то, что нужно, для достижения своих или общих (коллективных) целей. Скала, о которую бьются волны — пожалуй, лучшее сравнение.

Когда нужно работать, то такой мужчина работает, несмотря на не самое лучшее собственное настроение, эмо-

ции жены, сложности на работе, плохую погоду и тд и тп. Потому что он умеет дисциплинированно переживать трудности и невзгоды. Мужчина может быть весёлым балагуром по своему характеру, душой компании и рубаха-парнем, умеющим шумно и классно отдыхать. Но никто не мешает ему при этом переключаться и быть собранным, когда приходит время работы.

Если пока нет достойной работы, он отдаёт себе отчёт в том, что мир материален и без денег в нём прожить не получится. Поэтому берётся за любую работу без рассуждений из серии «мне надо 80 тысяч, а там платят только 40, поэтому поищу-ка ещё что-нибудь и посижу вообще без дохода». Он устраивается туда, где получит 40 тысяч и тем временем ищет более перспективное место, имея хоть какую-то денежную дотацию. Особенно это касается семейных мужчин. Впрочем, разницы нет, поскольку о семье мужчина будет заботиться ровно также, как готов позаботиться о себе самом.

Дисциплинированный и целеустремлённый человек всегда пользуется уважением.

В противовес этому, человек несобранный, у которого то дождь виноват в том, что он не работает, то снег, то жена не так на него посмотрела — обесценивает уважение по отношению к себе, подрывает его.

Дисциплина — это важнейший элемент, некое связующее звено между поставленными целями и их достижением.

И здесь тоже есть свои нюансы. Джим Рон, известный американский философ, эксперт в сфере бизнеса, сказал (цитирую) «Все мы в какой-то степени непроизвольно должны страдать от одной из двух „болей“: это или боль дисциплины, или боль последующих сожалений. Разница лишь в том, что боль дисциплины весит граммы, в то время как боль сожалений весит тонны».

В этом высказывании есть резон и на очень большой процент оно правдиво. Но правда в нём отражена не полностью, есть частности. Их очень часто упускают. Боль дисциплины не всегда весит граммы. Есть «способы» сделать эту боль абсолютно невыносимой, если следовать чему-то слепо и фанатично.

Первое — это неправильно выбранная цель. Например, чересчур увлечься чьим-то мнением и чужими целями. «Мой папа мечтал стать юристом и уговорил меня пойти учиться на юридический. Я хотел стать доктором, но послушал отца».

Ещё вариант — перепутать цели и средства. Например, когда женщина при охлаждении к ней со стороны мужа думает «для того чтобы не потерять мужа, я стану более хозяйственной и буду давать ему больше секса». Конечно, если проблема появилась из-за того, что мужу не хватило этих моментов и он прямо об этом говорил — план сработает. Если же муж недоволен чем-то другим, то тут понятно, что эта ставка не сыграет.

Боль от дисциплины, которая ведёт к ложной цели, «весит» далеко не граммы. Она сильно отягощается когда мы начинаем отдавать себе отчёт в том, что занимаемся непонятно чем вместо того, чтобы начать добиваться действительно важных для нас вещей. И чем дальше, тем глубже. Нам кажется, что мы стали ленивыми и уставшими, и даже «распустились». Но вполне может быть, что мы просто не туда идём. Неправильно выбрали цель или систему целей. И в этом случае дисциплина будет мешать сомневаться в поставленной цели. Поэтому важно оглядываться и вести диалог с собой: чего я действительно хочу? Ценно ли для меня то, к чему я иду? И следить за своими эмоциями при моделировании достигнутой цели. Какие чувства в ответ на неё возникают? Светлые и радостные? Равнодушные? Тягостные?

Совершенно очевидно, что боль сожаления тоже будет иметь место, если идти не к тем целям. Ведь приходит понимание, что все действия делались напрасно. Работа, выбранная не Вами, день за днём всё больше и больше напоминает рудники или эшафот. Да и деньги от неё радуют всё меньше.

Второй вариант того, как самостоятельно сделать боль от дисциплины невыносимой — напрочь игнорировать свои остальные потребности. Сейчас это весьма распространённая практика. Люди загоняют себя работой, доходят до хронических и даже тяжёлых заболеваний, теряют на почве гиперзанятости отношения с теми, кто им дорог. Про саму возможность наслаждаться жизнью я вообще молчу. Дисципли-

на в этом случае концентрирует на себе максимум нашего внимания, напрочь лишая возможности думать о чём-либо другом (тоже важном).

Любой человек нуждается как в порядке, так и в свободе от него. Чередование фаз напряжения и отдыха. Чем лучше мужчина учится чувствовать, когда ему нужна собранность, а когда отдых — тем более продуктивной будет его дисциплина.

Прямо как в медицине — ещё Парацельс сказал «всё есть яд и всё есть лекарство. Разница только в дозировках».

Дисциплина имеет важнейшее значение для мужчины. В том числе и как связующее звено между поставленными целями и их реальным достижением. Но как и многое другое, в чрезмерно больших дозах и с топорным подходом, самая лучшая дисциплина становится разрушительной. А у нас срывается механизм по дисциплинированию себя.

Говоря об отдыхе, я не призываю к раздолбайским крайностям из серии дать слово и не выполнить, поставить цель и не достигать её. В первую очередь я подразумеваю, что Вы просто останавливаетесь, берёте выходной, производите диалог с собой — действительно ли цель, к которой Вы идёте, для Вас важна. Если да, то какие ещё сферы жизни, кроме этой цели, тоже требуют внимания? Мы должны следовать своим словам и идти к цели, но периодически давать себе дни отдыха, когда мы об этой цели не думаем вообще. Когда можем отказывать другим в просьбах чтобы не надорвать-

ся. Когда можем поговорить с собой и оценить, к нужной ли цели идём. Это позволяет не получать сшибку, не получать протеста психики и как раз быть более дисциплинированными и эффективными.

### *Поставить себя как мужчину*

Быть дисциплинированным, держать своё слово, следовать своим ценностям — именно это и называется «поставить себя как мужчину». А вовсе не заносчивость и понты, не демонстрация грубости и кулаков на ровном месте, не выбрасывание денег на ветер.

Уважение со стороны других людей и здравая доля доминирования в социуме — всё это крайне важно для мужчины. Как в семье, так и на работе или на отдыхе — особой разницы нет. Это вовсе не означает, что нужно быть тираном или героической личностью. Настоящее уважение в социуме приходит тогда, когда человек показал другим людям, что он чего-то стоит в этой жизни. Что на него можно положиться и верить ему, т.к он надёжен как швейцарские часы и даже больше.

Вместо того, чтобы «якать» (говорить только о себе) к месту и ни к месту, лучше сконцентрировать внимание на том, чтобы получше узнать своего собеседника, его цели и интересы. И далее действовать исходя из общих коллективных интересов.

Можно объяснить другим людям, каким образом Ваши цели могут быть полезными для них.

Очень многие богатейшие люди мира вызывают у нас неприятие и отторжение. И причина этого не всегда в завистливости людей. Просто многие богатеи постоянно говорят только о своих собственных желаниях, целях, амбициях. Только «я», «я». И напротив, всеобщий любимчик современности — Илон Маск, сосредоточенный на том, чтобы сделать этот мир лучше, проще, удобнее для миллионов людей, вызывает восхищение и уважение (хотя по своему финансовому состоянию он не уступает другим именам из списка Форбс).

Также Вы будете вызывать в разы больше уважения, если ставите большие амбициозные цели и стараетесь их достигать.

Большинство боится неудач и потому ставят перед собой скромные задачи. Если добиваются их — то отлично. Это «середнячки». Не Альфа, но и не те, кто на дне социального уважения. Хуже другое — когда человек постоянно говорит на словах о грандиозных планах и при этом не пытается всерьёз идти к их осуществлению.

«Открою сеть кафе и продам за миллиарды»,

«Свалю за бугор и там буду кататься как сыр в масле» и тд. При этом не продумывают бизнес-план, не знают языка другой страны и даже не учат его. И в целом не собираются достигать озвученных целей. По прошествии времени окру-

жение видит нулевые результаты и реагирует на это насмешками, а не уважением.

А вот если ставить значимые цели, про которые другие люди с долей уважения скажут «да ты настоящий псих!» (поскольку в обывательском понимании это что-то нереальное, сложновыполнимое) и действовать в направлении их реализации, то даже те, кому Вы не очень приятны, признают Вашу смелость и целеустремлённость. Такая тактика позволяет привлечь инвесторов для самых смелых проектов. По итогу не является ключевым — получилось или нет у Вас реализовать смелый проект. Даже если он провалился, другие будут понимать, что в Вас есть сила воли работать и не пасовать перед трудностями. Кто-то может захотеть присоединиться к Вашей команде.

Также не нужно бояться быть на передовой.

Допустим, Вы предложили какую-то инициативу, смелую идею. В этом случае нельзя оставаться в стороне и ждать, когда кто-то возьмёт на себя её реализацию (иначе он и будет альфой, а Вы будете чувствовать себя обворованным). Мужчина, готовый разделить все риски первым, пойти к руководству с рискованным предложением, готовый начать организовывать процесс достижения новой цели всегда будет получать больше уважения, чем другие.

Ответственность должна быть как минимум не меньшей, чем у других участников. Лучше, чтобы большей. Тот, кто не прячется за других людей, всегда становится более ува-

жаемым.

Начальников, которые работают меньше остальных, сваливают на других сложные задачи, коллектив не уважает и может даже ненавидеть. Тогда как уважаемый руководитель работает наравне со всеми (речь не о физическом труде, хотя если нужно кого-то подменить, то в ряде случаев физически он тоже может работать), первым решает самые сложные задачи и показывает другим пример, берёт на себя главные риски.

Если в коллективе (рабочем или неформальном) кто-то делится информацией о своих жизненных трудностях, то всегда есть выбор: начать «клевать» человека, высмеивать и критиковать. Или поставить себя на его место и посочувствовать. Подумать, чем бы Вы могли ему помочь. Предложить помощь, дельный совет. Если человек даёт обдуманное согласие принять Вашу помощь и благодарит — его уважение Вы получите достаточно быстро. Реализуя свои высшие психические функции — эмпатия, сопереживание, взаимопомощь — Вы будете чувствовать себя на подъёме сил. Далее весь вопрос в том, чтобы Вам не сели на шею. Для этого нужно уметь говорить чёткое и уверенное «нет» в тех случаях, когда у Вас нет свободных ресурсов на помощь этому человеку (не помогаем кому-то во вред себе и семье — хорошим нужно быть в первую очередь для себя и для самых близких. Если это удаётся и что-то из ресурсов остаётся

сверх этого — можно иногда побыть хорошим для кого-то), или его просьба Вам не нравится, вызывает протест внутри.

Люди существа социальные. И самое интересное, что когда мужчина себя поставил так, как я описал в этой главе, то из коллективного восприятия вокруг него формируется ореол мужественности. В итоге он сам чувствует себя в таком коллективе более уверенным в себе, поскольку ему передаются чувства окружающих, которые полностью уверены в нём. Эти чувства подпитывают и укрепляют его внутреннюю силу и стержень.

На самом деле есть масса таких проблем, которые можно закончить не позволив им даже начаться.

— Ты почему не пьёшь, не уважаешь меня чтоли?

— А ты уважаешь? Почему тогда заставляешь?

Не нужно бояться слегка ранить других людей если они начинают переходить те границы, за которыми находятся Ваши базовые ценности и установки.

Взаимодействие с человеком, у которого сильное мужское начало, это всегда немножечко боли. Но именно эта боль как нельзя лучше показывает очертания тех границ Вашей территории, за которые другим соваться однозначно не следует.

Представьте себе дикого зверя в природе, который вместо того, чтобы защищать свою территорию, будет думать «да ну, другой самец же расстроится». Абсурдно. Всему есть своё место и время. И навыкам пришедших из животного мира и присущих самцу — тоже. Нельзя ставить во главу угла свою

животную природу, становиться её рабом. Но дозированно применять там, где она нужна — необходимо. В этом случае даже не обладая выдающейся brutальной внешностью, Вы будете уверены в себе, а Ваш стержень и достоинство будут восприниматься brutally. Намного более brutally, чем brutальная внешность, за которой прячется менталитет маленького мальчика.

### *Псевдобрутальность*

Если ориентироваться слишком поверхностно, то за brutальность можно принять то, что ею по своей сути не является или является лишь отчасти (причём на самую малую часть). Есть масса парней и мужчин, которые очень brutally выглядят внешне, даже brutally себя ведут. Они в себе тоже уверены, но если копнуть поглубже, у них крайне узкий, заикленный спектр представлений о счастье, об успехе, о победах. Вся мотивация у них сводится к одной только сексуальной составляющей. Множество побед, «покорённых вершин». С каждой такой победой его уверенность в себе становится выше, а это, в свою очередь, привлекает новые женские кадры к его персоне. И всё бы ничего, но...

Как Вы уже знаете из вышеизложенного, мужчина — многогранное существо. Да, сексуальная составляющая мужского начала является важной. Никто не отрицает, что базовый инстинкт должен работать. Только вот кто является хозяи-

ном, а кто или что является подчинённым? Когда у мужчины все виды мотивации, успеха, побед, сводятся к теме постели, то хозяином становится инстинкт, а не сам мужчина. Происходит возврат к животному миру. Это как шаг назад в ветке эволюции. Другие составляющие мужского начала у такого мужчины не раскрываются и не проявляются. И снова можно сделать отсылку к образу личностной дисгармонии и дисбаланса — рахитного доходяги, у которого рука как у качка. Когда мы имеем дело с внешностью, уверенностью (а женщины с соблазнительностью) такого персонажа, то образно говоря мы видим проработанную «руку» (в кавычках намеренно, т.к речь об образной аналогии). Некую сильную прокаченную сторону. Но узнав этого человека поближе, мы можем столкнуться с остальной неразвитой частью его личности (рахитным «телом»). И мы можем обнаружить, что у человека нет ни чёткой системы ценностей, ни принципов, ни репутации, ни умения держать своё слово. Зачастую даже сам кругозор может оказаться до невозможного узким и ущербным, да и какие-либо стремления есть далеко не всегда. В результате за притягательной обложкой скрывается не мужчина, а мальчик с brutальными внешними данными, который не смог в нужный момент подчинить себе инстинкт и стать его хозяином, не смог обуздать свою животную природу и в целом деградирует как личность и как мужчина. Или же это мальчик, не сумевший правильно пережить какую-либо психотравму от девушки и в итоге неосо-

знанно мстит женскому полу. Или по каким-то иным причинам не чувствует в глубине своего внутреннего мира уверенности, своей состоятельности, в итоге нуждается в том, чтобы самому себе постоянно доказывать свою состоятельность так, как он умеет.

В любом случае — это человек с серьёзными психологическими проблемами (в которых он, как правило, ни за что не признается).

И его однобокие попытки решать проблему только в плоскости сексуальности, используя природные внешние данные, ведут в выжиганию дофамина (это когда счастья и удовольствия человек получает всё меньше, на душе становится всё более пусто, а все виды мотивации падают ниже плинтуса), оскудению эмоций, невозможности построить крепкие отношения и создать семью. Многие из находящихся в потоке этого процесса скажут «да оно мне и не надо». В какой-то мере они правы, на данном этапе они не пришли к осознанию более высоких ценностей. Но факт в том, что этот тип являет собой псевдобрутальность, где за внешними brutальными данными практически нет мужчины как такового, есть только податливый слуга животного инстинкта, а не его грозный хозяин.

### *Практические задания*

В завершение этой главы, хочу дать Вам несколько прак-

тических заданий. Они крайне просты. Но от того, насколько серьёзно Вы отнесётесь к их выполнению, напрямую зависит прогресс трансформации Вашей личности.

1. а) Учимся следить за языком. Вспомните минимум 10 случаев, когда при его помощи молотили то, что не собирались делать. Какие-то угрозы и прочее. Возьмите тетрадь и напишите себе первым пунктом «молчать либо говорить только то, что я могу/буду реально делать». Если Вы не собираетесь намять бока выпивохам, которые шумят во дворе, то не говорите им, как Вы выйдете и хорошенько им надаёте. Если собираетесь вызвать полицию, то именно это и должно звучать в Ваших предупредительных словах. И это касается всего. Укрощаем страшного дракона по имени Язык. Не стоит смеяться, не укрощённый язык становится реальной угрозой для мужского начала.

1. б) В течение двух месяцев следите за собой, фиксируйте моменты, когда хотели высказать какие-то слова/угрозы/предупреждения, которые Вы не собирались выполнить. Ставьте плюсик если у Вас получилось это отследить и промолчать. Ставьте минус, если не получилось. Старайтесь чтобы динамика была положительной — всё больше плюсов и всё меньше минусов. Если не достигли стабильного отсутствия минусов, продлите эту работу ещё на два месяца.

2. Учимся выполнять обещания и обязательства.

Тут начните с малого — вспомните хотя-бы три случая, когда в недавнем прошлом кому-то что-то пообещали и не сделали. Попросите прощения у этих людей и сделайте обещанное (если оно для них ещё актуально. Если не актуально, то окажите помощь в том, что актуально для этих людей сейчас).

Чтобы было проще, придумываем себе систему штрафов (которую тоже необходимо неукоснительно соблюдать). Например, Вы часто опаздываете на работу. Просто говорите начальнику, что завтра на работу приедете без опозданий. После этого идёте к любому коллеге, с которым у Вас более-менее дружеские и доброжелательные отношения и с ним фиксируете, что если Вы опоздаете, то с Вас торт/коробка конфет/бутылка коньяка — что угодно. Вы создаёте себе мотивацию выполнять свои обещания. Вряд ли Вы захотите выглядеть балаболом перед коллегой или даже несколькими. Хотя, если вдруг и захотите — это Ваш выбор. Мы все имеем право выбора и несём ответственность за тот выбор, который сделали.

Ещё вариант — постоянно обещаете жене прибить полочку (банально, но для примера сгодится. Нужное вместо полочки впишите сами). Говорите ей, что если в ближайшие выходные Вы это не сделаете, то подарите ей букет из 101 розы. И не суть, есть у Вас деньги или нет. Вы мужчина. Если денег нет, то тем более пора подтянуть дисциплину и прибить полочку. Не стоит путать это с унижением. Унижаете

себя Вы тогда, когда не держите своё слово. И именно тогда даёте справедливый повод другим на то, чтобы унижать Вас. А предложенные меры как раз призваны выдернуть из петли самоунижения Ваше мужское «Я».

3. Проведите ревизию своих привычек на предмет любви и уважения к себе. Если нужно — перечитайте данную главу ещё раз. Ответьте себе на простой вопрос — получаете ли Вы удовольствие от той деятельности, которой занимаетесь. Может быть, Вы хотели бы заниматься чем-то другим? Чем? Запишите свои мысли в ту же тетрадь. Пусть они будут бредовыми, не практичными и странными. Все суждения относительны, а с собой необходима максимальная откровенность. Никто не говорит выворачивать душу наизнанку перед другими людьми. Аналогично этому, не стоит показывать кому-либо и данную тетрадь. Даже мне, если я вдруг при встрече попрошу, а у Вас нет желания её показать:)

Это Ваши мысли, с которыми разбираться лично Вам. Я даю технологию, а Вы идёте этим путём. Или не идёте — выбор всегда за Вами.

Следующее задание.

4. Формулируем свою систему базовых ценностей. Здесь также важна максимальная честность. Что важно именно Вам? Может быть для Вас главное это карьерный рост и финансы. Так и пишем. Может быть Вы вегетарианец или трез-

венник по тем или иным убеждениям. Может быть Вы крайне ревностно относитесь к религии. Что угодно, что важно и ценно именно для Вас.

Важно: не спешите с тем, чтобы написать абы-что и пойти дальше. Помните, что базис это то, чему Вы следуете изо дня в день, подтверждая поступками. Если Вы напишете не свою систему ценностей (ту, которая Вам вообще не откликается), то будете жить не свою жизнь. Поэтому не стоит пытаться написать какие-то более красиво звучащие и благородные базисы, нежели те, которые Вам реально откликаются. Даже если всё максимально приземлённо — деньги, пишем именно их. Несмотря на то, что общество кажется более одухотворённым. Равно как и если Ваш базис это Вера в Бога, выполнение религиозных догм, или иные виды духовности — не стоит ориентироваться на материалистичный мир. Базис должен откликаться Вашему внутреннему миру. Само собой, что он может видоизменяться. Увидев в себе какие-то изъяны, Вы сможете над ними работать, расширять свою систему приоритетов. Причём как работать в тех моментах, где Вы, условно говоря, предаёте свои ценности, так и в тех моментах, где понимаете, что переросли старую систему ценностей и стоит стремиться к чему-то ещё, расставить приоритетность иначе.

Здесь важно не заниматься пустым прожектерством. Ценности должны быть максимально понятны и конкретизированы — не победа в межгалактической войне, спасение мира

или прочие попытки уходить от реальности в мир грёз.

5. Проанализируйте тех знакомых мужчин, которые Вам всегда казались brutальными. Что Вы можете о них сказать? Понятны ли Вам их ценности и принципы? Следуют ли они своему слову? Их brutальность истинная или псевдо? Запишите свои мысли по этому поводу.

## Глава 2. Ferro testis orchis

Название этой главы переводится с латыни как «стальные яйца» и говорит само за себя. Именно о поэтапном обретении такого важного качества пойдёт речь в данной главе. Глава является закономерным продолжением предыдущей и тоже имеет прямое отношение к уверенности в себе.

### *Гибкость или жёсткость?*

Наш мир соткан из противоположностей, он так устроен. Можно верить или не верить в силы добра и зла, понимать или не понимать древний восточный знак Инь-Ян, признавать или не признавать энергии Инь и Ян. Можно и во все обо всём этом не слышать ни разу в жизни и прочесть здесь впервые. Однако чередование противоположностей Вы можете видеть постоянно — как внутри себя, так и вокруг. Оглянитесь: вдох и выдох, правая и левая рука и нога. Смена дня и ночи, зимы и лета. Все процессы в природе и в организме человека состоят из противоположностей. Поочерёдная смена противоположностей обеспечивает разность потенциалов, в результате которой продолжается жизнь. И современному мужчине чрезвычайно легко запутаться в таких противоположностях как мягкость/гибкость и жёсткость. Одни специалисты в области психологии рекомендуют выбрать од-

ну противоположность — нужно быть гибким. Другие же, напротив, утверждают, что мужчине необходима жёсткость. И если мужчина не ориентируется, если не чувствует ситуацию и не чувствует, что в ней уместнее, то при попытке выполнять рекомендации психологов, его действия невольно становятся смешными, но к последствиям приводят печальным. Они похожи на действия главного героя татарской народной сказки. Я уже приводил её пересказ в своей книге «Красных тюльпанов радость. Ключ к пониманию жизни», но приведу и здесь.

«Жили-были молодой мужчина с молодой женой. Однажды он пошёл на рынок торговать овощами и проходил мимо двора, где гуляли свадьбу. Эти люди стали приглашать его к себе, но он не пошёл к ним. Вместо этого он поспешил пойти по изначально намеченному маршруту. Вернувшись с рынка домой, он рассказал молодой жене об этом. Она спросила его — почему ты не пошёл? Ты мог бы там вкусно и сытно поесть, поздравить молодых, выпить за их здоровье. А муж просто не знал как нужно было себя вести и запомнил то, что ему сказала жена.

На следующий день он шёл с рынка домой и увидел сборище людей. В доме, мимо которого он проходил, был пожар. Все носились из стороны в сторону. Муж вспомнил ту модель поведения, которую выучил накануне и пошёл поздравлять этих людей. «Где здесь можно вкусно и сытно поесть и выпить за ваше здоровье, кого поздравлять?» — спросил

он. Люди разозлились, обругали его последними словами и некоторые даже побили.

— Экий дурень! — ворчали они — Делай то, что все — помогай тушить огонь или проваливай отсюда!

Мужчина расстроился и вернувшись домой чуть не плача рассказал жене всё, что с ним произошло. Жена улыбнулась и сказала — это был не праздник, а пожар.

— Да, ты права, я видел огонь — ответил он.

— Нужно было помочь этим людям потушить огонь и тогда, быть может, они тебя отблагодарили за помощь — сказала жена.

На всякий случай мужчина спросил — а без огня пожаров не бывает?

— Не бывает, ответила жена и они уснули.

На следующий день мужчина шёл мимо другого двора и увидел во дворе огонь. Он сбегал за вёдрами, поспешил набрать в ближайшем водоёме воды и залил огонь. Он стоял и ждал благодарности, но вместо этого посыпались недовольные возгласы, упрёки и ругательства «ты нам испортил шашлыки!», «ты уже всем соседям надоел, теперь за нас принялся!». Надавали по шее и выставили вон, бросив вдогонку вёдра, из которых он заливал водой огонь.

Грустный он пришёл домой.

— Всё ты меня обманываешь! — сказал он жене в сердцах. И снова рассказал всё, что с ним произошло. Жена выслушала и говорит

— Милый, ты у меня такой глупенький. Эти люди готовили шашлык и нужно было пожелать им хорошего мяса и приятного аппетита! Тогда бы всё было хорошо.

— Т.е огонь кроме пожара ещё бывает при приготовлении пищи? — уточнил мужчина.

— Да, мой дорогой — сказала жена и они уснули.

Мужчина запомнил это и когда на следующий день встретил похоронную процессию с зажжёнными свечами, пожелал всем хорошего мяса и приятного аппетита...».

Что было дальше я, если честно, не помню. Но знаю, что у этой сказки есть вариации и в разных версиях концовка разная. И можно было бы просто дружно посмеяться над тем, насколько недалёкого ума главный герой и разойтись. Но вместо этого я хочу сказать, что многие из нас очень с ним похожи и это вовсе не так смешно. Когда человек понял и почувствовал что-то, обрёл настоящее понимание, то он способен ориентироваться в ситуации. Чувствовать ситуацию и то, чего она требует. Всему есть своё время и своё место. Выученные наизусть шаблоны не могут помочь ориентироваться во времени и месте. А настоящее понимание может. И аналитика в этом случае дополняет чувства и тогда весь понятийный аппарат работает слаженно. Если же человек просто что-то запомнил, он не сможет воспользоваться этим знанием. Он может только попытаться подставить заученное к ситуации и потому часто терпит фиаско.

Когда мы безоговорочно слушаем психолога, советующе-

го нам быть жёстче, но сами не ориентируемся в ситуации, то можем начать вести себя по хамски (как нам кажется «жёстко» и «мужественно»). В итоге рискуем испортить отношения с людьми и прослыть свихнувшимися или зазнавшимися. В лучшем случае — от общения с нами откажутся. В худшем — могут проучить физически, если мы ненароком заденем чьи-то границы, перейдём рамки дозволенного. Тем не менее, стоять на страже своих собственных границ и границ своей семьи мы должны жёстко.

Поэтому условно мы можем выделить жёсткость здравую, и жёсткость необоснованную. По сути дела, любое положительное качество, если оно проявляется в избытке, становится отрицательным. Примеры: щедрость без границ становится мотовством; смелость становится безрассудством; жёсткость без границ — излишней агрессивностью, рукоприкладством; осторожность без границ становится боязливостью, трусостью.

Поэтому все положительные качества должны уравновешиваться качествами противоположного порядка. Примеры: щедрость уравновешивается экономностью, а экономность щедростью. Тогда нет жадности, жмотства и нет мотовства.

Смелость уравновешивается осторожностью, а осторожность смелостью. Тогда нет безрассудства и нет трусости. Такими же парными уравновешивающими друг друга качествами являются жёсткость и гибкость. Уже крылатой стала аналогия пришедшая из восточной философии, из бое-

вых искусств Востока. Аналогия о том, что каким бы ни был крепким и твёрдым дуб, он обязательно ломается если будет слишком сильная буря. В тоже время мягкая и податливая лоза совершенно спокойно может устоять в любую бурю не сломавшись. Но дело в том, что эволюция человека как биологического вида ушла далеко вперёд и человек имеет возможность быть попеременно — там где нужно «дубом», там где нужно «лозой», а то и вовсе сочетать в себе оба качества одновременно. Возьмём для примера материальный объект человеческой конструкции — человеческую кость. Она сочетает в себе как твёрдую часть — минерализацию известнякового типа: кальций и другие минеральные вещества. Так и включает в себя коллаген, костный матрикс. А это ткани эластичного типа и конечная совокупность этого продукта природы такова, что здоровая костная ткань человека превосходит по своей прочности даже гранит. И это является научным фактом. Т.к сочетание двух противоположных начал в одном объекте делает этот объект по своим свойствам превосходящим любые другие объекты, в которых есть только одна противоположность (дуб и лоза по отдельности). Если для человеческого существа это является возможным на уровне физическом, то тем более это же самое свойство будет доступно и на уровне психики. Поскольку психика и физическая составляющая полностью дублируют друг друга, однако психика несколько превосходит «физику».

А сейчас немного углубимся в понятие гибкости и жёстко-

сти для того, чтобы понять — где именно проходит та грань, за которую каждое из этих качеств не должно выходить.

Часто сталкиваюсь с тем, что психологи или просто другие мужчины говорят «нужно развивать гибкость в характере, чтобы не переживать ни за что». Но эта идея может всё испортить, если понять её не совсем правильно.

Как итог — мужчина помимо гибкости начинает не выполнять обещания, сваливать всё на обстоятельства и игнорировать проблемы, называя это «гибкостью». Вроде как не надо себя грузить, проявлять усилия, ведь всё, якобы, устроится само. Не устроится.

Понятие «гибкости» позволяет скинуть с себя ответственность когда мужчина обещает и не делает; не приходит вовремя; забывает позвонить, написать, вернуть долг и тд. Пишет цели, а сам им не следует даже на 5%. Сначала обещает одно, а через неделю — «ну извини, я передумал» и делает совсем другое. Получается как в анекдоте: мужик хозяин своего слова — захотел дал слово, захотел забрал.

Это называется отсутствием здоровой жёсткости и избытком совсем не той гибкости, которая нужна. Потом такие мужчины обижаются, когда им напоминают про их же обещания. Они злятся, ругаются. Классически переключаются с больной головы на здоровую.

Здоровая жёсткость это не жёсткость как агрессивность (об агрессивности мы тоже поговорим в этой главе), а жёсткость

как способность действовать в рамках своей позиции. Выполнять обещания, не прогибаясь под обстоятельства.

Традиционно гибкость понимают как умение подстраиваться под обстоятельства, видоизменять свой план действий. В противоположность жёсткости, гибкость тоже может быть двух разновидностей (подстроиться под обстоятельства можно по одному из двух типов) — та, что делает мужчину тряпкой и обесценивает его слова. И та, что как в примере с костью, дополняет жёсткость и увеличивает итоговую прочность.

Обесценивающая гибкость, это когда сами не подготовились к тому, что что-то может пойти не по плану. И в итоге по 10 и более раз в день объясняем, почему мы что-то не сделали, не сдержали слово, обстоятельства оказались сильнее и вообще, мол, нужно быть расслабленней, принимать жизнь, не быть упёртым. Больше всего про гибкость рассуждают ленивые и недисциплинированные мужчины, потому что им некомфортно быть твёрже и держать своё слово. Они боятся обстоятельств, боятся обязательств и боятся, что если что-то пойдёт не так, им придётся заплатить штраф, неустойку, принести извинения, компенсировать убытки своим собственным трудом.

Но стоит сказать волшебную фразу «нужно быть гибче», и возможно это позволит избежать проблем, когда что-то запланировал и всё пошло не так. Ну а как быть? — размышляют такие люди. Мир ведь полон сюрпризов, если что-то за-

планировать, всё обязательно пойдёт через одно место. Поэтому лучше уж быть гибче, чтобы не сломаться, ведь жёсткие ломаются, мол, мудрость так гласит да и психологи так учат.

Большинство мужчин, с которыми я имел дело, гибкие без меры, чуть что-то не так, сразу «извини, не ожидал/забыл/не получилось/обстоятельства сам понимаешь/так вышло/у друга собака умерла/у аквариумной рыбки день рождения/погода была плохая» и тд и тп. Это очень сильно подрывает уважение.

Гибкость укрепляющая и делающая прочнее это многовариантность. Когда мы наметили план, но чётко осознаём, что реальность способна внести в него свои коррективы. Поэтому мы продумываем заранее, как мы будем добиваться того же самого результата, если изначальный план даст сбой. В итоге, если на дороге, по которой мы едем, идёт ремонт и образовалась пробка, то вместо того, чтобы простоять в ней 3 часа и опоздать, мы знаем кратчайший объезд и приезжаем в срок. Здесь мы проявляем и гибкость как многовариантность, и жёсткость как твёрдое следование своим словам. Гибкость это всегда понимание, что вариант перехода из точки А в точку В далеко не один. Их могут быть десятки. Это касается не только транспортных маршрутов. И когда мы жёстко идём из точки А в точку В, но при этом можем гибко менять «маршрут», делать поправку на возникшие обстоятельства, то будем приходить к намеченному.

Водитель маршрутки, который жёстко и без гибкости постоянно говорит каждой группе пассажиров «не хлопайте дверьми», так и будет повторять эту фразу как мантру каждому человеку. Его точка А — когда дверьми хлопают. Точка В — когда не хлопают. Если одновариантно как «попка-дурак» талдонить «не хлопайте дверьми», «не хлопайте пожалуйста дверьми», «мать вашу, хватит хлопать!» — это жёсткость без гибкости. Она почти не приводит его из точки А в точку В. Если «забить», мол пускай хлопают, то это гибкость без жёсткости. Просто сдаться обстоятельствам и пустить самотёком, но внутри копить недовольство, которое неизбежно проявится в физическом теле. В итоге можно получить необходимость ремонта дверцы машины и гастрит или язву бонусом. Многовариантность не всегда является чем-то сложным. Можно просто повесить над дверцей табличку «хлопнул дверцей — умер от монтировки». Все посмеются, но напоминание есть, оно дисциплинирует, а ему не нужно повторять одно и то же.

Кто-то может возразить, мол, дружище, ты путаешь жёсткость и ответственность, гибкость и смекалку. Но дело в том, что именно жёсткость питает в нас чувство ответственности. А чувство ответственности ведёт к дисциплине. Намерение быть несгибаемым когда нужно прийти из точки А в точку В — первично. И его очень даже можно в себе развить (и нужно), а гибкость как многовариантность и смекалка, будет помощником в этом.

## *Прав или не прав — вот в чём вопрос*

Также примеры правильной гибкости и неправильной жёсткости сосредоточены вокруг понятия правоты. Чувство собственной правоты с одной стороны нам нужно, но оно же является невероятно коварным с другой.

Когда мы слишком увлечены своей правотой, то мы становимся закостенелыми, излишне жёсткими и «глухими» — невосприимчивыми к обратной связи от других людей. Нам могут говорить дельные вещи, подсказывать что-то если мы спросили совета. Человек, для которого чувство собственной правоты стало слишком значимым, не сможет воспринять эту информацию, она тотчас же вызывает у него защитную реакцию по типу «есть только моё мнение, любое другое — неправильное». Такой человек разрывает обратную связь, перестаёт развиваться. Само по себе это явление можно считать следствием повышенной активности лимбической системы. О том, что с этим делать, я писал в своей книге «Красных тюльпанов радость. Ключ к пониманию жизни». Если замечаете в себе такие моменты, то обязательно нужно проработать это более детально.

Пример же правильной гибкости это понимание того, что Вы можете чего-либо не знать и ошибаться. Понимание, что это вполне нормально. Умение выслушать конструктивные предложения других. Решение в любом случае принимать

всегда только Вам, но чем большим количеством информации Вы обладаете, тем эффективнее могут быть Ваши решения. Особенно, если информация идёт от близких людей, которые искренне Вас любят и желают добра.

Человек, который способен поставить свою правоту под сомнение, сможет получать новую информацию и более эффективно развиваться дальше.

Многим кажется, что признать себя неправым это слабость. Такое суждение ошибочно. Только сильный человек способен признать себя неправым, несведущим. Способен искренне извиниться, если чувствует, что был виноват. Способен предложить компенсировать потери. Это демонстрация силы и смелости. Искренность всегда требует и смелости, и силы. Трусливые и слабые люди боятся быть искренними и боятся признавать свои ошибки. Поэтому постоянно врут, лишь бы себя выгородить и не признать за собой оплошность.

Когда человек думает, что признав себя неправым, он, якобы, тем самым покажет другим людям свою слабость, это говорит о том, что в нём на данный момент нет силы, есть только страх и ничего больше. И он пытается этот страх скрыть. Но невербальные сигналы всегда безошибочно считываются другими людьми и спрятаться в этот панцирь не получится. Люди теряют уважение к таким мужчинам, а сами эти мужчины теряют время и не развиваются, хотя могли бы.

Поэтому сочетание здоровой гибкости и жёсткости ещё и в умении не стать рабом своей правоты, в умении слушать и слышать, признавать ошибки и извиняться.

Насчёт извинений есть нюанс. Никогда не стоит извиняться за своё мнение (Вы имеете на него полное право. Но вот за некорректную или оскорбительную для других форму его подачи — да), за свою точку зрения, в том числе когда кого-то критикуете (но она должна быть корректно и аргументированно оформлена, чтобы не быть оскорблением). Не стоит извиняться, если Вам вменяют чувство вины, а Вы его не испытываете.

Невербальная демонстрация силы выглядит в умении в открытую поиронизировать над своими слабыми местами. В этом случае окружающие видят, что во-первых, человек об этих слабостях знает (и скорее всего будет исправлять), во-вторых, что его этим не получится задеть. Тех же, кто свои слабости скрывает, задеть проще простого.

В качестве примера можно привести Ксению Собчак (хоть она и не мужчина, но видимо в психологии что-то понимает). К ней можно по разному относиться, лично мне, например, категорически не импонирует её политическая позиция. Но один момент она всё же всегда делала правильно. Над её чертами лица частенько любили пошутить, сравнивая с лошады. В итоге она сама про себя стала с улыбкой говорить «я — лошадь», «у меня лицо такое, что мне положено говорить игого» и тд. Когда мужчина способен над собой в меру и

к месту иронизировать, то это тоже выглядит как большая внутренняя сила и независимость (в т.ч от каких-либо либо рамок и оценок).

Интересно, знает ли читатель хотя-бы одного реально жёсткого мужчину, который выполняет свои слова и обязательства настолько несгибаемо и абсолютно во всём чем он занимается, что Вы порой думаете «воу, бро, полегче, ты же так убьёшься!»

Я не встречал ни одного такого индивидуума. Но их много среди женщин. Женщин, со стальными яйцами. В этом-то и есть настоящая общественная проблема. Думаю, пора и нам с Вами наверстать упущенное!

На всякий случай напомним, что жёсткость как агрессивность и тирания — это совсем другое. Этого сейчас в мужчинах предостаточно. Отчасти мужская психика к этому приходит именно из-за отсутствия правильной жёсткости в нужные моменты.

## *Агрессивность*

Я читал и слушал бесчисленное множество размышлений и обсуждений на тему того, стоит ли мужчине быть агрессивным, конфликтным. Совершенно нормально, что никто не хочет лишних проблем, боли и стресса. При этом важно уметь защищать свою территорию, отстаивать свои интере-

сы. Важно быть способным на риск, чтобы пробовать что-то новое и бороться за лучшую жизнь в жизненном соревновании. В противном случае стресса будет слишком много.

Всё же, каким стоит быть мужчине: мирным и спокойным или жёстким и агрессивным?

У Джордана Питерсона — популярного учёного в области психологии, профессора, есть интересное видео в Ютубе под названием «Не будь хорошим парнем». Вот его слова:

«Можно думать, что тот, кто не способен на жестокость, гораздо благороднее, чем тот, кто способен. Но вы ошибаетесь. Если вы не способны не жестокость, то неизбежно станете жертвой того, кто способен.

Невозможно уважать себя, пока у тебя не выросли зубы. Когда они появляются, ты осознаёшь, что серьёзно опасен. Затем, ты начинаешь относиться к себе с уважением, а потом — другие тоже начинают уважать тебя» — конец цитаты. Примечательно, что Джордан Питерсон специализируется именно на мужской психологии. Думаю, здесь есть некая ошибка перевода, речь не столько о жестокости, сколько о естественной мужской агрессивности. А любой мужчина, который не умеет быть агрессивным, всегда будет выглядеть слабым и маленьким, даже если ему 45 лет, у него сильное тело и роскошная борода. А мужчину, который умеет быть агрессивным тогда, когда это нужно, будут уважать. Потому что он может быть опасен, даже если ему 25 и он только недавно начал работать в компании.

Это не говорит о том, что надо постоянно быть беспричинно агрессивным и тем более хамоватым быдлом. Умение быть добрым и мирным чрезвычайно важно. Здесь суть идеи совершенно в другом — если вдруг случился серьёзный конфликт, необходимо быть готовым проявить умеренную агрессию и резкость в защите своих интересов. Высший пилотаж это умение быть нежным как голубь и резким как серп — в зависимости от ситуации.

Например, кто-то обижает Вашу женщину или ребёнка. Если посторонний человек обижает ребёнка знакомых. Если Вы руководитель, а подчинённый или хамит, или не выполняет своих обязанностей. Здравая агрессивность — это способность когда нужно защитить свои интересы или победить в конкурентной борьбе, поставить на место кого-то, кто распоясался.

В этом ключевая разница между слабым и сильным мужчиной. Первых не уважают, потому что у них нет «зубов», нет силы. А если она есть, то не проявляется и её никто не видит. Вторых уважают и побаиваются, потому что они серьёзны и опасны. Они могут показать свои «зубы».

Возьмём для примера бокс, муай тай, борьбу, самбо. Там никто не учит бить людей потехи ради. Или делать броски через себя на асфальт по приколу. Боевые искусства не учат драться, они учат защищать себя и свои интересы, тем самым поддерживать мир вокруг. Мир без дисциплины будет недолговечен, люди пока слишком несовершенны. И ес-

ли нужно драться, необходимо показать свои умения и победить. Ответить уверенно и агрессивно (снаружи).

Нюанс. Агрессия бывает внешняя, поверхностная. А бывает внутренняя. Первая созидает, когда она уместна. Вторая разрушает нашу судьбу и здоровье изнутри.

Само понятие мужских гормонов и, главным образом, тестостерона, напрямую связано с такой чертой характера, как агрессивность. Одной только фертильностью и модификацией строения тела, функции данного гормона не ограничиваются. В животном мире, для того чтобы самец был состоятелен и сумел продолжить свой род, ему необходимы и некоторые качества. Ключевое из них это конкурентоспособность. Тестостерон значительно коррелирует с агрессией и конкурентным поведением и напрямую поддерживается последним. Есть две теории о роли тестостерона в агрессии и конкуренции. Первая гипотеза говорит о том, что тестостерон будет увеличиваться в период полового созревания, способствуя тем самым репродуктивному и конкурентному поведению, которое будет периодически «включать» в особи (в т.ч. и человеческой) агрессивность. Вторая теория очень похожа на первую и лежит в плоскости нейробиологии. Она известна как «эволюционная нейроандрогенная (ЭНА) теория мужской агрессии». Тестостерон и другие андрогены эволюционировали для того, чтобы сделать мозг более мужественным, чтобы мужчина был конкурентоспособным даже при риске причинения вреда самому себе или другим людям. Та-

ким образом, люди с мужественным мозгом, в результате воздействия тестостерона и андрогенов в периоды внутриутробного развития и взрослой жизни, повышают свои способности приобретения ресурсов, чтобы выживать, как можно чаще привлекать партнёров противоположного пола и совокупляться с ними. Маскулинизация головного мозга опосредована не только уровнем тестостерона на стадии взросления, но и воздействием тестостерона на плод ещё в утробе матери. Также высокий уровень тестостерона у взрослых повышает риск фолов или агрессии среди мужчин, играющих в футбол. Исследования также обнаружили, что более высокий внутриутробный тестостерон и более низкий пальцевый индекс коррелируют с более высокой агрессией у мужчин.

Тестостерон связан с поведением и личностными особенностями. В ряде случаев его воздействие на головной мозг может привести к преступности, антиобщественному поведению. Исследования также показали, что тестостерон способствует агрессии, модулируя рецепторы нейрого르몬а вазопрессина в гипоталамусе. Есть исследования показавшие, что у некоторых участников применение тестостерона усиливает словесную агрессию и делает более частым явлением эмоцию гнева.

Субъекты, которые в качестве эксперимента взаимодействовали с короткоствольным оружием, показали рост тестостерона и агрессии. Тестостерон вызывает агрессию, активируя некоторые подкорковые области в головном мозге.

Активность этих областей может подавляться социальными или семейными нормами, в то же время проявляясь в различных ситуациях через мысли, гнев, словесную агрессию, конкуренцию, доминирование и физическое насилие. Тестостерон ослабляет эмпатию, сопереживание и увеличивает влечение к жестоким и насильственным сигналам у мужчин. Если разобраться логически, то понятно, что это необходимая биологическая функция для любого самца. Представьте, что у одного самца будет эмпатия по отношению к другому самцу (конкуренту). Понятно, что это приведёт к полному фиаско. Или когда ситуация требует жёстких мер по защите своей семьи, а мужчине вдруг стало жалко обидчика. Тут хорошего тоже мало. Поэтому подавление эмпатии, жалости и активация физической жестокости и склонности к насильственному поведению не может считаться абсолютным злом. Напротив, есть ситуации, когда это очень даже уместно и необходимо. И воздействие тестостерона на активность тех или иных зон головного мозга в этом случае является важным механизмом выживания.

Конкуренция всегда подразумевает некий разрыв эмпатии и определённую агрессивность. А вот дальше, есть ряд очень тонких нюансов.

1. Взаимосвязь двунаправленная: высокий уровень тестостерона приводит к конкурентности, а низкий — к аморфности, инертности. В то же время, если озадачиться, внутренне проникнуться идеей конкурентности, то тестостерон начи-

нает расти в ответ на это. Самый простой механизм — физическая форма. Физические упражнения сами по себе прекрасно повышают тестостерон (особенно если они регулярны и в рационе много белка). Если при этом Вы поставите себе цель победить кого-то (допустим, превзойти приятеля в количестве отжиманий или в армрестлинге) и эта цель для Вас представляет интерес, то в процессе её достижения уровень тестостерона возрастёт гораздо сильнее, чем возрос бы от одних только физических упражнений. Здоровый соревновательный дух в любительском спорте, да даже в бизнесе — повышает тестостерон. Если он у Вас низковат — выберите для себя нишу, где будет конкуренция и желание лидировать среди конкурентов. Прирост тестостерона и стальных яиц обеспечен.

2. Этот нюанс более тонкий и состоит в том, что как бы биологические животные сигналы ни были естественны, мы всё равно люди. И у нас есть набор высших психических функций, помогающих раскрывать более высшие человеческие начала, а не животные. Агрессивность, конкурентность — всё это должно быть поверхностными эмоциями, ими нельзя проникаться слишком глубоко (иначе мы постепенно становимся животными, но намного более страшными). Наша более глубокая эмоциональная сфера должна быть настроена как раз на единство с другими, эмпатию, взаимопомощь. Даже если роли распределились так, что мы с кем-то

конкурируем, боремся, мы не должны внутренне желать человеку зла, как-либо потоплять его. Мы должны сосредоточиться на том, чтобы развить себя для победы в этой конкуренции, а не на том, чтобы унижить конкурента. А для него наша победа тоже является помощью, но уже в его росте и развитии. Т.е. поверхностно есть конкуренция, а внутри есть единство и совместное развитие. Как игра в «Казачьи разбойники»: по сюжету игры есть распределение ролей, борьба и конкуренция и отказываться от неё не нужно — иначе ты проиграл. Нужно выполнять свою роль. В то же время все играющие являются друзьями между собой. В жизни также — мы все совместно развиваемся и когда мы в чём-то идём к победе, то идти к ней нужно. Но вовсе не для того, чтобы утереть кому-то нос, а для того, чтобы расти как личность и заодно, через это помочь расти тому, кто с нами конкурирует. Утереть нос это всегда лишь поверхностный повод для реализации данного процесса. Когда мы в чём-то проигрываем — это всегда возможность найти свои слабые места, укрепить их. Это опыт, который помогает нам расти. Точно такое же значение имеет проигрыш и для того, кто проиграл нам. Такое восприятие помогает совместить внешнюю борьбу и внутреннее единство. Если не научиться воспринимать так, то восприятие будет односторонним и Вы рискуете начать утрачивать свои высшие функции. В случае человека эволюция уже давно переместилась в плоскость развития высших психических и эмоциональных функций. Всё, что не эволюцио-

нирует, постепенно слабеет и отмирает — это естественный отбор. Поэтому первое, что будет утрачивать в этом случае мужчина — свою мужскую силу (речь не столько о потенции, сколько обо всём многообразии функций тестостерона). Если наш эмоциональный мозг слабо способен к эмпатии, то рост конкурентности ещё более ослабит эмпатию и сделает нас безжалостными и к месту, и ни к месту. Если в эмоциональном мозге присутствует гневливость, то тестостерон её усилит. Что делает наше подсознание для того, чтобы затормозить нашу инволюцию (процесс, обратный эволюции)? Всё просто — всеми доступными способами приведёт Вас к снижению синтеза тестостерона. Кстати, алкоголизм, к которому часто оказываются склонны мужчины с высоким уровнем тестостерона — это одна из таких мер. Увлечение алко-голем снижает тестостерон и потому снижает агрессивность. Но вместе с этим вначале незаметно, а со временем всё более заметно деградирует и масса других функций. Поэтому для всех, кто хочет иметь высокий тестостерон, а главное ментальный скелет — важно выработать внутри эмпатию, единство с другими, а конкуренцию воспринимать как было описано выше — в качестве предлога для взаимного развития, помощи. В конечном итоге любой конкурент, это партнёр в развитии. Если пропустить через себя это понимание, почувствовать его, осознать, то подсознанию не нужно будет снижать Ваш тестостерон и ослаблять Ваши стальные яйца. Ведь от деградации своей эмоциональной сферы Вы будете

защищены и в животное состояние уже не скатитесь.

3. Третий нюанс. В тех случаях, когда нужна реальная жёсткость — подавлять себя не стоит. Если Вас хочет обмануть партнёр по бизнесу или кто-то решил «докопаться» в подворотне (или где-то ещё) до Вас, Вашей семьи и тд — не подавляйте себя. Внутри нужно не забывать образ из «казаков-разбойников», а снаружи принять вызов и дать тот отпор, которого требует ситуация, распределяющая роли в текущий момент. Это должна быть поверхностная агрессия с Вашей стороны. Важно, чтобы она была без аффекта. В остальном, как мы помним, всему своё время и место. И агрессия может быть оправданной. Если подавлять себя, то функция мужественности попросту атрофируется — организм воспримет её как нечто ненужное. А если в глубине души, в своих эмоциях, не научиться воспринимать что все мы, даже сталкиваясь для борьбы и конкуренции, взаимно помогаем друг другу расти (и соответственно, о ненависти речи идти не может, а о единстве может, даже в условиях жёсткой конкуренции), то мы начинаем утрачивать высшие эмоции, скатываться в первобытно-животные и тогда наше подсознание блокирует такой процесс ослаблением наших стальных яиц. Для того чтобы мужественность могла продолжить быть, важно научиться правильному эмоциональному восприятию конкуренции и борьбы, не подавлять себя, а реализовываться в конкуренции и, когда это требуется, в

защите близких. После осмысления и соединения этих противоположностей в своём сознании, со временем уходит тот барьер, который заставляет нас быть «квашнёй» и «размазнёй».

Задумаемся. Мужчины в большинстве своём обожают смотреть боевики, где главный герой вкатывает плохим парням хорошую взбучку. Никто не любит смотреть про тихих и неконфликтных мальчиков, ловящих бабочек и напевающих себе под нос песенки про мир во всём мире. А всё потому, что во время просмотра киноленты про главного героя со стальными яйцами и железными кулаками, мы можем хоть чуть-чуть объединиться со своим внутренним «монстром», который жаждет насилия. Но при этом законного насилия — когда ты защищаешь своё или наводишь утраченный порядок.

Научиться показывать своего внутреннего «монстра» под названием «агрессивность», выпускать его наружу когда нужно, но держать под контролем — важнейшая задача любого мужчины.

## *Тирания*

Как правило этот термин применяют к мужчинам, которые подавляют желания своих женщин, не считаются с ними. И если какой-либо специалист утверждает Вам, что тирания это крайняя форма агрессивности и неумения её сдер-

жать, а значит бороться с чертами тирана в себе нужно бесконфликтностью, то такой человек просто не умеет мыслить и понятия не имеет о том, как устроена психика.

На самом деле тирания это прямое следствие бесконфликтности, следствие отсутствия своевременной поверхностной агрессивности. Это агрессивность, загнанная вовнутрь. Объясняю на пальцах.

Не уметь говорить своей девушке/жене «нет» и потакать ей — самый верный путь к разводу/разрушению отношений. И дело вовсе не в том, что женщина «садится на шею» (хотя и этот вариант не всегда можно исключить). Проблема гораздо глубже. Мужчина, который не умеет отстаивать свои желания и права, который боится и не может чётко и твёрдо выразить, что ему нравится, а что нет (даже если его предпочтения идут в чём-то вразрез со вкусами и предпочтениями жены), а вместо этого во всём соглашается с женщиной лишь бы ей угодить, будет неизбежно копить внутри себя злость и обиду, наполняться внутренней агрессивностью, которая разрушительна. Этой внутренней агрессивностью становится нереализованная потребность быть понятым, потребность, чтобы с его желаниями считались. И эта агрессивность потом неизбежно вылезает или в виде заболевания (чаще сердечно-сосудистая система, проблемы с артериальным давлением, но возможны и иные варианты), или в самом неожиданном месте — вспышка неукротимой ярости, физическое насилие (рукоприкладство и избиение), алко-

голь, наркотики. Те мужчина своей бесконфликтностью сам себе делает невыносимые условия совместного существования в отношениях со своей женщиной. И потом эта злость выливается на неё. Ведь в его понимании он это делал «ради неё». Не надо так!

Невозможно всегда быть хорошим и улыбчивым. Необходимо уметь быть в меру (!) конфликтным, стоять на своём, договариваться, обсуждать, искать компромиссы, которые устраивают и Вас, и другого человека. И это снова пример слияния здоровой жёсткости и здоровой гибкости (заявить о своих интересах и желаниях, обсудить их, отстаивать, искать компромисс, который устроит обоим).

Добрый мужчина, который соглашается абсолютно на всё, что ему скажут, на самом деле боится и не умеет стоять на своём. И как такого субъекта уважать женщине? А ведь уважение со стороны женщины — это базовая потребность любого мужчины. И когда мужчина не чувствует уважения со стороны женщины, то его психика может включать тиранию для удовлетворения потребности в уважении. Важно изначально не подсовывать себе такой капкан, а заявлять о себе. Не быть как мебель — куда подвинут, там и стою.

Ещё один момент. Поначалу добрый и милый мужчина может зацепить женщину, которой хочется спокойных отношений. Если она недавно рассталась с тираном или абьюзером — это будет для неё особенно актуально. Неагрессивный мужчина предсказуемый, безопасный и с ним удобно прогу-

ливаться с детьми или просто смотреть телевизор.

Но в романтических отношениях отсутствие здоровой доли злости и активной энергии это огромный минус. Такой мужчина будет выглядеть менее привлекательным и менее мужественным, сексуальное влечение женщины пойдёт на спад. Она будет видеть в нём не мужчину, а образ маленького мальчика, эдакого сладкого сыночка. Или младшего братика.

По этой причине часто получается так, что хороший парень для той или иной девушки/женщины это «просто друг», а с более агрессивными и нагловатыми они строят отношения. В этом основная разгадка эффекта френдзоны. Не стоит агрессивировать без повода, нарочито и на ровном месте раздувать проблему. Это поведение истерички, а не мужчины. Достаточно просто не поддакивать, а честно и искренне обозначать свои желания, вкусы и точку зрения. Причём, чем сильнее она идёт вразрез с женской, тем выше потребность обозначить Вашу. Корректно, но твёрдо, а не «как скажешь, дорогая, так и будет».

### ***На что опирается умение конфликтовать***

Первое, это осознание того, что как бы не выпали роли, мы все части одного целого (социума, коллективного сознания). Даже если жёстко конфликтуем, дерёмся с обидчиком. Ежеминутно мы является частью процесса эволюции, иду-

щей вперёд. Давая кому-то резкий отпор, мы делаем и этого человека лучше — обозначаем границы дозволенного. Все подобные взаимодействия ограняют личность человека подобно тому, как алмаз приобретая огранку становится бриллиантом. Но это осознание должно быть глубоко внутри. Снаружи всё куда более прагматично.

Умение драться, защищать себя и близких — одна из вех уверенности при конфликте.

Кто бы что не говорил, если мужчина слаб телом и не способен постоять за себя, другие мужчины это легко «прочитают» и будут давить на него как морально, так и физически. Это будет происходить у них неосознанно и неумышленно, на уровне инстинктов. И даже в тех конфликтах, которые сами по себе находятся не в физической плоскости, Вас могут сильнее задевать, зная, что в челюсть от Вас точно не прилетит. И совсем другое дело, когда знают, что прилететь может и весьма неслабо.

Жизнь вообще полна разного рода конфликтов: на парковке, в подъезде, на работе, в очереди за продуктами. Никто не мешает пару лет походить в спортзал, чтобы привести себя в форму. И также на бокс, каратэ, муай тай, чтобы выработать боевые рефлексy (ибо одна только мускулатура без навыков мало поможет, а только «съест» Ваш кислород и Вы быстрее устанете в случае реального боя). Главное выбирать прикладные стили, а не те, где нет контакта, спаррингов и эффективности. Не обязательно становиться про-

фессиональным спортсменом. Важно лишь, что Ваша уверенность при конфликте будет выше и при необходимости Вы способны дать физический отпор. Когда Вы это почувствуете, то это чувствуют и другие, в итоге они будут договариваться с Вами, а не унижать. Причём, даже если Вы физически ноль, но обеспечены финансово настолько, что можете позволить себе пару-тройку телохранителей, Ваши эмоции при конфликте всё равно будут теми же эмоциями физически слабого человека. Природу не обмануть, да это и не нужно. Те кто утверждают, что против быдла, пистолета или толпы Вам это не поможет, просто никогда не побеждали в конфликтах. Вместо этого сидят тихонько, боятся всего на свете, сами ничего не меняют и других пассивно агитируют стать такими же. Для того, чтобы не идти напролом на толпу, у нас есть разум. Наличие силы и боевых умений не исключает работу мозга, а дополняет.

### *Внешние манеры*

Когда мы прокачали свой внутренний мир: знаем что для нас ценно, а что нет; любим и уважаем себя, развиваемся в плоскости нескольких составляющих; умеем не молоть языком всё подряд; выполняем обещания и следуем своему слову, мы можем обнаружить, что наши манеры поведения тоже сильно изменились. Но всё же, для того чтобы у Вас была возможность примерно ориентироваться, дам некий ко-

стяк внешних манер. Тем более что нейронные связи двунаправлены: прокачка внутренних качеств влияет на поведение и манеры, а работа с поведением и манерами помогает развивать свои внутренние качества. Согласно концепции Embodied Cognition (переводится как Воплощённое Познание) на нашу психику влияет наше тело: его положение в пространстве, дыхание, наши движения, осанка, привычки манеры речи и тд. Поэтому зная эти ориентиры, Вы сможете помогать себе прокачать своё мужское «Я» комплексно.

На первое место выходит сдержанность. Это один из основных признаков мужественности. В деловых кругах достаточно говорить кратко, сдержанно и по существу. Не выражать сильно своих эмоций. Это помогает выглядеть более серьёзно и мужественно, а благодаря этому более авторитетно. На то есть причина.

Сдержанность ассоциируется в массовом бессознательном с мудрецом — умным и авторитетным мужчиной, который вдоль и поперёк прошарен в теме разговора, общается взвешенно, обдумывает свои слова и не позволяет эмоциям повлиять на свои решения. Обращается к фактам, вместо того чтобы болтать попусту. К человеку, который говорит в подобной манере, невольно начинаешь проникаться уважением, прислушиваться к его словам и обдумывать их.

В противоположность этому, торопливая речь или целая тонна информации, не относящейся к делу, только запутывает людей. Они не смогут сосредоточиться, в определённый

момент у них теряется ноль разговора и блокируется восприятие. И в итоге они вообще не поймут, что конкретно Вы хотели им донести. Некоторые неумелые ораторы любят мыслить по принципу «пусть подумают, это им пища для ума». Важно понимать, что раздумывать о словах, сказанных в торопливой и неконкретной манере, ни один слушатель не станут, ибо такая манера речи неубедительна, она не располагает.

Двигаться нужно расслабленно и неторопливо. Это уже невербальные послы языка тела. В природе львы и тигры двигаются с чувством, с толком и расстановкой (это не означает кисельной медлительности — в нужный момент они способны с большой силой, скоростью и собранностью произвести атаку или отразить чужое нападение. По факту нам нужно учиться манерам у них), их движения немного с ленцой, плавные. О чём переживать льву, если он сильнейшее существо на данной территории?

Резкие и угловатые суетливые движения демонстрируют другим Вашу тревогу и нервозность, вызывают у людей жалость или смех, но никак не уважение.

Само собой, что за пару раз такого поведения Вы не станете чувствовать себя альфачом, но начало положите и поможете себе заложить всё самое нужное. Окружающие люди будут Вас воспринимать как более сильного и уверенного в себе, если Вы медленно и расслабленно двигаетесь, держите

спину прямо и спокойно смотрите в глаза. Вы сами постепенно начнёте себя чувствовать намного увереннее, если регулярно будете практиковать такие манеры.

Мочь повернуться спиной к тому, кого считаете опасным — одна из разновидностей демонстрации силы. Простой пример из дикой природы. Тигр смело поворачивается спиной к антилопе, но антилопа повернётся к тигру спиной только во время попыток убежать. Антилопа и другие травоядные мониторят поведение хищников, им не пофиг, они ощущают угрозу. Тигру, напротив, по барабану на антилоп, если тигр не голоден. Он в безопасности и бояться ему некого.

Вы можете возразить, мол, причём здесь тигры, хищники, травоядные и прочая занимательная зоология. Ведь мы — люди. Отвечу. Лимбическая система, из которой на огромный процент состоит наш эмоциональный мозг, подсознание и невербалика, по другому называется ещё «мозгом млекопитающих». И все сигналы она считывает ровно те же и ровно также, которые актуальны среди диких млекопитающих.

Собеседник, способный спокойно закончить разговор, развернуться спиной и уйти — воспринимается как уверенный в себе доминирующий человек. Он не боится показать оппоненту «спину» Разумеется, если конфликт вот-вот перейдёт в плоскость физического противостояния — так делать не нужно. Для всего есть своё время и место.

# 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.