

18+

И С К Р Е Н Н О С Т Ъ



Петр Колпаков

Петр Колпаков

Искренность

<https://litres.ru/74249017>

ISBN 9785007048101

Аннотация

Эта книга о методе, который поможет вам получить то, о чем вы по-настоящему мечтаете, — о счастье; о том, как стать счастливым. В основу метода вложена простая, но труднодостижимая концепция — искренность. Именно её отсутствие мешает вам быть поистине счастливым человеком.

Интегрируя теоретические знания, практический опыт, истории коллег и реальные случаи клиентов, я постарался объяснить и доказать, почему эта важная деталь действительно нужна понятным и доступным для каждого читателя языком.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Я или маска?	13
Глава 2. Отношения	24
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Искренность

Петр Колпаков

© Петр Колпаков, 2026

ISBN 978-5-0070-4810-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Я никогда и подумать не мог, что смогу написать подобное. Брошюра, книга или чем эта рукопись окажется в итоге, я не знаю, но признаюсь — это заслуги тех, кто построил меня. Людей, кто вкладывал в меня свои части души, себя самих, чтобы сделать меня лучше. Делали они это потому, что на самом деле хотели сделать меня лучше, или же желали продемонстрировать свой профессионализм; быть может, они тешили свое эго, самоутверждались или чего еще — но важно ли это сейчас? Я не знаю. Знаю, что имею право лишь на благодарность и не более.

Честно говоря, я всегда восхищался людьми, которые пишут книги или картины, создают что-то новое или пытаются изменить этот мир в лучшую сторону. Моя мать нередко говорит мне, что разрушать всегда проще, чем строить. Это верно — с годами я с ней более чем согласен.

Хочу сразу отметить, что ни один психолог не может оценивать работу другого. Это «субъективный абсурд». Дабы реально и обосновано выразить свое мнение по поводу того или иного психолога, есть только две возможности.

Первая возможность — это сидеть с ним в кабинете третьим лицом, оценивая его профессионализм, что, разумеется, невозможно. Психолог, не побоюсь сказать, лечит вашу душу, ваше нутро и безусловно правильно, что подобный

процесс происходит наедине, в изолированном месте. Я считаю, любому человеку должно быть безопасно выворачивать себя наизнанку.

Вторая возможность — это быть его клиентом. Пока что только клиент может оценить вашу работу. Пусть и односторонне, но все же — может. Оценивает клиент психолога не отзывом и не лестными словами, сидя напротив. Этот процесс долгий и реальную оценку он сможет только почувствовать. Почувствовать, что он стал счастливее, с помощью сессии или терапии. Чувствовать, что его межличностные отношения улучшились или он превзошёл какой-либо личностный барьер... Не важно «что». Важен результат вложенного времени. Только и всего.

Честно говоря, я не раз размышлял о подобном и пришел к тому, что хорошо проделанная работа психолога — это понимание внутри каждого клиента своего положительного состояния, которого он достиг не в одиночку. Состояние счастья или же понимания, как ему вести себя, действовать в той или иной ситуации, о чем стоит размышлять, обратить внимание, дабы не оступиться и не навредить себе.

Только когда клиент признает внутри себя, что подобного он достиг с помощью своего психолога, и помнит об этом с течением времени, тогда оценка этого вложенного времени и усилий психолога будет настоящей. Возможно, об этой оценке никто и никогда не узнает, но все же я считаю это таковым.

В связи с вышесказанным, я не могу судить о том, какие это профессионалы и хорошие ли это люди для меня или кого-либо. Я лишь могу положиться на чувства, которые ощущаю; оценить то, что мне дали и что я получил.

Дебют благодарности я хочу отдать Ильиной Татьяне Ивановне. Моя коллега, которая до сих пор помогает мне, поддерживает и консультирует по вопросам нашей работы. Профессионал, который, как я чувствую, уж точно превзошёл самого себя. Особенно в работе, касающейся поддержки клиента и контейнированию его внутренних эмоций. Видимо, я никогда не перестану восхищаться её искусностью делать подобное. Она так много отдает человеку, сидящему напротив или находящемуся на другом конце провода, что это безмерие окутывает тебя, даря веру, что ты все сможешь, у тебя все получится!

Считаю очень важным сказать, что познакомился я с ней в тяжелый период своей жизни. Казалось, что я попал к ней случайно, но случайности, теперь уже я уверен, никогда не случайны. На последнем личном консультировании, а это было около 10 лет назад, она отказалась от дальнейшей работы со мной. На вопрос «почему», она ответила дословно: «Я работаю психологом и помогаю людям, но ты приходишь сюда не за помощью. Ты приходишь сюда чему-то научиться. Иди и учись. Выучишься и, если потребуется, я буду помогать тебе...». Я помню свои чувства, как она сказала это... Как-то жестко что ли, очень категорично и ме-

ня это даже обидело. Я долго думал о произошедшем, ведь она единственная принимала и понимала меня, и вдруг даже она отказалась. Позже я понял, зачем она так поступила, и я безумно благодарен за это.

Если бы не её **искреннее** мнение, правда, с которой я не был готов в тот момент столкнуться и принять, — не знаю, стал бы я тем, кем являюсь сейчас; стал бы я человеком, любящим свою профессию? И, чувствуя, что это мое предназначение, я до сих пор не знаю ответа на этот вопрос, но знаю, что из этого вышло.

Психолог не должен говорить то, что вы хотите слышать и то, что вам удобно. Он должен говорить то, что вам нужно услышать! Это важная деталь, о которой я напишу в одной из глав.

После института я долго искал рабочее место и нашел его (кстати, с помощью Татьяны Ивановны). Удивительно, но она действительно исполнила то, в чем утверждалась когда-то...

Я был парнем с дипломом, который на самом деле не понимал почти ничего из того, во что ему придется погрузиться, но, как ни странно, я чувствовал, что я на своем месте; я иду правильной дорогой.

Человек, который вложил в меня более полугода профессионального опыта в начале моего пути, был психоаналитик Топчиева Екатерина Сергеевна.

Она дала мне азы психологии, научила глубокому анали-

зу и профессиональному консультированию клиента, касаться его бессознательного; слушать, а не говорить; погружаться в процесс своей работы и делать это осторожно, забыв о своем существовании и, как она любит говорить, «эго». Я понял, что в кабинете у психолога нет двоих человек буквально: есть клиент, а я и мое сознание, должны погрузиться внутрь него, дабы понять, о чем мне пытаются сказать, что хотят донести.

Екатерина Сергеевна вкладывала свои знания в меня более полутора лет. Со временем я сепарировался от нее, выразимся так, и все реже в ней нуждался, но без неё, уверен, мне пришлось бы очень и очень тяжело.

Всегда буду восхищаться её начитанностью и библиотекой знаний, ибо я не представляю, сколько личного времени она потратила и тратит на изучение своей профессии. Если когда-либо, дай Бог, я смогу хотя бы приблизиться к её эрудированности и образованности — завоюю мир.

По правде говоря, я не приветствую современный психоанализ и его представителей, ибо такой глубокий и многогранный метод, к сожалению, зачастую используется людьми, спекулирующими психологией для своей выгоды и зарабатывания денег. Но, хоть наши подходы к работе и отличаются, Екатерина Сергеевна подтверждает то, что психоанализ — достойный и широкоформатный инструмент для работы психолога. Никогда не скрываю свою психоаналитическую «базу», начало которой положила именно она.

На сегодняшний день Екатерина Сергеевна — моя коллега и близкий друг, и учитывая то, что я скептически отношусь к современному понятию дружбы, для меня, в любом случае, она навсегда останется другом и родным человеком, даже если время когда-то перевернет её мнение обо мне.

Не менее важным человеком на моем профессиональном пути так же стала Белякович Наталия Викторовна. Её профессиональный и жизненный опыт помог мне более глубже познать интегративные методы работы. Её супервизии и объективная оценка моей работы (особенно негативная) заставляла меня быть внимательнее, оставаться разносторонним в запросе клиента, исключая ошибки. Я знал, что если мои методы комментирует или не одобряет Наталия Викторовна, то это точно повод задуматься и еще раз все проанализировать, спросить себя: где я мог ошибиться? Я очень благодарен ей за поддержку и теплоту, к которой она направляла меня, по отношению к клиенту: она разными способами доносила до меня мысль о том, что к клиенту нужно быть добрее и человечней. Ведь психолог обязан быть беспристрастным. Без разницы, кто сидит напротив него.

Идея написать эту книгу возникла еще в конце 2023 года. Работая педагогом-психологом в одном из психологических центров с разными случаями клиентов, я все чаще и чаще приходил к одному и тому же — **искренность**. Я сталкивался или с её недостатком, или с её полным отсутствием.

На первый взгляд звучит совсем бредово, да и людям, как

показала практика, особенно в возрасте от 35 до 60 лет, вообще не понятно, о чем я им говорю или что имею ввиду. Поколение 20 века воспитывалось совсем иначе, но об этом позже. Возможно, и с профессиональной точки зрения, мои суждения будут выглядеть очевидно или же будут похожи на прикладную психологию, нежели на общепринятые «достойные» методы: психоанализ, КПТ, гештальт-терапию, НЛП и т. п. Обозначусь, что я не собираюсь претендовать на научный взгляд моей работы. Я не магистр психологии и не кандидат психологических наук.

Для обычного человека: преподавателя истории, шахтера или продавца игрушек, вышесказанные понятия, не скажут ни о чем. Это вода, которая делает данную работу лишь раздражающе-заумной, а не полезной, как мне бы того хотелось. Моя коллега, как раз Наталия Викторовна, как-то сказала, дословно: «Сейчас никому не нужен глубокий психоанализ. Время быстротечно. Многие хотят простой инструкции, как жить и как решать свои проблемы». Не могу сказать, что полностью с ней согласен, но я согласен с направлением её мыслей... Я чувствую, что **искренность** — это один из главных ключей решения запроса: как клиента и психолога, так и обычного человека.

На примерах своего личного консультирования, примерах моих коллег и прочей известной мне информации, я постараюсь объяснить и рассказать простым и доступным языком, как важна такая, казалось бы, мелочь, чтобы каждый пони-

мал, как использовать такой метод в повседневной жизни и разумеется, не усложнять её, а быть счастливее. Думаю, как бы смешно это ни звучало, это самое важное, чего хотел от меня каждый клиент. Любой его запрос можно перевести во фразу: «Я хочу во всем разобраться, выйти из этого кабинета и быть просто счастливым!», а вот здесь нам и поможет **искренность**.

Глава 1. Я или маска?

Начать лучше с самого себя. Что значит «быть **искренним**»? Настоящим? А может, это метафора? Или это убеждение? Навязанное мнение? Установка? Это сложно. Все намного проще: о чем вы сразу подумаете, когда прочтете или услышите слово «маска»? Верно, это что-то ненастоящее. Наш мозг заранее, в большинстве случаев, знает ответ на вопрос. Ведь, когда нам приходится делать выбор, какая-то внутренняя часть нас перевешивает одну из сторон, хотя бы на толичку, но перевешивает. Пару лет назад я был на литургии в храме. Священник, рассказывая проповедь, процитировал: «Есть только „да“ или „нет“, все остальное от лукавого». И я призадумался: ведь так оно и есть. Убеждаться в этом приходится часто. Разумеется, я не говорю о той информации, в которой мы ничего не сможем осмыслить, или той, которую слышим впервые. Если мне назовут математическую формулу и спросят для чего она, я не только ничего не пойму, но и не буду знать ответ на вопрос, и максимум, что я могу сделать в такой момент, это сфантазировать.

На самом деле все взаимосвязано, но вернемся к теме вопроса: человек, что носит «маску» — это ненастоящий человек или двуличный, называйте, как хотите. Такие люди живут будто бы не свою жизнь; люди, играющие роль в фильмах.

В моей практике было и есть немало клиентов с такой проблематикой. Их запросы, в общем и целом, часто схожи. Разнятся лишь детали. Таким людям непонятно: почему она одинока, почему его не любят, почему ей изменяет муж, почему он такой хороший, а девушки нет?

Представим, что вы и вправду хороший человек. Вы даже филантроп, у вас красивая внешность, шарм, хорошая речь, ораторские способности и т. п. Кстати, разумеется, это все работает!

Я считаю, что любой вклад в развитие чего-либо — это уже оружие. Поэтому, если вы каждый день перед зеркалом тренируетесь красиво говорить, то, конечно же, вы с большей вероятностью вызовете интерес у противоположного пола или, скажем, работодателя, претендуя на определенную должность, чем человек, который не прилагает к этому никакого усилия. Но! Так или иначе, с определенными людьми даже это не действует! И почему же?

Дело еще в том, что каждый человек — эмпатичный. Просто это чувство у кого-то усовершенствовано, у кого-то — нет, но мы все «что-то чувствуем». Всегда. Везде. Постоянно.

Данное качество, я считаю, совершенствует психологическая грамотность, жизненный опыт, любимый человек или постоянное общение и знакомство с разными людьми. Возможно, есть еще какие-либо возможности «прокачки» эмпатии, но пока я их не нашел...

Знаете, я долгое время думал, что эмпатия — это своего рода интуиция. С одной стороны, это приемлемое мнение, но эмпатия — это то, что ты чувствуешь собой, своей сущностью. Все это относится к душе, а не интуиции. Это как любовь! Как можно объяснить её рационально? А как вы её чувствуете? Чем? Где? Как различаете? Если сейчас у вас возникли мысли «о бабочках», то вынужден вас огорчить — это влюбленность, химический процесс, и, если над ней не работать и не «строить», ей придет конец.

В наш век, а скорее всего, во все века, слово «душа» — это предмет споров и обсуждений. Любая религия, которую бы вы ни брали во внимание, доказывает нам, что душа есть у каждого человека. Плюс, что хотелось бы заметить, любая религия, в купе, учит нас всегда быть **искренними** друг к другу.

Одни доказывают, что все это бред несусветный, и никакой души не существует, но зато существуют такие люди, как «анти-психологи» и те, кто до сих пор продвигает теорию эволюции (чего нельзя сказать о моем учителе биологии); а другие устремляются в веру, природу или гармонию с самим собой. Существуют еще и небезызвестные атеисты, но эти люди, по моему мнению, лишь боятся признавать наличие Бога, и каких бы доказательств они не получали в современном мире, им всегда будет мало и найдутся причины, чтобы дальше отстаивать сторону своих протестов. Хотя я никогда не осуждаю. Я придерживаюсь более здоровой позиции и

считаю, что каждого из нас должна заботить «человечность» всегда и во всем, к чему бы мы ни прикасались.

Честно, для меня это абсурдно. Да и что тут обсуждать, зачем и для чего, когда все знают в каком месте радостно или больно (и я не про физические ощущения). Само понятие психологии зародилось от греческого слова «psyche», ибо так древнее греки называли именно душу. Отрицать наличие Бога или души — это все равно, что отрицать существование психологии.

Но вернемся к нашей теме: учитывая то, что каждый из нас эмпатичен в той или иной мере, мы чувствуем, когда нам «втюхивают» что-то ненастоящее; когда перед нами человек в маске.

Вы лжете своей жене, что она купила красивые джинсы, а вас от них тошнит. Вы улыбаетесь или пытаетесь понравиться тем, кого ненавидите или на кого вам плевать и т. п.

Именно по этой причине ваши чары или методы не действуют. Приходится применять ложь, а это уже другой бич 21 века... да и снова: всех веков. И лишь вы делаете выбор: поддаваться какой-либо уловке, надевая розовые очки, лгать себе или продолжать сомневаться, задавать вопросы. Так же, именно по этой причине у вас нет постоянных друзей, связей, знакомств, семьи и т. п. Все, что относится к нам, людям, полностью затрагивает аспект **искренности**.

Давайте рассмотрим на примере, более подробно, заголовок этой главы, чтобы было более четкое понимание, какую

мысль я хочу до вас донести.

Итак, моя клиентка, назовем её «38». Молодая женщина, возраст около 37 лет, которая обратилась ко мне с жалобой на взаимоотношения с сыном, но в этой истории огромную роль играет факт того, что 38 попросту привыкла жить так, как сказали мама и папа. Вести себя с сыном, мужем, родными, начальниками так, как «надо», а не так, как она чувствует. Как выяснилось позже, у 38 есть скрытые проблемы, связанные со взаимоотношениями с мужем, тревожностью, работой, коммуникабельностью, психологической грамотностью и все это потому, что «выходя из дома, я надевала маску и жила так, как мне было надо».

А как же сама 38? Что на счет «я» или «хочу»? «Надо», в случае 38, заставляет забивать ей снова и снова гвоздь в её «крышку жизни».

Но вернемся к сказанному ранее. К проблеме «поколений 20 века». Одна из немаловажных причин, почему 38 таким образом проживала свою жизнь, — это мнение, навязанное её родителями, или как принято говорить в моей профессии, ДТО (детский травматический опыт). Как гласят общеизвестные теории: поколение меняется каждые 4 года, хотя мнения разнятся. Но лично я соглашусь с этим, потому как мы с вами живем в мире цифровых технологий и бешеного прогресса. Не мудрено, почему проблема отцов и детей тянется тысячелетиями.

Дело все в том, что несколько десятков лет назад было

проще, так скажем, сориентироваться. Человек СССР был уверен в завтрашнем дне и более или менее знал, как, скорее всего, сложится его жизнь. Ты идешь в школу, потом институт, а дальше — работа на ближайшие 40 лет. Как только ты сдал вступительные экзамены, для тебя уже готовили место на заводе, ты мог примерно вычислить свою заработную плату, а также сколько ты отложишь на будущий отпуск. И ведь говорят: «хватало»! Согласитесь, просто ведь, если сравнивать с сегодняшними реалиями?

Сейчас у человека, окрыленного лишь своей безумной идеей и верой в свою профессию, маловато шансов, но они есть: я один из таких примеров, но все равно повторяюсь — маловато. Хотя здесь назревает вопрос: а насколько **искренне** ваше желание? В большинстве случаев, чтобы начать карьерный рост, ты должен будешь поучаствовать в коррупционных интрижках или использовать папины связи, чтобы получить свое место под солнцем и, даже если ты хорошо изучил свое ремесло, ты можешь так и остаться в тени. Согласитесь, сложновато ведь, если сравнивать с коммунистическими реалиями?!

Сегодня, банально: ваша маленькая и плоская коробочка, которая называется «телефон» знает все и обо всех! Ты можешь получить любую информацию, отследить местонахождение своего ребенка, посмотреть фильм или послушать музыку! Если бы подобное сказали вашей бабушке, когда ей было 17, она бы улыбнувшись, покрутила у виска и не сочла

бы это за реальность. Она считала, что черно-белый телевизор — это чудо инженерии, а в наш век его можно даже согнуть или заменить части экрана.

Как мнения и желания моей клиентки должны были совпасть с родительскими? Ведь реалии совсем разнятся и продолжают прогрессировать, а жить нужно сейчас!

И данный принцип, на самом деле, можно применить ко всем временам! Разница около полувека и жизнь кардинально меняется, а наш с вами жизненный опыт почти ничто в глазах наших детей. Такие фразы, как «Мои родителями меня не понимают!», «Мой ребенок меня не слышит!» из этой же лодки...

38 сделала так, как сказали родители, а не так, как она сама мечтала и хотела. Разумеется, каждый родитель глубоко убежден, что желает самого лучшего своему ребенку, но проблема в том, что 38 отказалась выбирать себя, быть **искренней** сама с собой, ведь её мечты и желания кардинально отличались от родительских. Выбрав навязанное мнение, 38 окончила институт, пошла на нелюбимую работу и пыталась быть хорошей для тех, кто ей безразличен. В принципе, как и основная масса её окружения, но беда в том, что теперь и всегда приходится расплачиваться.

Задумывались ли вы когда-то, на что вы тратите большую часть своей жизни? Если вы возьмете линейку, отмерите среднестатистический уровень жизни населения, вычеркните детство, подростковый и юношеский период, пусть ска-

жем, первые 20 лет, а также пенсионный возраст, то около 40 лет вы потратите на работу! Когда видишь наяву перед собой такое огромное количество дней и часов, начинаешь терзать себя вопросом: а я люблю свою работу? Делаю ли я в этой жизни то, что приносит мне счастье и пользу другим? А вы любите?..

Я представил себе однажды, что, если через десятки лет ко мне подойдет мой внук или внучка и прозвучит вопрос: «Деда, а тебе нравилась твоя работа?», я должен буду аргументировать то, на что я потратил большую часть своего жизненного пути и дело вовсе не в хорошем примере.

В случае с 38 ситуация не является критической. Вскоре эта женщина, изменила свой взгляд на выбранную профессию и должность, улучшила семейное положение, отфильтровала окружение, но как же та часть многих, кто годами работает в банке, а на самом деле, хочет писать картины?

Я глубоко затрагиваю проблему профессии, потому как это, повторюсь, то, что сможет отобрать большую часть вашей счастливой жизни!

Выбор в сторону двуличия также сыграл серьезную роль во взаимоотношениях с обществом другой моей клиентки, назовем ее «142». Проблематика схожа с 38, но в этом случае более подходящая. Я не буду говорить о диаде (взаимоотношении двух). Эта тема будет развернута ниже и требует особого внимания!

Возьмем друзей 142. Оказывается, у нее их почти нет. От-

части, имеет место быть тот факт, что ценность самой дружбы утеряна нашим обществом. Во всяком случае, я отследил такую парадигму. Все же, эта тема не менее важна, и касается каждого из нас, но сейчас о другом...

Как выяснилось в ходе работы, 142 заводи́ла отношения с теми, кто ей выгоден, либо с теми, кто будет для нее удобен, даже не задумываясь об этом. Клиент делал это автоматически, работало подсознание и установки, что выстраивались годами. Когда я поднял вопрос ценностей и критериев о том, каким должен быть друг для 142, то её так называемые «друзья» оказались совсем не такими, как ей бы того хотелось.

Приоритеты выгоды и полезности, вытеснили **искренние** требования к человеку, которого 142 хочет называть «другом». Например, для женщины важно, чтобы человек был схож с ней интересами в теме духовных взглядов и это понятное требование, ведь вера, как я объяснял ранее, очень сильная и глубокая составляющая личности.

Так причем здесь тогда «возможность попросить денег взаймы, если что-то случится...», когда это совсем не является ценностью для моей клиентки? Это лишь явное проявление тревожности о негативном событии, которое может случиться или не случиться никогда, но, как ни странно, это убеждение удовлетворяло 142. Следует помнить о том, что живем мы не в прошлом и не в будущем, а в настоящем. И, как мы все знаем, только настоящее нам ведомо и подвластно. Ведя себя меркантильно, клиент подсознательно и эмпа-

тийно разрушал свои отношения.

Сейчас стоит немного затронуть интуитивные особенности, связанные с эмпатией.

Когда история, которую вам рассказывают, или дают ответ на вопрос, от которого, например, зависит ваше доверие к человеку, по какой-либо причине будто не воспринимается мозгом; закрадываются вопросы, типа: «картинка что-то не складывается», «... а, вроде, вчера еще, он говорил другое». То есть, вы интуитивно осознаете, что вас обманывают. Сомнения могут возникать по многим причинам: начиная от телесных проекций, заканчивая заиканием в речи, либо банальным отводом глаз. В этом случае, вероятно, присутствует ложь, а еще с большей вероятностью, отсутствует **искренность**. Ибо, если ничего не выдумывать, — простая история обыденна и понятна.

Именно эти внутренние чувства неосознанно влияют на взаимодействие друг с другом. Обычный человек даже не задумывается о подобном в повседневной жизни. Я считаю, причина всего этого в убеждениях о том, что обман — хорошая возможность сгладить угол, избежать обид или неприятного разговора, но жизнь всегда твердит об обратном. Делая выбор и принимая выгоду «черного», но не «белого», мы сами создаем ряд определенных угроз для возможности быть счастливыми, как это сделала 142. Данный принцип также можно применить к коллегам, родителям, супругам и т. д.

Что вы, как и 142, и 38 требуете от людей, Бога или все-

ленной, окружающего мира, когда лжете сами себе? Каким образом человек должен ответить вам теплом, честностью, уважением, если вы ничего не даете взамен? Как, если все это не настоящее, ведь окружающие чувствуют это! Я считаю, что это не поддается простейшей логике. Мы не изменим мир, пока не изменимся сами...

Однажды в моей беседе с тем же священником он произнес фразу: «Чтобы что-то взять, нужно сначала что-то дать!» Предавая саму себя, мои клиентки потеряли самое дорогое, что есть у каждого из нас — время! Да, наша работа в итоге была довольно успешна, но время упущено и потрачено на возвращение «настоящего я», а **искренность** с любимыми людьми и обществом придется восстанавливать, и сколько потребуется для этого «самого дорогого» зависит теперь от испорченной веры каждого, кто окружает 142 и 38.

Глава 2. Отношения

Любые отношения — это рынок. Звучит, если честно, так себе, но это с какой стороны поглядеть. Неважно, любовные ли это отношения или деловые, строить приходится в любом случае. Когда я говорю слово «строить», я имею ввиду, что вкладываться придется каждому из диады. Вкладываться, прежде всего, самым ценным, но если вы оба желаете, чтобы отношения развивались в позитивную сторону, то **искренность** является не только двигателем их развития, но и гарантией, что они не закончатся! Если вы к этому не готовы, не стоит их начинать. Без концепции рынка «ты мне — я тебе» долговечность сокращается.

На любую ситуацию необходимо смотреть под разными углами. Именно этим, если сжато, занимается психолог. Он проецирует вам: что будет если... Либо, что будет если вы не сделаете... Лично я представляю запрос в виде многогранника и визуально кручу его. Следует подчеркнуть, что необходимо решать сложность, принимая сторону оправдания, а не обвинения. Понимание — очень труднодостижимое чувство!

Разумеется, я не имею ввиду общепринятое интерпретирование слову «оправдание». Это уже из оперы жалости. Если проблема есть — её нужно решать. Другого выхода не существует! Убегая от трудностей, вы, рано или поздно, ока-

зываетесь в кабинете психолога. Если вы не справляетесь с сопротивлением во время терапии, не сообщая об этом психологу, — вы убегаете, и все равно вновь окажетесь в кресле. Правда, проблематика будет более усугубленной и запущенной, а это снова время! Как однажды процитировала моя коллега: «Лучше плакать в кресле у психолога, чем смеяться в кабинете психиатра!». Подобное я отношу к симптому «Тома и Джерри».

В сюжетной линии американского мультфильма Уильяма Ханна и Джозефа Барбера можно наблюдать серию, где кот Том вновь пытается поймать мышонка Джерри. Мы видим ситуацию, где мышонок находится на вершине горы, подкидывая в лапке маленький комок снега, а Том в этот момент стоит внизу возвышенности и смеется над ним. Ухмыльнувшись, Джерри бросает снежок со склона, тот, в свою очередь, превращается в огромный снежный ком, сбивая с лап ехидного кота.

Если вы не улавливаете аналогию и что к чему: как бы вы ни бежали, ни откладывали негативные события, травматический опыт в долгий ящик, рано или поздно они настигнут вас, как снежный ком и ударят по голове! Все же только вам принимать решение, бросать ли снежок с горы, и вряд ли кто-то заставит вас что-либо сделать.

В чем, перво-наперво, по вашему мнению, мужчина и особенно женщина, нуждаются в отношениях? Что так необходимо получать во время стройки на любых её этапах?

Не знаю, о чем вы задумались, но это — эмоции. В моей практике наблюдаются случаи, где отношения существуют и существовали почти без этого критерия. Особенно это характерно для эмоционально-волевых индивидуумов; допустим, военных или бухгалтеров, но в 99,9% вероятности — это нездоровые отношения. И, разумеется, вопрос: «Что такое здоровые отношения?» или «Какими должны быть здоровые отношения?» сразу рвется наружу.

Говорить о здоровых отношениях сейчас впопыхах спешат все и все всё знают! Хотя лично я, отслеживая тенденцию, замечаю, что рассказчик, по большей части, говорит лишь то, что ему выгодно. Но хочу подчеркнуть, что предельно достаточное количество квалифицированных специалистов, давно разжевали этот вопрос от «А» до «Я». Скажу лишь, что снова не совсем согласен. Нюансы есть всегда. Впрочем, тема достаточно глубокая. Все же моя задача в данной главе не рассказывать вам, какими здоровые отношения должны быть, хотя придется затрагивать что-то отдельное, но доказать и объяснить, что они не могут существовать без **искренности**.

Моя клиентка «25», женщина 41 года, обратилась ко мне за помощью и одной из актуальных для нее тем, были как раз отношения с мужем. 25 видела проблему своеобразно, принимая сторону обвинителя, что, напомним, совсем недопустимо в её истории и любой «из»; хотя во многом была права. Беду удручало её нежелание снимать «розовые очки»,

но благо, она совсем скоро осознала их влияние в ходе работы.

Одно из основных требований, которое необходимо мне для понимания в какую сторону «поворачивать» с клиентом, имея тему отношений — это хоть какое-то доказательство, что вторая половинка вас слышит, слушает и хотя бы старается брать во внимание ваши возражения. Если этого принципа нет то, к сожалению, вы никогда далеко не уедете с партнером, но опять же — решать вам, на что тратить самое дорогое!

Разумеется, этого критерия у нее не было. Муж работал дальнобойщиком, неделями не ночевал дома. 25 почти сама 18 лет растила двоих детей, а муж, как принято обществом в нашей стране, был мужиком — просто привозил деньги. Конечно же, она тысячу раз повторяла одно и то же, скандалила, разводилась и съезжала несколько раз, снова возвращалась. В общем и целом, для наших реалий — ничего нового! С годами женщина осознала, что муж в её жизни — это «просто чтобы был», завела любовника, правда ненадолго, и с головой ушла в работу, открыв собственный бизнес. Все же остается вопрос: почему все так произошло?

В процессе нашей работы выяснилось, что и замуж 25 вышла, потому что «надо было». В прочем, сейчас нюансы не слишком важны. Была бы это незапланированная беременность, снова сказали мама с папой (вспомним 38) или 25 попросту жаждала под венец? В этой истории важны намере-

ния 25, то есть **искренняя** причина «зачем», а **искренностью** здесь и не пахнет.

Герой романа «Идиот» Федорова Михайловича Достоевского, Радомский Евгений Павлович цитирует фразу: «Что ложью началось, то ложью и должно было кончиться; это закон природы». Я полностью согласен с этой цитатой, ибо начиная со лжи, вы снова подставляете под удар возможность быть счастливым!

Поговорим о психике и подсознании. Вероятно, я удивлю вас, но это они влияют на то, что ваши отношения заканчиваются. Я нередко привожу пример своим клиентам, связанный снова со временем: предположим, что сейчас 19:59. Если ваш любимый человек спросит, который сейчас час, что вы ответите? Как показывают результаты проведенного мною опыта, примерно 8 из 10 человек отвечает «20:00» или «8 часов». Кстати, слыша в ответ мои слова, по типу: «Вы солгали», клиент презренно улыбается, и я его понимаю. Вы подумаете, мол, что в этом такого или же вы скажете, что это бредятина! Все дело в том, что вы, как я писал в прошлой главе, просто привыкли не обращать на подобное внимание, но это не значит, что это не важно! Именно из мелочей создается шедевр!

Наша психика привыкает к такого рода «поблажкам», а подсознание вскоре вносит это в совокупность рефлексов и убеждений, из которых она и состоит. К сожалению, отследить обычному человеку в действительности, как пошагово

это происходит очень сложно. По личным наблюдениям человек лжет, плюс-минус дважды каждые 10 минут (возможно и более). Поэтому вряд ли вы вспомните, когда последний раз солгали и по какой причине вы это сделали.

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.