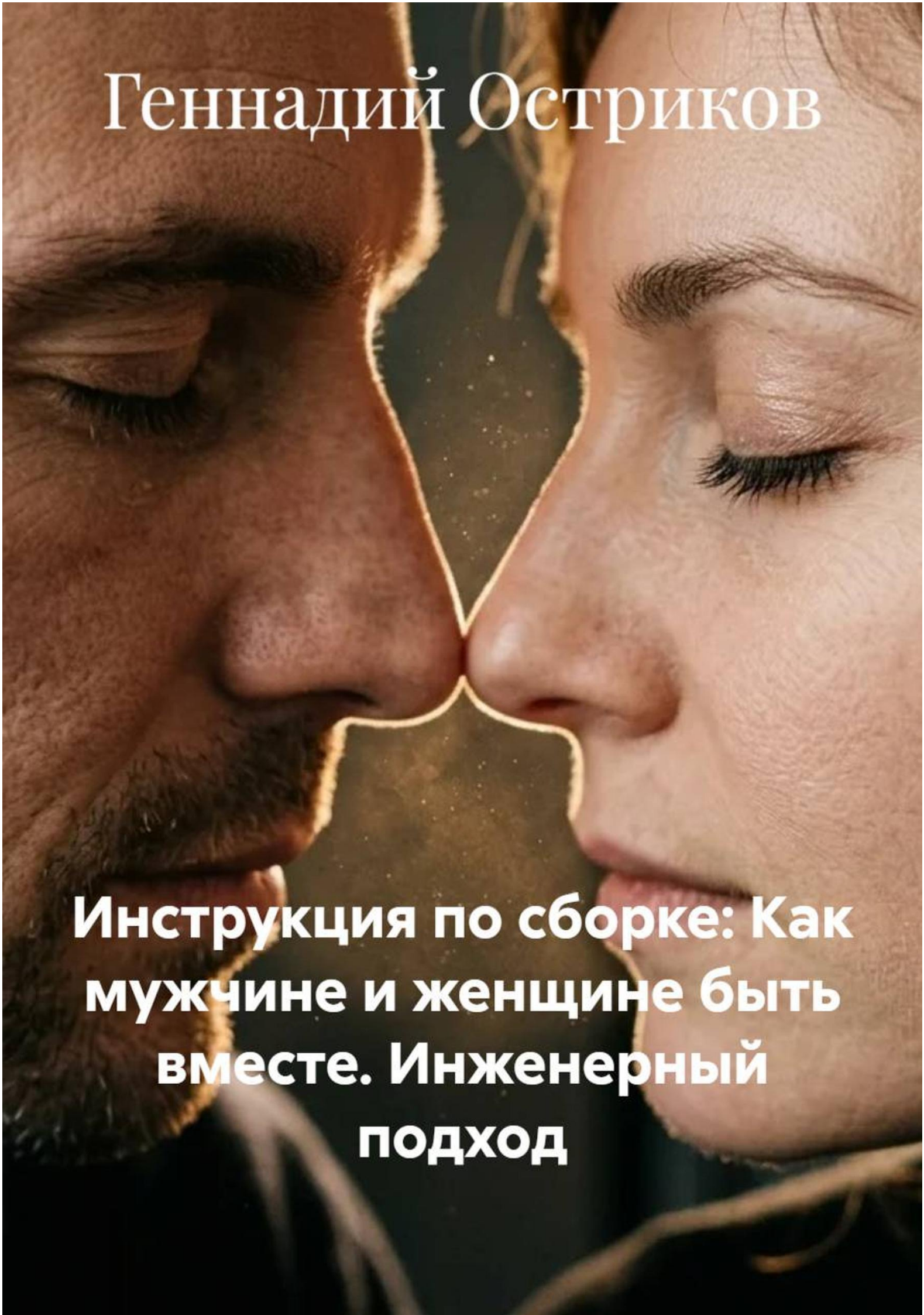

Геннадий Остриков
Инструкция по сборке: Как мужчине и женщине быть вместе. Инженерный подход

Геннадий Остриков

Инструкция по сборке: Как мужчине и женщине быть вместе. Инженерный подход

«Автор»
2026

Остриков Г.

Инструкция по сборке: Как мужчине и женщине быть вместе. Инженерный подход / Г. Остриков — «Автор», 2026

Мы живём в эпоху гендерной войны. Мужчин учат доминировать, женщин — не прогибаться. Любовь объявлена социальным конструктом, семья — пережитком. И пока идёт эта война, любовь умирает тихо, без фанфар.Геннадий Остриков — практический психолог с двадцатилетним стажем и инженерным образованием — предлагает иной взгляд. Союз мужчины и женщины он разбирает как сложнейшую систему, у которой есть инструкция, написанная природой: нейробиология влюблённости, теория привязанности, анатомия конфликта, природа желания, деньги и власть, смысл семьи.В сборник входят три части. Девять лекций о том, как работает пара. Две отдельные лекции «Искусство узнавания» — для одиноких женщин и для одиноких мужчин: о том, как перестать искать «вторую половинку» и научиться видеть целого человека. И повесть о любви, где теория оживает в живых людях с их страхами, ошибками и надеждой.Без инфоцыганства. Без «стань богиней». Без обещаний, что будет легко.Для тех, кто устал воевать и хочет строить.

© Остриков Г., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Геннадий Остриков
Инструкция по сборке: Как мужчине и женщине быть вместе. Инженерный подход

Глава 1

Вступительное слово

Автор этих лекций не только знаком мне без малого четверть века, и нас связывает не только интерес к традиционной культуре. Геннадий Николаевич Остриков использовал в своей практике некоторые мои монографии из области аналитической психологии, рассматривающие архетип Трикстера. А ещё несколько лет бок о бок мы работали с потоками первокурсников в крупном государственном московском университете, преподавали дисциплину «Основы системного и критического мышления». Один из модулей этого учебного предмета был посвящён теории творчества и эвристике, искусству делать открытия и изобретения.

Более чем вероятно, что на страницах этих избранных и весьма конспективных лекций читателя ждут подобные откровения и открытия, которые перевернут его взгляды на жизнь, помогут распутать узлы на нитях судеб — как собственной, так и родных и близких. Сам я читал ещё рукопись с большим интересом и вынес из прочитанного много полезного для себя, чего и каждому желаю.

член Союза писателей России
кандидат философских наук
Дмитрий Анатольевич Гаврилов

Предисловие

Меня зовут Геннадий Остриков. Я практический психолог с двадцатью годами стажа, представитель того направления, которое сегодня принято называть «старой школой». Это не значит, что я отрицаю новые открытия. Напротив, я опираюсь на них — но проверяю временем, а не хайпом. У меня два психологических образования, и ещё одно — инженерное. Это сочетание, как вы увидите, определило не только мой взгляд на человеческие отношения, но и сам стиль этой книги.

Лекции, которые вы держите в руках, родились не из академического интереса. Они родились из практики. Двадцать лет я сидел напротив пар — молодых и пожилых, только начинающих и стоящих на грани развода, влюблённых и смертельно уставших друг от друга. Я слушал, спрашивал, анализировал, искал закономерности. И чем больше я работал, тем яснее становилась картина: большинство проблем, с которыми приходят пары, имеют одни и те же корни. Мы не умеем обращаться с тем сложнейшим инструментом, который природа вложила в наши руки — с союзом мужчины и женщины. Мы не знаем инструкции.

Но прежде, чем я расскажу, в чём эта инструкция состоит, давайте посмотрим вокруг. Давайте честно назовём то время, в которое мы живём.

Мы живём в эпоху гендерной войны. Это не метафора. Это реальность, которая ежедневно разворачивается в новостях, социальных сетях, на кухнях и в спальнях. Мужчин обвиняют в токсичности, женщин — в меркантильности. Мужские марафоны учат доминировать и «разводить на секс». Женские ретриты — быть «богинями» и ни в коем случае не «прогибаться». Два пола смотрят друг на друга через прицел. Любой конфликт превращается в битву за власть. Любая обида — в повод для объявления войны.

И пока идёт эта война, любовь умирает. Тихо, незаметно, без фанфар.

Мы живём в эпоху потребительского отношения к партнёру. Мы перенесли язык маркетплейса в самые интимные сферы. Мы «инвестируем в отношения», «оцениваем перспективы», требуем, чтобы партнёр «закрывал потребности». Другой человек перестал быть тайной, которую хочется познавать. Он стал функцией, которую можно заменить. Свайп вправо — и вот уже новый кандидат. Свайп влево — старый забыт. Мы стали друг для друга товаром. А товар не любят. Товар используют.

Мы живём в эпоху инфоцыган. Они захватили эфир. Люди без образования, без опыта, без малейшего представления о нейробиологии, психологии развития или теории привязанности — вещают миллионам о том, как «строить отношения». Они пропагандируют идеи, которые противоречат самой человеческой природе. Они учат женщин бороться с мужчинами, а мужчин — манипулировать женщинами. Они обещают лёгкие решения и быстрые результаты. Их рецепты просты: «будь независимой», «не показывай слабость», «ты никому ничего не должна». И люди верят. Потому что просто. Потому что не требует труда. Потому что льстит самолюбию.

И это подводит нас к самому горькому диагнозу. Мы живём в эпоху низкого интеллектуального уровня. Не в смысле врождённых способностей — нет. В смысле привычки думать. Люди перестали читать сложные тексты. Перестали проверять факты. Перестали спрашивать: «А на чём основано это утверждение? Где исследования? Где доказательства?» Вместо этого они верят тому, что красиво упаковано. Тому, что громче кричит. Тому, что обещает немедленное счастье без усилий. Наука — нейробиология, эволюционная психология, теория привязанности — остаётся в тени, потому что она сложна и не даёт быстрых ответов. А толпе нужны лозунги, а не лекции.

Вот в каком мире мы оказались. И в этом мире я пишу книгу о любви.

О любви — не как о сентиментальном переживании, не как о «бабочках в животе», не как о химической буре, которая налетает и проходит. Нет. Я пишу о любви как о зрелом, инженерном проекте. И здесь моё инженерное образование играет ключевую роль.

Инженер смотрит на мир иначе, чем чистый гуманитарий. Инженер знает: у любой сложной системы есть инструкция. Есть законы, по которым она работает. Есть протоколы взаимодействия её частей. Есть правила эксплуатации, пренебрежение которыми ведёт к поломке. Союз мужчины и женщины — это сложнейшая система из всех, что я изучал. Она включает в себя нейробиологию, гормональную регуляцию, психологию привязанности, эволюционные стратегии, культурные коды. В ней сталкиваются две разные операционные системы — мужская и женская, — и, если их не настроить правильно, они будут конфликтовать, а не сотрудничать.

Любовь с инженерной точки зрения — это не магия, а грамотная эксплуатация биологической и психологической реальности, это знание о том, как работает мозг партнёра в стрессе, это понимание того, что окситоцин не вырабатывается от чувства правоты, это умение переводить с языка эмоций на язык действий и обратно, это способность видеть в различиях не угрозу, а ресурс, это дисциплина ритуалов — тех самых «скучных» мелочей, которые на самом деле держат каркас отношений, когда чувства временно уходят.

Это и есть взрослая, зрелая любовь. Не инфантильная мечта о принце или принцессе, не гормональный всплеск, который длится полтора года и исчезает, не рыночный контракт двух автономных единиц, а сознательный выбор — выбор строить, выбор служить, выбор оставаться, когда легкость ушла, а трудности пришли, выбор каждый день заново узнавать человека, который спит рядом.

Но эта книга не только о теории. Сборник, который вы держите в руках, устроен как три части одного разговора.

Первая часть — девять лекций. Это каркас. Это та самая инструкция: нейробиология влюблённости, анатомия конфликта, природа желания, деньги и власть, смысл семьи. Здесь я

разбираю союз мужчины и женщины по узлам и винтикам — от первого взгляда до девятого вала.

Вторая часть — две отдельные лекции «Искусство узнавания». Они для тех, кто ещё одинок, для тех, кто не строит, а ищет. И я сознательно написал две версии — одну для женщин, одну для мужчин, потому что одиночество мужчины и одиночество женщины — это два разных одиночества, и ловушки, в которые они попадают, устроены по-разному. Женщине с детства твердят: «Ты никому ничего не должна, ты самодостаточна», — и она разучивается узнавать, когда её действительно любят, а когда используют. Мужчине твердят: «Будь сильным, не показывай слабость, будь альфой», — и он разучивается узнавать, когда рядом живой человек, а когда — функция, которую он обслуживает. Обе лекции — о том, как перестать искать «вторую половинку» и научиться видеть целого человека.

Третья часть — повесть о любви. И вот здесь я должен объяснить, зачем в книге по психологии художественная проза. Инженер знает: чертёж — это ещё не дом. Можно досконально изучить схему, знать, где несущие стены, а где коммуникации, — и всё равно не суметь в этом доме жить. Лекции показывают механизм. Повесть показывает, как этот механизм скрипит, заедает и всё-таки работает в живых людях — с их характерами, страхами, привычками и ошибками. Теория говорит: «Надёжная привязанность — это безопасная база». Повесть показывает, как два человека, каждый со своей раной, учатся быть этой базой друг для друга — и сколько раз по дороге им хочется всё бросить. Я убеждён: сухая схема и живая история должны идти рядом. Одна даёт понимание, другая — узнавание. А без узнавания понимание бесполезно.

И последнее. Я должен предупредить читателя: лекционная часть книги носит характер конспектов. Это не полные, полуторачасовые лекции, которые я читаю в аудитории. Это их сжатая, структурированная версия — своего рода развёрнутый план, дополненный ключевыми мыслями, примерами и выводами. Здесь нет долгих отступлений, нет эмоциональных пауз, нет живого диалога с залом. Всё это осталось за кадром. Но здесь есть главное: логика, аргументы, научные опоры и практические выводы. Здесь вы найдёте каркас, на который каждый читатель может нарастить собственный опыт. Повесть же, напротив, написана как живая история — её не нужно конспектировать, в неё нужно просто войти, как входишь в чужую жизнь.

Я верю, что этот сборник поможет вам. Не потому, что он даёт лёгкие ответы — он их не даёт. А потому, что он возвращает нас к реальности. К тому, что мы — мужчины и женщины — разные, и это прекрасно. К тому, что любовь — это труд, и это нормально. К тому, что семья — это проект смысла, и он стоит усилий.

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.