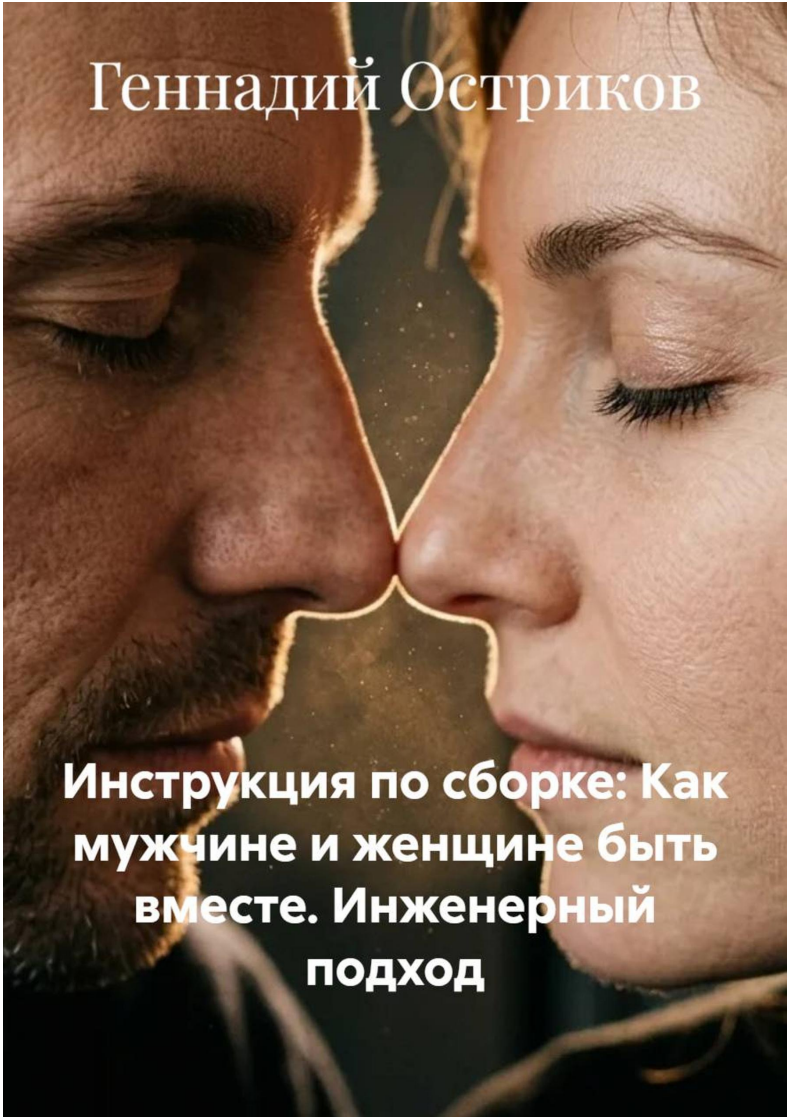

Геннадий Остриков
Инструкция по сборке: Как мужчине и женщине быть вместе. Инженерный подход

**Геннадий Остриков**

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

*https://litres.ru/74722929*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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.

# Содержание

Глава 1 5
Конец ознакомительного фрагмента. 13

# 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 дер-

жат 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, науч-

ные 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.