



**Чоловік і жінка:**

як подолати  
розбіжності  
і примножити  
кохання

# ЧЖ

## ЧОЛОВІК І ЖІНКА: ЯК ПОДОЛАТИ РОЗБІЖНОСТІ І ПРИМНОЖИТИ КОХАННЯ

УДК 159.9  
ББК 88.5

ЧОЛОВІК ТА ЖІНКА: як подолати розбіжності і примножити любов / Под ред. М. Аксюти - СПб .: ТОВ «В Круге», 2014. - 88 с.  
ISBN 978-5-9905664-0-8

Ми пропонуємо вам п'ять принципів, які допоможуть прийти до щасливих і гармонійних сімейних відносин.

Ми назвали їх - п'ять гір. Чому?

Тому що підйом на гору - це символ руху вгору, до досконалості, символ подолання, прагнення до кращого. Він вимагає певних зусиль, часом шлях нелегкий, але в кінцевому підсумку досягшому вершини подорожньому, відкривається приголомшливий вигляд, підкрюючий серце справжньою красою.

Що може бути прекрасніше стосунків чоловіка і жінки, що подолали всі перешкоди і труднощі та досягли вершини - справжньої, непідробної любові?

Ви вірите, що таке все ще можливо в наш час?

Неважливо.

У будь-якому випадку ми запрошуємо вас в захоплюючу подорож - разом з нами.

УДК 159.9

ББК 88.5

Редакція Н. Серікова.

Коректура Л. Дешко.

Дизайн обкладинки А. Мохін.

Верстка Є. Івлєва.

Випусковий редактор С. Добродуб.

Підписано до друку 11.05.2014. Формат 60x90 \ 16. Ум. печ. л. 5,5. Тираж 2000 екз.  
Замовлення +0725

**ISBN 978-5-9905664-0-8**

**© ООО «В Круге», 2014**

## ЗМІСТ

ВСТУП. Як досягти максимальних результатів від цього курсу.....	4
ГОРА ПЕРША. Визнання розбіжностей та повага індивідуальних властивостей партнера.....	7
Вправа: «Створення чоловічого і жіночого образів» .....	8
ГОРА ДРУГА. Увага та турбота.....	18
ГОРА ТРЕТЯ. Поступки та межі дозволеного.....	27
Вправа «Гарні поступки» .....	28
ГОРА ЧЕТВЕРТА. Любов.....	30
ГОРА П'ЯТА. Відчай, плутанина та сила оточення.....	37
ЗАВЕРШЕННЯ. Нам відкривається вид на все людство, як на одну велику та добру родину.....	45
НАШІ КОНТАКТИ.....	47

## ВСТУП.

### Як досягти максимального результату від цього курсу

Про що це ми?

Про круглі столи, звичайно!

Цим інструментом, використовуючи колективний розум, давно користуються політики, психологи, управлінці, бізнесмени та економісти. Вони помітили, що, якщо вирішувати якесь питання спільно, за певними правилами, то обговорення йде конструктивно, і результати його дивують. Можна вирішити практично будь-яку проблему!

Ейнштейн сказав: «Ніяку проблему не можна вирішити на тому рівні, на якому вона виникла».

Для того, щоб вирішити проблему, потрібно перейти на інший рівень мислення - не індивідуальний, а загальний.

Коли люди збираються разом і починають обговорювати якусь проблему, дотримуючись описаних нижче принципів методики, яку ми з вами будемо називати Круглою, вони піднімаються над рівнем виникнення проблеми: кожен висвічує окрему сторону і додає її в загальну скарбничку, внаслідок чого відбувається з'єднання цих граней. Так народжується інтегральне рішення.

Які правила?

Вони дуже прості.

Ось що пишуть у Вікіпедії:

мета обговорення - узагальнити ідеї та думки щодо обговорюваної проблеми;

всі учасники круглого столу виступають у ролі пропонентів (повинні висловлювати думку з приводу обговорюваного питання, а не з приводу думок інших учасників);

всі учасники обговорення рівноправні: ніхто не має права диктувати свою волю і рішення.

Трохи розширимо ці правила.

#### 1. Рівність і важливість

За «Круглим столом» немає людей більш-менш важливих. Під час обговорення всі намагаються бути рівними один одному, не пригнічуючи званнями, посадами; неприпустима також дискримінація за статевою, віковою та іншими ознаками; немає «великих» і «маленьких»

#### 2. Тільки одна тема

Всі разом обговорюють якусь одну, заздалегідь обрану тему. Всі намагаються бути уважними до питань ведучого і не йдуть у бік від заданого напрямку.

#### 3. Важливо, щоб сказав кожен

Головне в обговоренні - виявити якомога більше різних точок зору на позначену проблему, що не суперечать, як іноді здається, один одному, але насправді доповнюють загальну картину.

Кожен подібний іншому учаснику обговорення і тому повинен висловитися, якою б дивною на перший погляд не здавалася йому його думка. Мовчання розуміється, але не бажано. У процесі обговорення важливо віддавати свою унікальність групі. Адже без неповторної індивідуальної думки кожного учасника вирішення питання може бути прийняте на основі неповних даних. Кожен додає свої, властиві тільки йому відтінки розуміння, збагачуючи цим інших.

#### 4. Важливо слухати і чути інших

Всі говорять по черзі, не перебиваючи один одного, уважно слухають того, хто говорить.

Учасникам важливо не тільки гранично чесно включитися в процес внутрішнього з'ясування питання, подумки переживаючи і відповідаючи на саме просування до вирішення проблеми, але і в набагато більшому ступені співчувати індивідуальним і від цього безцінним відчуттям кожного. Тут набувається здатність відчувати те, що відчувають інші, «приміряти» їх думки на себе. Адже, по суті, хто з нас знає напевно, хто правий, а хто - ні? Враховуючи те, що будь-яка людина отримує свій власний генетичний набір якостей, і оточення, яке його виховує, визначає його майбутнє - хіба може він говорити інакше? Безсумнівно, в його словах є правда життя, більше того - хіба може він, враховуючи вищесказане, виражатися інакше? Адже таким він створений ...

Отже, важлива здатність слухати, чути інших та приймати їх.

#### 5. Відсутність спорів, критики та оцінок

Учасники ніколи не сперечаються, намагаючись прийняти чужу точку зору, якою б абсурдною вона не здавалася, - тільки додають до неї свою. Немає правильних або неправильних думок. Всі точки зору мають право на існування, все йде в залік. Не заперечуючи думки інших, а доповнюючи один одного, учасникам обговорення стає можливим отримати новий погляд на позначене питання - загальне.

Не приймаються критичні висловлювання щодо висловлювань інших учасників: ними можна поранити або відштовхнути людину, що зважилася публічно відкрити своє серце. Похвалою теж не варто виділяти когось одного, щоб не порушувати принцип рівності.

Не вітаються також слова «згоден з кимось ...», «мені подобається, що ти сказав ...», «підтримую його ...» по відношенню до інших учасників, щоб не ділити коло на окремі, які симпатизують один одному пари або міні-групи.

#### 6. Відсутність діалогів і питань один до одного

Діалоги і питання руйнують коло, розривають його на частини.

#### 7. Підніматися над відторгненням і роздратуванням

Учасники намагаються подолати незгоду один з одним, вибудовуючи загальний погляд на обговорюване питання. Якщо між ними виникає ненависть, відторгнення, нерозуміння, вони прагнуть подолати це спільними зусиллями, підводячись над тим, що їх розділяє, до того, що їх з'єднує. Вчать поступатися один одному. Радіють таким моментам як можливостям для спільного просування і зростання.

#### 8. Уникати гасел і кліше

Слід уникати кліше і лозунгових висловлювань, посилення на «авторитети» - тут важливі в першу чергу особисті думки і почуття кожного.

#### 9. Приймати рішення колективно

Учасники намагаються приймати рішення тільки одногосно, із загальної точки порозуміння і єдності. Вона народжується до кінця бесіди (або серії бесід), коли особисті думки кожного з'єднуються в колективну думку.

10. Ставити перед собою піднесену і благородну мету: сформувати загальне поле любові участі, турботи, тепла

Кожен, вимовляючи слова, слухаючи, співпереживаючи, в першу чергу, прагне саме до цього.

Ось такі нескладні правила дозволяють найефективнішим чином вирішити безліч питань.

У цьому курсі ви знайдете безліч вправ. Вони проводилися в сімейному колі: збиралося кілька пар (не більш шести), і разом за вказаними вище правилами впродовж десяти тригодинних занять, підтримуючи один одного, допомагаючи один одному, радячись один з одним, намагалися домогтися позитивного результату.

У переважній більшості випадків це призвело до вражаючого прогресу в їх відносинах.

Тому ми і вам рекомендуємо проводити дані вправи в сімейному колі. Так ви неодмінно досягнете успіху. Але про це - трохи пізніше.

## **ГОРА ПЕРША. ВИЗНАННЯ РОЗБІЖНОСТЕЙ ТА ПОВАГА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПАРТНЕРА**

Щоб піднятися на цю гору, потрібно навчитися поважати і берегти індивідуальність один одного та розуміти, що чоловіки і жінки - абсолютно різні істоти. Кажуть, що вони - з різних планет. Ми б сказали так - вони з різних світів.

Питання молодої жінки: чи зможу я коли-небудь зрозуміти свого чоловіка, а він - мене?

Відповідь.

Так, звичайно, це важко, тому що ми, чоловіки і жінки, - різні, дуже різні.

Чим ми відрізняємося один від одного?

Чоловіче начало - це потреба творити, діяти, впливати, вести за собою і дарувати. Жіноче - отримувати, приймати, розподіляти, йти назустріч своєму чоловікові. Жінка подібна посуду, для отримання наповнення, радості і достатку, чоловік - тій силі, енергії, яка наповнює і оберігає цю посудину.

Чоловік подібний небу, що дає дощ і сонячні промені, а жінка - Землі, яка приймає живлющу вологу та енергію Сонця і зрощує плоди.

Дію жінки також можна порівняти з глечиком, який надає форму налитому в нього молоку.

Чоловік - той, хто з'єднується із зовнішнім світом, щоб привнести в життя жінки енергію, інформацію, розвинути все це і передати їй. Вона це приймає і розвиває за програмою, яка закладена природою всередині неї.

Жінка подібна будинку. Обстановка, порядок, краса, затишок - все це створюється за її бажанням, на її вимогу. Вона виховує дітей, веде господарство, готує їжу, зустрічає чоловіка.

Чоловік - це той, хто своєю енергією, думкою і турботою реалізує її бажання, виконує задумане у відповідь на її прохання, більшу частину життя перебуваючи поза домом.

Граючи роль тієї, що дає, творчої сили, чоловіки потребують самоствердженні у власних очах, в очах друзів і, звичайно ж, жінок. Їм постійно необхідно доводити власну перевагу, того, що вони сильніші, багатші, талановитіші, могутніші за інших. Тільки той з них відчуває себе таким, що реалізував свої здібності, хто давському світу, втому числі жінкам, якісь незвичайні результати досягнення. Нові технології, надшвидкісні комп'ютери та автомобілі, польоти в космос, прориви в галузі ядерної фізики, відкриття генної інженерії, соціальні та філософські ідеї, що розбурхують уяву, витвори мистецтва, що зачаровують, могутність, влаштована на владі і грошах, неймовірні спортивні рекорди - все це їх іграшки. Плани, фантазії, ігри ... - чоловічий мозок постійно занурений в це.

Жінка ж близька до природи. Її не заманиш усіма цими іграми, які створює для себе чоловік. Вона співвідносить своє життя з впевненістю в сьогоднішньому і завтрашньому дні для себе і дітей, а на наступному етапі - з впевненістю у розвитку особистості, власної духовної реалізації. Тому для неї так важлива взаємна турбота, допомога, підтримка спілкування. Тому для неї так важливо все те, що призводить до миру, спокою, збереженню, заощадженню, примноженню, поліпшенню, прикрашанню, вдосконаленню та зростанню.

Можна навести незліченну безліч прикладів. Наша відмінність - це справжній подарунок природи, завдяки якому, правильно поєднуючи цірізні начала, ми можемо жити щасливо. Крім того, слід визнати неповторну індивідуальність - свою і свого партнера, і оберігати їх.

Ваш партнер з безлічі інших людей вибрав саме вас. Чому? Тому що ви - особлива особистість, не така, як усі. Саме цим ви і привернули його.



Ви з безлічі інших людей вибрали саме його- вашого партнера. Чому? Тому що він- особлива особистість, не така, як усі. Саме цим він і привернув вас.

Цікавим прикладом є людське тіло. Різні органи, мільярди різних клітин. І тільки тому, що вони різні, і кожен з них виконує саме свою роботу, має своє індивідуальне завдання- разом вони складають єдиний організм, здатний жити і розвиватися.

Кожен чоловік- провідник енергії та сили життя, робить це абсолютно унікальним і властивим тільки йому чином. Саме це дає йому відчуття повноти життя і того, що він- чоловік. Жінці не тільки марно, але навіть шкідливо переробляти його. Періодично чоловік сам відпрацьовує свій колишній життєвий план і спрямовується в новому напрямку. Якщо у неї не виходить приймати його енергію і зусилля, як зберігаючи і примножуючі посудини, виходить це- не її чоловік.

Кожна жінка –унікальна і неповторна посудина. Чоловік не зможе нічого змінити в ній, хіба що тільки зміцнити її, - своєю безумовною підтримкою таким способом, яким вона приймає його енергію і зусилля, і розподіляє їх. Якщо у нього це не виходить, це означає, що вона- не його жінка.

### **ВПРАВА:**

#### **«СТВОРЕННЯ ЧОЛОВІЧИХ І ЖІНОЧИХ ОБРАЗІВ»**

Звернемося до досвіду кола з шести сімей.

Спочатку з думок всіх присутніх був створений сукупний жіночий образ - очима чоловіків і жінок. Потім чоловічий образ - таким же чином. Потім чоловіки і жінки розділилися і згрупували дані свого способу за основними категоріями. Їх вийшло сім - у тих та у інших.

Ми вас заплутали? Не хвилюйтеся. Ми докладним чином опишемо цю найцікавішу вправу - так, щоб і ви змогли провести її та здивуватися незвичайним результатами.

Наводимо висловлювання учасників у мінімальній редакції.

Отже. Записано саме в тій послідовності, як було сказано - в колі, по черзі. Виглядає трохи сумбурно, але дуже скоро ви побачите, яким дивовижним чином учасники впорядкували сказане.

### **ЖІНОЧИЙ ОБРАЗ**

Такими побачили представниць прекрасної статі чоловіки:

Мріє бути щасливою.

Хоче бути заміжня і мати дітей.

Їй жахливо, коли вона відчуває себе самотньою.

Вогнище, будинок - в її володінні, і від цього вона багато вимагає.

Їй важливо бути цінною і потрібною.

Завжди їй щось треба, щосекунди. Вона чуттєва і сприйнятлива.

У неї добре розвинена інтуїція.

Вона тісно пов'язана з природою.

Вона потребує турботи, постійної уваги.

Вона володіє потребою про когось піклуватися, когось опікати і наставляти.

Дуже любить радити.

Непостійна.

Злопам'ятна.

Таке відчуття, що вона не завжди знає свою пряму роль в житті, часто живе у відчуттях і з'ясуваннях - як у тумані.

Якщо є мета - вона обов'язково її досягне, якщо не сама, то за допомогою інших.

Неймовірно емоційна істота.

Їй потрібна довірча база.

Вона живе своїм відображенням в очах коханих людей, їй дуже важливо, як вона виглядає і що про неї думають.

Мріє про духовну близькість зі своїм чоловіком.

Хоче подобатися всім.

Їй потрібен свій кут і чуттєвий комфорт.

Часто вона герой, захисник. У неї є установка на розвиток - заради дітей, близьких.

Постійно хоче задоволення і насолоди.

Плаче, коли не відчуває зв'язку.

Уміло маніпулює усіма, заради власного задоволення.

Завжди залишається матір'ю. Готова взяти на себе обов'язки, відповідальність.

Витривала і терпляча, особливо в пошуках мети.

Підтримує родинні зв'язки. Все життя шукає свою половину. При можливості витрачає багато грошей.

Облаштовує будинок.

Моторозна власниця.

Їй потрібно постійно доводити свою відданість, висловлювати свою турботу, увагу і розуміння - це як поливати квітку, щоб він не зів'яла.

Їй важливо, щоб чоловік постійно демонстрував визнання її прав.

Розквітає відразу ж, як тільки чоловік захоплюється нею і каже добрі слова.

Іноді вона без жодної видимої на те причини закривається, йде в себе.

Відчайдушно і «до останнього» бореться за свій куток, свій будинок, своє майно - навіть з власними родичами.

Може ходити по торговому центру цілодобово, вибираючи собі плаття або туфлі, з самого ранку, а ввечері сказати: «Ходімо звідси, тут нічого немає».

Обожнює квіти і подарунки, цінує будь-які знаки уваги.

Любить, коли її слухають і коли їй підтакують.

Радіє, коли її обіймають, беруть під руку, допомагають обходити калюжі, спускатися з крутого пагорба або забиратися по сходинках.

Дуже часто вона абсолютно не може себе контролювати.

Часом перебуває в тонких і неясних почуттях і образах, не знає, чого хоче.

Їй легко образити.

Ось що сказали жінки про самих себе:

Боягузка, у неї підвищене відчуття небезпеки.

Вона тендітна, беззахисна.

Боїться самотності і безгрошів'я.

Хоче стабільності.

Робота для неї - це замітник родини. Якщо є сім'я, не потрібно працювати.

До створення сім'ї вона вся - в пошуку чоловіка.

Агресивна, запальна.

Незалежна.

Самодостатня.

У молодості у неї «рожеві окуляри».

Більш комунікабельна, товариська, ніж чоловік, і при цьому - більш внутрішньо закрита.

Якщо у неї є чоловік, не помічає подруг.

Їй властиве суперництво.

Дуже егоїстична й мало орієнтована на інших, не з її родини, людей.

"Шукайте жінку".

Скандальна істота.

Її беззахисність провокує чоловіків.  
Інтриганка.  
Заздрісниця.  
Їй важко в чоловічому світі.  
Вона хоче, щоб чоловік її слухав.  
Часто вона не думає про наслідки, живе емоціями, без контролю розуму.  
Настирна.  
Красива.  
Вимагає турботи у дрібницях.  
Не розуміє, чого хоче.  
Часто перебільшує.  
Дуже добра до людей.  
Не контролює свою агресію, свої емоції.  
Любить вибудовувати відносини.  
Любить затишок в домі.  
Їй важливо, щоб у неї був чоловік.  
Не терпить критику.  
Не любить, коли про неї говорять узагальнено.  
Все пам'ятає.  
Погано орієнтується в просторі поза домом, але добре знає, що і де знаходиться в її будинку.  
Не уживається з іншою жінкою.

## **ЧОЛОВІЧИЙ ОБРАЗ**

Чоловіки створили самі собі такий сукупний образ:  
Він захисник.  
Він працівник.  
Поважає себе як особистість: завжди знає, як має бути, а як - ні.  
Він завжди правий, а якщо ні, то ніколи не скаже про це іншому чоловікові.  
Весь день вирішує проблеми і питання; для нього будь-яка розмова або порожня, або призводить до якогось рішення.  
Дуже волелюбна істота.  
Іноді прагне порядку, класифікації.  
Часто бачить світ у двох фарбах: чорної та білої.  
Він може довго розмовляти з іншими чоловіками на будь-яку тему; якщо вони розмовляють разом про що-небудь, значить, це, за визначенням, надзвичайно важливе заняття, яке жінкам не варто переривати.  
Якщо у нього є постійна жінка, він має два стани. Перше: він хоче, щоб ця жінка була поруч. Друге: він бажає, щоб цієї жінки поруч не було, а замість неї був вільний від неї простір - рибалка, футбол і т.д.  
У нього обов'язково має бути чоловіче заняття, де жінці немає місця.  
Він любить спорт - ну, хоча б подивитися, повболівати.  
Часто йому приємно спостерігати за вмільою і корисною роботою інших чоловіків.  
Йому обов'язково потрібні великі досягнення, які оцінять спочатку інші чоловіки, потім жінки.  
Він може захоплюватися чим завгодно і як завгодно, довгий час.  
Часом він любить добре поїсти і може витратити на їжу більше, ніж, наприклад, на одяг.  
Цілком може обійтися однією фуфайкою - при певних обставинах.  
Чоловік любить розкидати речі по будинку, тому що вони повинні лежати скрізь, але в цьому «безладді» він завжди знає, де і що лежить.

Важливо, щоб його хто-небудь потребував - жінка, діти, країна, світ, Всесвіт.

Він високо цінує продовження свого роду.

Йому необхідна самореалізація.

Чоловік може спати весь вільний час вдома, на своєму улюбленому дивані, абсолютно без жодних докорів сумління.

Коли він думає про порятунок світу, не потрібно йому заважати з різними дурницями типу: «Пригвинти в це місце, будь ласка, ось цю ось полицку, любий».

Він думає постійно, образами. Картина, яку він наповнює новими деталями, обривається, якщо його сміє жінка, але якщо його турбує чоловік, він здатний продовжувати мислити в колишньому напрямі.

Якщо йому нікуди себе застосувати, в його житті настає криза: спиртне, наркотики та інше. Якщо це триває довгий час, він деградує як особистість.

Його не можна намагатися контролювати, маніпулювати ним постійно - для нього це в'язниця. Завжди потрібно діяти м'яко, в обхід його розуміння.

Якщо він може робити кілька справ одночасно, без шкоди для них, і при цьому ще й думати, то дуже цим пишається.

Найчастіше він любить добре виглядати в своїх очах, йому це важливо.

Він напивається до втрати свідомості тільки в суспільстві добрих друзів.

Не варто кілька разів повторювати одне й те ж зауваження на його адресу. Якщо він реагує на нього агресивно - це не означає, що він його не врахував.

Залишається навіки маленькою дитиною, яка любить гратися, оскільки ніколи не народжує.

У нього своєрідний гумор, який може зрозуміти тільки інший чоловік.

Може сам собі придумати безглуздий жарт і довго сміятися над ним.

Він пам'ятає все, що йому потрібно, і не пам'ятає нічого, що йому не потрібно.

Часто він прагне до влади, грошей і слави, до відповідальності за інших людей - це робить його великим у власних очах.

Йому подобається, коли про нього піклуються, особливо жінка, і йому це приємно тому, що він не вміє сам належним чином піклуватися про себе.

Коли він самотній, йому не треба зовсім нічого, він може тривалий час існувати на самому мінімальному рівні життєво необхідного - вода, каша, хліб, пиво, диван, телевізор, сигарети, насіння і бесіди з друзями по телефону.

Він здатний наповнювати свій розум, абсолютно непридатними в реальному житті речами.

Купивши дружині два комплекти одягу та взуття, три рази квіти, машину і кухонне начиння, він щиро дивується, коли вона каже, що хоче щось ще.

Коли йому щось важливо, йому не важливо те, що важливо іншим.

Йому подобається дивитися на жінок, що проходять повз, що знаходяться поруч, і милуватися ними - він навіть не віддає собі звіту в цій дії.

Визнання оточення для нього дуже важливо.

Часом сором дуже діє на нього.

Йому дуже складно щиро проявити свої почуття, але якщо він раптом розійшовся, то краще його не зупиняти в цьому благородному пориві.

Йому важко, коли жінка каже: «Давай поговоримо».

Він все життя грає в різні іграшки - комп'ютери, машини, винаходи, досягнення.

Він не розуміє, чому жінці приходиться в голову йому радити і суперечити, коли він, наприклад, паркує машину біля будинку. Іноді це його просто бісить. Він дуже не любить, коли йому вказують, що він повинен робити.

Він може частину речей проговорити «про себе» і думати, що сказав це вголос. Дуже дивується, коли його жінка та інші ловлять його на цьому.

Приводити будинок в порядок - не його справа.

Намагається виконати завдання, які сам собі поставив на цей день.

У нього буває багато поганих звичок.

Будинок для нього - похідний намет легіонера. Поняття «чистота» для нього дрібне і деколи нікчемне.

Раз на місяць або на рік, за особистим розкладом, він повинен рятувати світ, хоча б сходявши в кіно і порівняти себе з головним героєм-переможцем.

Для нього важливо поняття території, де він полює, відпочиває, мріє, п'є пиво, дивиться телевізор та інше.

Коли він на самоті, то йому, швидше за все, ні до чого не буде справи.

Йому важливо визнання всіх чоловіків, але іноді цінніше - тієї жінки, якої він домагається.

Він не терпить зрад.

### **Жінки так висловилися про чоловіків:**

Його підтримка може бути безмежною для жінки, якщо тільки він сам це цінує.

Опора для завтрашнього дня, для сім'ї, для майбутнього життя.

Він завжди дає жінці стимул, що змушує її перебувати в своїх кращих якостях.

У ньому жінка шукає увагу і турботу, причому постійні.

Він повинен бути в очах жінки на порядок вище за неї, щоб вона могла ним пишатися.

Він дуже лінива істота за своєю природою.

Він нічого не пам'ятає: говорить одне, потім суперечить собі, заявляючи, що говорив зовсім по-іншому.

Йому не важливі деталі, він витає в хмарах.

Він нечупара, впритул не помічає бруду.

Він завжди належить виключно самому собі, але ніколи - своїй жінці.

У побуті не самостійний, постійно чекає турботи.

Вічна дитина зі своїми дитячими іграми.

Він власник, у нього має бути щось своє, щоб він знав: «це моє».

Він в житті діє цілеспрямовано, у нього є завдання і алгоритм, а з деталями допомагають жінки.

Як вогню боїться залишитися нереалізованим в житті.

Живе у підкоренні всіх великих просторів в фантазіях і наяву.

Дрібниці не для нього, він не звертає на них жодної уваги, оскільки «мислить глобально».

Він сам собі на умі і часто закривається від своєї жінки.

Він існує у своєму світі, незалежно від того, є поряд жінка чи ні - її він туди не пускає.

Він любить себе більше, ніж жінка себе.

Він абсолютно нездібна істота, якщо тільки з дитинства не привчений до порядку.

Йому потрібно завжди і у всьому очолювати, і навіть якщо інший чоловік в чомусь головний, він все одно буде думати і говорити своїй жінці, що на самій-то справі головний тут все одно він.

Він краще розбирається в сучасних тенденціях світоустрою.

Вважає, що завжди правий, і буде стояти на цьому до кінця.

Він любить тих, хто про нього піклується. Але ще більше - тих, хто його хвалить, схвалює, хто ним захоплюється, хто повністю приймає його діяльність.

Його легко можна приручити теплом, увагою, ласкою.

Він добре орієнтується в просторі на вулиці, а в будинку - не дуже.

Він любить віддавати, щоб його про щось просили, і він це робив. Він обожнює, щоб хтось інший радів, став щасливішим від його зусиль.

Йому природою не дано відчуття, чим живе жінка, він не вміє і не хоче висловлювати свої почуття.

Йому важливі високі оцінки оточуючих, особливо інших чоловіків або жінки, прихильності якої він домагається.

Він не любить ходити в гості, а якщо його вмовити на це - навряд чи стане висловлювати на людях свої почуття.

Він не дуже-то любить приймати гостей.

Він вимогливий: коли він чимось зайнятий, до нього не можна звертатися «із дрібницями», збиваючи з важливої думки. Але, коли він звільниться і йому щось знадобиться, всі повинні негайно з'явитися перед ним, налаштуватися на його хвилю і забезпечити тим, що він вимагає.

Йому важливо знайти власне призначення і реалізуватися в ньому, бути в чомусь номером один.

Він уміє дружити, у чоловіків є поняття взаємної підтримки.

Він здатний на такі щирі почуття, як «братська любов».

Він схильний перебільшувати, прикрашати, вигадувати.

Він абсолютно не думає про фізичні закони, і в усьому, наприклад, по відношенню до свого здоров'я, поводить так, ніби то вони йому підкоряються, а не він - їм.

Коли чоловіків двоє, вони люблять в чомусь позмагатися.

Для нього життєва мета, його особиста місія в цьому світі важливіша, ніж сім'я.

Він не бачить у жінці партнера, але тільки - жінку.

Чоловіки більш згуртовані між собою, ніж жінки, в їх тісній компанії деколи відчувається гарне об'єднання.

Його можна нескінченно слухати.

Він не багатослівний.

Його настрої відразу ж змінює атмосферу в домі, у жінки.

Чоловік - це відчуття впевненості та розвитку.

У критичній ситуації він більш спокійний, ніж вона.

Він дає всім опору, але в дрібницях часто втрачається.

Він не любить, абсолютно не виносить і не розуміє жіночих сліз, скандалів і істерик.

Він думає, що призначення жінки - служити і допомагати йому, приймаючи це як належне.

Він рідко прагне зробити щось по дому.

## **СІМ ОСНОВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЧОЛОВІКА**

Наступний етап вправи був такий: чоловіки і жінки розділилися. Використовуючи дані «чоловічого образу», чоловіки спробували згрупувати інформацію за основними блоками. Жінки зробили спробу зробити те ж саме з «жіночим образом». Дивно, але у тих і у інших в підсумку все сказане розподілилося на сім категорій:

Ось що вийшло у чоловіків:

Захисник.

Великі досягнення.  
Верховенство.  
Свобода і незалежність.  
Життя - це гра, а чоловік - це вічна дитина.  
Чоловік - це тварина.  
Самореалізація.

### У перший блок - «Захисник» - увійшли:

Він захисник. Йому важливо, щоб його хто-небудь потребував - жінка, діти, країна, світ, Всесвіт. Він високо цінує продовження свого роду. Його підтримка може бути безмежною для жінки, якщо тільки він сам це цінує. Він - опора для жінки, для її завтрашнього дня, для сім'ї, для майбутнього життя. Він завжди дає жінці стимул, який спонукає її перебувати в своїх кращих якостях. У ньому жінка шукає увагу і турботу, причому постійні. Він повинен бути в очах жінки на порядок вище за неї, щоб вона могла ним пишатися. Він любить віддавати, щоб його про щось попросили - і він це зробив. Він обожнює, щоб хтось інший радів, став щасливішим від його зусиль. Його настрої відразу ж змінює атмосферу в домі, у жінки. Чоловік - це відчуття стрижня, впевненості та розвитку. У критичній ситуації він більш спокійний, ніж жінка.

### У другій блок - «Великі досягнення» - увійшли:

Він працівник. Йому обов'язково потрібні великі досягнення, які оцінять спочатку інші чоловіки, потім жінки. Коли він думає про порятунок світу, не потрібно йому заважати з різними дурницями типу: «Пригвинти в це місце, будь ласка, ось цю ось полицку, любий». Якщо йому нікуди себе застосувати, в його житті настає криза: спиртне, наркотики та інше. Якщо це триває довгий час, він деградує як особистість. Часто він прагне до влади, грошей і слави, до відповідальності за інших людей - це робить його великим і могутнім у власних очах. Визнання оточення для нього дуже важливе. Намагається виконати завдання, які сам собі поставив. Він діє цілеспрямовано, у нього є завдання і алгоритм, а з деталями допомагають жінки. Як вогню боїться залишитися нереалізованим в житті. Живе у підкоренні всіх великих просторів і вершин у фантазіях і наяву. Дрібниці - не для нього, він не звертає на них жодної уваги, бо «мислить глобально».

Раз на місяць або на рік, за особистим розкладом, він повинен рятувати світ, хоча б сходявши в кіно - і порівняти себе з головним героєм-переможцем. Йому важливо визнання всіх чоловіків, але іноді цінніше - тієї жінки, якої він домагається. Він краще жінки розбирається в сучасних тенденціях світоустрою. Весь день вирішує проблеми і питання; для нього будь-яку розмову або порожня, або призводить до якогось рішення. Для нього життєва мета, його особиста місія в цьому світі важливіша, ніж сім'я.

### У третій блок - «Верховенство» - увійшли:

Поважає себе, як особистість: завжди знає, як має бути, а як - ні. Він завжди правий, а якщо ні, то ніколи не скаже про це іншому чоловікові. Він може довго розмовляти з іншими чоловіками на будь-яку тему, і якщо вони розмовляють разом про що-небудь, значить, це, за визначенням, надзвичайно важливе заняття, яке жінкам не варто переривати. Найчастіше він любить добре виглядати в своїх очах, йому це важливо. Не варто кілька разів повторювати одне й те ж зауваження на його адресу. Якщо він реагує на нього агресивно - це не означає, що він його не врахував. Він пам'ятає все, що йому потрібно, і не пам'ятає нічого, що йому не потрібно. Він не розуміє, чому жінці приходить в голову йому радити і суперечити, коли він, наприклад, паркує машину біля будинку. Іноді це його просто бісить. Він дуже не любить, коли йому вказують, що він повинен робити. Він може частину речей проговорити «про себе» і думати, що сказав це вголос. Дуже дивується, коли його жінка та інші ловлять його на цьому. Він - власник, у нього має бути щось своє, щоб він знав - «це моє». Він любить себе більше, ніж жінка.

Йому потрібно завжди і у всьому очолювати, і навіть якщо інший чоловік в чомусь головний, він все одно буде думати і говорити своїй жінці, що на самій-то справі головний тут все одно він. Вважає, що завжди правий, і буде стояти на цьому до кінця. Він вимогливий: коли він чимось зайнятий, до нього не можна звертатися «із дрібницями», збиваючи з важливої думки. Але, коли він звільниться і йому щось знадобиться, всі повинні негайно з'явитися перед ним, налаштуватися на його хвилю і забезпечити тим, що він вимагає. Йому важливо знайти власне призначення і реалізуватися в ньому, бути в чомусь першим номером.

#### У четвертий блок - «Свобода і незалежність» - увійшли:

Дуже волелюбна істота. Часто бачить світ у двох фарбах: чорної та білої. Якщо у нього є постійна жінка, він має два стани. Перше: він хоче, щоб ця жінка була поруч. Друге: він бажає, щоб цієї жінки поруч не було, а замість неї був вільний простір - рибалка, футбол і т.д. У нього обов'язково має бути чоловіче заняття, де жінці немає місця. Цілком може обійтися однією фуфайкою - при певних обставинах. Чоловік любить розкидати речі по будинку, тому що вони повинні лежати скрізь, але в цьому «безладді» він завжди знає, де і що лежить. Його не можна намагатися контролювати, маніпулювати ним постійно - для нього це в'язниця. Завжди потрібно діяти м'яко, в обхід його розуміння. Він завжди належить виключно самому собі, але ніколи - своїй жінці. Він сам собі на умі і часто закривається від неї. Він існує в своєму світі, незалежно від того, є поряд жінка чи ні - її він туди не пускає. Він не любить ходити в гості, а якщо його вмовити на це - навряд чи стане висловлювати на людях свої почуття. Він не дуже-то любить приймати гостей.

#### У п'ятому блок - «Життя - це гра, а чоловік - це вічна дитина» - увійшли:

Він любить спорт - ну, хоча б подивитися, повболівати. Він може захоплюватися чим завгодно і як завгодно довгий час. Залишається маленькою дитиною, яка загалася, оскільки ніколи не народжує. У нього своєрідний гумор, який може зрозуміти тільки інший чоловік. Може сам собі придумати безглуздий жарт і довго сміятися над ним. Часто йому приємно спостерігати за вмілою і корисною роботою інших чоловіків. Йому дуже важко, коли жінка каже: «Давай поговоримо». Він все життя грає в різні іграшки: комп'ютери, машини, винаходи, досягнення. Якщо він може робити кілька справ одночасно, без шкоди для них, і при цьому ще й думати, то дуже цим пишається. Йому не важливі деталі, він витає в хмарах. У побуті не самостійний, постійно чекає турботи. Вічна дитина зі своїми дитячими іграми. Він любить тих, хто про нього піклується. Але ще більше - тих, хто його схвалює, хто ним захоплюється, хто повністю приймає його діяльність. Його легко можна приручити теплом, увагою, ласкою. Він добре орієнтується в просторі на вулиці, а вдома - не дуже. Він уміє дружити, у чоловіків є поняття взаємної підтримки. Він здатний на такі щирі почуття, як «братська любов». Він схильний перебільшувати, прикрашати, вигадувати. Він абсолютно не думає про фізичні закони, і в усьому, наприклад, по відношенню до свого здоров'я, поводить себе так, ніби то вони йому підкоряються, а не він - їм. Коли чоловіків двоє, вони люблять в чомусь позмагатися. Чоловіки більш згуртовані між собою, ніж жінки, в їх тісній компанії деколи відчувається гарне об'єднання. Його можна нескінченно слухати. Він не любить, абсолютно не виносить і не розуміє жіночих сліз, скандалів та істерик. Він вважає, що призначення жінки - служити і допомагати йому, приймаючи це як належне. Він рідко прагне зробити щось по дому.

#### У шостий блок - «Чоловік - це тварина» - увійшли:

Часом він любить добре поїсти і може витратити на їжу більше, ніж, наприклад, на одяг. Може спати весь вільний час вдома, на своєму улюбленому дивані, абсолютно без жодних докорів сумління. Він напивається до втрати свідомості тільки в суспільстві добрих друзів. Він запальний. Коли він самотній, йому не треба зовсім нічого, він може тривалий час існувати на самому мінімальному рівні життєво необхідного - вода, каша,



хліб, пиво, диван, телевізор, сигарети, насіння і бесіди з друзями по телефону. Йому подобається, коли про нього піклуються, особливо жінка, і це приємно йому тому, що він не вмів сам належним чином піклуватися про себе. Купивши дружині два комплекти одягу та взуття, три рази квіти, машину і кухонне начиння, він щиро дивується, коли вона каже, що хоче щось ще. Йому подобається дивитися на жінок, що проходять повз і знаходяться поруч, та милуватися ними - він навіть не віддає собі звіту в цій дії. Йому дуже складно щиро проявити свої почуття, але якщо він раптом розійшовся, то краще його не зупиняти в цьому благородному пориві. Приводити будинок в порядок - не його справа. У нього буває багато поганих звичок. Будинок для нього - похідний намет легіонера. Поняття «чистота» для нього - дрібне і деколи нікчемне. Для нього важливо поняття території, де він полює, відпочиває, мріє, п'є пиво, дивиться телевізор та інше. Він дуже лінива істота за своєю природою. Він нічого не пам'ятає: говорить одне, потім суперечить собі, заявляючи, що говорив зовсім по-іншому. Коли він на самоті, то йому, швидше за все, ні до чого не буде справи. Він - нечупара, впритул не помічає бруду. Він абсолютно нездібна істота, якщо тільки з дитинства не привчений до порядку. Йому природою не дано відчувати, чим живе жінка, він не вмів і не хоче висловлювати свої почуття. Він не бачить у жінці партнера, але тільки - жінку.

### У сьомий блок - «Самореалізація» - увійшли:

Йому необхідна самореалізація.

Далі було завдання - розставити ці блоки по важливості, за значимістю.

Це дивно, але, незважаючи на те, що блок «Самореалізація» збрала тільки один вислів - про необхідність, чоловіки одногосно вирішили поставити його на перше місце. Це тим більше цікаво у зв'язку з тим, що ніхто з них на даному етапі не зміг в точності визначити, що ж ховається за цим поняттям. Але всі задумалися.

У підсумку ось що вийшло:

Самореалізація.

Свобода і незалежність.

Верховенство.

Великі досягнення.

Захисник.

Життя - це гра, а чоловік - це вічна дитина.

Чоловік - це тварина.

Залишимо на деякий час чоловіків і перейдемо до жінок

### СІМ ОСНОВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЖІНКИ

Вони вийшли такі:

Зв'язок з природою, інтуїція.

Індивідуальність кожної. Немає інших жінок поряд з нею - тільки вона.

Вона - жінка, дружина, яка повинна бути красивою і подібатися всім.

Вона - мати, яка піклується про дітей, сім'ю, будинок.

Її емоційність, чуттєвість і їх реалізація. Необхідність уваги, турботи, довіри.

Вона - господиня. Свій будинок, вогнище, затишок.

Необхідність бути пов'язаною із зовнішнім світом.

На відміну від чоловіків, жінки відразу ж розставили ці характеристики в порядку важливості.

### У перший блок - «Зв'язок з природою, інтуїція» - увійшли:

У неї добре розвинена інтуїція. Вона тісно пов'язана з природою. Витривала і терпляча, особливо в пошуках мети. Незалежна. Самодостатня.

У другий блок - «Індивідуальність кожної. Немає інших жінок поруч з нею - тільки вона»- увійшли:

Уміло маніпулює усіма заради власного задоволення. Їй важливо, щоб чоловік постійно демонстрував визнання її прав. Розквітає відразу ж, як тільки чоловік захоплюється нею і каже їй добрі слова. Може ходити по торговому центру цілодобово, вибираючи собі плаття або туфлі, з самого ранку, а до вечора сказати: «Ходімо звідси, тут нічого немає». Обождує квіти і подарунки, цінує будь-які знаки уваги. Любить, коли її слухають і коли їй підтакують. Їй властиве суперництво. Скандальна істота. Інтриганка. Заздрисниця. Їй важко в чоловічому світі. Вона хоче, щоб чоловік її слухав. Настирна. Красива. Не терпить критику. Не любить, коли про неї говорять у загальному. Не уживається з іншою жінкою. Якщо у неї є чоловік, не помічає подруг.

У третій блок - «Вона - жінка, дружина, яка повинна бути красивою і подобатися всім» - увійшли:

Вона мріє бути щасливою. Їй важливо, щоб у неї був чоловік. Їй важливо бути цінною і потрібною. Вона живе своїм відображенням в очах коханих людей, їй дуже важливо, як вона виглядає і що про неї думають. Мріє про духовну близькість зі своїм чоловіком. Хочє подобатися всім. Постійно бажає задоволення і насолоди. Все життя шукає свою половину. При можливості витрачає багато грошей. До створення сім'ї вона вся - в пошуку чоловіка.

У четвертий блок - «Вона - мати, яка піклується про дітей, сім'ю, домі» - увійшли:

Вона мріє бути щасливою. Їй важливо бути цінною і потрібною. Вона має потребу про когось піклуватися, когось опікати і наставляти. Хочє бути заміжня і мати дітей. Дуже любить радити. Часто вона герой, захисник. У неї є установка на розвиток - заради дітей, близьких. Завжди залишається матір'ю. Готова взяти на себе обов'язки, відповідальність. Велелюбна. Любить вибудовувати відносини.

У п'ятий блок - «Її емоційність, чуттєвість і їх реалізація. Необхідність уваги, турботи, довіри»- увійшли:

Вона мріє бути щасливою. Завжди їй щось треба, щосекунди. Вона чуттєва і сприйнятлива. Їй жахливо, коли вона відчуває себе самотньою. Вона потребує турботи, постійної уваги. Непостійна. Злопам'ятна. Таке відчуття, що вона не завжди знає свою пряму роль в житті, часто живе у відчуттях і з'ясування - як у тумані. Неймовірно емоційна істота. Їй потрібна довірча база. Постійно хоче задоволення і насолоди. Плаче, коли не відчуває зв'язку. Їй потрібно постійно доводити свою відданість, висловлювати свою турботу, увагу і розуміння - це як поливати квітку, щоб вона не зів'яла. Іноді вона без жодної видимої на те причини закривається, йде в себе. Радіє, коли її обіймають, беруть під руку, допомагають обходити калюжі, спускатися з крутого пагорба або забиратися по сходинках. Дуже часто вона абсолютно не може себе контролювати. Часом перебуває в тонких і неясних почуттях і образах, не знає, чого хоче. Її легко образити. Боягузка. У неї - підвищене відчуття небезпеки. Вона тендітна, беззахисна. Агресивна, запальна. В молодості у неї «рожеві окуляри». Більш комунікабельна, товариська, ніж чоловік, і при цьому - більш внутрішньо закрита. Часто вона не думає про наслідки, живе емоціями, без контролю розуму. Вимагає турботи у дрібницях. Не розуміє, що хоче. Часто перебільшує. Не контролює свою агресію, свої емоції. Всі пам'ятає.

У шостий блок - «Вона - господиня. Свій будинок, вогнище, затишок»-увійшли:

Вогнище, будинок - в її володінні, і від цього вона багато вимагає. Їй важливо бути цінною і потрібною. Їй потрібен свій кут і чуттєвий комфорт. Облаштовує будинок.

Відчайдушно і «до останнього» бореться за свій куток, свій будинок, своє майно - навіть з власними родичами. Боїться самотності і безгрошів'я. Хочє сталості, стабільності. Дуже егоїстична й мало орієнтована на інших, не з її родини, людей. Любить затишок в домі. Погано орієнтується в просторі поза домом, але добре знає, що і де знаходиться в її будинку.

**У сьомий блок - «Необхідність бути пов'язаною із зовнішнім світом» - увійшли:**

Вона має потребу про когось піклуватися, когось опікати і наставляти. Дуже любить радити. Якщо є мета - вона обов'язково її досягне, якщо не сама, то за допомогою інших. Робота для неї - це замітник родини. Якщо є сім'я, не потрібно працювати. Дуже добра до людей.

Ось що вийшло. Цікаво, правда?

Ситуація та ж, що і у чоловіків. Перший блок, найважливіший - «Близькість до природи та інтуїція», здавалося б, найменше прояснений. Але він обраний найбільш значущим - одноголосним рішенням.

Далі буде ще цікавіше.

Що толку в тому, що ми, чоловіки і жінки, знаємо про основні потреби один одного, якщо ми не можемо їх виконати, зробивши один одного щасливими?

І, до речі - як це зробити найвірнішим, найкращим, безпомилковим чином?

Про це - в наступних розділах нашого курсу.

#### ГОРА ДРУГА. УВАГА І ТУРБОТА

**Щоб піднятися на цю гору, потрібно усвідомити важливість взаємних зусиль участі та турботи, які партнерам корисно вкладати один в одного, щоб зблизитися ще тісніше, прив'язатися один до одного ще міцніше і любити один одного ще більше.**

Питання жінки:

– Я рідко бачу вдома свого чоловіка – у нього багато обов'язків по роботі, але я дуже люблю його. Я дуже боюся й хвилююся: де він, з ким? А раптом він зовсім віддаляється від мене? Скажіть, як мені прив'язати його до себе?

Відповідь:

– Якщо Ви хочете прив'язати до себе партнера, дайте йому можливість зробити для Вас щось хороше. Якщо Ви хочете прив'язатися до партнера ще більше, зробіть що-небудь хороше для нього.

Це дивно, але факт: найбільше ми цінуємо в інших людях власні зусилля, вкладені в них.

Ми можемо нескінченно насолоджуватися тим, як наша частинка участі, наш внесок живе і розвивається в них.

Так вчитель радіє, коли його учні роблять успіхи. В їх досягненнях він бачить своє продовження, – адже вони блищать знаннями, отриманими саме від нього. Так тренер щасливий, коли його спортсмен перемагає. Адже це він вклав у підготовку стільки праці, адже це він поділився своїм безцінним досвідом! Значить, й перемога – і його теж! Так суворий чоловік, який ніколи не здоровався зі своїми сусідами, навіть коли знаходиться з ними в одному ліфті, постійно цікавиться здоров'ям однієї бабусі, що живе в цьому будинку. Чому вона стала так дорога йому? Відповідь проста: як-то раз, коли зламався ліфт, він допоміг їй донести до квартири дві важкі сумки.

Отже: вкладайте у вашого партнера зусилля доброти, уваги та піклування – щоб більше цінувати його. Надайте йому можливість вкласти такі ж зусилля у Вас – щоб він більше цінував Вас.

А як це зробити?

Щоб безпомилково відповісти на це питання, ми повинні знати, хто Ви – чоловік чи жінка?

Чоловікові потрібно одне.

Жінці – інше.

Щоб робити це найкращим і безпомилковим чином, чоловік повинен знати, що потрібно жінці, і навпаки.

Скажемо більше:

всі чоловіки повинні знати, що потрібно жінкам, щоб дати їм саме це, а не щось інше;

всі жінки повинні знати, що потрібно чоловікам, щоб дати їм саме це, а не щось інше.

Як нам, чоловікам і жінкам, найкращим чином, враховуючи відмінності між нами, вкласти один в одного зусилля любові і турботи?

Повернемося до вправи «Створення образів чоловіка і жінки».

### **Ось що вийшло у чоловіків:**

Самореалізація.

Свобода і незалежність.

Верховенство.

Великі досягнення.

Захисник.

Життя – це гра, а чоловік – це вічний дитина.

Чоловік – це тварина.

### **Ось що вийшло у жінок:**

Зв'язок з природою, інтуїція.

Індивідуальність кожної. Немає інших жінок поруч з нею, тільки вона.

Вона – жінка, дружина, яка повинна бути красивою і подобатися всім.

Вона – мати, яка дбає про дітей, родину, дім.

Її емоційність, чуттєвість та їх реалізація. Необхідність уваги, турботи, довіри.

Вона – господиня. Свій будинок, вогнище, затишок.

Необхідність бути пов'язаною із зовнішнім світом.

Цікаві результати, чи не правда?

Але що користі в тому, що ми, чоловіки і жінки, знаємо про основні якості і потреби один одного, якщо ми не можемо їх наповнити на всі сто відсотків, вкласти зусилля любові і турботи, зробити один одного щасливими – не знаємо, як?

Так як же це зробити самим вірним, найкращим, безпомилковим чином, враховуючи наші відмінності?

З'ясуванню цього питання наші сім'ї присвятили чимало часу.

Спочатку чоловіки висловлювалися по черзі, намагалися зрозуміти, як задовольнити, реалізувати, «наповнити» жіночі бажання. Слідом жінки говорили про те, що ж насправді вони очікують в цих питаннях від чоловіків.

Потім жінки по черзі шукали рішення, як зробити чоловіків щасливими, виходячи з того, чого чоловіки, на їхню думку, хочуть – в кожному поставленому питанні. Слідом чоловіки відкривали їм свої секрети на цей рахунок, даючи можливість зрозуміти, наскільки висловлені ними думки точні та об'єктивні.

Дуже цікаво спостерігати схожість і відмінності в їх поглядах один на одного.

## НАПОВНЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО ОБРАЗУ ПУНКТ ПЕРШИЙ – САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

**Говорять жінки** – про те, як, на їхню думку, вони можуть найкращим чином сприяти чоловічій самореалізації.

*Ліза про підтримку і захоплення:* «Мені здається, йому можна допомогти тільки своєю підтримкою, нічого іншого не бачу. Необхідно поважати чоловіка в його ж очах, щоб у нього була впевненість, щоб він відчував твоє схвалення, цей тил, і завжди прагнув вперед».

*Тоня про підігрівання:* «Мені подумалося, що для його самореалізації жінка може підігрівати чоловікові. Образно кажучи, «не відкривати банку з абрикосами, а віднести йому, щоб він це зробив».

*Лариса про віру:* «Жінка підтримує чоловіка своїми бажаннями. У неї є те, за що вона несе відповідальність: будинок, розвиток дітей і т. д. Виходячи з цього, у неї народжуються бажання, і вона їх передає чоловіку. Але я не буду передавати чоловікові бажання, якщо я в нього не вірю. Викладаючи свої бажання, я кажу: «Дорогий, ти здатний на більше!». Я кажу йому: наше майбутнє – воно таке-то, малюю неймовірну картину. Якщо він розуміє мене, то розправляє плечі: «Ого, чорт візьми, як ми багато хочемо!». І це повинно давати йому радість перспектив нашої спільної самореалізації: «Я потрібен, в мене вірять!».

*Віра про місце для просування:* «Чоловікові стає нудно, коли його життєвий план знаходиться нижче рівня його внутрішньої здатності, готовності, і жінка повинна дати йому планку трохи вище. Є властивість у чоловіка – як собачка, бігати і нишпорити: хочу туди, сюди хочу. Жінка – вона повинна вибудовувати сходи його досягнень і підштовхувати його вгору. Відчуває: ага, він виріс – треба вже вище».

*Катя про довічне питання:* «Найвища мета - духовна самореалізація людини. Навіщо ми живемо? Підсвідомо жінка тягнеться за чоловіком, щоб він розкрив для неї це вічне питання».

*Світлана погодилася з тим, що було сказано іншими.*

### **Говорять чоловіки про те ж саме питання, перевіряючи сказане жінками.**

*Андрій про схвалення і захоплення:* «Жінка допомагає чоловікові тим, що дає йому відчути власну важливість і цінність в плані самореалізації, яка в ідеальному випадку пов'язана з наповненням її бажань теж. Тобто він повинен бути великим в її очах у всьому, що він робить: і в цьому, і в цьому, і в цьому. Йй треба якимось чином знайти спосіб потрапити в кожну крапочку його зусиль: сюди капнути схваленням, сюди, сюди, сюди... І тоді він розправляє плечі і готовий на подвиги!».

*Макар про подвиги:* «Чоловік повинен хоча б раз на місяць або раз на рік рятувати світ! Йому потрібно щось глобальне. Велика місія не залежить від чистоти шкарпеток і від того, чи стоять тарілки на місцях. Бажання ж – воно, як правило, виходить від жінки».

*Віктор про те ж:* «Ти весь час летиш вгору, а жінка приземлює тебе: тик-тик-тик. А хочеться, щоб вона тебе, навпаки, виштовхувала вгору. Ось цей момент; я не знаю, як передати, але він надзвичайно важливий».

*Георгій про те, що вище цього світу:* «Найголовніший шлях самореалізації – духовний – передбачає прагнення до чогось, що вище цього світу. Якщо жінкою виділяється в ньому така властивість, і вона каже: «Всі живуть так, але ти не такий! Всі працюють і живуть у повсякденних турботах, а ти унікальний, неповторний у цьому прагненні! Я люблю і ціную тебе за це!» – це неймовірно підтримує, дає сили і вдячність, бажання зробити щось для неї».

*Микита про наступний ступіні:* «Повинна бути провокація: «А слабо Вольдемару пірнути? А можеш зараз всі гроші витратити і заробити ще більше? А стати папою Римським?». Іноді чоловік сумує в налагодженому побуті; йому, як кисень, потрібно

наступна шабель, інакше він помре від туги. Його чекає вірна смерть, якщо не буде розвитку, горизонту, якщо в його житті не передбачається неймовірна пригода. Ось тут саме повинна бути вмiла, тонка провокація, і передбачення подальших можливостей для зростання – постійно».

*Сергій:* «Духовна реалізація часом дуже важлива для чоловіка. У чому сенс життя? Заробити грошей? Побудувати будинок? Стати відомим? Все розвіється, як дим. Тому жінка повинна підштовхувати його до духовного зростання, так чи інакше».

**Короткі висновки.** Чоловікові потрібна підтримка, захоплення, схвалення, довіра з боку жінки. Його головну роль у родині треба підкреслювати, і тоді він здатний на багато що. Він потребує жіночих бажань, і вона повинна підштовхувати його вперед, постійно давати йому нове місце для просування, наступний сходинку, одну за одною, до самої вершини – духовної реалізації.

## **НАПОВНЕННЯ ЖІНОЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ ПЕРШИЙ – ЗВ'ЯЗОК З ПРИРОДОЮ, ІНТУЇЦІЯ**

Намагаючись впоратися з цим непростим завданням, першими говорять чоловіки.

*Віктор:* «Їй потрібен зв'язок, відносини. Потрібно показувати їй, що ти прислухаєшся до неї, що для тебе це важливо».

*Микита про сталість:* «Насправді дивовижний пункт «Зв'язок з природою». Природа показує нам стабільність, і чоловік повинен демонструвати своїй жінці сталість. Їй потрібен захист і впевненість, що вони покривають її занепокоєння, наповнюють жінку. Інтуїція... Взагалі до природи має бути увагу, треба до неї прислухатися. Пташки співають, струмочок дзюрчить і все таке. Природа не терпить поспіху, неухважності, суєти: прибіг, розпалив багаття, банок накидав, сховався в куці й пішов. Треба до неї уважно, спокійно ставитися».

*Андрій про увагу і турботу:* «Ну так, якщо це природа, земля – вона вкривається квітами лише під сонцем, під дощем. Якщо немає уваги й теплоти, то на ній нічого не росте».

*Макар про визнання і вихваляння:* «Жінка – це друга половина, якої мені вічно не вистачає. Та ж сама її інтуїція – це безцінна допомога у вирішенні складних життєвих питань. Не те, що я на сто відсотків їй довіряю, але я завжди раджуся з дружиною, дізнаюся її інтуїтивну думку на поставлене питання. Вона може і не знати якихось подробиць, але пам'ятає, що поруч з видатним чоловіком завжди була сильна жінка. І спонукає мене вести себе відповідним чином, не бути «ганчіркою». Її витривалість – ну, це зрозуміло, звідти ж. Я не повинен змагатися з дружиною, але вихвалити цю якість. «Ось, я на це не здатний, а ти й по дому все встигаєш зробити, і з дітьми впоратися, і мене відправила в космос...». Тобто визнавати і славити».

*Георгій про зв'язки та стосунки:* «Можу додати, що у чоловіків цього немає. Відсутні чуттєвість та інтуїція. Немає всередині них ніякого зв'язку з природою. Тому, якщо ти маєш жінку поруч, то ти просто підтримуй з нею зв'язок, стосунки – і все. Тоді вона як елемент Природи доповнює тебе самим чудовим чином, і все буде нормально. Якщо ти стосунки перериваєш, то це вже кінець – приходять повені, землетруси, пожежі».

*Сергій промовчав.*

Тепер жінки висловлюють свою думку з питання жіночої інтуїції і зв'язку з природою, і ми маємо можливість порівняти, наскільки близькі їхні думки, і зробити відповідні висновки.

*Лариса про визнання ролі жінки:* «Ну, ви, чоловіки, мене наповнили своїми відповідями однозначно. Для мене важливо почати з мети нашого союзу, яка визначає

фундаментальні ролі та функції і чоловіки, і жінки: я повинна знати не тільки свою, але і його, і навпаки. Але для чого знати? Не для того, щоб «відчепися, набридла» і щоб вона до мене сьогодні не чіплялася, а для того, щоб використовувати це для розвитку сім'ї. І я ставлюся до цього як до подарунку Природи. На простому життєвому прикладі виглядає так: навіщо нам обом думати, купити картоплю додому, навіщо ми будемо витратити зусилля? Є справа, яку робить краще вона, і є справа, що у нього краще виходить, і тільки на середині у нас виходить цей союз».

*Тоня про увагу:* «Для неї дуже важливо те, що чоловік її слухає. Коли це відбувається, то відчуваєш себе впевненою. Він звертає на тебе увагу, і відразу ж відбувається потрібний їй контакт, народжується зв'язок».

*Катя про важливість зворотного зв'язку:* «Жінці потрібно щоб постійно оновлювався зв'язок. Їй важливо відчувати, що стосунки з чоловіком не застигли на місці. Їй потрібний рух, розвиток. Їй необхідно, щоб чоловік почув і здогадався, що це сама жіноча Природа через неї якісь нові потреби виявляє, що їй потрібна допомога чоловіка в їх реалізації, інакше зв'язок з Природою обірветься, і жінка зачахне, як квітка без води і Сонця».

*Ліза про щирість:* «Іноді хочеться, щоб чоловік прислухався до тебе. Але не з-за якоїсь своєї сентиментальності, емоційності, і не як до якоїсь дурниці, яку треба стерпіти, тому що «не потрібно її ображати», а по-чесному, всім серцем, щиро».

*Віра про те, що потрібно цінувати свою жінку і довіряти їй:* «Я думаю, що чоловік може наповнити це бажання – «зв'язок з Природою» – тим, що покаже, як він це в ній цінує. Інтуїція, наполегливість, терпіння, проходження циклів якихось природних... Він розуміє, що в ньому немає такого, і тому довіряє їй, радиться, прислухається, як до другої половини».

*Світлана важко з відповіддю.*

**Короткі висновки.** Жінку треба слухати, цінувати, визнавати, довіряти їй. Чому? Тому що вона тонко і інтуїтивно пов'язана з природою. Їй потрібен зв'язок, відносини, що розвиваються щиро. Вона вимагає впевненості та наполегливості, уваги та піклування.

## **НАПОВНЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ ДРУГИЙ – СВОБОДА ТА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ**

У відповідності з встановленими правилами першими кажуть жінки, а ми подивимося, наскільки їхня думка збігається з тим, що думають з цього питання чоловіки.

*Лариса про жагу до незалежності:* «Мені здається, «Свобода» – вона передбачає дві протидіючі сили, які обов'язково повинні бути. Тому що свобода відчувається в порівнянні з якимись стінками, якимись рамками, правилами і т. д., і тоді людина реально відчуває це прагнення позбутися від них. І мені здається, що жінка «від зворотного», простою своєю присутністю, розвиває це його бажання до свободи. Тобто, не будь її вимог та обмежень, чоловік просто ліг на дивані, біля телевізора, з банкою пива, і ні до чого би не прагнув... Але вона не дає йому спокою і розслаблення своїми проханнями і бажаннями, і тоді він хоче «свободи». Не будь жінки – чого б він захотів?».

*Тоня про простір і контроль:* «Я б сказала, що чоловікові потрібен вільний простір і потрібно менше його контролювати, менше якісь питання задавати, тобто давати йому відчуття, що ніби він сам з собою і його ніщо не обмежує».

*Катя про самостійність:* «Дати чоловікові свободу – це значить не тиснути на нього, а дозволити йому самому прийти до правильного рішення. Жінка бачить в чомусь важливість, і вона каже своєму чоловікові: «Ось так правильно зробити», і тисне на нього – це як раз не свобода. Важливо, щоб чоловік сам приходив до вирішення. Важливо дати йому час для переосмислення, для вибору».

*Світлана про те, що треба створити чоловікові умови для самореалізації* – це і є свобода: «Чоловік може бути вільною в тому, щоб робити те, що він вважає головним у житті. Тут жінка допомагає йому ненав'язливо, підтримує і говорить про те, який він важливий, який він сильний і здібний».

*Ліза про справу*: «Чоловікові потрібна справа, яку він окремо від жінки виконує, і відповідно ми, жінки, можемо наповнити його тим, що будемо «не контролювати». Але, як б сказала, «контрольовано не контролювати», тобто виділити йому якийсь час на це улюблене вільне заняття і дати йому відчуття, що він сам його робить. Як дитина, він маленький грає, він думає, що він один у кімнаті, він не знає, що мама за ним спостерігає, і він все ніби сам робить, а насправді мати все бачить і завжди поруч. Щось таке має бути організовано з боку жінки».

*Віра про справжню свободу бути серед близьких людей*: «Я б ще додала, що жінка повинна допомогти йому розібратися, а що ж таке свобода. Тому що звичайна людина розуміє під свободою «те, що я хочу». І, власне, все життя зводиться до того, що людина тікає від якихось заборон, але це не те. Свобода – це коли ти розумієш, що ти – курка щипаная, і лише з'єднання з унікальностями, бажаннями, радощами інших – це дає людині найвищу свободу».

**Говорять чоловіки про те, якою вони бачать реалізацію своїх потреб у цьому непростому питанні.**

*Микита про єдність і боротьбі протилежностей*: «Мені здається, що у чоловіка присутня протилежність в стосунках з жінкою. По-перше, вона йому потрібна, по-друге – він хоче бути від неї незалежним у якомусь плані. Одночасно. Як це повинно працювати?».

*Георгій про свободу вибору*: «Чоловік повинен бути вільний у своєму виборі зробити своїй жінці те, що вона хоче. Повинна бути особлива жіноча мудрість в цьому непростому питанні, коли вона може таким чином звити мережу бажань навколо чоловіка, що він весь розкривається і все робить, робить, робить для неї – і при цьому відчуває, що робито так не тому, що вона примушує його своїм роздратуванням, скандалами. Але тільки тому, що любить її і вибирає дарувати їй те, що вона хоче».

*Макар про хитрощі*: «Жінки повинні не боротися з цією якістю чоловіків, але визнати її і витягти з нього користь своїм хитрим чином. Вони повинні розуміти, що це чоловіча природа, і вже цим своїм розумінням вони можуть йому допомогти, наповнити його. У кожного мужика завжди було або полювання, або гараж, або майстерня, або рибалка, або ще щось. І ось це говорить, що у нього має бути якесь місце, де він сам по собі або з мужиками. Пішов він в гараж, і що він там робить? Дурницями займається, але це його природа, і його не можна принижувати і пиляти. Йому це необхідно. Не можна цю частину якимось чином обмежувати, обмежувати – і тоді це буде тим самим наповненням, що чоловік чекає від жінки, і він прийме від неї це з вдячністю і поверне їй ще більше. Ось така хитрість».

*Віктор про тактовності*: «Чим жінка може наповнити чоловіка, коли він відчуває, що «труба кличе»? Найкраще – зрозуміти, що це нормально, і замість того, щоб чинити перешкоди, просто дати йому дорогу пиріжки, светр і шапку і сказати: «Іди, любий, я розумію, що тобі це потрібно, але я тебе з нетерпінням чекаю».

*Сергій*: «А коли він повертається, не треба лізти: «А що там, а як?». Тому що це теж замах на свободу; якщо чоловіка не смикати – він сам розповість. Прийшов – ось і все, відмінно!».

*Андрій*: «Ось такий зв'язок буде нормально сприйматися!».

**Короткі висновки.** Йому потрібна незалежність? Тільки спілкування з жінкою може породити в чоловікові повноцінне бажання свободи «від протилежного». Важливо менше його контролювати, обмежувати, не тиснути на нього «авторитетом», але давати час самому прийти до правильного рішення. Необхідно дати йому можливість



реалізовуватися в тому, в чому він хоче. Варто прояснити з них: а що ж таке свобода? Нехтування заборонами і нормами суспільства або радість відчуття себе в колі близьких і люблячих друзів? Чоловік повинен бути вільний у своєму виборі: зробити для жінки те, що вона хоче, або почекати. Жінки не повинні боротися з цим якістю чоловіків, чинити йому перешкоди, «лізти йому в душу», але визнати це як закон природи і витягти з нього користь самим хитрим чином.

## **НАПОВНЕННЯ ЖІНОЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ ДРУГИЙ – ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ КОЖНОЇ**

У питанні задоволення жіночих бажань першими говорять чоловіки.

*Андрій про суперництво і главенство:* «Жінка може з'єднатися зі своїм чоловіком і зі своїми дітьми, все. Інші жінки – це завжди суперниці, і дві жінки під одним дахом точно не виживають. А як це наповнити? Організувати, щоб вона була одна, головна, господиня в своєму домі».

*Макар про повагу і визнання:* «Жінка – це та сила, яка утримує і зберігає сімейний осередок. Чоловік – завжди в космосі, в світі і т. д. Тому йому не треба залазити в ту область, де вона головна, а ставитися до неї з повагою».

*Віктор:* «Треба якось акуратніше... Не знаю, як правильно до цього ставитися, не знаю...».

*Георгій про єдиність і неповторність:* «У чоловіків своя «самореалізація» і свобода, у жінок – своя, вона повинна думати: «Я одна така, єдина і неповторна!». Тому чоловік повинен наповнювати це, підкреслювати: «Ти справді найкраща!», «Те, що ти ходиш по магазинах вже 3 години і нічого для тебе нема, так це тільки тому, що ти настільки індивідуальна, що дійсно не пошили ще не зробили такої прекрасної одягу! Це взагалі відмінно, ти молодець, давай-давай далі!».

*Сергій:* «Так, просто підкреслювати, що це нормально, це взагалі чудово, що ти, люба, хочеш розламати весь будинок, влаштувати черговий ремонт...».

*Микита:* «І взагалі ти така, сама-сама, дійсно! Ого-го!».

**Тепер кажуть жінки** – про те, що ж вони насправді хотіли почути від чоловіків з цього питання:

*Тоня:* «Не можна порівнювати жінку з іншою. Ніколи і ні за яких обставин не можна порівнювати її з іншою жінкою. Це абсолютно різні індивідуальності. Потрібно говорити, яка вона особлива – саме перераховуючи її якості, але ні в якому разі не порівнювати».

*Ліза про зону її «я»:* «Я була б вдячна, щоб чоловік допомагав мені знайти зону моєї індивідуальності, увійти в неї, розвинути її. Сім'я, і якісь обов'язки, і зв'язок з ним – потрібно позначити, що це моя зона, так?! І тоді це піднімає важливість такої роботи, і я свою якість «індивідуалістки» використовую з правильним наміром».

*Віра про осад:* «Чоловік повинен підкреслювати індивідуальність жінки, ні в якому разі немає інших таких же. Вона повинна бути найкращою, найкрасивішою, найрозумнішою. Якщо чоловік порівнює її з іншою жінкою або просто говорить про іншу жінку, дівчину щось хороше – то це все... Навіть якщо він місяць хвалить тебе буде цей осад не зникає».

*Катя:* «Важливо цікавитися: а що ж хоче жінка?»

У кожній жінці є «індивідуалістка», і я приєднуюся до того, що потрібно підкреслювати, виділяти її образ. І потрібно іноді цікавитися: «А що ж хоче ця її індивідуальність? Що хоче жінка?». Просто запитати, а не роздавати якісь заохочення за якості, які можуть бути негативними в моїх очах. Я, може, хочу від них позбутися, а він мені їх заохочує... Чоловік повинен ввести мене в таку зону, щоб його інтерес змусив мене задуматися і покопатися в собі, знайти щось важливе... Інколи я сама собі менше належу, ніж чоловікові, і його думка мені допоможе розкрити цю саму індивідуальність у найкращому вигляді».

*Світлана про достоїнства:* «Хочу, щоб мій коханий чоловік дав і мені, і всім зрозуміти, що «індивідуальність», унікальність мене, його дружини – це його гідність...».

*Лариса про похвалу:* «Можна це властивість наповнити через похвалу себе самого; якщо складно хвалити дружину – ціную себе за те, що вибрав її, таку чудову».

**Короткі висновки.** Немає інших жінок поруч з нею – тільки вона. Оскільки жінка ніколи не зможе ужитися з іншою жінкою під одним дахом, потрібно організувати все так, щоб вона була одна, головна – це потрібно визнати і поважати. Чоловік повинен підкреслювати в жінці те, що вона єдина на світі і найкраща – щиро і непідробно. Ніколи і ні за яких обставин не можна порівнювати свою жінку з іншого, але можна допомогти знайти їй зону її індивідуальності, визначити і розвинути її. Важливо цікавитися – а що ж хоче жінка?

Ви, напевно, вже зрозуміли принцип. Тому, говорячи про наступні пункти чоловічого і жіночого образів та їх наповнення, ми вкажемо тільки результат, короткі висновки, яких дійшли наші сім'ї.

### **НАПОВНЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ ТРЕТІЙ – ВЕРХОВЕНСТВО**

**Короткі висновки.** Жінці варто всіляко розвивати в чоловікові цю якість – верховенство, так як в кінцевому підсумку все достаток і щастя від його правильної реалізації отримує сім'я, яку він любить. У їх забезпеченні всім необхідним – його насолоду. Коли йому довіряють таку відповідальність, він може звернути гори. Потрібно підтримувати верховенство чоловіка, оскільки тільки тоді жінка відчуває себе такою – залежною і потребує турботи, а чоловік – за потрібне і дає цю підтримку, і від цього відчуває себе щасливим. Особливе мистецтво жінки, щоб чоловік відчув її бажання, як свої і радів їх здійсненню як своїм власним. Адже він радий давати, а вона щаслива отримувати. Головне, щоб все було щиро і чесно.

### **НАПОВНЕННЯ ЖІНОЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ ТРЕТІЙ. ВОНА – ЖІНКА, ДРУЖИНА, ЯКА ПОВИННА БУТИ КРАСИВОЮ І ПОДОБАТИСЯ ВСІМ**

**Короткі висновки.** Важливо щодня давати їй можливість з радістю усвідомити те, що вона – жінка і дружина, яка красива і подобається всім. Дарувати їй квіти і подарунки, робити компліменти щиро. Їй потрібно, щоб чоловік демонстрував і підкреслював всім її статус жінки, його дружини і прилюдно пишався цим фактом. Саме відчуття приналежності до свого чоловіка робить її спокійною і щасливою. Жінка лише тоді відчувається жінкою, коли за нею стоїть чоловік. Вона щаслива відчувати себе потрібною, і потрібною, і пов'язаною з ним.

### **НАПОВНЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ ЧЕТВЕРТИЙ – ВЕЛИКІ ДОСЯГНЕННЯ**

**Короткі висновки.** Якщо чоловікові це треба, справа жінки – надихати його на подвиги, вселяти в нього впевненість у своїх силах і допомагати. Щоб він не пролежав все життя на дивані, вона має заохочувати його досягнення. Для цього єдине, що їй потрібно зробити – це оголосити їх Великими, захоплюватися ними, виявляти захват і радість. І тоді він буде радий цьому, що захоче робити ще і ще – для неї, щоб вона захоплювалася їм знову і знову.

## **НАПОВНЕННЯ ЖІНОЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ ЧЕТВЕРТИЙ. ВОНА – МАТИ, ЯКА ДБАЄ ПРО ДІТЕЙ, СІМ'Ю, БУДИНОК**

**Короткі висновки.** Чоловікові треба поважати і цінувати цю жіночу властивість – мати, піклується про дітей, сім'ю, будинок – жити, в тому числі матеріально. Корисно дати їй можливість подбати про себе самому, щоб це властивість проявилось, і вона отримала від цього задоволення. Але головне – виправити світ дітей, якщо вона цього хоче, тому що потреба бути матір'ю в неї – природна, генетична. Вона повинна бути впевнена у гарному майбутньому для себе і для них, і чоловік повинен дати їй це відчуття.

## **НАПОВНЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ П'ЯТИЙ – ЗАХИСНИК**

**Короткі висновки.** Чоловіча властивість «Захисник» наповнюється жіночою слабкістю, довірою до нього, її негласною вимогою захистити її і дітей. Чоловікові потрібен сам факт визнання його таким. Його живить упевненість жінки в тому, що він неодмінно впорається з усіма проблемами, зможе утримувати і будинок, і сім'ю. Ні в якому разі не можна забирати у чоловіка цю можливість, яким би він не був.

## **НАПОВНЕННЯ ЖІНОЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ П'ЯТИЙ – ЇЇ ЕМОЦІЙНІСТЬ, ЧУТТЄВІСТЬ ТА ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЯ**

**Короткі висновки.** Вона потребує уваги, турботи, довіри. Жінку треба слухати і чути. Вона завжди чекає від чоловіка відгуку на свої почуття. Вона постійно повинна бути в захваті від чогось – чуттєво, емоційно. Чоловік наповнює цю чуттєвість, якщо знаходиться у сполученні з жінкою, він вчиться відчувати цей світ її очима, її емоціями. Він повинен проявляти розуміння, не лякаючись її емоційних сплесків, а підтримуючи їх сердечним співчуттям. Емоційна жінка – вона прекрасна, і це відчуття може дати їй тільки чоловік, більше ніхто. Жінці важливі деталі.

## **НАПОВНЕННЯ ЧОЛОВІЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ ШОСТИЙ. ЖИТТЯ – ЦЕ ГРА, А ЧОЛОВІК – ЦЕ ВІЧНИЙ ДИТИНА**

**Короткі висновки.** Тільки гра дозволяє чоловікові розвиватися і вдосконалюватися. У грі – все його життя. Всі ці високі властивості – «самореалізація», «головний», «захисник» – вони народжуються в ньому тільки з гри. Якщо жінка не підіграє йому, вимагаючи постійної серйозності і відповідальності – він замикається або йде грати з іншими, як в дитинстві. Тому, щоб наповнити це якість, їй потрібно терпляче підігравати йому, брати участь, приймати його гри і навіть включатися в них, якими б дурними і безглуздими на перший погляд вони здавалися. Варто допомагати йому зробити свої ігри більш свідомими і цілеспрямованими.

## **НАПОВНЕННЯ ЖІНОЧОГО ОБРАЗУ. ПУНКТ ШОСТИЙ. ВОНА – ГОСПОДИНЯ. СВІЙ БУДИНОК, ВОГНИЩЕ, ЗАТИШОК**

**Короткі висновки.** Жінці потрібен дім, своя територія. Але головне для неї – це відчуття дому, а не фізичне місце. Чоловік повинен поважати її, захищати, грати в ньому і нести туди здобич. Як мінімум він не повинен заважати їй облаштувати його. В цьому місці, де жінка чекає чоловіка, не може бути двох господинь.

### **Висновки**

Ось таке вийшло ґрунтовне та детальне викладення даного питання.

Одна чоловіча властивість – «Чоловік – тварина» і одна жіноча – «Необхідність бути пов'язаною із зовнішнім світом» – ми пропонуємо вам розібрати самим цю захоплюючу вправу.

Які висновки випливають з усього вищевикладеного?

Розмовляючи зі своїм начальником на роботі, ви спілкуєтеся насправді не з ним. А з ким же? З його образом, який ви для себе створили за час знайомства з ним. Має він, цей образ, хоч щось спільне зі своїм оригіналом? Це залежить від вашої уважності, від того, наскільки ретельно ви підійшли до питання його створення. Може бути, через секунду ви скажете йому саму неприємну річ на світі, думаючи, що робите вишуканий комплімент.

Від цього залежить ваша зарплата.

Чоловіки і жінки взаємодіють один з одним за тим же принципом. Навіть живучи разом десятки років, вони весь час спілкуються з тим образом партнера, який збудували в собі за довгі роки. Щоб успішно і повністю впоратися з цим завданням до кінця зрозуміти партнера, чоловіки і жінки повинні усвідомлювати, у чому їхня відмінність і у зв'язку з цим вони можуть наповнити сподівання і прагнення один одного, щоб жити в радості і щастя.

Від цього залежить їхнє кохання.

Ви чоловік? В такому випадку ви повинні знати, чого хоче ваша жінка, і дати їй це. Крім того, вам бажано пам'ятати, що може вам дати жінка, яка знає вашу природу, і з вдячністю прийняти це від неї.

Ви жінка? В такому випадку ви повинні знати, чого хоче ваш чоловік, і дати йому це. Крім того, вам бажано пам'ятати, що хоче вам дати чоловік, що знає ваші потреби, і з радістю прийняти це від нього.

Ваше «Я» завжди діє через ваш образ партнера. Якщо ви хочете прив'язатися один до одного ще міцніше, любити один одного ще сильніше, ви повинні дарувати один одному зусилля любові і турботи і приймати їх один від одного.

Якщо ваші опрацьовані образи, зрозумілі і щирі, стає можливою та сама взаємна зв'язок, в якій виникає, іскриться і грає любов.

Вона – вже не між образами.

Між вами самими.

## ГОРА ТРЕТЯ.

### ПОСТУПКИ І МЕЖІ ДОЗВОЛЕНОВОГО

Щоб піднятися на цю гору, потрібно усвідомити на практиці користь від взаємних поступок і час від часу застосовувати один до одного «повну амністію».

Знайома картина: вона не бере в ньому якась властивість, рису характеру, поведінка ні за яких обставин. Він терпіти не може в ній якусь якість ні за що на світі. Обидва так засмучені, розчаровані, що часто замислюються над тим, чи не розійтися їм один з одним.

Що можна порадити таким парам?

**Перше: на стадії знайомства встановіть чіткі межі у відносинах один з одним. Нехай ваш партнер знає про те, що в його поведінці може доставити вам біль.**

Наприклад, вона може сказати йому: «Якщо виявиться, що ти – брехун, мені буде дуже неприємно, тому що я зовсім не виношу людей цієї якості». А він, у свою чергу, може так їй відповісти: «Попереджаю тебе, що зрада просто вб'є мене. Крім того, для мене дуже болюча така ситуація, коли жінка не хоче мати дітей».

Надалі не бійтеся, не забувайте і не лінуйтеся нагадувати про них, даючи партнеру чіткий і зрозумілий сигнал тоді, коли він їх порушив. З іншого боку, досягнувши угоди такого роду – поважайте свою другу половину, не міняйте правил гри.

Але що робити, якщо ви на стадії знайомства не зробили цього, не уклали між собою такий негласний договір? І у вас з партнером виникли абсолютно нерозв'язні проблеми?

Можна розлучитися. Але можна і вирішити їх.

Як?

**Друге: абсолютно не торкайтеся тих тем, в яких ви не можете домовитися і які неодмінно викличуть скандал, сварку. Встановіть їх табу – на певний час.**

Безсумнівно, у вас є щось спільне, те, що вас тримає разом. Любов, секс, діти, будинок, родинні зв'язки, друзі. Спільні подорожі, чудові захоплення, дивовижні плани на життя, зусилля уваги і турботи, вкладені один в одного за той час, що ви знайомі, почуття поваги та вдячності. Ви можете не полінуватися і в точності визначити, що це. Вийде якийсь список, якась область всередині ваших відносин, де ви близькі, єдині, щасливі і ваші інтереси збігаються.

Це і є ВАША СІМ'Я.

Крім того, у вас є те, що вас розділяє самим жорстким і непоступливим.

Це – ПОКИ ЩО НЕ ВИРІШУВАНІ ПРОБЛЕМИ.

Безсумнівно, у вас є й інші проблеми, які виникають, але ви їх якимось чином вирішуєте. Як? Шляхом взаємних поступок і домовленостей, звичайно.

Назвемо цю область – ВИРІШУВАНІ ПРОБЛЕМИ.

Коротше: вирішуйте свої вирішувані проблеми і не намагайтеся вирішити не вирішувані до тих пір, поки вони не стануть реальними. До тих пір, поки час не зближить вас ще більше, в результаті чого ви знайдете в тому, що розділяло вас, єдине рішення, яке влаштовує всіх.

Хіба можна цього домогтися? Цілком, якщо докласти зусиль та виконати третій рада.

Трете: щоб коли-небудь позбутися ПОКИ ЩО НЕ ВИРІШУВАНИХ ПРОБЛЕМ, вирішуйте свої ВИРІШУВАНІ ПРОБЛЕМИ. Робіть це красиво, даючи одне одному радість. Краще всього представити це у вигляді гри, у якій є нескладні правила, які обумовлюються і прийняті партнерами заздалегідь:

## ВПРАВА «ГАРНІ ПОСТУПКИ»

Поступки повинні бути взаємними.

Адже якщо ви поступаєтеся тільки зі свого боку, то не отримаєте ніякого пального, мотивації, щоб продовжувати йти на них. Вам не буде звідки взяти для цього енергію. Ви бачите, як партнер вкладається у вас, докладаючи зусилля, це стимулює і вас зробити те ж саме по відношенню до нього. А коли ви в свою чергу вкладаєте зусилля любові у нього, кожен з вас отримує подвійний запас пального, який допомагає вам продовжувати так діяти. Звідси випливає закон, основне правило: потрібно показувати свою готовність поступитися один одному. Це дасть партнеру мотивацію для таких же дій.

Кожна поступка – це цінний подарунок, який ви приготували один для одного.

Вам потрібно до неймовірних розмірів роздути важливість цього подарунка, важливість дарування, і як можна більше надихнутися цією театральною радістю. Так буває з артистами, які повністю занурюються в образ свого героя. Вона поки що ще не справжня, ця важливість, тому що ви граєте. Але ця гра дуже скоро перетвориться на правду.

Як?

Ви повинні показати, як сильно постаралися для партнера, як зробили багато зусиль, щоб піти на цю поступку і виконати те, що хотів він, а не ви.

Вам варто розповісти про те, що було непросто, через що в собі ви переступили, щоб він був щасливий і радий. Вам не завадить дати зрозуміти йому, що ваше задоволення від того, що він невимовно радий такому повороту справи, набагато більше насолоди від усвідомлення того самого факту, що «я довів партнеру, що він неправий» або що «йому слід було б пам'ятати, що сьогодні його черга поступатися, так як вчора це робив я».

Ваш партнер повинен підіграти вам – показавши, що нескінченно, неймовірно радий цій невеликій відступленню, цього подарунка.

Йому лишається дивуватися, як ви здогадалися, що він мріяв про це весь місяць. Тепер він на сьомому небі від щастя, і головне тут не сам результат, сам подарунок, а те ставлення уваги і турботи, яке ви продемонстрували.

Припустимо, ви їдете з роботи, втомилися, і вам захотілося морозива. Ви телефонуйте партнеру і говорите: «Така дика втома сьогодні, але страшенно хочеться морозива! Може, купиш по дорозі?». Зазвичай вас чекав на таку відповідь: «Сам купи, я теж ледве ходжу сьогодні». Але ви домовилися про цю чудову гру. І він (не без внутрішніх зусиль), але побіг і купив вам морозиво. Гра зіграна? Щасливий кінець? Ні, звичайно. Ускладнимо задачу до неможливості: по дорозі додому вам несподівано перехотілося морозива. Але партнер бігав, старався, приніс його вам, і тому ви зобов'язані повернути собі колишню ситуацію до початкового бажанням, підлаштуватися до його відношенню до вас. Він дістає коробку, розкладає морозиво по чашках, ставить чайник, включає вашу улюблену музику.

Він посміхається, він думає, що доставив вам радість.

І ви повинні відповідати. Куди діватися? Ви зобов'язані досягти такого ж рівня наснаги, яке партнер вклав у цей подарунок, уявляючи те саме ваше бажання, яке колись було до морозива. Ви повинні показати йому, що насолоджуєтеся, до цього були в поганому настрої, а тепер все пройшло – яке щастя, весь світ змінився!

Ви зобов'язані продемонструвати йому, що зараз він подарував вам весь цей світ, а не морозиво!

Ви повинні показати партнерові всю цю радість, від якої він теж отримає гарний настрій, задоволення. Він повинен зрозуміти і звикнути до того, що робити один одному поступки – найпрекрасніше заняття на світі!

Отже: це ставлення до нього було вами розвинене штучно, але воно не фальшиве. Ви просто використовували старі бажання, які існували у вас перш, дві години тому, коли вам захотілося морозива. Крім того, ви використовували добре ставлення партнера, його бажання зробити для вас зусилля турботи, згідно з домовленістю, та в кінцевому підсумку порадувати вас.

Що в підсумку?

Ви з ним досягаєте спільного бажання, взаємної радості, участі, а саме морозиво, сама поступка – вона нічого не варта. Ви радієте тому, що партнер готовий доставити вам задоволення тим способом, яким може. Він щасливий від того, що подолав себе, свою ліню, свій егоїзм, відторгнення і нервозність і зробив вас трохи щасливішими.

Насолода, яка розкрилася між вами завдяки цьому – в мільярди разів більша, ніж міг доставити цей шматочок льоду або той факт, що хтось з вас п'ять хвилин затримався, стояв у черзі та витратив трохи грошей.

Ви штучно восторгаєтесь тим, наскільки це смачне морозиво, цим ви будете нове бажання, якого у вас не існувало.

Ви показуєте, як ви насолоджуєтеся цим делікатесом, як ви зворушені тим, що він бігав за ним, і цією дією ви вкладаєте в партнера відповідні зусилля любові і турботи.

Тут справа зовсім не в морозиві – таким чином ви багаторазово посилює вашу зв'язок один з одним.

Адже головне – це відносини між вами. Ви краще дізналися партнера, а він вас, ви тісніше зблизилися за рахунок якогось копійчаного продукту. Ви отримали в якості

виграшу ваші величезні бажання і відчуття близькості. Ви усвідомили радість тонкого серцевого руху назустріч один одному. Ви розвинули це самі, штучним шляхом.

Ось це і називається взаємними поступками.

Ви розумієте, що це було фальшивим. Хтось може сказати, що це все обман і нічого не варто. Але це не обман! Саме таким шляхом ви створюєте нові бажання.

Ви хочете, щоб так сталося, щоб ви навчилися поступатися один одному, хоча це поки що неправда. Але якщо ви досить довгий час щиро вимагаєте, щоб мрія втілилася в реальність – так і буде, не сумнівайтеся.

Ви притягуєте до себе саме ті стани, які уявляєте, ті думки і бажання, які граєте.

Помічали?

Якщо ви будете довгий час удвох грати в радість поступок, то притягнете з навколишнього світу саме цей стан.

Якщо ви будете, як і раніше, розігрувати гіркоту нерозуміння і трагедію взаємного відторгнення... Ми навіть не хочемо закінчувати цю фразу.

Те, що було грою, поступово стає правдою.

Почавши з дрібниць, ви перейдете до більш великих проблем. Бути може, настане день, коли ви раптом несподівано зрозумієте, що легко справляєтеся з РЕАЛЬНИМИ ПРОБЛЕМАМИ.

Це буде означати, що настав той самий час – спробувати взятися за ПОКИ ЩО НЕ ВИРІШУВАНІ ПРОБЛЕМИ.

Задумайтеся: якщо вирішення дрібних проблем приносить вам радість, таке відчуття взаємного чуттєвого зв'язку – наскільки великі, в сотні, в тисячі разів – позитивні емоції може викликати у вас подолання чогось неймовірно складного і на перший погляд непереборного.

Потрібно грати в хороші стосунки, і за рахунок цієї гри ви дійсно побудуєте їх.

Четверте: є ще один чудовий прийом: що б не трапилося вчора, як би це нас ні посварив – починайте новий день як ні в чому не бувало, як ніби нічого не сталося, оголошуючи один одному повну амністію. Це – закон, який дуже допоможе будь-якій парі, що зважилася його прийняти.

П'яте: якщо у вас стався конфлікт або сварка, не турбуйтеся. Поставтеся до цього як до прекрасної можливості вийти на новий щабель у ваших відносинах.

## **ГОРА ЧЕТВЕРТА. ЛЮБОВ**

Щоб піднятися на цю гору, потрібно прийти у спільних стосунках до такої великої любові, яка покриє всі недоліки і Його, і Її разом узяті.

У нашому сімейному житті бувають моменти, коли ми відчуваємо найвища, ні з чим не порівнянне відчуття щастя, осяваюче будні яскравою спалахом. Вперше стикнувшись з цим, ми дивуємося з того, що щось подібне взагалі можливо. Адже раніше ми й не підозрювали про таке...

Вважаємо, що у кожній парі бувають миті незвичайної причетності, коли партнери немов живуть одне в одному, пронизують один одного, коли між ними проявляється таке переплетіння, взаємопроникнення, від якого не втечеш, нікуди не подінешся – так захоплює дух. Спорідненість, близькість, яка доходила до єдності, буквально труїть їх, і в цьому сплеску любові вони втрачають голову.

Подібні миті посилає сама Природа для того, щоб ми зблизилися і створили сім'ю, народили потомство, виховали і оберігло його – адже рід людський не має перерватися.

Проте без належного контролю з нашого боку щасливі часи йдуть ненароком, так само, як і прийшли. Це триває всього кілька хвилин, кілька днів, кілька тижнів. Тут багато залежить від нас самих, від періоду, «смуги», яку ми проходимо в життя.

А потім «мара» зникає...

## НА ВЕРШИНІ ВЗАЄМНОЇ ЛЮБОВІ

Як продовжувати це загострення єдності – так, щоб воно захоплювало, «п'янило» нас і не відпускало? Як затримувати такі моменти, як «продовжити чарівність»?

Можливо це – завжди бути на вершині взаємної любові?

Що нам допоможе?

Звичайно ж, всі ті вправи, з якими ми познайомили вас на сторінках цієї книги. З їх допомогою ми будемо образи один одного, вчимося розуміти, відчувати, приймати і радувати один одного.

Головне тут ось що: як нам вдається вибудувати образ свого партнера.

Він будується з того, що ми накопичуємо в собі бажання протилежної сторони, її прагнення, звички, сприйняття, погляди, ставлення до світу. В процесі цієї гри ми, немов артисти, які грають роль, зобов'язані увійти в цей внутрішній образ. Від нас самих залишається лише фізичне тіло, а весь наш внутрішній світ: думки, бажання, звички – одягаються в нього – людини, якого ми хочемо прийняти як самого головного у своєму житті і полюбити всім серцем і душею.

Це те, що нам потрібно постаратися зробити.

І коли ми побудуємо в собі цей образ, нам стане зрозумілий внутрішній світ партнера. Ми будемо як би з нього дивитися на світ його очима, сприймаючи реальність через його звички, його природні якості. Ми почнемо бачити світ через нього, і тоді нам стане зрозуміло, чого він від нас чекає, на який вид зв'язку здатний.

Ми вивчимо систему, що стоїть з протилежного боку, і не поверхово, а зсередини, одягнувшись в неї. Ми побудуємо такий собі буфер, адаптер між нами.

У підсумку ми зрозуміємо з усією очевидністю, що нам не треба виправляти один одного. Ми звикнемо до того, що починати кожен крок можна тільки з точки з'єднання. Чим би ми не займалися, в кінцевому рахунку все покликане зміцнювати цю точку. Вона для нас не тільки фінальна мета, але мета кожного приватного дії.

Якщо ми все зробимо правильно, то доповнимо один одного до такого ступеня, що найкращі і найгірші речі, які ми бачимо, не залишаться нереалізованими. Ми раптом виявимо, що всі «виступи» і «виїмки» у нас, всі достоїнства і недоліки настільки відповідають нашому єдиному МИ, що кожен з нас ідеально входить в серце іншого і заповнює його.

Це означає, що все погане і хороше, що ми постійно виявляємо, служить лише зміцненню цієї самої точки з'єднання. Завдяки цьому вона весь час зростає, починаючи з простої згоди, все більше і більше. В цій точці народжується нова властивість, нове спільне відчуття, якого не було раніше. Воно лежить там, де ми вже невиразні окремо.

Це називається «краплею єдності»: адже у краплі не розгледіти окремих частин, тих двох крапель, які стали однією.

Ось це відчуття, ця крапля життєвої енергії і є любов.

Властивість, почуття, яке ми в ній розкриваємо, приходить не з цього світу. У ній ми намацуємо свій корінь, якусь вищу долю, вищу силу природи, яка звела нас, поєднала і призвела до злиття.

## КІЛЬКА ПОРАД

Що нам допоможе на шляху до вершин любові? Зрозуміло, вправи, які ми дали. Але, крім цього, є ще кілька простих порад.

Довіряйте своїм почуттям, але ще більше – розуму.

Намалюйте ідеальний образ свого партнера, прийміть, схвалите і повірте в нього.

Радійте труднощам, сваркам і непорозумінням, тому що це новий етап у ваших відносинах, що відкриває шлях до вершин любові.

Всі поступки, які ви робите один одному, повинні бути поступками любові».



Є пари, яким ці поради дуже допомогли.

## **РОЗУМ**

Перш за все ми повинні сформувавши звичку звертатися не стільки до почуттів, скільки до розуму. Адже тепле відчуття, що виникло колись, вже зникло, а пам'ять про нього спотворена подіями подальших життєвих етапів. Цей проблиск родинного почуття був спонтанним, безрозсудним, а тепер ми хочемо задіяти розум, щоб проаналізувати цей сплеск.

Тільки розум допоможе нам заново викликати його з минулого – того прекрасного часу, коли ми ходили рука об руку і жили душа в душу, не в силах розлучитися і палаючи почуттям до такої міри, що здавалися парою безумців з вічними усмішками на устах.

Ми хочемо відтворити це відчуття, щоб воно підсолодило нам життя і додало їй смак, сенс. Крім того, тим самим ми зможемо випромінювати тепло і участь на своїх дітей і близьких.

Ось чому треба звертатися до розуму.

Саме з його допомогою ми прийдемо до випробуваного раніше почуття, але тепер воно буде збалансованим: ми не втратимо голову і зможемо жити з ним довгі роки, розвиваючи його і доглядаючи за ним. Включаючись в бажання і потреби партнера, ми не втратимо дару мови від надлишку емоцій, а зможемо ділитися враженнями і переживаннями, вимірювати і обговорювати їх. Ми будемо точніше передавати один одному обурююче нас почуття любові і прихильності, посилюючи і прославляючи його ще і ще над усіма життєвими перипетіями і над звичкою, скрізь залишає прісний присмак.

Не варто розраховувати на «спонтанні», випадкові, неконтрольовані сплески емоцій.

Ми укладаємо угоду про те, що самі будемо породжувати любов між нами й плекати, розвивати її. Ми не чекаємо жодних проблисків з невідомого джерела, а самі ведемо справи.

І тоді, що б не відбувалося на протязі нашого довгого життя, ми зможемо підтримувати вогонь любові так, щоб він постійно забезпечував підтримку надавав чудове, надійне відчуття, зігріваючий на всіх етапах шляху.

## **ПРИЙНЯТТЯ І СХВАЛЕННЯ.**

### **ГРА: «МІЙ ПАРТНЕР – ІДЕАЛЬНИЙ!»**

Кожен з нас звертається і відноситься до іншого як до кращого, найважливішої, найрозмішної, унікальної у світі людини. Ми не остерігаємося перебільшень, не уникаємо високих слів і компліментів – навпаки, ми шукаємо їх.

Звичка стає другою натурою, ми дійсно почнемо бачити у своїй «половинці» те, що їй приписуємо.

Спробуйте виконати цю непросту вправу, і ви не пошкодуєте.

Об'єктивної реальності немає.

Ми завжди бачимо те, що малюємо на «полотні» своєї свідомості. По суті, ми не помічаємо партнера, хоча і живемо разом. Ми настільки звикли до нього, що лише зрідка за зовнішнім виглядом фокусуємося на трохи більш глибоких гранях.

Припустимо, я – чоловік, глава сім'ї. Ніхто не вимагає від мене спочатку щирих почуттів. Подумки я уявляю собі дружину як королеву краси в своєму дусі: чарівна, надзвичайно поміркована, чудова господиня, ідеальна мати, розумна і добра, приваблива, сексуальна і т. д. І я ставлюся до неї так, наче вона відповідає всім цим параметрам, поки дійсно не роздивлюся в ній всі ці якості.

Я малюю в уяві образ кращої в світі дружини, образ, що охоплює всі сфери життя, усі ситуації. Але справа не обмежується фантазіями. Я працюю над собою, щоб ставитися до жінки так, ніби вона і є цей образ. Я буквально «програмую» себе і наші взаємини.

Так чи інакше, намалювавши собі ідеал, я «облачаю» його на партнера. Відтепер він для мене саме такий. Причому справа тут не в зовнішності. Я внутрішньо пронизую всі його якості досконалістю. «Це ж моя дружина, а значить – найкраще, що може бути».

Зрозуміло, тут потрібні зусилля: я виробляю таке ставлення ніби бачу перед собою намальований ідеал. Всі чесноти світу зійшлися в ній. Я подумки зводжу її на п'єдестал, на престол королеви і не опускаю з цієї висоти, незважаючи ні на що.

Все в ній зовсім, а якщо щось мені не подобається, то тому, що моє безглузде «Я» затьмарює мені очі.

Припустимо, в будинку панує безладдя, якого я терпіти не можу, і в той же час я веду себе з дружиною так, наче вона все розклала по місцях. Я приймаю порядок таким, яким бачить його вона. Я навіть не шукаю їй виправдань, я спочатку хочу і налаштовуюся бачити досконалим все в ній і все, що від неї залежить.

Головне в цій картині – не зовнішні штрихи, а повага, пієтет, яким я опікуюсь, цінність, яку ідеал знаходить в моїх очах. Саме цю цінність, це відношення я і перенесу на партнера. Ніщо не заважає мені спрямувати свою уяву в правильне русло і «запрограмувати» себе на певну поведінку.

Працюючи таким чином, через тиждень, місяць, півроку я раптом виявлю, що все змінилося: виявляється, я і справді бачу її бездоганною у всьому, як і вона мене. На нашій спільній території розцвіла любов...

Одним словом, «без праці не витягнеш і рибки із ставка». Любов приходить тоді, коли я показую партнеру, що приймаю його, що він бажаний, незважаючи на весь той негатив, який мені в ньому бачиться. Я показую любов, таку ж, як до власного малюкові, який завжди неперевершений у моїх очах, яким би він не був.

Отже, ми ведемо з партнером цю внутрішню роботу взаємно, свідомо, осмислено. Ми обговорюємо її, ми показуємо приклади, ми у всіх ситуаціях приймаємо один одного ІДЕАЛЬНИМИ. Так, на власні очі ми бачимо дещо іншу картину (хоча потім і це зміниться), однак переносимо акцент на нове ставлення, поки що навмисне, але серйозне.

А в підсумку «казка» стане дійсністю і любов, проросла і зміцніла між нами, вже не потребує ніяких хитрощів.

Будь-які проблеми будуть надавати нам лише нові можливості для компромісів, поступок і ще більшої любові.

## **НЕПОРОЗУМІННЯ І НЕДОЛІКИ**

Зближуючись один з одним, ми не стираємо свої індивідуальності і відмінності.

Чим більше наші сімейні непорозуміння і «злочини», тим вище і більше буде наша любов, піднімаючись над ними. Вони-то якраз і допомагають нам будувати її.

А якщо їх немає, то і любов буде не так сильна.

Уявіть собі подружжя з великим досвідом спільного життя, які знають слабкості і звички один одного. Вони вже звиклися з ситуацією – до такої міри, що їм деколи бракує тих малих незручностей, які один доставляє іншому. Для них це стало свого роду розвагою. Адже невеликі тертя – це теж зв'язок, без них людина не відчуває партнера. А коли той поруч, це входить у звичку, стає другою натурою.

Як не дивно, проблеми – це теж підтримка, нехай негативна, але створює кордони, рамки для сімейного життя, так що кожен знає: «Я справді живу в сім'ї. Так, я плачу за це певну ціну. Але без цієї низки позитивів і негативів я просто зникаю, пропадаю, залишаюся в вакуумі, і мені погано». Завдяки їм кожен намацує своє справжнє «Я», свою основу, своє «клітинку».

Ідеальні взаємини вимагають трошки солі і перцю», інакше відчуття зв'язку залишається неповноцінним. І тут потрібно звільнити людей від численних ілюзій. Вони

вважають, що можна жити в суцільній любові і радості, а насправді такого не буває. Добре сказано: «Всі недоліки покрийє любов». Не може бути радості, якщо в основі її не закладено щось гірке, їдке.

У всьому, що ми робимо, присутні «плюс» і «мінус». Так влаштовані ми, таким створений цей світ. Тому вітається зріле осмислення принципів спільного життя, серйозне, доросле розуміння необхідності поєднання двох сил, між якими і криється досконалість. Так в електриці: струм тим сильніше, чим більше різниця потенціалів.

Отже, ми дізналися один одного, всі слабкості і вимоги партнера, знаємо межі, в яких можна «грати» і «доторкатися» до нього. Щоб відчутти себе разом, ми повинні трохи «вдаватися» один в одного, не зачіпаючи боляче, а саме стикаючись.

Це справжнє мистецтво.

Якщо все гладко і тихо, то любов буде не так сильна.

Як тільки ми усвідомлюємо, що завдяки тертю і конфліктам можемо стати сильнішими, люблячими і турботливими, ми перестанемо боротися з ними, залишаючи собі шанс до справжньої близькості.

Тому недоліки та проблеми повинні залишитися. Але це не означає, що ми зобов'язані постійно ініціювати їх, вони самі розкриються, можна про це не хвилюватися. Однак ми не затушовуємо їх, не скидаємо напруга, а приймаємо все як є. Є у нас повний вагон, навантажений нашими гріхами, але всю цю гору ми покриваємо своєю любов'ю, зближуючись все більше й тісніше.

І тоді наша любов стає величезною, виростаючи поверх усього цього важкого вантажу.

## **ПОСТУПКИ**

Відомо, що характер дитини починає проявлятися у дворічному віці, а в 5-7 років він явно демонструє його, і з цим нічого не поробиш. Ми змушені це прийняти. Ми бачимо, що одні якості він успадкував від бабусі і дідусі, інші від мами з татом, і сприймаємо все це з любов'ю.

Так і в партнері ми повинні прийняти навіть такі якості, які нам не дуже приємні – адже ми прагнемо полюбити його всім серцем і душею!

Людина не здатна змінити свій характер. До самого кінця життя в ньому залишаються ті ж самі погляди і звички, які він отримав у дитинстві. Тому тільки взаємні поступки – ключ до злагоди в родині, формула успіху.

Ми погоджуємося один з одним у тому, скільки партнер може вимагати від мене, а я – від нього.

Кожен відмовляється від якоїсь частини свого комфорту, а іншими словами, від свого обмеженого «Я», і підтримує, підбадьорює партнера у зверненнях до нього, в розпорядку дня, в справах і обговореннях.

Ми демонструємо один одному цей поважний підхід в якості гарного прикладу.

До речі, ця тема настільки цікава і важлива, що гідна окремого розгляду.

### **Поступки любові.**

Поступки, поступки...

З яким наміром ви поступаєтеся своєму партнерові? Пропонуємо вам кілька варіантів відповіді на це питання, ви ж підберіть собі той, який вам найбільш близький.

**Якщо він перший покаже свій добрий намір, то так і бути, я теж поступлюся йому коли-небудь.**

Я поважаю свого партнера, але це не означає, що я завжди буду йому потурати. Дійде до того, що я стану його рабом. Я теж буваю прав (а), так нехай він поступиться перший.

По черзі, по-чесному.

Ми розуміємо, поступатися в сім'ї треба, без цього ніяк. Щоб все було без суперечок, ми будемо робити це по черзі – так нікому не буде образливо.

Я поступлюся йому тому, що неможливо терпіти його скандали.

Я перший(а) поступлюся своєму партнеру, щоб було менше крику і розборок, адже я їх не люблю, ці суперечки і проблеми. Скільки можна псувати собі нерви? Так мені більш комфортно – поступитися.

Я поступлюся партнеру тому, що, зробивши це першим(ою), я буду відчувати себе сильним і великодушним людиною.

І це дійсно так – я стільки старань прикладаю для нашої родини!

У всіх цих прикладах – поступки.

Але не поступки любові.

Я поступаюся не з-за слабкості і не з-за того, що хочу відчути себе великим і сильним. Адже тепер мова йде не про дрібниці, а про кохання!

Я отримую від цього інший вигравш, справжній – адже таким чином я умножаюсь, розширююся як мінімум удвічі. Тепер є не тільки я, але я і мій партнер, якого я прагну прийняти і полюбити всім серцем! Значить, якщо я включив його в себе, то мої бажання і прагнення збільшилися у два рази!

Наприклад, я віддаю партнеру склянку чаю, але при цьому я не позбавляюся його, а немов отримую вдвічі більший склянку. Адже за рахунок цього я купую його бажання, прагнення, мрії, а також їх наповнення! Він п'є цей нещасний чай, дивиться на мене з вдячністю, і я радію за нього більше, ніж за себе, ніж якщо б я сам випив його – адже я намагаюся любити партнера всім серцем і душею! Я щасливий від відчуття задоволення, яке він отримав, наче мати, радіюча від задоволення, доставленого своєму малюкові. Відомо, що мати насолоджується смакотою, яку дала дитині, ще більше, ніж він сам.

Завдяки цьому я купую нові інструменти сприйняття, можливості насолодитися. Якщо я не скасовую себе, у мене немає можливості розширитися, стати неймовірно великим.

Поступка полягає в тому, що я скасовую свій кордон і дозволяю зайти всередину себе чужим властивостям, бажань, цілей! А я приймаю їх так, ніби вони мої власні. Інакше я не виросту і не зможу ні з ким зв'язатися, я назавжди залишусь всередині свого пихатого «Я», яке, по суті, є круглим нулем, замкнутим з усіх боків.

Я не зможу радіти тому, що щасливий мій партнер, як тоді, на початку знайомства з ним, шалено і щиро.

Я не зможу отримати задоволення від того, що радіють мої діти, батьки, друзі або хтось ще. Тому, що не зможу подолати своє его і впустити їх, таких рідних і близьких, в себе, і наповнити їх, і бути щасливим від цього...

Скажіть, навіщо люди ходять на стадіони вболівати за свою команду? Адже можна спокійно подивитися матч вдома по телевізору?

Там ви перебуваєте в оточенні десятків тисяч людей, ви насолоджуєтеся від спільного переживання, взаємного включення, єдиної мети – хоча б з половиною з них, які вболівають за вашу команду. Це розширює ваші органи сприйняття. Ви стаєте таким же великим, як тисячі людей навколо вас.

Поглинання, взаємне включення – це необхідна умова для розвитку, форма життя. Усім знайомі науково-популярні фільми про те, як зустрічаються дві клітини і зливаються в одну, а потім починають множитися і розростатися в нове тіло? Це можливо лише за рахунок того, що кожний поступається, відкривається, щоб з'єднатися.

Без цього не буде повним і досконалим життя, в цьому і полягає весь секрет.

Поступки любові.

Якщо люди дійсно люблять один одного, їм більше не потрібні поступки.

Сама любов – вона вирішує всі питання.

Вони просто беруть партнера таким, який він є, як улюбленого дитини. Більше того: вони відчують його, як себе самого.

Якщо батько повернувся з роботи голодний і сів вечеряти, а дитина просить якийсь шматок з його тарілки, той із задоволенням йому його віддає – це не називається поступкою.

Хіба мати повинна йти проти себе, поступатися в чомусь, щоб піклуватися про своє немовля?

Хіба батько йде на поступки, купуючи синові велосипед, незважаючи на те, що мало грошей, і немає часу, і той не вчиться так добре, як обіцяв, і не дуже-то хочеться йти в магазин?

Вони роблять це тому, що люблять свою дитину, як самого себе.

Вони роблять це тому, що отримують від цього зусилля любові величезне задоволення.

### НАЗУСТРІЧ ОДИН ОДНОМУ

Ви з партнером починаєте з усвідомлення того, що ви – два егоїста, які стоять один проти одного і розділені нескінченної дистанцією. Далі кожен повинен залишити свою первісну точку і розпочати наближатися до партнера.

Чим більше ви наближаєтеся до протилежної сторони, тим далі залишаєте свою природну, базисну точку, і вам все важче просуватися. Те ж саме і вашому партнерові: по мірі того, як він залишає своє «я», йому все важче рухатися вперед. Все це відбувається за рахунок взаємних поступок до тих пір, поки ви внутрішньо не знайдете.

Це перша точка контакту. Ви приймаєте від партнера все, що необхідно йому в силу його характеру, так, що це стає необхідним і для вас. А він приймає від вас все, що вам потрібно у відповідності з вашим характером, і робить це за необхідне для себе. У такій формі між вами виникає зіткнення, стикування, взаємне проникнення. У серці кожного з вас, образно кажучи, є виступи і виїмки, якими ви входите один в одного.

Те, що важливо вашому партнерові, має стати важливим для вас, і він робить те ж саме по відношенню до вас, щоб між вами виникла якась загальна область. Робота в ній допомагає вам з'єднатися, завдяки вашим старанням утримати цю зв'язок у всіляких ситуаціях.

Ця загальна територія і називається вашою подружньою парою – ви вже знаєте.

Це наче дві пересічні кола із загальною зоною, в якій кожен приймає від іншого його бажання так, ніби вони йому важливіше власних.

Крім неї, у вас є ще величезні території, що належать тільки партнеру або вам. А що ж робити з ними?

Але ви вже звикли до поступок любові настільки, що не можете без них! Навіть якщо можна було б виправити різницю між вами, ви не бажаєте цього. Ви відчуваєте у всіх протиріччях можливість для особливого з'єднання. Адреналін вирує у вашій крові. Ви вже розумієте, що без протиріч його не буде – особливого, вишуканого насолоди.

Всі ці шорсткості допомагають вам зв'язатися один з одним. Саме завдяки тому, що ви поступаєтеся один одному, ви відчуваєте між собою тонку чуттєву зв'язок – основу справжньої любові.

Без взаємних поступок зв'язок не виникне.

Якби з самого початку ви були б в усьому згодні один з одним, то не відчули б ні тертя, ні контакту. А коли ви поступаєтеся один одному – в суперечностях і муках, ви не відкидаєте обмежене «Я», але поверх нього будujete цей зв'язок. І тому він такий стійкий, непохитний, сильний. Між вами зберігається внутрішній конфлікт, але саме поверх нього за рахунок ваших незліченних внутрішніх зусиль, все вище і вище, виростає і розвивається неймовірна, всеперемагаюча любов.

«Спільна територія» – це ваше подвоєне его, і саме воно міцно пов'язує вас і дозволяє відчувати вище нього ваше прекрасне, неповторне поєднання.

Ви будете свої поступки на основі розуміння, що ваші характери неможливо змінити і що ви не збираєтеся виправляти і ламати партнера. Ви не вимагаєте від нього ніяких змін.

Ви відштовхуєтеся лише на взаємній згоді.

Кожен з вас розуміє: «Я поступився, але це не називається, що я зігнувся. Я піднявся над собою, а не перекреслив себе. Я усвідомлюю, що не згоден з партнером, і в той же час знаю, що мені вигідно взяти його бажання, його звички, його погляд – вище свого бажання, звички, думки. Виходить, що я залишаюся при своїй думці, а він – при своєму. Але я свідомо дозволяю йому панувати наді мною. А він зі свого боку робить те ж саме. Це непросто, але зате кожен при цьому подвоюється, і ми єднаємося в одне ціле. Я включаю в себе все, що є в ньому: і позитивне, і негативне, а він включає все, що є в мені».

Кожен готовий поступитися своїми претензіями заради того, щоб сприйняти партнера вище себе як самого дорогого друга. Таким чином, він включає в себе іншого, і це породжує між ними з'єднання, злиття, повне перемішування бажань.

У результаті партнери розуміють, що таким шляхом досягають нової епохи в своїх сімейних відносинах, нового виміру у сприйнятті подружжя, людини, суспільства, світу.

Людина починає дивитися на все іншими очима. Він бачить, в якій формі існує життя, у чому її таємниця.

Він починає відчувати, як все живе і дихає, як все розвивається.

Сам по собі він був якийсь мертвою кліткою. Але тепер він може вбирати всередину себе весь світ і включати в себе абсолютно все. При цьому зберігаючи свої кордони, не ламаючи себе. Це дуже важливий момент, тому, що люди часто розуміють поступки в абсолютно протилежному сенсі: як відмова від свого бажання з ризиком тут же бути проковтнутим кимось іншим, як кролик удавом.

### **Зробимо висновки**

Ви поступаєтеся не з-за слабкості і не з-за того, що хочете відчувати себе великим і сильним. Адже тепер мова йде не про дрібниці, а про кохання!

Ви отримуєте від цього інший вииграш, справжній, адже таким чином ви множитеся, розширюєтеся як мінімум удвічі. Тепер є не тільки ви, але ви і ваш партнер, якого ви прагнете прийняти і полюбити всім серцем! Отже, якщо ви включили його в себе, то ваші бажання і прагнення збільшилися у два рази!

Завдяки цьому ви купуєте нові інструменти сприйняття, можливості насолодитися.

Ви відкриваєте свої кордони і намагаєтеся використовувати своє бажання, свої звички, свої здібності для наповнення прагнень іншої людини.

Ваша поступка полягає в тому, що ви трохи знехтували собою, щоб виконати його бажання. За рахунок цього ви знайшли його відчуття, його розум, його думка, його насолода, радість і щастя. У сукупності ви виграли.

При одній лише умові: якщо ви з усіх сил намагалися любити його, як самого себе.

А він – вас.

## **ГОРА П'ЯТА.**

### **ВІДЧАЙ, ПЛУТАНИНА ТА СИЛА ОТОЧЕННЯ**

Щоб піднятися на цю гору, вам буде потрібно добре і гарне оточення – ваш надійний помічник на шляху до вершин любові.

Де взяти сили для реалізації такої піднесеної мети? Схоже, що ця дивовижна, неймовірна завдання не така проста, якою може здатися на перший погляд.

А схуднути – просте завдання? Або позбавитися від шкідливих звичок?

Історія людства показала, що є єдиний спосіб для цього – оточення.

Припустимо, ви хочете скинути зайву вагу і вступаєте в суспільство людей, які страждають від повноти. У ньому немає нічого, крім порожніх балачок. Люди приходять, скаржаться на свою повноту, хвороби, діляться різними порадами і методиками схуднення, велика частина з яких – викачування грошей з ваших кишень, обман. Але головне не в цьому. Важливо саме те, що ви потрапляєте під вплив суспільства, яке починає цінувати підтягнутий зовнішній вигляд. У підсумку всі говорять тільки про одне: хто і на скільки кілограмів став легше. Якщо комусь вдалося це зробити, люди від щирого серця заздять такій людині. Ви чуєте все це, заводитеся від чужих успіхів, і це дає вам силу боротися зі своєю повнотою. Так на вас діє думка суспільства, оточення.

Люди влаштовані так, що вони беззахисні перед цією думкою. Чоловік готовий часом загинути, здійснювати самі безрозсудні вчинки, аби заслужити схвалення суспільства, славу і шану, стати героєм в її очах. Повагу в очах оточуючих людей коштує дуже дорого.

Крім того, згадайте свою школу, коледж, інститут. Чи знаєте ви людину, який навчався чогось, закінчував курси підвищення кваліфікації, брав участь у тренінгах, але здобуті знання і навички надовго не затримувалися у нього в голові? І в чому причина цієї забудькуватості?

У цієї людини погана пам'ять?

Йому просто не щастить?

Ми думаємо, відповідь проста, і він – той же.

У цієї людини не було доброго і люблячого оточення, яке постійно нагадувало йому про важливість практичної реалізації отриманих знань, в тому числі і своїм успішним прикладом.

Ці висновки підтверджують і вчені.

Професор Ніколас Крістакіс з Гарвардського університету, який увійшов в 2009 році в список ста найвпливовіших людей планети, вважає, що ми «заражаємося» соціальними явищами. Якщо ми навчимося їх правильно розуміти, ми зможемо багато чого змінити в нашому суспільстві. Потрібно тільки правильно використовувати зв'язки між людьми і соціальні мережі.

Як ви думаєте, наскільки ми схильні до впливу нашого оточення?

Дивно, але якщо людина з вашого близького оточення почав палити, ваші шанси почати курити піднімаються на 61%. З іншого боку, людина, що кинула палити, на 67% підвищує шанси того, що кожен з його курців товаришів теж кине палити. А якщо ви страждаєте від зайвої ваги, 57% ваших товаришів теж чатує ця проблема.

Такі висновки професора Кристакиса і його співавтора професора Дж. Фаулера з Каліфорнійського університету, засновані на багаторічних статистичних даних, зібраних в американському містечку Фремингем. Унікальна вибірка охоплює близько 5 тисяч осіб протягом 50 років, починаючи з 1948 року. Спочатку фремингемское дослідження було задумано урядом США для дослідження факторів ризику серцево-судинних захворювань. Однак, напавши на «золоту жилу», талановиті вчені розкрили закономірності, що далеко виходять за рамки як тривіальної статистики, так і власне медицини. «Заразними» виявилися не тільки фізичні зміни, але і стану духу. «Заразним» виявилось відчуття щастя».

«Більшість людей навіть не усвідомлюють своєї потреби підкорятися (суспільству). Вони свято впевнені в тому, що слідує своїм власним смакам і схильностям, що вони індивідуалісти, що вони прийшли до своїх думок в результаті власних роздумів, а те, що їхня думка збігається з думкою більшості – чиста випадковість».

Це написав Еріх Фромм, психоаналітик, один з найвизначніших мислителів 20-го століття.

Сімейним парам, які пройшли даний курс, ми поставили запитання: «У чому різниця між виконанням вправ вдома, удвох, і – всім разом, у великому загальному колі?». Ось деякі з відповідей.

**Микита:**

– Різниця значна. Я постійно відчуваю, що за нами стоять всі наші родини, і це суспільство, коло володіють інтегральною силою, яка допомагає робити всі ці вправи. Під час обговорень ми удвох гнемо свою, суто особисту, вузьку лінію, а кожна наступна сім'я розширює розуміння, доповнює картину своїм баченням питання. І тільки коли кожен висловлюється, приходить якесь осяяння – ось воно як все складається, однак! І цьому спільному рішенні вже можна довіряти на всі сто! Розуміння кола – це абсолютно приголомшлива, інтегральна сила. Такого результату неможливо досягти поодинці, сім'єю.

**Тоня:**

– Колосально! Пам'ятаю вправа: створення образів чоловіка і жінки, і їх наповнення, і уявляю, що б у нас удвох з чоловіком вийшло: я б назвала що-то від жінки, він – від чоловіка, все це виглядало б нецікаво, однобоко і дивно... Разом ми, мені здається, створили шикарний і цілісний образ чоловіка і жінки. І це не фронтальна робота – тут створюється якесь поле, в якому ви спокійно можете висловити все, що треба – поле вас ніжно, дбайливо і ніжно підштовхує до цього. Один сказав, інший додав, і кожен запалюється і теж хоче щось внести в загальну скарбничку, підкинути дров у розгорається багаття – зв'язок, що народжується між нами, вона підштовхує, обволікає, веде, дає енергію і сили.

**Світлана:**

– По-перше, коли робиш вправу в колі, відчуваєш підтримку, а коли ти його робиш вдома, то замикається всередині своєї родини, і твоє сприйняття будь-яких питань – воно зовсім інше. Можна посперечатися, посваритися з чоловіком і так ні до чого і не прийти. Але ось ти приходиш в коло, і чуєш інших людей, і по-іншому розумієш ці вправи – так, як це виходить у всіх нас разом. По-друге, що цікаво, у всіх схожі результати, ті ж самі проблеми, і всі шукають того ж самого – любові і щастя. Ти заспокоюєшся і вже не відчуваєш себе «білою вороною».

**Андрій:**

– Скажу більше: не те, що нереально, але просто нема чого робити ці вправи вдвох. Вони корисні тим, що дають потреба в оточенні. До такого висновку я прийшов. Тим більше – ми сильно прискорюємося, коли робимо все разом. Це відчувається, з'являється енергія, розум, сили. А поодинці – не знаю, з чим порівняти... Це повільне і важке розвиток, стояння на місці.

**Сергій:**

– З нашого досвіду, робити щось самотійно виявилось неможливим. Ми спробували і розлетілися буквально на тому, як саме і що виконувати: «А ось там так сказали, немає – не так, а так», – на цьому все і закінчилося. Після дев'яти зустрічей ми вдома змогли щось зробити, пройшовши перед цим через жорстку кризу. Ми зрозуміли, що наші відносини повинні або закінчитися через непотрібність, або знайти друге народження, новий щабель. Мауглі не може навчитися читати, він не може розмовляти – все дає оточення. У підсумку – спасибі вам за те, що з вашою допомогою ми подолали всі труднощі і проблеми.

**Ліза:**



– Ми відчули на своїй шкурі, що самотійно неможливо прийти до чогось дійсно правдивим і стоїть. Коли ми прийшли в це коло, було відчуття – у нас все добре, навіщо нам займатися цим один з одним? Ну так, треба спробувати зробити ці вправи, – всі роблять, у всіх якісь враження, якісь результати. А в результаті ми прийшли до того, що неможливо без змін йти далі, неможливо відчути один одного, не зробивши крок назустріч, і тільки силою загального оточення прийшло це розуміння – в такій сильній формі.

**Макар:**

– Суспільство дає тобі заздрість. У тебе з'являється відповідальність перед виконанням завдання, і навіть якщо ти нічого не зробив, все одно у тебе всередині голос: «Ти ж повинен, з дружиною. Он як в них все виходить, цікаво – а як вони до цього приходять?». А... не вийшло! Ці всі чуттєві переживання, і є та заздрість, яка дає енергію руху. Звідки це виходить? Від вас. Це нормально, так весь світ живе, постачаючи один одному все нові і нові бажання – через спілкування, через рекламу. І що б ми з Ларисою без вас робили? До чого ми прийшли? Страшно подумати... До того ж це вже було тисячу разів і не принесло нам ніякої користі, ніякої радості...

**Лариса:**

– Я підтримую все, що сказали. Для мене особисто все це – на тонкому чуттєвому рівні змін. Ти перестаєш лінійно відчувати не тільки учасників кола, ти перестаєш так сприймати себе і чоловіка. Чому? Тому що правила кола – вони такі інтегральні і внутрішні. Як-то в колі виходить, що у мене з'являється можливість тренуватися, рухатися, розвиватися в бік того, що я завжди говорю не про себе, а про наше з чоловіком сімейне «ми» – я намагаюсь з'єднуватися з чоловіком і відповідати за сім'ю. Тому що зібрався коло таких же гуртків, і ти поступово до цього звикаєш, і ти вчишся якимось новим правилам спілкування, і це для мене нове. Чому коло, чому група? Тому що первинні вправи, які ми робили наодинці, удвох – ми настільки один навпроти одного, і за нами нікого немає, так, грубо скажімо, я і чоловік, і виходить, що мені постійно потрібні якісь докази нашої зв'язку, ще щось там, і в результаті ми мучимо з ним один одного... А коли ми займаємося вправами в колі, не знаю... може, це якось суперечить всьому сказаному навіть... Таке відчуття, що у мене пропала потреба робити вправи. Не знаю, як це висловити. У мене пропала потреба для себе самої робити їх. Тепер мене цікавить щось більше. Але що?

**Георгій:**

– Сама по собі пара не може вирішити виниклі проблеми, протиріччя, якщо вони не розв'язні, що називається. Тільки вплив оточення дозволяє піднятися над ситуацією, побачити її з боку і знайти з неї вихід. Такий мій висновок.

**Віра:**

– Вдома завжди є якась причина, щоб не робити ці вправи, – треба терміново робити щось інше. Коло – це зобов'язання, в будь-якому випадку треба щось принести в нього з себе, з наших з чоловіком з'ясувань. Але це не головне. Мені спало, поки я вас тут слухала, осяяння. Чим хороший цей приголомшливий круг – тобі через якісь ситуації не треба проходити, тому що хто-то вже через них пройшов, з ким ти сидів у колі, поруч. І ти цю ситуацію, відпрацьовану іншим, іншою парою, пропускаєш через себе з чоловіком, і така ж точно проблема всередині твоєї родини – вона просто зникає, ось саме ця. Ось чим гарний коло. Я не знаю іншого такого місця, де б надавалася така дивовижна послуга. Це просто неймовірно!

**Катя:**

– Сила розуму – вона пробуджує почуття, а вони потім вже пробуджують любов. Так от, сила розуму – це те, що ми формуємо в колі. У звичайному житті – це все незграбно, прямолінійно. В колі родин, з відчуттям підтримки, уваги та турботи – це все інакше.

**Віктор:**

– Слухаю вас і не перестаю дивуватися. Але як мінімум згоден зі своєю дружиною, Катериною. Від себе запитав: «Скажіть, будь ласка, по-простому, що вам дали ці заняття?».

**Микита, ведучий:**

– Допоможемо Віктору?

**Микита:**

– Це була прекрасна можливість зблизитися з усіма вами. Крім того, я зрозумів, що у нас з Тонею дуже хороша сім'я, просто чудова. Більше того, я не втомлювався знову і знову розкривати, що вона з кожною зустріччю ставала все краще і краще, незважаючи на постійні з'ясування, що відбувалися у нас з нею після кожного семінару. Я зрозумів одну просту річ: займаючись таким чином, можна уникнути величезних проблем в майбутньому. Як говориться, «важко в навчанні, легко в бою».

**Тоня:**

– Ці 10 занять дали нам оточення людей, яким можна довіритися в будь-якому питанні, це всіх нас міцно тримало в ті моменти, коли штормило і гойдало. По закінченні у мене є відчуття великої і доброї родини, з якої не хочеться розлучатися.

**Світлана:**

– Дивно, зовсім по-іншому відчуваєш людей, набагато ближче сприймаєш їх. Коло робить свою справу. І дійсно, ми створили тут дуже сильне оточення. Звичайно, це впливає на кожну сім'ю. І мій чоловік, як я бачу, поступово виправляється. І це здорово.

**Лариса:**

– Це означає, що сама Світлана змінилася.

**Андрій:**

– По суті, як не крути, а проблеми у всіх сімей одні й ті ж. Мені так здалося. Значить, їх справді краще вирішувати спільно. Грати, як діти, і таким чином розвиватися, незалежно від віку. Таке творче рух можна зробити, тільки коли ми разом: і сили на це будуть, і побачити наступний крок можна тільки в групі. Дуже цікава насправді штука.

**Сергій:**

– Я після одного з занять півночі заснути не міг, бо відчув на собі неймовірний обсяг нереалізованої енергії, який виніс з нашого кола. А одного разу я здивувався ще більше – всі наші пари стали сприйматися як один чоловік. Не два окремих тіла в кожній парі, а щось єдине. Я просто збентежений...

**Ліза:**

– Мені ці 10 занять допомогли зробити багато відкриттів насправді. Я постійно порівнювала, що всередині нашої сім'ї відбувається і що в аналогічній ситуації відчувають

і проходять інші. Немає жодних сумнівів, що вийшло відчутти загальне поле, яке всіх захоплює, на всіх впливає. Ці заняття і ваше безцінне суспільство, безсумнівно, стали каталізатором кількох важливих процесів в нашій родині, підняли питання, які на дні лежали, зачавшись, розкрили їх дуже ніжним, правильним чином. І тепер у нас немає з чоловіком іншого виходу, крім як вибудувати наступну спільну шабель.

**Макар:**

– Безумовно, заняття дають глибокі знання в області відносин чоловіки-жінки, їх природи.

**Лариса:**

– Мені хочеться додати такий аспект: всі наші вправи і знання розвивають чутливість. А вона все більше і більше потребує нашої спільної активності, відкритості, турботи. В цьому сенсі для мене є велике запитання: як же ми розлучаємося зараз, якщо мені, наприклад, вимагається все більше і глибоке якість нашого спілкування і душевного взаємопроникнення? Хочу вас більше відчувати, сьогодні це для мене – найцінніше. Так вийшло, такий от підсумок.

**Георгій:**

– За час минулого тренінгу я по-іншому побачив, дізнався вас. Досвід такий: перше враження, як завжди, оманливе. Зовсім інші відносини тепер у нас в родині, чому я несказанно радий. З'явилися унікальні навички проходження через різні критичні сімейні ситуації, практичні і перевірені не тільки нами з дружиною, але й усіма вами.

**Віра:**

– Для мене стало відкриттям те, що будь-яка проблема вирішувана, що можна вийти з будь-якої безвихідної ситуації. Колосальний прорив в цій області. Що ще додати? З'явилася відкритість, зникла скутість. Дійсно, починаю людей сприймати абсолютно по-іншому. Вже не важливо, хто і як виглядає – шукаєш щось внутрішнє в людині, що теж чудово.

**Катя:**

– Це були практичні знання, які дозволили розкритися. І мені хочеться продовження цієї практичної діяльності, але це без кола нереально зробити.

**Віктор:**

– Якби мені раніше сказали, що таке можливо й буває, я б не повірив!

## **ТРУДНОЩІ НАШОГО ЧАСУ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ**

Проблема в тому, що в наш час не так просто знайти оточення, яке поставило б таку мету – створити сім'ю майбутнього, засновану на любові та злагоді.

Протягом всієї історії людства, люди об'єднувалися у родини, оскільки ними рухав інстинкт. Дім, їжа, секс, сім'я – це та сама сфера, у якій людина відчувала, що живе, що вона на своєму місці, що у неї є рідні та близькі люди, попереднє і наступне покоління... Вона просто не могла прожити без цих речей, вона сама відчувала себе викинутою на вулицю.

У минулі часи сім'я базувалася на фундаментальних запитах: чоловік хворий – сім'я допомагає, він постарів – сім'я підтримує, він отримує задоволення від дітей, від домашньої їжі, дружина господарює, а він приносить їй заробіток і, повертаючись з роботи, насолоджується сімейним дозвіллям...

Але сьогодні світ зайшов далі, вибудував інші умови: тепер людина може обійтися без атрибутів сім'ї. Сьогодні всього цього немає – хіба що в кіно. Кожен сидить в персональному кутку зі своїм комп'ютером, на стіл кидається магазинна їжа швидкого приготування, та й взагалі партнери не так вже і потрібні один одному... Деколи їх пов'язує якийсь загальний договір: ми даємо один одному секс, разом ведемо господарство, оплачуємо житло. Якщо щось не так, якщо задоволення від спілкування зникло, можна по-швидкому розійтися. І це теж не буде великою проблемою ні для кого з таких партнерів: секс зараз – «не питання», житло можна зняти в складчину з подругою або другом, всі господарські питання вирішує пральна машина і мікрохвильова піч. Поруч з будинком є хімчистка. І можна знову подорожувати куди хочеться, розважатися як душі завгодно, ні з ким не радячись.

Діти? А навіщо? До чого зайві проблеми? Тим більше всі знають, що, коли сучасні діти виростають, батьки стають їм байдужими, у них своє життя, свої інтереси, вони нікого туди не пускають, крім своїх друзів, однолітків. Навіщо витратити на них купу нервів, сил, часу і грошей? До чого таке сумнівне задоволення?

Родина у кризі, як і весь світ.

Ця криза відображає відсутність правильної комунікації між усіма частинами людського суспільства. Криза в сім'ї – це брак зв'язку між подружжям. А криза в освіті, наприклад, – це брак зв'язку між навчальним матеріалом і тим, що потрібно людям у житті.

У будь-якій сфері все впирається саме в недолік зв'язку. І тому розуміння правильного зв'язку є ключем до успішного життя.

Що робити тим, хто відчуває себе самотнім і слабким?

Це правда: в наш час не так просто знайти оточення, яке поставило б такою метою – створити сім'ю майбутнього, засновану на любові та злагоді, на міцному зв'язку між подружжям. Непросто знайти людей, які згодні з тим, що сім'я потрібна нам для того, щоб ми могли в її колі піклуватися про близьку, найдорожчу людину, перш ніж перейти до турботи про світ.

Хто зараз вірить в те, що чоловікові й жінці можна так жити разом, щоб отримувати від цього велику радість, необмежену задоволення і що цей потенціал, це усвідомлення, що розширює сприйняття реальності, що дає насолоду і міцну життєву опору, можна поширити на весь світ?

Слово «любов» затерлось, потьмяніло.

Єдина порада, яку можна дати в цій ситуації: не впадати у відчай і шукати.

Адже завжди легше жити і рухатися до мети в товаристві однодумців, що підтримують один одного, розвиваючих, підсилюють головне бажання, заради кого вони зібралися.

А тому вам, якщо ви загорілися цією метою, знадобляться інші такі ж пари, що забезпечують підтримку і приклад. Удвох ви будете дивитися на них, на те, як вони допомагають один одному. А вони будуть давати вам пояснення, виявляти, ділитися досвідом.

У цих рамках ви можете проводити зустрічі, чаювання, бесіди між парами, кожна з яких становить єдине ціле. Як мінімум достатньо декількох сімей, які працюють один перед одним, намагаються зміцнити один одного, поділяють досвід підйомів і падінь.

Розвиваючи своє оточення, ви розвиваєте себе.

Таке об'єднання сильно саме числом. Але у міру того, як зростає спільнота, що проходить через ці зміни, кожен стає сильнішим, завдяки чому всі можуть все вище і вище підніматися до вершин любові.

Зв'язок між парами дасть вам відчуття нового суспільства. Мова йде вже не просто про сім'ю, що мешкає у будинку і вирішує свої внутрішні проблеми. Тут ви виходите на новий рівень життя поза сімейних рамок і дійсно можете побачити те, як всі ці пари перетворюються в нове суспільство.

Причому це суспільство живе за тими ж законами, що і дружня сім'я: пари точно так само проявляють участь один до одного. Ви вже не шукаєте вад у чужому шлюбі, не дивіться один на одного зі зневажливою усмішкою.

Разом з чоловіком ви є однією клітиною, одним цілим, а з іншою парою ви – як дві клітини, як частини загального тіла любові і турботи. Тепер між вами панує взаєморозуміння, ви вмієте поступатися і давати один одному приклад подолання.

Пам'ятаєте, з чого ми почали? З того, що кожен з нас індивідуальний і неповторюваний у своїх властивостях.

Цікавим прикладом є людське тіло. Різні органи, мільярди різних клітин. І тільки тому, що вони різні, і кожен з них виконує свою роботу, має своє індивідуальне завдання – разом вони складають єдиний організм, здатний жити і розвиватися.

Створюючи товариство сімей, які кохають одне одного, ми створюємо таке от тіло – досконалий організм.

Що підтримує в непорушній єдності наше тіло, клітини якого діють найкращим чином? Що дає йому життя і енергію?

Що виявляє в ньому той самий колективний розум – усвідомлення самої людини, його господаря? Що дає безладного на перший погляд мільярдному скупченню клітин дивовижну мудрість вищого ступеня людської?

Сила природи.

А що це за сила?

Сміливо беріться за справу – ви неодмінно розкриєте, що ця сила і є Любов.

## **ЗАВЕРШЕННЯ.**

### **НАМ ВІДКРИВАЄТЬСЯ ВИД НА ВСЕ ЛЮДСТВО ЯК НА ОДНУ ВЕЛИКУ І ДОБРУ СІМ'Ю**

«Людська істота — це частина цілого, званого нами Всесвіту. Воно переживає себе, свої думки і почуття як щось ізольоване від решти — своєрідна оптична ілюзія свідомості. Ця ілюзія — подоба в'язниці, обмежує нас тільки особистими бажаннями і прихильністю до деяким найближчим нам людям. Наше завдання — вирватися з цієї тюрми, розширивши коло свого співчуття й оголошу всі живуть створення і всю сукупність природи в її красі», — писав в одному з своїх листів А. Ейнштейн у 1950 році.

Що заважає мені зробити те, про що писав великий учений?

Якщо я формую в собі здатність тонко і делікатно відчувати ближнього, в даному випадку дружина, тим самим я знаходжу здатність відчувати кожного і світ в цілому, всю дійсність. Причому робити це по-справжньому об'єктивно, незалежно від моїх власних властивостей — над ними.

Я знаходжу бажання і думки партнера і через нього хочу відчувати світ. Я ніби не існую сам, як ніби перебуваю в ньому і через нього сприймаю реальність.

Це дарує мені нові відчуття, крім тих, що дають п'ять зовнішніх органів почуттів. Це дозволяє мені подолати рамки власної обмеженості й вийти за межі власного «я».

Виходить, я добудовую в собі другий поверх. На першому — я все відчуваю через своє тіло з його п'ятьма органами чуття, через своє маленьке «я», дане від народження. І над ним я будую другий, на якому відчуваю життя через когось іншого. Цей «хтось» просто допомагає мені подолати власні обмеження. Якщо я здатний «одягнутися» в іншої людини, це і означає, що я піднявся на щабель вище.

Так чи ні?

Здавалося б, як я можу стати на місце свого партнера? Але справа тут не в партнерах. Вони можуть бути дуже примітивними або, навпаки, інтелектуалами — неважливо. А важливо те, що таким чином я знаходжу ключик від нової, вищої реальності, і коли знаходжу її, то виявляю, що суть не в них, а в самій можливості, яку вони надають. Переді мною знаходиться велика емоційно-розумова система, що складається з бажань, сподівань і думок всіх людей, що покриває весь світ, а я можу вийти з свого обмеженого себелюбства і «одягнутися» в її повну дивовижних можливостей нескінченність.

І, починаючи «одягатися», я бачу вже не дружину і не чоловіка. Насамперед я опиняюся за рамками власного «я» — ось що важливо. І тоді я починаю дивитися на світ через них як через нові «окуляри». Їх нововведення в тому, що вони не залежать від мого его. Використовуючи їх бажання, властивості і приймаючи їх як свої власні, відмовляючись від себе і «одягається» в них, я тим самим знаходжу засоби, що дозволяють вийти з власного «коробочки». І тоді, завдяки цим новим засобам, я бачу «перевернутий світ» — протилежний, що лежить над моїм закостенілим самолюбством.

Сім'я, стосунки чоловіка і жінки — це тільки початок, необхідний і важливий досвід спілкування з іншими людьми — тренажер.

Виходячи за рамки власного «я» і занурюючись в іншої людини, а потім — ще одного, третього і так далі, кожен вчиться знаходити величезні бажання всього світу, відчувати потреби всіх інших. Поступово він переймає внутрішні властивості, прагнення, думки інших людей, які вони самі можуть навіть не усвідомлювати. Просто добре ставлячись до них, він може увібрати в себе все, що міститься в них усередині, — він отримує неймовірні по силі і найрізноманітніші бажання, він розкриває величезний потенціал, що криється в кожній людині.

Піднявшись над своїм егоїзмом, він виявляє себе в межах нескінченної і дивовижною Всесвіту! Він поширюється між усіма і готовий покрити їх своєю турботою.

Він стає величезним, необмеженим.

Він зауважує, що любить усіх цих людей, різних дивних, часом зовсім непередбачуваних, дуже часто «абсолютно неправильних», часом жахливі, мерзенних і нестерпних, все більше і більше, своїм величезним серцем покриваючи всі їх вади і недоліки.

Відбувається якийсь психологічний переворот у сприйнятті дійсності. До цього він весь час сприймав і просівала відбувається з точки зору власної вигоди.

Але тепер, вийшовши з себе», він починає фільтрувати і вибирати те, що краще для всіх.

Він не без задоволення для себе починає жити в інших.

Таким чином він вчиться створювати для себе додаток, яке робить його таким же величезним, як все людство.

І саме в цьому виконання умови любові, і саме з його допомогою кожен може завоювати весь світ.

Світ любові і добра.

А що робити тим, у кого немає пари?

Важливий сам принцип. Його можна реалізовувати у відносинах з друзями, знайомими, батьками, дітьми, колегами по роботі, з недоброзичливцями, противниками, ворогами.

Легко сказати. Але як почати робити щось подібне?

## **НАШІ КОНТАКТИ**

Представляємо вам співдружність наших проєктів.

### **ШКОЛА СУСПІЛЬНИХ ВІДНОСИН «ВКРУГЕ»**

ШОО «ВКРУГЕ» – народний віртуальний університет з дистанційним навчанням, охоплює всі сторони життя людини.

Вибір чоловіка, створення і зміцнення сім'ї, вирішення сімейних конфліктів та виховання дітей – ці курси допоможуть вам жити в комфортній атмосфері любові і турботи. Економіка сім'ї, вибір професії, пошук роботи, створення гармонійних стосунків у колективі – ці лекції і семінари порадують вас і принесуть практичну користь.

Навчальний план складається з курсів самонавчання: порад і рекомендацій, тестів для самоперевірки, а також з вебінарів, на яких досвідчені викладачі прояснюють складні положення курсу, відповідають на питання та проводять семінари – на них студенти діляться враженнями і проводять практичні вправи, що дозволяють краще засвоїти матеріал.

[www.vkrugе.info](http://www.vkrugе.info)

+7-499-553-0431

### **КРУГЛИЙ СТІЛ**

«Круглий стіл» – це відкрите співтовариство, яке за допомогою простого інструменту – «круглих столів» – шукає відповіді на складні питання і знаходить вирішення найгостріших проблем людини та суспільства. Мета проєкту – за допомогою феномену колективного розуму і природного прагнення людей до співпраці та об'єднання наблизити кожному людину до щастя і гармонії.

Проєкт був створений восени 2012 року групою захоплених людей як віртуальна майданчик для обміну думками в форматі круглих столів.

Поступово до команди приєдналися люди з різних куточків світу. Зараз це кілька сотень людей, що беруть участь у підготовці, обговоренні, а також просування ідеї круглих столів на всіх можливих рівнях. У 2013 році формат проєкту розширився до очних заходів.

Спільно була відпрацьована унікальна методика спілкування за Круглим столом – «Методика кола», не має аналогів на російському просторі і дозволяє виробляти кращі ідеї і приходити до спільних рішень.

[www.Krugі.tv](http://www.Krugі.tv)

+7-499-553-0431

### **ТВОРЧА МАЙСТЕРНЯ ГАРНОГО НАСТРОЮ «ВО!»**

Творча майстерня гарного настрою «ВО!» – це завжди будь-яке заняття – в ГРІ; дружнє спілкування в колі з цікавими людьми; відмінний настрій, взаєморозуміння, легкість і сміх, сміливі знахідки й рішення.

Ми – команда акторів, сценаристів, декораторів, економістів, бізнесменів, дизайнерів і просто чудових людей.

Будь-яке спілкування на різні теми ми перетворюємо в захоплюючу гру – і завжди **РАЗОМ**.

<http://tm-vo.ru/>

+7 916 213 24 22

+7-499-553-0431

### **КРУГЛА КОМАНДА**

Проєкт «Кругла команда» – спільнота інтегральних тренерів, є чинними бізнесменами, психологами, коучами, що працюють за єдиною інтегральною методикою.



Інтегральна платформа для компанії, організації, підприємства – це основа принципів взаємодії в колективі, з клієнтами, партнерами та іншими контрагентами. Освоюючи ці принципи колектив стає єдиним, гармонійним організмом, де кожна людина є унікальною, необхідним, корисним елементом, що дозволяє кожному розкрити свій творчий потенціал і діяти в загальних інтересах всієї компанії.

Інтегральний підхід дозволяє підприємству стати ефективною інтегральною частиною загальної єдиної макросистеми.

[www.krugteam.ru](http://www.krugteam.ru)

+7-499-553-0431 Москва

+7 812 925 28 55 Санкт-Петербург

+7 938 403 44 44 Сочі

## АКАДЕМІЯ ПОДРУЖЖЯ АБО

### АЗБУКА РОДИННОГО ЩАСТЯ ВІД «А» ДО «Я»

Курс, який ми вам пропонуємо – це результат унікального експерименту. Безліч сімейних пар разом збиралися і проводили заняття за спеціальною методикою, щоб поліпшити свої стосунки, дати їм друге народження, новий і глибокий сенс. І результати дивні!

Основа нашої методики – новітні досягнення в області психології міжособистісних відносин і сімейної терапії. Цей напрямок виникло в результаті об'єднання сучасних наукових досягнень, і особистого досвіду фахівців з різних країн.

Наша мета – дати вам прості і зрозумілі засоби для побудови та розвитку міцних відносин в парі.

Ми допомагаємо парам:

– замість самотності відчутти близькість;

– замість розчарування випробувати радість взаєморозуміння;

– замість страху відчутти довіра і впевненість;

– знову розпалити полум'я пристрасті.

Курс призначений для чоловіків і жінок, одружених чи планують вступити в шлюб. Особливість нашого курсу: все відбувається в колі кількох сімей.

Виконуючи оригінальні вправи під керівництвом провідних, беручи участь у семінарах, ви розвинеєте свої навички і виявите, що кілька зустрічей допомогли вам вступити на шлях до ідеального шлюбу.

Всі семінари і вправи проходять у вигляді захоплюючої гри.

Курс складається з 10 базових щотижневих занять, тривалість одного заняття 3 години.

[www.academy-family.com](http://www.academy-family.com)

[integralfamily@gmail.com](mailto:integralfamily@gmail.com)

+7-499-553-0431

## ЩАСЛИВЕ ДИТИНСТВО.

### ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ХОРОШОГО ОТОЧЕННЯ

1 червня 2012 року указом президента РФ була затверджена Національна стратегія дій на користь дітей на 2012-2017 роки. В жовтні 2012 року в рамках затвердженої стратегії був проведений відкритий педагогічний форум «Виховання з допомогою оточення» з питань впливу оточення на дітей, цілей і задач дитячого виховання. Результатом стало створення проекту та інтернет ресурсу <http://horosheeokruzhenie.ru> включає телемости, вебінари з фахівцями, семінари-практикуми.

Проект «Щасливе дитинство. Виховання за допомогою оточення» був представлений громадськості в 29 містах РФ і колишнього СНД. Інструменти для створення гарного оточення підлітка – ігри на об'єднання, захоплюючі обговорення в колах, вправи і тренінги стануть доступні і прості у використанні після відвідування

заходів проекту. Експерти проекту відкриті для вас, ми глибоко переконані, що одне очне присутність на зустрічі скорочує місяці спроб впровадити інструменти самостійно. Як взяти участь у проекті?

1. Увійдіть на сайт за посиланням <http://horosheeokruzhenie.ru/>.

2. Зареєструйтеся на найближчу зустріч. Вони проходять щомісяця на майданчиках дитячих бібліотек міст-учасників. З повним переліком міст та найближчих зустрічей ви можете ознайомитися на сайті проекту в розділі «Календар заходів».

3. У призначений час прийміть участь особисто або слідкуйте за онлайн-трансляцією на сайті [www.horoshee-okruzhenie.rf](http://www.horoshee-okruzhenie.rf) на сторінці сайту LIVE-TV.

Не втрачайте можливість отримати універсальні інструменти для розвитку молодого покоління без конфліктів, в комфортній і доброзичливій атмосфері взаєморозуміння, з рук визнаних експертів самого швидко зростаючого проекту про дитяче виховання на території РФ і країн колишнього СНД.

<http://horosheeokruzhenie.ru>

+7-371-295-56801

+7-342-298-8339

+7-499-553-0431

### ЗОЛОТИЙ ВІК

Хочете зробити ваше життя наповненим, цікавою, а головне – щасливою? І нічого, що вам 50+... Команда громадського проекту «Золотий вік» переконана: в якому віці людина може жити в радості.

Методика кола, з якої ми Вас ознайомимо під час наших зустрічей, проста і доступна. Коли люди з'єднуються в коло і починають контактувати один з одним за певними правилами, між ними з'являється особлива сила – тепла, велика, яка може захистити, заспокоїти, підняти настрій, навіть вилікувати і, звичайно, зробити більш щасливими. Ви легко освоїте її і зможете використовувати в сім'ї і в колі друзів. І ваше життя наповниться сенсом і радістю спілкування.

У колі проявляється тепло єдності, доброти, любові, вміння чути і приймати будь-яку думку іншої людини, навіть якщо воно зовсім не схоже на Ваше.

Ви відчуєте себе спокійно і невимушено. В атмосфері довіри і важливості кожного легко знаходяться відповіді на запитання, які поодиноці вирішити важко або неможливо.

У колі ви відчуєте себе легко і невимушено, в атмосфері довіри і важливості кожного.

[www.vkruga.info](http://www.vkruga.info)

+7-916-388-9234

+7-499-553-0431