

УДК 159.922.1
ББК 88.53
С46

Художественное оформление — *Сергей Власов*

Макет — *Олег Лёвкин*

Скурихин, Алексей Михайлович.

С46 Мужской взгляд на отношения. Как отпустить прошлое и начать новую жизнь / Алексей Скурихин. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с.

ISBN 978-5-04-104427-5

ЧТО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЯ? Отношения = энергетические потоки. Каждый живой человек создаёт эти потоки.

О того, насколько близки люди, эти потоки ощущаются сильнее или слабее.

Но (!) наша планета не так уж и велика, чтобы вообще друг друга не чувствовать. Мы буквально пронизаны отношениями.

Отсюда вывод: отношения никогда не закончатся на 100%.

Отношения можно трансформировать, как бы «передвинув» человека из семейной (близкой) зоны в общечеловеческую (далёкую).

Тогда ни мысли о данном персонаже, ни встреча с ним не «выбьет из колеи», вы будете вспоминать о нём так же спокойно, как и тётя Фая про аборигена. И ни он, ни всё, что с ним связано, не будет больше влиять на вас. Это спокойное нейтральное состояние.

А теперь задайте себе вопросы:

1) Я спокойна при мыслях или при встрече с ним?

2) Чувствую ли я себя такой же сильной, как и до начала этих отношений?

Если есть хоть один ответ «нет» — эта книга поможет вам решить эту проблему!

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-104427-5

© Скурихин А., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

От автора	7
Часть 1. Что такое отношения? Почему в них так много проблем? И почему их нужно время от времени завершать?	11
Часть 2. Подготовка к процессу	33
Часть 3. Основа благополучия человека	39
Часть 3.1. Что такое человек?	47
Часть 3.2. Возможные состояния человека	55
Часть 3.3. Сферы жизни	61
Часть 3.4. Смысл жизни	69
Часть 3.5. Душевные состояния	81
Часть 3.6. «Отрицательные» состояния	89
Часть 3.7. «Положительные» состояния	123
Часть 3.8. Как знание Шкалы пригодится в процессе завершения отношений	141
Часть 4. Откуда появляется «сумасшедшая» зависимость?	149
Часть 5. Описание процесса Завершения	161
Часть 5.1. Подготовка к процессу	167
Часть 5.2. Вступление	177
Часть 5.3. Благодарность	189
Часть 5.4. «Чего мне не хватало»	199
Часть 5.5. Пожелания	221
Часть 5.6. Завершение разговора (письма)	229
Часть 5.7. Приводим себя в порядок после написания письма	235

Часть 5.8. Что делать с письмом?	243
Часть 5.9. Главные тезисы и алгоритм написания письма.	249
Часть 5.10. Главные тезисы и алгоритм Завершения отношений в виде беседы	257
Часть 5.11. Главные тезисы и алгоритм подведения итогов в текущих отношениях	267
Часть 6. Что делать после того, как отношения завершены?	275
Часть 7. Примеры писем, написанных студентами курса «Как завершить отношения?»	283
Завершение	300

До 29 лет мне не удавалось создать крепкую семью, это были темные времена моей жизни. Но именно это позволило задать самому себе очень важные вопросы и найти на них ответы. Когда наконец-то я встретил свою будущую жену Любу и еще через некоторое время вдруг осознал, что вместе мы создали то, о чем так давно мечтали, передо мной открылся один очень неприятный факт: огромное количество людей вокруг терпят бедствие в сфере отношений... Пока и сам являешься таким человеком, это может показаться нормальным. Но когда выйдешь на более высокий уровень и сможешь посмотреть на это со стороны, изумишься: «Чем же все это время занимался?» Именно эта мысль в свое время привела меня к тому, чтобы попытаться помочь окружающим в вопросах семьи и отношений.

Этот путь начинался с простых дружеских советов, которые, как мне тогда казалось, «почему-то» срабатывали: кто-то из моих знакомых уменьшал количество конфликтов с женой, несколько приятелей увидели разрушительность супружеских измен и выбрали быть верными женам, а кто-то получал ответы на «сложные» вопросы, на которые не мог ответить себе годами.

Постепенно я набрался уверенности и объявил войну проблемам, которые делают нас несчастными. Войну безграмотности в отношениях.

Прошло почти четыре года с тех пор, и сейчас ко мне ежедневно обращаются десятки людей с просьбами помочь разобраться в той или иной ситуации. К слову, около 30% из них — профессиональные психологи или выпускники психологических факультетов, при том что сам я диплома психолога не имею, в большинстве случаев у меня получается быть полезным для этих прекрасных людей. Видимо, стандартное психологическое образование не решает проблем своего носителя...

И вот некоторое время назад издательство «ЭКСМО» предложило написать эту книгу. Как это, вероятно, бывает со всеми книгами, в итоге мы получили немного не то, что ожидалось. Как наши предки не знали, ждать мальчика или девочку, пока ребенок не родится, так и автор книги до конца не знает, что у него получится, пока книга не будет завершена. Тем более что я никогда раньше этого не делал.

Что ж, только что мной были написаны слова «Конец книги», которые вы прочтете через несколько дней или часов, и только сейчас я смогу достаточно хорошо ответить на вопрос: что же это за книга?

Изначально задумывалось создать небольшое пособие для тех, кто принял решение завершить отношения и не знает, как это сделать. Но получилось нечто гораздо большее. Получился настоящий учебник, который позволит вам не только достичь своих целей (завершить обременяющие отношения, стать свободнее и сильнее душевно, научиться подводить итоги и улучшать текущие отношения), но и помогать в этом другим людям, если вы изучите его достаточно тщательно и немного попрактикуетесь. А это, к слову, сделает вас консультантом по завершению отношений, если вы этого захотите, конечно.

Так что впереди у вас не просто путь к свободе, а может быть, и путь к новой профессии.

Начинаем?

19 апреля 2019 года. Сочи.

Часть 1

Что такое отношения?

Почему в них так много проблем?

**И почему их нужно
время от времени завершать?**

О тношения...

Замешательство в наших умах начинается уже с этого слова. Попробуйте спросить окружающих, что это такое, и разнообразие ответов вас удивит, если не ошеломит! Кто-то скажет, что это уважение и любовь, кто-то скажет: «Это когда я общаюсь с человеком», а для некоторых это слово означает сексуальный контакт. Ответы будут разные, но, если вы проявите чуткость и требовательность, вы увидите, что все они расплывчатые.

А как можно влиять на что-то расплывчатое?

Чтобы лучше понять, о чем это я, приведу простой пример. Вспомните любую сферу жизни, в которой дела идут хорошо, или какую-то деятельность из прошлого, которую вы успешно осуществляли. И вам ста-

нет очевидно, что именно в этой сфере вы хорошо знали предмет работы.

Если вы успешный предприниматель, вы четко знаете свой продукт, свои сегодняшние возможности, инструменты влияния на клиентов, сотрудников и т.п., и благодаря этому вы легко можете:

- 1) начинать процессы внутри этой сферы,
- 2) влиять на эти процессы,
- 3) заканчивать их тогда, когда посчитаете нужным.

Иначе говоря, вы знаете и контролируете свою деятельность.

Если же у вас в чем-то есть проблемы, то вы либо недостаточно хорошо знаете предмет работы (на что влиять?), либо не можете управлять теми процессами, которые происходят в этом месте (как влиять?). А зачастую и то и другое.

Поэтому в случае с работой вам нужно:

- 1) Прояснить, что именно должны делать.
- 2) Научиться управлять процессами, необходимыми, чтобы это делать.

И сфера отношений — не исключение!

Если вас что-то не устраивает, то первой проблемой является незнание предмета работы, а уже потом — вопросы типа «как», «когда» и «почему».

Именно эту ошибку допускают многие, имеющие

Если вас что-то не устраивает,
то первой проблемой является
незнание предмета работы,
а уже потом — вопросы типа
«как», «когда» и «почему».



проблемы в отношениях и семье: они интересуются способами решения проблемы, еще не прояснив как следует, что именно хотят получить в итоге.

Потому начнем с самого начала и проясним слово «отношения», которое мы так часто используем, но так слабо понимаем.

Вот что нам может рассказать строение слова и этимология (наука о происхождении слов):

Корень слова «отношения» — «нош-» (однокоренные слова: ноша, подношение, приношение, соотношение и т.п.) — сообщает, что кто-то что-то несет, дает, и более официальное слово — «предоставляет».

Приставка «от-» — скорее говорит об исходящем потоке.

И окончание «-я» говорит о личной принадлежности к несущему.

Иначе говоря, отношения — это «частица меня, которую я несу кому-либо».

(Фразу «Как ты ко мне относишься» можно было бы переиначить так: «Какую частицу себя ты отдаешь мне?»)

Тут есть над чем поразмыслить, но мы двигаемся дальше и переходим к выводам второго уровня, которые ответят на вопрос: какую же частицу, что именно мы друг другу отдаем?

Ответов может быть много, но я в своей практике использовал теорию Л. Рона Хаббарда и, в сочетании этой теории со своими мыслями и наблюдениями, сделал такой вывод:

Отношения — это энергетические потоки, передаваемые человеком кому-либо, а также потоки, получаемые от кого-либо. Эти потоки условно можно разделить на:

- **эмоции (энергетические волны, производимые любым одушевленным существом),**
- **согласие (в большей или меньшей степени),**
- **общение (все возможные способы передачи и приема информации).**

Отношения могут быть притягивающими (объект отношений приятен, и мы стремимся его притянуть к себе ближе). В этом случае мы испытываем «положительные» эмоции (симпатия или даже любовь), у нас много согласия с объектом любви, и, конечно, нам приятно и легко общаться. На этом уровне отношений мы стремимся «отнести» друг другу приятные подарки, впечатления, добрые поступки, поддержку и уважение, личное время — все то, что подтверждает наши добрые намерения.

И отношения бывают отталкивающими, или отрицательными (объект нам неприятен, и мы стараемся вытолкнуть его из своей жизни, переместить как можно дальше от себя или вовсе разрушить). Тут мы ощущаем негативные эмоции (неприятие или даже ненависть), мы отрицаем частично или полностью что-то в объекте (отсутствие согласия), и, конечно, нам трудно общаться, а порой и вовсе невозможно...

Это очень просто продемонстрировать.

Вспомните, как вы впервые влюбились! И вы вспомните, как вы создавали мощнейшие притягивающие потоки. Вас смело можно было подключить к дефибрилятору (это такая медицинская штука, подающая разряд электрического тока, чтобы заставить остановившееся сердце пациента снова биться), и ваших потоков хватило бы на то, чтобы он работал! Вы соглашались с возлюбленным (-ой) если не во всем, то очень во многом, и жадно ловили каждую секунду общения. Так?

Ок! А теперь вспомните, как вы дрались или просто сильно сердились на кого-то, и вы снова ощутите, как создаете отталкивающие потоки, сравнимые размером разве что с небоскребом. Вы были несогласны со всем или почти со всем, что говорил или делал ваш оппонент (а может, даже и с фактом его существования), и, конечно, все те слова (или мысли), которые вы говорили (думали) об этой ситуации, трудно назвать общением, скорее это было похоже на сплошной словесный поток, в котором нет места диалогу, это когда оба противника что-то говорят, но при этом ни один из них не воспринимает информацию. В народе это именуется словесным поносом, что недалеко от правды.

Как видите, демонстрация проста и показательна.

Теперь мы поговорим на тему личных и семейных отношений (личные и семейные — не всегда одно и то же, но, думаю, вы поняли. По крайней мере, вашего интуитивного понимания этих слов на данном этапе будет достаточно).