

Полина Сухова

**Кто инопланетянин  
больше:  
мужчина или женщина?**

Издательские решения  
По лицензии Ridero  
2016

УДК 159.9  
ББК 88  
С91

**Сухова Полина**  
С91 Кто инопланетянин больше: мужчина или женщина? / Полина Сухова. — [б. м.] : Издательские решения, 2016. — 116 с. — ISBN 978-5-4483-1647-0

Эта книга вам поведаёт о фундаментальных природных законах, которые воздействует на всех! Знание об инстинктах перевернёт ваше изначальное представление о взаимоотношениях мужчины и женщины. Вы получите в книге информацию, которая даст вам ответы на многие сложные вопросы. Например почему у женщин на первом месте деньги, а у мужчин секс. Вы узнаете как минимум три инстинкта женщины, убивающих отношения, и многое другое... И главное, узнаете, что с этим делать!

**УДК 159.9**  
**ББК 88**

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-4483-1647-0

© Полина Сухова, 2016

## ВВЕДЕНИЕ

### Актуальность взаимоотношений мужчины и женщины в обществе

Часто звучит фраза, что мужчина и женщина с разных планет. Что они очень часто не понимают друг друга. Идут сравнения, что мужчина и женщина – как огонь и вода, небо и земля, Марс и Венера... И могут ли они сойтись и гармонично существовать сообща – вопрос, который с древности волновал человечество, от философов и мудрецов до простых смертных. Да и сегодня эта тема интересует людей достаточно сильно. Как говорила Маргарет Тэтчер, *«общества как такового не существует: есть только мужчины и женщины. Ах да, еще семьи»*. И ведь в этом афоризме скрывается огромная правда. Есть два полюса, которые далеки друг от друга, но, как плюс и минус, в сумме дают равновесие и баланс (получается одно целое), который поддерживает все сообщества человечества, начиная от семьи и кончая государственной структурой. И чем равномернее этот баланс, тем сообщество эффективнее и качественнее живет и развивается. То есть, если мужчина и женщина будут лучше понимать друг друга, а как следствие, эффективно взаимодействовать, всё будет волшебным, как вот в этом афоризме:

«Пропасть жизни можно перепрыгнуть только в два прыжка; первый совершает мужчина, второй – женщина».

(Теодор Ван Герен).

## **КТО ПОМОЖЕТ ПОНЯТЬ ДРУГ ДРУГА, ИЛИ О ЧЁМ, СОБСТВЕННО, КНИГА?**

Есть ли научное объяснение столь больших различий между представителями женского и мужского пола на сей день? Ответ утвердительный — ДА! Наука этология (эволюционная психология) дает полный обзор на эту тему. Она раскрывает причины инстинктивного поведения людей: мужчины и женщины. «Главное — осознать и согласиться с тем, что в поведении человека имеется мощный врожденный пласт, мало зависящий от воспитания, — как бы мы его ни называли. Ведь врожденные модели поведения находятся „на самом дне“ мозга и в силу этого не могут не влиять на вышестоящие „этажи“ поведенческих реакций. Человек (как и всякое живое существо) — ходячая химическая фабрика. В его теле постоянно синтезируются и распадаются сотни и тысячи самых разных химических веществ, обуславливающих все жизненные процессы, и поведение — в том числе. Уберите из организма весь ацетилхолин — и смерть последует мгновенно. То же и окситоцин<sup>[1]</sup>: это всего лишь исполнительный инструмент, один из очень многих возможных. Открыв связь между ним и дружелюбием, мы не раскроем глубинные мотивы дружественного поведения даже минимально. Представьте себе (сугубо мысленно), что от вас ушел любимый человек. В процессе принятия и исполнения этого решения в его организме вырабатывались и распадались самые разные химические вещества — тот же окситоцин, дофамин, норадреналин и многое, многое подобное; и верно то, что, если б эти вещества выделялись в других пропорциях, решение могло быть иным. Хотя нет, не так. А совсем наоборот: если б решение было иным, эти вещества выделялись бы в других пропорциях. Но когда мы будем обдумывать случившееся, будет ли нас интересовать вся эта химическая лабуда? Нет, нас будут всё-таки интересовать мотивы и внутренняя логика: не оскорбляли ли мы его/ее достоинство, удовлетворяли ли мы его/ее сексуально или материально, как мы смотрелись (и по каким критериям) на фоне конкурентов

и т. д. Знание ответов на эти вопросы уже позволит нам делать выводы и корректировать наше будущее поведение – в отличие от знаний про окситоцин. Но для того, чтобы понять глубинную логику этого поступка, нужно знать глубинную логику жизни: а это знание как раз дают эволюционная биология и психология» [5].

Следовательно, мужчина с помощью этих материалов может абсолютно понять женщину, а женщина – мужчину. И они станут гораздо ближе, чем сейчас! А это прямая дорога к сотрудничеству. Мужчина и женщина встанут в одну упряжку и идут в одном направлении – вперед, тем самым облегчая друг другу ношу, вместо того чтобы противостоять один другому, манипулируя своим партнером, отстаивая только свои интересы, сваливая ответственность на другого. В единении – сила, мощь, поддержка и любовь. Вот простой рецепт настоящей любви и счастливых взаимоотношений. Но для этого нужно сначала понять эволюционные роли полов, врожденное инстинктивное поведение каждого, эволюционные законы, которые заложила сама матушка-природа, и после этого глубинного понимания повернуться друг к другу лицом. Об этом, собственно, и книга. В общем-то, книга про любовь: какая она бывает, что с ней делать и как сохранить это волшебное чувство на все времена.

## **ЗАЧЕМ Я ПИШУ КНИГУ?**

В данной книге моя главная задача – соединить две науки: этологию и психологию, потому что этология – это фундамент психологии, а вернее, этология стоит на стыке биологии и психологии, но корни у нее всё же биологические. Этология дает знания о причинах и мотивах поведения человека. А психология решает вопрос: что с этим делать.

По своей природе я не писатель, я системный аналитик информации. Собираю, сортирую, анализирую ее на предмет истинности (соответствия реальности, то есть самой жизни), сжимаю, выстраиваю всё это в логические схемы и приправляю опы-

том людей (своим в том числе) и работающими методиками. И в таком виде предоставляю информацию людям на обозрение. Я делаю своего рода выжимку (сухой остаток) из информации. *«Умные стремятся владеть информацией, мудрые – результатом ее обработки».* Для чего? Ведь можно почитать оригиналы этих авторов. Соглашусь, можно и даже нужно, и я сама в первую очередь рекомендую это сделать! В то же время сегодня люди перегружены информацией: некогда лишнее читать, анализировать, выбирать, сортировать и т. д. Жить-то порой некогда! Что уж говорить о большой аналитической работе с материалом. Именно о тех людях, кому некогда или неохота много читать, я и позаботилась: всё самое важное, нужное собрано здесь, как говорится, «в одном флаконе». А уж вам решать, дорогой читатель, применять эти уникальные материалы в своей жизни или жить, как раньше. После изучения этологических причин у людей (обоих полов) открываются глаза на собственное поведение, а раньше человек просто не видел себя со стороны. Это первое, что дает книга, второе – книга дает не просто озарение, а четкие инструкции, что с этим (видением себя) делать. Что в итоге приводит к качественному прорыву во взаимоотношениях со своей половинкой.

## **ПОЧЕМУ КНИГА ДОСТОЙНА ПРОЧТЕНИЯ?**

В этой книге человеку будут даны уникальные этологические знания, в том числе конкретные рекомендации от этолога, плюс практические психологические методики, которые вкупе дают потрясающий эффект. То есть здесь имеется полный набор: диагноз (знание причин), рецепт (что делать?) и лекарство с инструментом (пошаговые методики). Такого набора в одном месте досель никто не предоставлял, всё было по отдельности, у каждой науки, как говорят в народе, «своя свадьба». Тело отдельно, душа отдельно. А как одно целое можно разделить на отдельные составляющие? Да еще и работать с ними? Именно этим будет полезна каждому человеку данная книга.

## НЕМНОГО О НАУКЕ ЭТОЛОГИИ

«Этология — наука о врожденных основах поведения всех живых существ, включая человека. Появление этой науки в 30-х годах XX века в основополагающих статьях Конрада Лоренца, с которых, собственно, и ведет начало этология, вызвало в научном мире маленькую бурю. Лоренц впервые, и весьма убедительно, показал на примере птиц, что высокая сложность поведения, наличие проблесков абстрактного мышления и хорошие способности к обучению вовсе не ЗАМЕНЯЮТ инстинктивных поведенческих мотиваций, а действуют с ними вместе, иногда противореча, иногда дополняя и модифицируя их. Его же наблюдения за жизнью серых гусей просто потрясли сходством некоторых моментов их поведения с человеческим. Неизбежно вновь встал вопрос о применимости выводов этологии к человеку, на который сам Лоренц и его последователи отвечали, безусловно, положительно; предложенные Лоренцем объяснения принципов деятельности подсознания были настолько убедительны и логичны, что некоторые из первых читателей статей Лоренца описывали свои впечатления от прочитанного как ощущение открывшихся глаз после долгой слепоты и тому подобные восторженные ощущения. Высоким признанием убедительности этологической парадигмы можно считать присуждение в 1970 году Конраду Лоренцу и Николаусу Тинбергену Нобелевской премии за создание этологии» [1] — этолог А. И. Протопопов.

Очень часто в книге я целенаправленно преподношу вам этологическую информацию в неизменном виде, с указанием источника, так как при пересказе чего-либо бывают искажения, неточности, *хорошее истолковывать — только портить*. Тем более что автор — этолог Анатолий Ильич Протопопов — дал мне на это разрешение.

# ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ ВРОЖДЕННЫХ ИНСТИНКТИВНЫХ ПРОГРАММ НА МУЖЧИНУ, ЖЕНЩИНУ И ИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

*Человек – это животное, наделенное  
разумом.  
И весьма, надо сказать, зазнавшееся  
животное.*

*А. И. Протопопов*

## НЕМНОГО О ЛЮБВИ

*Любовь – не внешнее проявление, она всегда  
внутри нас!*

*Луиза Хей*

Что такое любовь? «О любви немало песен сложено», ей посвящают романы, стихи, художественные полотна, философы пишут огромные трактаты в этом направлении. Сколько людей, столько и мнений об этом прекрасном чувстве. Мы ведь знаем, что слово «любовь» имеет множество значений: любовь может быть материнской, братской, отеческой, к родине, между мужчиной и женщиной... Она может быть потребностью, а может быть подарком. Иногда любовь – это чистый наркотик, тяжелое патологическое влечение. А также страсть, нежность, теплота, уважение, забота, зависимость – самые разные явления называют любовью.

Люди спорят, ища оптимальное определение. Строят догадки,



как правильно любить, и это прекрасно! Вот и я решила внести свою лепту.

Наука подходит к любви с одной стороны, гуманитарные науки — с другой, творческие люди — с третьей, религиозные концепции и прочие мировоззрения — с четвертой и прочее, и прочее... Кто же прав? Именно все эти взгляды вкуче дают полную картину понятия «любовь». Один исследователь ощупал хобот и рассказал, как выглядит любовь, другой — хвост и высказал свое мнение, третий — огромное тело и доказывает свою правоту. И ведь каждый из них прав. А как это выглядит в действительности? Поэтому я и решила дать полную картинку в 3D-объеме — что такое любовь.

## **ФИЛОСОФЫ О ЛЮБВИ**

Еще древние греки делили любовь на виды. Они выделяли семь видов любви, но не будем слишком углубляться, рассмотрим три: эрос, филию и агапе. Эрос — это любовь-страсть, вожделение, потребность в обладании другим человеком. Эрос никогда не бывает счастливым — да, вожделение может быть удовлетворено сейчас, но потом оно возникает снова. Филия — совсем другой тип любви, такая любовь — счастье. Вы радуетесь, когда видите другого человека, вам нравится пить с ним чай или делать что-то вместе. Агапе ближе к милосердию, это любовь без страсти, сочувствие, сострадание, потребность помочь другому. Поведение человека в зависимости от типа любви, конечно же, сильно отличается. И если вы почитаете стихотворения о любви с этой точки зрения, вы увидите, насколько они разные.

## **НАУКИ БИОЛОГИЯ И ЭТОЛОГИЯ О ЛЮБВИ**

«Здесь мы любовь рассмотрим через призму биологической сущности человека. Биология — очень многогранная дисциплина, и взгляд на любовь сквозь эту призму порождает чрезвычайно широкий спектр оттенков. Можно рассмотреть биохимию

любви — через влияние различных гормонов, ферментов и нейромедиаторов на возникновение у человека данного специфического состояния (вскользь замечу: важную роль в этом процессе играет древнейший гормон пролактин, обнаруженный уже у амёб!); можно — нейрофизиологию, изучающую процессы в нейронах мозга. Зачем это надо? Однажды известный астроном Артур Эддингтон заметил по сходному поводу: „Изучая внутреннее строение звезд, мы вдруг обнаружили, что изучаем внутреннее строение атомного ядра“. Это действительно так — без знания устройства атомного ядра внутреннее строение звезд не понять. В изучении любви ситуация аналогична — не заглянув в клеточное ядро, мы вряд ли сможем понять сущность этого загадочного чувства» [4].

## **ЛЮБОВЬ И МЫШИ: ЧТО ОБЩЕГО?**

*Вводим молекулу — любовь есть,  
блокируем молекулу — любви нету.*

«Профессор факультета фармацевтики Страсбургского университета, директор лаборатории терапевтических инноваций Марсель Ибер попытался поднять научную литературу на эту тему, но не нашел вообще ничего. То есть в области науки данным вопросом вообще никто не занимался.

Однажды, это было в 2000 году, Томасу Инселу — нейробиологу и фармакологу (мы обязаны значительным прорывом в том, что касается изучения эмоций, ныне директору Национального института психического здоровья США) — рассказали об одних очень странных крысах, интересных своей нетипичной для крыс моногамностью. Эти крысы образовывали пары на всю жизнь, вместе растили детенышей и являли собой пример удивительной заботы друг о друге. Что особенно занятно, рядом с теми же крысами жили другие крысы, и у них всё было гораздо менее романтично: они спаривались с кем попало и особо своим потомством

не занимались. «Хорошие» крысы жили под горой, а «плохие» на горе. При этом крысы принадлежали к одному и тому же виду, они ничем вроде как не отличались. Инсел, конечно, очень заинтересовался и теми, и другими крысами, принялся их изучать. Как именно он их изучал: отловил и на горе, и под горой крыс, взял у них анализы, стал исследовать эти анализы в своей лаборатории. Он сравнивал анализы «хороших» и «плохих» крыс, пытаясь найти отличие на молекулярном уровне. Но всё было одинаково. Он долго бился и, наконец, обнаружил разницу в количестве двух гормонов, вазопрессина и окситоцина. У крыс «хороших» уровень окситоцина был высоким, а у «плохих» — низким.

Инсел пошел дальше: он ввел «плохим» крысам окситоцин. И что же? Эти распутные крысы, которые совершенно не интересовались своим потомством, стали верными супругами и прекрасными родителями. Продолжая эксперимент, Инсел блокировал окситоцин у «хороших» крыс — и верные супруги и прекрасные родители испортились во всех отношениях, они сразу же превратились в распутных и равнодушных. Оказалось, что, манипулируя с количеством окситоцина, можно полностью изменять поведение животных. Материнская любовь, отцовская любовь, моногамия и полигамия — выяснилось, что всё это зависит от какой-то молекулы. Всего лишь один гормон — и ужасное становится прекрасным, и наоборот. Мы привыкли относиться к материнской любви как к самой возвышенной вещи на свете, а что мы видим: вводим молекулу — любовь есть, блокируем молекулу — любви нету. На основании этого эксперимента М. Эмбер стал проводить научные исследования дальше и пришел к следующим выводам. Период послеродовой депрессии сопровождается резким падением гормона окситоцина; как только его уровень выравнивается, депрессия уходит. Также он выяснил, что высокий уровень окситоцина делает самок бесстрашными — они вообще ничего не боятся, они готовы на всё, чтобы защитить своих детенышей. А если окситоцина не хватает, страхов гораздо больше. Страх перед собаками, например, обычно свидетель-

ствует о недостатке окситоцина. Но и это еще не всё. **Окситоцин — гормон счастья.** Когда малыш пьет молоко матери, он получает вместе с ним свою дозу окситоцина. И это действует на него как экстази. Молоко — своеобразный наркотик, есть его ребенку очень приятно. Поэтому младенцы хотят есть как можно чаще — сам процесс им ужасно нравится, молоко делает их счастливыми. Когда всё проходит удачно, мать вырабатывает с кормлением окситоцин и для себя, и кормление становится удовольствием для обоих. М. Эмбер исследовал более 500 взрослых мужчин. Он старался выбирать мужчин, из поколения в поколение отличающихся верностью и заботой о детях, и мужчин, которые сами выросли без отцов и продолжают ту же линию с собственными детьми. И ему удалось выделить ген, который отвечает за стабильные отношения, — у верных мужчин цепочка этого гена гораздо длиннее, чем у неверных. С мышами он заходил дальше — пересаживал «неверным» ген «верных» и добивался потрясающих результатов. Мать-мышь, бросившая своих новорожденных детей на произвол судьбы, возвращалась и начинала заботиться о них, проявляя чудеса самоотверженности. С людьми М. Эмбер пока не решается так экспериментировать. Теперь, казалось бы, можно порадовать тех людей, которым не удается хранить верность своим партнерам. У них есть оправдание — можно говорить: *«Ты извини, но это не моя вина, я просто биологически так устроен»* [8]. В то же время человек, который стремится к развитию и хочет стать высокоразвитой, а если говорить проще — достойной личностью, просто обязан знать особенности своего организма, но опираться в своих поступках он должен на рассудочную мотивацию. В идеале нести ответственность перед семьей, партнером по отношениям, обществом и следовать, вопреки своим гормональным позывам, по сути, инстинктам и генам.

«*Всякий благоразумный человек не может полностью повелевать своими желаниями, но должен быть господином своих поступков*»

*(Мария д'Арконвиль, французская писательница).*

## **ВИДЫ ЛЮБВИ**

Итак, какие выводы можно извлечь из этой информации? То, что в большей степени быстрые эмоциональные всплески любого чувства зависят от уровня разных гормонов в теле человека. Выплеск гормонов происходит в ответ на определенные визуальные картинки: увидел младенца, выработался гормон счастья — получил положительную эмоцию.

Увидела высококорангового мужчину, пообщалась с ним — убедилась, что он действительно высококоранговый, включилась симпатия, а там и любовь не за горами.

Но важно отметить, что в данном контексте мы не рассматриваем мыслительный процесс (рассудочную мотивацию).

Здесь, в первой части книги, мы отделяем разум от инстинктов и рассматриваем, как устроен механизм человеческой биомашины.

А во второй части решаем вопрос, что человеку делать с этой биомашинной, чтобы разум и чувства гармонично сосуществовали, дополняя друг друга.

Соединяем ум и тело, выводим их на сотрудничество.

А также эта информация поможет человеку разобраться с конфликтом личности, если данная потребность имеется.

Итого, с моей точки зрения, любовь бывает двух видов.

### **Любовь тела.**

Эмоциональная/гормональная — основанная на включении древних программ/инстинктов. Это своего рода эмоциональная буря, страсть, необоснованное влечение к партнеру. Вроде как не за что, а люблю.

Недаром есть поговорка: «Любовь зла, полюбишь и козла». Как раз из этой оперы.

### **Любовь ума.**

Рассудочная — основанная на включении логики и разума, которая оценивает партнера с этих позиций, видит его положительные качества, и именно эти качества вызывают глубокую симпатию, уважение, настоящую заботу о партнере.

«Счастье не в том, чтобы спать с тем, с кем ты хочешь, а в том, чтобы просыпаться с тем, кого любишь. Счастье – это когда есть кому пожелать доброго утра, спокойной ночи... и просто знать, что тебя ждут и тебе есть куда спешить...»

(Мэри Энн Эванс).

Как различить виды любви и что с ними делать? Как раз об этом расскажет моя книга.

## РАЗЛИЧИЯ ПОЛОВ

*Мужчины женщинам – разбивают вдребезги сердца, а женщины мужчинам – вдребезги мозги!*

Все знания, которые тут будут преподносятся, являются взглядом с точки зрения этологии (наука о врожденном поведении). Мы сейчас углубимся в эту науку, потому что без данного анализа не будут понятны истинные мотивы поведения женщины и мужчины. Здесь будут рассмотрены вопросы без учета рассудочного поведения человека, только с точки зрения врожденных поведенческих программ животного уровня, которые сидят глубоко в подсознании и по сей день активно влияют на личность человека. \* Слова «самец» и «самка» будут использованы в биологическом значении, а не в оскорбительном.

Этологи утверждают, что цель устремлений во взаимоотношениях тех и других одна – произвести жизнеспособное потомство (максимально и надежно закрепить свои гены в потомках), воспитать его, обеспечить условия для выживания вида – и всё это в соответствии со стратегическими интересами вида. Но разумом люди этого не осознают. Подходы к данному процессу у полов разные, и это различие важно и нужно знать каждому.

Биологическая природа различий мужского и женского формировалась исторически, в процессе эволюции. Что касается врожденных, биологических корней, на мужчинах эволюция экс-

периментрирует. Среди них чаще встречаются люди с выдающимися способностями, но среди мужчин не меньше и умственно отсталых. А женщины в умственном развитии придерживаются золотой середины: среди них почти нет гениев, но и слабоумных значительно меньше.

Природа всё проверенное и надежное вкладывает в женщин, где это благополучно закрепляется.

Даже мозг мужчины и женщины имеет огромные физиологические различия по своему объему и функциям. Например, мозгунисекс, бесполовой мозг – в серьезной науке не существует. Головной мозг устроен по-разному. Женский на 200 граммов легче мужского, зато женские извилины длиннее и глубже мужских. Мозг мужчины и женщины решает совершенно разные задачи.

По материалам книги [5]. Задача мышления мужчины – проанализировав исходные данные, принять рациональное решение, исходя из логики здравого смысла. Биологическое назначение мужчины – охота, война и разведка. Его тактика – методом логики просчитать ситуацию, поведение добычи, действия противника, последствия каких-либо своих действий. То есть от исходных данных, используя здравый смысл и известные причинно-следственные связи, прийти к результату. Причем критерием правильности будет соответствие результата поставленной задаче. Попросту – наличие добычи или победа над врагом. Таким образом, естественный отбор привел к тому, что мужчина мыслит полноценными логическими цепочками. И, как правило, результат озвучивает вслух. «Когда мужчина читает, у него функционирует небольшой участок левого полушария. Когда же он решает абстрактную задачу, работает только правое. У женщин и в том, и в другом случае «включаются» оба полушария. Но, как бы то ни было, почти все великие открытия, за редким исключением, совершены мужчинами. Они создавали цивилизации, правда, они же их и разрушали» [2]. Так устроено мужское мышление. «У женщины мышление иное – женщина больше руководствуется внутренним чувством. Она не чувствует себя обязанной следовать формальной логике, ей ближе логика чувств.

В отличие от мужчины, который размышляет молча, высказывая лишь окончательный результат, женщина думает вслух, а во время разговора эмоционально переживает ту или иную ситуацию. Мужская речь, как правило, краткая, в суждениях мужчина более категоричен. В женской же речи много неопределенности. В ней одновременно присутствуют и «да», и «нет». Рассказывая о чём-то важном, женщина начинает с мелочей, а пока дойдет до сути, мужчина перестает ее слушать» [2]. И зачастую женщина додумывается до каких-то значимых озарений в процессе размышлений, и, как правило, вслух.

У нее более развита интуиция. Она лучше понимает значимость: высшего начала, мира, гармонии, высшей любви, нормы. \* Но не забываем, что это в общей массе. А индивидуально всё зависит от уровня личности. В женщине закрепляется весь опыт человечества. *«...В женщине святость материнства и мудрость веков. Она антагонист преступления, ибо она мать»* (Василий Владимирович Быков).

**Коротко.** «Мужское мышление – цифровое, женское – аналоговое. Для мышления мужчины характерны определенность и нередко излишняя абстрактность, искусственность рамок, для женщины – размытость, большая конкретность и естественная текучесть. Мужское мышление более напоминает цифровой подход – „да – нет“; женское – аналоговые процессы: нечто одно перетекает в нечто другое» [3].

У мужчин превалирует логика сознания, у женщин – логика чувств (подсознания).



## ЧТО НУЖНО ПРИРОДЕ ОТ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ?

*Главный замысел и цель семейной жизни – воспитание детей.*

*Главная школа воспитания – это взаимоотношения мужа и жены, отца и матери.*

*Василий Александрович Сухомлинский*

## КРИТЕРИИ ПОЛОВОГО ОТБОРА ДЛЯ МУЖЧИН

«Перед умной женщиной хочется снять шляпу, перед красивой – трусы».

А. И. Протопопов: «Поскольку возможности и роли самцов и самок в этом процессе существенно различны, их поведение должно соответственно различаться. В интересах всего вида целесообразно, чтобы небольшая часть самцов оплодотворяла большую часть самок, вынуждая, таким образом, большую часть самцов гордо изображать убежденных холостяков, \* *вроде как и не очень хотелось*. Такая стратегия позволяет быстро закрепить в потомстве появляющиеся полезные признаки, избавляя самок от репродукции ненужных генов. В личных же интересах самца – стремление к максимально частой смене самок. Представим себе, что у некоего мужчины появился каким-то образом ген устойчивости, ну, например, к СПИДу. Крайне важно этот ген срочно распространить в популяции как можно шире! А он вот взял и решил быть верным только одной женщине. Сколько она может ему родить? Ну, 10, максимум 20 детей, и по законам генетики этот ген получит только половина из них. Это попахивает преступлением перед видом! А вот если себя вести, подобно султану, то вполне можно народить 1000 и в пределе, пожалуй, до 2000 детей. Это уже кое-что... Так что общественное мнение не на пустом месте столь снисходительно относится к мужской

неверности – такова инстинктивная программа, и с биологических позиций очень, надо сказать, здравая. Самец не должен ограничивать своей половой экспансии – на это есть самки. Однако, забегая вперед, замечу, что «природность» или «инстинктивность» той или иной линии поведения – это вовсе не оправдание и не призыв к реализации именно ее; прежде чем пускаться во все тяжкие, прочтите хотя бы эту книгу [4].

**Таким образом, инстинктивная цель брачного поведения мужчин – больше женских тел, хороших и разных.**

Критерии полового отбора, привлекающие мужчин в женщине, это:

- 1) новизна для мужчины;
- 2) доступность (реальность шансов на доступ);
- 3) физические данные (молодость и красота).

И все эти критерии находятся в равновесии.

## **КРИТЕРИИ ПОЛОВОГО ОТБОРА ДЛЯ ЖЕНЩИН**

*Женщины безжалостны, как естественный отбор.*

*А. Давыдович*

А если такой уникальный ген обнаружится у женщины? Как она должна вести себя, чтобы этот ген, так сказать, не канул в Лету, а, наоборот, закрепился и размножился? В принципе, можно тоже увеличить количество детей, но увеличится ли оно от интенсивной смены мужчин? Разумеется, нет, но от этого может существенно пострадать их (детей) качество! Не зря же общественное мнение с гораздо большим осуждением относится к женской неверности – женщина, неразборчивая в половых партнерах, не заботится о качестве своих детей! Мужчина, пристроивший свои гены к некачественной женщине, практически ничего не теряет – если завтра подвернется качественная, то он пристроит их и к ней; женщина же, зачавшая от некачественно-

го мужчины, может исправить свою оплошность очень нескоро (природа человека не предполагает аборт), и вообще, число такого рода попыток чаще всего очень ограничено. Чтобы понадежнее закрепить свои гены в потомках, женщина должна усилить строгость отбора претендентов, чтобы не разбавлять свои предположительно уникальные гены чем попало. Но чтобы было из кого выбирать, она должна нравиться по возможности всем мужчинам. И чем большему количеству мужчин она нравится, чем больше у нее воздыхателей, тем шире ее выбор. Идеал – влюбить в себя всех, но подпустить – одного (генетически лучшего), а может быть, даже и никого. Само совокупление при этом может быть едва ли не досадным побочным эффектом процесса соблазнения.

Биологическая роль человеческой самки заключается в поиске генетически перспективного самца-осеменителя, в продолжении его генетической линии и в управлении самцом-снабженцем для обеспечения себя и потомства от самца-осеменителя. Для этого ей нужно быть сексуально привлекательной. Она в большей степени приспособленка, движимая игрой животных инстинктов, то есть эмоций и желаний; именно поэтому женщине более свойственен эгоцентризм.

**Итак, цель инстинктивной брачной стратегии женщин** – больше мужских сердец, хороших и разных. Критерии выбора женщиной мужчины – это:

- 1) Иерархический статус (в том числе визуальный), который может дать ресурсы и гарантии: надежность и стабильность;
- 2) На втором месте физические данные [4].

\* **Примечание.** Критерии отбора меняются в зависимости от обстановки и внешних обстоятельств.

### **Итого – эволюционный отбор преследует две задачи**

- сохранение существующего генотипа вида;
- его коррекция для лучшей приспособляемости.
- Поддержанием породы озабочены участники процесса

## СОЦИАЛЬНАЯ ИЕРАРХИЯ: РАНГИ ОСОБЕЙ

*В театре, как и в жизни, самым  
требовательным бывает тот,  
кто не заплатил за место.*

*Французская поговорка*

По материалам книги [4]. Ненадолго окунемся в иерархию – куда без нее, это основа поведения людей в социальных группах. Человеку, как и всем групповым животным, присуще образовывать социальные структуры, поведение которых регулируется соответствующими инстинктами. Все живые сообщества разделены от природы на следующие иерархические места (ранги) в группе. Их принято обозначать буквами алфавита: альфа – высокопоставленная (высокоранговая) особь, омега – низкопоставленная (низкоранговая), а посередине разнообразие средне-ранговых. Высокий ранг – чрезвычайно важная вещь для выживания особи. От него сильно зависит качество жизни, а порой и само выживание, потому каждая особь стремится повысить свой ранг. Основа рангового потенциала дается каждой особи еще с рождения, это подтверждают и этологи, и психологи, человек уже рождается с заданными качествами характера (в том числе и иерархический ранг). Ранг слабо меняется в ходе воспитания и образования. Однако сам является пусковым механизмом для самовоспитания и самообразования.

Важно знать еще одну немаловажную составляющую: у многих особей есть ранговые возможности (способность реализовать желание стать доминантом), это как раз альфы, из таких получают хорошие вожаки.

**Характеристика вожака** – набор инстинктивных программ, позволяющих ему управлять стадом/племенем/группой, контролировать ситуацию. Повышенная конфликтная устойчивость, высочайшая уверенность в себе (высокая самооценка), властные интонации, способность манипулировать отдельными особями и группами. В инстинкт вожака включаются также и ответственность, управление. Вожак бдительно следит за обстановкой, под-

нимает тревогу в случае опасности и защищает свое стадо/племя/группу, возглавляя отряд самцов. Вожак чувствует стадо как продолжение своего организма. Воспринимает его как часть себя. Вожаку присущ также инстинкт территории, из которого позже развился человеческий инстинкт собственности. С самками вожак имеет неограниченное число спариваний и убежден, что иначе и быть не может. Других самцов он по возможности от самок отгоняет. \* Высокоранговым мужчинам добиваться женщин не нужно, или они прикладывают минимум усилий, они и так хороши с точки зрения древних инстинктивных программ. Женщины сами на них «охотятся» [5]. Подают высококоранговому самцу всяческие знаки, что они готовы на отношения.

**У среднеранговых особей** меньше ранговых амбиций, то есть желания занять более высокое положение/ранг в какой-либо иерархии. Нет желания – значит нет возможностей.

Природного потенциала (в силу внутренних условий) у вторых не хватает. Их ранговые амбиции не подкреплены ничем и ни на чём не основаны, это всего лишь иллюзорная ширма высокого ранга. Они менее устойчивы к конфликтам и зачастую пасуют перед реальным доминантом.

Характеристика: среднеранговые индивиды менее ответственные, чем вожак, они контролируют низкоранговых, добиваются благосклонности самок подкормкой (\* человек разумный – не единственный биологический вид в животном мире, самцы которого привязаны сексом к самкам и вынуждены его добиваться путем ухаживаний и кормления самки), так как стоят ниже их в иерархии стада/группы, ценят сексуальные подачки от самок и боятся вожака. Когда вожак слабеет, самый сильный из среднеранговых занимает его место, и у него включается инстинкт вожака.

**Низкоранговой особи** (омега) борьба за высокое место/ранг менее приятна, а по сути, неприемлема для нее вообще, она более уступчива. Такой индивид постоянно пытается уклониться от борьбы.

Характеристика: низкоранговый имеет очень низкую само-

оценку, боится среднеранговых, боготворит вожака, а о самках только мечтает. При попытке совокупиться с самкой отгоняется самками и среднеранговыми самцами. Жизнью не дорожит. О себе не заботится. В первобытной стае они были самыми безропотными и трудолюбивыми, больше всех работали. Но угождает другим в надежде на их благосклонность. При отсутствии прессинга занимает позицию среднерангового, в связи с чем у него включается соответствующий набор инстинктов.

С ранговым потенциалом напрямую связана конфликтная устойчивость. Чем выше ранг особи, тем эта устойчивость больше, и наоборот. Чем ниже ранг, тем меньший конфликт вызывает дискомфортные ощущения. Низкоранговые в основе своей (но всегда есть исключения) являются альтруистами. У них постоянно отнимали ресурсы и половых партнеров доминанты, и это закреплено в генах. Они выполняют основную работу в соцгруппе и являются жертвенной частью для выживания вида.

*«Но и среди них частенько попадаются мерзкие тилы, также нужно понимать, что не все доминанты – хамы, хотя это частое явление. Доминантность не всегда есть агрессивность, однако высокоранговый – почти всегда эгоист, преследующий только свои личные интересы».*

*А. И. Протопопов.*

Следует помнить, что зрелая личность с характером вожака будет более стабильно контролировать животные инстинкты, в том числе агрессивные эмоции, будет занимать высокие места в обществе. Незрелая личность, имея высокоранговые возможности или амбиции, будет источать такую же уверенность в себе, но более высокую агрессивность, а занимать места в иерархии общества будет гораздо ниже, так как не хватает интеллекта, знаний и опыта, — это асоциальные индивиды, занимающие лидирующие места в уголовной иерархии. Именно данный аспект личности отличает вожаков на самых высоких ступенях социума и низких. Такая иерархия сформировалась из древних врожденных инстинктивных программ первобытного уровня, но она и по сей день активно работает у людей.

## ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ ИНДИВИДА

- *Морторс когда-то был моим больным.*
- Я ему сказал, чтобы он не замыкал свой гнев в себе, выражал его свободно.*
- *Я вижу, вы его хорошо научили.*
- *Да. После нашего последнего сеанса психотерапии он развязал вьетнамскую войну.*

*Из фильма «Заряженное оружие»*

Еще одно важное обстоятельство, без которого не будет понятен весь спектр взаимоотношений людей и полов, – эмоциональная составляющая индивида, примативность (через «а», от лат. *primatus* – первоначальный). Это понятие ввел этолог А. И. Протопопов: «Понятие, характеризующее степень влияния инстинктивных мотиваций (программ) на практическое поведение. У разных представителей рода человеческого это взаимодействие будет серьезно варьироваться. Чем незрелее личность, тем больше влияние негативных инстинктивных программ через эмоции будет преобладать над рассудочным/сознательным поведением, то есть у высокопримативных индивидов эмоции будут превалировать над логикой и рассудком. Такой человек – раб своих чувств, импульсов, настроений, идущий на голос своих инстинктов. Получая сигналы из внешней среды, он охотно за ними следует. Примативность – это, скорее, эмоциональность, импульсивность. Низкопримативный человек будет руководствоваться в своих действиях рассудком и логикой. Он, даже испытывая сильные эмоции, способен поступать вопреки им. Если некто почти не подвержен влиянию своих инстинктов, живет только рассудком, примативность такого человека низка. \* **При всём при том, что снижение примативности (жизни по инстинктам) – явно генеральная линия эволюции HOMO SAPIENS.**

Такие люди не всегда благоприятно воспринимаются окружающими. Их, бывает, находят скучными, пресными и непонятными, хотя им могут быть вовсе не чужды эмоции как таковые.

И наоборот – высокопримативный человек, весьма «ведущийся» на голос своих инстинктов, может восприниматься как яркая, интересная и захватывающая личность, хотя практически контактирование с ним может доставлять очень много хлопот, проблем и даже трагедий; да и яркость его как личности при более пристальном рассмотрении может оказаться иллюзорной. И это закономерно – ведь инстинктивно «правильное» поведение одного человека будет с большой вероятностью вызывать в окружающих те или иные инстинктивные же отклики, ярко окрашенные эмоционально. На бытовом уровне примативность воспринимается как эмоциональность, импульсивность, но необязательно как бескультурие. Неспроста среди высокопримативных людей так много деятелей искусств. Примативность является обобщающим понятием, показывающим среднюю силу всех инстинктивных программ поведения. Однако таких программ в человеке очень много, в том числе противоречащих друг другу, и каждая может иметь различную силу, что дополнительно усложняет картину.

Например, высокопримативные люди не могут найти себе подходящего партнера. Обычно говорят, что проблема в высоких требованиях. Но дело не в высоте, а **в противоречивости рассудка и инстинктов**: сердце хочет того, что рассудок отвергает (высокоранговых партнеров), а пожелание рассудка (среднеранговые мужчины) не устраивает сердце» [4]. И эта выделенная фраза как раз отвечает на важный вопрос, почему партнеры выбирают себе в пары «козлов» (в большей степени это касается женщин), любят их, но в то же время страдают от этого.

\* **Итак**, помним: разделение на ранговость и эмоциональность описано среднестатистически, если подходить индивидуально, то вариантов сочетаний может быть множество, всё зависит от уровня личности, типа характера, свойств нервной системы и воспитания/внешней среды, нравственности в том числе.

Мужчины менее примативны, они больше доверяют рассудку. Женщины более примативны, они живут чувствами и эмоциями.



## **ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ, ИЛИ ЗА КЕМ ОСТАЕТСЯ ВЫБОР ПАРТНЕРА?**

*О, как нам часто кажется в душе,  
Что мы, мужчины, властвуем, решаем...  
Нет, только тех мы женщин выбираем,  
Которые нас выбрали уже!*

*Николай Доризо*

*Женщины любят повелителей,  
а не просителей!*

*Ф. Ницше*

Вернемся к взаимоотношениям мужчины и женщины. А. И. Протопопов: «Поскольку самки представляют гораздо большую ценность для популяции, а самцы рождаются в объективно избыточном количестве, их персональная ценность для вида гораздо ниже. \* Не будем забывать, что на мужчинах эволюция экспериментирует, а всё проверенное и надежное вкладывает в женщин. Для ускорения отбора и придания ему целенаправленности какая-то часть в принципе патентных самцов обязательно будет исключена из процесса размножения с соответственным ростом доли остальных (высокоранговых). Другими словами, должен в той или иной форме существовать дефицит самок в популяции. Персональная ценность самки закреплена в соответствующих инстинктах, требующих от самок проявлять осторожность, избегать риска, заботиться о себе, своем потомстве и требовать заботы о себе от окружающих» [4].

\* В период вынашивания и выращивания потомства женщина достаточно долго остается неспособна на самостоятельное существование. Выращивание потомства — задача сложная, и одной ей с этим не справиться! Поэтому ей нужно привлечь к этой проблеме другую сильную особь, которая отвечает за взаимодействие с окружающим миром и может добывать ресурсы из внешней среды и защитить, — мужчину. Поэтому, прежде чем забе-

ременеть, она обязательно должна убедиться, что данный самец не только жизнеспособен, но еще и расположен к ее обеспечению. Таким образом, она выбирает с четким расчетом. А как можно привязать самца надежно и надолго? Только сексуальным инстинктом (я напоминаю, что речь идет об истоках первобытных поведенческих программ и рассудочную мотивацию мы сейчас не рассматриваем, но она имеет важное значение).

Этологи утверждают, что выбор самца всегда остается за женщинами (кроме случаев насилия). Если инстинкт самки решит, что данный самец недостоин продолжения рода, то она его к себе не подпустит. Женщина инстинктивно (неосознанно) в первую очередь ищет индивидов с высоким ранговым потенциалом. Ведь только они способны пробиться на верхушку любой иерархии, их уникальная особенность изворотливо устраиваться в жизни также означает генетически правильного партнера. По древним стандартам женщина считает, что такой индивид и прокормит, и защитит женщину с ребенком, и дети будут с качественными генами, а это первейшая задача, поставленная перед женской особью природой. То есть основной критерий полового отбора женщины – это высокий ранг мужчины! И она выбирает буквально в первые минуты знакомства, считывая информацию о претенденте на ее сердце с внешних признаков. Каких признаков? Это:

– много ли свиты вокруг мужчины (друзья, поклонники, связи), какого она уровня;

– ранговый потенциал: уверенность, напористость, настойчивость, несомненно лидерское поведение, материальный достаток.

– *Познакомился с одной девицей по Инету. Написал ей всё как есть, что я маленький, лысый и толстый, но у меня «лексус» и дача в ближнем Подмосковье. А она мне ответила: «Главное – не внешность, а душа». Блин!*

Есть афоризм: *«Ищу жениха-миллионера. Они мне как люди нравятся!»* Это вовсе не шутка. Женщине нравятся не деньги, а способность мужчины их зарабатывать, что говорит о его жиз-

ненной энергии, потенциальной высокоранговости, следовательно – его генетической перспективности. Ресурсы говорят сами за себя [4].

Если ранг мужчины не подтверждается, женщина разочаровывается, и у нее может даже возникнуть неприязнь к мужчине. В любом случае женщина считает (так воздействуют на нее древние инстинктивные программы), что мужчина должен завоевывать ее. Она провоцирует его и тонко ведет, внешне оставаясь недоступной. «Если дама говорит НЕТ – это значит МОЖЕТ БЫТЬ; если она говорит МОЖЕТ БЫТЬ – это значит ДА; если она говорит ДА, это не дама» (приписывается Вольтеру). Или: «Женщины, как дети, любят говорить НЕТ». Мужчины, как дети, принимают это всерьез» (Янина Ипохорская, журналистка). И это «нет» часто является для женщины инстинктивной ловушкой «*Старая дева – это женщина, которая сказала НЕТ на один раз больше, чем надо*» (Инга Майзель, актриса). И об этом мы будем говорить ниже. Этолог А. И. Протопопов даст конкретные рекомендации женщинам, как не остаться без мужчин.

## **КАК ЖЕНЩИНЫ СПРАВЛЯЮТСЯ С ВЫСОКОРАНГОВЫМИ И МОЖНО ЛИ С НИМИ СПРАВИТЬСЯ?**

*Мужчины лгут просто, женщины –  
со слезами на глазах.*

*Дон-Аминадо*

Методы женского управления этой категорией: «При взаимодействии с высокоранговым, а особенно с высокопримативным высокоранговым мужчиной с включенным инстинктом вожака, у женщины есть только два инструмента влияния на него – прямая просьба и жалоба со слезами и мольбой. Инстинкт вожака надежно защищает высокорангового мужчину от какого бы то ни было управления. Управление – это его функция, его предназначение в естественной среде обитания. В том числе и женщина-

ми стада или племени. Поэтому инстинкт вожака дает мужчине иммунитет против женских методов управления. В то же время женщины таким иммунитетом не обладают. Поэтому обычно женщина не осуществляет свою функцию управления вожаком, так как просто не в состоянии это делать. Дело ограничивается мелкими мягкими провокациями» [5].

По сути, высокоранговый мужчина не поддается управлению. Поэтому здесь всегда есть обратная сторона медали! В высокий ранг входят следующие составляющие: энергичность, удачливость, высокие ресурсные перспективы индивида, доминантность, агрессивность, высокая самооценка (зачастую неадекватная), управленческие качества, самолюбие, хамство, эгоизм, физическая привлекательность (мускулистость и т. д.). \* **Примечание.** Эти качества не всегда могут быть в одном индивиде. Зачастую они поворачиваются против женщины и ее детей. Это очень часто подтверждается в жизни. Мужчина при разводе может оставить ее без гроша. Богатые мужчины, достигшие высокого социального статуса, оставляют своих бывших жен и любовниц ни с чем, меняя их на новый молодой объект, потому что зачастую для них женщина – это еще один социальный маркер: чем подруга «круче» (внешность, молодость, привлекательность...), тем выше социальный статус, а соответственно, и ранг мужчины.

## ОШИБОЧКА

*Мужчины-павлины, что с вами делать-то дальше? Какие вы в отношениях после исполнения этого сольного хвостораспускательного танца?*

*Муж и жена:*

- Вот ты как хочешь, а все мужики – козлы!*
- Да, конечно, дорогая. Все без исключения.*
- Что, и ты тоже?*
- Безусловно. Я наикозлейший козел.*

– Почему же я тогда за тебя замуж вышла  
и прожила с тобой столько лет?  
– А теперь мы обсудим тему, что все бабы –  
дуры!!!

Зачастую женщина первобытными программами ошибочно идентифицирует мужчин высокопримативных (эмоциональных) с амбициями, создающими иллюзию высокого ранга. Такой мужчина – своего рода «павлин», только перья у него фальшивые. В народе их называют альфонсами, ловеласами или просто брехунами, персонаж «поручик Ржевский» как раз сюда подходит. Женщины попадают в иллюзорную ловушку «павлиньих перьев» среднеранговых и ведутся на эту демонстративную ширму высококорангового. Ведь напор-то и уверенность есть, чтобы добиваться расположения женщины, а это один из сигналов для женского организма/тела, что перед ней высокоранговый самец, и, соответственно, инстинкты сигнализируют, что нужно его заполучить. Только цели у таких мужчин бывают самые примитивные (секс и пожить за счет женщины), на это у них имеется особый талант. Опять же, внешние данные, умение красиво говорить, обольстительные танцы вокруг партнерши (танец имеет важное ритуальное значение у всех животных, это часть брачного ритуала, и с первобытных позиций не танцующий самец – не половозрелый; возможно, поэтому некоторые женщины любят мужской стриптиз). Всё это первобытные критерии выбора партнера, они вносят свою лепту в выбор женщины, и, соответственно, визуальный (не фактический) ранг срабатывает. Инстинкт (подразумеваем чувства) женщины на такого «павлина» включается автоматически и запускает химический процесс инстинктивной «любви» – любви тела. *«А любовь, как голос инстинкта, не умеет рассуждать и анализировать»* [4].

Также у женщины может ложно включиться «любовь» на агрессивных вожаков более низкого уровня развития, асоциальных личностей: преступников разных мастей (первобытный идеал самки). Женский инстинкт считывает такого индивида как

идеального полового партнера и высокоранговую особь (альфа-самец). Именно поэтому женщины очень часто терпят насилие от таких мужчин. Опять же, сердце диктует, что «он хорош и перспективен», хотя разум может шептать обратное.

### **СРЕДНЕРАНГОВЫЕ МУЖЧИНЫ: ЧТО С НИМИ ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНА?**

*Если женщина сходится с тобой не любя,  
она заставит тебя расплатиться за это,  
а если она любит, она заставит тебя  
заплатить еще дороже.*

Далее где-то с середины иерархической структуры особи мужского пола, занимающие более низкие места, женщину менее привлекают инстинктивно, но она с удовольствием принимает от них ухаживания, подарки, знаки внимания, комплименты и т. д. Это для женщины очень важно! «*Девушка не травушка, не вырастет без славушки*». Это важная потребность для женщины, обусловленная инстинктами. Она способствует подтверждению, что женщина желанна, актуальна как самка, — это как знак качества своей высокой биологической ценности. (\* Именно поэтому женщины (основная часть) стремятся выйти замуж хоть за кого, это повышает их иерархический статус в глазах общества и своих собственных). Также за счет комплиментов повышается самооценка женщины, а следовательно, делается вывод: значит, я востребованна. (\* *Мужчина также без партнерши жить может, но страдает от комплекса неполноценности, как формируемого социально-половым инстинктом, так и подогреваемого женским сообществом. Он ощущает себя одиноким и никому не нужным [5].*) А это важная часть потребности человека — самоактуализация, и без нее зачастую человек бывает несчастным. Итак, женщина любит ухаживания, восхищение в свой адрес и подарки от мужчин (ы), но не подпускает мужчину более низко-

го ранга ближе, чем нужно. Такой мужчина остается в роли друга, про запас: а вдруг на горизонте не появится высокоранговый. Ведь ей природой инстинктивно назначено выбрать самого качественного самца. Если она не найдет высокорангового, то этот среднеранговый или низкоранговый самец (как худший вариант) должен охранять и обеспечивать самку и ее потомство.

Методы управления этой категорией: «Гораздо интереснее набор приемов, применяемых человеческой самкой при взаимодействии со среднеранговыми самцами. Приказывать или применять силу против среднеранговых, достаточно сильных и активных самцов – чревато. Поэтому методы управления ими не такие прямолинейные, как методы управления низкоранговыми. В то же время эти самцы одновременно и добычливы, и не обладают иммунитетом против управления. Следовательно, именно среднеранговых рациональнее всего использовать для прокорма женщин и их потомства. Если женщина выходит за такого мужчину замуж, то частое „оружие“ в отношении него – провокации: ложь, подтасовка фактов, двойные стандарты, нотации и демагогия, эмоциональное накручивание (истерика), создание комплекса вины, создание комплекса неполноценности (несоответствие образу „настоящего мужчины“), манипулятивные игры, сексуальный шантаж, эмоциональный террор – изматывающий психологический прессинг (пиление). По сути, всё это – методы эмоционально-психологического насилия» [5]. \* Напоминаю, что это делается женщиной неосознанно, автоматически – по древним программам поведения. Когда женщина осознаёт свои природные методы воздействия, то начинает осознанно менять модель поведения. И ниже будут приведены методики ей в помощь.

## **НИЗКОРАНГОВЫЕ ОСОБИ: А ДЛЯ ЧЕГО, СОБСТВЕННО, ОНИ НУЖНЫ?**

*Каждый мужчина имеет какие-нибудь  
достоинства, только нужно ему на них  
указать.*

*Эрих Мария Ремарк*

Самый низ (омеги) вообще остаются без внимания женщины: они не в состоянии прокормить и защитить ее и ее потомство и дать здоровый, качественный ген. Так диктуют поведенческие программы животного уровня. Методы управления этой категорией: «Наиболее прост для рассмотрения случай взаимодействия самки с низкоранговым самцом. Для управления слабым мужчиной-подкаблучником доминирующая женщина использует стандартные методы прямого подчинения. Приказы, побои, в настоящее время — шантаж разводом, отъемом детей и имущества — вот основные разновидности насилия, которые применяет сильная жена при управлении своим забитым мужем. Что всемерно поощряется матриархальным законодательством и моралью...» [5] Почему? Всё просто: при виде низкорангового мужчины у женщины инстинктивно включается отвращение к нему. Входят в противоречие сразу несколько инстинктов: и без мужчины жить нельзя (нужен кормилец, и социальная востребованность (быть замужем) — важная составляющая), и противно жить с низкоранговым. Что делать? Остается приспособливаться и «пинать» мужа к высокоранговости.



## ГЛАВА 2. КОМУ ЛУЧШЕ ЖИВЕТСЯ, МУЖЧИНЕ ИЛИ ЖЕНЩИНЕ?

*Женщины находятся в гораздо более  
выгодном положении, чем мужчины:  
для них существует больше запретов.*  
Оскар Уайльд

*Мужчинам живется гораздо лучше, чем  
женщинам.  
Во-первых, они женятся позже;  
во-вторых, умирают раньше.*  
Генри Луис Менкен

Мы уже выяснили, что наиболее предпочтительны для женщин высокоранговые мужчины, но закрепим материал. Понятно, что высокоранговых индивидов на всех женщин не хватает; как утверждают этологи, таких 10–15% от общего количества мужских особей. А нравятся всем женщинам по первобытным инстинктам автоматически одни и те же мужчины.

«В мире не найдется столько богатых мужчин, сколько красивых женщин их заслуживают».

(Джейн Остин, писательница).

Поэтому, чтобы самореализоваться в важном инстинкте предназначения самки (\* это важнейший неосознаваемый инстинкт), она выходит замуж за средне/низкорангового или индивида, который имеет только амбиции и имитацию высокоранговости. Это, как правило, высокопримативные (эмоциональные) личности, к ним относятся ловеласы и донжуаны. О них

уже упоминалось. \* В большей степени на эту удочку попадаются высокопримативные (эмоциональные) женщины, эдакие «мадам Брошкины», которые живут по велению сердца, по сути, животными инстинктами и мало включают рассудок и просчитывают перспективы отношений. Обычно женщина кидается в омут отношений с головой и хочет прожить хоть один/три года (больше такие отношения не длятся) «по полной программе», «с настоящим полковником». А потом еще долго живет воспоминаниями о пережитых горячих чувствах, хотя понимает задним числом: «Да, он подлец, но ведь как было хорошо!» Она, по сути, вспоминает эйфорическое состояние своего организма.

Итак, при виде внешних критериев высокоранговости объекта включается инстинкт «мне объект очень даже годен» – и автоматически вырабатывается гормон счастья. Это как принять наркотик несколько раз: появляется физиологическая зависимость. Зачем природа так пошутила с человеком? Ей это было позарез нужно: так она решила вопрос размножения и процветания вида.

При жизни со средне- и низкоранговыми мужчинами у женщины начинают вступать в разлад сознание и инстинкты (подсознание). Сердце хочет того, что сознание справедливо отвергает, а пожелание рассудка противоречит сердцу. Хочется жить с высокоранговым, это инстинктивно (автоматически) вызывает любовь, а приходится жить с более слабым индивидом. Женщина начинает его понукать, унижать, доминировать над ним, использовать секс как средство управления. «Если он правильно поступает, как она хочет, то – дала», ну а если плохо себя ведет – сами понимаете... \* Это тоже древний животный инстинкт сексуального манипулирования.

*«Человек разумный – не единственный биологический вид в животном мире, самцы которого привязаны сексом к самкам и вынуждены его добиваться путем ухаживаний и кормления самки. Но есть важное отличие. У большинства других видов животных это явление эпизодическое и бывает только в краткий период брачных игр. Биологи называют его инверсия доминирования*

*в период спаривания“.* То есть в обычное время доминируют самцы, как более сильные, они могут и пищу у самки отобрать. А в период спаривания – всё наоборот, доминируют самки, а самцы их кормят и ублажают в надежде на секс. Так вот, у нашего вида есть принципиальное отличие от большинства других животных видов – период спаривания длится почти всю жизнь взрослой особи. И получается, что у женщины есть возможность доминировать над мужчинами всю жизнь начиная с подросткового возраста. Видели ли вы, чтобы адекватный мужчина отнял у женщины пищу? Нет! Он ее угощает ужином в ресторане в надежде получить вожаемую порцию секса, и это – инстинкт, даже если мужчина не осознаёт этого. Или обеспечивает женщину всю жизнь за регулярный секс» [5].

Так как средне- и низкоранговые мужчины не любят конфликтов (из-за низкой природной стрессоустойчивости), то пытаются их всячески избежать, они выполняют все капризы и приказы своей половинки (\* но не только ее, а всех, кто стоит выше в иерархии). Они пытаются подстроиться под женщину, но такое поведение женщина идентифицирует (ее инстинктивные стереотипы) как слабость и низкоранговость, за что она автоматически (по тем же природным программам) еще больше начинает не уважать мужчину. Парадокс, но это именно так!

## **МУЖ-РЕБЕНОК**

*Мужчина не рождается свободным;  
он привязан пуповиной к своей матери  
и не способен ухаживать за собой  
по меньшей мере 7 лет (в некоторых  
случаях – 70).*

*Кэтрин Уайтхорн*

Некоторые женщины выбирают другую тактику. А. И. Протопопов: «Автоматически включают заменительный механизм, при-

званный примирить низкую качественность мужского брачного партнера. Жить в ладу с разумом и инстинктами как-то нужно; чтобы не было внутреннего отторжения партнера, включается родительский инстинкт. Мужу в сознании жены отводится роль ребенка. И если муж имеет низкую конфликтную устойчивость, то он становится смиренным исполнителем унижительных и мелочных повелений своей второй „мамы“. Всё это женщине неосознанно диктуют древние животные инстинкты» [4]. Хотя средне/низкоранговые и низкопримативные мужчины зачастую имеют хорошие качества, такие как порядочность, тактичность, совесть, хозяйственность, трудолюбие, честность, спокойствие, бесконфликтность, способность на альтруизм, все эти качества с первобытных позиций считаются признаком низкого ранга в иерархии! \* Еще один важный момент. Иногда мужчины бывают высококлассными специалистами – они лидеры в своей области, но в семейной жизни полностью некомпетентны. У них отсутствует способность правильной коммуникации с партнершей. Ну не научили их, и они не читали этолога Протопопова! Был реальный случай, где серьезный разведчик, скрывавший все годы совместной жизни свою истинную профессию, дома был спокойным семьянином (низкопримативным), жена его постоянно пилила, ведясь на первобытные инстинкты. И только после смерти мужа она узнала обо всех его достоинствах, была крайне удивлена и восхищена, но было уже поздно.

Чем больше муж угождает такой женщине, тем быстрее падает в ее глазах его иерархический статус и тает уважение к нему. Первобытные поведенческие программы берут над женским молодым или незрелым разумом вверх (неокортекс – новая кора головного мозга, отвечающая за рассудочное поведение, довольно молодая структура в мозге), внутренняя борьба инстинктов и сознания в женщине идет постоянно, и выигрывает то, к чему ближе душа женщины, к разуму или инстинктивным чувствам. Если она имеет склонность к познанию, размышлению, сознательной логике разума, стремлению к самовоспитанию, то, узнав об этих инстинктивных законах эволюции, без труда спра-

вится с негативными поведенческими программами животного уровня.

Внимание: наконец-то мы подошли к наиважнейшей теме!

## ИНВЕРСИЯ ДОМИНИРОВАНИЯ

*Женщины любят побежденных,  
но изменяют им с победителями.*

*Теннесси Уильямс*

*Доминирование женщины пугает мужчину  
больше, чем импотенция!*

По материалам книги [5]. Древние инстинкты так устроены, что один должен доминировать, другой – занять подчиненное положение (зрелость личности мы опускаем). С точки зрения биологической целесообразности предпочтительнее, чтобы в семейной жизни доминировала именно женщина. Она лучше понимает, что нужно для детей, как устроить быт, а смысл создания семьи – именно размножение. Таким образом, власть в семье должна перейти в область компетенции женщины, дав ей преимущество. Так решила Природа! Она должна выбрать достойного кормильца, защитника и перспективного генетически мужчину, чтобы не было сбоя в важной системе реализации инстинкта.

Одна из самых главных причин психологического террора женщин над мужчинами – это природная инверсия доминирования.

Но мы в курсе, что инстинктивное решение о том, кто чего достоин, природа доверила женщине. Если мужчина жизнеспособен (вожак), то функция управления семьей остается у него. Если же не в состоянии (средне/низкоранговый) делать это, то управление тут же перехватывается женщиной. Но женщина физически гораздо слабее мужчины, а главная задача – сделать его управляемым. Как ее решить? Природа, или, по-другому, эво-

люция, решила эту проблему легко – она включает любовь в человеке через химию тела (гормоны). Но любовь женщины и любовь мужчины различны, так как у них разные цели. У самцов сексуальная экспансия – распространение своего гена. У самки – поиск долговременного источника ресурсов для качественного воспитания потомства (напрямую связанного с ранговым потенциалом самца). Инстинктивная любовь у женщины часто выключается, когда цель, с которой она была включена, уже достигнута.

Получается, что инверсия доминирования (переход власти) возникает еще в процессе ухаживания, когда мужчина начинает «подкармливать» женщину, дарить подарки, оказывать ей услуги и показывать способность подчиняться – короче, угождать ей, чтобы она стала доступной. Если пара уже сформировалась и устойчива, то женщина резко увеличивает воздействие на мужчину. Спусковым механизмом обычно является беременность, рождение ребенка или свадьба. Инстинкт диктует, что ребенка нужно обеспечивать; это мотивирует быстренько провести инверсию доминирования.

Женщина более молодого разума так устроена, что никогда не прекращает зондировать (провоцировать) мужчину на устойчивость к власти, и, пока он сопротивляется, она его любит, уважает, ценит, потому что он «альфа». Как только он начинает подчиняться во всём, срабатывает, мягко говоря, чувство неуважения. Кстати, любовь у женщины отключается, когда: «Мужчина валяется у женщины в ногах и в крайне униженной манере умоляет ее о чём-нибудь. И женщина мгновенно теряет к этому мужчине интерес (этим приемом пользуются ловеласы, которым нужно отвязаться от женщины). Второй случай отключения любви – когда мужчина настолько силен, психологически устойчив, что в принципе неуправляем (это высокоранговые особи), и все попытки женщины нащупать его уязвимые места не дали результата» [5], а высокопримативной женщине, живущей по инстинктам, прямое управление ой как нужно.

## КОМУ ЛУЧШЕ ЖИВЕТСЯ, МУЖЧИНЕ ИЛИ ЖЕНЩИНЕ?

*Опрос обывателей.*

*Вопрос мужчине:*

*– Кому лучше живется, мужчине или женщине?*

*– Конечно, мужчине!*

*– Почему?*

*– Мы писаем стоя!*

*Вопрос женщине:*

*– Кому лучше живется, мужчине или женщине?*

*– Конечно, женщине!*

*– Почему?*

*– Мы можем включать блондинку.*

Вопрос риторический, и думаю, что легче живется высоко-ранговым — и женщинам, и мужчинам, потому что у них есть психологическая устойчивость к конфликтам, а это дает внутренний психологический комфорт. Но, как правило, конфликтов у них многовато: ранг-то надо постоянно отстаивать и оборонять. А вот хорошо живется тем, кто больше следует голосу разума, у них жизнь предсказуема и спокойна, а значит, внутренний комфорт является основным фоном их жизни. И биться за мнимое место под солнцем им не надо, они делами доказывают свое значимое место. Но это чисто мои рассуждения, не претендующие на истину во всех инстанциях! Я уже вышла из подросткового возраста, когда думала: «Я всё знаю!» Думаю, что каждый человек на этот вопрос должен ответить себе сам после прочтения моей книги и желательно книги этолога Протопопова «Трактат о любви».

## ЖЕНЩИНА – НЕАДЕКВАТНЫЙ ДОМИНАНТ В СЕМЬЕ

*К войне и распрям тянется глупец.*

*Рудаки*

*Женщин умных не бывает. Есть прелесть  
какие глупенькие и ужас какие дуры.*

*Михаил Жванецкий*

*Безобидная философия женщины  
жаждет полного доминирования над  
мужчиной.*

*Мусин Алмат Жумабекович*

Если мужчина поддался на инверсию доминирования женщины и проявляет покорность по всем вопросам в отношениях, особенно главных, то, видя крайнюю уступчивость мужчины, женщина тут же перехватывает инициативу власти и начинает вызывать в нём чувство вины, чтобы управление шло более эффективно. Через это управление она «пинает» его к высокому статусу и рангу. Обычные претензии:

- мало чего добился в социуме (низкий статус);
- не хочет подняться выше по карьере, нет в нём стремления к большему и т. д.

То есть толкает его к своей заветной цели – высокоранговости, только не понимает, что такой мужчина не способен перепрыгнуть несколько ступеней ранговой лестницы из-за врожденной предрасположенности (на 2/3 развитие лидерства предопределено генетически и только на 1/3 – внешней средой: воспитанием). Тем более что упреками и негативом достигается обратный эффект.



## НЕНАСЫТНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ

*Вот неделя, другая проходит,  
Еще пуще старуха вздурилась:  
Опять к рыбке старика посылает.  
«Воротись, поклонися рыбке:  
Не хочу быть столбовою дворянкой,  
А хочу быть вольною царицей».  
Испугался старик, взмолился:  
«Что ты, баба, белены объелась?  
Ни ступить, ни молвить не умеешь,  
Насмешишь ты целое царство».  
Осердилась пуще старуха,  
По щеке ударила мужа...  
А. С. Пушкин. Сказка о рыбке и рыбке*

Зачастую женщина негативными способами подталкивает мужчину из-за того, что ей не хватает ресурсов для комфортного обеспечения семьи, но, в принципе, может и хватать, и нередко даже лишнее остается, но инстинкт не знает меры насыщения.

Хорошая притча...

*Однажды к мудрому старцу пришла женщина и сказала:*

*– Ты два года назад скрепил брак между мной и мужем. А сейчас разведи нас. Я не хочу с ним больше жить.*

*– Какова же причина твоего желания развестись? – поинтересовался мудрец.*

*Женщина объяснила:*

*– У всех мужа вовремя возвращаются домой, мой же супруг постоянно задерживается. Из-за этого дома каждый день скандалы.*

*Старец, удивившись, спросил:*

*– Причина лишь только в этом?*

*– Да, я не хочу жить с человеком, обладающим таким недостатком, – ответила женщина.*

*– Разведи-то я вас разведу, но при одном условии. Возвращайся сейчас домой, испеки большой вкусный хлеб и принеси мне. Но когда будешь печь хлеб, ничего не бери в доме! Соль, воду, яйца и муку попроси у соседок. И обязательно объясни им причину своей просьбы, – сказал мудрец.*

*Женщина отправилась домой и принялась за дело.*

*Зашла к соседке и сказала:*

*– Соседушка, одолжи мне стакан воды.*

*– У вас что, вода закончилась? Разве во дворе не вырыт колодец?*

*– Вода есть, но я пошла к мудрому старцу, чтобы пожаловаться на мужа и попросить развести нас, – объяснила женщина.*

*Как только она закончила, соседка вздохнула:*

*– Эх, если бы ты знала, какой у меня муж! – И начала жаловаться на своего супруга.*

*После женщина отправилась к другой соседке, чтобы попросить соль.*

*– У тебя соль закончилась, раз просишь всего одну ложку?*

*– Соль есть, но я пожаловалась старцу на мужа, попросила развода, – сказала женщина, и не успела она закончить, как соседка воскликнула:*

*– Эх, если бы ты знала, какой у меня муж! – И начала жаловаться на своего супруга.*

*К кому эта женщина ни заходила, чтобы попросить продукты, от всех слышала жалобы на мужей.*

*Наконец, она испекла большой вкусный хлеб, принесла мудрецу и отдала со словами:*

*– Спасибо тебе, отдавай мой труд вместе со своей семьей. Только не думай разводить меня с мужем.*

*– Почему? Что случилось, дочка? – спросил мудрец.*

*– Мой муж, оказывается, лучше всех! – ответила она ему.*

**Мораль** притчи – всё относительно. У каждого человека есть недостатки, но женщине по врожденным программам поведения мало того, что она имеет, ей нужно лучшее и побольше, ей нужно САМОЕ-САМОЕ. Можно вспомнить «Сказку о рыбаке и рыбке» А. С. Пушкина, она очень хорошо характеризует инстинктивное поведение старухи. Стоит задуматься об этом нам, женщинам!

А пока вернемся к методам воздействия женщин в режиме доминирования. Идет управление психологически-эмоциональным состоянием мужчины, воздействие на подсознание, на его инстинкты. Легче всего удается воздействовать на иерархический инстинкт: женщина уязвляет гордость мужчины, ставя в пример тех, кто более добычлив, удачлив, при этом восхищаясь ими, а в адрес своего мужчины сыплет нелицеприятными эпитетами, говоря со снисходительной жалостью. \* Зачастую к этой «травле» присоединяются женщины старшего поколения (напри-

мер, тещи), оказывая на зятя сильнейший психологический пресинг. В пожилых женщинах уже достаточно сильно закрепился инстинкт устойчивого доминирования над «слабым» мужчиной (своим мужем, например), и они с охотой передают этот шаблон поведения своим дочерям и внукам. Начинаются упреки за «зря прожитые годы», «загубленную молодость», за то, что «я отдала всё, а взамен ничего не получила». У низкорангового мужчины (омеги) (у него и так самооценка заниженная от рождения, а падает еще ниже) появляется необоснованное/неадекватное чувство вины.

Бедные люди, сколько страданий из-за наших врожденных программ! Ведь оба пола, с одной стороны, не виноваты, а с другой — уже пора включать мозги и что-то с этим делать!

## **РЕЗУЛЬТАТ ЖЕСТКОГО И НЕАДЕКВАТНОГО ДОМИНИРОВАНИЯ ЖЕНЩИНЫ**

*Женский каприз — как мухобойка  
в форме большой сковородки,  
которая всё время жаждет уничтожить  
свою собственную любовь.*

*Мусин Алмат Жумабекович*

Если женщина превышает болевой порог мужчины в своем доминировании и жестко управляет им в ущерб собственным интересам (не осознавая этого, к сожалению!) либо инфантильно паразитирует на мужчине, основываясь на древнем инстинкте, что «все ей должны, потому что она самка» (\* это больше относится к молодым женщинам в режиме рекламной завлекательности), она зачастую пилит сук, на котором сидит. Следовательно, если в семье для мужчины вместо удобной «пещерки» или «гнезда» имеет место очередной фронт боевых действий, мужчине ничего не остается, кроме как перейти в состояние войны с женщиной, у него исчезает ощущение ТЫЛА, и он пытается найти другое, более комфортное место для отдыха. Он заводит

любовниц в режиме рекламной привлекательности, остается допоздна на работе, «тусуется» в гаражах с соседями, то есть получает на стороне то, чего ему не хватает в семье. Или, натерпевшись унижений, уходит от женщины совсем. Или спивается, заглушая алкоголем полученные стрессы; иногда в пьяном виде поколачивает жену, может достаться и теще.

\* У меня есть три **примера** из жизни, когда тещам доставалось от зятьев. Семьи разные. В первом случае зять сломал о голову тещи длинный батон хлеба, второй случай – огрел ее разделочной доской по голове, третий – надел кастрюлю на голову, хорошо, что без борща! Уж не знаю, почему именно на голову выпали удары, но, что закономерно, после этих случаев тещи стали «шелковыми»: увидели в своих зятях высокоранговые проявления и стали нахваливать их своему окружению. В пьяном состоянии у мужчины пробуждаются инстинктивные программы более высокого ранга, что в трезвом виде может глушиться рассудком/сознанием.

### **Итого:**

Женщине чрезвычайно важно понять, что мужчина не может воевать на два фронта – «внешняя среда» и «тыл», это мало кому под силу! (По материалам [5].) В результате «мужчина легко переходит в одиночный режим существования „вожак без стаи и тыла“, в котором будет искать другое место, которое сможет считать ТЫЛОМ. Если же он слаб (низкоранговый), то он не уверен (\* или страшится будущего, страх – сильный тормоз), что найдет новый ТЫЛ, остается с доминирующей самкой и оказывается психологически сломлен. Тогда он может потерять активность и эффективность в качестве добытчика» [5]. У него нет мотивации приносить в этот дом больше. Сколько ни приноси, всё равно плохой. По сути, женщина сама ставит негативные якоря (закрепление поведения) на то, чтобы муж перестал добывать эти ресурсы или нес их в другое место, где его действия и даже положительные попытки одобряют, оценят, поддержат в любой ситуации и т. д.

Тут ведь вот такая закавыка: одними упреками повесить

иерархический статус мужчины невозможно, вероятность, что он понизится от такого натиска, намного больше. Что приводит к еще большей закомплексованности, увеличению страхов и разрушающим личность угрызениям совести. \* **Помните об этом, милые женщины!**

Но и это еще не всё: наше будущее от такого поведения женщин в опасности, да-да... будущее наших дочерей, сыновей, а значит, и всего общества.

## **УСУГУБЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕСТВЕ**

В обществе идет усиление проблемы неадекватного доминирования женщины над мужчиной. Эта проблема сидит гораздо глубже, чем кажется на первый взгляд. Вопрос взаимоотношений полов усугубляется на данный момент времени воспитанием мальчиков в подчинении женщине с самого детства, а девочек растят профессиональными доминантами со знаком минус в личных отношениях, усугубляя и закрепляя древние инстинктивные программы. Так называемый гендерный подход (в этом случае рассматриваются только социальные группы, их обязанности перед полами), биологические различия, их функции, роли в жизни игнорируются. Этот предмет нигде не преподают (ни в школах, ни в институтах и т. д.), в силу того что о нём мало известно в смысле фундаментальных знаний — что из чего вытекает. Люди имеют об этом мало сведений, к этологии только недавно стали присматриваться, люди изучают материалы самостоятельно — и молодцы!

## **КОГО ВОСПИТЫВАЕМ?**

Воспитание детей идет хаотично, во всех сферах действуют неверные обучающие программы. Тем более что общее преподавание ведется практически одними женщинами (мать, воспитательница в яслях/детском саду, учительница в школе). Мальчики часто воспитываются вообще без отца, постоянно подвергаясь

унижениям и прямому подчинению, постепенно убивающим всю мужскую сущность и активность в ребенке. Конечно, это не везде так, много очень достойных воспитателей, учителей, и низкий им поклон за любовь к детям, но тенденция в обществе именно такая. Если учесть, что в школах работают в основном женщины, то они уже с самого раннего детства воспитывают мальчиков для подчинения себе, а девочкам передают роль неадекватного доминирования в семье. И, собственно, винить женщин особенно и нельзя, это происходит неосознанно, автоматически, можно сказать, даже рефлекторно. Но без осознанной коррекции этой тенденции устаревшие инстинкты делают свое грязное дело! Это надо просто знать и исправлять ситуацию в обществе через частные случаи в каждой школе, семье, коллективе. Для этого нужно знать этологию. Для начала достаточно прочитать книгу А. И. Протопопова «Трактат о любви».

Пример из жизни. Мальчики больше шумят на перемене – «Что ты носишься, как ненормальный, посмотри на девочек, они сидят тихонько и играют с куклами. Они хорошие, а ты плохой!» Учительница накажет мальчиков и поставит в пример девочек, которые сидят спокойно, что им по инстинктивной роли и положено (быть у очага, воспитывать детей и ожидать своего добытчика). А ведь по своим половым ролям дети разные, мальчик осваивает пространство (территориальный инстинкт), и если его подавлять, то он не будет способен в будущем осуществлять роль добытчика, и, соответственно, девочка, будущая его подруга, останется без пропитания.

Еще **пример**. Мальчик задает вопросы (познавательный инстинкт), на которые учительница не может ответить в силу своей некомпетентности, – следовательно, мальчик плохой. У учительницы не сложилась личная жизнь – отыгрывается на мальчиках («все мужчины – козлы»). И прочее...

И ох уж этот социальный стереотип «девочки слабые – мальчики сильные, поэтому мальчики всегда должны уступать», вместо адекватного подхода в зависимости от ситуации. И т. д. Гендерный подход насаждается властью для унификации

полов «человеческого материала» и облегчения управления населением. Цель и общества, и окружающих женщин – сделать мужчину удобным в управлении. То есть задавить природные инстинкты активного «охотника и воина», подавить личность. При этом неизбежно подавляются жизненная активность, инициативность, сексуальность и прочие проявления общей жизнеспособности.

## ВОСПИТАНИЕ ПОДКАБЛУЧНИКОВ

Среднестатистическая мать чаще всего воспитывает мальчика в духе подчинения своей воле: «Ты же мужчина, ты должен...», всячески заставляя следовать своим советам и всё делая за него. Таким образом, сына готовят не в вожаки, а в низкоранговые. По сути, мать возвращает инфантильность. (Но тут еще нужно учитывать тип характера, заложенный от природы, он многое решает, есть люди – «Нас бьют, а мы крепчаем!».) Это заложено в женщине древним инстинктом на подсознательном уровне. Она таким образом делает инверсию доминирования над мужчиной. В то же время инстинктивно любая женщина (опять же, подсознательно и на автомате) ищет себе высокорангового партнера и хочет, чтобы ее сын вырос высокоранговым мужчиной. И вот тут заложен огромный природный казус – один инстинкт противоречит другому. Идет наложение, и отсюда конфликт внутри личности женщины. Она хочет сильного, но всячески готовит (из сыновей) слабых и подчиненных своей воле, а близкого мужчину часто начинает засовывать под каблук. И как только он ей подчинится, она тут же почувствует в нём низкоранговость, и «любовь» к нему выключится автоматически (уточнение: инстинктивная любовь, конечно, настоящая основана больше на разуме и проявляется по-другому).

Однако не всё так трагично. Уже сейчас информация о биологических функциях и половых ролях распространяется лучше и быстрее. И каждая мудрая женщина, прочитав этологический материал, задумывается о своем инстинктивном поведении

и начинает выравнивать его в соответствии с правильными ориентирами. Да и настоящего мужчину никто и ничто не ломает. Но вот цена, которую платит общество за следование подобному безумию, — застой в развитии социума в целом и уродование психики детей.

Один мужчина мне сказал после того, как я дала ему книгу Протопопова: *«Мне бы эту книгу 10 лет назад, я бы всё сделал по-другому, а сейчас поздно!»* Никогда не поздно менять отношения, но видно, насколько тяжело менять ситуацию после долгих лет жизни в семье, если отношения уже сложились неадекватно.

В результате такого «воспитания» средний современный мужчина становится «воспитанным» — пассивным «самцом» с искусственно пониженным рангом, инфантильным и несамостоятельным! И таких уже взрослых мужчин женщина в полном соответствии со своей инстинктивной половой программой не воспринимает как полноценных! Знали бы женщины, что они готовят своим девочкам в будущем! Совсем не то, что все женщины обожают. Они готовят ровно противоположное.

## **МАТЬ И СЫН**

Самая распространенная ошибка родителей состоит в том, что пытающаяся доминировать в семье мать, ставящая под сомнение авторитет отца, лишает авторитета и его, и себя. В результате ребенок не будет ни слушаться, ни воспринимать информацию от обоих родителей. У ребенка, особенно в подростковом возрасте, сработает программа: «Раз грызутся между собой, значит, ранг обоих в стадной иерархии сомнителен. Следовательно, его нужно оспорить и принизить, возвысившись над ними самому». Если же мать явно доминирует над отцом-подкаблучником, то ребенок будет вообще лишен четкой половой самоидентификации.

Мать чаще всего воспитывает мальчика в духе: «Ты же мужчина, ты должен...» Должен заботиться о женщине. Должен обеспечивать ее. Должен любить. Должен доверять. Должен быть бла-



городным, то есть заботиться о детях, даже не своих. Должен оставлять женщине квартиру и имущество при разводе. Должен дарить дорогие подарки, внимание, комплименты и т. д. Должен... Должен... Должен... И ребенок верит любимой маме. Он же должен стать «настоящим мужчиной»! И он очень гордится, когда делает что-нибудь для нее и его так называют. И это, в принципе, правильно! Но здесь усилия матери направлены только в одну сторону. А должна ли любящая мама учить сына думать о собственных интересах? Нужно ли учить руководствоваться здравым смыслом при оценке своих и чужих действий? Нужно, и в первую очередь! Иначе сын вырастет неспособным мыслить категорией собственных интересов, слепым и удобным в управлении орудием женщины-хозяйки. Которую он должен считать высшим существом и для которой должен быть обслуживающим персоналом. Сына готовят не в вожаки, а в низкоранговые. И – ВНИМАНИЕ! Воспитанный таким образом мальчик начинает именно так себя и вести, но по отношению к чужой женщине (как правило), не маме! **Пример** из жизни автора. Мать прививала сыну мысль, что он должен женщине то, что описано выше, то есть именно то, что желала бы получить от мужчины сама мать. Сын так и стал делать, но в адрес своей подруги, вытаскивая последние деньги из бюджета семьи, где мать была одиночкой и сын еще не работал. Всё внимание сын переключил на девушку, которая очень сильно пользовалась этим. Итог – мать взвыла! Денег еле хватало на жизнь, и вместо помощи, которую сын должен был, по замыслу матери, направлять на семью и в первую очередь на нее, он перенаправлял средства своей семьи в референтную ему группу, забросил свои обязанности – учебу. Ну, это и естественно: сексуальный инстинкт – самый действенный.

**Ошибки матери:** вместо того чтобы учить сына ответственности, следованию своим интересам, стать вначале взрослым и ответственным человеком перед собой и обществом, получить профессию, научиться зарабатывать, заняться собственным развитием, развивать свои навыки, знания и способности – встать

на ноги и повышать свой ранг и статус, она учила его быть послушным и удобным для женщины.

Так чему же нужно учить детей?

## **А ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?**

Активность мальчиков нужно перенаправлять на грамотную учебу, спорт, командные игры, а не подавлять. Где мальчики могут развить свои истинно мужские качества:

– лидерские;  
– добытчика (инстинкт охотника – освоение индивидуальных профессиональных навыков, с помощью которых он сможет зарабатывать);

– охранника и защитника (инстинкт вожака – защита своей группы, грамотное обучение защитным функциям);

– исследователя (познавательный инстинкт – освоение территории, развитие коммуникабельности, проба новых идей и воплощение их в жизнь). Формировать прочие качества и навыки, в том числе развивать:

- самостоятельность мышления;
- ответственность;
- уверенность;
- высокую самооценку;
- стремление найти достойное дело (по своему типу характера, так повышается статус);
- смелость;
- индивидуальность (идет своим путем);
- силу;
- волю;
- решительность;
- отцовскую теплоту и требовательность;
- самообладание;
- выдержку, терпимость.

Впрочем, многое из этого нужно вырабатывать у обоих полов! Мы уже знаем все корни такого поведения полов (знают

те, кто прочитал книгу А. И. Протопопова «Трактат о любви»), и теперь, имея в руках такой инструментарий (этологические знания), нужно засучив рукава работать над собой и своими детьми.

## **ЧТО ВОСПИТЫВАТЬ, УЖЕ ПОНЯТНО. А КАК ЭТО ДЕЛАТЬ?**

1. Поддерживайте своих детей в разных направлениях их деятельности, упражнения «Критика + – +», «Повтори – согласись – добавь».

2. Давайте больше свободы и самостоятельности. Приучайте их к авторской жизни – упражнения «Не играю Жертву» и «Проблема – задача».

3. Развивайте в них творческие навыки и способности, устраивайте их в разные секции и кружки, опираясь на их предпочтения. Если ребенок ничего сам не хочет, ведите его директивным образом, но через мотивацию туда, где у него есть заложенные природой способности.

4. Осваивайте сами и приучайте детей к упражнениям: «Ошибочка-1» и «Ошибочка-2», «Тотальное ДА», «Позитивный перевод», «Позитивная формулировка», «Если б я любил». Остальные упражнения смотрите в рубрике **«Методики по развитию личности»**. <http://polinasukhova.ru>

Эти упражнения закладывают фундамент будущей здоровой личности с большой буквы.

Они дают личности внутреннюю свободу, в то же время приучая взрослых и детей к ответственности, конструктиву, позитиву. А также дают комфорт в душе – человек легко живет и радуется жизни! Успехов в этом деле!

## **МОЖНО ЛИ ПОВЫСИТЬ РАНГ МУЖЧИНЫ?**

Вернемся к нашим нынешним мужчинам. А можно ли вообще повысить ранг и социальный статус, если природа-матушка не наделила таким даром? Да, да, да – ответ утвердительный. Но если рассуждать масштабно, то и не нужен такой дар всем людям, потому что лидеров должно быть малое количество. Представляете, что было бы, если бы все были высокоранговыми? Люди просто перестали бы существовать, потому что перебили бы друг друга в борьбе за власть! Кто будет исполнять все поручения высокоранговых? Таких людей должно быть больше на несколько порядков, что и имело место в любом обществе во все времена. Так можно ли поднять свой ранг хоть насколько-то вверх? Ответ однозначен – ДА! Этология говорит, что от обстоятельств внешней среды автоматически включаются определенные инстинкты. Но, конечно, всё в своих пределах – это во-первых, а во-вторых, в умелых и заботливых руках расцветает даже засохшая палка. Об этом чуть ниже.

## **КАК ОТЛИЧИТЬ ДОМИНИРУЮЩУЮ ЖЕНЩИНУ?**

По материалам [5]. Женщина, которая довольна своим мужчиной, не может его ни в чём обвинить и автоматически теряет основной рычаг управления. Она с ним взаимодействует на других принципах – она сотрудничает. Поэтому доминирующую женщину легко отличить от любящей умом по следующему признаку. Претензии и обвинения в адрес мужчины у доминирующей женщины носят систематический, истеричный, прессующий и изматывающий характер. Претензии любящей женщины – лишь эпизодически провокационные, без истерик.

## **ЖЕНЩИНА – МУДРЫЙ УПРАВЛЕНЕЦ В СЕМЬЕ**

*Руки доброй женщины, обвившиеся вокруг  
шеи мужчины, – это спасательный круг,  
брошенный ему судьбой с неба.*

*Джером Клапка Джером*

*К добру и миру тянется мудрец...*

*Рудаки*

Мудрая женщина имеет все ключи познания (например, этот материал) или интуитивно (она зрелая личность) понимает, откуда что берется. Если мужчина не будет полноценно отдыхать, то он не сможет принести много «добычи» или, что еще хуже, погибнет.

\* Статистика утверждает, что мужчины из-за постоянных внутренних стрессов чаще, чем женщины, страдают сердечными заболеваниями. Скинуть стресс здоровым способом они могут только через секс, еще через увлечения – хобби. Женщина скидывает стресс через эмоциональный взрыв, слёзы и постоянные жалобы – то маме, то подругам, короче, тому, кто под руку попадется. Жалобы окружению – это тоже древний инстинкт, сигнал о том, что «*мне плохо и обо мне нужно заботиться*», и этим приемом женщины пользуются постоянно. Отсюда и миф, что женщинам плохо живется. Мужчины в своей массе просто не жалуются, они больше рассказывают о своих победах, иногда виртуальных или преувеличенных, повышая тем самым свой статус в чужих глазах.

Разумная женщина понимает, что следом будут проблемы и у нее из-за потери кормильца, и она этого опасается. Поэтому мудрая женщина, не высокопримативная (живущая не по инстинктам, а по разумному осмыслению происходящего) старается быть с мужчиной ласковой и сделать «пещерку» уютной (в психологическом плане, а не евроремонт!) и комфортной для отдыха, пищу – вкусной, а ночи – «сладкими». И главное,

она повышает статус своего средне/низкорангового мужчины другим способом: она всячески пытается убедить его в его способности преодолевать трудности в любом деле. Вместо унижения она будет способствовать развитию новых полезных качеств в человеке и незацикливанию на негативных. Обобщенно говоря, она старается создать психологический уют и обеспечить надежный тыл, где мужчина может отлежаться и перевести дух, «залезть в раны», полученные во внешней среде при отвоёвывании средств для пропитания семьи, снять стресс, в том числе через секс, который должен иметься в достатке, а не в качестве поощрения за хорошее поведение.

### **КАК НЕ НУЖНО И КАК НУЖНО ВЕСТИ СЕБЯ МУДРОЙ ЖЕНЩИНЕ**

*Мудрец стыдится своих недостатков,  
но не стыдится исправить их.*

*Конфуций (Кун-цзы)*

*Хорошие девочки становятся хорошими  
женами, плохие – потрясающими  
любовницами, умные – верными подругами,  
а мудрые – умудряются всё это совмещать!*

Надобно понимать, что у каждого пола есть своя зона ответственности: мужчина должен выполнять внешние функции добытчика и защитника, а женщина – внутренние функции репродукции и тылового обеспечения семьи. Это просто отработанная тысячелетиями технология нормального существования общества и человеческой пары. \* **Разумеется, понятно, что времена изменились, и уже женщина примерила на себя функции мужчины, и наоборот, но инстинкты-то остаются неизменными, и, понимая древние механизмы и то, как они работают, обязательно нужно учитывать их в сегодняшнем дне, если, конечно, вы хотите гармонично жить в паре; если нет, продолжайте жить**

**так же, свобода воли превышает всего!** В идеале — не лезть беспардонно в сферу компетентности другого, уважать личностные границы друг друга и с поддержкой и пониманием решать любые общие вопросы.

**Пример.** Мужчина на даче залил цементом площадку. Сел отдохнуть и поглядеть на работу. Подошла жена. Женщина в режиме неадекватного доминирования скажет: «А почему так криво? Ты что, ослеп? Совсем не видишь, что делаешь? Да у тебя руки не из того места растут!..» — и продолжит пиление, направляя его нелицеприятными оскорблениями типа «идиот». Это эмоциональный прессинг. Основная тактика — как можно больше локальных психологических побед, поставить мужчину в неловкое положение, в позицию виноватого, вызывая чувство вины и комплекс неполноценности из-за совершённой ошибки, заставляя его оправдываться. Что происходит с мужчиной в этом случае? Он пребывает в состоянии замешательства. Можно сказать даже, что возникает шизофрения, только происходит раздвоение не личности, а цели. Ему никак не удастся достичь законченного удовлетворительного результата/цели: вроде делает, а женщина постоянно недовольна, всегда что-то не так. В итоге у мужчины опускаются руки.

\* Даже поисковых собак, которые ищут в завалах людей, хозяин всегда поощряет похвалой и вкусным за то, что они их находят. А когда на тренировках реальные люди в искусственных завалах отсутствуют, то инструктор обязательно прячет своего человека, для того чтобы окончательный результат поиска всегда был положительным, то есть цель собакой была достигнута. Таким образом закрепляется нужный стереотип поведения у животного — производить те действия, которые нужны инструктору. Если цель не достигнута, человек не найден, то собака испытывает серьезный стресс.

**Каждому человеку стоит применить этот эффективный способ выработки нужного поведения к любым межличностным отношениям.**

Женщины также очень часто воспитывают комплекс вины

у своих детей, в том числе чтобы манипулировать ими (об этом поговорим ниже), то есть подобное поведение распространяется, как правило, на всю семью без исключения (исключения бывают, если кто-то из семьи демонстрирует высокоранговое поведение, только они могут противостоять такому натиску). Ведь это очень удобно и, самое главное, так просто! Проще, чем полноценно воспитывать окружающих и договариваться с ними. Так как в правильном варианте взаимодействия нужно еще воспитывать себя, а это серьезный труд! Да и не видим мы себя со стороны, мы ведь просто «идеальны»! Некоторые женщины искренне считают, что они всё это делают во имя любви к своим близким и желая им добра, и это поистине так. Вернемся чуть назад, к нашему примеру с дачей. Результат такого доминирования — вместо работы на общее благо мужчины в следующий раз «смотется» куда угодно, лишь бы не слушать бесконечные необоснованные обвинения в свой адрес за свой же труд. Но если женщина мудрая, то она захочет поддержать своего партнера и скажет: *«Как здорово, милый! Какой ты у меня молодец! Я тобой горжусь! Дай мне немного цемента, я замажу неровности на поверхности, а потом нарисую красивый орнамент и цветы»* (По материалам [5].) И за чашечкой кофе или чая они после совместной работы полюбуются сделанным. В этом случае у мужчины вырастут самооценка, уверенность в своих силах и способностях. Автоматически взлетит мотивация на будущее, и он будет стараться сам и без понуканий сделать для семьи еще больше. Зрелая женщина понимает, скорее, интуитивно, что поработанный муж, лишенный инициативности, неэффективен. Вместо того чтобы устраивать ему ад в быту, она обеспечивает ему надежный тыл, тем самым повышая его самооценку до уровня вожака (высокорангового или среднерангового), и тогда у мужчины активизируется/включается инстинкт более высокого ранга. Он становится максимально активен и результативен в разных направлениях, в том числе и материальном. У мужчины вырастают крылья, ему хочется добиться большего, и он добивается, чем автоматически повышает свой иерархический статус.



\* Есть еще одна важная закономерность. Когда человека хвалишь (психологическое поглаживание), возможно, что и приукрашиваешь сделанное им, платишь как бы авансом, то он машинально старается следовать этому образцу поведения, подтягивается к идеалу. Проверено жизнью. Поднимая его к высотам, женщина поднимается и сама, **ведь ранг женщины (зачастую, но не всегда) зависит от ранга ее мужчины**, и это выгодно обоим!

Это самый эффективный путь к гармонии и партнерству в паре. Умные женщины это хорошо понимают и борются со своей инстинктивной тягой к доминированию, то есть осознанно убирают/подавляют/замещают древние поведенческие программы!

## ГЛОБАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА В ОТДЕЛЬНОСТИ И ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ

*История учит, что история ничему не учит.  
Безусловно, о своих врожденных программах  
нужно знать, и чем больше – тем лучше.*

*А. И. Протопопов*

*Хотите быть бесценной женщиной? Следуйте простому правилу:  
давайте бесчисленное количество шансов своему любимому мужчине.  
И хвалите даже за самые маленькие успехи.*

По сути, главная цель человека разумного – наконец-то осознать влияние своих инстинктов (увидел – захотел – сделал) и научиться держать их в узде разума: соответственно, жить по разумной мотивации. Согласно с высказыванием А. И. Протопопова, вставленным в эпиграф. И этого же мнения придерживается Веркор (Жан Марсель Брюллер). Вот что он говорит: *«Истинная цель человеческого прогресса – это чтобы люди вырвали у природы (и прежде всего у той части природы, которая управляет их собственным организмом) то, что им странным образом недоступно и от них скрыто. Победить свое незнание – вот, по моему мнению, единственное и истинное назначение людей*

*как существ, одаренных способностью мыслить».*

*А можно ли с инстинктами справиться? «Вредные привычки, инстинкты, как и любое врожденное поведение, в случае человека – не непобедимый монстр. Человек, будучи существом более или менее разумным, может следовать этому стремлению, а может и не следовать. Всё зависит от желания справляться с врожденным поведением. Например, стремление к питанию – абсолютно врожденное у всех живых существ. Длительное отсутствие питания вызывает очень сильное чувство (голод). Однако человек, как, впрочем, и ряд других животных со сложной нервной системой, может сознательно отказываться от еды и даже добровольно умереть от истощения. А ведь речь идет об одной из фундаментальных биологических потребностей, отрицать врожденность которой невозможно! Для того чтобы захотеть с этим явлением справиться, нужно как минимум знать что-то о существовании инстинктов и особенностях их работы, и именно эту цель я преследую, рассказывая об особенностях нашего организма», – утверждает Протопопов [6]. Совершенно с ним согласна. А вы, дорогой читатель, как считаете?*

## **АГРЕССИВНОЕ ДОМИНИРОВАНИЕ МУЖЧИНЫ НАД ЖЕНЩИНОЙ**

*Любовь можно снискать лаской, а не силой.  
Публилий Сир*

Бывает и обратная сторона, когда женщина низкопримативная (живет рассудком), но забитая, не может отстоять свои личные границы, а ее постоянно унижает муж – агрессивный доминант. В этом случае урок для такой женщины – научиться противостоять агрессии, отстаивать свои права, интересы, личные границы, избавиться от парализующего страха. И, конечно же, научиться выбирать себе партнера не по внешним признакам инстинктивных программ, а включать мозги, анализировать и смотреть чуть вдаль, просчитывать перспективу отноше-

ний. И, возможно, главное – не бояться перемен в своей жизни.

Есть интересная версия, что жизнь нас сводит с разными партнерами для получения уроков, чтобы мы учились друг у друга нужным стереотипам поведения. Просто убежать от партнера без явных на то оснований бесполезно. Судьба «подсунет» такого же, а возможно, еще хуже, так как урок не выучен, выводы не сделаны, нужные стереотипы поведения не выработаны. Итог – отношения с другим партнером будут идти по кругу, как заезженная пластинка, пока человек не научится правильно реагировать на ситуацию. Часто в жизни именно так и бывает. Ниже приведено предположение, но оно стоит вашего внимания.

**Принцип сближения мужчин и женщин: + к +, + к –, – к –**

«Вариантов может быть несметное количество. Приведу часть распространенных.

**+ к +** Вариант для личностей, в развитии которых наблюдаются позитивные тенденции в плане принципов любви и единения. Они учатся хорошему на примере друг друга. Таких пар на земле ничтожное меньшинство.

**+ к –** Вариант для личностей, худшая из которых способна вразумляться положительным примером партнера, а лучшая нуждается в опыте вразумления другого, в опыте благотворения или в опыте «приземления» (в случае излишней оторванности от жизни, идеализации). Либо это вариант, когда худшая личность, хоть и не вразумляется положительным примером, получает импульс к изменению в будущем, а лучшая нуждается в нейтрализации излишнего альтруизма и выработке разборчивости.

**– к –** Вариант для личностей, которые негатив воспринимают быстрее, чем позитив. То есть это вариант большинства на земле. Партнеры являются друг для друга главным обучающим фактором» [7].

## НАШИ МЫСЛИ ИЗВЕСТНЫ НЕ ТОЛЬКО НАМ?

*Главное не то, кому первому  
пришла та или иная умная мысль,  
а то, кто первый ее опубликовал.*

*В. Зубков*

Есть версия, что существует телепатия (способность передавать мысли, образы, чувства и неосознаваемое состояние другому человеку или организму на расстоянии). Это подтверждается массовыми исследованиями (смотрите на моём сайте статью «Влияние слов на всё живое»<sup>[2]</sup>). Нашему подсознанию открыта вся информация о человеке, автоматически она передается сознанию, что провоцирует человека на определенные действия. Если даже женщина не совсем глупа и не унижает мужчину напрямую, всячески его оскорбляя и прочее, а всего лишь делает это в мыслях (а также мысленно изменяет ему с высокоранговым) и в разговорах с подругами и другими людьми, то мужчина всё равно это знает: вся информация переходит в его подсознание. Он вполне может ответить в реальности, причем совсем неосознанно. Всё то же самое относится к мужчине, если он думает о своей жене плохо. Получается, что подсознательно возвращается и подпитывается взаимная ненависть, что тоже может вылиться в периодические побои или необоснованные, на первый взгляд, скандалы и конфликты. Человек просто отвечает в реальности на агрессию, ненависть, оскорбления, нелюбовь и т. д. к нему на ментальном/мыслительном уровне.

Стоит быть внимательным не только к своим словам, но и к своим мыслям! А что с ними делать (с мыслями)? Нужно менять в целом всю систему мышления, всю «систему водопровода», т.к. она у большей части населения дырявая. Человек не ведает, что думает, что говорит. На каждом шагу он творит «бытовую магию» — программирует негативную судьбу себе и своему окружению. А в нашу эпоху Водолея так уже жить нельзя! Почему? Читайте мои другие книги, например, «Твой выбор в большой игре» о Высших законах Мироздания. Оттуда вы узна-

ете, что от нас хочет Вселенная и как она вас подводит к своим желаниям. Так что же делать? Куда ехать? Ключ от всех дверей своего счастья – это позитивное мышление. И начинать нужно с самых основ. Моя книга о психосоматике, о причинах заболеваний «Ключ от всех дверей» поможем вам постигнуть это искусство. Там же вы научитесь работать с негативными мыслями. Кстати, доказано экспериментально, что негативные мысли приходят извне. Они не ваши! Чьи? Из той же книги и узнаете.

Или приходите в мои онлайн-школы, коих на любой вкус, бесплатные, платные: «Психология в каждый дом!» <http://polinasukhova.ru/> а, также начальная и высшая школа парапсихологии «Мир души» <http://mirdushi.club/o-shkole/>

На канале Ютуб, найдёте море моих бесплатных вебинаров на любой вкус и тему. Да и в этой книге я даю конкретные рекомендации по саморазвитию. Главное не стоять на месте, махать крылышками каждый день и тогда судьба ваша сложится более удачно. Вселенная поощряет здоровые клеточки своего большого организма тем, что они желают.

## ГЛАВА 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА: ЧТО ДЕЛАТЬ МУЖЧИНЕ И ЖЕНЩИНЕ?

*Советы получают многие,  
но только мудрые извлекают из них пользу.  
П. Сайрус*

*Будьте мудрецом!*

Следующая рекомендация касается обоих полов: и мужчин, и женщин. Не поступайте, как в этой метафоре: «Какой первый вопрос задает водитель, когда пассажир садится в такси? Водитель спрашивает: «Куда вы едете?» Вы можете ответить: «Я ненавижу быть здесь. У меня здесь масса проблем. Просто ужасно здесь находиться, здесь одни неумехи». Однако, терпеливо выслушав вас и признав ваши неудобства, водитель в конечном счете должен будет вежливо повторить вопрос: «Так куда вы хотите ехать?» Вы можете ответить так: «Ну, я не хочу ехать в «Макдоналдс», я там отравился, и целую неделю меня несло... А в зоопарке я ужасно провел время, когда ходил туда в прошлый раз, меня укусил жираф. И, конечно же, я не собираюсь ехать туда, где холодно, и туда, где жарко». И снова водитель может любезно признать ваши тревоги, но всё же должен будет спросить: «Так куда же вы в таком случае хотите ехать?»

Можно сколько угодно говорить о проблемах, но дело не сдвинется с места, если не отвечать на вопрос, а **куда же ехать?** Именно поэтому неконструктивно застревать на том, что плохо. Хотя, конечно, всегда есть нюансы, когда нужно корректно подчеркнуть этот момент для анализа ситуации, чтобы сделать

правильные выводы, разграничить, что плохо и что хорошо. Но если можно обойтись без этого, то переходите к будущему — это пойдет на пользу всем участникам разговора. Зацикливаться на произошедшем означает пустую трату времени — раз. Два — в этом послании нет рекомендации/инструкции, что делать человеку! Три — конфликт раздувается, отношения портятся всё больше, а проблема остается, и рано или поздно ее всё равно придется решать.

По сути, нотациями вроде: «Как плохо в зоопарке! Как ужасно в „Макдоналдсе“!» — закладывается фундамент проблемных отношений. А мечта ведь у женщины обратная. Все как на подбор хотят, чтобы мужчина был инициативным, чтобы сам проявлял интерес к домашним делам, помогал по хозяйству, чтобы уважал, чтобы интересовался чем-то и, наконец, был лидером. А на деле своими нравами женщина отбивает весь интерес к общению с ней (убегание от разговоров, протестное агрессивное поведение) и подавляет активную жизненную позицию мужчины. Всё то же самое относится к мужчинам. Помните: *«Когда морализуют добрые, они вызывают отвращение; когда морализуют злые, они вызывают страх»* (Ф. Ницше). Люди сами пилят мостик хороших отношений.

**Пример из моей жизни.** Недавно смотрели французскую комедию «Пришельцы». Думаю, что многие ее тоже видели. Во втором фильме есть эпизод: по улице едет инквизитор. Мимо пробегает один из главных героев, потомок Жакуя, случайно попавший в Средние века. Инквизитор, узревший пробегающего, выскочил из кареты и закричал: «Держите его, хватайте! Если бежит, значит, виновен!» Мне очень понравился этот сюжет, и я взяла его на вооружение. И теперь, когда муж начинает искать виноватых в какой-либо мелочи, причем не особо разбираясь, а просто сваливая на человека вину (еще одна выгода всплывает: отвести от себя подозрение, мы так боимся ответственности!), я ему напоминаю этот эпизод из фильма. Спрашиваю: «Кого ловим? Ты инквизитор, что ли? Скажи, что делать? Куда двигаться, как исправить ситуацию?» Он смеется, но задумывается.

## **А КАК НУЖНО ВЕСТИ СЕБЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫРАБОТАТЬ НУЖНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?**

Дорогие друзья! Не хватайтесь за ошибки своих близких как за повод уличить их в некомпетентности в чём-либо. Вы тоже не идеальны. Ошибки естественны и крайне необходимы для дальнейшего развития, это двигатель эволюции всего разумного! *Чтобы в итоге не ошибаться, нужен опыт, чтобы набраться опыта, нужно ошибаться!* Необходимо рассудительно, спокойно показать человеку, в чём его ошибка, и приложить максимум своих возможностей, чтобы сообща исправить ее. Учитесь давать критику конструктивно, без внушения чувства вины, оскорблений, унижений. Полезно поддерживать мужчину (и женщину) в любых ситуациях, терпеливо объяснять и, главное, показывать своим поведением, что нужно делать в следующий раз, чтобы такой ошибки больше не произошло. То есть показывать ему правильную дорогу, образец, что нужно делать в будущем, НО грамотно!

Упражнение «Критика + – +» как раз подойдет для такого поведения.

### **УПРАЖНЕНИЕ «КРИТИКА + – +»**

По материалам «Психологоса». Критика опасна. Обычная критика вызывает обиды и протесты, провоцирует конфликты, портит отношения, а тот, кого критикуют, лучше не становится. Но если давать критику грамотно, то картина кардинально меняется.

А зачем вообще давать критику, друзья? Как вы думаете? Метафора: *«Маркер может раскрасить всё вокруг, ну, почти всё, кроме одного. Чего? Кроме самого себя!»* Справедливая критика – важная информационная услуга. Сам человек зачастую многого не видит в своем поведении. Нам сложно увидеть недостатки так же ярко и выпукло, как видят их люди, которые общаются с нами на работе, дома, в дружеской неформальной обстановке.



Справедливая критика подсказывает нам, где и в чём мы неправы, дает возможность поправить ситуацию, сделать дело лучше, сделать себя лучше. Грамотная критика экологична для партнера, конструктивна: помогает любые вопросы решать более эффективно, сохраняет отношения. Нам нужна помощь извне, которую оказывает справедливая критика. И всё это осуществляет грамотная обратная связь по формуле + – +.

### **Шаг 1. Плюс**

**«Подчеркиваем, что хорошо, вычерпываем плюсы из ситуации, дела/проекта, человека».** Начинать нужно всегда с позитива, это обеспечит:

- 1) контакт с человеком (открыт к диалогу);
- 2) запас ресурсного состояния (р. с. – наличие физических, душевных и духовных сил и энергии для решения предстоящих задач);
- 3) и, главное, человек не уходит в защиту («на себя посмотри»).

### **Шаг 2. Минус**

**Скорее, это не минус, а рекомендация:** «Как можно сделать это лучше». Здесь человек говорит не что плохо, не что нужно исправлять, не что другой человек испортил (как правило, для того, чтобы унизить), а что можно сделать лучше, что можно изменить или добавить. Рассказывает подробно, детально, конкретно. По возможности это «изменить и добавить» сделайте понятным, конкретным, дайте позитивный образец. И тогда МИНУС оказывается не негативной констатацией, а конструктивной и доброжелательной подсказкой.

Вроде бы и минус, но одновременно как бы и подарок, и у человека, которому дают критику, вместо желания агрессивно защититься: «А на себя-то посмотри!» – появляется понимание того, что его не хотели унижить, понизить его статус, уличить в ошибке, а ему хотели помочь. В данном случае идет работа на сотрудничество. Люди двигаются в одной упряжке и в одном

направлении, а не как лебедь, рак и щука в одноименной басне Крылова.

По сути, здесь происходит следующее. Люди не барахтаются в проблемах, а смотрят в будущее: что исправить, что улучшить. Если люди начинают зацикливаться на плохом, то пора вспомнить метафору о таксисте.

### **Шаг 3. Снова плюс**

Поддержка финальным плюсом: чем-то позитивным, энергичным и воодушевляющим. «Ведь ты же талантливый? У тебя всё получится!»

### **Итого**

- начинаем с достоинств;
- продолжаем конструктивом;
- завершаем приятным и воодушевляющим!

**Пример.** Девушка-продавец грубит в магазине, я сначала терплю, но хочется обратить ее внимание на то, что она не права. Сначала хвалю: *«Девушка, вы такая симпатичная (+). Если бы вы включали улыбку, солнышко на лице и разговаривали доброжелательно (-), то ваша жизнь кардинально изменилась бы в лучшую сторону. Мимо такой женщины не пройдет ни один достойный мужчина. Вам так идет улыбка. Вы просто изумительны. Спасибо вам (+)».*

### **Что вы получите от этой привычки**

- 1) муж/жена, дети (близкие) будут рады вашим замечаниям;
- 2) они их будут слышать и выполнять;
- 3) у вас наладится качественный контакт с партнером, детьми, прочими близкими людьми и коллегами;
- 4) вы станете ближе, появится доверие к вам;
- 5) вы дадите правильный шаблон поведения своим близким и детям.

**Домашнее задание для монстров самовоспитания:** постепенно (например, в течение года) по очереди освоите нижеприведенные упражнения. Это приведет к смене мышления, и счастье будет обеспечено до последних дней вашей жизни. Эти упражнения закладывают фундамент здоровых отношений. Приучают людей к ответственности, конструктиву и позитиву. Дают комфорт в душе – человек живет легко и радуется жизни в счастливых отношениях!

- Поддерживайте своих партнеров в разных направлениях их деятельности. Освойте упражнение «Повтори – согласишься – добавь».

- Давайте больше свободы и самостоятельности. Приучайте их к авторской жизни (упражнение «Проблема – задача»).

Остальные упражнения смотрите на моём сайте <http://polinasukhova.ru/?cat=3> в рубрике «Методики по совершенствованию личности».

## **ДЛЯ ЖЕНЩИН**

*Для того чтобы воспитать настоящих мужчин, нужно воспитывать настоящих женщин.*

*Василий Александрович Сухомлинский*

*Так хочется быть слабой женщиной,  
но, как назло, то кони скачут, то избы  
горят...*

Женщина – это серый кардинал. Она старается захватить реальную власть, а мужчине навязать формальную (\* в условиях безопасности и благополучия (мирное время) доминирует «самка», в условиях опасности и борьбы за выживание (война) – «самец»). Захватив ее (живя в режиме агрессивного доминирования), она же от нее и страдает, ощущая себя мужчиной в юбке. Вырашивает инфантильного, безынициативного мужа, не дает ему

самостоятельности, принимает все ответственные решения сама.

Такой «конь» уже никому не нужен! Да и самой женщине тяжело от такой ноши. Возможно, сначала вы подумаете: что это автор так «наезжает» на женщин? Помните, я на вашей стороне, потому что я тоже женщина и тоже в свое время увидела себя со стороны, и это было отвратительно!

Именно поэтому я стараюсь объяснить фундаментальные эволюционные вещи взаимоотношений, чтобы ваша жизнь стала легче, понятнее, гармоничнее, счастливее и развитие ваших отношений шло быстрее! Но для этого нужно объективно взглянуть на себя со стороны, и в помощь вам потрясающие книги А. И. Протопопова «Трактат о любви»<sup>[3]</sup> и О. Новоселова «Женщина. Учебник для мужчины» (\* *важно их прочитать, так как здесь тема затрагивается в общих чертах. В книгах речь идет об инстинктах, как они работают в нас, и есть масса полезного, помимо этой темы*).

Хотя последний вариант не очень лоялен к женщинам, и это чувствуется, поэтому обращаю внимание чувствительных женщин: вам лучше не читать. НО мудрая женщина возьмет оттуда только полезное, и потом, иногда хорошая встряска или «волшебный пендель» очень эффективны! В то же время учитесь сортировать информацию логически и рассудочно, не поддавайтесь эмоциям, то есть инстинктам.

Преимущества второй книги: там собраны и показаны множество историй из реальной жизни, в коих можно узреть себя – и понять собственное неправильное поведение.

Читайте, меняйтесь, воспитывайте себя, всё в ваших руках. Данная книга вам во многом поможет.

А также приходите на мой онлайн-тренинг в школе «Психология в каждый дом!». Достаточно подписаться на новости моего сайта, и вы будете вовремя оповещены об очередном тренинге.

## ДЛЯ МУЖЧИН

*В слабости мужчин – сила женщин.*

*Вольтер*

Чтобы сделать женщину слабой, а это ее настоящая суть, к которой она должна стремиться, нужно самому стать сильным – настоящим мужчиной. И тогда женщина с удовольствием займет соответствующую позицию снизу, чтобы быть под вашим надежным крылом (она этого хочет, но может не догадываться об этом). Наши дорогие, замечательные мужчины! Автор также и на вашей стороне, именно поэтому здесь больше советов женщинам, чтобы помочь им стать лучше, отчего ваша жизнь станет легче! Но и с вашей стороны нужна активность для взаимной гармонии. Для начала поймите, почему так ведут себя женщины. Они своего рода заложники древних первобытных программ, как, впрочем, и вы! Зрелой женщине достаточно указать правильную дорогу, и она подхватит знамя гармонии и будет вить уютное психологическое гнездышко. Вы должны приложить усилия, чтобы женщины ознакомились с этими книгами и задумались над собственным поведением, что нужно исправить, что нужно доразвить в себе; в этом поможет самоанализ своих качеств и поведения. Но и вы не отставайте, идите вместе по этой осознанной дороге, **договаривайтесь**, разбирайте свои поступки вместе, ищите выходы, более адекватные к реальности, ищите общий знаменатель, а не просто предъявляйте претензии друг другу. И всё это делайте по двум основным упражнениям – «Тотальное ДА» и «Критика + – +».

## КАК СДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНУ СЧАСТЛИВОЙ?

– Вы женаты уже 29 лет. В чём секрет удачного брака?

– Я постоянно восхищаюсь своей женой. Если у твоего соседа трава зеленее – это значит, что ты не поливаешь свою траву. Я непрерывно говорю Лизе: «Ты великолепна. Ты желание сердца моего. Ты превосходна». Для чего я это делаю? Во-первых, это помогает ей расцвести, потому что женщина отображает любовь своего мужа. Во-вторых, это помогает моему сердцу быть всегда влюбленным в нее. Сила и жизнь во власти языка. Лизе сейчас 51 год. Недавно она была в Киеве, и один врач ей сказал: «Я думал, что вам еще и 40 нет». Она ответила: «Это потому, что мой муж меня очень любит».

**Запомните, мужчины: женщина является отражением любви своего мужа.**

Потребность во внимании заложена глубоко в подсознании женщины, можно сказать, это древние инстинкты, о которых нужно знать обоим полам. Этологи говорят, что любой женщине нужно очень много внимания со стороны мужчины, так она чувствует себя востребованной и желанной как женщина. Ей важно нравиться, и по возможности как можно большему числу мужчин. Чем больше у женщины поклонников (именно поклонников, а не сексуальных партнеров!), тем более удовлетворен ее инстинкт быть востребованной. А для чего? Чтобы из большого числа претендентов выбрать наиболее генетически «правильного» и ресурсоперспективного партнера. Но если женщина уже вышла замуж, ей вроде претендентов больше не нужно, соответственно, зачем привлекать еще мужчин? Логично ведь? Разуму – ДА, всё понятно! А вот чувствам, которые в большей степени

основаны на древних инстинктивных программах, — НЕТ! Инстинкты остаются и диктуют свое. И женщина, сама не понимая, для чего ей нужно внимание со стороны мужчин, всё время хочет его получать. У нее такая потребность от природы, ничего тут не сделаешь. Это заложено генетически! Именно поэтому женщины больше склонны к виртуальным романам, особенно в Интернете. Очень удобно — никаких обязательств, всё под контролем, мужчина (-ы) есть, соответственно, есть внимание, а значит, она востребованна и желанна.

Вследствие этого женщина прихорашивается как можно больше, привлекает к себе внимание разными украшениями, красивой одеждой, жестами, глазами. Женщины, конечно, могут возразить: «Я для себя это делаю!» Девочки, я тоже так думала, пока не прочитала прекрасные книги по этологии, которые четко описали данный процесс, — всё же это происходит для мужчин, для привлечения их внимания, чтобы через их комплименты закрывать свою инстинктивную потребность.

Отсюда вопрос: если женщине нужно столько внимания от мужчин, то может ли один партнер закрыть эту важную инстинктивную потребность, которую не осознаёт даже сама женщина? Ответ утвердительный — ДА! Может, если мужчина будет оказывать ей знаки внимания всегда и везде. Просыпаясь утром с любимой, говорит ей о том, как счастлив быть с ней; или достаточно просто поцелуя. Когда она проходит мимо него, он делает ей комплимент: «Хороша, чертовка!» В другой раз ущипнет слегонца. То есть формула проста: мужчина каждый раз, как видит свою женщину, оказывает ей как минимум один знак внимания (главное — не переборщить, во всём должна быть мера!). Вот тогда женщина будет удовлетворена, довольна, счастлива и не будет искать варианты, как закрыть эту потребность, на стороне и мечтать втайне о таких знаках внимания. Конечно, это далеко не всё, что нужно женщине, но, поверьте, это тоже много для нее значит.

А давайте разберемся, какая выгода мужчине от такого поведения? Ну... тут просто гора самых прямых выгод:

- Безграничная любовь к нему.
- Верность женщины такому исключительному мужчине.
- Обратное внимание к мужчине; всё в нашей жизни возвращается — восхищение мужчиной, в том числе и другими женщинами.
- И главное — поддержка своего любимого мужчины по всем фронтам.

Всё очень просто, поэтому, дорогие наши мужчины, больше внимания своей женщине. Давайте ей психологические «поглаживания» и словами, и руками, что вам стоит? А счастье в ваших взаимоотношениях будет всегда! Если не умеете делать комплименты и скупы на слова, то упражнение «Синтоны»<sup>[4]</sup> вам в помощь. Двигайтесь потихоньку, не стоит сразу радикально перестраивать свое поведение, а то жена будет воспринимать это с настороженностью. В самый раз чуть больше, чем обычно, давать внимания женщине, постепенно усиливая эту тенденцию.

**Итого:** важно уделять женщине повышенное внимание, как женщине. Если она недополучает внимания, своими скандалами она протестует против этого.

## **КАК ПОДКОРРЕКТИРОВАТЬ РАНГ МУЖЧИНЫ**

**Для высокоранговых мужчин:** учитеесь работать над своими негативными чертами, справляться с негативными эмоциями: агрессия, хамство (если есть). Глушите излишний эгоизм, справляйтесь с высокомерием, самолюбием, учитеесь воспринимать критику и сами давать конструктивную оценку и т. д. Изучайте упражнения, которые упомянуты выше. Хотя высокоранговым мужчинам советы со стороны не нужны, они всё знают! Ну, я на всякий случай.

**Для средне/низкоранговых** и близких к этому статусу. Учитеесь повышать свой ранг. Что делать конкретно? Во-первых, можно искусственно повысить стрессоустойчивость через тело, соответственно, и ранг, повышая уровень гормона серотонина



в крови. Это легко сделать с помощью серотониновой диеты (Ищите на сайте <http://polinasukhova.ru/>).

А уже после первого пункта — повышать уверенность в себе, быть требовательным. Она начинается с вас, вот и нужно повышать ее, давать грамотный отпор, защищать свои личные границы. В крайних и запущенных ситуациях ставить ультиматум: «Будет так, как я сказал! Или работаем вместе над отношениями, или расходимся, и каждый живет как хочет. Садимся и договариваемся по каждому пункту, кому что нужно. Ты меня услышала, моя любовь?! (без сарказма!)» Договариваться о чём? Например, мужчине — психологическую свободу, а женщине — повышенное внимание. И женщина пойдет на уступки, даже самая несговорчивая и доминирующая не будет расходиться. Для нее это хуже атомной войны, и потому у нее единственный выход — идти на сотрудничество и договариваться. И тут мужчину ждут самые большие сюрпризы: женщина начнет уважать его за то, что голос «самца» наконец-то прорезался. Древний инстинкт сделает свое дело.

## **НЕУВЕРЕННОСТЬ**

«Психологос»: «Когда о своей неуверенности говорят женщины, они обычно имеют в виду чувство неуверенности, ощущение неуверенности. Если они хотят избавиться от неуверенности, они могут (словами) говорить о желании уверенно выступить перед публикой, уверенно держаться — вроде бы о поведении. При более тщательных расспросах почти всегда оказывается, что на самом деле женщине важно ощущение уверенности, чувство победительницы — ей нужно внутреннее состояние. И для женщины понятно: если будет нужное внутреннее состояние, у нее будет и соответствующее уверенное поведение.

Когда о своей уверенности говорят мужчины, они чаще имеют в виду свое поведение. Они могут говорить и о своем чувстве неуверенности, но за этим они видят, и их реально беспокоит, как они держатся, как звучат, как выстроено их поведение. Мужчина

уверен, что если он научится уверенно себя держать, говорить, действовать, это даст ему и нужный внутренний настрой».

Если нет просто умения, это самая простая ситуация – научиться несложно. Если ребенок в свое время выучил неуверенность, то в любом более взрослом состоянии можно учить и осваивать уверенность. Это такой же навык, как и любой другой. Весь вопрос – во времени и усилиях, которые вы готовы этому уделить. «Гораздо труднее ситуация, когда человек внутри себя не готов что-либо в своей жизни серьезно менять. Не хочет, боится, ленится, так или иначе – не готов. Тут легко находится множество отговорок и оправданий: «Я не верю, что у меня что-то получится», «Я не верю во все эти методы...» (Тогда вам стоит почитать статью про нересурсные убеждения <http://polinasukhova.ru/?p=476> и для начала поработать с этим.) Чтобы понять, готовы вы или нет, насколько вы готовы, напишите количество часов – или минут – в день, которые вы готовы посвятить этой работе. Сделайте это прямо сейчас... написали?

Мы готовы вас порадовать: даже 15 минут в день достаточно, чтобы ситуация начала меняться в лучшую сторону. Полчаса – тем более. По часу в день – вы монстр и волшебник (-ца), и перед вами открыты все пути. Но только – если вы действительно будете это время выделять каждый день и делать то, что нужно.

Если же вам важно не только поразбираться, а результат, то главные направления вашей работы – это...

## **ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ**

Энергетика живет у вас и в душе, и в теле. Начните с тела: распрямитесь, расправьте плечи, улыбнитесь и скажите себе: «Я живая энергия! Я живчик!» Приучите себя ходить энергичнее, а по лестнице – только бегать! Если вы вспомните свои любимые бодрые мелодии и привыкнете их напевать – хорошо бы и вслух тоже, ваша жизнь станет веселее, а вы – увереннее.

## **ПРИБРЕТЕНИЕ ОЩУЩЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

Не каждый, у кого есть почва под ногами, чувствует ее как свою опору. Знание, что ты прав, не всегда дает сильный голос. И есть наглые, уверенные в себе люди, которые уверены в себе даже тогда, когда оснований для этого нет никаких. Как повысить свою веру в себя, усилить ощущение своей силы и своих возможностей? Смотрите Чувство уверенности<sup>[5]</sup> на «Психолого-се».

## **РАЗВИТИЕ НАВЫКА УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

В любой, самой тревожной ситуации за обедом ложкой вы себе в рот попадете. Почему? Потому что вы так едите уже несколько десятилетий, потому что этот навык — отработан. Так же нужно просто отработать навык уверенного поведения, и тогда даже в тревожной ситуации вы будете вести себя уверенно — просто потому, что вы ведете себя так всегда. Смотрите Уверенное поведение.

## **КОРРЕКТИРОВКА ЖИЗНЕННОЙ ФИЛОСОФИИ**

Если вы почему-то думаете, что ваши проблемы должен решать за вас кто-то другой, — у вас неудачная жизненная философия, с ней трудно идти по жизни уверенно. Приучайте себя к позиции автора: «Я задумал — я и сделаю!» После этого, кстати, вам гораздо проще будет дружить и сотрудничать с людьми. Люди могут помогать, это замечательно, и это можно использовать!

Играйте уверенность, научитесь вести себя как Хозяин -> начните вести себя как Хозяин — это одна из лучших форм внушения и самовнушения. Подумайте, может быть, стоит записать-

ся на какие-то курсы или в секцию? А можно посещать психологический тренинг по уверенности или ораторскому мастерству. Удобно отрабатывать новое, уверенное для вас поведение в магазинах или на рынке – там, где люди вас не знают. Там вашему громкому голосу и уверенным высказываниям никто не удивится. Новое поведение вам будет легче выработать в новой компании (новом окружении) [3]. А также хорошие советы, как вести себя мужчинам более низкого ранга с женщинами, дает А. И. Протопопов в «Трактате о любви»<sup>[6]</sup> (приведу их ниже). Обязательно воспользуйтесь ими, если хотите изменить свою жизнь к лучшему. Жизнь можно изменить, только если изменитесь вы сами! Короче, первое – нужно желание, второе – нужно себя заставить. Как это сделать? Читайте другую мою книгу, можно найти ее здесь: «Привычка, кто ты: враг или друг?»<sup>[7]</sup>.

## ПОЛЕЗНОЕ ОБОИМ ПОЛАМ

*Подлинно разумное обучение изменяет  
и наш ум, и наши нравы.*

*Мишель де Монтень*

Если старые рецепты поведения не работают, значит, нужно выходить из колеи прошлых ошибок и протаптывать новые дорожки. Куча методик и техник вам в помощь на моём сайте [www.polinasukhova.ru](http://www.polinasukhova.ru). А что конкретно менять?

1. Нужно воспитывать привычку/правило во всём видеть плюсы. Есть всего две полосы в жизни: белая и опыт (который бесценен и выводит личность на более высокие жизненные позиции)! Больше обращать внимания на радостные моменты в жизни. Видеть только один негатив – формировать черный и злой внутренний мир, который активизирует зло в окружающем пространстве. Нужно выходить в позитивные миры. Упражнение «Вычерпываю плюсы» сюда подходит очень хорошо.

2. Постарайтесь разглядеть в близких (и не только) людях сильные стороны, акцентируйте на этом ваше и их внимание.

Развивайте позитивное мировосприятие. Упражнения вам в помощь: «Позитивный перевод», «Позитивная формулировка», «Если б я любил».

3. За доброжелательную поддержку партнер вам оплатит той же монетой. Хвалите близких и дорогих вам людей, и не только! Делайте им адекватные комплименты — не меньше трех раз в день. Читайте и осваивайте мою статью «Рецепты счастья». Тиражируйте радость и улыбки, то есть добро, и мир буквально преобразится, добро перевесит зло в общей массе. А это так актуально — добра нужно добавить в мир! Ссылка на статью «Волшебство Синтонов».

4. Осваивайте сами и приучайте детей к упражнениям: «Ошибочка-1», «Ошибочка-2», «Тотальное ДА». Это дает качественную коммуникацию с любыми людьми! И хорошее отношение к собственным ошибкам и ошибкам окружающих. (Ищите все упражнения на моём сайте <http://polinasukhova.ru/>)

Это не просто упражнения! Освоив и закрепив их, вы меняете собственное мышление на 180 градусов в лучшую сторону, соответственно, мир вокруг вас становится таким же позитивным, и почему-то все сразу меняются, отвечая вам тем же. Это волшебство замечают все люди, которые начинают жить по новым полезным правилам. Ну и свои рекомендации психолога хочу закончить тем, с чего, собственно, и начала книгу. Всё же основная ее тема — это отношения и любовь между женщиной и женщиной, поэтому очень хочется дать конкретные картинки настоящей любви из собственной жизни как образец хорошей модели поведения.

## ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

*Женщина должна быть как мороженое –  
белая, сладкая и таять в руках,  
а мужчина должен быть похожим на кофе:  
крепкий, горячий и не дающий уснуть.*

Задайте любому человеку этот вопрос, и каждый ответит вам по своим понятиям: любовь – это счастье, любовь – это страдание, любовь – это страсть, любовь – это любовь... Но в чём-то ответы будут схожи: всегда есть основы, которые для людей являются общими ценностями. Вот так же и со мной. Для меня любовь – это гармоничная картинка. Я и мой любимый сидим на крыльце своего дома. Рассвет, птички только-только начинают перекликаться своими утренними трелями. Солнце вот-вот покажется из-за далекого горизонта. Приятный светлый воздух рассеивает последний туман. Вокруг на свежей травке роса, она бусинками украсила симметричную паутинку. Меня всегда завораживало это зрелище, правда, лень вставать так рано, уж лучше не ложиться.

Чуть отвлеклась. Так вот... Мы сидим в обнимку. Я под его надежным крылом. Всю ночь вместе плодотворно трудились над общим делом. Немного устали, но лишь брэнное тело напоминает об этом... А в душе поют райские птицы! Я смакую чашечку ароматного натурального кофе, мой обожаемый человек периодически «ворует» его у меня. Я делаю вид, что он «хитренький жулик»: я же спрашивала его, сварить ли ему?! И получила отказ. А теперь что творит... Но мне так приятно играть в эту игру... Мы чувствуем огромную близость, радость, теплоту, нежность, спокойствие и, главное, поддержку друг друга в любом деле. Это такое счастье! Этот момент нашей любви греет нас в самые тяжелые времена жизни, дает силы, энергию и мотивацию на новые жизненные задачи. И когда таких мгновений по жизни много, это и есть для меня настоящая любовь. Итак, что же такое для меня любовь, я отвечу в конце моего полного видения любви.

## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЮБИТЬ?

Очень хороший вопрос. Совместная жизнь пары состоит из мелочей. И она похожа на собирание пазлов в картинку. Какая будет картинка – красивая или уродливая? Всё зависит от самих партнеров, их труда над этим занятием. Думаю, что каждый хоть раз брался за это увлекательное дело, я имею в виду собирание настоящих пазлов. Порой, чтобы найти необходимую деталь для встраивания в картину, приходится столько ненужного перебрать, столько времени и терпения потратить, что, когда наконец-то найдешь нужный элемент, радуешься, как ребенок...

В отношениях мужчины и женщины собирание пазла – жизненной картинки – гораздо интереснее, замысловатее, даже более интригующе. И в то же время оно порой бывает тяжело. Новая жизненная ситуация, и «вот – новый поворот...», как пел Макаревич в известной песне, и нужно искать новое решение для наилучшего взаимопонимания, потому что старый шаблон поведения уже не работает. Этот шаблон проделал глубокую колею в отношениях, в которой партнеры застряли и буксуют по полной. Покрываясь грязными брызгами и прочей ерундой.

А из-за чего это происходит? Часто, вместо того чтобы объединить силы и вытягивать на новую дорогу свои отношения, каждый тянет общую телегу/машину любви на себя: «Я знаю, как лучше, и мне пофиг, что другой подумает, я отстою свою позицию, мои амбиции на первом месте». И это тоже древний иерархический инстинкт напоминает о себе. Люди порой тратят столько сил и энергии, чтобы защитить свою значимость, самоутвердиться за счет партнера, что вся жизнь уходит на такие мелкие «разборки». Что я имею в виду под «разборками»? Может, слово грубоватое и не совсем для кого-то подходит, но смысл вот в чём. Каждый партнер в совместном бытии начинает лоббировать свое мнение по любому вопросу и желает, чтобы поступили именно по его видению. Почему так происходит? Для каждого человека это важный момент. Если другие поступают так, как Я сказал, значит, мое слово имеет вес. Значит, я занимаю более высокое поло-

жение в группе (паре, семье, коллективе, обществе). Мой статус велик, автоматически повышается и самооценка. Это длинная цепочка самоутверждения личности. Всё это, опять же, сводится к древним иерархическим инстинктам, на них накладываются другие врожденные модели поведения, женщина провоцирует мужчину, выясняя его ранг. В эту кучу может еще добавиться несколько других инстинктов, вот и застревают партнеры в колее противоречий. Это как бы внешнее видение ситуации, очень поверхностное. Если рассматривать ситуацию более полно, это противоречие начинается, скорее, у каждого внутри, глубоко в себе. То есть не между людьми и партнерами, а между разумом и чувствами/эмоциями. И это главная причина, почему люди не могут договориться, опять же на мой взгляд.

Нужно понять, что внутри человека живут разные реакции, которые ему порой не видны, а из-за этого не подвластны. Они похожи на стадо бешеных бизонов или диких обезьян (в принципе, достаточно и одного экземпляра, у кого как), которые иногда хаотично носятся внутри человека и выскакивают наружу. Кому-то нравится такое состояние. В этом он находит свой драйв, жизнь не кажется пресной, и человеку может быть вполне комфортно. Кому-то, может, это уже надоело, и негативные последствия слишком перевешивают... Если человеку стало понятно, что эти непрошенные гости мешают жить, частенько кого-то близкого сносят с пути и нужно что-то с этим делать, половина дела уже сделана. Далее в этой книге и книгах «Твой выбор в большой игре» и «Ключ от всех дверей» вы найдете конкретные рецепты, как обуздать своих зверей. И хочу вас обрадовать: вы счастливчик, раз читаете эту книгу! Не каждому повезло ее найти.

## **КАК СОТРУДНИЧАТЬ С ПАРТНЕРОМ?**

Теперь конкретные рекомендации по негативным эмоциям. Надо осваивать упражнения по обузданию ненужных чувств и эмоций. Быть хозяином своих реакций (о рефлексах речь не идет, они нам нужны и пусть остаются!) — это так клево! Так



приятно управлять ими — эмоциями, а не когда они управляют тобой. Мне по крайней мере точно. Я научилась выбирать, какую эмоцию мне включить, какую выключить, когда ситуация непростая.

Например, в моей жизни произошел один случай. Я случайно уехала не туда, куда было надо, — села в электричку, идущую в обратную сторону от Москвы. Короче, не уточнила, что куда идет, и уехала в Воскресенск — бывает... Подробности, почему не заметила сразу, что еду в другую сторону, опускаю — были на то причины... В итоге дома появилась в час ночи вместо девяти вечера. Обстановка в доме напряженная, воздух сгустился. Вид мужа суров, если не сказать пугающ... Брови сдвинул, ноздри, как у быка, раздуваются, глаза мечут искры, еле удерживается от крайне нелицеприятных эпитетов... И начинаются упреки с бурно выраженными фантазиями, которые прокручивались всё это время перед нашей долгожданной встречей в его голове. Вроде как непонятно для мужчины, как можно уехать не туда. О чём думала? И все мои аргументы, почему я этого не заметила, это типа предлог, чтобы скрыть правду. Я понимаю, что сейчас будут разборки, как обычно, но эти негативные мысли гоню. Если бы я без подготовки слушала его претензии, то сразу же кинулась бы рыдать и оправдываться вперемешку с агрессивным наездом: «Сам виноват». В чём? Повод-то всегда можно найти подкованной мадам, главная задача — переключить внимание на его прошлую вину, отвести гром и молнии от себя. Но это я сделала бы раньше, теперь-то я уже продвинутая, могу своих эмоционально негативных коней и придержать. Их поставить в стойло, а вывести не торопясь тех лояльных коней, которые нужны в этой ситуации.

И тут уже начинается работа на сотрудничество как с собой, так и со своим партнером. Включаешь отработанные упражнения: «Спокойное присутствие», «Тотальное ДА», «Повтори — согласишься — добавь», «Ошибочка», «Синтоны», «Если б я любил», «Позитивный перевод»... Все эти упражнения так тесно переплетены, что трудно сказать, как это работает в одном флаконе. Но,

главное, что происходит? Я спокойна, голос уверенный и ровный, мой разум работает, как комп, выбирая нужные шаблоны, поэтому негативные эмоции выключены, вернее, не включены. Начинаю подстройку к мужу, чтобы позже вывести на конструктив, следующими словами: «Я согласна, что виновата, ошиблась, села не в ту электричку... Я тебя понимаю больше, чем ты можешь себе представить, и я волнуюсь за тебя значительно сильнее, чем ты за меня... Ты у меня такой терпеливый, такой хороший, беспокоишься... ругаешься — значит любишь... Я так недостойно, невнимательно себя повела в этой ситуации, прости меня, пожалуйста!» Муж успокаивается, ведь его значимость поддержали, услышали, с ним согласились, оценили и поняли его волнение, свою ошибку я признала, то есть я с ним на одной волне, и мы смотрим в одну сторону — ругаем меня вместе! Следовательно, муж успокаивается благодаря моей эмоциональной стабильности. Следующий шаг — я стараюсь подключить его мозг к работе. Потому что есть такая закономерность: когда эмоции включены — разум выключен, и наоборот. Одновременно обе вещи не работают! Просто запомните это — это аксиома.

Итак, далее. Предлагаю ему сделать анализ ситуации и перевести проблему в задачу, спрашиваю его: «Что мне сделать, чтобы больше такого не произошло с моей стороны в будущем?» Он мне активно начинает давать советы, я соглашаюсь. И всё, работа сделана, негативный потенциал снят (первой частью — подстройкой), во второй мы переходим к решению на будущее, что делать в подобной ситуации, и закреплению — выводу. И это недоразумение закрыто. Легли спать добрыми друзьями и любящими партнерами. Ведь просто, друзья?

Так о чём я начала рассуждать... ага, вспомнила. Как правильно любить? Да, бывает, пишешь-пишешь — и уходишь в дебри, но такие важные, что стоит на них остановиться поподробнее. Вроде к данному пункту это можно отнести, дорогой читатель, вы согласны? Если есть возражения, пишите на почту, с удовольствием разберем этот вопрос более подробно. А пока хочу отметить важные вещи, из которых складывается настоящая любовь.

## НАСТОЯЩАЯ ЗАБОТА

*Плохо, если о тебе некому заботиться.  
Еще хуже, если не о ком заботиться тебе.  
Станислав Ежи Лец*

не суди другого  
за то, что он  
грешит  
не так,  
как  
ты

Каждый вспомнит из своей жизни достаточно примеров, когда один партнер хочет угодить другому, побаловать чем-то вкусненьким, подарить приятную вещицу, свозить куда-то отдохнуть и делает это, но попадает впросак. **Пример.** Муж, когда вечером возвращается с работы, заходит в магазин и всегда прикупает для меня что-то вкусненькое из фруктов (я их очень люблю, как коровка, готова целый день жевать). Но в который раз я прошу его покупать мне фрукты именно в том месте, где я считаю лучше, ведь его подарок и забота – для меня, и, значит, нужно ориентироваться на мои желания. Там товар и подешевле, и в то же время покачественнее, потому что быстро продается. Но муж упорно ходит в свое место, покупает несвежие фрукты, да еще по двойной цене. Я его по-любому благодарю за такое внимание, он хотел мне сделать приятное, проявил инициативу – это знак его любви ко мне, и я его очень ценю. В то же время мне хочется, чтобы он дал мне то, что я желаю, и тогда подарок будет для меня гораздо ценнее, приятнее, настроение будет на высоте, и, значит, он дал мне то, что мне надо.

В этом-то и есть настоящая забота друг о друге – настоящая

любовь. Наши отношения развиваются, это постоянный жизненный процесс, и я думаю, что в свое время всё же достучусь до него. Ведь если он этого пока не понял, значит, я плохо объясняю. Хотя с его стороны тоже есть выгода, он говорит: «Я хожу именно туда, потому что мне там улыбаются (продавщица в смысле)». И я понимаю, что за ласку приходится платить. Вот думаю, нужно мне всё же, чтобы муж ходил за фруктами в другое место, или пусть получает эти кусочки счастья? Читатель может задаться вопросом: он дома ласки недополучает? Могу ответить. Делаю максимально, что могу, и наращиваю эту сторону. Включаю чаще упражнения «Солнышко» и «Синтоны», но, как говорится, нет предела совершенству, поэтому всегда есть куда расти. Я пока ищу тот пазл, который оптимально закроет этот кусок пространства нашей общей жизненной картины. Если у читателя будет свой рецепт, с удовольствием его послушаю, мне всегда интересен опыт других. Заходите на сайт, пишите на почту — пообщаемся.

А впрочем, есть еще один вариант. Я могу и договориться с мужем. Он мне дает то, что мне нужно, я даю ему то, что нужно ему. Своего рода ченч (обмен). У моего мужа есть привычка только что сваренные сосиски опускать под холодную водопроводную воду. Ну, ему так нравится... а мне нет. Я считаю, что это не совсем правильно и полезно. Вода из-под крана грязная, бактерии, хлорка и прочая бяка... и разве вкусно есть холодные сосиски? Я пыталась хитрить и иногда игнорировала его просьбу. Его это очень раздражало, и в итоге за обедом настроение портилось у нас обоих. Совсем недавно я поняла, что такое настоящая любовь. Если любимый хочет получить именно то, что ему нравится, и мои аргументированные возражения не дают результата, да пусть получает свой кусочек счастья — сосиски из-под крана! Мне же приятно дать ему ЕГО радость. Тем более что это так просто. И подобных мелочей у каждой пары столько, что легче согласиться и сделать так, как хочет любимый, чем тратить уйму сил и энергии на пустячные споры.

## ИГРА В ТЕЛЕПАТИЮ

Кстати, у моей дочки тоже интересный опыт в этой сфере. Ее муж дарил ей на ее праздник (день рождения или годовщину совместной жизни) те конфеты и вино, что любил сам. И вышло, что он угождал себе, и ему даже в голову не приходило, что, если ты любишь, нужно в первую очередь дать то, что нужно и важно любимому. Иногда один партнер элементарно не догадывается спросить у человека, что он любит, что предпочитает, что хочет получить. Думает, если он любит что-то, оно обязательно понравится и другому, и у всех вкусы такие же, как у него... Как же это может не понравиться, ведь Я это люблю! А другой думает: вот ведь какой он невнимательный... опять не догадался подарить мне то, что я люблю! И оба играют в игру «Телепатия» – догадайся первым. А не догадался, значит, невнимательный. И на эту глупую игру уходит уйма совместного времени. И так по кругу, пока не накопится целый воз претензий друг к другу. Вместо того чтобы просто озвучить свое желание.

Еще **пример**. Моя свекровь 10 лет, когда жарила карпа и раздавала домочадцам его куски, всегда давала мне голову. Этот кусок я не любила, предпочитаю хвостик, а со временем я просто возненавидела эту голову, и к свекрови были не самые теплые чувства, потому что я думала, что она надо мной издевается... Спустя 10 лет она рассказала, что очень любит голову сама. И получается, что она отдавала мне лучший кусок, на свой вкус, конечно. Ее поступок говорил о том, что она обо мне заботилась все эти годы, но я-то, блин... думала, наоборот! И чувства к ней были настроенные. А если бы мы могли рассказать друг другу о том, что каждый из нас предпочитает и любит, умели бы элементарно разговаривать! Представляете, сколько лет мы упустили? Наши отношения были бы гораздо крепче, приятнее и радостнее, если бы мы азбучно разговаривали друг с другом на эти темы. Вот так и с любимыми.

## ЧТО ДЕЛАЕТ ЗАБОТЛИВЫЙ ПАРТНЕР?

**Первое:** озвучивайте свои желания, открывайте рот почаще, партнер не телепат, он ваших мыслей дословно читать не умеет! Так вы сократите время, сэкономите силы, и счастливая жизненная картинка будет складываться гораздо быстрее.

**Второе:** давайте своим партнерам то, что им нужно, а не решайте за них, что им лучше, выгоднее, полезнее и прочее. В то же время можно и нужно объяснять, почему вы так считаете. Важен здоровый и здравый диалог любящей пары. И порой некоторые вещи действительно со стороны виднее, ведь один может быть компетентнее другого в каких-то вопросах. \* И очень важный момент. Здесь мы не рассматриваем психические патологии людей, когда они хотят от партнера каких-либо нравственных противоречий или нарушений закона. Но всё же настоящая любовь подразумевает потребность давать своему близкому именно то, что ему важно и необходимо. И эта важная тенденция всегда должна быть обоюдной. Если игра идет в одни ворота, то о любви говорить уже не стоит – это эгоизм с одной стороны, а с другой – слепое потакание эгоизму. Лично для меня сюда подходит такая метафора: *«Любовь – это когда у каждого было два яблока – свежее и с гнильцой; каждый подарил другому свежее, а себе оставил гнилое»* (А. И. Протопопов).

**Истинная любовь** с большой буквы – это всегда обоюдный альтруизм. Это всегда – себе даешь чуть меньше, чем другому. Это всегда – думаешь в первую очередь об интересах другого человека, а потом уже о своих. И во всех серьезных жизненных ситуациях всегда опираешься на истинные чувства ДУШИ! Вот это для меня определение настоящей любви.

## УПРАЖНЕНИЕ «ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!»

С любовью немного разобрались. Что давать друг другу, уже понятно.

А воплотить это в жизнь вам поможет упражнение «Давайте

знакомиться!».

Очень простое, легкое упражнение, но такое важное! В начале отношений (да, в принципе, никогда не поздно начать!) уточните у своего партнера — что он любит, что он выбирает, чему отдает предпочтение. Будьте внимательны к его желаниям. И так всю жизнь, узнавайте своего партнера.

### **Домашнее задание**

1. Выпишите всё, что ваш партнер любит и что не любит.
2. Постоянно проверяйте этот список и дополняйте.
3. Озвучивайте свои желания и их обоснования.
4. Объясняйте, что настоящая любовь — это давать то, что хочет партнер, а не свои предпочтения.
5. Обменивайтесь своими желаниями и договаривайтесь: ты — мне, я — тебе.

### **КАК МЫ УЗНАЁМ О ТОМ, ЧТО НАС ЛЮБЯТ?**

Думаю, так: если партнер дает мне то, что я описала выше, значит, он меня любит по-настоящему. Он хочет удовлетворить в первую очередь мои потребности, а не свои.

И хочу закончить свой опус тем, с чего начинала. У каждого человека свое понятие о любви. Кому-то хочется, чтобы дарили золотые украшения на третьем свидании. Кому-то — чтобы партнер сходил вместе с ним на футбол. Кому-то — чтобы он посидел и послушал свеженаписанную главу книги. Кому-то — чтобы укрыли ночью одеялом или поцеловали спящего перед уходом на работу. Кому-то — чтобы стряхнули крошки с постели перед сном. Кому-то — чтобы приняли его заботу. Но суть одна: каждый хочет получить или отдать то, что ему важно, нужно и приятно одновременно. И если другой партнер это услышал, сделал или принял, это может говорить о том, что его по-настоящему любят. Мое субъективное мнение.

## **ГЛАВА 4. РЕКОМЕНДАЦИИ ЭТОЛОГА А. И. ПРОТОПОПОВА: ЧТО ДЕЛАТЬ МУЖЧИНЕ И ЖЕНЩИНЕ?**

*Совет – это то, что мы просим, когда уже  
знаем ответ, но он нам не нравится.*

*Э. Джонг*

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИНСТИНКТАМ**

Что касается напутствия, прежде всего я бы посоветовал не поддаваться соблазну простых решений. Не ленитесь думать, анализировать, взвешивать все за и против, прямые и побочные, близкие и отдаленные последствия. Если один руководитель повышает эффективность работы выстраиванием четкой системы разделения труда, а другой – делает упор на контроле за опозданиями на работу, что можно сказать об умственной активности первого и второго? Сколько бит информации требуется проанализировать в первом и втором случае? Во втором случае – только один: опоздал или нет.

- Учитесь видеть в себе инстинктивные мотивации, учитесь относиться к ним критически. Я не хочу сказать, что всегда нужно поступать «поперек» своих инстинктов, но всегда нужно думать и взвешивать. А потом соглашаться с ними или нет.

- Стремитесь к сотрудничеству, но учитесь разбираться в людях – учитесь отличать людей, готовых сотрудничать, от людей, умеющих лишь ловко имитировать такую готовность [8].



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН ПО ОТНОШЕНИЯМ

После выхода в свет предыдущих редакций «Трактата о любви» я получал много писем от читательниц с просьбой дать им рецепт решения их проблем в личной жизни, причем требовались такие рекомендации, чтобы и овцы были целы, и волки сыты, и всё было стопроцентно. То есть – чтобы и семья была безоблачно-стабильная, чтобы и муж любил да хорошо относился, чтобы и женщине самой его хотелось во всех смыслах. И хотя из вышеизложенного текста должно быть ясно, что эти требования весьма антагонистичны, тем не менее просьбы такого рода возникают вновь и вновь. Я понимаю, что сильно хочется, но нужно четко уяснить себе, что создание семьи – процесс неизбежно компромиссный и затребованный максималистский набор пожеланий по большому счёту недостижим. Чем-то придется в большей или меньшей степени поступаться – или эмоциональным и физическим удовлетворением мужем как самцом, или стабильностью семьи и добрым отношением к вам. Или же, если ну никак нельзя поступиться ни тем, ни другим, придется пожертвовать самими шансами на создание семьи.

- Не осуждайте своих мужчин за то, что они заглядываются на других женщин. Если он только смотрит, и не более того, в этом нет ничего страшного. Вы ведь сами принимаете максимум мер к тому, чтобы мужчины на вас смотрели, и как можно больше и дольше, хотя вы, возможно, давно замужем. Запрещать мужчинам смотреть на других женщин равносильно тому, чтобы запрещать вам выглядеть красиво и привлекательно (притягивать взгляды мужчин).

- О мужской неверности. Выше было сказано, что у мужчин отсутствуют инстинктивные ограничители сексуальной экспансии, однако имеются два больших НО. **Первое:** реализовать эту экспансию может только мужчина высокого ранга. Низкоранговый, может, и хотел бы, да... Женщины, чьи мужья вдруг разбогатели, отмечают, что они стали изменять или вообще ушли. Мужчи-

ны эти не изменились. Всё просто — их ранг повысился, и женщины стали их любить. Любить, а не только продаваться. **Второе НО:** отсутствие инстинктивных ограничителей не означает отсутствие рассудочных. А рассудком мужчины руководствуются чаще женщин. Вы будете смеяться, но мужчины, бывает, сознательно не пускают себя к другим женщинам, исходя из морально-этических соображений! Ну, если, конечно, вы его всесторонне устраиваете.

- «Есть у меня дома два ребенка — муж и сын» — приходится время от времени слышать от замужних женщин. Что это может означать в этологическом плане? Действительно ли современные мужчины в своей основе стали настолько инфантильны (и если да, то по какой причине?), что их можно приравнять к настоящему ребенку, или это утверждение отражает какие-то другие тенденции? Полагаю, что здесь имеет место своего рода замещающий механизм, призванный примирить природную малопривлекательность низкоранговых мужчин в качестве брачных партнеров и законодательную необходимость жить в моногамном браке. Жить-то с низкоранговым как-то надо! И, чтобы совсем его не возненавидеть, удобно включить по отношению к нему родительские инстинкты. Здесь слово «удобно» использовано в переносном смысле, ибо происходит это на подсознательном уровне. И, как следствие этого замещения, происходит навязывание мужу роли (с оговорками, конечно) ребенка в семье! Мужчине отводится роль безропотного исполнителя, причем нередко унижительных и мелочных распоряжений, которые обычны лишь в адрес ребенка, да и с ребенком я бы не рекомендовал так себя вести; и поскольку этот мужчина обладает низкой конфликтной устойчивостью, он вынужден соглашаться с таким отношением, лишь бы только не было конфликта. Чем свою визуальную низкоранговость усугубляет.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН, СТРЕМЯЩИХСЯ ВЫЙТИ ЗАМУЖ

- Прежде всего, вспомним биологический базис поведения мужчины, в соответствии с которым максимальное количество самок самец может оплодотворить, если будет заниматься каждой из них лишь необходимым минимум времени. В этом причина предпочтения мужчинами легкодоступных женщин. Другими словами, добившись тела, он может утратить к оному объекту интерес, ибо цель достигнута и пора быстренько заняться другой. И потому можно посоветовать женщинам уклоняться от интимного контакта, даже намеков на него, пока это возможно (ну, кроме случаев, когда вам только ЭТО и нужно). Конечно, меру нужно знать во всём, и в уклонении от интима – тоже, но величина этой меры слишком сильно зависит от конкретной ситуации. Кстати, вот неплохая образная сатирическая формулировка данного правила: «Любовь – как обед. Женщина сначала подает холодное, затем горячее. Но мужчина, как ребенок, хочет начать сразу со сладкого. И если женщина ему это позволит, он быстро потеряет аппетит». Если опасаетесь, что без ЭТОГО он вас бросит, значит, бросит в любом случае, а после ЭТОГО, пожалуй, еще быстрее. Кстати, мужская любовь гораздо более скоротечна, чем женская, хотя по силе часто превосходит женскую в апогее. Так сказать, ярче вспыхивает, но быстрее сгорает. Смысл для мужчин тот же – не тратьте зря время.

- Несколько утрируя, можно сказать так: всем женщинам нравятся одни и те же мужчины. Если вам нравится некий мужчина, то очень велика вероятность, что он нравится не только вам; если некий мужчина вам не нравится, то очень вероятно, что он не нравится никому (из женщин) и не нравился никогда. Так что если вы чувствуете, что вам приходится за этого мужчину конкурировать с другими женщинами, то знайте, что конкурировать придется всю оставшуюся жизнь, если даже его удастся «окольцевать». А если видите, что мужик вроде бы хороший, но «не лежит душа», «что-то он не цепляет», то не успокаивайте

совесть мыслями, что у другой женщины душа ляжет иначе, — весьма вероятно, что этот «хороший мужик» обречен на одиночество. В школах, где разум еще не созрел, эта «анизотропия симпатий» проявляется очень наглядно. Всем девочкам в классе нравятся один-два мальчика, объективно не лучших. Интересы мальчиков распределены по девочкам хотя тоже неравномерно, но всё же гораздо ровнее.

- Для мужчин вышеописанное явление хотя и тоже имеет место, но всё же ощутимо менее характерно — их вкусы в отношении женщин гораздо более разнообразны.

- Не родись красивой, а родись счастливой. Очень верная поговорка, отражающая то обстоятельство, что мужчинам нравятся красивые женщины. Таким образом, за красивых возникает острая конкуренция, в которой, безусловно, побеждают высоко-ранговые самцы. Слово «самец» здесь часто наиболее уместно, ибо культурный, воспитанный мужчина, как правило, или имеет невысокий ранговый потенциал, или по крайней мере выглядит таковым. В результате скотоподобные мужланы его от вас, красивой, безнадежно оттирают. В том числе и вашими же стараниями. Кроме того, эта конкуренция за красивых женщин порождает у них (женщин) иллюзорное ощущение бесконечно широкого и не ограниченного во времени выбора. Когда иллюзия рассеивается, то возникают горькое ощущение бесцельно прожитых лет и незаслуженная обида на всех на свете мужчин. А между тем пред вашим взором мельтешили одни и те же, в незначительных вариациях. Другого типа мужчины занимались теми, кто поплотше.

- Не слишком зацикливайтесь на своей внешности. Подсознательно оценивая мужчин с первобытных позиций, вы, скорее всего, невольно приписываете им те же привычки и стремитесь максимально повысить свою первобытную привлекательность, упуская из виду мужскую рассудочность. Да, есть мужчины, на которых только это и действует, но нужны ли они вам? Доведя свою внешность до абсолюта, вы можете добиться обратного! Выглядев умопомрачительно модно и изысканно, вы у многих

мужчин создаете этим ощущение своей недоступности (очень возможно, истинное). А недоступных женщин мужчины, особенно низкоранговые, не предпочитают. Как сказал поэт (очень, кстати, успешный среди женщин!), *«так недоступны для мужчин, что вид уж их рождает сплин...»*. То есть, чем шикарнее вы выглядите, тем выше около вас концентрация «кобелей». Разумеется, здесь имеется в виду экстремальное внимание к внешности; я, упаси боже, не агитирую за неряшливость.

- Мужчины могут руководствоваться рассудком, справедливо считая некоторые элементы первобытного брачного ритуала невежливыми, некультурными, бестактными, унижительными и прочее, и прочее. Вы часто ожидаете, что мужчина будет до потери памяти штурмовать воздвигнутые вами неприступные барьеры (а они тем выше, чем ниже его ранг!), а он сочтет невежливым и унижительным надоедать вам. Увидев вашу оборонительную реакцию, мужчина решит, что он вам неприятен, и уйдет, чтобы не доставлять вам своим присутствием неприятных ощущений. И с рассудочных позиций он вполне прав! Высокопримативный и высокоранговый мужчина просто не обращает внимания на то, что он неприятен, и своими назойливыми приставами блокирует доводы вашего рассудка, добиваясь-таки своего. Ведь назойливые приставаания – древнейший ритуал! Низкопримативный мужчина эти невежливые ритуалы отбрасывает и полагает, что взаимное сближение разумных людей должно быть обоюдным, раз уж оно нужно обоим... Наивный! О динамическом дефиците самок нужно бы знать ему... К примеру, в соответствии с инстинктивным ритуалом вы переключились с теплых (для приманки) отношений первой встречи на холодные и недоумеете, что же это он за вас не борется? А низкопримативный мужчина недоумевает, что же это вы ни с того ни с сего охладели? Он и не подозревает, что вам так положено по ритуалу; а ему, в соответствии с тем же ритуалом, пора начать штурм, невзирая на его возможную унижительность и невежливость. Это вовсе не значит, что вы должны быть легкодоступны сексуально! Речь здесь идет о барьерах на пути к сближению душ, а не тел.

Опять же, смотрите выше про порядок подачи блюд во время обеда...

- О брачных объявлениях. Мужчины прибегают к ним, либо если их ранг низок, либо если у них какие-то анкетные проблемы (судимость, к примеру). Если вы пишете в объявлении, что хотите «доброе, порядочное и т. д.», то, встретив именно такого, наверняка обнаружите, что к нему не лежит душа. А что касается судимых, знайте: антиобщественное поведение часто сопутствует высокому рангу. Будьте внимательны! Далее, вы желаете мужчине обеспеченного. Желание понятное, но мужчины такое условие воспринимают с омерзением, справедливо полагая, что любовь за деньги — проституция (хотя вы, возможно, имели в виду лишь его высокий ранг, то есть способность «брать от жизни»).

- Уж 40 близится, а мужичка всё нет. Вы уже согласны на какого-нибудь завалящего? А в каком смысле? Практически, снижая требования к желаемому мужу, женщина чаще всего снижает требования к цивилизованному компоненту его облика, а не к первобытному, ибо сложно сознательно снизить требования к тому, что не осознаёшь рассудком.

- Если вы действительно хотите замуж, а не только говорите об этом, вы, как ни крути, должны взять инициативу в свои руки. Кому больше нужно, тот и звонит. Только не пытайтесь штурмовать «поручиков» — это бесперспективно и неоригинально. Если вы очень хотите замуж, но очень не хотите действовать, это, извините, маниловщина. Иногда вполне достаточно просто снизить «скорость убегания», но еще раз предупреждаю о недопустимости преждевременного интимного контакта — на это мужчина согласен всегда, почти любой и почти с кем угодно. Его согласие на это никак не влияет на перспективы длительных отношений. Здесь можно провести аналогию с вашей реакцией на его знаки внимания — принять приму, но это ничего не значит. Вы находите это унижительным и не можете «переступить через себя»? Тогда остается только вам посочувствовать — порядочные мужчины тоже не хотят унижаться, не говоря уж о том, что мужчина менее заинтересован в постоянных отношениях. Доверяясь

женской «природе», то есть инстинктивной поведенческой программе, предполагающей оборонительно-выжидательную роль женщины в отношениях с мужчинами, вы будете снова и снова воспроизводить около себя обстановку первобытного стада, где моногамного брака не было, а самку имел самый наглый самец, ждать от которого порядочности — по меньшей мере наивно. Проще говоря, если будете сидеть и ждать, когда вас кто-то найдет, то вас, скорее всего, найдет какой-нибудь «кобель» или «козел».

- Доверять зову сердца есть смысл, только если ваша цель — максимум сиюминутных (особенно сексуальных) ощущений. Даже в этом случае, если вам не хочется воспитывать трудного ребенка, а тем более если беспокоит рост агрессивности человечества, от беременности лучше предохраниться. При создании устойчивой семьи доверять сердцу ни в коем случае нельзя. А так как включенный инстинкт блокирует работу рассудка, старайтесь прибегать к помощи других людей, способных рассуждать здраво.

- Если, обдумывая перспективы замужества, вы ставите цель любой ценой «попасть в дамки», то вам, разумеется, нужен доминант, при всех исходящих от него опасностях. Но и в этом случае сердцу лучше не доверять — оно вполне может вас позвать к самовлюбленному нытику, поведение которого немного похоже на поведение истинного доминанта. Между тем основная ценность высокоранговой особи — способность устраиваться в жизни — при этом отсутствует. Может статься, ваш избранник не будет обладать ни низкоранговыми достоинствами верного семьянина, ни высокоранговой способностью «брать от жизни», а только высокоранговой спесью, больше ничем. Женщины, попавшиеся на удочку к непорядочному ловеласу, часто рассказывают примерно следующее: «Да, я понимаю, что он врет, что все его красивые и нежные слова — ложь, но ничего с собой поделать не могу!» Это — образец высокопримативного поведения. Подсознание, реализуя инстинктивный брачный ритуал, не рассуждает само и не интересуется мнением рассудка на этот

счет. Для него главное – чтобы с шаблоном совпало. А раз совпадает великолепно, то и чувство включается на всю катушку! Низкопримативная женщина, доверяя своему рассудку, на эту удочку не попадется – первобытные чары на такую могут и не подействовать.

- Что чаще обманывает, сердце или разум? Обман обману рознь. Рассудок базируется на знаниях, полученных в ходе образования и воспитания, а также на жизненном опыте, своем и чужом. Если рассудок по каким-то причинам слаб, то он может обмануть (точнее, ошибиться) просто из-за своей слабости – не смог правильно «вычислить» всех последствий ситуации. Поэтому с возрастом, по мере накопления жизненного опыта, ошибок становится меньше. На инстинктивные же программы жизненный опыт не действует. Причем сердце не обманывает, в том смысле, что... ничего не обещает! А если что и обещает, то только миг блаженства. Поскольку в инстинктивных программах моногамный брак не предусмотрен и участие высокоранговых самцов в воспитании детенышей также не предусматривалось... последующее развитие событий легко себе представить.

- Из всего вышеизложенного вовсе не следует, что я призываю вас отвергать высокоранговых и предпочитать низкоранговых. Низкоранговый – не обязательно культурный и порядочный, среди них попадаются и весьма мерзкие типы, особенно на самом дне иерархической пирамиды; и наоборот, не всякий доминант – хам. Напротив, я призываю вас не обращать внимания на ранг! В том смысле, что не поддаваться гипнозу высокого ранга, блокирующего восприятие объективных достоинств и недостатков. А присутствующий в изложении некоторый перекокс во славу низкоранговых призван просто компенсировать доминирующий повсюду сильный крен в сторону высокоранговых. А если кого и хотелось бы порекомендовать, так это низкопримативных, независимо от их ранга. Другое дело, что сердце таких не понимает, но торжество разума возможно только на соответствующей генетической базе... Конечно, у высокоранговых не сплошь одни недостатки. Среди них довольно много



хороших добытчиков, и если вам повезет и его ранг будет истинным, то вы при нём будете неплохо обеспечены материально. Однако высокоранговый — почти всегда эгоист, и те материальные блага, которые он добывает, могут доставаться не вам или не только вам. Да и его самого придется делить с кем-то. И даже более того, это его умение устраиваться в жизни может сыграть с вами злую шутку — он хорошо устроится именно за ваш счет...

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН ПО ОТНОШЕНИЯМ**

*Женщины превозносят мужскую  
скромность, но не любят скромных  
мужчин.  
Томас Фуллер*

*Женщины, как дети, любят говорить «нет».  
Мужчины, как дети, принимают это всерьез.  
Янина Ипехорская, журналистка*

*Никогда не говори женщине, что ты  
недостойн ее любви, — она и без тебя это  
знает.*

*Неизвестный автор*

Приведенные ниже рекомендации можно разделить на две большие группы — тактические и стратегические. Тактические касаются конкретных поведенческих актов в отношениях с женщинами; стратегические — рекомендаций по изменению всей жизни. Стратегические, думается, уже вполне ясны из предшествующего текста — это повышение своего рангового потенциала и фактически занимаемого ранга в обществе, накопление связанных с этим ресурсов. Поэтому сосредоточимся здесь на тактических рекомендациях. Впрочем, и тактические рекомендации должны исходить из стратегической задачи формирования своего высокорангового образа.

- Прежде всего, нельзя забывать о собственном достоинстве, ухаживая за женщиной, добиваясь ее внимания и благосклонности. Самоунижение категорически недопустимо! Как и любые действия, снижающие видимую извне самооценку.

- Женщин нельзя бояться! Восприятие женщины как строгого начальника — едва ли не гарантия провала. Часто такой страх неосознанно проявляется в избегании полоспецифических тем для общения. Вместо того чтобы подавать себя женщине в качестве мужчины, самца, иной излишне застенчивый молодой человек начинает «грузить» ее высокой наукой или искусством, надеясь, что она оценит его достижения в этой области. Ну, если эти достижения действительно высоки, то скрывать их не нужно, однако за наукой нельзя забывать, что женщина прежде всего подсознательно оценивает вас как самца и анализирует, насколько вы как самец интересуетесь ею как самкой. Стало быть, наука наукой, а про комплименты забывать тоже нельзя, хотя с привычки произносить их вам, возможно, боязно (этот страх фактически есть разновидность страха для низкоранговой особи претендовать на ресурс, который ему «не по чину»). Это, разумеется, не значит, что нужно сразу лезть целоваться и тем более настаивать на интиме (хотя в каких-то специфичных ситуациях это возможно и, быть может, иногда нужно), ритуал ведь надо соблюдать! А ритуал подразумевает, в частности, выдачу комплиментов вашей собеседнице именно как высокофертильной самке (фертильность — это биологическая способность женщины зачать ребенка); другое дело, что конкретика построения таких комплиментов (так, чтобы и однозначно, и в то же время «не всурьез и издаля») — это уже больше из области искусства. Будете грузить только наукой — будете зачислены в отряд друзей, из которого в отряд любовников или мужей вы не перейдете никогда.

- Нельзя демонстрировать голод на женское внимание, могущий выглядеть, к примеру, как озабоченность сексом (или как-то иначе). Наиболее привлекательны для женщин любовно и сексуально «сытые» мужчины; так сказать, «имущему — прибавляется, у неимущего — отнимается». Эту сытость нежелательно озвучи-

вать явно (особенно лгать на данную тему — раскрытие этой лжи подобно катастрофе!), она должна косвенно проявляться в жестах, интонациях и поступках. Однако следует различать «сытость» и «отсутствие аппетита». Аппетит-то как раз должен быть.

- Важнейшая тема — подарки. Подарки должны носить характер щедрого сброса обильных излишков, но не отрывания от себя последнего куска. Миллион алых роз выглядит красиво и романтично, однако художник из одноименной песни неспроста остался ни с чем. При всём при том, что даме было очень приятно, ведь это был знак ее высокой привлекательности! Другое дело, если вы располагаете миллиардом этих роз — тогда такие выходки вполне возможны и даже нужны. Это вовсе не означает, что вы должны быть прижимисто-расчетливы, скорее, наоборот. Но вы своим подарком должны продемонстрировать наличие у вас избыточных ресурсов, а вовсе не способность лечь костями ради прекрасной дамы. Если вы отдали ей всё, что у вас было, и остались ни с чем, то зачем вы ей нужны, когда у вас ничего больше нет? Вам ведь нужно будет на что-то детей растить. А жертвенность в этом смысле вещь малоценная; даже наоборот. Поэтому, принимая знаки внимания, даже разорительные, женщина, как правило, не чувствует себя за это чем-то обязанной.

- Если женщина просит вас оказать ей в той или иной степени унижающую вас услугу, то, если нет возможности отказать, нужно всячески подчеркнуть ритуальность и формальность вашего подчинения. Не бросаться сразу же выполнять просьбу с раболепной услужливостью, но делать это, так сказать, с достоинством и честью.

- Один из распространенных советов, которые можно получить в такой ситуации, — «веди себя естественно». Однако естество у всех разное, и если одно естество притягивает женщин, то другое — вовсе нет. Так что кому-то, напротив, нужно очень тщательно себя контролировать. Однако изображать из себя ВР, будучи НР, — дело рискованное и малоперспективное. «Поручи-

ки Ржевские» ведут себя очень и очень различно с женщинами, и об их высоком ранге говорит не только и не столько их раскованное поведение, сколько трудноуловимая, уверенная в себе мимика и «лица необщее выраженье». Особенно хочу предостеречь от агрессивности в отношениях с женщинами. Сама по себе агрессивность — это еще не знак высокого рангового потенциала, а знак только лишь высоких ранговых амбиций, и она нередко указывает на НР, временно дорвавшегося до власти. Доминантным с женщинами быть нужно, но агрессивность — не синоним доминантности. Веселая жизнерадостность уверенного в себе, даже бесшабашного человека, которого не пугают как имеющиеся, так и возможные проблемы, который в определенной степени «сыт» радостями жизни, не боится вступать в контакт с другими людьми, — вот стиль поведения и жизни, к которому нужно стремиться. Пожалуй, лучшее, что можно посоветовать молодому (и не очень) человеку с отчетливо низким РП, — попытаться сыграть на аддитивности рангового потенциала — способности заводить друзей и вообще вызывать у людей симпатию. Такие способности свидетельствуют о потенциале успешной деятельности в альянсах и группировках, могущей привести к иерархическому успеху их членов.

- Если инициатива ваших встреч или иных контактов (например, телефонных) всегда исходит от вас, а она в лучшем случае лишь милостиво не отказывается, это явный признак бесперспективности ваших отношений. В этом случае вы для нее лишь «экземпляр коллекции» да, быть может, источник приятных подарков.

- Не делайте главным акцентом своей кампании по уходу за вами трудолюбие, трезвость, заботливость, чуткость и т. п. — ее сердца вы этим не завоеуете; а если она еще не была замужем, то, скорее всего, не завоеуете и головы.

- О деньгах тут уже говорилось много, они действительно бесполезны в плане повышения полоспецифической привлекательности, ведь разбогатеть в первобытном стаде, будучи низкоранговым, практически невозможно — вышестоящие всё отни-

мут. В современном обществе это уже, в принципе, возможно, но, если ваш фактический ранг будет уж очень явно не соответствовать вашему богатству, вы можете позднее столкнуться с ее неверностью. Ведь «кормильца» приятно «доить», иногда поощряя сексом, но любовника ей хочется другого...

- Как уже было сказано, характерным для людей является различие их уровней примативности. Напомню, что низкопримативный человек в повседневной жизни руководствуется больше рассудком, чем инстинктивными программами. Поскольку инстинктивные брачные ритуалы диалогичны, как пароль и отзыв, несоответствие поведения человека этим ритуалам может серьезно осложнить ему поиски спутника жизни. Такого мужчину могут просто не воспринять как половозрелого самца. Говорят, что женщины любят ушами. Скажу более, это характерно не только для людей! Самцы певчих птиц поют песни именно для привлечения самок, для того же стрекошет кузнечик, квакает самец лягушки, завывает по ночам мартовский кот и прочее, и прочее. Ну а про эстрадных звезд и говорить нечего — это одна из наиболее популярных среди женщин категория мужчин... Да и поют-то они по большей части о любви!

- Что важнее для успеха — высокий ранг или высокая примативность? Конечно, высокий ранг! «Поручику» прощается всё, в том числе и низкая примативность. Более того, высокоранговые мужчины с низкой примативностью часто обладают особым обаянием и имеют успех именно у высокопорядочных женщин, хотя рекордные гаремы — не у них. Впрочем, примативность — в основном врожденное качество, и какой-либо «работой над собой» изменить ее сложно, особенно если у вас нет артистического дарования. Но низкие шансы можно попробовать скомпенсировать большим количеством попыток — под лежащий камень и вода не течет. И не стесняйтесь использовать для этого излюбленную женскую тактику — крутить несколько романов параллельно, приняв, разумеется, меры к тому, чтобы эти «параллели» не пересекались... По крайней мере, наберетесь практического опыта и, возможно, обретете недостающую вам уверенность. Для

обретения опыта можно также повстречаться по брачным объявлениям, но не рассматривайте их как безотказный способ — шансы на успех они дают весьма и весьма незначительные; можно безуспешно встречаться по этим объявлениям многие годы.

- Конечно, женщинам свойственно всячески потешаться над низкоранговыми мужчинами, но относитесь к этому философски и не прекращайте попыток. Во всяком случае, не делайте из этого трагедии и не впадайте в депрессию. Тем более что мы живем в вероятностном мире, и, как уже было сказано, высокий ранг сам по себе — еще не гарантия полного успеха, и наоборот, низкий ранг — еще не гарантия неуспеха; это лишь факторы, сильно влияющие на вероятность взаимности. Кроме того, существуют инстинкты сексуального любопытства и поиска... И еще: если ваш ранговый потенциал низок, постарайтесь не тратить время на высокоранговых женщин.

- Не осуждайте ваших возлюбленных за то, что они строят глазки, а может быть, и встречаются не только с вами, а вас держат «привязанными» на определенной дистанции, — природа возложила основную ответственность за выбор именно на них. Хоть времена уже не те... И не осуждайте своих жен за непреодолимое желание нравиться всем мужчинам подряд — неверность из этого автоматически не следует. Помните, что без веских причин женщина не станет привносить в свою жизнь что-то опасное. Но! Не тратьте зря время, если увидите, что дистанция между вами уж очень долго не сокращается, — значит, вас держат только «для коллекции». В этом случае вы ей, скорее всего, не нужны — нужны ваши знаки внимания. Дело в том, что женская потребность в знаках внимания со стороны мужчин является едва ли не самоцелью для них, своего рода психологической пищей. А дозированная благосклонность отпускается вам лишь для того, чтобы этот источник знаков внимания не иссяк возможно дольше. Статистика говорит, что слишком длительные ухаживания к удачным бракам не приводят, — всю оставшуюся жизнь вас будут рассматривать как рака на безрыбье, эдакий аварийный вариант.

- Как уже было сказано, для женщин характерны те или иные разновидности параллельного промискуитета, чаще платонические. То есть они склонны «обрабатывать» нескольких мужчин одновременно. Если при этом женщина держит достаточную дистанцию со всеми «обрабатываемыми», кроме, быть может, одного, давая остальным лишь надежду, это есть НОРМА и обычная практика, служащая для расширения поля выбора. Такая практика в сочетании с эгоцентризмом воспринимается как коварство; этот термин в данном случае не вполне точен — на ком она остановит свой выбор, зачастую она и сама не знает до последнего момента (впрочем, она, как правило, точно знает, на ком она этот выбор НЕ остановит); да и в момент выбора она не всегда отдает себе внятный отчет, почему выбран тот, а не другой. Так что не устраивайте по этому поводу скандалов и не лезьте зря в петлю — в соответствии с инстинктом женщины просто обязаны так поступать.

- Как один из весьма сильных (хотя и рискованных для самих женщин) способов соблазнения мужчин может применяться и кратковременный «допуск к телу». В этих случаях женщина сравнительно легко соглашается на кратковременные интимные отношения, вообще говоря, не предполагающие развития и углубления. Основная подсознательная цель такой связи — привязать мужчину к себе, попутно удовлетворив инстинкт сексуального любопытства. На рассудочном уровне это объясняется женщиной, как правило, как желание «развлечься». Однако по прошествии непродолжительного времени (нередко — уже на следующий день) в продолжении интимных отношений вам может быть отказано, возможно, с предложением «остаться друзьями». И горе вам, если вы уже успели в нее влюбиться! Перспективы взаимности в этом случае иллюзорны или исчезающе слабы. Короче говоря, не спешите влюбляться в женщину только за то, что она вам пару раз отдалась, — это может быть лишь наживкой, за которой не следует ничего, кроме больно жалящего крючка. Разумеется, это не означает, что нужно отказываться от близости; наживку надо аккуратно обглодать, не проглотив

крючка (в смысле — не потеряв головы).

- «Чем меньше женщину мы любим, тем легче нравимся мы ей...» Применительно к самому Пушкину эти слова, безусловно, справедливы, но подобные рекомендации, такие как «не обращать на нее внимания» или «сразу поставить ее на место», «прикрикнуть», и т. п., являются характерными для поведения «поручиков» и хорошо срабатывают в их же исполнении. Доминанту не нужно любить женщин — женщины его и так любят. Если же ваш ранг низок, то ваше необращение внимания останется незамеченным; а попытка «поставить на место» будет рычанием бумажного тигра и не вызовет ничего, кроме усмешки или праведного гнева, ибо «шапка будет не по Сеньке».

- О женской неверности. Если не рассматривать явную или неявную проституцию, то есть половую связь за материальные блага, изменяет женщина в большинстве случаев тогда, когда не удовлетворена рангом своего мужа. Особенно если у нее повышена сила врожденной программы сексуального любопытства. И если вы свою жену не удовлетворяете сексуально, а кто-то другой удовлетворяет, дело тут не в его особом умении и не в размерах гениталий, а именно в ранге. Даже потенция — не главная в числе причин неверности. Если ее не устраивает что-то другое (низкий интеллект, грубое обращение, лень и т. п.), то она от вас скорее уйдет, чем начнет изменять.

- Женщинам присуще хныкать, в том числе о том, как им трудно выйти замуж. Однако не воспринимайте это хныканье слишком буквально и не стройте иллюзий, что женщины будут на вас кидаться, отпихивая конкуренток (если вы, конечно, не поп-звезда или подобная личность с высочайшим рангом). Женщины, стремясь нравиться всем мужчинам, тем не менее будут до старости сидеть и ждать, когда их кто-то завоюет (а они еще будут обороняться! Впрочем, стойкость этой обороны обратно пропорциональна рангу мужчины), доказав тем самым свое первобытное право на близкий контакт, даже когда уже никаких шансов. На практике замуж они хотят гораздо меньше, чем об этом говорят. Особенно если им за 30 — в этом случае, поми-



мо прочего, срабатывает (впрочем, присущее и мужчинам тоже) нежелание менять привычный порядок жизни.

- Говоря, что, дескать, «нет мужиков» или «никто не обращает внимания», женщина вольно или чаще невольно лукавит. Женщина репродуктивного возраста, АБСОЛЮТНО не пользующаяся вниманием мужчин, — явление практически невозможное (если, конечно, мужчины физически наличествуют в радиусе нескольких километров). Эти высказывания следует понимать как «мало мужиков»/«мало поклонников» и «среди них нет подходящего» (а мы знаем, кто этот подходящий). Ну а поклонников, как и денег, никогда не бывает слишком много. Так что, ухаживая за какой-то женщиной, даже некрасивой, не рассчитывайте, что у нее совсем нет других ухажеров, а исходите из того, что вы — лишь один из претендентов.

- Но если конкуренция за женщину явно слаба, будьте внимательны! Хорошо, если причина этого — в непривлекательной внешности. Иначе на то могут быть очень серьезные причины. Если женщины отвергают мужчин за несоответствие первобытным критериям, то мужчины, руководствуясь рассудком, отвергают женщин за более объективные недостатки. То же касается разведенных женщин: хороших жен стараются не терять — очень желательно выяснить причину развода.

- Не скромничайте и не занимайтесь самокритикой. Если вам есть чем гордиться, не оставляйте это на потом в расчете, что позже это будет приятная для нее неожиданность. Эдак «позже» не наступит никогда. Также не рассчитывайте, что она сама увидит ваши достоинства: пресловутая женская проницательность — не более чем миф. Иллюзию женской проницательности создает умение хорошо читать жесты и мимику как древний довербальный язык общения. Однако по жестам можно определить текущее состояние человека, но никак не его биографию и моральный облик. Как уже было сказано, женщины, руководствуясь чувствами, оценивают мужчин очень поверхностно. Не скажу за всех женщин, но среднестатистическая вовсе не проницательна, что является следствием ее эгоцентризма. Если бы это было не так,

женщины не страдали бы столь часто от жуликов в общественном транспорте.

- Женщина, оценивая ваши достоинства (как они ей поданы), сопоставляет их, скорее, не со своими достоинствами и недостатками (в соответствии с принципом незаменимости самки, собственные недостатки менее важны по сравнению с самим фактом существования самки), а с аналогичными качествами других мужчин (тоже как они ей поданы). Обратите внимание, как беззастенчиво нахваливают себя опытные донжуаны, не стесняясь при случае и приврать. Я, разумеется, не могу рекомендовать вранье в качестве метода, но что есть, то должно быть выставлено напоказ. При этом не следует забывать старину Карнеги: *«Отправляясь на рыбалку, я беру с собой червей, хотя сам предпочитаю клубнику со сливками»*. То есть то, что нравится в себе вам самому, может не нравиться другим.

- Поосторожнее с объяснениями в любви! Это может быть финишем, так как цель брачного поведения женщин – влюбить в себя; если эта цель достигнута, дальнейшие отношения для нее могут стать неинтересны, вас станут лишь вяло придерживать «для коллекции». То, что выслушивание объяснений женщине приятно, есть просто приятность от осознания своей востребованности как самки и, следовательно, – знак своей высокой биологической ценности. Кому не будет приятно осознать, что он «дорогого стоит»! [4].

**Примечание.** По этой ссылке можно найти остальные рекомендации: [http://protopop.hotbox.ru/faq\\_tr.html](http://protopop.hotbox.ru/faq_tr.html)

## ГЛАВА 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

*Счастливый брак – это брак, в котором муж понимает каждое слово, которое не сказала жена.*

*Джонатан Свифт*

*Потому что они много потрудились над отношениями и уже узнали всё друг о друге!*

Друзья, не буду отнимать много вашего драгоценного времени, ведь это мини-книга. Хочется просто ответить на вопрос в названии самой книги. Кто инопланетянин больше: мужчина или женщина? На мой субъективный взгляд, ни тот, ни другой. Мы все дети эволюции – природы, и в большей степени уместно сравнивать нас с животными, а не с инопланетянами. Но это не всем будет приятно, куда интереснее и загадочнее ассоциироваться с пришельцами: вроде как статус покруче. Может, нам стоит сначала разобраться с нашим земным примитивным уровнем, а уж потом в небеса поглядывать? Хотя... если делать это одновременно, то будут только плюсы.

Разберитесь со своими чувствами и эмоциями, то бишь инстинктами, узнайте корни этих интересных вещей, и данная информация изменит течение вашей жизни в лучшую сторону. Я желаю вам новых озарений, осознаний и потрясающих перемен, они непременно будут, потому что это проверено на опыте других людей, это работает!

И хочется закончить афоризмом и поэтическими строчками:

«Идеальный мужчина не пьет, не курит, не играет на скачках, никогда не спорит и... не существует!!!» То же могу сказать и в отношении женщин. Нет идеальных людей, не тратьте зря время на бесконечные поиски принцев и принцесс. Делайте их сами, помогайте им становиться такими. Познавайте друг друга. Будьте художниками и творцами. И только в этом прелесть жизни и счастье – когда видишь перед глазами свое творение, понимая, что имеешь к нему самое прямое отношение.

*Никто ведь не должен тебе ничего.  
Ты праздника хочешь? Придумай его.  
По песне тоскуешь? Так песню сложи  
И всех окружающих обворожи  
По свету скучаешь?  
Чтоб радовал свет, Ты сам излучай  
Ведь Ты сам – истинный Свет!*

*(Автор мне неизвестен)*

## ПСИХОЛОГИЯ В КАЖДЫЙ ДОМ!



Друзья, если вы многое поняли и осознали, что вроде как нужно что-то менять в своей жизни, но не знаете, как это сделать (этого материала недостаточно), или хотите меняться вместе с другими интересными людьми, для вас есть хорошая новость – выходит мой онлайн-тренинг «Любовь пятого измерения» в двенадцати частях по мотивам этой книги. Там будут отрабатываться навыки качественной коммуникации, будет производиться разбор конкретных примеров из жизни, будут даваться практические рекомендации, упражнения, медитативные практики и прочие интересные вещи. Будет увлекательнее раз в сто, чем в этой книге.

И возможно, когда к вам в руки попадет эта книга, тренинг уже будет активно функционировать. Вы легко его найдёте на моих сайтах. Кому интересно, забегайте – [www.polinasukhova.ru](http://www.polinasukhova.ru) и [www.mirdushi.club](http://www.mirdushi.club). Подписывайтесь на новости и вы всегда будете в курсе запуска очередного онлайн-тренинга.

Вас ждут и Вам будут очень рады! Приходите сами, зовите

друзей, родственников и, конечно, дарите данную книгу и книгу А. И. Протопопова «Трактат о любви» своим знакомым. Чем больше люди будут знать об особенностях полов, тем быстрее и радостнее мы все вместе заживем!

С наилучшими пожеланиями гармонии в душе и окружающем мире, Полина Сухова!

## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Статья Протопопова А. И. «Этология человека и ее место в науках о поведении» <http://protopor.hotbox.ru/etho.html>
2. Журнал «Сельская новь», июль 2011 года, №7
3. Психологос – психологическая энциклопедия <http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos>
4. Протопопов А. И. «Трактат о любви»
5. <http://protopor.hotbox.ru/tl3.html> Новоселов «Женщина. Учебник для мужчин»
6. Протопопов А. И. «Инстинкты человека» [http://protopor.hotbox.ru/Instinctes\\_EBook.html](http://protopor.hotbox.ru/Instinctes_EBook.html)
7. Статья Вестника В. (Ответы В. Кравцу).
8. Интервью Протопопова А. И. для портала «Психология в каждый дом!» [www.polinasukhova.ru](http://www.polinasukhova.ru)

## ПРИМЕЧАНИЯ

- [1] <http://polinasukhova.ru/?p=189>
- [2] <http://polinasukhova.ru/?p=202>
- [3] <http://protopop.chat.ru/tl3.html>
- [4] <http://goo.gl/fkU5H>
- [5] <http://goo.gl/1AksC7>
- [6] <http://protopop.chat.ru/tl3.html>
- [7] <http://polinasukhova.ru/?p=1296>



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Кто поможет понять друг друга, или О чём, собственно, книга? .....	4
Зачем я пишу книгу? .....	5
Почему книга достойна прочтения? .....	6
Немного о науке этологии .....	7
Глава 1. Влияние врожденных инстинктивных программ на мужчину, женщину и их взаимоотношения .....	8
Немного о любви .....	8
Философы о любви .....	9
Науки биология и этология о любви .....	9
Любовь и мыши: что общего? .....	10
Виды любви .....	13
Различия полов .....	14
Что нужно природе от мужчины и женщины? .....	17
Критерии полового отбора для мужчин .....	17
Критерии полового отбора для женщин .....	18
Социальная иерархия: ранги особей .....	20
Эмоциональность индивида .....	23
Инстинктивные предпочтения женщины, или За кем остается выбор партнера? .....	25
Как женщины справляются с высокоранговыми и можно ли с ними справиться? .....	27
Ошибочка .....	28
Среднеранговые мужчины: что с ними делает женщина? ..	30
Низкоранговые особи: а для чего, собственно, они нужны? .....	32
Глава 2. Кому лучше живется, мужчине или женщине? .....	33
Муж-ребенок .....	35
Инверсия доминирования .....	37
Кому лучше живется, мужчине или женщине? .....	39
Женщина — неадекватный доминант в семье .....	40
Ненасытность женщины .....	41

Результат жесткого и неадекватного доминирования женщины .....	43
Усугубление проблемы в обществе .....	45
Кого воспитываем? .....	45
Воспитание подкаблучников .....	47
Мать и сын .....	48
А что же делать? .....	50
Что воспитывать, уже понятно. А как это делать? .....	51
Можно ли повысить ранг мужчины? .....	52
Как отличить доминирующую женщину? .....	52
Женщина — мудрый управленец в семье .....	53
Как не нужно и как нужно вести себя мудрой женщине ..	54
Глобальная цель каждого человека в отдельности и общества в целом .....	57
Агрессивное доминирование мужчины над женщиной ...	58
Наши мысли известны не только нам? .....	60
Глава 3. Рекомендации психолога: что делать мужчине и женщине? .....	62
А как нужно вести себя для того, чтобы выработать нужное поведение? .....	64
Упражнение «Критика + — +» .....	64
Для женщин .....	67
Для мужчин .....	69
Как сделать женщину счастливой? .....	70
Как подкорректировать ранг мужчины .....	72
Неуверенность .....	73
Повышение личностной энергетики .....	74
Приобретение ощущения уверенности в себе .....	75
Развитие навыка уверенного поведения .....	75
Корректировка жизненной философии .....	75
Полезное обоим полам .....	76
Что такое любовь? .....	78
Как правильно любить? .....	79
Как сотрудничать с партнером? .....	80
Настоящая забота .....	83
Игра в телепатию .....	85

Что делает заботливый партнер? .....	86
Упражнение «Давайте знакомиться!» .....	86
Как мы узнаём о том, что нас любят? .....	87
Глава 4. Рекомендации этолога А. И. Протопопова: что делать мужчине и женщине? .....	88
Рекомендации по инстинктам .....	88
Рекомендации для замужних женщин по отношениям ...	89
Рекомендации для женщин, стремящихся выйти замуж ..	91
Рекомендации для мужчин по отношениям .....	97
Глава 5. Заключение .....	107
В добрый путь! .....	107
Психология в каждый дом! .....	109
Использованные материалы .....	111
Примечания .....	112

**Полина Сухова**

Кто инопланетянин больше: мужчина или женщина?