

Ильдар Мухамеджанов

**Мужчина и женщина.
Книга-тренинг**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
М92

Мухамеджанов И. Р.

Мужчина и женщина. Книга-тренинг / И. Р. Мухамеджанов —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 84 с.

ISBN 978-5-532-06709-7

Книга раскрывает отношения между мужчиной и женщиной на нескольких уровнях: как гармония в отношениях связана с историей рода, с отношениями с родителями, с предыдущими отношениями, какие этапы проходят пары в своём развитии. Книга написана как итог многолетней практики и содержит не только теорию, но и практические упражнения и рекомендации.

ISBN 978-5-532-06709-7

© Мухамеджанов И. Р., текст, 2012
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

Посвящается мужчинам и женщинам, жёнам и мужьям, любовникам и любовницам, мамам и папам, дочерям и сыновьям, сёстрам и братьям, бабушкам и дедушкам, отчимам и мачехам, защитникам отечества и хранительницам очага, насильникам и жертвам, алкоголикам и проституткам, игроманам и трудоголичкам, стервам и козлам, красавицам и чудовищам, распутницам и распутникам, содержанкам и альфонсам, бывшим и будущим



Предисловие автора

Занимаясь психотерапией, я обратил внимание на то, что большая часть моих клиентов и клиенток говорит об одной и той же проблеме – невозможности либо сложности создания гармоничных отношений с другим полом.

Так возникла идея создать тренинг, направленный на всестороннее рассмотрение этой проблемы. Затем из тренинга выросла идея – а что мешает человеку стать тренером самому себе?

Данная книга написана для тех, у кого пока нет партнёра, и кто хотел бы найти своего любимого человека, а так же для тех, кто находится в отношениях, но хотел бы улучшить их качество.

Это книга-тренинг, во-первых, потому что она написана на основании практического двухдневного тренинга, который я веду уже несколько лет, и действенность которого проверена сотнями женщин и мужчин; а также потому, что книга содержит не только теоретическую информацию, но и практические упражнения, и реальные истории из жизни реальных людей.

Часть упражнений можно делать в одиночку, для некоторых нужен партнёр – но пусть это не пугает тех, кто пока одинок – эти парные упражнения можно делать с другом, подругой – любым человеком **вашего поколения**, который хорошо к вам относится, и не обязательно другого пола.

!!! Я очень НЕ рекомендую делать эти парные упражнения со своими родителями.

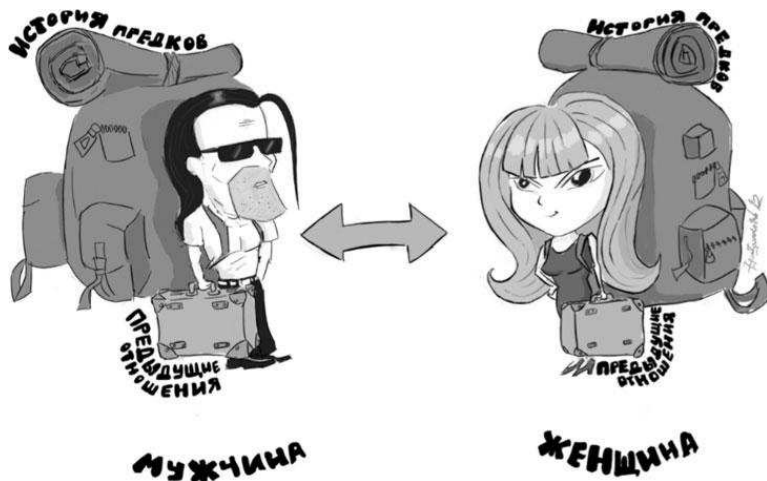
И последнее. Книга не претендует на новизну. Моя цель – обобщить и изложить простым языком то, что философы и психологи уже давно открыли, и через упражнения помочь не только понять разумом некоторые важные вещи об отношениях между мужчиной и женщиной, но и прочувствовать их.

Введение

Мужчина и женщина: кто здесь?

Когда мужчина и женщина начинают отношения, как правило, они находятся в иллюзии, что их в этих отношениях только двое. Но это всегда не так.

Посмотрите на этот рисунок



На отношения мужчины и женщины влияют, во-первых, история предков каждого из них, во-вторых, личная история прошлых отношений.

В первой части книги я расскажу:

- о том, какое влияние оказывает история рода, и что я могу изменить в своём отношении к прошлому;
- о том, как влияют на становление мужчины и женщины мама и папа;
- о том, как на отношения влияют предыдущие партнёры, о влиянии личной истории.

Во второй части перейду к тому,

- как начинаются и развиваются отношения между мужчиной и женщиной, и как сделать их гармоничнее.
- что такое чувства и как их осознавать.

Часть I

За гранью личности

Глава 1

Мужчина и женщина: два рода и две судьбы

Сидят на облаке два ангела и смотрят на землю. Внизу многоквартирный дом, на одном этаже 2 соседние квартиры. В одной квартире муж, жена и трое детей. Муж пьёт, бьёт жену, пропивает всё. Жена пашет на двух работах, кормит детей и мужа. В соседней квартире – муж, жена и трое детей. Жена не работает, ходит по косметическим салонам, вечеринкам, любовникам. Муж на двух работах пашет, кормит детей, обеспечивает жену.

Полетели ангелы к Богу и говорят:

– Господи! Ну посмотри ты, как она с этим алкашом мучается! Ну посмотри ты, как он с этой стервой мается. Ну соедини ты их вместе – пусть они хоть немножко счастливы побудут!

А Бог им в ответ:

– Да вы не понимаете! Если я их сейчас соединю – на земле на одну семью меньше станет.

(народная притча)

Каждый из нас имеет родителей и принадлежит к двум родам – роду отца и роду матери. Причём люди внутри рода связаны между собой незримой связью, которая действует независимо от расстояния. Эту связь можно назвать душой семьи, можно назвать родовым полем, можно назвать коллективным бессознательным – это что-то невидимое, что выходит за пределы моего тела и соединяет меня с родственниками.

Я буду называть это родовым полем.

Поле рода влияет на человека, прежде всего, позитивно – мы рождаемся и живём в этом поле. Оно даёт энергию для нашей жизни. Оно помогает строить отношения.

В то же время родовое поле может влиять на человека негативно, роковым образом (хотя слова «негативно» и «позитивно» применительно к влиянию родового поля очень неточны. Скажем так: позитивно – значит, помогает создавать гармоничные отношения с другим полом; и негативно – значит, мешает создавать гармоничные отношения).

Это роковое влияние может проявляться 3-мя разными способами.

1-й вариант рокового влияния поля – "чужая судьба"

Человек в этом случае связан с кем-то из предков, проживает не свою судьбу, а судьбу этого предка, ведёт себя так же, как он, с ним случаются похожие события.

Чтобы это стало понятно, нужно немного рассказать о том, как устроено родовое поле и по каким законам оно живёт.

Кто входит в родовое поле?

1) *Родственники.* Прежде всего, родители – мама и папа, а также все их дети, включая умерших и абортированных. Затем бабушки и дедушки (родители мамы и папы), а также все их дети (то есть наши дяди и тёти), включая умерших и абортированных. Эти люди оказывают наиболее сильное влияние, но и более ранние поколения предков тоже входят в родовое поле, и часто оказывают очень сильное влияние на человека.

2) *Те, кто уступил место в семье:* первые партнёры родителей, бабушек и дедушек.

3) *Те, кто причинил семье значительный вред* (убил, покалечил, раскулачивал, ограбил, изнасиловал).

4) *Те, кто пострадал из-за действий членов семьи* (убитые, покалеченные, ограбленные, изнасилованные).

5) *Те, кто сделал для семьи что-то значимое* (спас жизнь, подарил что-то очень ценное).

Все эти люди входят в род и для них действуют законы родового поля.

По каким законам живёт родовое поле?

1. **Закон принадлежности:** каждый член рода имеет равное право на принадлежность к роду. (Это значит, что он должен считаться равноправным членом рода и его должно уважать независимо от того, что он сделал и как к нему относится общество)

2. **Закон иерархии:** люди, появившиеся в роду раньше, имеют преимущество перед теми, кто появился позже. (Например, родители могут вмешиваться в дела детей, а дети не могут вмешиваться в дела родителей)

3. **Закон справедливости:** справедливость в родовой системе обязательно будет восстановлена. (Под справедливостью в родовом поле понимается соблюдение принадлежности и иерархии)

Итак, вернёмся к "чужой судьбе".

Если кто-то из предков исключён из семьи, то кто-то из младших повторяет его судьбу.

Как это может выглядеть на практике.

История Олега. Проблема Олега выглядела так: женился, родился ребёнок, отношения с женой испортились, при этом грудного сына своего видеть не хотел. Умом понимал, что это его сын, но ничего не чувствовал. Ушёл от жены, стал жить с другой женщиной. Когда стали разбираться в истории рода, выяснилось, что дед ушёл от жены с грудным ребёнком к другой женщине и про этого деда в семье не принято говорить. Олег повторял судьбу своего деда.

История Лены. Проблема Лены выглядела так: всю жизнь чувствовала себя так, как будто она чужая для своих родителей, обижалась на них за то, что её игнорируют. Вышла замуж, 1-й ребёнок умер, муж ушёл. Когда стали разбираться с историей рода, выяснилось, что у отца Лены была первая жена, и их ребёнок умер младенцем, после чего папа ушёл к маме Лены. Про первую жену отца и её ребёнка в семье не говорят. Лена повторяла судьбу первой жены отца.

Эти 2 истории – пример проблем в жизни мужчины и женщины. Но книга эта не о проблемах, а о решении проблем. Когда Олег с уважением посмотрел на судьбу деда, разыскал его могилу и стал считать его частью своей семьи, он смог принять ребёнка и восстановить хорошие отношения с женой. Когда Лена с уважением посмотрела на судьбу 1-й жены своего отца и осознала, что она родилась потому, что та уступила место её маме, и стала считать её частью своей семьи – она смогла построить гармоничные отношения с мужчиной.

Если исключённого из рода человека принимают обратно в семью – больше никому не нужно повторять его судьбу. Потому что цель родового поля – не "наказать потомка за грехи предков", а указать на исключённого предка, чтоб род снова стал полным.

Исключение из рода может выглядеть по-разному:

- человека могут посчитать плохим по социальным причинам (пьёт, агрессивен, осуждён и пр.)
- у него слишком страшная судьба (повесился, убили, убил кого-то, был палачом и т. д.)
- про него опасно говорить по политическим мотивам (репрессирован, скрывается и т. д.)
- он слишком много горя принёс роду (убил родственника, покалечил, выдал и т. д.)
- его стыдятся (аморальное поведение, проституция и т. д.)
- вина перед ним слишком большая (абортированные дети и другие убитые членами рода люди)
- его слишком возвеличивают (считают идеалом, делают из него кумира)

С чем связано исключение из рода?

Как бы по-разному не выглядели причины исключения, цель всегда одна – избежать угрозы существованию рода. В результате исключения формируется так называемая родовая со-весть: какое поведение в нашем роду считается «хорошим», то есть помогающим роду выжить в обществе, а какое «плохим», ставящим выживание рода в данном обществе под угрозу. Таким образом, причина