

# МЖ

мужчина и женщина:  
как преодолеть  
разногласия  
и приумножить  
любовь

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

**МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: как преодолеть разногласия и  
приумножить любовь / Под ред. М. Аксюты – 2014. – 112 с.**

Что может быть прекрасней отношений мужчины и женщины, преодолевших все преграды и трудности и достигших вершины настоящей, неподдельной любви?

Курс, который мы вам предлагаем – это результат одного очень смелого, уникального, никогда ранее не проводившегося эксперимента. Это увлекательный отчет о том, к чему пришли десятки семейных пар, проводивших занятия по специальной методике, пробуждающей то, что в современном обществе именуется коллективным разумом.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ .....	5
ВВЕДЕНИЕ: КАК ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТ ЭТОГО КУРСА .....	7
ГОРА ПЕРВАЯ .....	11
ГОРА ВТОРАЯ .....	15
Упражнение «РОЗОВАЯ МЕЧТА» .....	17
Упражнение «ЗНАКОМСТВО» .....	18
Упражнение «ЧЕГО МЫ ХОТИМ ОТ ЭТОЙ ЖИЗНИ?» .....	19
ГОРА ЧЕТВЕРТАЯ .....	30
Упражнение «ВСЕ ПРИГРЕШЕНИЯ ПОКРОЕТ ЛЮБОВЬ» .....	30
ГОРА ПЯТАЯ .....	45
Упражнение: «СОЗДАНИЕ ОБРАЗОВ» .....	46
ГОРА ШЕСТАЯ .....	50
Упражнение «КРАСИВЫЕ УСТУПКИ» .....	51
Упражнение «ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ» .....	56
ГОРА СЕДЬМАЯ .....	59
Упражнение «ЗЕРКАЛО» .....	61
ГОРА ВОСЬМАЯ .....	71
Игра «МОЙ ПАРТНЕР ИДЕАЛЬНЫЙ!» .....	75
ГОРА ДЕВЯТАЯ .....	87
ГОРА ДЕСЯТАЯ .....	96
ШКОЛА ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ .....	110
KRUGI.TV .....	111
Почему и как это работает .....	111

Как современному человеку прийти к равновесию с природой и выстроить гармоничные отношения с окружением? Несомненно, что навыки гармоничной жизни можно приобрести, прежде всего, в семье, воспитывая в себе чувствительность, стремление к пониманию, внимательное отношение, умение уступать.

Курс, который мы вам предлагаем – это результат одного очень смелого, уникального, никогда ранее не проводившегося эксперимента. Это увлекательный отчет о том, к чему пришли десятки семейных пар, проводивших занятия по специальной методике, пробуждающей то, что в современном обществе именуется коллективным разумом. Они собирались, на протяжении долгого времени, чтобы улучшить свои отношения, придать им второе рождение, новый и глубокий смысл.

Почему одни семьи счастливы и живут в полной гармонии с окружающим миром, а другие – нет? Как преодолеть разногласия и приумножить любовь в отношениях с партнером?

Результаты удивительны.

Во многом потому, что к ним привел коллективный разум, «мудрость толпы», феномен который сейчас изучается во всем мире.

Итоги могут быть сформулированы в виде десяти принципов, которые помогут вам прийти к счастливым и гармоничным семейным отношениям.

Мы назвали их «Десять гор». Почему?

Потому что подъем на гору – это символ движения вверх, к совершенству, символ преодоления, стремления к лучшему – он требует определенных усилий. Порой путь нелегок. Но, в конечном итоге, достигшему вершины путнику открывается потрясающий вид, покоряющий сердце подлинной красотой.

Что может быть прекрасней отношений мужчины и женщины, преодолевших все преграды и трудности и достигших вершины настоящей, неподдельной любви?

Вы верите, что такое все еще возможно в наше время?

В любом случае, мы приглашаем вас в увлекательное путешествие вместе с нами.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**ГОРА ПЕРВАЯ** – признание различий и уважение индивидуальных свойств партнера. Чтобы подняться на эту гору, нужно научиться уважать и беречь индивидуальность друг друга и понимать, что мужчины и женщины – совершенно разные существа. Говорят, что они – с разных планет. Мы скажем так: «Они из разных миров».

**ГОРА ВТОРАЯ** – знакомство. Чтобы подняться на эту гору, нужно составить карту ваших семейных отношений. Какие у вас и у вашего партнера интересы в жизни? Что у вас схожего, и какие у вас отличия? Замечательно, если обнаружится, что у вас в жизни есть одна общая, большая цель, идеальная мечта, прекрасный образ светлого будущего, к которому должны привести вас ваши отношения, если вы объедините свои усилия самым совершенным образом.

**ГОРА ТРЕТЬЯ** – постоянное обновление отношений. Чтобы подняться на эту гору, нужно научиться периодически непринужденно и весело флиртовать друг с другом, как в первые дни знакомства.

**ГОРА ЧЕТВЕРТАЯ** – корректировка карты семейных отношений путем общения друг с другом. Чтобы подняться на эту гору, мы рекомендуем практиковать одно невероятно эффективное и простое упражнение, назовем его так: «Горькая начинка, покрытая толстым слоем шоколада, или чего, в итоге всего пройденного вместе, мы хотим друг от друга?».

**ГОРА ПЯТАЯ** – внимание и забота. Чтобы подняться на эту гору, нужно осознать важность взаимных усилий участия и заботы, которые партнерам полезно вкладывать друг в друга, чтобы сблизиться еще теснее, привязаться друг к другу еще крепче и ценить, один – другого, еще больше.

**ГОРА ШЕСТАЯ** – границы дозволенного. Чтобы подняться на эту гору, нужно осознать на практике пользу от взаимных уступок и время от времени применять друг к другу «полную амнистию».

ГОРА СЕДЬМАЯ – зеркало. Чтобы подняться на эту гору, нужно понять, что все недостатки твоего партнера, на самом деле, не что иное, как твои собственные изъяны.

ГОРА ВОСЬМАЯ – любовь. Чтобы подняться на эту гору, нужно прийти в совместных отношениях к такой большой любви, которая покрывает все недостатки: и его, и ее – вместе взятые.

ГОРА ДЕВЯТАЯ. С ее вершины открывается вид на все человечество, как на одну большую и добрую семью.

ГОРА ДЕСЯТАЯ – отчаяние, путаница и бессилие. Чтобы подняться на эту гору, вам потребуется доброе и хорошее окружение – ваш надежный помощник на пути к вершинам любви.

## ВВЕДЕНИЕ: КАК ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТ ЭТОГО КУРСА

О чем это мы?

О круглых столах, конечно!

Этим инструментом, использующим коллективный разум, давно пользуются политики, психологи, управленцы, бизнесмены и экономисты. Они заметили, что, если решать какой-то вопрос совместно, по определенным правилам, то обсуждение идет конструктивно, и результаты его удивляют. Можно решить, практически, любую проблему!

Эйнштейн сказал: «Никакую проблему нельзя решить на том уровне, на котором она возникла».

**Для того чтобы решить проблему, нужно перейти на другой уровень мышления – не индивидуальный, а общий.**

Когда люди собираются вместе и начинают обсуждать какую-то проблему, соблюдая описанные ниже принципы методики, которую мы с вами будем называть Круглой, они поднимаются над уровнем возникновения проблемы: каждый высвечивает отдельную сторону и добавляет ее в общую копилку, в результате чего происходит соединение этих граней. Так рождается интегральное решение.

Каковы правила?

Они очень просты.

Вот что пишут в Википедии:

- цель обсуждения – обобщить идеи и мнения относительно обсуждаемой проблемы;
- все участники круглого стола выступают в роли проponentов (должны выражать мнение по поводу обсуждаемого вопроса, а не по поводу мнений других участников);
- все участники обсуждения равноправны: никто не имеет права диктовать свою волю и решения.

Немного расширим эти правила.

## **1. Равенство и важность**

За «Круглым столом» нет людей, более или менее важных. Во время обсуждения все стараются быть равными друг другу, не подавляя званиями, должностями; не допустима также дискриминация по половому, возрастному и другим признакам; нет «больших» и «маленьких».

## **2. Только одна тема**

Все вместе обсуждают какую-то одну, заранее выбранную общую тему. Все стараются быть внимательными к вопросам ведущего, и не уходят в сторону от заданного направления.

## **3. Важно, чтобы сказал каждый**

Главное в обсуждении – выявить как можно больше различных точек зрения на обозначенную проблему, не противоречащих, как иногда кажется, друг другу, но, на самом деле, дополняющих общую картину.

Каждый подобен другому участнику обсуждения и потому должен высказаться, каким бы странным, на первый взгляд, не казалось ему самому его мнение. Молчание понимается, но не желательно. В процессе обсуждения важно отдавать свою уникальность группе. Ведь, без неповторимого индивидуального мнения каждого участника решение вопроса может быть принято на основе неполных данных. Каждый добавляет свои, присущие только ему оттенки понимания, обогащая этим остальных.

## **4. Важно слушать и слышать других**

Все говорят по очереди, не перебивая друг друга, внимательно слушают того, кто говорит.

Участникам важно не только предельно честно включиться в процесс внутреннего выяснения вопроса, мысленно переживая и отвечая на само продвижение к решению проблемы, но и, в гораздо большей степени, сочувствовать индивидуальным и от этого бесценным ощущениям каждого. Здесь приобретается способность ощущать то, что чувствуют другие, «примерять»



их мнения на себя. Ведь, по сути, кто из нас знает наверняка, кто прав, а кто – нет? Учитывая то, что любой человек получает свой собственный генетический набор качеств, и окружение, которое его воспитывает, определяет его будущее – разве может он говорить иначе? Несомненно, в его словах есть правда жизни, более того – разве может он, учитывая вышесказанное, выражаться иначе? Ведь таким он создан...

Итак, важна способность слушать и слышать других, и принимать их.

## **5. Отсутствие споров, критики и оценок**

Участники никогда не спорят, стараясь принять чужую точку зрения, какой бы абсурдной она не казалась, – только добавляют к ней свою. Нет правильных или неправильных мнений. Все точки зрения имеют право на существование, все идет в зачет. Не отрицая мнения других, а дополняя друг друга, участникам обсуждения становится возможным получить новый взгляд на обозначенный вопрос – общий.

Не принимаются критические высказывания относительно высказываний других участников: ими можно ранить или оттолкнуть человека, решившегося публично открыть свое сердце. Похвалой тоже не стоит выделять кого-то одного, чтобы не нарушать принцип равенства.

Не приветствуются также слова «согласен с кем-то...», «мне нравится, что ты сказал...», «поддерживаю его...» по отношению к другим участникам, чтобы не делить круг на отдельные, симпатизирующие друг другу, пары или мини-группы.

## **6. Отсутствие диалогов и вопросов друг к другу**

Диалоги и вопросы разрушают круг, разрывают его на части.

## **7. Подниматься над отторжением и раздражением**

Участники стараются преодолеть несогласие друг с другом, выстраивая общий взгляд на обсуждаемый вопрос. Если между ними возникает ненависть, отторжение, непонимание, они стремятся преодолеть ее общими усилиями, приподнима-

ясь над тем, что их разделяет, к тому, что их соединяет. Учатся уступать друг другу. Радуются таким моментам, как возможностям для совместного продвижения и роста.

## **8. Избегать лозунгов и клише**

Следует избегать клише и лозунговых высказываний, ссылки на «авторитеты» – здесь важны, в первую очередь, личные мнения и чувства каждого.

## **9. Принимать решение коллективно**

Участники стараются принимать решение только единогласно, из общей точки взаимопонимания и единства. Она рождается к концу беседы (или серии бесед), когда личные мнения каждого соединяются в коллективное мнение.

## **10. Ставить перед собой возвышенную и благородную цель: сформировать общее поле любви, участия, заботы, тепла**

Каждый, произнося слова, слушая, сопереживая, в первую очередь, стремится именно к этому.

Вот такие несложные правила позволяют самым эффективным образом решить множество вопросов.

В этом курсе вы найдете множество упражнений. Они проводились в семейном кругу: собиралось несколько пар, не больше шести, и вместе, по указанным выше правилам, на протяжении десяти трехчасовых занятий, поддерживая друг друга, помогая друг другу, советуясь друг с другом, пытались добиться положительного результата.

В подавляющем большинстве случаев, это привело к впечатляющему прогрессу в их отношениях.

Поэтому, мы и вам рекомендуем проводить данные упражнения в семейном кругу. Так вы непременно добьетесь успеха.

Но, об этом – чуть позже.