

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
С46

Художественное оформление — *Сергей Власов*

Макет — *Олег Лёвкин*

**Скурихин, Алексей Михайлович.**

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

ISBN 978-5-04-104427-5

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

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

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

Отсюда вывод: отношения никогда не закончатся на 100%.

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

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

А теперь задайте себе вопросы:

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

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

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

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-104427-5

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Начинаем?*

*19 апреля 2019 года. Сочи.*

# Часть 1

---

---

**Что такое отношения?**

**Почему в них так много проблем?**

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



---

О тношения...

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

А как можно влиять на что-то расплывчатое?

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

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

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

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

Иначе говоря, вы знаете и контролируете свою деятельность.

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

Поэтому в случае с работой вам нужно:

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

И сфера отношений — не исключение!

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

Именно эту ошибку допускают многие, имеющие

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Это очень просто продемонстрировать.

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

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

Как видите, демонстрация проста и показательна.

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