

НИКОЛАЙ КОЗЛОВ

КАК

ОТНОСИТЬСЯ



К СЕБЕ

И К ЛЮДЯМ

ИЛИ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Москва
2016

УДК 159.9
ББК 88.5
К59

Козлов, Николай Иванович.

К59 Как относиться к себе и к людям / Николай Козлов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 384 с.

ISBN 978-5-699-48888-9

(Николай Козлов. Университет практической психологии)

ISBN 978-5-699-79996-1

(Психологический бестселлер).

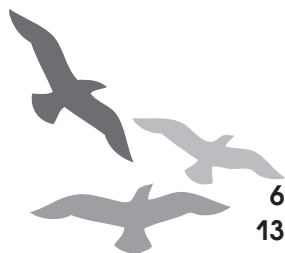
Это современный вариант книг Д. Карнеги, только основанный на российском материале и включающий более широкий круг вопросов: не только деловое и повседневное общение, но и личностный рост, семью, секс. Автор — создатель самого известного тренингового центра «Синтон» и один из самых уважаемых в России практических психологов Николай Козлов, тиражи книг которого превысили 10 млн экземпляров.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-48888-9
ISBN 978-5-699-79996-1

© Козлов Н.И., текст, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Оглавление



Содержание	6
Вместо предисловия	13
Книга 1. МУДРОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНЫХ КОНТАКТАХ	19
Глава 1. Секреты семейного общения	21
Глава 2. Искусство общения (философия и технические подробности)	48
Глава 3. Ты да я, да мы с тобой (психология межличностных отношений)	80
Глава 4. Как жить в мире с людьми и миром	104
Книга 2. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ С САМИМ СОБОЙ?	133
Глава 1. Личность и судьба	135
Глава 2. Мир душевной жизни	155
Книга 3. КАК ДЕЛАТЬ СЕМЬЮ	187
Глава 1. Любовь, влюбленность и семья (закономерность и парадоксы)	189
Глава 2. С кем и как строить семью (практическое руководство)	224
Глава 3. Что в семье недопустимо, или Для семьи вместо Уголовного кодекса	271
Книга 4. ПСИХОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ	283
Глава 1. О здоровом отношении к сексу	285
Глава 2. Гармония интимных отношений	295
Глава 3. Помоги мне сделать тебя счастливой...	304
Глава 4. Секс разнообразный и радостный	313
Глава 5. Сексуальная жизнь мужчины	322
Глава 6. Сексуальная жизнь женщины	341
Послесловие	366
Вопросник «Семейный договор»	368
Реальная психология для успешных людей	376

Содержание

Вместо предисловия	13	Аллочка и очки	15
Травма	13	Здравствуйте!	16
Ключи от квартиры	14	О книге	17

Книга 1. МУДРОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНЫХ КОНТАКТАХ 19

Глава 1. Секреты семейного общения	21	Глава 2. Искусство общения (философия и технические подробности)	48
Что делает людей родными	21	Есть такая техника!	48
«Как дела?»	21	Простые секреты бесконфликтности	51
Насколько близки близкие люди?	23	Включите душевное зрение	51
Душа, откройся! – Нетушки...	27	Создайте теплую атмосферу	51
Кому говорят правду?	31	Ищите то, что вас сближает	52
Ни капли холодного, острого, злого!	33	Настройтесь на волну собеседника	53
Костя и Лида: житейские мелочи	34	Не кидайте в собеседника булыжники	54
Можно ли вообще обойтись без ругани?	36	Без нужды не задевайте	54
Психологический практикум	37	Избиение под знаком юмора	56
О благодарности и наоборот	38	Разрешите вас поправить?	56
Не было печали – поженились...	39	Дипломатия – искусство договариваться	57
Что же делать?	40	Не спорьте	58
Вместо ругани	41	Споры-препирательства	59
Оставьте раздражение за порогом	42	О категоричности	60
Без предупреждения – не стрелять!	44	Сверим Словари?	61
Не бей пострадавшего	45	Чем Сократ может помочь молодым людям	62
		Философия Мира и Истины	63
		Искусство полемического боя	65

Тест «Что вы за птица?»	67	Ястреб	72
Ответьте на вопросы	68	Если вы хотите меняться...	73
Что показывает тест?	70	Что нужно Голубю	74
Голубь	71	Что нужно Страусу	76
Страус	72	Что нужно Ястребу	77

Глава 3. Ты да я, да мы с тобой (психология межличностных отношений) 80

О невротиках, любви к себе и людям	80
Возвратитесь в потерянный рай	80
Все начинается с любви	81
То, чего не хватало Карлсону	83
Зерно любви	84
По какому закону вы живете?	85
Разрешите другому быть Другим	88
Принцип невмешательства и жизнь	90
Почему они понравились друг другу?	96
Мне нравится нравиться...	96
О Человеке объективном и со- циальной справедливости	98
О Человеке внешнем и как это делается	99
Кому — что?	102



Глава 4. Как жить в мире с людьми и миром 104

О Философии жизни	104
Обвинение вины	106
Размышления о Виноватых Мой Кодекс взаимоотношений	107
О свободе	108
Кто кому что должен	109
О договоренностях и обещаниях	109
О вине тех, кто меня подводит	110
О моей вине и совести	111
Об обмане	111
О несправедливости	112
О тех, кто меня оставит в одиночестве	113
О тех, кто меня оставит в беде	113
Тем, кого могу оставить я	114
О любви и привязанностях	114
Экзамен на человечность	115
На чем вы ломаетесь?	115
Мудрость	117
Понимание другого	117
Достоинство, или Внутренняя безмятежность	118
Как взрослые люди впадают в детство	119
Жизнь без ненависти	121
Жизнь без обид	123
«Маша и Вася»	124
«Вася и Маша»	129

Глава 1. Личность и судьба 135

Сценарии судьбы	135
Что мы узнаем о жизни еще до ее начала	135
Сказка — ложь, да в ней — намек... А какой урок добрым молодцам?	136
Разрешите Гадкому утенку превратиться в Лебедя	137
Личности души моей...	140
Увидели Личность — присвойте ее!	141
О ролевом диапазоне	142
Не вязнуть в прошлом, чтобы создать будущее	144
Ваше будущее определяете вы, а не ваше прошлое	145
Как в душе? — Порядок!	146
Требуется энергия	146
Потратьте силы на отдых	147
Отчего мы устаем?	148
Источники душевной энергии	152
Осмысленность существования	152
Подключение к Высшим энергиям	152
Вера в себя	153
Искренняя любовь к себе	153

Глава 2. Мир душевной жизни 155

Кто душе хозяин?	155
Печальное Чудо	155
Давайте не будем себя обманывать	156
Непридуманный диалог	157
Хотим ли мы свободы переживаний?	158
Почему люди не «меняют кассеты»?	160
Лень	160
Условный психологический выигрыш	161
Когда неприлично быть счастливым	161
Родительское программирование	162
Бремя свободы	163
Наше Тело — дом нашей Души	163
Какое тело вас оформляет?	163
Такое лицо вам носить не следует...	165
Душа управляемая:	
прикладные методики	167
Философия личного счастья	169
Ступени мудрости	
переживаний	170
Будьте живым и зрячим	172
Выбор переживаний	176
Зачем переживать плохое?	177
Цените то, что имеете	179
Душевная невозмутимость	180
На мелочи реагировать стыдно	181
Не переживайте, а действуйте	182
Нет худа без добра?	183
Что делать со страхом один на один	184



Глава 1. Любовь, влюбленность и семья (закономерность и парадоксы) 189

На чем стоять семье?	189
Кризис Института Семьи	190
Как мы влюбляемся, или Любовь — одна, подделок — много	192
Сказки любви и о любви	192
Сердце можно обмануть	197
Сердце можно подкупить	198
Сердце можно увлечь, «зацепить»	198
Сердце может ошибиться	199
Когда спадает пелена	200
Такая разная любовь...	201
Учитесь любить	204
Фирма «МИФ» и регулируемая любовь	205
Эрос и Агапе	206
Молодость проходит. А любовь?	208
Не ищите товар получше	210
Страница не для молодежи	212
Анатомия супружеских конфликтов, или Что разваливает семью	214
Что кажется до свадьбы и что оказывается после	214
Война, в которой не бывает победителей	216
Невидимый враг — личностные кризисы	218
Второй брак	221

Глава 2. С кем и как строить семью (практическое руководство) 224

Любовь и расчеты	224
Реализм против романтизма	225
Какой человек вам нужен?	226
На пороге семьи	230
Какое предложение делают обычно	230
А как надо?	230
Вопросник Семейного договора	231
Плюсы и минусы пробного брака	234
Наука семейного существования	236
Просто сблизиться или строить отношения?	236
О совместном проживании	239
О праве на личную жизнь	240
Современные формы семьи	241
В наших условиях	244
О верности	244
Верность и семья	245
Поймите, подумайте и договоритесь	247
Главный выбор	250
Две модели семьи «Мы» или «Я+Я»?	252
Главный вопрос семейной жизни	253
Самая Страшная Тайна женщин	253
Зачем мужчине нужна Жена?	254
Зачем женщине нужен Муж?	255
Всемирный заговор женщин	257
Договоритесь полюбовно	258
Мои условия	259
Будни супружеской жизни	261

Юля: «Надо было развестись, чтобы начать жить так хорошо»	265
Правила решения спорных вопросов	267

Глава 3. Что в семье недопустимо, или Для семьи вместо Уголовного кодекса	271
О разводе	271
КП, или Поведение в семейном конфликте	274
Формы протеста против КП	276
О нечестности: как подобное лечить подобным	277
О Ване	278
О Шуре	278
Когда оба виноваты	279

Книга 4. ПСИХОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 283

Глава 1. О здоровом отношении к сексу	285
Что такое секс	286
Нравственно ли заниматься сексом?	288
Нравственность и ее суррогаты	292

Глава 2. Гармония интимных отношений	295
Minimum minimorum	295
Уважение и раскованность	296
При чем здесь семейные отношения	297
Об эротике в российском варианте	297
Гармония темпераментов	300

Глава 3. Помоги мне сделать тебя счастливой...	304
Любовное вступление	305
Тайны женской души и тела	306
Секс—коммуникация	307
Общие моральные разрешения	310

Глава 4. Секс разнообразный и радостный	313
Те самые ласки...	313
Первая Основная, или Заветы Папы Римского	315
Женская активность	317
Данные экспериментальных исследований	318

Глава 5. Сексуальная жизнь мужчины	322
«Уймитесь волнения, страсти»...	322
Право на свободный секс	324
О мужчинах, которые не умеют наслаждаться	326
Только без паники!	328
Патентованные средства	330
Страхи	333
В чем сила Слабого	334
Чтобы лет до ста...	336

Глава 6. Сексуальная жизнь женщины	341
Женщина и счастье	341
Удовлетворение и оргазм	342
Возможности мужчины ограничены женщиной	344
Опасный подарок	345
Об антиподе нравственности	348
Мораль против семьи	349
Когда же?	350
Что делает девушке честь?	353
Так все-таки: «Лишил целомудрия или подарил радости любви и секса?»	355
О девушках, которые любят мужчин	356
«Трудная жизнь родителей Лены Сидоровой»	357
Мои ответы	359
Позднее примечание	361
Ужасное слово, хорошее дело	362
Прекрасное женское тело	364

Послесловие	366
Вопросник «Семейный договор»	368
Вопросы для обсуждения	369
Реальная психология для успешных людей	376



Моему отцу посвящается



Вместо предисловия

Три истории — как три мазка, как три аккорда. Пусть Книга начнется с этих трех историй: может быть, они лучше любых длинных предисловий представят некоторые стороны ее содержания и тональность?

Травма

Когда мне было 26 лет, я работал в пионерском лагере руководителем авиамodelьного кружка. В пересменок я забрался в столярную мастерскую, чтобы на циркулярной пиле изготовить рейки. Брусок сорвался, и рука пролетела по визжащему диску. Дальше — замедленно: вижу — ниже ладони болтается что-то окровавленное, пальцы почти полностью отрезаны. Первые свои мысли тогда хорошо помню: «Отрезал. Что потерял? — Потерял гитару, пишущую машинку и карате. (Кстати, ошибся — потерял только гитару). С этими потерями — жить стоит? — Стоит». Подвел черту: «Значит, надо и дальше жить счастливо».

Посмотрел, не валяются ли где отрезанные пальцы, взял порезанную руку в другую, наметил, как идти, и аккуратно, спокойно

пошел, стараясь не потерять сознание. Иду по дороге к лагерной машине и громко, но спокойным голосом кричу: «Ко мне! На помощь! Я порезал руку!» Подошел, лег на траву и дал подбежавшим четкие распоряжения: «Два полиэтиленовых пакета и лед — быстро!» (чтобы упаковать руку в холод — я надеялся на микрохирургическую операцию). «В Москву — быстро!» По дороге я пел песни, это отвлекало и меня, и сопровождающих... Микрохирургии на меня не хватило, но врачи пришили почти все.

По моим впечатлениям, самым спокойным и здравомыслящим человеком в этой ситуации (кроме, естественно, врачей) — был я.

Ключи от квартиры

Герои следующей истории встретились у меня в клубе пять лет назад. Как-то на занятии я развиваю один из своих любимых тезисов, что создать семью могут два любых человека, если только у них есть желание и они не имеют выраженных физических и нравственных дефектов. Любовь (а точнее, влюбленность) им может как помочь, так и помешать, и в принципе не обязательна. Обсуждаем, спорим, мои аргументы звучат убедительно.

И вдруг... Женя К. вынимает из кармана ключи, поднимает их для всеобщего обозрения и объявляет: «Я согласен с Н.И., но хотел бы это проверить. Девочки! Это — ключи от моей квартиры. Кто хочет стать моей женой? Любая!»

В ответ напряженное молчание. Я тоже немного опешил: разговоры — разговорами, а тут человек предлагает ключи от квартиры... Но и самому интересно, спрашиваю: «Девочки, есть желающие?»

И вдруг... Оля С. поднимает руку и говорит: «Я согласна».

✓ Мы потом долго обсуждали — все сошлись на том, что до этого момента никаких «особых» отношений между ними не было: обычные, хорошие, как и со всеми.

Делать нечего: я бодро объявляю, что у нас в клубе родилась новая семья. Все поздравляют Олю и Женю. Здесь же обсудили, как им теперь жить, точнее учиться жить семьей.

Облегчало ситуацию то, что у Жени была однокомнатная квартира.

Но важное условие: из разных соображений договорились о запрете на секс на время эксперимента. Оля и Женя ушли с занятий вместе, вместе пришли на следующее занятие... Мы их не спрашиваем, потому что они спокойны и улыбаются. А через месяц они подошли ко мне и сказали, что уже подали заявление. Как объяснила Ольга: «Вы знаете, нам семейная жизнь очень понравилась. Конфликтов у нас никаких нет: мы их столько сыграли в Клубе, что дома нет желания этим заниматься. Правда, одно условие мы нарушили: спустя две недели Женя перестал на ночь уходить на кухню. У меня такое ощущение, что мы просто открыли свои душевные клапаны, и всю любовь, которую носили в себе, просто выплеснули друг на друга. Мы так любим друг друга!»

✓ Сейчас у них уже дочка. Живут хорошо.

Аллочка и очки

Кто носит очки, знает, как трудно было еще недавно найти хорошую оправу. Мы долго искали моей жене Аллочке приличную оправу. Вдруг нам приносят итальянскую, с большими тонированными стеклами, прекрасно смотрится, но и цена велика. Нет, мы не бедные, но и не миллионеры, это точно. Ходим вокруг, размышляем — и хочется, и колется...

А тут звонок в дверь. Что такое? Врываются разъяренные соседи с нижнего этажа, оказывается, мы их залили, а они только что сделали капитальный ремонт. Мы залили им ванную, часть кухни, прихожей и даже угол спальни, которую они только что оклеили импортными обоями. Соседи возмущаются, жена плачет. Они требуют денег на ремонт, спорить не приходится. Деньги отдаю (из только что полученной зарплаты), жена плачет еще громче. Соседи, ругаясь, уходят. Я их провожаю, возвращаюсь к жене и говорю: «Все, этот вопрос больше не обсуждается. Очки мы тебе берем».

Почему? Потому что человеку плохо. А ему должно быть хорошо.

✓ А теперь — давайте познакомимся.

Здравствуйте!

Меня зовут Николай Иванович, мне 33 года (в душе чувствую себя лет на 19),

✓ Я еще не знаю, что через 20 лет стану профессором и доктором психологических наук,

я психолог и муж (жена зовет меня Солнышко). Жену зовут Алла (она у меня «Чуда»).

Мне еще неизвестно, что через много лет мы будем встречаться семьями, потому что люди меняются, потому что Аллочка найдет свое счастье, а я, благодаря ей, найду свою любовь.

У нас два сына – Ваня и Саша, погодки. Внешне очень похожи друг на друга, оба живые и энергичные, но Ваня жесткий, а Шурик – лапочка. Мне ближе Ваня, Аллочке – Саша.

Любопытно, что через 20 лет Ваня стал мягче, а Саша сформировался вполне по лидерской модели. Ваня теперь отличный педагог, а Саша – очень грамотный и профессиональный психолог. Кто бы знал!

На работе – веду психологические группы, читаю лекции, консультирую. Дело свое люблю и без него жизнь представляю с трудом. Слушать исповеди и чувствовать, что пусть не сразу, но ты можешь помочь человеку, – приятно. Видеть, как после твоей работы у людей расправляются плечи и открываются глаза – большое счастье. Немалое место в моей жизни и в этой книге занимает молодежный Клуб, но о нем – позже. Скажу только, что без него никогда не была бы написана моя книга.

Тогда, 20 лет назад, я и не думал, что молодежный клуб практической психологии «Синтон» превратится в крупнейший в России тренинговый центр «Синтон», на его тренингах пройдут качественную подготовку более 200 000 человек, что из него вырастут лучшие практические психологии России. Тогда, в 1990 году, все еще только начиналось, все было еще впереди!

О книге

Я писал книгу серьезно и весело. Весело, потому что от души. Серьезно, чтобы мне не было стыдно перед людьми, которых уважаю я и которые до сих пор уважали меня.

Я писал книгу прикладную, а не теоретическую; книгу популярную, а не научную.

- ✓ В связи с этим прошу прощения у тех авторов, чьи мысли и образы я так или иначе использовал, не всегда на них ссылаясь. У меня постоянно было опасение, что, делая я ссылки на каждое дельное высказывание, вся книга пестрела бы пометками: «Коллективный разум». Я писал не для специалистов-психологов, а всех остальных проблема авторства волнует мало.

Правда, на одного человека я не ссылался настолько часто, что надо сразу его назвать: Аркадий Петрович Егидес, психолог, психотерапевт, специалист по семье и сексологии. Собственно, благодаря именно ему я начал формироваться как психолог-практик.

И последнее. Если быть точным, то под этой обложкой лежат четыре отдельные книги, совершенно различные не только по теме и содержанию, но и по стилю, тону, языку.