

УДК 159.9
ББК 88.5
Т61

Иллюстрации *Хаят Мустафина*

Торсунов, Олег Геннадьевич.

Т61 Слышать, видеть, доверять : [практики для семьи] / Олег Торсунов. — Москва : Эксмо, 2019. — 192 с. — (ВЕДЫ: веди меня к счастью).

ISBN 978-5-04-103257-9

Все мы в тот или иной момент обещали себе «начать новую жизнь»: «с понедельника», «с нового года», «с завтрашнего дня»... Но всегда ли исполняли обещанное? Особенно если речь идет об отношениях в семье. Увы, нет. Что же нам мешало? Нехватка времени? непонимание того, как, собственно, нужно менять свою жизнь и какие для этого нужны «инструменты»?

Автор книги О. Г. Торсунов дает ответы на многие вопросы. Его лекции, семинары, изданные им пособия помогли миллионам людей. И в этом издании, посвященном созданию семьи и развитию отношений между мужчиной и женщиной, впервые предлагаются уникальные практикумы, которые сконцентрировали в себе мудрость многовековой культуры Востока и Запада.

Ни для кого не секрет, что нам часто нужен дополнительный стимул для того, чтобы начать действовать. В этой книге вы найдете не просто рассуждения, а прямое руководство к действию.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-103257-9

© Торсунов О., текст, 2019
© Хаят М., иллюстрации, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВЕДЫ: ВЕДИ МЕНЯ К СЧАСТЬЮ

Торсунов Олег Геннадьевич

СЛЫШАТЬ, ВИДЕТЬ, ДОВЕРЯТЬ

ПРАКТИКИ ДЛЯ СЕМЬИ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *М. Гусарова*
Художественный редактор *С. Власов*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *О. Гаманек, Л. Снеговая*

В коллаже на обложке использована фотография:
Bogdan Khmelnytskyi / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндірісші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ. Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.09.2019. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-103257-9



9 785041 032579 >

16+

В электронном виде книга доступна на сайте
Купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Электронная библиотека



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru
По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный),
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksno-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksno-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksno.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksno-sale.ru



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
СТАВИМ ЦЕЛЬ, ОПРЕДЕЛЯЕМ ЗАДАЧИ.....	13
ЧЕГО МЫ ХОТИМ?	19
КАК ЧИТАТЬ КНИГУ?	23
ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА. ПОЛЕ БОЯ ИЛИ ЦАРСТВО ГАРМОНИИ?.....	25
Я ЖЕЛАЮ ВСЕМ СЧАСТЬЯ	25
Я ТЕБЯ СЛЫШУ!.....	29
СЕКРЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН	34
СВОЙСТВЕННОЕ И НЕСВОЙСТВЕННОЕ	38

СОДЕРЖАНИЕ

НУ ТЫ ЖЕ ГОВОРИЛ!	42
ОТКРЫТЬ СВОЕ СЕРДЦЕ	46
ВТОРАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. ИЗБЕЖАТЬ ОДИНОЧЕСТВА.....	51
ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО!	52
ПЛЮСЫ И МИНУСЫ – В СЕБЕ И В МИРЕ.....	53
Я ПРИНИМАЮ ТЕБЯ!	55
ТРИ СТОРОНЫ... МЕНЯ	59
ВДОХНОВЕНИЕ – НЕ ТОЛЬКО У ХУДОЖНИКОВ	63
ПРОСТИ МЕНЯ, ПОЖАЛУЙСТА!.....	64
СЕКРЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН	65
ТРЕТЬЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. МОЯ СЕМЬЯ — «КРЕПОСТЬ» ИЛИ «ЗАГОН»?	68
КУСКИ ПИРОГА.....	69
ЧТО НАМ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?.....	73
КАРМА И «ЭКСПЕРИМЕНТ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ»	77
ТЫ – ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ	81
ПУТЬ К СЕРДЦУ... И ЗДОРОВЬЮ МУЖЧИНЫ.....	85
СЛУЖЕНИЕ, А НЕ СЛУЖБА!.....	86

СОДЕРЖАНИЕ

ЧЕТВЕРТАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. ПОВЫШАЕМ УРОВЕНЬ ОТНОШЕНИЙ (О ДУХОВНОМ В СЕМЬЕ) 90

СТЫДНО!	92
НЕ ЖДЕМ ОТДАЧИ.....	93
ЗА ВСЕ ХОРОШЕЕ.....	95
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО	98

ПЯТАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. «СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА ХОРОШИМ», ИЛИ ВСЕГДА ЛИ РОДИТЕЛИ ПРАВЫ? 104

РОДИТЕЛЬСКАЯ ДИЕТА	106
РЕБЕНОК: ОТРАЖЕНИЕ ИЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ?.....	111
А ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?	113
ДЫШИТЕ!.....	116
ВМЕСТЕ – И НА ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ.....	120
ПОКАЗАТЬ ПРИМЕР!.....	124

ШЕСТАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. СЕМЕЙНАЯ КАРМА. ТЯЖКИЙ ГРУЗ ИЛИ ЦЕННЫЙ ОПЫТ? 128

ОТ НЕНАВИСТИ – К КОМПЛИМЕНТАМ.....	131
ПЕРЕСТРОЙКА МЫШЛЕНИЯ.....	133

СОДЕРЖАНИЕ

СЕДЬМАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. РАЗГОВОР О ЛЮБВИ — И НЕ ТОЛЬКО О НЕЙ.....142

ПРИНЯТЬ СУДЬБУ	143
НЕМНОГО КОБРЫ.....	146

ВОСЬМАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. КАК ДОБЕЖАТЬ ДО ЗОЛОТОЙ СВАДЬБЫ?..... 152

ПОДМЕНА ЛИЧНОСТИ.....	153
СЕКРЕТ ДЛЯ МУЖЧИН	157
СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И... ЕДИНЕНИЕ С ПРИРОДОЙ.....	158
Я ПРИЗНАЮСЬ!	164
СЮРПРИЗ!	166
ДЛЯ ТЕХ, КТО ТО ЛИ В БРАКЕ, ТО ЛИ... ..	169

ДЕВЯТАЯ ВСТРЕЧА С ДРУГОМ. МЫ НЕ ЖАДНЫЕ, МЫ ГРАМОТНЫЕ! КАК ПОПОЛНИТЬ СЕМЕЙНЫЙ КОШЕЛЕК.....173

СТАВЛЮ ЦЕЛЬ! А... ЗАЧЕМ?.....	175
ЕЩЕ ОДНА ХОРОШАЯ ПРАКТИКА	177
ПРАКТИКА КУЛЬТУРНОГО ОТКАЗА	179

СОДЕРЖАНИЕ

КРОЙКА И ШИТЬЕ СЕМЕЙНОГО БЮДЖЕТА.....	180
МОЖНО, НО ПОПОЗЖЕ!	
СОВЕТ ДЛЯ МУЖЧИН	182
«НУ МА-А-АМ!»	183
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	185
ПОЯСНЕНИЯ И КЛЮЧИ.....	189
КЛЮЧ К УПРАЖНЕНИЮ	
«ЧТО НАМ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?».....	189
КЛЮЧ К УПРАЖНЕНИЮ	
«СТАВЛЮ ЦЕЛЬ! А... ЗАЧЕМ?».....	189

ВВЕДЕНИЕ

Есть такая древняя притча.

К одному мудрецу пришел некий человек и попросил:

— Научи меня мудрости.

— Хорошо, — ответил мудрец, — но готов ли ты много и упорно работать?

— Работать? — удивился пришедший. — Но я думал, что я просто буду приходить к тебе, слушать свои умные речи и становиться мудрее! О какой работе ты говоришь?

— О самой разной, — ответил мудрец. — Научиться чему-либо можно, только практикуясь. Ты хочешь стать мудрее? Но невозможно считаться мудрым человеком, если ты лишь слушаешь кого-то, но не применяешь полученные знания на практике!

Задайте себе вопрос: всегда ли мы соблюдаем это правило? Всегда ли мы понимаем, что мудрость и опыт — это не вирусы гриппа, они не передаются просто так, по воздуху, от человека к человеку? Здесь важна взаимная работа учителя и ученика. И это относится не только к «обучению мудрости». Невозможно научиться плавать, не войдя в воду. Невозможно научиться готовить, не подходя к плите...

— Но ведь плавание и готовка — это чистая практика! — скажете вы. — Разве умение рассуждать, делать правильный выбор и вести праведную жизнь нуждается в практическом подкреплении? Да. Нуждается.

Вы наверняка обращали внимание: в последние годы стали очень популярны разнообразные сборники советов,

авторы которых — психологи, преподаватели, «тренеры», психотерапевты — дают множество рекомендаций о том, как «принять себя», как «убедить себя» в чем-то, как «научиться думать»... Не хочу сказать ничего плохого ни о представителях названных профессий, ни об их рекомендациях — хочу только напомнить древнее правило: теория без практики мертва. Мы можем сколь угодно долго учиться «принимать себя», рассуждать о высоких материях и так далее — но если наши знания не будут подкреплены реальными жизненными ситуациями, то грош им цена...

Эти рассуждения натолкнули меня на мысль написать книгу, в которой будут не просто рассуждения о том, «что такое хорошо и что такое плохо», а конкретные практические упражнения: они помогут вам изменить жизнь к лучшему.

Во-первых, мы все в основном теоретики. А с применением теории на практике у нас часто возникают проблемы. Вспомните: сколько раз каждый из нас, наблюдая за какой-либо деятельностью — от игры в футбол до вязания крючком, — думал: «Да ничего сложного в этом нет! Да я тоже так могу! Усвою пару схем, подумаю о том, как наиболее рационально действовать — и вперед!» Но как только мы выходили на поле или брали в руки крючок и нитки, внезапно оказывалось, что в реальности любая деятельность не просто отличается от нарисованных на бумаге схем и прописанных рекомендаций — она требует включения совершенно других резервов организма и мышления. То же самое можно отнести и к «нематериальным» ситуациям: как общаться с другими людьми? Как воспитывать ребенка? Как убедить кого-то в своей правоте? Мы часто прокручиваем в голове те или иные варианты, рассуждая, как бы мы поступили в той или иной сложной ситуации. Что сказали бы, что сделали бы... Но... правильный «рецепт» можем придумать не всегда. Не хватает практики.

И я постараюсь вам помочь при помощи своей книги. Во-вторых — ритм жизни в последнее время значительно ускорился. Нам зачастую просто некогда рассуждать, выстраивать логические цепочки и думать о том, как же применить в реальности ту или иную информацию. Поэтому хорошим дополнением к теоретической литературе становятся сборники практических упражнений, тренингов, которые помогут вам, не тратя времени на долгие попытки, приспособить новые знания к реальной жизни, сразу начать разбираться в имеющихся проблемах и способах их решения.

Важно и то, что все великие мудрецы во все времена придавали огромное значение практическим занятиям: не просто сидеть и рассуждать о том, как улучшить свою жизнь и сделать ее правильной и праведной, а ДЕЛАТЬ ее таковой!

ИТАК: КНИГУ, ПОСВЯЩЕННУЮ ИМЕННО ПРАКТИКАМ,
Я ПРЕДЛАГАЮ СЕЙЧАС ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ.

Построить эту книгу я решил в форме, которую условно обозначил как «встречи с другом». Потому что с глубокой древности люди придавали огромное значение общению, возможности получить знания от первого лица, от человека, который УЖЕ убедился в действенности предлагаемых им практик и методов. А кроме того, именно в диалоге проще всего прийти к важным выводам и грамотно применить их в реальной жизни. Именно от друга, от человека, с которым у вас выстроились хорошие, добрые отношения, проще всего получать информацию и потом делиться ею с другими. Даже если вы общаетесь не просто с другом, а с учителем, с тем, кто уже обладает большим жизненным опытом, надо помнить: этот человек тоже по отношению к кому-то является «младшим другом», учеником. У каждого наставника есть свой наставник. Именно так осуществляется передача опыта.

Давайте вспомним Будду, Сократа, Пифагора, других великих мудрецов и учителей... Они передавали свои знания в беседе, в живом общении. И они всегда старались выстроить доверительные, дружеские отношения с теми, кто приходил к ним, с учениками. Более того: Сократ даже считал, что, записывая мысль, мы тем самым губим ее. Только в живом общении можно передать самое важное! Но так как мы с вами — люди двадцать первого века и нас разделяют огромные расстояния, мы все же немного усовершенствуем древние методы. К сожалению, я не всегда могу встретиться со всеми желающими, хотя семинары и лекции провожу регулярно. Поэтому выходом становятся книги. В них я стараюсь сохранить ту самую интонацию живого общения, которая — я уверен в этом — гораздо более действенна, чем сухая информация учебников и справочников, на которые так часто бывают похожи «чисто теоретические» издания!

И в книге, которая сейчас перед вами, вы найдете не только рассуждения от первого лица, но и конкретные практические задания, которые можно выполнять сразу же — это поможет вам настроиться на нужный лад и быстрее разобраться в том, как строить свою жизнь и достигать поставленных целей.

Кстати, о целях. Эту книгу мы посвятим семейной жизни и тому, как сделать ее гармоничной и счастливой. Причем полезна книга будет не только тем, кто уже состоит в браке, — в ней вы найдете советы, актуальные для всех. Многие ли могут похвастаться тем, что в своей семейной жизни они ни разу не поссорились с мужем (женой, отцом, мамой, братом и так далее)? Да, есть на свете гармоничные семьи, но большинство, к сожалению, часто живут как на вулкане. Как сказала мне одна слушательница во время семинара, «где-то полтора часа в сутки я люблю всех своих родственников, три часа я их критикую «про себя», стараясь сдержаться, а оставшееся время

ВВЕДЕНИЕ

мы выясняем отношения и орем». Вдохновляющая картина, не правда ли? Только представьте себе хор орущих людей, которые по идее должны быть самыми близкими и дорогими друг для друга!

И книга эта написана прежде всего затем, чтобы у нас появилась возможность научиться не кричать друг на друга двадцать четыре часа в сутки (да пусть даже не двадцать четыре, а полчаса), а посвятить это время взаимной любви и пониманию. Без которых семьи нет и быть не может. Давайте стремиться к гармонии!

КОМУ ПРЕДНАЗНАЧЕНА КНИГА? ВСЕМ. МУЖЧИНАМ И ЖЕНЩИНАМ,
ЖЕНАМ И МУЖЬЯМ, ОТЦАМ И ДЕТЯМ, БРАТЬЯМ И СЕСТРАМ...
КАЖДЫЙ МОЖЕТ НАЙТИ ДЛЯ СЕБЯ ЧТО-ТО ВАЖНОЕ
И ПОЛЕЗНОЕ.

Ну а теперь я чуть подробнее расскажу о том, как построена книга и что вас ожидает во время «встреч с другом».



СТАВИМ ЦЕЛЬ, ОПРЕДЕЛЯЕМ ЗАДАЧИ

Думаю, у вас нет сомнений, что семья — самая важная составляющая жизни любого человека. Ведь иначе эта книга не попала бы вам в руки, не правда ли? И наверняка вы обращали внимание, что окружающие (независимо ни от пола, ни от возраста, ни от своих жизненных убеждений) часто любят давать другим советы относительно того, как строить свою семейную жизнь. Особенно если сами они имеют большой стаж в этой области (давно жены/замужем, воспитали нескольких детей, прожили много лет и приобрели неоценимый опыт человеческих взаимоотношений и так далее...) То есть мы окружены специалистами! Более того, существуют целые направления в психологии и других науках,

посвященные формированию семьи и решению разнообразных проблем.

Но почему же, если чуть ли не каждый второй человек в нашем окружении считает себя непревзойденным консультантом в области семейных отношений, проблемы в семьях (причем одни и те же!) существуют на протяжении столетий — даже, наверное, тысячелетий? Ссоры, обманутые ожидания, непонимание...

Давайте проведем небольшой эксперимент. Да, вот так, без подготовки.

Постарайтесь ответить всего на два вопроса:

ЧТО ТАКОЕ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ?

ЧТО ТАКОЕ СЕМЬЯ?

Попробуйте сформулировать свои ответы в трех-четырех предложениях. И запишите их:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....