

Роман Винилов

#БЫТЬ Мужчиной

закаляя характер

ОДИН:
Год. Человек. Шанс



Издательство АСТ
Москва

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
В48

Винилов, Роман Евгеньевич

В48 #Быть мужчиной. Закаляя характер. / Роман Винилов. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 288 с. — (Звезда YouTube).

ISBN 978-5-17-148579-5

«#Быть мужчиной» — это не художественная проза и не учебник, рассказывающий как жить. Это личная история Романа Винилова, в основе которой лежит откровенный рассказ о непростом периоде жизни, связанным с разводом.

Эта история — пример того, как мужчина может поступить в кризисной для него ситуации. Как найти в себе силы идти дальше, как отпустить прошлое, понять свои ошибки даже если ты один и опираться не на кого. Только на себя.

Начало новой жизни мужчины, который смог оставить себе ребенка, продолжить развивать своё дело и полноценно жить дальше.

Актуально для мужчин, которые попали в кризис и им кажется, что у них нет сил всё решить.

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-17-148579-5

© Роман Винилов
© ООО «Издательство АСТ»

*Посвящается моему сыну
Ивану Винолову*

СОДЕРЖАНИЕ

Для кого эта книга?	7
Вступление. Создавая будущее	9
Предупреждение	17
Глава 1. Когда начинается жизнь	19
Красивые мечты	21
Встреча с реальностью	31
Готовность к новой жизни	38
Новый этап в развитии	46
Неизбежные уроки жизни	53
Глава 2. Состояние потока	63
Новые смыслы и новые задачи	65
Нет времени на перезагрузку	73
Время расставить все на свои места	83
Влияние на обстоятельства	92
Главная сила мужчины	101
Глава 3. Фундамент для будущего	113
Родительский сценарий	115
Жизнь без «короны» и иллюзий	121
Самооценка	128
Опора на себя	134

Прочные границы	140
Самоуважение и значимость	145
Ответственность	150
Глава 4. Точка невозврата	159
Принятие и прощение	161
Папа может все	166
Сознательный выбор	172
Воспитание	179
Обратного пути нет	185
Глава 5. Своими руками	191
Новое будущее	193
Главное качество мужчины	200
Счастье	206
Любовь	213
Ресурсы мужчины	219
Глава 6. Между прошлым и будущим	225
Ребенок без мамы	227
Новое окружение	235
Новые и старые приоритеты в жизни ..	242
Отголоски прошлого	248
Текущий момент	255
Когда меня не будет	260
Глава 7. Один или	267
Обращение к мужчинам	269
Быть мужчиной	274
Помощь психолога в жизни мужчины	279
Благодарность	286

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

Вы когда-нибудь задумывались, на что способен человек? Насколько много в каждом из нас сил и возможностей. Мы все рождаемся в разное время, в разных странах и местах. В разных условиях. Но при этом у нас есть различные пути, и, например, сейчас, в наше время, есть очень богатые люди, которые когда-то выросли в беднейших семьях и регионах. Или люди с ограниченными возможностями, которые добились успехов в разных сферах.

Человек, вообще, очень сложное существо. И, как мне думается, до конца не изучены все наши возможности. Есть люди, которые страдают от того, что им плохо живется. И не известно, что они делают, чтобы как-то изменить ситуацию. Я видел своими глазами, как люди

имели многое и теряли все по глупости. Я видел, как люди из низов поднимались вверх и достигали небывалых высот.

Данная книга — моя личная история очень значимого периода моей жизни. Я решил ее написать для тех, кому интересно посмотреть кусочек реальной жизненной истории одного мужчины. Мужчины, который смог пройти в жизни разные испытания. Который вырос в бедной семье, рано потерял отца, а затем и мать, воспитывался в основном бабушкой и прошел путь непростого развития.

История мужчины, который провел юность в спальном районе в окружении наркоманов, алкоголиков и очень нездоровых людей. Судьба которого, казалось бы, была предрешена, как и у всех, кто его окружал: смерть от наркотиков, тюрьма, нищее будущее, неблагополучная семья.

Эта история про меня. История, которая, как мне бы хотелось, для кого-то могла бы стать примером развития в жизни. Примером достижения целей и результатов в самых непростых условиях. Возможно, дала бы мотивацию жить с улыбкой и уверенностью, что ты можешь если не все, то очень многое. И в этой книге я покажу на примере, что сделал я сам и какой путь прошел.

ВСТУПЛЕНИЕ. СОЗДАВАЯ БУДУЩЕЕ

Сознательно свою жизнь я стал воспринимать с начала 2000-х, примерно с 2001 года. В то время я перешел из гимназии № 13 в обычную школу № 65, которая находилась в районе, где я жил тогда с мамой и сестрой. Этот период моей жизни был не простой, и здесь была заложена основа моего будущего. Много было откровений.

Гимназия № 13 располагалась в соседнем неблизком районе. Это была особая школа, где обучение было платным и подход был нестандартным, в отличие от обычных школ. Контингент был тоже нетипичный для того времени. В основном это были дети из богатых семей. Я же рос в бедной семье, и в этом плане контраст был сильным.

Однако я наблюдал примеры, которые вдохновляли меня. Я бывал в гостях у друзей-одноклассников и видел большие многокомнатные двухуровневые квартиры, дорогие игрушки и премиальную технику. У меня всего этого не было. Но это было безумно интересно. Само общение с такими сверстниками также было чем-то выдающимся.

Был контраст с тем, что я видел в ребятах со двора моего района. И это наводило меня на мысли о том, что люди живут по-разному. Появлялись первые желания о том, чтобы я хотел иметь в своем будущем. Рождались первые цели.

Переход в новую школу усилил контраст в восприятии жизней людей разного социального уровня. В этой школе был типичный контингент спальных районов: бедные семьи, наркоманы, хулиганы, гопники. Типичный образ: короткая стрижка, спортивный костюм; пиво и сигареты; кто-то с наркотиками и оружием.

Я был таким же. Не выделялся. Точнее, я выделялся, когда учился в гимназии. Но в обычной школе на районе я уже слился с массой местного контингента. Однако сигареты я никогда не курил. Пиво пробовал, но не понравилось. Наркотики не пробовал.

Два года в этой школе показали мне изнанку жизни молодых ребят моего возраста. По-

стоянные драки, разборки. Выживание слабых и злословие сильных. В какой-то момент я стал наблюдать за своими ощущениями. Уходя в глубину их, я замечал, что происходящие события в моей жизни тогда воспринимались как нечто не свое. Точнее, не то, что бы хотелось мне на самом деле.

Я стал думать, а чего бы мне хотелось на самом деле? Первым делом я размышлял об уровне жизни и о достатке. Денег тогда было очень мало. Работы у меня не было, я был школьником. Зарабатывать я тогда пытался разными способами, в частности перепродажей компьютерных комплектующих.

Потом продавал рефераты одноклассникам. Как-то торговал дисками с играми на рынке. Какие-то деньги были. Но семья была бедной. Уровень жизни низкий. В детстве закрепилось ощущение дефицита всего. К тому же рос я без отца.

Внимания папы не хватало всегда. Тогда уже думал, помимо достатка, и о будущих отношениях, о семье. Первые мысли о семье: «Я буду хорошим отцом». Возникали вопросы: «Почему мой папа таковым не стал?» и «Что сделать, чтобы не повторить его сценарий?». И уже позже я осознал, что тут речь шла про родительский сценарий.

Мама к этому времени уже болела. Ее любовь и внимание ко мне были безграничны.

Но при этом мне всегда не хватало какого-то семейного уюта и счастья. В последние школьные годы (10-й и 11-й классы) я мало бывал дома. Много гулял допоздна. Были близкие друзья. Появлялись и новые знакомства. Это были и парни, и девушки. Была и любовь, и попытки строить отношения.

О любви и отношениях я не знал ничего. Опыт родителей был неудачным в этом плане. Опыт других родственников — тоже. Тогда же рождались новые вопросы: «Как найти девушку и построить отношения?» и «Что нужно для счастья и создания крепкой семьи?». Вопросы эти были актуальны потому, что у меня тогда часто не получалось найти взаимную любовь. Опыт друзей также наводил на разные противоречивые мысли.

Я видел, как отношения начинались. Потом все заканчивалось. Иногда внезапно. Часто с негативом. Измены по пьяни. Предательство и обман. Мне этого всего не хотелось. Но переживать самому это приходилось.

Пример моего дяди в те годы также произвел на меня впечатление — его неудачный брак и родившийся нездоровый ребенок. Мне это казалось ужасным. Подробности я опускаю — это другая личная история. Но скажу одно: я себе говорил, что точно хочу, чтобы у меня не было таких проблем. Что хочу, что-

бы у меня все получилось. И я пытался найти ответ на главный вопрос: «Что делать для этого?».

Я многого тогда не знал. Действовал интуитивно. Как мне видится сейчас, интуиция меня не подвела. Я понимал, что нужны перемены в моей жизни и что текущая обстановка не даст мне то, что хочу.

К этому выводу я пришел, наблюдая за тем, как развиваются ребята из моего района, оставаясь в тех же условиях. Я видел, что происходит с более взрослыми людьми.

Для того чтобы что-то поменять, я стал выбираться из своего района и ездить в центр города, в центральные парки и скверы. Там я узнал о том, что есть некое учебное заведение — Новосибирский авиационный технический колледж.

Я решил туда поступить. Но перед этим я, наблюдая за людьми, увидел, что можно одеваться не только в спортивные костюмы. Что можно выглядеть приличнее. Что внешний вид играет важную роль. Чтобы поднимать свой уровень, нужно соответствовать тому, к чему стремишься. Но решиться на такие обновления было непросто.

Тогда я подумал, что раз авиационный колледж находится в центре Новосибирска, то там будет контингент поинтереснее, чем

в моем спальном районе на окраине города, и постепенно я адаптируюсь. Каково же было мое разочарование, когда я увидел в первые дни обучения, что там такие же ребята с окраин городов — коротко стриженные, в спортивных костюмах, много пьют и курят.

Учиться я все равно стал. Как и меняться. После колледжа я не спешил домой. Много гулял по центральным улицам города, по паркам и скверам. Много думал о жизни. В то время вспоминал то, что видел, когда учился в гимназии. Про уровень жизни тех моих одноклассников. Это мотивировало меня самого меняться.

Интернет тогда только приходил в обыденную жизнь. Покупали карточки с минутами. Там я тогда пытался искать что-то по развитию, по изменению уровня жизни. Но информации было крайне мало. Не то что сейчас. Ладно, признаюсь честно: порно я там тоже искал. Но цели и задачи по жизни у меня уже были.

Для себя я определил, что хочу изменить себя кардинально. Хочу научиться зарабатывать хорошие деньги. Хочу жить в достатке. Хочу научиться строить отношения и найти себе девушку, с которой можно будет построить крепкую семью. Но я видел, как многие уже в моем возрасте строили и отношения,

и семьи. И ничего у них не получалось. Я же не хотел спешить. Мне важно было прежде всего измениться самому и обучиться.

К тому же у меня тоже был неудачный опыт в любви и отношениях. И на какое-то время я не стал пытаться строить отношения. Но я активно общался с девушками. Да и вообще со всеми. Учился заводить новые знакомства. Были сильнейшие страхи по этому поводу. Но попробовав однажды, я нашел в себе что-то привлекательное. Люди адекватно на меня реагировали, и получался диалог. Дальше уже по ситуации. Иногда диалог переходил в длительное общение и дружбу. Иногда просто заканчивался. Но мне это было безумно интересно.

Тогда я стал учиться знакомиться и с девушками. Для этого изучал разную литературу. Ее тогда было очень мало. И многое приходилось познавать самому на практике. Практически не было примеров. В новых знакомствах с людьми я искал тех, с кого бы я мог брать пример. Такие люди находились.

Я стал замечать, что есть связь между тем, с кем я общаюсь и как я меняюсь. Я видел, как одеваются более успешные люди, как они общаются. Я изучал их образ жизни. Тогда впервые я, в уже более зрелом возрасте, стал общаться с обеспеченными людьми. У них