

АЛЕКСАНДР СВИЯШ

# ПОСТРОЙ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ

ИЛИ ЗАНИМАЙСЯ  
С\*КСОМ  
В ОДИНОЧЕСТВЕ.

Для одиноких и семейных  
женщин и мужчин



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.92

ББК 88.5

С24

### **Свияш, Александр**

С24 Построй счастливую семью или занимайся с\*ксом в одиночестве. Для одиноких и семейных женщин и мужчин / Александр Свияш. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 272 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-179205-3

Вы одиноки или у вас есть семья, но она не радует вас? Сначала вроде все было хорошо — любовь, страсть, взаимопонимание, — а потом выяснилось, что вы ошиблись и влюбились в «не того» человека? Конфликты, непонимание, охлаждение чувств... Почему так происходит и можно ли это исправить?

Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет разобраться в причинах семейных проблем и построить по-настоящему счастливые отношения. Автор, опираясь на личный опыт и психологические исследования, раскрывает ключевые ошибки, которые люди совершают в семейной жизни, и объясняет, как их избежать.

Вы узнаете:

- как эмоции влияют на наш выбор и что с этим делать;
- как завышенные ожидания и накопленные обиды убивают любовь;
- почему страсть угасает и как поддерживать влечение на протяжении многих лет;
- почему мы выбираем «не тех» партнеров;
- как создать прочный союз, в котором оба партнера чувствуют себя счастливыми. И многое другое!

Книга сочетает в себе глубокий анализ и практические инструменты, помогающие читателям осознанно подходить к построению семьи и избегать распространенных ошибок. Превратите семейную жизнь в источник радости и удовлетворения!

**УДК 159.92**

**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-179205-3

© Свияш А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

# ВВЕДЕНИЕ

## Почему большинство семей не так счастливы, как хотелось бы

*Вышла замуж? Надень на себя розовые очки и никогда не снимай их!*

На нашей планете сегодня живут более 8 миллиардов человек. Причем они все одинаковы по своему устройству, практически клоны. Физические отличия есть только в цвете кожи и форме головы.

Все различие состоит лишь в тех убеждениях и верованиях, которые имеются у них в головах. Ну и в уровне развитости нейронной сети их головного мозга.

То есть эти миллиарды клонов различаются:

- **по уровню развития и образованности.** Самые примитивные клоны и в школу-то не ходили, а кто-то несколько университетов закончил.
- **по уровню инстинктивности.** Одни живут на уровне выживания, в опасной среде — им высокая инстинктивность помогает выжить. Другие живут в обеспеченной и безопасной стране — им инстинкты нужны разве что для размножения.

Наверное, можно найти множество других оснований для деления 8 миллиардов живых существ под названием «человек» на какие-то группы.

Эта книга написана для тех людей, кто **достаточно цивилизован**. То есть имеет как минимум школьное или высшее образование. Имеет постоянную работу

или свой бизнес. Имеет свою квартиру или дом для проживания. Хотя может и арендовать.

**Специфика нашей страны** состоит в том, что ее постоянно трясут какие-то революции и перестройки: политические, экономические, идеологические, территориальные и прочие. В итоге наши люди все время живут в напряжении, это отражается на них **в виде их достаточно высокой инстинктивности**. И это проявляется в их семейной жизни.

Не самым лучшим образом, как вы явно заметили. С этим мы и будем разбираться в этой книге.

Сразу отмечу, что это не просто очередная развлекательная или познавательная книжка. Это своего **рода инструкция по налаживанию вашей счастливой семейной жизни**.

Именно по **осознанному налаживанию**, а не по очередному ожиданию, что наконец-то Бог пошлет вам счастливый выбор. И все верят в эту фантазию, как дети. Всем не посылает, а вам почему-то повезет?

Это очень скользкий и ненадежный путь — отдать кому-то свою будущую жизнь в управление. И не понимать даже кому.

В нынешние времена космических ракет и искусственного интеллекта пустить свою жизнь на самотек можно, конечно. Но при этом ожидать, что ваша семейная жизнь будет лучше, чем жизнь миллиардов других мужчин и женщин, как минимум неразумно. Точнее, просто глупо.

Ведь у вас есть великолепный инструмент — ваш Разум, который создает ракеты и компьютеры. Но его **никто не использует для управления своей собственной личной жизнью**. Почему? Не принято, не научили, некогда и так далее? Пора бы начать думать и на эту тему.

Эта книга посвящена вопросам создания счастливой и долговременной семьи. Тема актуальная для нашей страны, где снижается рождаемость и очень большой процент семей распадается, часто по 2–3 раза.

Причин такой ситуации несколько.

У нас в стране **резко повысился уровень жизни**, а для всех высокоразвитых стран это норма — падает рождаемость в семьях с коренным населением. Рождаемость высокая в смешанных семьях, где один из супругов происходит из страны с низким уровнем жизни (и высокой инстинктивностью).

Семьи падают примерно по той же причине. При **низком уровне жизни у женщины нет возможности бросить мужа и самой содержать детей**. Когда детей мало и уровень дохода позволяет снять свое жилье, женщина чувствует себя свободной и начинает искать себе более «подходящего» спутника жизни.

К сожалению, большинство женщин снова влюбляются «не в того», и снова их семьи падают.

И все это происходит потому, что **они не знают, как в реальности происходят процессы выбора себе любимого человека и какие процессы произойдут в них через несколько лет после сильной влюбленности**.

А раз не знают, то никак не могут повлиять на ситуацию. Остается лишь уповать на Бога (в которого мало кто верит) или на счастливый случай.

То есть **такая важная часть нашей жизни, как семья и отношения, пущена полностью на самотек**. То есть в то время, когда техника развивается буквально бешеными темпами, прикладная психология дико отстает от потребности общества понять, как можно построить счастливую семью и жить в ней счастливо многие годы.

Эта книга поможет прояснить некоторые моменты: как протекает процесс влюбленности и почему потом изначально счастливые семьи распадаются.

**И как сделать так, чтобы вы получили в любимые «того» человека**, который вас потом устроит на многие годы. И вы — **при приложении некоторых усилий** — полностью будете устраивать его многие годы.

Книга разделена на две части.

**Первая часть книги** посвящена тем процессам, которые управляют нашим поведением в ходе устройства личной жизни. И как мы неумело используем их и в итоге разваливаем свои семьи.

Автор этой книги имеет большой личный опыт в этих вопросах, он сам женат третий раз, и все материалы написаны на основе личного опыта. Но, думаю, большинство людей сможет подтвердить, что это и их личный опыт.

Поэтому очень **рекомендую не читать книгу быстро** — иначе вы почти ничего из нее не усвоите и не получите нужный вам результат.

**Прочитали главу — отложите эту книгу на неделю-две** и обдумайте, насколько применима к вашей ситуации изложенная там информация.

И только потом двигайтесь дальше.

Надеюсь, что хоть кто-то это сделает.

# **Часть 1**

**Изучаем те процессы,  
которые создают  
влюбленность  
и разрушают семьи**

*Большинство браков распадается  
в наше время прежде всего из-за  
здорового смысла мужа. В самом деле,  
как может женщина быть счастлива  
с мужчиной, который считает ее  
абсолютно разумным существом?*

Оскар Уайльд

Все процессы построения и разрушения семей протекают примерно одинаково у тех людей, которые находятся на одинаковом уровне развития. Точнее, даже на примерно одинаковом уровне материальной обеспеченности.

То есть если люди живут на уровне выживания, не имеют образования и своего жилья, то ими управляют одни процессы.

Если у них есть стабильные доходы, доступ к образованию, свое жилье, нет жесткой военной или религиозной диктатуры, то их образ жизни меняется. Возникает потребность не просто выживать, а жить более комфортной жизнью.

Здесь входит благополучная семейная жизнь с любимым человеком.

У большинства людей такая благополучная семейная жизнь не получается, хотя в начале отношений это обычно предполагается.

Причин этому может быть много, но это не наша тема. Нам достаточно констатировать, что сегодня **рас-**

**ходятся новые потребности людей и прежние процессы управления их поведением.**

**Появилась потребность в счастливой семейной жизни — раньше ее не было.** Точнее, была, конечно, но ее невозможно было реализовать в прежних условиях.

А сегодня возможность создания счастливой семьи вроде бы появилась, но что нужно сделать для ее практической реализации, никто не знает.

Автор настоящей книги всегда интересовался технологией поиска новых идей в сфере техники, и он даже является соавтором книги **«Рождение изобретения»**.

Он приложил этот подход к анализу проблем, существующих в сфере отношений между мужчинами и женщинами, и получил ряд интересных идей о процессах, протекающих в психике людей.

Об этих идеях вы узнаете из этой книги.

Более того, автор считает, что **он не сам придумал то, о чем он пишет в этой и остальных своих книгах**. А он является своего рода «проводником», задача которого — довести эти идеи до максимального числа людей, помочь им жить более разумно и благополучно. Научиться меньше поддаваться своим инстинктам и совершать только обдуманнные поступки.

Сейчас потребности жить более разумно в сфере личной жизни у большинства людей нет.

Точнее, люди в целом понимают, что неплохо бы начать использовать свой Разум и в этой сфере. Но для этого нужно хотя бы понимать, какие процессы сегодня управляют поведением людей. И тогда в этом мире может стать больше счастливых семей.

Итак, начинаем разбираться с тем, почему люди сначала влюбляются, а потом начинают ненавидеть друг друга. И при этом все считают, что это **не они сами создали эти ситуации**, а они жертвы каких-то случайных обстоятельств. И всегда обвиняют в этом прежде любимого человека.

# 1.1. Кто управляет нами, когда мы что-то делаем?

*Нигде ничто не ждет человека...*

*Всегда надо самому  
все приносить с собой.*

*Любовь — в семью.*

*Счастье — в будни...*

*Тепло — в дружбу.*

Эрих Мария Ремарк

«Не все люди ведут себя как разумные существа», — так вы можете подумать, глядя на некоторых людей. Что интересно, эти неразумные существа точно так же думают о вас. Кто из вас прав, непонятно.

Поэтому давайте сразу договоримся, что мы будем понимать под словом «человек» в этой книге. Это важно потому, что иначе вы мало что поймете из того, что будет рассматриваться дальше.

Хотя если вам очень не хочется грузить себя новой информацией, то можете пропустить эту главу. Надеюсь, что вы все же сможете позже понять, о чем будет идти речь.

## **Что такое человек?**

Итак, что такое человек? Понятно, что наши руки, ноги, голова и прочие органы — это только **тело** человека. Оно может самостоятельно прожить некоторое время, пока человек находится «без сознания».

Но тело без сознания — это еще не человек. Человеком тело станет только тогда, когда в него вернется сознание.

Сознание само по себе — тоже не человек. Без рук, ног и прочих запчастей оно тоже ничего не может. **Только совместно сознание и тело составляют человека.**

В этой структуре **сознание управляет телом человека**. То есть мы ходим, говорим, думаем и принимаем решения под действием сознания. Или нашей психики.

Чтобы понять, почему примерно одинаковые люди ведут себя так по-разному, нам нужно разобраться, как именно происходит управление нашими действиями.

Поскольку никто точно не знает этого, то можно использовать какую-то устраивающую нас модель. В методике «Разумный путь» используется модель, которая включает в себя **три главных независимых Центра управления поведением человека.**



Рис. 1. Центры управления поведением человека

## **Как все возникло?**

Сначала объясним, почему используется именно такая модель управления нашим поведением.

Согласно теории эволюции, человек произошел от обезьяны. Точнее, от нашего предка, который назывался неандертальцем — это обезьяна-переросток.

Но неандертальцы еще не были разумными существами, они были в большей мере животными. Они не имели Разума и действовали под управлением инстинктов. И у них, как у всех животных, отсутствовала лобная часть черепа.

Но примерно 40 тысяч лет назад появились существа, очень похожие на неандертальцев, но имеющие высокий лоб. Под этим лбом имелась достаточно совершенная нейронная сеть, которой не было у неандертальцев.

Эта новая разновидность живых существ получила название кроманьонцы — по названию пещеры Кро-Маньон во Франции, в которой впервые нашли скелеты этих существ.

Кроманьонцы имели зачатки Разума, которые позволили им создать нашу цивилизацию. Они стали вести оседлый образ жизни, заниматься сельским хозяйством, строить жилища и так далее. Они вступили в борьбу с неандертальцами и победили их. То есть мы потомки кроманьонцев.

А имеющуюся у нас в лобной части головы нейронную сеть ученые назвали Неокортекс (Новый мозг).

Но поскольку кроманьонцы начинали свое существование в совершенно дикой и опасной среде, то для выживания в суровых условиях **они были вынуждены использовать для своей защиты ин-**

## **стинкты, перешедшие к ним от их предков — неандертальцев.**

Современная официальная психология не признает наличие инстинктов, управляющих поведением людей. И пытается объяснять все поступки людей только результатом действия его Разума — рациональной, логически обусловленной частью его аппарата принятия решений.

Но вы прекрасно видите результат такого подхода — вроде бы «разумные» люди в очередной раз ставят наш мир на грань уничтожения. Но это не наша тема.

Как именно у кроманьонцев появилась в голове нейронная сеть и изменилась форма черепа — образовался высокий лоб — никому не известно. Явно кто-то помог этому процессу, но точно об этом можно только догадываться.

Поскольку жизнь людей с развитием цивилизации не стала более безопасной, а просто усовершенствовались средства для уничтожения друг друга, то инстинкты по-прежнему управляют людьми. Даже если с него (человека) совсем слез волосяной покров.

Очевидно, что инстинкты продолжают управлять поведением людей, проживающих в нашем ненадежном мире.

В итоге появилась упрощенная модель управления поведением любого человека. Она содержит три независимых Центра управления.

### **1. Рептильный мозг**

Одним из основных центров управления поведением людей является **Центр обеспечения безопасности**, назовем его **Рептильный мозг**. Он управляет инстинктами и заботится о нашей личной безопасности

и о выживании людей в целом (*название «Рептильный мозг» было предложено в книге Пола Маклина «Три-единный мозг»*).

## **2. Разум**

Второй центр управления поведением человека называется **Центр рациональных решений**, или **Разум**. Он выполняет все функции по оценке, планированию, прогнозированию, расчетам и так далее. То есть он создает нашу цивилизацию.

Реализован он, видимо, в виде программного блока в нейронной сети головного мозга.

## **3. Подсознание**

Третьим центром управления поведением людей является **универсальное хранилище всей информации, которая была доступна конкретному человеку**.

Но это не пассивный архив всего, а **активный участник процесса управления поведением человека**, когда им не управляют Разум или Рептильный мозг.

Этот центр можно назвать **Подсознание**.

Но Подсознание является не только пассивным хранилищем всех наших знаний, который по запросу Разума обеспечивает его нужной информацией.

Оно еще **автоматизирует все повторяющиеся в человеке процессы**, это называется наработка **«привычки»** или **«навыка»**.

В итоге мы выполняем все повторяющиеся (привычные) действия, не используя Разум или Рептильный мозг. Управляет нами в эти моменты наше Подсознание.

Управляет нами только та часть Подсознания, которая выявляет повторяющиеся действия, обобщает их