

ОЛЕГ ТОРСУНОВ

# ЖИЗНЬ В ЛЮБВИ

как научиться жить рядом  
с любимым человеком долго и счастливо



МОСКВА

2020

УДК 133  
ББК 86.42  
Т61

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.

## Торсунов, Олег Геннадьевич.

Т61 Жизнь в любви: как научиться жить рядом с любимым человеком долго и счастливо / Олег Торсунов. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. — (ВЕДЫ: веди меня к счастью).

В чем причины одиночества и секреты счастливой жизни, как перестать ревновать партнера, избежать развода и разобраться во всех тонкостях отношений, об этом и многом другом в новой книге кандидата медицинских наук, признанного специалиста в сфере семейной психологии Олега Геннадьевича Торсунова. Его лекции пользуются особой популярностью в России и за рубежом.

Олег Геннадьевич убежден: древние сакральные знания, заповеданные нам Ведами, раскрывают секреты истинной любви, позволяют построить гармоничные отношения между мужем и женой, родителями и детьми. Практические советы, которыми щедро делится автор, зарядят вас мощной энергией, помогут справиться с проблемами, прожить долгую и счастливую жизнь рядом с самыми родными и близкими людьми — вашей семьей! Это первая книга в серии: «Веды: веди меня к счастью».

УДК 133  
ББК 86.42

Издание для досуга

ВЕДЫ: веди меня к счастью

**Торсунов Олег Геннадьевич**

### ЖИЗНЬ В ЛЮБВИ

## Как научиться жить рядом с любимым человеком долго и счастливо

Ответственный редактор *А. Мясникова*. Редактор *Л. Гречаник*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*. Корректоры *О. Гаманек, Л. Снеговая*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

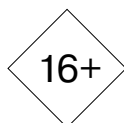
Tumonko Galyna / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:

oneinchpunch, Polonez / 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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Ендриуыз: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы. 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1-й.

Tel.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тәуір белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)



ISBN 978-5-04-093426-3

Подписано в печать 22.10.2019. Формат 60x84<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,87. Доп. тираж 3000 экз. Заказ

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 6

## ГЛАВА 1. | «МУЖСКОЕ» И «ЖЕНСКОЕ» — ОБЩЕЕ И ОСОБЕННОЕ

Жизнь подбрасывает проблемы?	
Начинаем их решать!	12
Женщина-лидер. «Домомучительница» или тонкий политик?	21
Мужчина и женщина. Возможна ли дружба?	23
Ум и влияние: разберемся в тонкостях	28
Кто кого должен слушаться? И должен ли?	32
Так в чем же сила женщины?	38
Откройте свое сердце!	42
«Моя вера лучше!»	45
«Я требую счастья!»	49

## ГЛАВА 2. | «Я ОДИН, ТЫ ОДНА» — ПОЧЕМУ?

Что диктует нам общество?	
И всегда ли нужно подчиняться?	52
Неправильные установки и как с ними бороться	59
Как не наломать дров?	64
А как же дружба?	71
Четыре пути... И один из них — мой	72

## ГЛАВА 3. | СОЗДАНИЕ СЕМЬИ. ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?

Раскаяние как ступенька вверх	75
Человек или обезьяна?	81

За что боролись...	86
Так с чего же начать?	92
Маленькие хитрости	96
Особые случаи	100
Что сказал астролог?	105

## ГЛАВА 4. | ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ В СЕМЬЕ. К ЧЕМУ НАМ СТРЕМИТЬСЯ?

Что нами управляет?	108
Духовность или товарно-денежные отношения?	111
Наши близкие — наша опора	117
Можно ли «навизуализировать» хорошую семью?	119
Только вместе!	125
4 Не сотвори себе кумира!	128
Учиться видеть в человеке хорошее	129
Душа и тело. Поиск наставника	132

## ГЛАВА 5. | НАШИ ДЕТИ — ОТ ЗАЧАТИЯ ДО...

Позовите ребенка в этот мир	139
«Хочу» или «не хочу»? «Надо» или «не надо»?	148
О вкусной и здоровой пище... и не только	153
Отношение к детям: не создать идола	161
Что такое воспитание?	164
«Отцы и дети»	168
Наш ребенок... влюбился	176

## ГЛАВА 6. | СЕМЕЙНАЯ КАРМА. КАК С НЕЙ РАБОТАТЬ?

Улучшаем семейную карму	180
Так что же делать?	189
Можно ли победить одиночество? Можно!	197
Как добиться мира с родственниками?	200
А если муж еще и пьет...	206
Карма рода и все с ней связанное	208

## ГЛАВА 7. | «ЛЮБОВЬ ПРОШЛА», ИЛИ КАК СПАСТИ СЕМЬЮ

«Он ушел!» Или... нет?	213
Уважение к себе и не только	221
Избежать развода: разговор о принципе любви	230

5

## ГЛАВА 8. | СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Показательный диалог.	
Откуда берется энергия?	241
Слово о ревности	245
Кобры и родственники	249
Измена = болезнь?	256
Любовь никуда не уходит	262

<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ</b>	<b>268</b>
--------------------------	------------

<b>ОТЗЫВЫ О КНИГАХ И ЛЕКЦИЯХ ОЛЕГА ТОРСУНОВА</b>	<b>270</b>
--	------------

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Во время одной из своих лекций я получил от молодого мужчины-слушателя записку такого содержания: «Я посвящаю все свое время работе. Жена сидит дома с маленьким ребенком. Она постоянно недовольна — ей не хватает внимания, ей кажется, что я начал жить своей собственной, отдельной от семьи жизнью. Но ведь я прикладываю все усилия, чтобы моя семья жила в достатке! Все, что я делаю, я делаю для них! Как мне найти баланс между семьей и работой?»

6 Автор записки был очень удивлен, когда я сказал ему, что жену не устраивает вовсе не отсутствие внимания со стороны мужа. Да и потом, внимание — это такое расплывчатое понятие! Что значит «дарить внимание»? Сидеть постоянно рядом? Давать много денег на наряды и косметику?

Нет, не от отсутствия внимания страдала супруга моего слушателя. Я сказал ему, что вероятнее всего проблема кроется в отсутствии духовной жизни в их семье. Когда мужчина спросил меня, что это значит, я задал ему вопрос: звонит ли он жене с работы? Находит ли минутку для того, чтобы посреди рабочего дня сказать ей несколько теплых слов, а вернувшись домой — поставить для нее приятную музыку, заварить ароматный чай? «Но ведь это и есть знаки внимания, — удивился слушатель. — А время на них у меня есть не всегда...» «Да, возможно, — ответил я. — Но к этому я и веду: сил и времени нет потому,

что вы не уделяете внимания духовным практикам. Будете уделять им внимание — будут время и силы на то, чтобы менять свое поведение к лучшему, а значит, менять к лучшему свою судьбу и свою семейную жизнь».

Мой собеседник отправился домой в глубокой задумчивости. Надеюсь, я помог ему разобраться в себе и отчасти — в проблемах его семейной жизни...

Эта история, конечно же, не единственная.

Вот уже несколько десятилетий я читаю лекции, посвященные проблемам поиска жизненного пути, достижению успеха, воспитанию детей, укреплению здоровья — как телесного, так и душевного. И как вы думаете, какие вопросы мне чаще всего задают слушатели? ==

- Как правильно разговаривать с мужем (женой)? 7
- Как сделать так, чтобы мы с супругом (супругой) ссорились реже? ==
- Как сделать душевную атмосферу в доме приятной и позитивной?

Казалось бы, ответы на эти вопросы очевидны: разговаривайте друг с другом вежливо, уважайте своих домочадцев, чтобы не было взаимных обид и ссор... Но почему же тогда подобные вопросы задают мне снова и снова? Может быть, потому, что мы привыкли произносить слова «уважение», «любовь», «внимание», «забота», но не слишком хорошо представляем себе, как это все осуществить на практике? Получается, что не так уж она проста, эта семейная жизнь!

Давайте проведем простейший опыт. Попробуйте ответить на два вопроса:

***Что такое семейная жизнь? Что такое семья?***

Уверен: вы сначала улыбнетесь и подумаете: «Странные вопросы! Ну кто же не знает, что такое семейная жизнь!» Но попробуйте сформулировать ответы — и вы увидите, что на самом деле вопросы гораздо сложнее, чем может показаться.

А самое главное — не всегда семейную жизнь можно наладить при помощи каких-то общих для всех приемов. Это автомобили можно чинить общим для всех набором инструментов. А семья — материя гораздо более тонкая...

Я ведь не просто так начал с истории одного из своих слушателей. Не нужно думать, что счастье в семейной жизни зависит от каких-то общих рецептов. Взяли по щепотке того и этого, перемешали, взболтали — и получили семейное счастье! Нет, не может быть счастливой семьи без духовных практик, без самосовершенствования. И книгу эту я написал отчасти для того, чтобы еще раз об этом напомнить...

Мне очень отраднo видеть, что мои семинары и лекции помогают людям найти ответы на интересующие их вопросы; помогают не только наладить отношения в семье, но и определиться с профессиональными интересами, найти свой путь. Многие слушатели приходят уже не в первый раз, благодарят за помощь и приводят на встречи со мной своих родных и друзей.

Сразу хочу сказать — я не маг и не экстрасенс, я не могу улучшить вашу жизнь по мановению волшебной палочки. Я помогаю обрести смысл тех слов, которые вы только что прочли — «уважение», «любовь» и многих других. И на моих лекциях люди начинают осознавать — может быть, они в чем-то были неправы? Может быть, где-то следовало поступить иначе, не так, как они привыкли действовать? Может быть, в мире



существуют какие-то иные, более важные понятия — не только «я хочу» или «сделайте все за меня»?

Именно семье, именно взаимоотношениям людей внутри семьи посвящено большинство моих лекций. Ведь семья — это самое важное, что только может быть у человека. За годы практики у меня накопилось огромное количество записей — как видео и аудио, так и в «бумажном» варианте. Это мои собственные рассуждения, тексты лекций, интересные истории, полученные мною по электронной почте и услышанные во время живого общения с людьми... Не зря говорят, что жизнь подбрасывает сюжеты, которые не снились самому одаренному сценаристу!

Меня часто спрашивали: «Почему вы так редко издаете книги? Ведь не у всех есть возможность прийти на вашу встречу или найти ваши записи в интернете!»

==  
9  
==

*И сейчас перед вами книга, полностью основанная на уникальных материалах. Это не только записи моих лекций и семинаров. Это и истории, поведенные мне слушателями, и ответы на многочисленные вопросы, которые мне задавали на творческих вечерах в разных городах и странах.*

Но написать эту книгу меня побудило не только желание поделиться важной информацией и помочь людям, которые не смогут встретиться со мной «вживую». Есть и еще одна важная причина.

Думаю, вы согласитесь: за последние несколько десятков лет наша жизнь очень сильно изменилась. Да что там десятки лет! Даже два-три года играют огромную роль. Появляются новые изобретения, новые технологии, провозглашаются новые ценности...

Именно современная система ценностей является главной причиной многих проблем наших современников — и именно она отчасти заставила меня взяться за написание книги.

Мы постоянно слышим по телевидению (и читаем — в интернете, в журналах) об «искусстве построения отношений». Но что такое отношения? То же самое, что любовь, дружба, взаимопомощь или нечто другое? И может ли быть так, что на смену семье пришли эти самые «отношения», которые нужно «выстраивать»?

Часто обсуждение отношений идет параллельно с такими темами, как «сексуальная привлекательность», «выгода», «здоровый эгоизм» и так далее. То есть нас учат подменять ВЗАИМОотношения между людьми просто ОТНОШЕНИЯМИ, нацеленными на получение мимолетного удовольствия и личной выгоды... Я не хочу сказать, что так действуют все. Но, к сожалению, тенденция довольно печальная. А мне хотелось бы обратиться к той категории отношений, которые уже много лет назад были представлены нам в разнообразных памятниках народной мудрости.

Вы никогда не задумывались — почему, потратив полдня на «построение» и «выяснение» отношений, мы чувствуем себя опустошенными, вымотанными, обиженными? Ведь, по идее, должно быть наоборот! И почему после ссор и скандалов нас так тянет, например, посидеть на берегу реки, полюбоваться цветущим садом или ярким закатом над морем? Потому что душа, измученная несвойственными нам, навязанными массовой культурой процессами, хочет гармонии, разлитой в природе. Нам нужны не отношения, а гармоничные ВЗАИМОотношения между людьми.

А для этого нужно знать, каковы сильные и слабые стороны мужчины и женщины, каковы их особенности, каково их предназначение в мире. Мне бы очень хотелось помочь достичь гармонии не только тем, кто может обратиться ко мне лично, но и всем, кто чувствует такую необходимость. Именно в этом я вижу свою задачу.

Свои лекции и семинары я обычно заканчиваю фразой «Я желаю вам счастья». Но здесь мне хотелось бы начать с нее...

*Ваш Олег Торсунов*

==

11

==

# ГЛАВА 1

## «МУЖСКОЕ» И «ЖЕНСКОЕ» — ОБЩЕЕ И ОСОБЕННОЕ

### ЖИЗНЬ ПОДБРАСЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ? НАЧИНАЕМ ИХ РЕШАТЬ!

12  
—  
—  
За свою жизнь я прочитал множество лекций и провел не одну сотню семинаров. Конечно, слушатели задавали вопросы, делились своим мнением. Вот вопрос, который мне, пожалуй, задают наиболее часто: «Какое качество, какие способности человека самые главные в семейной жизни?»

И в самом деле, какие? Любовь? Уважение? Или еще что-то?

Семья, семейная жизнь — это система. Если мы захотим выделить какое-то одно умение или качество, способное «склеить» семью, ничего у нас не выйдет. И уважение важно, и любовь, и умение слушать другого человека тоже важно, и желание о ком-то заботиться...

Но все же есть одно важное качество, без которого семья невозможна. Это способность вдохновлять. Ваш муж ленивый, вам хочется, чтобы он был активнее, бодрее? Замечайте у него такие проявления, хвалите. «Ты сегодня рано встал, это так здорово! Тебе так идет быть бодрым!»

«Ты молодец!», «Мне с тобой повезло!» — вы говорите такие слова тем, кто вас окружает? А это необходимо. Способность вдохновлять, дарить уверенность

очень важна в семейной жизни. И эта способность необходима в первую очередь женщине. Именно она — вдохновляющая сила в семье. Если женщина мужчину не вдохновляет, говорит ему колкости, говорит, что он «нищий», «глупый» — таким он и будет. Почему? Об этом позже.

И у мужчины, и у женщины есть свои особенности, свои сильные и слабые стороны. В этой книге они описаны очень подробно.

Но сначала давайте познакомимся с теми чертами современного общества, которые не только мешают нам понять свое место в мире, но и осложняют нашу семейную жизнь.

То, что заповедали нам наши предки в Ведах, в житиях святых, в других великих источниках, и то, что происходит вокруг нас, — совершенно разные вещи. Современная жизнь очень далека от жизни мудрой и духовной. В обществе способность понимать, любить и принимать другого человека уступает место эгоизму. Перемешиваются понятия добра и зла. И что же в итоге? Возникают препятствия на нашем пути к достижению гармонии.

==  
13  
==

***И вот препятствие первое. Понятие «женщина» в современном обществе стерлось практически полностью.***

Понятие «мужчина» у нас пока еще как-то определяется, мы можем объяснить, кто такой мужчина и каким он должен быть. «Защитник», «кормилец семьи», «смелый», «решительный»... А вот понятие «женщина» уже расплывается. Стирается сама природа женщины. Ныне она часто выполняет мужские функции,

приобретает мужской характер. Иногда — из-за отсутствия правильного воспитания, иногда — из-за неподходящих условий жизни.

Но почему именно положение женщины, а не мужчины в современном обществе внушает опасения?

Мужчина более склонен учиться на своих ошибках, более способен к самовоспитанию. Он меньше разочаровывается и быстрее восстанавливается после разочарований.

Женщина же на своих ошибках не учится. Не потому, что она «глупее» или «примитивнее» — просто такова ее природа. Она более впечатлительное существо. Она боится идти туда, где она уже ошибалась. А следовательно — у нее меньше возможностей для исправления ситуации, для самовосстановления. Женщину ошибки приводят к психической травме.

14

Но ведь еще сто — сто пятьдесят лет назад подобной проблемы не было. Почему она возникла именно сейчас?

На самом деле размывание понятий о женщине и мужчине началось давно. Отчасти это связано с прогрессом, с развитием техники, с экономическим развитием. Это отдельная проблема, на ней мы тоже остановимся. Но в былые времена женщина все же могла остаться женщиной, ведь очень большое внимание уделялось ее образованию. Существовали женские гимназии, институты благородных девиц и так далее. Это все необходимо было для того, чтобы женщина получила самую главную квалификацию: умение быть самой собой. Сейчас подобных учреждений нет. К чему это приводит?

- Женщины не понимают, как быть счастливой в семье. Как научиться «получать счастье». А ведь без

радости, которую дает нам семейная жизнь, женщина — да и мужчина тоже — не может развиваться полноценно. У человека, несчастного в семейной жизни, здоровье попросту разрушается, плохо работают энергетические каналы, у него нарушаются даже гормональные функции!

- Мы все сейчас заиклены на работе, на карьере, на «построении успеха». Семья, взаимоотношения с близкими людьми — на втором плане. Но если женщина целыми днями находится на работе, она не может вкладывать силы в общение с детьми и с мужем. Она будет постоянно отдаляться от них. Ведь отношения в семье требуют постоянной работы — в первую очередь душевной. А у женщины, пропадающей на службе, не остается ни физических, ни душевных сил.
- Большинство женщин в нашем обществе уверены: если они не будут обеспечены материально к моменту создания семьи — у них не будет защиты. То есть в современном обществе женщина «защищается» не своим благочестием, не опытностью, не пониманием жизни, которое дает ей хорошего мужа, не своей верностью. Она пытается защищаться своим образованием и своей работой. Она рассуждает так: «У меня есть работа, есть деньги, квартира, машина — я защищена. Потому что на мужа полагаться бессмысленно: сегодня он есть, завтра нет...» Доля правды в таких рассуждениях есть, но может ли быть счастлив человек, способный доверять только накопленным деньгам?

Правда, у женщины есть удивительная способность слушать — особенно, если информация откликается в ее сердце. Если есть отклик — женщина