

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	5
В чем нуждаются мужчины?.....	9
Что делает отношения надежными для мужчин? .....	17
Стыд — тайный игрок в мужском мире .....	25
Где скрыт источник мужской силы?.....	37
Мужское желание: секс как проверка.....	47
Порно и секс как услуга: без забот о другом .....	65
Выход из соревнования: больше удовольствия для мужчин .....	81
Мужская травма .....	89
Исцеление в близости .....	101
Мастерство конфликта с разгневанной женщиной .....	115
Измена — разрыв отношений или их пересмотр?.....	129

Развод как искусство сотрудничества.....	139
Отцовство: самая важная идентичность мужчины.....	161
Незаменимость отцов.....	171
Почему мужчины все меньше рискуют.....	189
Послесловие.....	203
Примечания.....	205

# ВСТУПЛЕНИЕ

...Это заставило меня подумать о том, что, возможно, только возможно, я мог позволить себе быть счастливым, а не просто «успешным».

ТИМ ФЕРРИС

**С**лушая истории мужчин на сеансах психотерапии и прислушиваясь к себе, я замечаю удивительную вещь — молчание. Мужские истории не такие подробные, как женские, и в них гораздо больше пауз, молчания. Те немногие истории, что рассказываются подробно, связаны с успехом, причем абсолютным, и это само по себе безумно несправедливо: все мужчины не только не могут быть абсолютно успешны, но и вряд ли стремятся к одной и той же версии успеха. Часто эти скупые, краткие истории не находят отклика у окружающих. Всем как будто нечего сказать в ответ. Нет ни слов возмущения, ни сострадания, только пустота и тишина. Как так вышло? Так не должно быть.

Ситуация, в которой мужчины оказались, достаточно парадоксальна: все привыкли верить, что мы живем в мире

мужских желаний, делающих женские менее заметными, менее ценными или менее проговоренными. Но это привело к поразительным изменениям для женщин, связанным с их сопротивлением общественным стереотипам и освобождением в самых разных областях. Мужчины же упустили момент и фактически оказались в безвыигрышной ситуации: поскольку желания мужчин никогда не вызывали вопросов и не ставились под сомнения, они стали весьма призрачными и опустошенными, лишенными тела, — как будто от мужских желаний осталась одна оболочка или, если угодно, маска. Разговор о том, чего хотят мужчины, сегодня трудно принять всерьез, но, если этого не сделать, мужчины будут оставаться крайне несвободными в рамках привычной мужественности.

Идея о том, что потребности мужчин понятны и просты, транслирует образ мужчины, лишённого выраженных эмоциональных потребностей, неспособного к глубоким переживаниям или плохо распознающего свои чувства. Эта привычная и удобная для многих версия мужественности не вызывает вопросов, принуждая большинство мужчин реализовывать крайне ограниченный жизненный сценарий, в котором стремление к власти, деньгам, сексу сосуществует с чувством долга и бременем финансовой ответственности за близких.

Если это кажется вам слишком абстрактным и высокопарным — вот простые индикаторы того, как ограничения буквально лишают мужчин жизни: в России мужчины совершают самоубийства со смертельным исходом в пять-шесть раз чаще, чем женщины, а продолжительность жизни мужчин на 10 лет меньше, чем у женщин.

На первый взгляд вся классическая литература держится на историях, выстроенных вокруг мужчины и его пути. Эти истории обычно не ставят под сомнение роль мужчины в мире и то, как ему нужно жить. В современном же мире мужчина стремительно теряет свое место, связанное с ролью добытчика и кормильца, защитника и героя. Потеря своего места — достаточно травматичное событие. Поэтому мы все отчаянно нуждаемся не в героических, а в обычных историях, позволяющих обозначить и сделать видимыми те сложности и выборы, с которыми сталкивается современный мужчина, а в идеальном случае и предложить пути их разрешения.

По выражению семейного психотерапевта Эстер Перель, в текущий момент правила оказались заменены решениями. Мир стал слишком быстро меняться, и правила также меняются с головокружительной скоростью, несмотря на искушение зафиксировать их раз и навсегда. Мир стал VUCA: нестабильным (volatile), неопределенным (uncertain), сложным (complex) и неоднозначным (ambiguous). И мужчинам предстоит принимать решения ежечасно, делая выбор, от которого зависит направление их жизни и жизни других людей. На нас большая ответственность, и ставки высоки. Однако это не повод впадать в уныние или тревогу — это возможность сделать шаг навстречу принятию решений и рисковать, прокладывая свой уникальный путь.

Данная книга может помочь принимать решения и делать свой выбор, фокусируясь на главном и отсекая лишнее. Жизнь будет только усложняться, и мужчины могут экономить время и силы, прибегая к стратегиям и принципам, изложенным в последующих главах.





## В ЧЕМ НУЖДАЮТСЯ МУЖЧИНЫ?

**С**амое длительное исследование развития взрослых людей началось в конце 1930-х гг. в Гарварде. Часть испытуемых набрали из 19-летних студентов Гарварда, часть — из молодых людей, проживавших в окрестностях Бостона.

Целью исследования было наблюдение за состоянием здоровья и психологического благополучия этих людей в зрелом возрасте. Оно продолжается до сих пор и включило в себя уже второе поколение испытуемых. Исследование стало знаменитым после выступления его руководителя на TED под названием: «Что нужно для хорошей жизни? Уроки самого длинного исследования о счастье»<sup>1</sup>. Основные выводы, полученные исследователями, сводятся к тому, что качество близких отношений в зрелом возрасте влияет на уровень счастья больше, чем остальные факторы. Уровень интеллекта, наследственность, принадлежность к социальному классу не имели такого влияния



Основные выводы,  
полученные  
исследователями,  
сводятся к тому,  
что качество близких  
отношений в зрелом  
возрасте влияет  
на уровень счастья  
больше, чем остальные  
факторы.



на физическое и психическое здоровье, а также на уровень удовлетворенности жизнью, как качество близких отношений. Самые счастливые и здоровые люди были больше всего удовлетворены своими отношениями с окружающими, и особенно отношениями в браке. Удовлетворенность браком оказалась защитным фактором, позволяющим гораздо легче переживать соматические заболевания и боль в пожилом возрасте.

Есть одна деталь, которую часто забывают подчеркнуть, хотя для такого исследования она имеет решающее значение. Первоначально участниками этого эксперимента длиною в жизнь были исключительно мужчины. Женщины в 1930-х гг., каким бы несправедливым это ни казалось сейчас, не учились в Гарварде. Лишь позже в исследование были включены жены и дети испытуемых. Эта маленькая деталь, по сути, говорит нам о том, насколько мужчины зависимы — в лучшем смысле этого слова — от отношений. Мы видим, как сильно уровень мужского благополучия связан с наличием хороших близких отношений. Мужчины более уязвимы в психологическом плане сразу после развода<sup>2</sup> — например, они чаще думают о самоубийстве, чем женщины<sup>3</sup>, хотя в длительной перспективе и мужчины, и женщины приходят к одинаковому уровню адаптации после развода. Кроме того, мужчины хуже, чем женщины, переносят смену психотерапевта<sup>4</sup>. В одном исследовании были получены однозначные данные о последовательности изменений в ходе супружеской психотерапии у мужчин: для них перемены в отношениях предшествовали индивидуальным изменениям. То есть сначала улучшались отношения между супругами, и лишь затем мужчинам

становилось лучше<sup>5</sup>. Для женщин такой последовательности не отмечалось.

Большинство мужчин, интуитивно или осознанно, знают это и стремятся обрести близкие отношения и сохранить их в своей жизни. При этом мужчины в среднем имеют меньше друзей, чем женщины, а общество до сих пор ценит независимость больше в мужчинах, чем в женщинах. Например, социальные ожидания от мужчин транслирует один из самых популярных в России психологов. В своем списке 10 признаков настоящего мужчины первые четыре он формулирует таким образом:

- «— Рассчитывает только на себя,
- самодостаточен,
- независим,
- не просит о помощи...»

Мужественность ассоциируется со способностью опираться на себя и выносить одиночество, женственность — со способностью к построению близких отношений с эмоциональной составляющей. Но что, если мужчины нуждаются в эмоциональных связях больше, чем женщины? Что, если отношения мужчин как со своим полом, так и с противоположным могут быть столь же близкими, эмоциональными и открытыми, как у женщин?

Помимо знаменитого Гарвардского исследования тому есть менее известные свидетельства. Например, книга «Непостижимые тайны»<sup>6</sup>, посвященная дружбе мальчиков различных национальностей и рас в США. В ходе серий интервью автор приходит к выводу, что слушать про истории дружбы мальчиков — это как читать любовные романы, в которых главная героиня описывает страстные чувства

к любимому. Мальчики открыто говорят о глубоких чувствах к своим друзьям, о необходимости выговариваться в дружеских отношениях, делиться самыми потаенными секретами. Без таких отношений они чувствовали бы себя потерянными, «свихнувшимися», несчастными или «в депрессии». В более позднем возрасте эта эмоциональность постепенно уходит из описаний дружбы, но желание эмоционально близких и открытых дружеских отношений сохраняется у мужчин всю жизнь. Когда подростковый возраст заканчивается, с мужчинами происходит интересная трансформация. Количество способов строить отношения, да и само их качество, резко снижаются. Несмотря на достижения в других областях жизни, у мужчин появляется масса ограничений для сближения с другими людьми. Фактически взрослому мужчине позволено очень мало с точки зрения близких отношений. Общество строго регулирует степень близости и привязанности к близким у мужчины.

Например, мужчины активно избегают проявлять любые признаки эмоциональной зависимости и нужды, поскольку такие проявления снижают их ранг в социальной иерархии. Такие виды деятельности, как работа, секс, компьютерные игры, не несут в себе ничего подозрительного, связанного с нуждой, слабостью, зависимостью от других. Например, сексуальная зависимость — будь то проблемное использование порнографии или любая другая сексуальная активность, которая переживается как приятная, неподконтрольная и имеющая негативные последствия в жизни человека, — часто не признается специалистами: по их мнению, это лишь еще один медицинский ярлык для сексуальности, загоняющий людей в узкие рамки «нормы».

Но именно так мужские эмоциональные потребности остаются невидимыми, скрытыми и замалчиваемыми.

Мы часто слышим, что мужчины хотят одного: чтобы их оставили в покое, отстали от них и дали им заниматься их делами. Возможно, это один из самых больших мифов, в который удобно поверить самим мужчинам, чтобы выглядеть независимо. И такая роль обрекает многих из них на большее одиночество.

Работа для мужчины слишком часто становится всем — и у этого есть основания. Необходимость зарабатывать деньги по-прежнему описывается в российской культуре как основная роль мужчины, а финансовая независимость является условием для переживания себя как «мужчины». Часто эта роль закрывает собой все остальное, что можно увидеть в мужчине. По аналогии с видением женщины как сексуального объекта Уоррен Фаррелл предлагает использовать термин «успешный объект» — это восприятие мужчины в первую очередь с точки зрения успеха и оценка его мужественности с точки зрения успешности. Для многих мужчин работа — самый надежный способ почувствовать себя любимым.

Часто это также самый понятный и поощряемый способ справиться со сложными чувствами, почувствовать себя компетентным и сильным. Компетентность важна, потому что вызывает уважение у окружающих, а уважение в мире мужчин — самая ценная эмоциональная валюта. Таким образом, работа закрывает сразу множество потребностей — фактически все, кроме потребностей в привязанности. Мужчинам нравится работать много, и они часто перерабатывают, причем последствия могут быть весьма



Мужчинам нравится работать много, и они часто перерабатывают, причем последствия могут быть весьма разрушительны.

Иногда мужчины хотят работать меньше, но это становится для них чертовски трудно: непросто сопротивляться логике роли, в которой тебе так привычно.



разрушительны. Иногда мужчины хотят работать меньше, но это становится для них чертовски трудно: непросто сопротивляться логике роли, в которой тебе так привычно. Никто не говорит про зависимость от работы, потому что эта зависимость поощряется обществом. Мужчина, который много работает, — это «хороший», надежный мужчина в глазах окружающих. В своей практике я слышу очень много историй о разрушительном влиянии работы на жизнь мужчин.

Мужчины могут сближаться с другими мужчинами в ограниченном и жестко регламентированном порядке. Мужская дружба предполагает совместную деятельность (как, например, занятия спортом), ограничение выражения эмоций, определенную долю агрессии (подколы, шутки в адрес друг друга) и запрет на демонстрацию симпатии (чтобы тебя не сочли геем). Кроме того, есть достаточно жесткие и высокие требования к мужской дружбе, потому что она считается «эталонном» дружеских отношений, а дружба между женщинами считается менее крепкой, в то время как дружба между мужчиной и женщиной, с точки зрения большинства мужчин, невозможна. Все эти мифы влияют на мужчину определенным образом: количество его друзей обычно мало и с возрастом снижается, приводя иногда к ситуации, когда мужчине проще определить себя как человека без друзей. Среди женщин подобные ситуации наблюдаются гораздо реже.

В остальном мужские отношения полны конкуренции и угрозы. Единственная спокойная гавань — любовные или супружеские отношения. Но является ли она спокойной изнутри для мужчины, даже если он доверяет своей партнерше?



## ЧТО ДЕЛАЕТ ОТНОШЕНИЯ НАДЕЖНЫМИ ДЛЯ МУЖЧИН?

**Ч**то самое главное в отношениях в паре? Чувство безопасности и надежности — проще говоря, уверенность в том, что тебя не предадут. Отношения начинают разрушаться не тогда, когда не хватает романтики или секса (хотя это очень важно), а когда кто-то из партнеров не защищает отношения от внешних воздействий или сам делает нечто вызывающее чувство опасности. Очень часто к внешним опасностям относятся мнения, оценки, поступки родительской семьи — например, недовольство его партнершей или попытки обесценить ее.

Если пара готова защищать отношения от внешних негативных воздействий и временами даже друг от друга — чтобы не вызывать *любое* чувство угрозы



Отношения начинают разрушаться не тогда, когда не хватает романтики или секса (хотя это очень важно), а когда кто-то из партнеров не защищает отношения от внешних воздействий или сам делает нечто вызывающее чувство опасности.



отношениям, — то она устойчива и стабильна, и каждый из партнеров может не тратить лишние ресурсы на обдумывание и тревоги по поводу того, все ли в порядке между ними. Эти ресурсы могут быть направлены на работу, саморазвитие, заботу о детях. В таких парах отношения становятся важнее, чем все остальное, и партнеры в буквальном смысле заботятся друг о друге. Это называется взаимозависимостью и отличается от созависимости тем, что в безопасно функционирующих отношениях присутствуют справедливость и открытость, партнеры не утаивают ничего друг от друга и не избегают друг друга. Проще сказать, чем сделать! Но такие пары существуют, и, хотя идеальных отношений не бывает, можно всегда стремиться к безопасности.

Надежность и предсказуемость отношений — то общее, что дает возможность и мужчинам, и женщинам чувствовать себя уверенно и не тревожиться по поводу текущего и будущего состояния отношений. Парадокс в том, что чем больше мы инвестируем в отношения, прежде всего в плане открытости и общих целей, тем больше у нас образуется свободы и автономии.

Если внешние угрозы для отношений легко распознать и нейтрализовать (потому что чаще всего они исходят от близких нам людей, таких как друзья и родственники), то гораздо сложнее увидеть те моменты, когда мы сами становимся пугающими или непредсказуемыми в отношениях.

Так, попытки мужчины научить женщину быть более самостоятельной и независимой, в том числе к чужим оценкам и мнениям, могут стать достаточно сильными стимулами для тревоги, к которой, к сожалению, невозможно

привыкнуть: наш мозг при угрозе разрыва отношений переходит в режим «опасность». Чтобы выйти из этого режима без потерь, есть только один путь: восстановление связи с другим человеком. Например, если вы не говорите, куда и с кем идете, намеренно провоцируете ревность, под разными предлогами скрываете определенные аспекты своей жизни от партнерши, то в результате вы не получаете более независимую личность — вы получаете человека, находящегося в тревоге об отношениях, повторяющихся мыслях и реакциях «бей/беги».

В своей основе мы все — и мужчины, и женщины — создания, которые легко пугаются при малейшем риске разрыва отношений с теми, кто нам дорог. Примеры «независимых» и «сильных» личностей, предпочитающих одиночество и свободу от эмоциональных связей, — лишь наращенная за годы жизни (а скорее всего, за первые пять–десять лет) защита от того ужаса, который может испытать любой, если чувствует, что его могут покинуть, забыть, предать, или когда это происходит в реальности. Единственная стабильность, к которой мы стремимся всю жизнь, — стабильность любви, будь то любовь родительская, романтическая или братская.

Помимо общих принципов создания надежных отношений есть несколько специфических путей, важных именно для мужчин. Специфические способы подтверждения надежности не всегда понятны женщинам.

Мужчины в отношениях реализуют чаще всего стратегические цели, пренебрегая операционной деятельностью. Девиз одного из самых известных семейных психотерапевтов Джона Готтмана звучит так: «Часто делать маленькие



В своей основе мы все —  
и мужчины, и женщины —  
создания, которые легко  
пугаются при малейшем  
риске разрыва  
отношений с теми,  
кто нам дорог.



вещи». Мужчины же часто стремятся реализовывать в паре крупные проекты, такие как красивый отпуск, покупка дорогих подарков, недвижимости или машины. Это крупные и сложные цели, однако с точки зрения инвестирования в отношения их ценность, как ни странно, очень мала. Маленькие вещи, увеличивающие чувство безопасности, могут быть связаны с выражением благодарности, восхищения, проявлением внимания к партнерше или знания о том, что для нее важно. Мужчины, овладевшие этими навыками, демонстрируют самые успешные отношения, хотя с точки зрения общепринятых версий мужского «успеха» их действия не видны окружающим.

Например, когда партнеров в паре просили каждый день в течение двух недель называть друг другу три конкретные вещи, за которые они благодарны, это привело к повышению уровня позитивных эмоций, ощущения близости и удовлетворенности отношениями у женщин<sup>7</sup>. Для мужчин такого эффекта не наблюдалось. Потому что для мужчины более важным свидетельством того, что отношения безопасны и надежны, является выражение уважения и восхищения со стороны партнерши. Оно играет огромную роль для мужчин, и они никогда про это не говорят открыто или явно, потому что уважения невозможно попросить, его невозможно получить с помощью слов или действий; его мера — это наличие или отсутствие: «все или ничего». Уважение тесно связано с социальной иерархией, с местом мужчины в ней. Самый надежный способ для мужчины обеспечить себе надежное место в такой иерархии — стать компетентным в чем-то. Чаще всего компетентность реализуется в профессии или в увлечениях. Позиция

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)