

A man with a beard, wearing a white shirt, is seen from the side, looking out a window. The background is a warm, golden sunset or sunrise, with a blurred cityscape visible through the glass. The overall mood is contemplative and serene.

**БЬОРН ЗЮФКЕ**

# **МУЖСКАЯ ДУША**

Психологический  
путеводитель  
по хрупкому миру  
сильного пола

**АБСОЛЮТНЫЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР  
В ГЕРМАНИИ**

**Бьорн Зюфке**  
**Мужская душа.**  
**Психологический**  
**путеводитель по хрупкому**  
**миру сильного пола**  
Серия «Психологический  
бестселлер (Эксмо)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62780766](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62780766)*  
*Мужская душа. Психологический путеводитель по хрупкому миру*  
*сильного пола: Эксмо; Москва; 2020*  
*ISBN 978-5-04-113285-9*

### **Аннотация**

Мужская душа – это неизведанная земля. Не только для женщин, но часто и для самих мужчин. Иногда даже сами себе они не могут ответить на вопрос «Как дела?». Мужчины подавляют, не принимают всерьез, прячутся на работе или в одиночестве – что угодно, только бы не столкнуться со своими собственными чувствами. Почему у наших партнеров вырастает такая прочная защита от эмоций и как с ней жить (в отношениях и вне их)?

Психотерапевт Бьорн Зюфке аккуратно и с юмором исследует эмоциональный мир мужчин. В многочисленных примерах из

практики доктора мы увидим, что представителям сильного пола с детства навязывают стереотипы, из-за которых они не могут проявлять слабость и почти во всем чувствуют конкуренцию.

Автор предлагает отправиться в тур по неизвестной нам стране – по самым укромным уголкам мужской души, «немужественным» эмоциям и тайным чувствам – достопримечательностям, которые они предпочитают скрыть от посторонних глаз. Однако доктор предупреждает: нас ждут открытия, а не пляжный отдых. Вы узнаете, о чем НЕ говорят мужчины.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Благодарности	7
Обзорная карта. Мужчины и чувства	8
Как дела?	10
Для мужчин...	13
...и для женщин	17
Путешествие внутрь себя	20
Шаг за шагом	24
Глава первая	27
Без восприятия чувств невозможно удовлетворение потребностей	29
Без восприятия чувств невозможно планирование действий	32
Без восприятия чувств невозможна здоровая психика	34
Глава вторая	40
Врожденное или приобретенное? И то и другое!	41
Путь к мужской идентичности: карта похода	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Бьорн Зюфке**  
**Мужская душа.**  
**Психологический**  
**путеводитель по хрупкому**  
**миру сильного пола**

*Посвящается моему сыну Джонатану*

© Глазкова Т., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

Немногие мужчины способны дать правдивый ответ на вопрос «Как дела?» Большинство мужчин потеряли связь со своим внутренним миром. Психотерапевт Бьорн Зюфке отправляет нас в увлекательное и полное открытий путешествие по мужской психике и показывает, как создаются эмоциональные блоки и как их можно преодолеть. Он вдохновляет мужчин, призывая их более осознанно разбираться со своими страхами, желаниями, заботами и потребностями. «Для нас, мужчин, это самая трудная и самая важная задача

за всю историю – заглянуть в свой собственный омут, не давая собственному отражению на поверхности сбить себя с толку, проникнуть в глубины, в таинственный и невероятный внутренний мир. Отправиться в полное неожиданностей путешествие к тому, что сокрыто внутри нас. И осознать, что там, в глубине, таится не враг».

*Бьорн Зюфке, дипломированный психолог из Билефельда  
Работает психотерапевтом и оказывает профессиональную  
помощь мужчинам всех возрастов.*

# Благодарности

Я хотел бы поблагодарить Коринну Крэйз, Анке Рейниш, Стефана Рейниша, Германа-Йозефа Родера и Детлефа Веттера за корректуру частей рукописи и обогащение их своими мыслями. Я благодарю Вольфганга Неймана за мозговой штурм на тему «Мужчины и чувства» и за интересный пример, которым я воспользовался. Я также очень признателен Сандре Мюнстерманн, Хансу Пфайферу и Андреа Родер, которые изучили всю рукопись и не поссорились со мной. Моя особая благодарность – моим родителям Бригитте и Хансу-Петеру Зюфке, которые указали верный путь не только самой первой версии рукописи, но и мне.

# Обзорная карта.

## Мужчины и чувства

Недавно в своем любимом магазине я наткнулся на книжку, пытающуюся объяснить женщинам, «о чем говорят мужчины». Примерно через пять минут мне стала понятна ключевая идея автора: мужчины – бесчувственные, одержимые сексом и умственно отсталые идиоты, и женщины должны принимать их такими, какие они есть! Именно тогда я решил написать книгу о мужчинах. Потому что, будучи представителем сильного пола и к тому же терапевтом, я знаю, что мы, мужчины, иногда бываем бесчувственными идиотами. Но **не всегда** же! Мы обладаем и другими качествами. Кроме того, иногда верно и обратное: мы чувствительны, умны и боимся секса – или просто не в настроении.

Тем не менее эти страхи и желания, наши проблемы и потребности в основном остаются за рамками общественного обсуждения. Но это неудивительно. Принято считать, что глубоких эмоций у мужчин практически не бывает. Поэтому многие (женщины, конечно) даже не догадываются, что мы, мужчины, **на самом деле** испытываем. Что мы *чувствуем* внутри (иногда очень глубоко), что мы любим и от чего мы действительно страдаем, к чему стремимся, а чего избегаем, что нас волнует, что пугает, а что возбуждает (не только в

сексуальном смысле). Так что эта книга посвящена вопросу, на который нам, мужчинам, трудно ответить честно. Я имею в виду вопрос «Как дела?».

# Как дела?

Мужчины, которым посчастливилось жить с женщиной, сталкиваются с этим почти ежедневно: вы только пришли с работы, не успели еще переодеться и сесть за стол, а ваша вторая половина уже спрашивает: «Как ты?» Иногда она интересуется: «Как прошел день?» или «Как на работе?» Все это варианты вопроса «Как дела?». Она, конечно, хочет узнать не сколько документов вы написали или сколько стен покрасили, а, скорее, как вы себя чувствуете. А точнее, ощущаете. Ощущаете. Все это делается из лучших побуждений, и она совершенно не хочет этими вопросами загнать вас в угол. Она просто считает, что на этот вопрос очень легко ответить, примерно так же, как на вопрос: «Как пользоваться DVD-проигрывателем?»

В любом случае, вы сидите и пытаетесь понять, как отреагировать на ее вопрос:

1. Проигнорировать его и сменить тему: «Слушай, может, сходим сегодня в ресторан?»
2. Невнятно бормотать в надежде, что она сама придумает устраивающий ее ответ: «Ммм!»
3. Использовать общие фразы: «Хорошо!», «Нормально!», «Как обычно!»
4. Или вы серьезно относитесь к этому вопросу, обдумываете его, слушаете себя и обнаруживаете, что у вас нет яс-



В этот момент может возникнуть чувство грусти из-за того, что нет ответа на такой важный вопрос. Или немного беспомощности и гнева, ведь обычно на любой вопрос у вас готов ответ. Возможно, возникнет зависть к партнерше, у которой, вероятно, сегодняшний день вызвал все научно исследованные эмоции и она может свободно отчитаться о них.

Уважаемые мужчины, давайте будем честными, кто из нас в такой ситуации выберет вариант № 4 и прямо признается: «Я не знаю, не могу понять, как у меня дела!» или даже: «Сейчас, когда ты спрашиваешь, я чувствую себя беспомощным, потому что у меня нет правильного ответа!» Кто из нас в итоге не предпочтет один из вариантов с 1-го по 3-й? Это подводит нас к основному тезису этой книги:

**Нам, мужчинам, очень трудно дать ответ на вопрос о том, как у нас дела и как мы себя чувствуем, потому что мы уже в детстве и в юности с трудом осознаем наши собственные чувства и потребности. И это отсутствие доступа к своему внутреннему миру в значительной степени сохраняется на протяжении всей жизни.**

Как это происходит и каковы последствия отказа от собственных чувств во взрослом возрасте – вот о чем эта книга.

## Для мужчин...

Основная задача этой книги – помочь мужчинам разобраться с вопросом «Как у **меня** дела?» Конечно, речь идет не только о конкретной ситуации. Важно понять в целом, какие конкретные чувства или стремления существуют у каждого и в каком контексте: «Что я хочу в жизни?», «Что меня успокаивает?», «От чего я страдаю?», «Чего я боюсь?» И, конечно, встает вопрос о том, как успешно справляться с этими чувствами, чтобы решать проблемы и конфликты, а не создавать новые, потому что:

**Принятие собственных особенностей и чувств – основа для конструктивного решения личных проблем, реализации индивидуальных желаний и эффективного использования собственного потенциала.**

Основное внимание в этой книге уделяется тому, что мужчины чувствуют, какие эмоциональные качества и внутреннее переживания для них характерны. Я хочу помочь мужчинам лучше понять себя, узнать себя во многих примерах, почувствовать солидарность, а также увидеть свои отличия от описанных мужчин.

Поэтому в этой книге не будет миссионерских призывов заново открыть «истинную мужественность» или «женскую сторону». Вы не узнаете ничего о «новых мужчинах» или о «метросексуальности» такого Дэвида Бекхэма, которая

сейчас снова вошла в моду – или снова вышла из нее? Короче говоря: ничего не будет сказано о том, как *нужно* себя чувствовать, вести или каким *нужно* быть. О том, какие чувства или потребности являются правильными или неправильными, хорошими или плохими, какие поведение и образ жизни являются подобающими, а какие нет. Также не будет общих рекомендаций, какое поведение нужно изменить (если только оно не связано с активным насилием). Каждый читатель должен сам определить это для себя, с учетом своей индивидуальной ситуации.

Тем не менее моя личная точка зрения всегда будет довольно четко просматриваться. Как может быть иначе, если пишешь о теме, которая так близка твоему сердцу? Если в объяснениях нет 100 %-ной объективности, имеет смысл ясно изложить свою точку зрения.

Я считаю, что оба пола подвержены определенным ограничениям в своих психологических структурах, потому что они, как правило, односторонне ориентированы на конкретные переживания и поведение. Я не хочу пояснять эту мысль прямо сейчас, так как об этом подробно будет рассказано далее. Но я предполагаю, что все эти специфические способы переживания и поведения в целом присущи *homo sapiens*, то есть они не «**принадлежат**» какому-либо полу. Это сразу же указывает на цель: преодолеть существующие психологические ограничения, то есть расширить спектр своего опыта и поведения, включив в него аспекты, которые часто припи-

ссылаются противоположному полу и потому отторгаются. В результате у мужчины появится больше общечеловеческих эмоциональных качеств и больший набор (или хотя бы выбор) действий.

Конечно, эта цель очень амбициозна и одному человеку ее трудно достичь.

Пока эта цель недостижима, пока описанные психологические ограничения, по крайней мере, частично сохраняются у большинства мужчин и женщин, мы воздержимся от недифференцированных оценок *женственности* и *мужественности*.

Распространенное пренебрежительное отношение к женщинам и особенностям, считающимся женскими, является такой же глупостью, как ставшее популярным представление о мужчинах как о социальных идиотах, полных недостатков. Когда в этой книге говорится о мужских причудах и слабостях, то это всегда делается, чтобы привлечь внимание к их проблемам: как общим для обоих полов, так и чисто мужским. Я как автор ни в коем случае не собираюсь свысока поучать, высмеивать или унижать мужчин. Я заранее приношу свои извинения, если одно из этих чувств вдруг возникнет во время чтения – это значит, я зашел слишком далеко. **Мой идеал – самокритичный, иногда самоироничный, но всегда любящий взгляд в зеркало.**

Хочу также отметить, что все мнения, объяснения, тезисы

и замечания о мужчинах, изложенные в этой книге, а также все термины, как например «мужская дилемма» или «мужские причуды», ни в коем случае не относятся ко *всем* мужчинам. Каждый читатель-мужчина рано или поздно найдет здесь аспекты, которые его вообще касаются. И каждая читательница может подумать: «А вот это чувство, это поведение мне слишком хорошо знакомо, и со мной такое бывает!» Конечно, различия в поведении и чувствах женщин и мужчин не являются постоянными и четкими. В целом, однако, все пункты, упомянутые здесь, относятся к значительно большому количеству мужчин, чем женщин. Как обычно в жизни: исключения подтверждают правило, а книги славятся обобщениями.

Если уж мы дошли до обсуждения терминов, стоит упомянуть про «бессознательное»: когда в этой книге говорится об определенных особенностях поведения мужчин или о происходящих в них внутренних процессах, это не должно означать, что все они возникают осознанно или даже преднамеренно. Однако, чтобы книга легче читалась, я не добавляю слова «сознательно» или «бессознательно» к каждому отдельному аспекту – хотя, конечно, основная часть того, что здесь описано, происходит на бессознательном уровне.

## ...и для женщин

Эта книга в основном написана «мужчинами, о мужчинах и для мужчин». Она основана на мыслях и опыте психотерапевта и его многочисленных клиентов мужского пола, о которых пойдет речь. Однако в последнее время я заметил, что женщины также очень интенсивно занимаются «мужской проблемой».

Несколько лет назад мы с моим коллегой Вольфгангом Нейманом написали научную книгу о мужской психотерапии («Поднимем мужской вопрос: психотерапия с мужчинами») и были поражены тем, как много женщин заинтересовались ею. В первую очередь, конечно, психотерапевты, которым нужна помощь в работе с клиентами-мужчинами. Но и многие «нормальные» женщины, переживающие проблемы в отношениях, с одной стороны, почувствовали, что их понимают, а с другой стороны, стали несколько лучше понимать своих мужчин.

Одна женщина, например, после прочтения нашей книги посоветовала мужу обратиться к психологу. Когда послушный супруг вернулся после первого визита к психотерапевту, она сразу же спросила его: «Расскажи, как прошел первый сеанс с психологом?!» Она получила «ответ, ориентированный на результат»: «Все прошло очень хорошо!» Этот ответ оставил ее (снова) в одиночестве. Она почувствовала себя

обиженной, возмущенной и разочарованной. Потом вспомнила о том, что мы назвали «юмористическим упрямством», взяла мужа за руку и мягко сказала: «Я не сдамся так быстро!» Он засмеялся, и в результате у них состоялся очень трогательный разговор, который длился весь вечер. «А ведь он не хотел рассказывать о первом сеансе!» – добавила она с наигранным возмущением, рассказав мне эту историю, после чего у меня неожиданно вырвалось: «И правильно!»

ПРИНЯТИЕ СОБСТВЕННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
И ЧУВСТВ – ОСНОВА ДЛЯ КОНСТРУКТИВНОГО  
РЕШЕНИЯ ЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ, РЕАЛИЗАЦИИ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЖЕЛАНИЙ  
И ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
СОБСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА.

Основываясь на этих рассказах, я постарался написать эту книгу так, чтобы она могла заинтересовать женщин, которые хотят больше узнать о внутренней жизни мужчин, но редко имеют такую возможность. При этом читательнице, наверное, еще интереснее было бы узнать что-то о внутренней жизни именно **своего** мужчины – точно так же, как некоторым мужчинам было бы полезно поближе взглянуть на свои собственные чувства и потребности.

Чтобы упростить читателям эти задачи, чрезвычайно сложная тема «мужественности» сжата и разбита на отдельные узкие аспекты. Как путеводитель, который представляет огромное разнообразие страны в рамках двух-трехнедель-

ного тура. И подобно тому, как отпускники иногда делают заметки, дополнения, что-то выделяют или исправляют, отдельные части этого «психологического путеводителя» всегда можно расширить, включив в него личные комментарии читателя-мужчины.

# Путешествие внутрь себя

Дорогой читатель, я хотел бы провести с вами экскурсию по мужской душе, развлекая вас по пути своими объяснениями. Но в нашем путешествии речь пойдет не о радости, гордости, любви и страсти, а преимущественно о чувствах, которые обычно считаются негативными. Нас с вами ждут открытия, а не пляжный отдых. Наш путь будет непростым, мы проникнем в те внутренние районы, которые обычные туристы стараются обойти, потому что они небезопасны: там царят вина, страх, беспомощность, одиночество.

Это ни в коем случае не говорит о том, что для мужчин в большей степени характерны негативные чувства. Просто большинство приятных эмоций нам и так очевидны. Удовольствие, желание или энтузиазм обычно лежат на поверхности, потому что у мужчин нет проблем с их распознаванием и выражением. Мужчинам не нужна инструкция или путеводитель, чтобы обнаружить и принять их. Помощь нужна, когда необходимо увидеть, воспринять и не оттолкнуть другие чувства – «слабые», двусмысленные, болезненные, – а также скрытые желания, стремления и потребности.

Эта помощь может заключаться в систематическом поощрении, подбадривании, например во время психотерапевтических сеансов.

Франсуа Арно<sup>1</sup> изучал медицину и психологию, сейчас он работает консультантом в магазине здоровья. Ему 47 лет, он длинный, худой, бледный, с невыразительной мимикой. Говорит, что пришел в мужской консультационный центр, потому что «не было бы счастья, да несчастье помогло». Две недели назад у него случился сердечный приступ, он едва выжил. И это несмотря на то, что он отлично разбирается в медицинских и психологических проблемах. «Возможно, только в чужих», – думаю я вслух. «Может быть, и так», – говорит он, покачивая головой.

Арно – очень осторожный человек, которому нелегко принимать решения. «Это хорошо для работы, но плохо для моей личной жизни, – говорит он, – я, как мой отец». «В вашей семье несчастья стали традицией?» – спрашиваю я. Он медленно кивает. Его отец участвовал в Соппротивлении, поэтому не смог получить высшее образование и из-за финансовых трудностей не поступил в университет даже после войны. Из-за этого он всю жизнь был рядовым сотрудником в дорожно-строительном ведомстве.

«Вашему сердцу один раз уже повезло – теперь вы хотите стать абсолютно счастливым, иначе бы вы не пришли к психотерапевту?» – предполагаю я. Арно кивает: «Хотя моя жена и обвиняет меня в том, что я сторонник традиционной ме-

---

<sup>1</sup> Все примеры из практики являются анонимными, имена – вымышленными. В некоторых случаях примеры даже представляют комбинации различных методов терапии, поэтому читатели книги не могут идентифицировать описываемых клиентов.

дицины, я все еще верю в то, что причиной болезнью сердца могут быть психоэмоциональные факторы, такие как стресс и несчастье». – «Как и для вашего отца, для вас счастье связано с исполнением желаний, – делаю я вывод. – Итак, чего хочется вашему неудовлетворенному сердцу?» Он некоторое время молчит, затем говорит: «Я не знаю, стоит ли мне вернуться во Францию и должен ли я сохранять свой брак!» – «Должны или хотите?» – спрашиваю я. «Это похоже на операцию на открытом сердце», – хитро улыбается Франсуа. И он уже не выглядит таким бледным и истощенным.

Однако в начале следующей встречи Арно производит довольно болезненное впечатление. Я напоминаю ему о той хитрой улыбке и спрашиваю, куда она делась. Он снова задумчиво кивает и наконец рассказывает о своем детстве.

Когда ему было 11 лет, он остался без своей любимой матери. Она вернулась во Францию, и он ужасно страдал без нее. В результате он стал очень серьезным и скрытным. «Вы должны были подавить свои сердечные чувства, чтобы совсем не сломаться?» – спрашиваю я. Арно сглатывает и наконец начинает плакать. «Теперь, когда мне почти 50 лет, я все еще замечаю это». После паузы он говорит: «Но теперь я могу плакать!» – «Как будто вы еще не справились со всем этим», – говорю я. «Что еще можно сделать?» – спрашивает он тонким голосом. «Вы могли бы написать письмо своей матери от имени одиннадцатилетнего мальчика, описав то, что было у вас на сердце в то время», – предлагаю я. Он улы-

бается, соглашается и уходит от меня в кафе по соседству, чтобы немедленно написать это письмо.

Когда после обеда я вышел на улицу подышать воздухом, в почтовом ящике увидел большой конверт, адресованный мне. В нем была копия очень трогательного «письма матери» г-на Арно, бесконечно грустного и полного любви описания эмоционального мира 11-летнего мальчика и его дальнейшей судьбы. Я сразу же прочитал письмо, и в конце мне пришлось вытереть набежавшие слезы. Я аккуратно положил письмо обратно в конверт – на обороте было написано большими буквами: «Слезы свободы. Увидимся на следующей неделе, Франсуа Арно».

# Шаг за шагом

Поскольку мужчины часто не воспринимают и не могут выразить болезненные или страстные чувства, в этой книге, как и в психотерапии, им уделяется много внимания. Структура книги, то есть путешествие, в основном похожа на терапевтический процесс.

1. «Подготовка к путешествию». Мужчины часто приходят на терапию с сильным страхом и сильной защитой от эмоций. Правдивый, полностью честный взгляд на свои трудности пока невозможен. Поэтому на начальном этапе терапии мы вынуждены много обсуждать важность чувств – без этого путешествие будет бессмысленным.

2. «Немного истории». Поиск причин возникновения трудностей в собственной жизненной истории играет крайне важную роль, особенно в начале терапии.

3. «Разделенная страна». Рано или поздно «мужская дилемма» клиента, то есть одновременное существование защиты от чувств и желания испытать их, становится видимой и осязаемой.

4. «Традиции и обычаи». Типичные мужские вопросы (достижения, конкуренция, иногда насилие) также включены в терапевтическую повестку дня, поскольку именно это мужчины готовы обсуждать по собственной инициативе. В результате психотерапевту постепенно удается выяснить, ка-

кие **причуды** и **жизненные принципы** свойственны его клиенту, а затем и обсудить их с ним.

5. «Туристические достопримечательности». При этом крайне важно подчеркнуть **индивидуальные достоинства** мужчины, в том числе типичные мужские, если они полезны и не препятствуют его сближению со своим внутренним миром.

6. и 7. «Общение с «местным жителем» и «Достопримечательности и секретные советы». На начальном этапе терапии неоднократно рассматриваются индивидуальные чувства и потребности. Это нужно для того, чтобы сделать их осознанными. Эти **чувства** и их **правильное восприятие** в конечном итоге и находятся в фокусе терапевтической работы. В терапии, как и в этой книге, то, что легко и знакомо мужчинам, то есть аналитический подход, используется в самом начале. Рациональное обсуждение темы «мужественности» будет приоритетным в первых двух главах, которые основаны на теоретических объяснениях. Шаг за шагом это теоретическое описание будет все больше обогащать более субъективный, эмоционально-ориентированный подход, который в конечном итоге станет основным. Если вы считаете себя не теоретиком, а практиком, вы, конечно, можете пропустить эти аналитические главы и начать путешествие по «Разделенной земле». Однако, будучи вашим гидом, я бы посоветовал вам все же почитать теорию. Вы увидите, что путешествие станет более легким и разнообразным.

МУЖЧИНАМ НЕ НУЖЕН ПУТЕВОДИТЕЛЬ, ЧТОБЫ ОБНАРУЖИТЬ И ПРИНЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ, ЖЕЛАНИЕ ИЛИ ЭНТУЗИАЗМ. ПОМОЩЬ НУЖНА, КОГДА НЕОБХОДИМО УВИДЕТЬ И НЕ ОТТОЛКНУТЬ «СЛАБЫЕ», БОЛЕЗНЕННЫЕ ЧУВСТВА, СКРЫТЫЕ ЖЕЛАНИЯ И ПОТРЕБНОСТИ.

Эти две теоретические главы необходимы для более глубокого понимания внутренней психологической ситуации людей. Чтобы книгу было легче читать, в ее конце есть глоссарий, в котором специальные термины (в тексте они напечатаны ПРОПИСНЫМИ БУКВАМИ) объясняются максимально доступным языком. Кроме того, для наглядности все темы книги проиллюстрированы многочисленными примерами из практики, которые демонстрируют, как правильно воспринимать соответствующие чувства или решать связанные с ними конфликты.

# Глава первая

## Подготовка к путешествию: без чувств не обойтись!

Мы начинаем наше путешествие по мужской психике в «мужской среде» – интернете. Там, на одном забавном сайте о мужчинах и женщинах, я недавно прочитал прекрасный ответ на классический вопрос, почему мужчины не говорят о своих чувствах: «В эмоционально напряженные моменты мужчины обязательно говорят о своих чувствах: если, например, мотор барахлит или пиво закончилось. Но в остальное время они просто ничего не чувствуют – и эта тема их раздражает». Вот как!

На другом конце шкалы серьезности находится наука, в данном случае клиническая психология. Она создала специальный термин для неспособности воспринимать свои чувства: алекситимия.

Такие термины всегда несут в себе риск того, что социальное явление или социальные причины возникновения личных проблем могут быть бездумно индивидуализированы: проблема возникла не из-за общества, нет, индивидуум, в данном случае конкретный мужчина, испытывает дефицит эмоциональных реакций – проще говоря, он болен. «Боже, я наконец-то узнала, почему мой брак терпит крах: мой

муж страдает от алекситимии!» – «О да, мой тоже, может быть, есть лекарство от этого?» **Трудность восприятия – серьезная проблема для многих мужчин, но совсем не индивидуальная ПАТОЛОГИЯ. Скорее отсутствие доступа к собственным чувствам можно рассматривать как основную проблему мужской идентичности в целом.**

Прежде чем обратить внимание на историю ее возникновения и последствия этой основной проблемы, надо признать, что отсутствие доступа к собственным чувствам вообще является проблемой. Многие мужчины (а также некоторые женщины) с этим не согласны: по их мнению, наоборот, это лучше, чем «все время плакать», как сказал мне один пациент.

# **Без восприятия чувств невозможно удовлетворение потребностей**

Очевидно, что счастье человека в жизни напрямую зависит от того, удовлетворены ли его основные потребности. Известный исследователь психотерапии Клаус Граве систематизированно и последовательно описал эту взаимосвязь. Граве различает четыре основные психологические потребности – в дополнение к основным физиологическим потребностям организма в еде, воде, сне и тепле:

- 1. Потребность в привязанности.**
- 2. Потребность в самостоятельности и контроле.**
- 3. Потребность в повышении самооценки.**
- 4. Потребность в удовольствии.**

Эти четыре основные психологические потребности проявляются в миллионах различных обликов. Например, потребность в привязанности может быть удовлетворена в браке, в личной беседе с отцом, во время игры с маленькой дочерью или в чате в интернете.

Одно и то же действие, в свою очередь, может удовлетворить сразу несколько основных потребностей: совместный с другом ремонт автомобиля может одновременно удовлетворить потребность в привязанности, в повышении самооценки и в удовольствии.

У каждого из нас есть множество различных потребно-

стей, специфическая комбинация которых уникальна: традиционные и недавно возникшие потребности, повседневные желания и жизненные проекты, исполнение желаний и несбывшиеся мечты. Не только психологическое, но и физическое благополучие в значительной степени зависит от того, насколько мы можем удовлетворить эти разнообразные потребности.

Но какое отношение все это имеет к **мужскому** полу? В конце концов, женщины, как и мужчины, страдают от неудовлетворенных потребностей: отсутствие настоящих привязанностей, контроля над собственной жизнью, хрупкая самооценка или потеря интереса к жизни. (Строго говоря, у женщин может быть определенное преимущество с точки зрения привязанностей, но при этом им не хватает контроля из-за сохраняющегося социального неравенства.) Этот аспект упоминается здесь, поскольку именно у мужчин часто отсутствует **главная предпосылка** для удовлетворения их собственных желаний и потребностей: сознательное восприятие чувств. **Чувства являются ключом к вашим собственным потребностям.**

Конкретный страх указывает на то, что та или иная базовая потребность находится под угрозой. Гнев указывает на то, что одна из потребностей была серьезно нарушена. Печаль указывает на потерю или постоянное отсутствие удовлетворения потребности. Там, где нет адекватного и дифференцированного восприятия чувств, не может быть воспри-

ятия собственных потребностей – и, следовательно, их удовлетворения. Поэтому тезис, который будет проходить через всю эту книгу, звучит так:

**Мужчинам часто трудно воспринимать свои собственные чувства и, следовательно, свои собственные потребности. Поэтому едва ли может существовать позитивный способ выражения эмоций и удовлетворения мужских потребностей и желаний.**

# Без восприятия чувств невозможно планирование действий

Чувства – это тоже руководство к действию. Они показывают нам, что происходит, что мы делаем и как мы должны себя вести, например, при выборе реакции на какую-либо ситуацию. Способность чувствовать и осознанно воспринимать страх в случае опасности ситуации или гнев, когда тебя притесняют, (жизненно) важна, чтобы успешно справляться с такими ситуациями.

Эти утверждения, по-видимому, противоречат мудрости, согласно которой в критическом положении особенно важно «сохранять хладнокровие», а не «поддаваться эмоциям». Например, мы восхищаемся Леонардо Ди Каприо в фильме «Титаник», поскольку он поступает правильно и разумно, несмотря на опасные для жизни обстоятельства. В результате он спасает жизнь своей любимой – хотя, к сожалению, сам при этом гибнет, но это уже другая тема о мужчинах... Действительно, какой прок от полного погружения в какое-либо переживание, если при этом нет места для других чувств и рациональных мыслей? Такая психическая фиксация ни в коем случае не является нормой. Всем нам знакомы такие эмоциональные моменты: чувство влюбленности, из-за которого опаздываешь на поезд, или ощущение, будто не можешь пошевелиться от страха. Более *длительная* фиксация

является исключением и указывает на серьезные психологические проблемы. В этом отношении повседневную мудрость стоит расширить следующим образом:

**Если тебя переполняют эмоции, то это не на пользу. Но игнорировать чувства также нельзя, поскольку в этом случае отсутствует руководство к действию.**

Эту мысль также можно проиллюстрировать на примере героического Леонардо Ди Каприо с затонувшего «Титаника». Во-первых, он должен испытывать страх, чтобы правильно оценить уровень опасности – в отличие от многих других пассажиров, которые из-за наивной веры в прогресс подавляют этот разумный страх: «Этот ультрасовременный корабль не может потонуть!» Во-вторых, он должен ощущать любовь и желание спасти не только свою жизнь, но и жизнь своей возлюбленной. И в-третьих, он должен чувствовать гнев, чтобы энергично защищать себя в тех ситуациях, когда пассажирам 3-го класса запрещается выходить с нижних палуб. Если бы ему было отказано в доступе только к одному из этих чувств, он безропотно утонул бы либо в брюхе корабля, либо на палубе, напившись коньяка.

# **Без восприятия чувств невозможна здоровая психика**

Осознанное понимание собственных чувств не только позволяет планировать свои действия таким образом, чтобы удовлетворять свои потребности в соответствии с ситуацией. Верно и следующее утверждение:

Хороший контакт со своими внутренними импульсами сам по себе улучшает психическое здоровье.

Поскольку выше шла речь о чувствах и потребностях, а не об импульсах, необходимо дать краткое определение этого термина:

**Под «импульсами» понимается совокупность всех «сообщений», которые приходят из нашего внутреннего мира (нашего сердца, нашей души, нашего «я»), то есть чувств, потребностей, устремлений, надежд, мечтаний, ощущений тела, желаний и т. д.**

Для собственного психологического благополучия полезно, например, осознать собственное, скрытое в глубине души желание, даже если немедленное удовлетворение этой потребности невозможно. Это утверждение полностью противоречит тому, что многие мужчины думают о человеческой (мужской) психике. Соответственно большинство мужчин реагируют на это утверждение следующим образом: «Что может быть хорошего в ощущении глубокого горя или

потребности, которую невозможно удовлетворить? Это же больно! Было бы лучше вообще не чувствовать этого!»

Ответ на этот вопрос дает Карл Роджерс, основатель **КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГИИ**. Более полувека назад Роджерс обнаружил, что для психического здоровья полезно, если сознание находится в состоянии согласия со своими собственными импульсами<sup>2</sup>. Роджерс называет это идеальное состояние «конгруэнтностью». И наоборот, термин «неконгруэнтность» означает, что истинные чувства и потребности людей недоступны для сознания, то есть оно их подавляет, избегает или отвергает.

Если человек длительное время находится в состоянии неконгруэнтности, это приводит к психическим заболеваниям или, по крайней мере, к серьезным психологическим проблемам: депрессии, тревожным расстройствам, зависимостям, агрессивному поведению, нежеланию жить, нехватке энергии, внутренней пустоте. Но надо учесть, что значительная неконгруэнтность не всегда автоматически приводит к явно ощутимым психологическим проблемам.

Именно у мужчин часто развиваются проблемы, с которыми трудно бороться психотерапевтическими и медицинскими

---

<sup>2</sup> Строго говоря, Карл Роджерс использует термин «организмические переживания» в своей книге «*Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*», которая была опубликована в 1951 г., но он примерно сопоставим с термином «импульсы», использованным здесь. Под этим подразумевается непосредственный опыт, который испытывает наш организм, то есть тело и душа: ощущения тела, чувства, потребности и т. д.

ми методами, например агрессивное поведение, алкоголизм, трудоголизм или сексуальная зависимость. Либо они попадают в состояние, которое психотерапевт Терренс Реал очень точно описывает как «мужскую депрессию»: «функционирование» в обществе, семье, на работе с обширной внутренней пустотой, а также с потерей смысла жизни и неспособностью испытывать удовольствие от чего бы то ни было.

Г-н Бильман поспешил заверить во время первого интервью, что он «вполне нормальный человек»: ему 41 год, он уже 15 лет работает инженером в строительной компании, столько же состоит в браке, у него трое детей. «У меня нет психического расстройства, болезни или чего-то еще, – говорит он, а затем быстро добавляет: – И я не совершал никаких преступлений!»

«Не совершали даже малюсенькую ошибку и не причиняли даже совсем небольшой вред? – я пытаюсь поймать Бильмана. – Тогда я, к сожалению, ничем не могу вам помочь». Он слегка улыбается, быстро меняет тему и говорит об отсутствии парковки перед домом и о пробках в Билефельде. Мне уже становится скучно, но тут он вдруг говорит:

– Вы знаете, я пришел сюда тайком.

– Тайком? – переспрашиваю я. – От кого вы хотите скрыть, что вы здесь?

– От моей жены, – отвечает г-н Бильман и замолкает.

– То есть я что-то вроде тайного любовника? – спрашиваю я.

Улыбка снова появляется на его лице. Его взгляд время от времени становится хитроватым, Бильман начинает мне нравиться. Я думаю, с ним можно было бы отлично воровать яблоки.

Но он уже вернулся к своему безэмоциональному стилю повествования и пересказывает эпизоды из своей семейной жизни, каждый из которых демонстрирует сильное отчуждение:

– Моя жена часто говорит, что наша жизнь скучна. Что я скучный. Депрессивный, по ее словам!

Я рассказываю ему о своем впечатлении, что он обладает симпатичной мне хитрецей и я мог бы пойти вместе с ним воровать яблоки. Бильман внезапно становится багрово-красным. Очевидно, мое заявление его пугает, но он пытается сделать вид, что ничего не слышал. Я все-таки интересуюсь, что его так напугало. Мой собеседник мнетя, пытается подобрать слова, изворачивается и, наконец, замолкает. Я говорю ему, что пойму, если он не захочет рассказать мне, что так его взволновало. В конце концов, мы ведь почти не знаем друг друга.

– Мой отец. Я подумал о своем отце, когда вы сказали про кражу яблок. Хотя это были вишни...

– Вишни? – переспрашиваю я.

Он нехотя рассказывает:

– Да, мы с младшим братом когда-то воровали вишни у наших соседей, и мой отец узнал и ужасно нас, меня...

– Избил? – спрашиваю я.

Бильман серьезно и медленно кивает:

– После этого я всегда старался не делать ничего плохого, поступать всегда правильно. Я всегда скрывал глупости моего младшего брата.

Теперь он ведет себя совсем иначе, смотрит на меня во время разговора, его чувства становятся более заметными.

– Значит, вы и сейчас по-прежнему пытаетесь делать все правильно, без ошибок?

– Да, я всегда все делаю прекрасно. Уже 15 лет в строительстве – и ни одной ошибки!

– А что насчет брака: тоже 15 лет и ни одной ошибки? – спрашиваю я. Он усмехается:

– Ладно уж! Никаких ошибок и никакой радости. С детьми все в порядке, самые старшие...

– А если бы вы решили сделать что-то действительно запрещенное, то что бы это могло быть? – Я перебиваю его, чтобы он снова стал говорить о себе.

Бильман потрясенно смотрит на меня и затем очень ясно и серьезно говорит:

– Тогда я бы сказал на работе, что якобы заболел, впервые! Детей отправил бы к бабушке и дедушке, а мы с женой поехали бы в Шварцвальд, на мою родину, может быть, в небольшой пансион...

– На Альме, где нет греха! Или все же есть, г-н Бильман?<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> «Auf der Alm, da gibt's koa Sünd» – в оригинале фрагмент пословицы на ба-

– Ну, хорошо-хорошо, – он грозит мне, улыбаясь, указательным пальцем, – но вы правы, между мной и моей женой тоже такое бывает или, скорее, не бывает...

– Да, и что же это? – я делаю невинное лицо, и мы оба смеемся. Приятное чувство совместного похода за чужими яблоками вернулось.

Таким образом, доступ к собственным импульсам имеет жизненно важное значение. Но почему этого состояния конгруэнтности так трудно достичь, особенно мужчинам? Другими словами, **почему** мужчинам так трудно получить доступ к своим собственным чувствам и потребностям?

---

варском диалекте, ставший названием австрийской комедии (1950 г.) и немецкого эротического фильма (1974 г.) – *Прим. перев.*

# **Глава вторая**

## **Немного истории: развитие мужской идентичности**

Путешествие в прошлое, то есть вопрос о том, почему мужчины с трудом осознают свои собственные чувства по сравнению с женщинами, неизбежно приводит нас к огромной проблеме гендерных различий. Этот вопрос всегда интенсивно обсуждался специалистами по социологии и социобиологии. Он давно нашел свое отражение в огромном количестве научно-популярных книг под термином «дебаты о врожденном и приобретенном».

# Врожденное или приобретенное? И то и другое!

Я не хотел бы ни комментировать эти дебаты, ни продолжать их. Хочу только отметить, что, безусловно, существуют определенные биологические врожденные различия между мужчинами и женщинами. Даже если все люди генетически идентичны примерно на 99 процентов, вариации все же возможны.

Тот факт, что природа хорошо использует эти возможности, очевиден с учетом разнообразия половой хромосомы (XX у женщин, XY у мужчин) и обусловленных этим различий. Вопросы, однако, вызывают выводы и утверждения, которые делаются в псевдонаучном дискурсе на основании этого одного хромосомного различия.

Например, в научно-популярных версиях *количественное* различие часто превращается в *качественное*. Это означает, что гендерная разница в отношении частоты выбора определенного поведения объявляется фундаментальным гендерным различием. На основе наблюдения, что мальчики в конфликтных ситуациях демонстрируют более агрессивное поведение, чем девочки, можно сделать громкое, но совершенно неверное утверждение: «Мальчики агрессивны, а девочки избегают агрессии». Индивидуальные способности или особенности поведения, **как правило**, связывают с полом, ссы-

лаясь на некоторые генетические различия мужчин и женщин. Это звучит провокационно и убедительно. Но с научной точки зрения это, конечно же, чепуха.

Генетический анализ ископаемых останков наших предков показал, что геном человека почти не менялся в течение примерно 100 000 лет. Таким образом, если бы исключительно (или главным образом) генетические особенности определяли поведение и переживания, вы бы сейчас не читали эту книгу, а делали бы рубила, собирали ягоды или просто лазали по деревьям. Вам решать, какая из этих альтернатив наиболее привлекательна. В любом случае, эта краткая ссылка на историю человечества иллюстрирует огромное значение условий окружающей среды для индивидуального развития человека. Это относится даже к тем аспектам, которые, несомненно, имеют биологическую основу – таким, как временно ограниченный доступ женщин к профессиональной реализации из-за беременности и родов. Потому что то, как общество относится к таким биологическим особенностям, – это культурный феномен. Традиционное разделение «женщина = забота о детях, мужчина = работа» было и остается возможным решением. Но существуют и другие способы решения этой проблемы.

ТРУДНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ – СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА ДЛЯ МНОГИХ МУЖЧИН, НО СОВСЕМ НЕ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ. СКОРЕЕ ОТСУТСТВИЕ ДОСТУПА

## К СОБСТВЕННЫМ ЧУВСТВАМ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ КАК ОСНОВНУЮ ПРОБЛЕМУ МУЖСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В ЦЕЛОМ.

Делая односторонний акцент на биологических факторах при объяснении гендерных различий, можно было бы также заявить, что все меры по воспитанию являются бесполезными. С этой точки зрения бесполезны педагогика, психотерапия и даже образование. Абсурдность этой идеи демонстрирует огромная важность процессов социализации для личностного развития каждого человека.

Для меня как психотерапевта аспекты, связанные с социализацией, играют более значимую роль, чем биологические различия, поскольку они предлагают гораздо больше возможностей для личных изменений. Об этом можно сказать, цитируя основной принцип ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ: то, чему ты научился, можно (по крайней мере, теоретически) разучиться делать или научиться этому заново.

Кроме того, социальные факторы, влияющие на психологию мужчин в нашем обществе, гораздо интереснее, чем просто список генетически определенных гендерных различий. Тем более что речь идет не о различиях в компетенциях полов: биологические особенности могут играть важную роль, когда речь заходит о том, кто лучше решает арифметические задачи или владеет более обширным словарным запасом. В этой книге, однако, основное внимание уделяется *эмоциональной* стороне мужской идентичности. Таким об-

разом, читатель может изучить свое собственное развитие с точки зрения теории процессов социализации. Он может применить эти знания к себе, к своей собственной биографии.

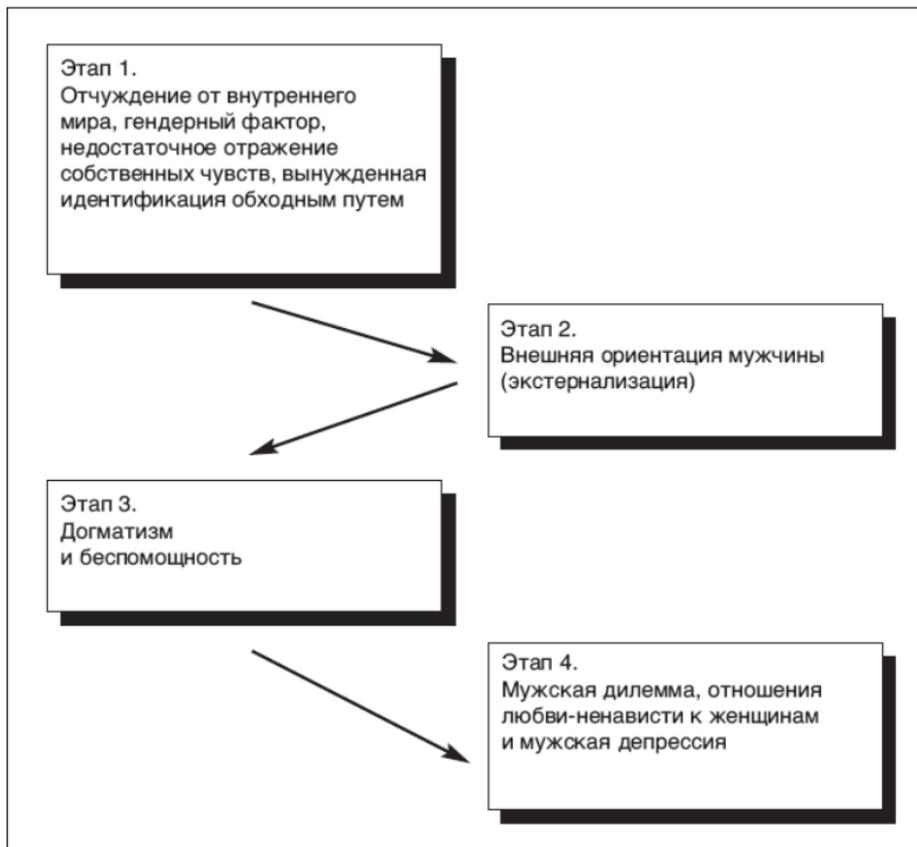
Именно по этим причинам процесс мужской социализации более подробно рассматривается в этой главе.

Под «социализацией» мы подразумеваем адаптацию людей к социальным моделям мыслей и чувств. Эта адаптация обычно осуществляется путем усвоения норм. При этом играют роль как преднамеренные действия других людей (например, родительское воспитание или система образования), так и непреднамеренное влияние на личность. В рамках социализации внешние требования не принимаются просто пассивно. Социализирующие влияния не ограничиваются периодом детства и юности. Напротив, современная общественная наука подчеркивает активный и пожизненный характер социализации: каждый из нас должен по-своему неоднократно интегрироваться в различные существующие ролевые системы (семья, школа, общество) – в зависимости от жизненной ситуации.

Поэтому мы все активно сталкиваемся с требованиями социальных систем. Мы не «терпим» свою жизнь, мы «справляемся» с ней. Тем не менее различные социальные ролевые системы оказывают огромное давление при нашей интеграции. Об этом очевидном интеграционном давлении

пойдет речь далее, при описании процесса социализации мужчин.

# Путь к мужской идентичности: карта похода



Путь к мужской идентичности ведет через каменистую местность. Он извилист и часто является обходным, поскольку нет четких ориентиров. И ни у одного из мальчиков,

идуших этим путем, нет с собой карты.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.