

Роберт Гловер
Хватит быть славным парнем!
Проверенный способ добиться
желаемого в любви, сексе и жизни

Роберт Гловер

ХВАТИТ БЫТЬ
славным парнем!



Как добиться желаемого в любви,
работе и жизни



Менеджер проекта *И. Гусинская*
Корректор *Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Арт директор *С. Тимонов*
Дизайнер обложки *Д. Громов*

© 2000, 2003 by Robert A. Glover

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

Прочитав эту книгу, вы:

- почувствуете себя сильнее и увереннее;
- примете свою мужественность и начнете строить осмысленные отношения с женщинами (в том числе обретете полноценную сексуальную жизнь);
- станете жить, используя весь свой потенциал, будете творческими и продуктивными.

Книга «Хватит быть славным парнем!» посвящается всем мужчинам мира, поделившимся со мной историями своей жизни и твердо решившими стать целостными личностями

Вступление

Пять десятилетий серьезнейших социальных изменений и монументальных сдвигов в традиционном понимании семьи создали породу мужчин, приученных к тому, чтобы искать одобрения у других.

Я называю таких мужчин славными парнями.

Славные парни стремятся быть хорошими и поступать «правильно». Когда они делают счастливыми других – они счастливы. Славные парни боятся конфликтов как чумы и готовы идти на огромные жертвы – лишь бы никого не расстроить. В целом славные парни – миролюбивые и великодушные люди. Больше всего они озабочены тем, чтобы радовать женщин и отличаться от остальных мужчин. Проще говоря, **славные парни думают, что если они будут хорошими, щедрыми и заботливыми, то станут счастливыми, любимыми и довольными жизнью.**

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой?

Так и есть.

За последние несколько лет психотерапевтической практики я встретил множество разочарованных и обиженных славных парней. Эти угождающие всем и каждому мужчины бесплодно борются в попытках ощутить счастье, к которому так отчаянно стремятся и которого, по их мнению, заслуживают. Их разочарование – результат того, что **славные парни верили в миф.**

Этот миф – самая суть того, что я называю **синдромом славного парня**. Данный синдром представляет собой убеждение всех славных парней: если они будут «хорошими», то станут любимыми, их потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроблемной. Когда эта стратегия себя не оправдывает (что часто случается), славные парни обычно стараются еще сильнее, делая то же самое. Из-за чувства беспомощности и обиды, порождаемых подобными поведенческими шаблонами, славные парни часто оказываются не такими уж и славными.

Концепция синдрома славного парня выросла из моего собственного разочарования, возникшего в попытке делать все «правильно»: это никогда не приводило к получению того, что я, как мне казалось, заслуживал. Я был типичным «чувствительным парнем новой эры» – и гордился этим. Я уверен, что был одним из самых славных парней, каких вы только встречали. И, тем не менее, я не был счастлив.

Когда я начал исследовать черты славного парня в своем поведении (я был заботлив; давал, чтобы получить что-то взамен; старался все исправить и сохранять мир; избегал конфликтов и искал чужого одобрения; скрывал свои ошибки, чтобы никого не расстраивать), то стал замечать множество мужчин со сходными чертами и в своей консультационной практике. Меня осенило, что сценарий, определяющий мою жизнь, – это не единичный случай, а результат социального изменения, затронувшего бесчисленное число взрослых мужчин.

До этого момента никто не воспринимал синдром славного парня всерьез и не предлагал эффективного решения. Вот почему я написал книгу «Хватит быть славным парнем!».

Эта книга рассказывает славным парням, как перестать искать одобрения окружающих и начать получать желаемое в любви и жизни. «Хватит быть славным парнем!» предлагает проверенный способ помощи безвольным и услужливым мужчинам. Она поможет избавиться от неэффективных моделей поведения, свойственных всем славным парням. Данная книга базируется на моем собственном опыте излечения и работы с огромным числом славных парней в последние двадцать лет.

Эта книга – откровенно про-мужская. Тем не менее многие женщины помогали мне в ее создании. Читательницы часто говорят мне, что книга не только помогла им лучше понять своего славного парня, но и дала новый взгляд на них самих.

Представленные в книге методы действительно работают. Если вы – разочарованный славный парень, то принципы, перечисленные на последующих страницах, изменят вашу жизнь. И тогда вы:

- научитесь эффективным способам удовлетворения своих потребностей;
- почувствуете себя сильнее и увереннее;
- постройте такие близкие отношения, какие вам действительно желанны;
- научитесь выражать свои чувства и эмоции;
- обретете полноценную и полную радости сексуальную жизнь;
- примете свою мужественность и начнете строить осмысленные отношения не только с женщинами, но и с другими мужчинами;
- станете жить, используя весь свой потенциал, будете творческими и продуктивными;
- примете себя таким, какой вы есть на самом деле.

Если вам это нравится, вы уже начали избавляться от синдрома славного парня. Самое время перестать гоняться за чужим одобрением и начать получать желаемое в любви и жизни.

Глава 1

Синдром славного парня

«Я славный парень. Я один из самых славных парней, каких вы только встречали».

Джейсон, хиропрактик за тридцать, начал первую сессию индивидуальной терапии с этого вступления. Джейсон описал свою жизнь как «идеальную», за исключением одной важной проблемы – интимной жизни. Уже несколько месяцев, как он и его жена Хизер не занимались сексом, и было не похоже, что вскоре что-то изменится.

Джейсон открыто говорил о своем браке, семье и сексе. Общительный человек, он, похоже, был рад возможности рассказать о себе и своей жизни.

Больше всего Джейсону хотелось нравиться. Он считал себя очень щедрым и отзывчивым человеком. Он гордился тем, что редко подвержен колебаниям настроения и никогда не выходит из себя. Джейсон признался, что ему нравится делать людей счастливыми, а конфликты он ненавидит. Чтобы не раскачивать лодку в отношениях с женой, он предпочитал сдерживать свои чувства и делать все «правильно».

После этого вступления Джейсон достал лист бумаги из кармана и начал его разворачивать. Делая это, он сказал, что записал некоторые вещи, которые не хотел бы забыть.

– Я всегда все делаю не так, – начал Джейсон, глядя на список. – Как бы я ни старался, Хизер всегда найдет что-то неправильное. Я не заслуживаю такого обращения. Я стараюсь быть хорошим мужем и отцом, но моих усилий всегда недостаточно.

Джейсон остановился, глядя на свой список, а потом продолжил:

– Сегодняшнее утро – хороший тому пример. Пока Хизер собиралась на работу, я разбудил нашу дочь Челси, накормил ее завтраком и умыл. Я полностью подготовил ее к выходу и был готов выходить сам. Тут пришла Хизер, и по выражению ее лица я понял, что у меня проблемы. «Почему ты одел ее в это? Это праздничный наряд!» – Джейсон подражал тону жены. – Я не знал, что нужна другая одежда. После всех этих утренних сборов я все равно был не прав.

– Еще один пример, – продолжал Джейсон. – Как-то раз я убирался на кухне и славно потрудились. Я загрузил посудомойку, отмыл кастрюли и сковородки, подмел пол. Я думал, Хизер оценит все, что я сделал, чтобы ей помочь. Я еще не закончил, как она вошла и спросила: «Почему ты не протер стол?» О господи, да я еще даже не закончил! Однако вместо того чтобы отметить, как много я сделал, и поблагодарить меня, она обратила внимание именно на то, что я еще не сделал.

– Ну и еще есть эта проблема с сексом, – продолжал Джейсон. – У нас была связь только пару раз до свадьбы, потому что мы оба христиане. Секс очень важен для меня, но Хизер это просто не нужно. Я думал, что как только мы поженимся, все будет отлично. За все, что я делаю для Хизер, она могла бы дать мне то, что я действительно хочу.

Я делаю гораздо больше многих других мужчин. Кажется, я всегда отдаю больше, чем получаю.

Сидя на диване, он был похож на мальчика.

– Все, что я хочу, – любовь и признание. Неужели я прошу слишком много?

Чертовски славные парни

Мужчины, подобные Джейсону, входят в мой кабинет на удивление часто. Эти парни бывают самыми разными, но, тем не менее, все они имеют схожий взгляд на мир. Позвольте познакомить вас еще с несколькими.

Омар

Смысл жизни Омара – радовать свою девушку. Тем не менее она жалуется, что он никогда не бывает эмоционально открыт. Оказалось, что и прошлые девушки жаловались на то же самое. Поскольку Омар видит себя в первую очередь дающим, он не понимает этих обвинений. Омар заявляет, что для него нет большего удовольствия, чем дарить радость

окружающим. Он всегда держит под рукой мобильник, чтобы друзья могли с ним связаться при любой необходимости.

Тодд

Тодд гордится тем, что всегда обращается с женщинами честно и уважительно. Он верит, что эти черты выгодно отличают его от остальных мужчин и должны привлекать женщин. Хотя у него немало друзей, он редко ходит на свидания. Приятельницы говорят, что он хороший слушатель, и часто делятся с ним своими проблемами. Тодду нравится чувствовать себя нужным. Все эти подруги постоянно говорят ему, какой находкой он станет для какой-нибудь счастливицы. Вопреки тому, как он обходится с женщинами, он не может понять, почему тех тянет к подонкам, а не к славным парням вроде него.

Билл

Билл из тех, к кому всегда обращаются за помощью. Слово «нет» просто отсутствует в его словаре. Он чинит машины женщинам из своей церкви. Он тренирует бейсбольную команду юношеской лиги, где играет его сын. Приятели зовут его, когда нужна помощь с переездом. Каждый вечер после работы он заходит к своей овдовевшей матери. И хотя Биллу нравится помогать другим, ему кажется, что взамен он получает гораздо меньше заслуженного.

Гэри

У жены Гэри частенько случаются приступы ярости, и тогда она стыдит и унижает мужа. Сам Гэри боится конфликтов и не хочет создавать проблем, поэтому избегает упоминания тем, которые могут рассердить его жену. После ссоры он всегда первым ищет примирения. Он не может вспомнить, чтобы его жена хоть раз извинилась – как бы она себя ни вела. Несмотря на постоянные ссоры, Гэри говорит, что любит свою жену и готов на все ради ее удовольствия.

Рик

Рик – гомосексуалист немного за сорок, у него серьезные отношения с алкоголиком. Рик пришел на консультацию, чтобы помочь своему партнеру Джею решить проблемы с выпивкой. Рик жалуется, что все держится только на нем, – так он чувствует. Рик надеется, что когда он поможет Джею бросить пить, у них наконец-то будут такие отношения, о каких он всегда мечтал.

Лайл

Лайл – набожный христианин, который старается все делать правильно. Он преподает в воскресной школе и занимает должность церковного старосты. Тем не менее он с юности борется с пристрастием к порнографии. Лайл одержим – иногда он мастурбирует по три-четыре раза в день. Он ежедневно проводит несколько часов на откровенных сайтах. Лайл боится, что если кто-нибудь узнает правду об этих сексуальных отклонениях, его жизнь будет разрушена. Он пробовал решить свою проблему молитвами и чтением Библии, однако ни один из этих способов пока что не помог.

Хосе

Хосе – бизнес-консультант около сорока. Последние пять лет своей жизни он потратил на отношения с женщиной, которую считает несамостоятельной и эмоционально зависимой. Хосе начал думать о расставании с того самого дня, как она к нему переехала. Он боится, что его подруга не справится одна, если он ее оставит. Хотя он сделал несколько неудачных попыток расстаться, всякий раз она была так убита горем, что он снова к ней возвращался. Просыпаясь по утрам, Хосе думает: как ему вырваться, чтобы не причинить ей боль и не выглядеть подонком?

Кто все эти мужчины?

Хотя каждый из этих мужчин уникален, все они имеют общий жизненный сценарий: **эти парни верят, что если будут «хорошими» и станут все делать «правильно», то будут любимы, их потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроблемной.**

Старание быть хорошими обычно включает в себя попытку уничтожить или скрыть определенные вещи (свои ошибки, потребности, переживания) и стать теми, кем, как им кажется, их хотят видеть окружающие (щедрыми, готовыми помочь, миролюбивыми и т. д.).

Я называю таких мужчин **славными парнями**.

До этого момента мы не обращали внимания на славных парней, но они повсюду.

Это родственник, который позволяет жене верховодить.

Это приятель, который готов сделать что угодно для кого угодно, хотя его собственная жизнь, похоже, лежит в руинах.

Это парень, который расстраивает свою жену или подругу, потому что так боится конфликтов, что не может ни с чем разобраться.

Это начальник, который говорит одному человеку то, что тот хочет услышать, а затем меняет свое мнение в угоду кому-то еще.

Это мужчина, который позволяет вытирать об себя ноги, лишь бы никого не обидеть.

Это надежный парень в церкви или клубе, который никогда вам не откажет, но и не признается, что вы его обременяете.

Это человек, чья жизнь кажется совершенно упорядоченной, пока – БАХ! – он не сделает что-то невероятно разрушительное.

Характерные черты славных парней

Каждый славный парень уникален, но у всех них есть схожие черты. Эти свойства – результат сценария, часто сформировавшегося еще в детстве, который управляет их жизнями. Если у обычных мужчин всего одна-две подобные черты, то у славных парней их множество.

Славные парни щедры. Они часто говорят, что им приятно помогать окружающим. Они верят, что щедрость – это знак того, какие они хорошие, и благодаря этому их будут любить и ценить.

Славные парни стремятся исправлять и заботиться. Если у человека есть проблема или потребность, если он зол, подавлен или грустен, славные парни постараются исправить ситуацию (и, как правило, даже если их об этом не просят).

Славные парни ищут одобрения окружающих. Универсальный признак синдрома славного парня – поиск одобрения других людей. Все, что славный парень делает или говорит, в определенном смысле рассчитано на то, чтобы получить одобрение или избежать неодобрения. Это особенно верно в отношениях с женщинами.

Славные парни избегают конфликтов. Славные парни стараются, чтобы их жизнь была спокойной. С этой целью они стремятся не раскачивать лодку и никого не огорчать.

Славные парни верят, что должны скрывать свои недостатки и ошибки. Эти мужчины боятся кого-то разозлить, боятся чужого осуждения, если вдруг на свет выйдет какая-то их ошибка или недостаток.

Славные парни всегда ищут «правильный» путь. Они думают, что существует ключ к счастливой и беспроblemной жизни. Они убеждены, что, если только поймут, как всегда поступать правильно, все станет как надо.

Славные парни подавляют свои чувства. Славные парни предпочитают анализировать, а не чувствовать. Порой они даже считают чувства бессмысленной потерей времени и сил. Они стараются быть уравновешенными.

Славные парни зачастую стремятся отличаться от своих отцов. Многие славные парни рассказывают, что у них был недоступный, отсутствующий, безвольный, злой, гуляющий или пьющий отец. Ничего удивительного, что в какой-то момент славные парни принимают решение быть полной противоположностью своего отца.

Славные парни часто уютнее чувствуют себя в женском обществе. Учитывая условия, в которых они росли, у многих славных парней есть лишь несколько друзей мужского пола. Славные парни часто ищут одобрения женщин и убеждают себя, что отличаются от остальных мужчин. Они хотели бы верить, что не эгоистичны, не раздражительны и не

агрессивны – эти свойства они приписывают «остальным» мужчинам.

Славным парням сложно считать свои потребности приоритетными. Эти мужчины чаще всего думают, что ставить свои потребности на первое место – эгоистично. А вот если чужие потребности выше собственных – это достоинство.

Славные парни часто делают своего партнера эмоциональным центром. Многие славные парни говорят, что счастливы только тогда, когда счастливы их партнеры. Поэтому они часто вкладывают огромную энергию в личные отношения.

Почему плохо быть славным парнем?

Велик соблазн преуменьшить проблему синдрома славного парня. В самом деле, разве так плохо быть славным парнем? Мы даже можем усмехаться над их нерешительным поведением, которое пародируется в комиксах и комедийных телесериалах. Мужчины уже давно представляют собой легкую мишень в нашей культуре, и карикатурное изображение чувствительного мужчины – предмет развлечения, а не беспокойства.

Славные парни тратят немало времени, мучительно стараясь понять глубину и серьезность своих взглядов и поведения. Когда я начинаю работать с этими пассивными и услужливыми мужчинами, все они без исключения спрашивают: «Почему плохо быть славным парнем?» Взяв в руки эту книгу и задумавшись над названием, вы могли задаться тем же вопросом.

Назвав этих мужчин «славными парнями», я делаю отсылку не столько к их поведению, сколько к системе их убеждений о себе и мире вокруг. Эти мужчины были приучены верить, что если они будут «славными», то будут любимы, их потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроblemной.

Термин «славный парень» на самом деле неправилен, потому что такие мужчины подчас вовсе не славные. Ниже приведены не особенно приятные свойства славных парней.

Славные парни не честны. Эти мужчины прячут свои ошибки, избегают конфликтов, говорят то, что хотят слышать окружающие, и подавляют свои чувства. Все это делает славных парней принципиально нечестными.

Славные парни скрытны. Из-за того, что они так стремятся получить одобрение, славные парни будут скрывать все, что, по их мнению, может расстроить окружающих. Их девиз таков: «Если с первого раза не получилось, скрой свою неудачу».

Славные парни двойственны. Славные парни – профессионалы в том, чтобы примирять противоречивую информацию о себе, разделяя ее в своем сознании. Так, женатый мужчина может создать собственное определение верности, которое позволяет ему отрицать, что у него был роман с секретаршей (или практиканткой), только потому, что он никогда не проникал своим членом в ее влагалище.

Славные парни склонны к манипуляциям. Славным парням тяжело считать свои потребности первостепенными, и им трудно попросить о том, чего они хотят, прямым и явным образом. Это заставляет их чувствовать свое бессилие, и поэтому для получения желаемого они часто прибегают к манипуляциям.

Славные парни склонны к контролю. Самым важным в своей жизни славные парни считают отсутствие каких бы то ни было проблем. Поэтому им необходимо контролировать людей и происходящие события, что они и пытаются делать.

Славные парни дают, чтобы получить что-то взамен. Хотя славные парни стараются быть бескорыстными, их щедрость часто имеет скрытые мотивы. Они хотят быть востребованными, они хотят получить что-то взамен, они хотят, чтобы на них перестали сердиться, и т. д. Славные парни часто жалуются, что они разочарованы или обижены, потому что они так много делают для других и так мало получают взамен.

Славные парни пассивно-агрессивны. Славные парни склонны выражать разочарование и обиду косвенными, окольными и не такими уж славными способами. Это может быть закрытость, забывчивость, склонность к опозданиям, недоведение дел до конца, проблемы с эрекцией, преждевременная эякуляция и повторение того, что всех раздражает, даже после обещания никогда так не поступать.

Славные парни полны ярости. Хотя славные парни часто утверждают, что никогда не сердятся, из-за постоянного ощущения разочарования и обиды в глубине их души накапливается огромное количество подавленной ярости. Эта ярость извергается в самые неожиданные и неподходящие моменты.

Славные парни страдают зависимостями. Зависимое поведение служит для снятия стресса, улучшения настроения или подавления боли. Все, что славные парни держат внутри, должно находить выход. Наиболее частая зависимость славных парней – заикленность на сексе.

Славным парням трудно устанавливать границы. Многим славным парням трудно сказать «нет», «прекрати» или «я сделаю это сам». Часто они чувствуют себя беспомощными жертвами и считают, что другой человек – причина всех их проблем.

Славные парни часто одиноки. Хотя они стремятся к тому, чтобы нравиться и быть любимыми, их поведение на самом деле затрудняет сближение с ними других людей.

Славные парни находят привлекательными людей и ситуации, которые требуют исправления. Это поведение часто исходит из детства: из потребности казаться хорошим, из стремления получить одобрение. К сожалению, этот подход почти наверняка гарантирует, что славный парень будет проводить большую часть времени, туша пожары и устраняя различные кризисы.

У славных парней часто есть проблемы в близких отношениях. Хотя славные парни тратят огромные усилия на эту часть своей жизни, их близкие отношения часто становятся источником борьбы и разочарования. Например:

- Славные парни – ужасные слушатели, потому что слишком заняты мыслями о том, как защитить себя или решить чужую проблему.
- Из-за боязни конфликтов они часто нечестны и редко готовы разбираться в проблемах до конца.
- Не так уж редки случаи, когда славные парни строят отношения, в которых партнер – это «проект», «алмаз», требующий огранки. Когда эти «проекты» не поддаются огранке, как ожидалось, славные парни склонны обвинять своих партнеров в том, что те стоят на пути к их счастью.

У славных парней есть проблемы с сексуальностью. Хотя большинство из них не признаются в проблемах, связанных с сексом, я еще не встретил ни одного, кто был бы полностью удовлетворен своей сексуальной жизнью, не имел дисфункций (проблемы с возникновением или поддержанием эрекции, быстрой эякуляцией) или не искал других решений (через измены, проституцию, порнографию, одержимость мастурбацией и т. д.).

Славные парни обычно лишь относительно успешны. Большинство славных парней, которых я встречал, были талантливы, образованны и относительно успешны. Тем не менее почти никому из них не удавалось реализовывать весь свой потенциал.

«Все считали его отличным парнем...»

Ничего не подозревающие люди могут легко спутать сдержанность, услужливость и щедрость славного парня с качествами здорового мужчины. Многие женщины говорили мне, что первая встреча располагала именно к таким заблуждениям. Из-за того, что славный парень так сильно отличался от других мужчин, он выглядел как настоящая находка.

К сожалению, негативные свойства, перечисленные выше, просачиваются в жизнь и личные отношения славных парней. Из-за этого **такие мужчины постоянно мечутся междутем, чтобы быть славными и нетаковыми уж славными.** Я выслушал множество жен, подруг и девушек, описывающих проявления доктора Джекила и мистера Хайда в славных парнях:

«Он может быть по-настоящему заботливым, но способен причинить сильную боль. Он готов помогать мне, забирая детей или готовя ужин, когда я задерживаюсь на работе. Но потом внезапно он устраивает скандал из-за того, что я не всегда сексуально доступна».

«Все считают его отличным парнем и говорят, что мне с ним очень повезло. Но никто не

представляет, каким он может быть на самом деле. Он всегда помогает другим починить машину или что-то еще. Когда я прошу его о чем-то, он отвечает, что никогда не сможет сделать меня счастливой, что я ворчу и командую им, как его мать».

«Он постоянно старается сделать мне что-нибудь приятное. Он готов сделать для меня что угодно, кроме того, чтобы по-настоящему быть рядом. Он пойдет со мной по магазинам, хотя я знаю, что ему этого не хочется. При этом он будет дуться, что меня только расстроит. Лучше бы он просто иногда говорил мне “нет”».

«Он никогда не говорит, если его что-то беспокоит. Он будет держать это в себе, и давление будет нарастать, как в скороварке. Я могу даже не догадываться, что его что-то беспокоит. И вдруг, ни с того ни с сего, он взорвется, и будет большой скандал. Если бы он сразу говорил, когда чем-то расстроен, было бы гораздо проще».

«Когда я рассказываю ему о чем-то, что меня беспокоит, он пытается все исправить. Он считает, что если бы я все делала так, как он советует, все мои проблемы были бы решены. Он говорит мне, что я концентрируюсь на плохом и что он никогда не сможет сделать меня счастливой. А я просто хочу, чтобы он меня выслушал».

«После всех ужасных мужчин, с которыми я встречалась, я думала, что наконец-то нашла славного парня, которому можно доверять. Через пять лет брака я узнала, что он увлекается порнографией и ходит на стриптиз-шоу. Я была подавлена. Я и представить подобного не могла».

«Если бы у меня была волшебная палочка, я бы оставила все хорошие черты и убрала все остальные».

Целостный мужчина

После вступления в терапевтическую группу «Хватит быть славным парнем!», Джил, приятный мужчина за пятьдесят, рассказал, что жена поддержала его желание присоединиться к группе. Однако он опасался, что она будет сердиться из-за того, что название группы на самом деле означает «Как перестать быть славным парнем и стать сукиным сыном». Используя обычную логику славных парней, Джил не понимал, как женщина может хотеть, чтобы мужчина стал «не-славным».

Славные парни часто склонны мыслить черно-белыми категориями, и поэтому единственная альтернатива тому, чтобы быть хорошими, это быть «подонками» и «ублюдками». Я часто напоминаю славным парням, что полная противоположность сумасшествию – это тоже сумасшествие, поэтому стать подонком – не выход.

Излечение от синдрома славного парня не означает метание от одной крайности к другой. Процесс освобождения от неэффективных моделей поведения славных парней не означает превращения в «не-славного». Скорее, это означает обретение целостности.

Быть целостным означает быть способным принимать все аспекты собственной личности. Целостный мужчина способен принять все, что делает его мужчиной: свою силу, уверенность в себе, смелость и страсть, равно как и свои недостатки, ошибки и темные стороны.

Целостный мужчина обладает многими из следующих свойств:

- Он хорошо понимает себя. Он нравится себе таким, какой он есть.
- Он берет на себя ответственность за удовлетворение своих потребностей.
- Он принимает свою мужественность и сексуальность.
- Он обладает целостностью. Он делает то, что считает правильным, а не то, что от него ожидают.
- Он лидер. Он готов обеспечивать и защищать тех, кто ему дорог.
- Он ясно и прямо выражает свои чувства.
- Он может быть заботливым без излишней опеки или стремления решать чужие проблемы.
- Он знает, как устанавливать границы, и не боится разрешать конфликтные ситуации.

Целостный мужчина не стремится быть идеальным или получить одобрение других. Вместо этого он принимает себя таким, какой он есть, со всеми изъянами. Целостный

мужчина понимает, что он совершенен в своем несовершенстве.

Трансформация славного парня в целостного мужчину состоит не в том, чтобы еще сильнее стараться быть хорошим человеком. Освобождение от синдрома славного парня требует принятия нового взгляда на себя и мир, полного изменения парадигмы. Позвольте мне объяснить, что я имею в виду.

Парадигмы

Парадигма – это карта дорог, которую мы используем для путешествия по жизни. У каждого есть такая карта, и каждый предполагает, что его карта точна и отражает реальное состояние дел.

Парадигмы часто работают на уровне бессознательного, но при этом они в значительной мере определяют наше мироощущение и поведение. Они служат фильтром, через который мы пропускаем свой жизненный опыт. Информация, которая не проходит через этот фильтр, отсеивается, не достигая сознания. Информация, которая соответствует парадигме, подкрепляет наш образ мыслей.

Парадигмы, как и карты дорог, могут быть отличными инструментами для быстрого достижения целей. К сожалению, если они не точны или устарели, то могут направить нас в неправильном направлении или заставить бесплодно кружить по одному и тому же району. Когда это случается, мы обычно еще сильнее стремимся к цели, чувствуя все большее отчаяние. И хотя сам человек, следующий неточной или устаревшей парадигме, считает, что его поведение абсолютно разумно, окружающие будут теряться в догадках, что заставляет его поступать таким образом.

Большинство парадигм создаются, когда мы юны, наивны и относительно беспомощны. Они часто основываются на неправильном осмыслении детского опыта. Так как парадигмы бессознательны, их редко оценивают и обновляют. Чаще всего они считаются верными на все сто, даже если это не так.

Неэффективная парадигма славного парня

Парадигма, которой пользуется славный парень, такова:

- **Если я смогу скрыть свои недостатки и стану тем, кем меня хотят видеть окружающие,**
 - **то я буду любим, мои потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроblemной.**
- Даже если эта парадигма неэффективна, славные парни видят только одну альтернативу: **стараться еще сильнее.**

Славные парни на удивление медленно учатся и поразительно быстро забывают те моменты, когда их парадигма подвергается сомнению. Они склонны доверять системам, которые доказали свою несостоятельность, поскольку те настолько укоренились в их подсознании, что бросить им вызов равносильно святотатству. Славному парню трудно даже представить, что можно действовать иначе, даже если его действия не приносят плодов.

Джейсон, чьи сексуальные сложности с женой Хизер уже были представлены в начале главы, – хороший пример разочарования, которое может стать следствием неэффективной парадигмы. У Джейсона был властный и требовательный отец, который предъявлял нереалистичные требования к Джейсону и другим детям. Отец считал, что есть только одно правильное мнение – его собственное. Мать Джейсона была эмоционально зависимой женщиной. Когда детям было что-то нужно, она бывала слишком подавлена, чтобы отреагировать.

Джейсон научился справляться со своими детскими переживаниями с помощью парадигмы, которая включала в себя:

- веру в то, что если он поймет, как все сделать правильно, то заслужит одобрение отца и избежит его критики;
- веру в то, что если он поддержит мать, став внимательным и послушным, она станет внимательнее к его потребностям;
- веру в то, что если он не будет создавать проблем, то получит любовь и одобрение;
- веру в то, что если он будет скрывать свои ошибки, никто не станет на него сердиться.

Будучи ребенком, Джейсон был слишком наивным и неопытным, чтобы понять, что, что бы он ни делал, он никогда не будет соответствовать ожиданиям отца. Мало того, каким бы щедрым и заботливым он ни старался быть, мать никогда не станет достаточно близка. Он не мог видеть, что просто не существует способа сделать все правильно. И, вне зависимости от того, как хорошо он спрячет свои недостатки и ошибки, люди все равно будут на него сердиться.

Даже когда эта детская «карта дорог» была неспособна привести его в желаемом направлении, единственное, что он мог сделать, это еще сильнее стараться делать то же самое. Единственное, на что годилась его парадигма, это слегка ослаблять чувство страха, никчемности и собственной неполноценности.

Став взрослым, Джейсон пробовал применять свою детскую парадигму к отношениям с женой. Как и его мать, жена была внимательна к нему только в том случае, если чувствовала эмоциональную потребность. Как его отец, она могла быть критичной и требовательной. Применяя свою детскую карту к браку, стараясь делать все правильно, быть внимательным и заботливым, пытаясь не создавать проблем, пряча свои ошибки, Джейсон создал иллюзию, что он сможет заставить жену ценить его, всегда быть сексуально доступной и никогда на него не сердиться. Ошибочная парадигма мешала ему видеть, что, что бы он ни делал, жена оставалась холодной, критично настроенной и недоступной, и, возможно, ему самому было нужно, чтобы она вела себя таким образом. Даже когда парадигма была так же бесполезна, как и в детстве, Джейсон видел только один вариант – прилагать еще больше усилий.

Поступай иначе

В одной из моих любимых серий «Сайнфелда»^ш Джордж решает изменить свою жизнь, действуя противоположно тому, как он поступал обычно. Забавно, что, действуя наоборот, он заводит красивую девушку и попадает в команду «Янкиз». И хотя делать все наоборот – не лучший способ освобождения от синдрома славного парня, если изменить некоторые вещи, это может помочь.

В последние годы я наблюдал, как множество мужчин «поступали иначе», применяя принципы, содержащиеся в этой книге. Эти мужчины превратили себя из подавленных, разочарованных и беспомощных славных парней в уверенных, сильных и счастливых личностей.

Когда, подобно Джорджу в сериале, славные парни решают изменить свое поведение, случаются интересные вещи. Ниже приведены некоторые примеры изменений, которые я наблюдал в таких мужчинах. Они смогли:

- принять себя такими, какие они есть;
- использовать ошибки как ценный инструмент обучения;
- перестать нуждаться в одобрении окружающих;
- ощутить полные любви и близости отношения;
- поставить свои потребности на первое место;
- найти людей, которые могут и готовы помочь им в удовлетворении их потребностей;
- научиться рассудительной щедрости без каких-либо условий;
- принять свои страхи;
- развить целостность и честность;
- установить границы;
- построить значимые отношения с другими мужчинами;
- создать более здоровые отношения с женщинами;
- осознавать и выражать свои чувства;
- решать проблемы;
- развить близкие и удовлетворяющие их сексуальные отношения;
- примириться с переменчивыми сложностями жизни.

Просьба о помощи

Славные парни уверены, что должны все делать сами. Им тяжело просить о помощи, и

они склонны скрывать свое несовершенство и слабость. Освобождение от синдрома славного парня включает в себя изменение этого принципа.

Излечение от синдрома славного парня зависит от осознания своей личности и получения поддержки от людей, заслуживающих доверия. Мужчинам, желающим исцелиться, важно найти людей, которые помогут им в этом процессе.

Я призываю всех славных парней начать этот процесс с психотерапевтом, терапевтической группой, группой «12 шагов», религиозным наставником или близким другом. Поскольку славные парни в первую очередь ищут одобрения женщин, я настоятельно рекомендую начать этот процесс при поддержке мужчин. Некоторым славным парням словосочетание «мужчина, заслуживающий доверия» покажется лишенным смысла, однако я все равно настаиваю на этом.

Я вел терапевтические группы по излечению от синдрома славного парня несколько лет. Некоторые особенно значительные моменты моего собственного излечения от этого синдрома (даже когда я еще не догадывался о его существовании) произошли в ходе работы в терапевтических группах и группах «12 шагов». И хотя я уверен, что можно избавиться от этой проблемы без поддержки терапевтической группы, это самый эффективный из известных мне инструмент, способный ускорить процесс исцеления.

Упражнения для освобождения

Если вы узнаете себя или кого-то из тех, кто вам дорог, в описанном выше, продолжайте читать. Эта книга – практическое и эффективное руководство освобождения от негативного действия синдрома славного парня. Эта программа доказала свою эффективность для множества мужчин, и она сможет помочь вам и вашим близким.

Чтобы ускорить этот процесс, я дам вам множество упражнений.

Упражнения для освобождения от синдрома призваны упростить изменение парадигмы, что, в свою очередь, необходимо для излечения. Они не только помогут исцеляющимся славным парням понять, откуда взялась их парадигма, но также заменят ее более точной и актуальной. Эти задания также укажут те области, где следует действовать иначе.

Освобождение. Упражнение № 1

Запишите имена троих мужчин, которые могли бы поддержать вас на пути исцеления от синдрома славного парня.

Если никто не приходит на ум, обратитесь к телефонному справочнику и найдите консультантов или группы поддержки. Запишите три имени, телефонные номера и позвоните, когда дочитаете эту главу. Если вы знаете кого-то, кто посещал психотерапевта или группу поддержки, обратитесь к ним за информацией. Или же зайдите в Интернет и поищите группы поддержки там.

Предостережение

Прежде чем вы решите следовать принципам, изложенным в этой книге, я должен предупредить вас о двух вещах. Во-первых, программа исцеления, представленная в книге «Хватит быть славным парнем!», это не просто несколько интересных идей, которые можно попробовать и забыть. Она представляет собой серьезный вызов всему, за что, по мнению славных парней, их любят и что позволяет им жить в мире.

Освобождение от синдрома славного парня включает в себя радикальное изменение взглядов и поведения. Попытка сделать это наполовину приведет только к ненужным страданиям.

Во-вторых, освобождение от синдрома славного парня серьезно затронет ваши отношения с близкими. Если вы не одиноки, я рекомендую вашей второй половине прочесть эту книгу вместе с вами. Программа исцеления, представленная в этой книге, повлияет не только на вас, но и на ваших близких. И хотя ваша подруга может поддерживать вас в желании измениться к лучшему, вначале эти изменения могут ее напугать. Совместное чтение этой книги позволит упростить переходный период.

Если то, что вы прочли к этому моменту, кажется вам разумным, несмотря на эти предостережения, – продолжайте читать. Следующие главы содержат информацию,

которая позволит вам освободиться от синдрома славного парня и начать получать желаемое в любви и жизни.

Освобождение. Упражнение № 2

Почему устранение или сокрытие каких-то своих особенностей и попытка стать другим выглядят разумными, несмотря на то что для этого нет серьезных причин? Почему люди пытаются изменить то, кто они есть?

Глава 2

Формирование славного парня

Я завершил прошлую главу вопросами: «Почему устранение или сокрытие каких-то своих особенностей и попытка стать другим выглядят разумными, несмотря на то что для этого нет серьезных причин? Почему люди пытаются изменить то, кто они есть?».

После многих лет изучения синдрома славного парня под всевозможными углами нашелся только один ответ, в котором есть смысл: **потому что для мальчика или мужчины кажется небезопасным или неприемлемым быть тем, кто он есть.** Стать славным парнем – просто способ пережить ситуации, в которых кажется небезопасным или неприемлемым оставаться самим собой. Более того, единственное, что может заставить ребенка или взрослого человека пожертвовать своей личностью, стараясь быть кем-то другим, это вера в то, что быть собой очень плохо или опасно.

Причина написания этой книги в том, что в те годы, когда формируется личность, все славные парни получали от своих семей и окружающего мира различные послания, говорящие им, что оставаться собой небезопасно, неприемлемо или нежелательно.

Как же славные парни получали эти послания и почему они отреагировали на них подобным образом? Ниже приводится краткое объяснение того, как семья и общество превращают прекрасных мальчиков в мужчин, которые верят, что они обязаны быть «хорошими», чтобы их любили.

Борьба со страхом быть оставленным

Люди наиболее впечатлительны в период с рождения до пяти лет. В первые годы жизни ребенок сильнее всего подвержен влиянию окружения. Именно в это время начинает формироваться его мироощущение. Поскольку в этот период наибольшее влияние на ребенка оказывают родители и ближайшие родственники, с этого и стоит начать изучение синдрома славного парня.

Есть два важных факта, которые нам следует понять. Во-первых, когда дети рождаются на свет, они **совершенно беспомощны**. Правильное и своевременное удовлетворение их потребностей зависит от других. Вследствие этой зависимости самый большой страх каждого ребенка – это страх быть оставленным. **Для детей быть оставленными равносильно смерти.**

Во-вторых, дети **эгоцентричны**. Это значит, что они без всяких сомнений верят в то, что они – центр вселенной, и все в мире вращается вокруг них. И поэтому они убеждены, что они сами – **причина** всего, что с ними происходит.

Два этих фактора – страх быть оставленными и эгоцентричность – создают очень мощную движущую силу. **Всякий раз, когда ребенок чувствует себя оставленным, он верит, что он сам – причина этого.** Он ощущает себя заброшенным в следующих случаях:

- он голоден, но никто его не кормит;
- он плачет, но никто не берет его на руки;
- он одинок, и никто не обращает на него внимания;
- родители на него сердятся;
- родители его игнорируют;
- родители требуют от него невозможного;
- родители используют его для удовлетворения собственных потребностей;
- родители его ругают;
- родители его бьют;
- родителям он не нужен;
- родители оставляют его и не приходят вовремя.

Поскольку каждый ребенок рождается в неидеальном мире и в несовершенной семье, в его жизни случаются моменты, когда его оставляют. **И хотя уверенность детей в том, что они сами – причина подобного болезненного переживания, это лишь неправильная интерпретация их жизненного опыта, дети не способны понимать мир иначе.**

Отравляющий стыд

Случаи, когда ребенка оставляли одного, и эгоцентричное объяснение подобных переживаний создают уверенность у маленьких детей в том, что им нельзя быть самими собой. Они приходят к выводу, что **с ними что-то не так, раз важные для них люди их оставляют**. Они не догадываются, что причина заброшенности не в них самих, а в тех людях, которые должны видеть их потребности и удовлетворять их.

Эта наивная, эгоцентричная интерпретация происходящего приводит к возникновению психологического состояния, которое я называю **отравляющий стыд**. Отравляющий стыд – это вера в то, что человек по своей сути плох, испорчен, не похож на других или недостойн любви. Отравляющий стыд – это не столько вера в то, что человек плохо поступает, сколько потаенная уверенность в том, что он сам **плохой**.

Механизмы выживания

В результате переживания заброшенности и неверной интерпретации таких случаев дети вырабатывают механизмы выживания, которые помогают им делать три очень важные вещи:

1. Они пытаются справиться с эмоциональной и физической болью от ощущения заброшенности.
2. Они стараются предотвратить повторение подобных событий.
3. Они скрывают свой отравляющий стыд (или осознание себя плохими) от себя и окружающих.

Дети находят множество изобретательных путей для достижения этих целей. Поскольку их проницательность, опыт и средства ограничены, данные механизмы часто неэффективны и иногда кажутся нелогичными. Например, ребенок, которому одиноко, может плохо себя вести, чтобы гарантированно заслужить внимание родителей, пусть и негативное. И хотя поведение, приводящее к неприятным или болезненным последствиям, иногда кажется нелогичным, последствия такого поведения порой представляются более желанными, чем одиночество и заброшенность.

Попытка быть «хорошим» – попытка стать тем, кем, как ему кажется, его хотят видеть другие, – это лишь один из множества возможных сценариев, который мальчик разыгрывает в результате ощущения заброшенности и отравляющего стыда.

Происхождение парадигмы славного парня

Когда я только начинал исследовать собственное мироощущение и поведение как славного парня, я не имел понятия, как сложить все кусочки вместе. Я верил, что вырос в очень хорошей семье и жил отличной жизнью. Когда я стал изучать других мужчин с подобными характеристиками, я встретил такое же непонимание причин своих эмоциональных и поведенческих склонностей.

Если спросить славных парней о детстве, они часто говорят, что выросли в «идеальных», «отличных», «настоящих американских» семьях. Тем не менее эти мужчины научились прятать свои недостатки и старались быть теми, кем, по их мнению, им следовало быть в глазах окружающих. Все это показывает, что в какие-то моменты их детство было не таким уж идеальным.

Алан, Джейсон и Хосе – славные парни. У каждого из них были собственные детские переживания. В жизни каждого сценарий славного парня воспроизводился по-своему. Но вопреки всем различиям все трое пришли к выводу, что в детстве были недостаточно хороши. В результате отравляющего стыда каждый создал жизненную парадигму, которая включала в себя поиск одобрения окружающих и сокрытие своих недостатков. Все эти мужчины верили, что такие жизненные стратегии необходимы, чтобы иметь хоть какую-то надежду на то, чтобы быть любимыми, довольными жизнью и не иметь проблем.

Алан

Алан – старший из троих детей в семье матери-одиночки. Он гордится тем, что никогда не заставлял маму страдать. Ребенком он хорошо учился и занимался спортом. Он верил, что это выделит его среди братьев и вызовет гордость матери. Кроме того, он первый в семье,

кто окончил колледж, – по его убеждению, еще один фактор, который делает его особенным.

Отец Алана, жестокий и страдающий алкоголизмом, ушел из семьи, когда Алану было семь. Еще в раннем детстве Алан решил стать полной противоположностью отцу. Поэтому он гордился своей терпеливостью, щедростью и уравновешенностью. Алан изо всех сил старался никогда не сердиться и не быть таким требовательным, как его отец. Он был активистом в молодежной группе в церкви, не употреблял алкоголь и никогда не пробовал наркотики.

Мать Алана, христианка-фундаменталистка, состояла в секте, и Алан рос под проповеди о геенне огненной. Алан уверовал, что «грешно» иметь обычные мысли, побуждения и поведение. И хотя он всегда старался быть добрым христианином, он жил в постоянном страхе совершить ошибку и заслужить вечную кару.

Алан верил, что его мать – святая. Ради детей она была готова на все. Она никогда их не критиковала. Нередко они с Аланом обсуждали «плохие» поступки его отца.

Мама часто говорила Алану, что старалась вырастить сыновей непохожими на отца. Она хотела, чтобы они были щедрыми, миролюбивыми и полными уважения к женщинам. Став взрослым, Алан поддерживает близкие отношения с матерью и делает все возможное, чтобы облегчить ее жизнь.

Джейсон

Джейсон, о котором мы говорили в первой главе, верит, что вырос в отличной семье. На самом же деле и отец, и мать использовали детей для удовлетворения собственных потребностей. Хотя детство видится Джейсону «идеальным», оно таковым не было.

Джейсон верит, что его родители совершенны. Он рассказывает, что они были строгими и заботливыми. Его ограждали от мира, и он был сексуально наивен. Джейсон признает, что, возможно, родители чересчур его ограничивали.

Отец Джейсона строго контролировал семью. Джейсон рассказал, что отец до сих пор не спускает с него глаз. Джейсон получил долю в хиропрактическом бизнесе своего отца, который все еще говорит ему, какой дом нужно купить, какую машину водить и в какую церковь ходить.

Свою мать Джейсон описывает как «прекрасную любящую женщину». Он рассказывает, что она всегда была близка с детьми. Не имея друзей, она находила в детях компанию и подтверждение своей ценности.

При этом Джейсон не помнит особенных проявлений чувств между родителями. Он не может представить, чтобы они занимались сексом, и не вполне понимает, как им удалось родить троих детей. И хотя они делали многое для детей, он не помнит, чтобы они выходили в свет или ездили вдвоем отдыхать.

Став взрослым, Джейсон постарался достичь образа совершенства, нарисованного его родителями. Все его поступки должны выглядеть хорошо: он выглядит хорошим мужем, хорошим отцом, хорошим христианином и хорошим профессионалом. Но, несмотря на все усилия, по сравнению со своими родителями он всегда чувствует себя недостойным и испорченным.

Хосе

Будучи успешным бизнес-консультантом, Хосе боится близких отношений. Хосе получил отличное образование, а его карьера связана со стрессами и сильным напряжением. Он физически активен, а отдых в его понимании выглядит как стокилометровый веломарафон или альпинизм. Он подавляет свой гнев и старается не говорить ничего, что может кого-то расстроить. Ему нравится все держать под контролем, и он осознает, что одобрение других доставляет ему особенное удовольствие.

Хосе нравятся зависимые женщины. Он находит интересным тот факт, что привлекает жертв инцеста. Нынешние отношения он сохраняет, потому что беспокоился о финансовом положении своей девушки. Он боится, что если бросит ее, она не справится одна.

Хосе открыто признает, что родился в неблагополучной семье. Он был вторым из семерых детей в бедной семье. В четырнадцать лет он начал опекать своих младших братьев и сестер. Он считал, что его роль – оберегать их от царившего в семье жуткого хаоса.

Отец казался Хосе злым, властным и жестоким. Он был взрывоопасен и требователен к мальчикам и сексуально навязчив с девочками.

Мать Хосе страдала маниакальной депрессией. Ее настроение резко менялось, и бывали непростые периоды лечения. В маниакальной фазе дом сиял чистотой, она говорила о развлечениях и крутила разрушительные романы на стороне. Будучи в депрессии, она завешивала окна, дома был бардак, и она угрожала самоубийством. В возрасте пятнадцати лет Хосе пришлось взломать дверь и отобрать у матери заряженный пистолет. Она грозила убить себя, когда все семеро детей в панике стояли под дверью. По словам Хосе, это было типичным развитием событий в его семье.

Хосе всю жизнь прилагает все силы, чтобы отличаться от родителей. Семья его боготворит, и именно к нему обращаются за помощью в случае проблем. Его роль – создавать из хаоса порядок. Его работа консультанта заключается в том, чтобы создавать из хаоса порядок. Его роль в отношениях также связана с устранением хаоса. Сценарий его жизни требует хаоса, потому что вне хаоса он остается без работы.

Хосе видит свой дар в природном интеллекте, рабочей этике и возможности решать проблемы. Именно эти факторы, как ему кажется, позволили ему вырваться из неблагополучной семьи и стать самостоятельным. Без них, по его признанию, он бы кончил так же, как его родители, братья и сестры.

Детское развитие – основы

У каждого из этих мужчин, Алана, Джейсона и Хосе, было собственное детство, однако у всех выработался схожий жизненный сценарий. Каждый по-своему уверовал в то, что с ним не все в порядке и выживание зависит от того, сумеет ли он стать кем-то иным. Чтобы стало яснее, как совершенно разные условия взросления привели к созданию схожих жизненных парадигм, полезно вспомнить принципы детского развития, описанные ранее в этой главе.

1. Дети рождаются совершенно беспомощными.
2. Самый большой страх ребенка – страх быть оставленным.
3. Дети эгоцентричны.
4. Дети переживают множество ситуаций, когда их потребности не удовлетворяются достаточно быстро, и они чувствуют себя оставленными.
5. Когда ребенок чувствует себя оставленным, он считает причиной этого себя самого.
6. Неправильная и наивная трактовка этого опыта создает отравляющий стыд – веру ребенка в то, что он «плохой».
7. Дети вырабатывают механизмы выживания, которые должны помочь им переносить подобные случаи заброшенности, предотвратить их повторение и спрятать свои изъяны от себя и окружающих.
8. Данные механизмы выживания основаны на беспомощности и наивном восприятии себя в окружающем мире.

Из идеальных мальчиков – в славных парней

Принципы, приведенные выше, могут быть применены к детским переживаниям Алана, Джейсона, Хосе и любого другого славного парня, описанного в этой книге. Превращение из идеального мальчика в славного парня обычно происходит в три этапа: **заброшенность, возникновение отравляющего стыда и формирование механизмов выживания.**

Заброшенность

Как и все славные парни, Алан, Джейсон и Хосе сталкивались с разнообразными случаями заброшенности.

Родители Алана и Хосе были злыми и критичными и давали сыновьям понять, что быть самим собой – плохо.

Алан боготворил свою мать, но та не вмешивалась, когда отец на него срывался. Из этого следовало, что он недостоин защиты.

Алан пришел к убеждению, что должен отличаться от отца, дабы в нем видели хорошего мужчину, а мать его любила.

Алан и Джейсон были инструментами самореализации собственных родителей. Их ценили за «правильное» поведение и то, что они не создают проблем. Это давало мальчикам понять, что они достойны любви, только когда оправдывают ожидания родителей.

Поскольку Джейсон верил, что его родители «совершенны», он всегда чувствовал свое несовершенство и несоответствие их уровню.

Родители Хосе не могли дать ему поддержки, заботы или примера. Следовательно, он значил для них очень мало, почти ничего.

Алан и Джейсон выросли в строгих религиозных традициях, что усиливало необходимость быть идеальным и безгрешным. Неудача означала бы вечное наказание.

Хосе верил, что будет полезным для общества человеком, только если станет отличаться от своей ненормальной семьи.

Все трое, Алан, Джейсон и Хосе, верили, что чужие потребности важнее их собственных, – обычное дело в семьях славных парней.

И все это – определенная форма заброшенности: каждый подобный опыт давал мальчикам понять, что им нельзя быть самими собой.

Стыд

Не важно, ругали их, оставляли, стыдили, использовали, контролировали или игнорировали, все славные парни усвоили одну вещь: **быть собой опасно**.

Подобное порой открыто высказывается родителями, которых не беспокоит благополучие своих детей. Некоторые послания доносятся и косвенно – заботливыми родителями, которые слишком молоды или заняты, чтобы обеспечить ребенку благоприятную атмосферу. Иногда дети усваивают это и сами – волей обстоятельств, не поддающихся контролю.

В каждом случае ребенок верит, что эти события или обстоятельства относятся лично к нему. Он верит, что в нем есть что-то, что привело к таким событиям. Используя детскую логику, он приходит к выводу: «Наверняка что-то со мной не так, потому что _____».

Впишите в пропуск:

- ...когда я плачу, никто не приходит.
- ...мама **так** на меня смотрит.
- ...отец ушел и не вернулся.
- ...мама должна все за меня делать.
- ...отец на меня кричит.
- ...в отличие от своих родителей я не идеален.
- ...я не могу сделать маму счастливой.

Подобные детские переживания заставляют мальчиков верить в следующую формулу: **«Я достаточно хорош и любим только в том случае, если _____»**.

Впишите в пропуск:

- ...я не такой, как отец.
- ...я нужен маме.
- ...я не совершаю ошибок.
- ...я получаю хорошие оценки.
- ...я счастлив.
- ...я не похож на брата.
- ...я не создаю проблем.
- ...я радую маму и папу.

Механизмы выживания

В результате детских переживаний заброшенности и неправильной интерпретации этих событий все славные парни выработали защитные механизмы, которые позволяют им делать три очень важные вещи:

1. Справиться с ужасом и болью от своей заброшенности.
2. Предотвратить повторные переживания такого рода.
3. Скрыть отравляющий стыд от себя и окружающих.

Для славных парней эти механизмы выживания приняли форму следующей жизненной парадигмы:

- **Если** я буду прятать свои недостатки и стану тем, кем меня хотят видеть другие,
- **то** я буду любим, мои потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроblemной.

Именно эта парадигма, сформировавшаяся в детстве, управляет всеми действиями взрослых славных парней. И хотя она базируется на неверной интерпретации событий детства, это единственная «карта дорог», имеющаяся у таких мужчин. Славные парни доверяют этой карте и убеждены: если они будут ей следовать, то обязательно придут к своей цели – спокойной и счастливой жизни. **Ихотя подобный жизненный сценарий совершенно неэффективен, славные парни прикладывают множество усилий, делая все то же, но надеясь на иные результаты.**

Два типа славных парней

Механизмы выживания, которые создаются славными парнями для борьбы с ощущением заброшенности и отравляющим стыдом, обычно проявляются одним из двух способов. В первом случае славный парень чрезмерно уверен в том, что он «плохой», и считает, что он худший человек на земле. Я называю это «**такой плохой**» славный парень.

«Такой плохой» славный парень уверен: все видят, насколько он плох. Он может привести конкретные примеры из детства, юности и взрослой жизни, которые подтверждают подобные убеждения. Он расскажет о разбитых окнах и случаях, когда его порол в детстве. Он поведаст, какие у него были нелады с законом и как мама плакала, когда он был подростком. Он расскажет, как курил, пил, употреблял наркотики и куролесил, будучи взрослым. Он убежден, что его единственный шанс заслужить хотя бы жалкое подобие счастья – скрывать свою врожденную испорченность. Он не верит, что на его «славноcть» кто-то купится, но не считает, что у него есть выбор.

Второй тип – «**такой хороший**» славный парень. Он справляется со своим отравляющим стыдом, подавляя убеждение в собственной бесполезности. Он верит, что он – один из самых хороших парней, каких вам доведется встретить. Если он и осознает свои недостатки, то считает их несерьезными и легко исправимыми. В детстве он никому не доставлял неудобств. Будучи подростком, он все делал хорошо. Во взрослой жизни он следует всем правилам до последней запятой. Этот славный парень загнал убеждение в том, что он не слишком-то хорош, в компактный герметичный контейнер внутри своего подсознания. Он маскирует свой отравляющий стыд верой в то, что хорошие поступки делают его хорошим человеком.

И хотя эти два типа славных парней могут отличаться в плане осознания своего отравляющего стыда, оба опираются на одну и ту же жизненную парадигму. Все славные парни верят, что они не хороши сами по себе, и поэтому им следует спрятать свои изъяны и стать теми, кем их хотят видеть окружающие.

Я разделяю эти два типа славных парней, чтобы помочь им увидеть данные отклонения. Ни тот, ни другой не такие плохие и не такие хорошие, какими себя считают. Славные парни обоих типов – просто израненные души, следующие системе убеждений, основанной на неверных представлениях о событиях детства.

Освобождение. Упражнение № 3

Невозможно перечислить все факторы, которые заставляют детей прятать свои недостатки и искать одобрения окружающих. Я не считаю, что славному парню будет просто найти **каждое** переживание, которое когда-то заставило его почувствовать опасность или боль. Но я

обнаружил, что некоторое понимание того, откуда берется жизненный сценарий, помогает его изменить.

Перечитайте истории Алана, Джейсона и Хосе. Подумайте, чем они напоминают ваш собственный детский опыт. На листе бумаги или в дневнике запишите или зарисуйте те послания, которые вы получали в своей семье, из которых можно было сделать вывод, что быть самим собой – плохо или неправильно. Расскажите о таких случаях человеку, заслуживающему доверия. Обратите внимание на свои переживания во время рассказа. Чувствуете ли вы грусть, злость, одиночество или беспомощность? Расскажите и об этом.

Смысл этого задания в том, чтобы разобраться, а не обвинять. Поиск виноватых вас только затормозит. Перечисление детских переживаний, которые привели к ощущению опасности или невозможности оставаться самим собой, позволит вам изменить свои взгляды на более точные, что поможет переписать сценарий славного парня.

Поколение беби-бума и чувствительные парни

Каждый ребенок порой чувствует себя одиноким или заброшенным. Дети осознают подобные события и реагируют на них по-разному. Как говорилось выше, попытка стать славным парнем – лишь одна из возможных реакций. Тем не менее описанных детских переживаний недостаточно, чтобы объяснить огромное количество славных парней, с которыми я регулярно сталкиваюсь.

Я не сомневаюсь, что славные парни существовали всегда. Всегда были нерешительные и мечтательные парни. Я уверен, что никогда не было дефицита в маменькиных сынках и мужьях-подкаблучниках. Я также уверен, что многие мальчики родились миролюбивыми и щедрыми и таковыми оставались всю жизнь. Но после долгих лет работы с множеством мужчин я пришел к выводу, что уникальная комбинация социальных изменений в последние пятьдесят лет создала беспрецедентное количество славных парней.

Чтобы понять феномен славного парня, мы должны принять во внимание серьезные изменения в обществе, которые начались на рубеже веков и ускорились после Второй мировой войны. Социальные изменения были таковы:

- переход с аграрной экономики на индустриальную;
- перемещение семей из сельской местности в города;
- отсутствие дома отцов;
- рост числа разводов, родителей-одиночек и семей, возглавляемых женщинами;
- образовательная система, управляемая женщинами;
- раскрепощение женщин и феминизм;
- война во Вьетнаме;
- сексуальная революция.

Все эти события нанесли серьезный удар по американским парням, росшим в эту эпоху. Изменения в обществе создали три мощные движущие силы, которые привели к широкому распространению синдрома славного парня среди детей поколения беби-бума.

1. Мальчики были далеки отцов и других важных носителей мужских ролей. Вследствие этого мужчины были отделены друг от друга и перестали понимать, что вообще значит быть мужчиной.

2. Воспитание мальчиков было предоставлено женщинам. Работа по превращению мальчиков в мужчин легла на плечи матерей и школьной системы, управляемой женщинами. В результате мужчины привыкли к тому, что их поведение определяется женщинами, и стали зависеть от женского одобрения.

3. Приверженцы радикального феминизма заявляли, что мужчины ненужны или плохи. Феминистические лозунги усугубили веру многих мужчин в то, что если они хотят любви и удовлетворения потребностей, им надо стать теми, кем их хотят видеть женщины. Для многих мужчин это значило, что надо скрывать любые черты, свойственные «плохим» мужчинам.

Основы истории XX в.

Ниже приводится краткий обзор тех социальных изменений второй половины XX в., которые привели к небывалому количеству славных парней в современном обществе.

Потеря отцов

Появление фабрик и миграция в города в послевоенные годы забирали отцов от сыновей толпами.

Согласно переписи 1910 г. треть семей в США жила на фермах. В 1940 г. это число уменьшилось до одной пятой. К 1970 г. 96 % всех семей жили в городских районах.

В аграрном обществе мальчики были связаны с отцами совместной работой в полях. Это часто подразумевало контакты с близкими родственниками – дедушками, дядями, двоюродными братьями. Ежедневное общение с мужчинами давало мальчикам модель мужского поведения. Сыновья учились быть мужчинами, наблюдая за отцами, а их отцы учились у дедов. Когда семьи переместились из сельской местности в города и пригороды после Второй мировой войны, контакты между отцами и сыновьями уменьшились. Утром отцы уходили из дома на работу. Большинство сыновей не видели, что делали их отцы, не говоря уже о том, что отцы больше не могли проводить с сыновьями много времени.

Отцы стали недоступны и в других смыслах. Пристрастие мужчин к работе, телевидению, алкоголю и сексу отдалило их от сыновей. Возросшее число разводов вело к тому же. Статистика показывает, что количество разводов в 1940–1970-е гг. утроилось. В 1940 г. около 5 миллионов семей возглавлялось женщинами. К 1970 г. это число почти утроилось, составив 13 миллионов семей.

В целомславные парни, с которыми я работал, не могут похвастаться тем, что в детстве были особенно близки со своими отцами. Иногда причина этого крылась в работе допоздна, в замкнутости или пассивности. Чаще всего славные парни дурно отзывались об отцах. Отцы виделись им властными, злыми, отсутствующими, жестокими, недоступными, имеющими зависимости, гулящими. **Нет ничего неожиданного в том, что однажды в детстве славные парни принимали сознательное решение отличаться от своих отцов.**

Отсутствие отцов в этот период вынудило матерей взять на себя их работу. Фактически женщины взяли на себя работу по превращению мальчиков в мужчин. К сожалению, даже преисполненная искреннего рвения мама не в состоянии научить сына быть мужчиной. Но это не мешало им пробовать.

Я думаю, что большое число славных парней, рожденных в 1940-е, 1950-е и 1960-е гг., – прямое следствие того, что быть мужчинами сыновей учили матери, а не отцы. Поэтому многие славные парни восприняли женское понимание мужественности и смирились с тем, что мужские качества определяются женщинами.

Образовательная система, управляемая женщинами

Изрядный вклад в воспитание мальчиков женщинами внесла современная система образования. После Второй мировой войны мальчики стали ходить в школы, управляемые женщинами. Для большинства ребят первые школьные годы превратились в базовую подготовку в искусстве подстраивания под противоположный пол. Начиная с садика и до шестого класса у меня был только один учитель-мужчина – и шесть учительниц. Это вполне соответствует нормам по стране.

В масштабах страны только каждый четвертый учитель – мужчина. В начальной школе их всего 15 % от преподавательского состава – и это число стабильно уменьшается. Мальчики послевоенной эпохи были окружены женщинами начиная с садика и начальной школы. Единицы учителей-мужчин участвовали в процессе воспитания. Ребенок, уже отделенный от своего отца, учился угождать женщинам – и стандартная школьная система только усугубляла ситуацию.

Война во Вьетнаме

В 1960-е гг. война во Вьетнаме привела к окончательному отчуждению между мальчиками, рожденными во время беби-бума, и их отцами. Линия фронта пролегла между молодыми людьми, протестующими против войны, и отцами, которые ее начали и увековечили. Поколение ветеранов Второй мировой не могло понять демонстративных обвинений и социального протеста своих сыновей. Молодые люди этого времени

противопоставили себя отцам и правящим кругам, которые решали внутренние и международные проблемы с помощью пушек и бомб. Антивоенное движение создало новую породу мужчин – мужчин, сосредоточенных на любви, мире и избегании конфликтов.

Раскрепощение женщин

Примерно в это же время многие женщины начали работать вне дома. Контроль над рождаемостью дал им новую свободу, что привело к раскрепощению. Некоторые матери того времени уже видели на горизонте изменение гендерных ролей. Они работали над тем, чтобы подготовить своих сыновей и дочерей к тому, что вот-вот должно было случиться. Многие женщины той эры вырастили своих дочерей с мыслью о том, что те могут обходиться без мужчин. В то же время они учили сыновей отличаться от отцов: быть миролюбивыми, щедрыми, заботливыми и внимательными к женщинам.

Радикальный феминизм 1960–1970-х создал неприятный портрет мужчины. Некоторые феминистки обвиняли мужчин во всех мировых проблемах. Вероятнее всего, большая часть женщин не испытывала таких чувств к мужчинам. Тем не менее высказывания многих рассерженных феминисток повлияли на социальный климат, что убедило многих мужчин, что быть самим собой – плохо.

Штамп вроде «все мужчины – свиньи» и «все мужчины – насильники» были типичны в то время. Менее злые лозунги феминисток утверждали, что «мужчина нужен женщине, как рыбе велосипед». Мужчины, уже готовые воспринимать женщин как своих повелительниц, были особенно восприимчивы к подобным заявлениям. Это стало для них дополнительным стимулом задуматься, чего же хотят женщины, и постараться измениться в попытке стать любимыми и счастливыми.

Мягкие мужчины и мужчины-мальчики

Роберт Блай, автор «Железного Джона» (Iron Man), пишет о том, как под воздействием социальных изменений эры беби-бума была выведена новая порода американских мужчин. Блай называет их мягкими.

Он пишет: «Они – милые ранимые люди, они мне симпатичны, им не интересно причинять боль земле или начинать войны. Все их существо и образ жизни показывают бережное отношение к миру. Но многие из этих мужчин несчастливы. Вы быстро замечаете в них недостаток энергии. Они берегут жизнь, но не очень-то способны ее создавать. Забавно, что вы часто можете встретить таких мужчин в обществе сильных женщин, которые прямо-таки излучают энергию. Таким образом, мы получаем идеально настроенного молодого человека, экологически превосходящего своего отца, сопереживающего вселенской гармонии, однако жизненной силы в нем не очень-то много».

С другой стороны, Камилла Палья так комментирует влияние социальных перемен последних пятидесяти лет на роли мужчин и женщин: «Властная женщина должна преобразаться, приходя домой. Она должна сбавить обороты, иначе просто кастрирует всех у своего домашнего очага. Многие представительницы среднего класса разрешили эту дилемму, найдя себе милого податливого мужчину-мальчика, готового стать еще одним сыном в неосознанно-матриархальном доме».

Как бы мы ни называли этих мужчин – мягкие мужчины, чувствительные парни новой эры или славные парни, – уникальная комбинация послевоенных социальных перемен усилила послание, который многие мальчики уже получили в своих семьях: быть самим собой – плохо. Общество еще яснее дало понять, что, если они хотят любви, выполнения желаний и отсутствия проблем, им придется спрятать свои недостатки и стать теми, кем окружающие (особенно женщины) хотят их видеть.

Мои наблюдения последних лет указывают, что это воздействие не закончилось на поколении беби-бума. Я вижу все больше двадцатилетних молодых людей – и даже подростков – которые демонстрируют черты славных парней. Они испытали на себе влияние общества, описанное выше, а кроме того выросли в неполных семьях или с

отцами – славными парнями. К моменту написания этой книги мы, полагаю, наблюдаем уже третье поколение славных парней.

Привычки неэффективных мужчин

В результате семейного и социального влияния славные парни с большим трудом добиваются желаемого в любви и жизни. Из-за стыда и неэффективных механизмов выживания карта, которой они следуют, не способна привести их в желаемое место. Это печально. Но вместо того, чтобы попробовать что-то новое, жизненная парадигма заставляет их прилагать еще больше сил, повторяя привычные действия.

Я часто говорю славным парням: **«Если вы продолжите делать привычные действия, то получите те же самые результаты»**. Еще раз напомним, каким образом славные парни делают невозможным достижение своих целей в любви и жизни. Они:

- ищут одобрения окружающих;
- стараются скрыть свои недостатки и ошибки;
- ставят чужие интересы и желания выше собственных;
- отказываются от собственной силы и выбирают роль жертвы;
- отделяются от остальных мужчин и собственной мужской энергии;
- строят отношения, которые не приносят удовлетворения;
- создают ситуации, в которых у них бывает не слишком много хорошего секса;
- не используют свой потенциал на все сто.

Следующие семь глав этой книги содержат проверенный план, который должен показать славным парням, решившим исцелиться, самый эффективный способ действовать иначе. Продолжайте чтение. Настало время получать желаемое в любви и жизни!

Глава 3

Учитесь радовать единственного важного для вас человека

«Я – хамелеон, – признался Тодд, тридцатилетний одинокий славный парень. – Я стану тем, кем меня хотят увидеть, чтобы понравиться другим. Со своими умными друзьями я становлюсь интеллигентом и использую свой обширный словарный запас. Общаясь с мамой, я – идеальный любящий сын. С отцом я говорю о спорте. С парнями на работе я употребляю крепкие словечки – чтобы выглядеть крутым. В глубине души я сам не уверен, кто я такой. Я не знаю, нравился бы я другим, будь я самим собой. Если я не смогу понять, кем меня хотят видеть люди, я боюсь, что останусь совсем один. Забавно, что я и так почти всегда чувствую себя одиноким».

Практически все, что делает славный парень, сознательно или бессознательно рассчитано на чье-то одобрение или избегание критики. Славным парням необходима внешняя оценка любых отношений или ситуаций, даже если речь идет о незнакомцах или людях, которые им не нравятся. Тодд – пример мужчины, который под воздействием своего отравляющего стыда уверен в том, что он обязан быть таким, каким его хотят видеть окружающие. Славные парни верят, что подобная мимикрия необходима для получения любви, удовлетворения потребностей и беспроblemной жизни.

Стремление получить внешнюю оценку – лишь один из способов славных парней делать совершенно не то, что работает. **Стараясь порадовать других, они чаще всего не радуют никого, включая самих себя.**

В поисках одобрения

Поскольку славные парни считают, что не слишком хороши сами по себе, они находят тысячи способов убедить себя и окружающих, что достойны любви и признания. Они могут концентрироваться на чем-то в себе самих (внешняя привлекательность, таланты, интеллект) или на своих достижениях (красивая жена, милый ребенок, хороший автомобиль), чтобы обрести ценность и получить чужое одобрение.

Подобный способ обретения ценности я называю «приложением». К своей личности и значимости славные парни прикладывают подобные вещи и используют их, чтобы убедить других в своей ценности. Славные парни не видят, что именно в них самих – без всяких приложений к личности – способно заставить других любить их и уважать. Быть славным парнем – самое главное приложение для таких мужчин. Они искренне полагают, что готовность быть «хорошими» и поступать «правильно» делает их добропорядочными людьми и уравнивает их убеждение в том, что они плохие.

Из-за отравляющего стыда славный парень и представить себе не может, что люди способны любить и ценить его таким, какой он есть. Они полагают, что они плохие («такой хороший» славный парень может даже не осознавать этого убеждения), поэтому считают, что если кто-нибудь решится узнать их поближе, то сразу это поймет. Возможность стать приложением к тому, что дарует ценность и позволяет получить одобрение других людей, кажется незаменимой в поиске любви, счастья и жизни, лишенной проблем.

Освобождение. Упражнение № 4

Я проводил исследования в нескольких группах, спрашивая о том, какие приложения славные парни используют для получения чужого одобрения. Ниже я привожу несколько ответов. Посмотрите на список. Отметьте те способы, которыми пользуетесь сами. Добавьте в список собственные способы, запишите примеры для каждого. Спросите знакомых, как, по их мнению, вы стараетесь получить одобрение окружающих.

- Внимательно следить за прической.
- Быть умным.
- Говорить приятным, не угрожающим голосом.
- Не выглядеть эгоистичным.
- Отличаться от других мужчин.
- Воздерживаться от употребления алкоголя.
- Поддерживать хорошую форму.

- Хорошо танцевать.
- Быть хорошим любовником.
- Всегда сохранять спокойствие.
- Радовать окружающих.
- Хорошо работать.
- Следить за чистотой машины.
- Хорошо одеваться.
- Быть милым.
- Уважительно относиться к женщинам.
- Избегать оскорблений.
- Казаться хорошим отцом.

Как славные парни используют приложения

Кэл – типичный славный парень в том, как он использует приложения, чтобы нравиться окружающим. Кэл старается получить положительную оценку, сохраняя отличное настроение, имея неплохую машину, хорошо одеваясь, имея милую дочку и привлекательную жену. Давайте рассмотрим одно из этих приложений, чтобы проиллюстрировать, как Кэл пытается нравиться людям.

Кэл любит одевать свою полуторагодовалую дочку в милое платьице и гулять с ней в парке. С того момента, как он начинает ее одевать, он бессознательно прикладывает свою личность и значимость к вниманию, которое ожидает получить в результате того, что он «хороший отец». Кэл знает, что во время прогулки с дочкой люди будут смотреть на нее и улыбаться. Многие даже скажут: «Какая милая девочка гуляет с папой». Некоторые остановятся и спросят, сколько ей лет, а еще будут такие, кто восхитится тем, что она похожа на маленького ангела. Все это внимание дает Кэлу понять, какой он молодец.

Ирония в том, что никто не ценит Кэла за его «приложения». Более того, его зависимость от внешней оценки мешает людям разглядеть его самого. Ни одно из его приложений не говорит о том, что он за человек. Тем не менее именно на них он ориентируется при оценке себя как личности.

В поисках одобрения женщин

Славные парни ищут одобрения практически в каждой социальной ситуации, но их жажда признания особенно заметна в отношениях с женщинами. Славные парни понимают одобрение женщин как наивысшую оценку своей значимости. Женское одобрение может выражаться в готовности заняться сексом, флирте, улыбке, прикосновении или внимании. На другой стороне шкалы находятся женская депрессия, плохое настроение или злость – славные парни понимают это как неприятие или неодобрение.

Есть немало негативных последствий того, что мужчины ищут женского одобрения.

В поиске такого одобрения славные парни постоянно следят за мерой женской доступности. «Мера доступности» – термин, который я использую для обозначения субъективной степени сексуальной доступности женщины. Поскольку славные парни считают секс высшей мерой одобрения и думают, что для этого женщина должна быть в хорошем настроении, они боятся огорчить объект желания. Кроме того, если желанная женщина сердится, подавлена или в плохом настроении, они считают, что должны быстро что-то предпринять – соврать, предложить помощь, совершить самопожертвование или применить манипуляции, чтобы все исправить.

Мере доступности распространяется не только на секс. Поскольку славные парни уже вымуштрованы семьями и обществом оберегать женщин от огорчения, они чрезвычайно бдительно следят за настроениями и желаниями тех представительниц противоположного пола, заниматься с которыми сексом они даже не планируют.

Поиск женского одобрения дает женщинам возможность задавать в отношениях тон.

Славные парни говорят, что их собственное настроение часто связано с настроением их подруги. Если она счастлива и у нее все в порядке, то же самое чувствует и славный парень. Если она сердится или грустит, он беспокоится, пока она не придет в себя. Эта связь так глубока, что многие славные парни признаются: они чувствуют вину за свою

радость, если их вторая половина в этот момент печалится.

Поиск женского одобрения позволяет женщинам влиять на мужчин и определять их ценность. Если женщина заявляет мужчине, что он «плохой», или считает его «ничтожеством», славный парень склонен с ней согласиться. Даже если славный парень осмелится спорить с женским суждением, где-то в глубине души он считает, что она права – уже потому, что она женщина. (Один славный парень спросил меня: «Если мужчина скажет что-то в лесу и ни одна женщина его не услышит, будет ли он все равно неправ?»)

Поиск женского одобрения порождает злость по отношению к женщинам. Хотя славные парни заявляют, что «любят» женщин, на самом деле в большинстве таких мужчин живет огромная ярость, нацеленная на противоположный пол. Причина в том, что человеку свойственно презирать то, что он обожествляет. Когда божество не справляется с нашими ожиданиями, мы, простые люди, обычно реагируем одним из двух способов: либо начинаем поклоняться ему еще более истово, либо с праведным гневом низвергаем его. Когда славные парни ставят конкретную женщину – или женщин вообще – на пьедестал и старательно добиваются их благосклонности, рано или поздно это превращается в гнев, так как кумиры не оправдывают ожиданий. Вот почему нередко можно услышать, как славный парень признается в вечной любви к женщине и называет ее «е...й сукой» минутой позже.

Я обнаружил, что многие геи, страдающие синдромом славного парня, так же зависимы от женского одобрения, как и их гетеросексуальные собратья. Даже если славный парень решает, что его больше не интересуют женщины, он ошибается, полагая, что освободился от их власти.

Освобождение. Упражнение № 5

Если бы вас не беспокоило, что о вас думают люди, как бы изменилась ваша жизнь?

Если бы вам было не важно мнение женщин о вас, повлияло бы это на ваши отношения с противоположным полом?

Мастера маскировки

Когда моему сыну Стиву было девять лет, он случайно сделал несколько дырок в кухонном столе шариковой ручкой. Когда он понял, что наделал, то сразу показал все маме. Стив ощущал уместный стыд по поводу содеянного. Он знал, что его действия испортили стол. Он понимал, что ему придется понести наказание. Но, самое главное, он знал, что он – не плохой.

Если бы на его месте был я (не только ребенок, но и взрослый), я бы испытал приступ отравляющего стыда и постарался хорошенько спрятать содеянное – или сделать вид, что это не я. Я был бы убежден, что на меня будут сердиться или даже перестанут меня любить. Я бы хранил этот секрет, постоянно опасаясь разоблачения.

Множество славных парней высказывались об этой ситуации, и все без исключения сказали, что не поступили бы так, как Стив. Они бы постарались все скрыть.

Как уже неоднократно говорилось, все действия славного парня направлены на получение одобрения или избегание порицания. Поскольку они не верят, что с ними все в порядке, то воспринимают всякую ошибку или свой недостаток как очередное доказательство того, что они плохие и их нельзя любить. И если эти недостатки станут очевидны, их будут обвинять, ругать или вообще оставят. Поэтому славные парни становятся настоящими мастерами маскировки.

Славные парни верят, что они должны скрывать или отвлекать внимание от любых своих недочетов...

- если они что-то забыли;
- если они опаздывают;
- если они что-то сломали;
- если они чего-то не понимают;
- если они в подавленном состоянии;
- если им больно;

- если они что-то испортили.

Потребность славных парней скрывать особенно сильно проявляется в областях, присущих всем живым людям:

- что они обладают сексуальностью;
- что у них есть тела со своими потребностями и функциями;
- что они стареют;
- что у них выпадают волосы;
- что у них есть потребности;
- что у них есть недостатки.

Освобождение. Упражнение № 6

Посмотрите на эти списки. Напишите примеры ситуаций, в которых вы старались скрыть или отвлечь внимание от любых подобных недостатков. Насколько успешно вам удастся сохранять подобные вещи втайне от своих любимых?

Уничтожение улики

У славных парней есть множество изобретательных способов сокрытия недостатков и ошибок. Например, такие.

Ложь

Большинство славных парней гордятся тем, какие они честные и надежные люди. Однако на самом деле славные парни не честны по своей природе. Они будут врать, недоговаривать и избегать любой информации, которая могла бы привлечь нежелательное внимание к их персоне.

Положительный баланс счета

Поскольку славные парни стараются быть хорошими, щедрыми и заботливыми, они верят, что их действия должны создавать «положительный запас» добрых дел, который скроет любые их проступки. Часть убеждений славного парня состоит в том, что если он чаще всего поступает правильно, никто не заметит, если он иногда будет делать что-то не так.

Исправления

Зрелые люди берут ответственность за свои действия. Когда они ошибаются или ведут себя неподобающе, они извиняются, возмещают ущерб или устраняют поломки. Славные парни стремятся иначе решить проблему, стараясь предотвратить расстройство другого человека.

ЗООР

ЗООР — аббревиатура, означающая «защита — объяснение — оправдание — рационализация». Все эти действия, вызываемые страхом, призваны отвлечь окружающих от ошибок и «нехорошести» славного парня. Поведение типа «ЗООР» используется всякий раз, когда славный парень делает что-то против чужих ожиданий (обычно своей жены или начальника), и этот человек выражает свое недовольство.

Подмена виновных

Если на славного парня сердятся или указывают на его ошибки, это вызывает в нем отвращающий стыд. В попытке отвлечь себя и других от своей не-идеальности он может перевернуть все так, чтобы обвинить обвиняющего. Я называю это «выбросом стыда». Эта бессознательная стратегия основывается на вере в то, что если славный парень переместит внимание на чужие проблемы и недостатки, ему удастся ускользнуть из-под обстрела. Типичный «выброс стыда» выглядит как встречные обвинения, припоминание старых ошибок, смена темы или указание на недостатки обвиняющего.

Стены

Славные парни выстраивают стены, которые мешают людям подойти к ним вплотную. Конечно, это сказывается на сближении с людьми, но также защищает от последствий разоблачения. Такими стенами могут быть зависимости (от еды, секса, ТВ, алкоголя, работы и т. д.), юмор, сарказм, интеллектуализм, перфекционизм и одиночество.

«Чистенькие» мужчины

В то время как славные парни стараются выглядеть хорошо и нравиться окружающим,

перечисленные выше способы защиты удерживают людей на расстоянии. Как и большая часть того, что делают славные парни, эти бессознательные уловки достигают прямо противоположного эффекта. Хотя славные парни желают любви и близости, такое поведение служит невидимым силовым щитом, который мешает к ним приблизиться. Славным парням трудно понять, что никого не привлекает идеальность. Людей привлекает общность интересов, проблем и жизненная энергия. Людей притягивает друг к другу. Пряча в себе все человеческое и создавая совершенный образ, человек начинает выглядеть безликим, ненадежным, безжизненным и неинтересным. Я часто называю славных парней «чистенькими». Они изо всех сил стараются, чтобы к ним ничего не прилипло. К сожалению, это мешает другим приблизиться. На самом деле именно несовершенства дают окружающим возможность установить с нами связь.

Освобождение. Упражнение № 7

Верите ли вы, что окружающие могут знать о ваших недостатках и все равно вас любить? Что изменилось бы, если бы вы знали, что близкие люди не оставят вас и не разлюбят, что бы ни случилось?

Самоодобрение

Излечение от синдрома славного парня включает в себя изменение основных парадигм. Вместо того чтобы ждать внешней оценки и избегать порицания, славный парень должен начать прислушиваться к единственному человеку, мнение которого имеет значение, – к самому себе.

Как это ни парадоксально, когда славные парни уделяют себе внимание, им становится проще сблизиться с другими, получая именно то, чего они всегда желали. Чтобы помочь процессу исцеления, славные парни могут:

- разобраться в том, как они ищут чужое одобрение;
- начать заботиться о себе;
- подбадривать себя позитивными утверждениями;
- проводить больше времени в одиночестве;
- раскрыться перед людьми, заслуживающими доверия.

От одобрения окружающих – к самоодобрению

Как бы странно это ни звучало, славным парням придется учиться быть собой. Один из способов начать этот процесс таков: обратить внимание на то, как и когда они стараются впечатлить других и получить одобрение. Так может выясниться, что славные парни тратят лишнее время на свои прически, придерживание дверей, уборку кухни или прогулки с ребенком в парке – если это делается только для того, чтобы быть замеченными и получить одобрение.

Когда они поймут, сколько времени и энергии тратится на поиск чужого одобрения, они смогут начать жить **наоборот**. То есть вместо того, чтобы искать одобрения у окружающих, им следует обратить свой взор внутрь. Для этого достаточно спросить себя: **«Чего я хочу?», «Чтокажется мне правильным?», «Что сделает меня счастливым?»**.

Ранее в этой главе я познакомил вас с Кэлом, как с иллюстрацией того, как славные парни используют «приложения» – предметы или события вне их самих, чтобы стать более значимыми. В ходе индивидуальной терапии я попросил Кэла составить список вещей, которые он делал в поиске одобрения окружающих. Через неделю он принес список на двух листах. Я предложил ему выбрать один из пунктов и в течение месяца проследить, как именно он использует данное действие для повышения собственной значимости.

Кэл решил обратить внимание на свою машину. Он всегда следил за тем, чтобы та была идеально чистой. Кэл считал, что так он может впечатлить окружающих и привлечь их внимание. Он принял сознательное решение не мыть и не пылесосить автомобиль в течение целого месяца. В ходе эксперимента он должен был обращать внимание на свои чувства и переживания, а также на реакцию окружающих людей.

Так как Кэл жил в пригороде Сиэтла, его машина очень быстро покрылась грязью и

пылью. Много раз он боролся с желанием ее помыть. Когда он сидел за рулем, то был уверен, что люди смотрят на грязную машину и осуждают его. Приезжая на работу или к друзьям, он был готов выслушать порицание. А когда его дочка начала рисовать картинки на грязной машине, он едва мог сдержаться.

Через месяц Кэл отмыл и покрыл воском машину. Он испытал огромное облегчение. Однако удивительно было то, что за этот месяц никто ни разу не прокомментировал состояние его машины, не перестал ему симпатизировать и не разлюбил его. Точно так же, как то, что он отмыл машину, не отразилось на чувствах людей и не принесло ему новых друзей.

Освобождение. Упражнение № 8

Вернитесь к списку действий, нацеленных на одобрение окружающих, из начала этой главы. Выберите один из способов получения признания другими и сделайте одно из предложенного ниже.

1. Объявите **мораторий** на это действие. Обозначьте период времени воздержания. Скажите людям о своих действиях. Если вы сорветесь, расскажите об этом человеку, заслуживающему доверия. Используйте срыв для понимания, почему именно в этот момент вы нуждаетесь в получении чужого одобрения.

2. **Сознательно действуйте** в этом направлении. Пускай в этом нет никакого смысла, тем не менее это отличный способ исследования любого неэффективного поведения. Проследите, что вы чувствуете, когда сознательно прилагаете больше сил для получения внешней оценки.

Забота о себе

Забота о себе необходима для изменения мнения о своей персоне. Если славный парень считает, что он не так уж хорош, его действия по отношению к себе будут отражать это убеждение. Когда исцеляющийся славный парень начинает сознательно о себе заботиться, эти действия подразумевают, что он их заслуживает.

Когда я обращаюсь с этим заданием к славным парням, обычно они не в силах придумать для себя больше одного-двух добрых дел. В группах мы устраиваем мозговые штурмы, чтобы придумать целые списки. Это может быть как что-то простое (например, готовность пить много воды или использовать зубную нить), так и сложные вещи (путешествие или покупка давно желанной машины). Ниже – несколько примеров.

- Заниматься спортом, ходить в тренажерный зал, выходить на прогулки.
- Питаться здоровой пищей.
- Высыпаться.
- Расслабляться, играть, позволять себе бездельничать.
- Сделать массаж.
- Отдохнуть с друзьями.
- Купить новую обувь.
- Почистить обувь.
- Вылечить зубы.
- Привести себя в форму.
- Послушать музыку.

Вначале, делая для себя что-то приятное, славный парень чувствует себя неудобно. Он может ощущать испуг, беспокойство, вину или неуверенность. Эти чувства – результат когнитивного диссонанса.

Когда славный парень делает что-то для себя, он тем самым повышает свою значимость. Это вступает в конфликт с его глубинным убеждением в собственной никчемности. Противоречие создает диссонанс – несовпадение двух противоположных посылов. Со временем одно из убеждений победит. Я призываю исцеляющихся славных парней заботиться о себе, как бы это ни пугало. Со временем старые послания из детства будут заменены на новые, более точные, отражающие истинную ценность славного парня.

Тодд, упомянутый в начале главы, так старался понравиться остальным, что почти ничего не делал для себя. Поддерживаемый другими членами терапевтической группы, Тодд решил сознательно о себе позаботиться. Он начал с пустяка, купив новые носки и белье.

Через несколько недель он начал заниматься спортом, регулярно посещал спортзал. Хотя это вызывало у него чувство вины, раз в две недели он стал ходить на массаж. Через полгода он решил потратить две тысячи долларов и вступить в клуб одиноких мужчин. Он рассказал группе, что, несмотря на голос, утверждающий, что он всего этого не стоит, эти действия дали ему больше веры в себя, чем все, что он делал раньше. Через пару месяцев он рассказал, что сходил на два свидания с разными женщинами, и, как ему показалось, понравился обеим.

Освобождение. Упражнение № 9

Начните со списка, приведенного выше, и добавьте другие хорошие вещи, которые вы можете для себя сделать. Повесьте список на видном месте и выбирайте по одному пункту каждый день, делая для себя что-то хорошее.

Позитивные утверждения

Позитивные утверждения помогают изменить убеждения. Они заменяют старые и неверные взгляды о значимости славных парней на более точные и реалистичные. Эффект от использования одних только позитивных утверждений обычно недолговечен, поскольку убеждения славного парня о собственной персоне очень глубоки. Такие утверждения хороши, когда комбинируются с другими действиями, призванными изменить основополагающие убеждения славного парня.

Освобождение. Упражнение № 10

Составьте список положительных утверждений о собственной персоне. Напишите их на карточках и разместите там, где они часто будут попадаться на глаза. Меняйте карточки местами, чтобы они не приедались. Читая утверждение, закройте глаза и постарайтесь прочувствовать каждое слово. Обратите внимание на склонность своего разума спорить с утверждениями, предпочитая привычные убеждения.

Примеры положительных утверждений:

- «Я достоин любви таким, какой я есть».
- «Я идеален в своем несовершенстве».
- «Мои потребности важны».
- «Я сильный и значительный человек».
- «Я со всем справлюсь».
- «Люди любят и принимают меня таким, какой я есть».
- «Быть человеком и совершать ошибки – это нормально».
- «Я – единственный человек, которого я должен радовать».

Пребывание наедине с собой

Длительное одиночество – важный процесс для исцеления от синдрома славного парня. Находясь вдали от других, легче понять, кто ты такой и какие правила стоит выбрать для управления своей жизнью. Я настоятельно рекомендую славным парням совершить путешествие в те места, где их никто не знает. В этом случае будет куда меньше причин бороться за одобрение окружающих или скрывать свои недостатки и ошибки. В одиночестве славные парни могут обдумать свои цели и направление жизни. Также это отличное время попрактиковаться в удовлетворении собственных потребностей.

Оставшись наедине с собой, славный парень может делать что угодно, не пытаясь никому нравиться или искать компромиссы. Ложиться и вставать, когда ему удобно. Есть то, что ему хочется. Идти куда глаза глядят и делать первое, что взбредет в голову. Ему некого опекать и впечатлять, не для кого жертвовать собой, нет чужих проблем, требующих срочного решения.

Продолжительное уединение поможет славному парню встретиться со своим главным страхом – одиночеством. Убедившись в том, что одиночество не смертельно, славный парень поймет, что нет нужды сохранять плохие отношения, терпеть неуважительное отношение и манипулировать другими для удовлетворения своих потребностей.

Очень полезно во время периода одиночества обратить внимание на то, какими привычными (и деструктивными) способами славный парень старается отвлечься. Это может быть постоянная занятость, пища, алкоголь, секс. Не лишним будет вести дневник.

У меня самого моменты просветления чаще всего наступают во время вылазок на природу с палаткой на выходные, недельных уединений и тех дней, когда жена уезжает из города.

Освобождение. Упражнение № 11

Запланируйте на выходные путешествие к морю или в горы. Если есть возможность, проведите отпуск в одиночестве в месте, где никто вас не знает. Посетите другую страну в одиночку, если получится. Используйте это время, чтобы наблюдать за собой. Ведите дневник. Заботьтесь о себе. Возьмите с собой эту книгу и выполняйте упражнения. Вернувшись домой, обратите внимание на то, что в вас изменилось, и сколько времени потребуется, чтобы вернуться к привычному поведению.

Раскрытие себя

Стараясь прятать в себе все человеческое, славные парни усиливают свое убеждение в том, что они плохи и недостойны любви. Чтобы изменить это убеждение, им потребуется вытащить все человеческое наружу, отпустить свой отравляющий стыд и принять новую, более точную информацию взамен той, что была усвоена ими в детстве. Этот процесс потребует поддержки человека или группы.

Пусть сначала это и пугает, но найти таких людей необходимо, чтобы начать себя одобрять. С этой частью задачи справиться самостоятельно не получится. Заслуживающие доверия люди необходимы, чтобы обнаружить неверные убеждения о значимости славного парня.

Этот процесс требует построения доверительных отношений. Я предлагаю назначить определенное время для встреч с человеком или группой и в ходе этих встреч понемногу начать раскрывать свою личность. Для начала просто расскажите о себе (даже это доставляет многим славным парням дискомфорт). Со временем рассказы могут затронуть те стороны, которые хотелось бы скрыть от окружающих. Доверившись, славный парень сумеет рассказать о том, что вызывает в нем страх или стыд. Я видел, как многие славные парни начинали с замкнутости и уклончивости, а потом раскрывали свои самые темные секреты в присутствии других людей.

Рид, лечащийся от алкоголизма участник группы «Хватит быть славным парнем!» – хороший пример такого изменения.

Однажды Рид пришел в группу поздно вечером. Первые 30–40 минут он был молчалив и отстранен. Он то подключался к обсуждению, то погружался в себя. Такое молчание часто служило сигналом того, что ему неловко. Когда выдался удачный момент, я сказал Риду, что он выглядит отстраненным, и спросил, что он чувствует.

Когда вся группа обратила на него внимание, сдержанность Рида превратилась в ужас.

– Я еле уговорил себя прийти сегодня, – прошептал он, глядя на свои руки. – На самом деле я хотел бросить группу.

Несколько мужчин поинтересовались, что с ним приключилось.

– Мне так плохо, – продолжил Рид. – Я боялся, что не смогу смотреть вам в глаза после того, что я сделал.

Я терялся в догадках, какой поступок мог бы вызвать осуждение группы. Один из мужчин спросил, не изменил ли он жене.

– Нет, хуже, – ответил Рид. – Не знаю, смогу ли я рассказать вам о том, что я сделал.

Когда группа поддержала его и успокоила, Рид преодолел свой страх и начал рассказывать:

– На прошлой неделе мне влетело от шефа, и я поругался с женой. Мне было так тошно, что я ушел из дома, купил бутылку водки и напился. С тех пор я не просыхаю и не знаю, как остановиться.

Слезы текли по его щекам, стыд не давал покоя. Он был в завязке уже полгода – с тех пор, как присоединился к группе. Он активно занимался в «Анонимных алкоголиках», но за двенадцать лет борьбы со своей проблемой несколько раз срывался.

Один из парней дал ему салфетки, и Рид вытер глаза. После этого он, всхлипывая, продолжил свой рассказ:

– Я снова скатился к обману и манипуляциям. Я совсем за себя не отвечаю.

Я спросил, говорил ли он со своим поручителем и ходил ли на встречи «Анонимных алкоголиков» с тех пор, как это случилось. Рид помотал головой и сказал, что оступался уже столько раз, что обратно его не возьмут. Многие члены группы стали говорить, что не считают его таким уж плохим, что они его не осуждают. Они видели, как ему тяжело. Они сказали, что понимают, как трудно ему было прийти в группу и рассказать о том, что происходит, особенно после всех этих переживаний.

Через пару минут Рид признался: «Это еще не все. Есть еще кое-что», – и снова начал всхлипывать. Он закрыл глаза руками и затряс головой, словно от отвращения к самому себе.

– Еще хуже то, что я ходил на стриптиз рядом с работой уже дважды на этой неделе, – он наклонил голову и рыдал без остановки. – Я был таким молодцом! Теперь я все испортил. Я чувствую себя таким бесполезным, я не хочу больше жить. Я все испортил.

Остаток часа группа успокаивала Рида. Они не осуждали его, наоборот – готовность открыться вызвала уважение. Члены группы сказали, что не считают его плохим и никто его не осуждает. Напротив, все уважали его смелость и то, что он смог все рассказать. Они предлагали свою помощь в общении по телефону с поручителем, поддержку при разговоре с женой и для возвращения на регулярные встречи «Анонимных алкоголиков». Они предложили ему звонить одному из них каждый день и рассказывать, как у него дела. В тот вечер, уходя со встречи, Рид выглядел потрясенным и испуганным. Но он также избавился от тяжелой ноши и получил поддержку группы, желающей ему добра. Как Рид ни боялся того, что правда отвратит от него людей или вызовет их осуждение, ни того, ни другого не произошло. Напротив, он получил подтверждение тому, что группа не перестанет симпатизировать ему и оказывать поддержку, что бы он ни сделал.

Сбросьте старую кожу

Понимая действие отравляющего стыда и учась себя одобрять, славные парни начинают осознавать несколько важных вещей:

- они не плохие;
- им не надо ничего делать для того, чтобы люди их одобряли;
- им не нужно прятать свои недостатки и ошибки;
- люди могут любить их такими, какие они есть.

Начиная применять принципы, описанные в этой главе, славные парни учатся принимать себя как людей со всеми человеческими недостатками. И как все люди, они порой делают ошибки, принимают неправильные решения или ведут себя неподобающе. Тем не менее быть человеком – не значит быть плохим или недостойным любви, равно как и не значит потерять любовь своих близких.

Несовершенные люди вступают в отношения только с несовершенными людьми. Большинство привлекают похожие на них люди, сделанные из того же теста и с похожим мироощущением. Хамелеоны не собирают толп поклонников и оваций.

Сбрасывая старую кожу хамелеона и учась жить в свое удовольствие, исцеляющиеся славные парни получают близость и поддержку, о которой ранее только мечтали. Учась себя одобрять, они начинают светиться жизненной силой и харизмой, которые привлекают к ним окружающих. Когда они перестанут гнаться за одобрением и прятать свои ошибки и недостатки, они откроют дверь к тому, что на самом деле хотят получать в любви и жизни.

Глава 4

Сделайте свои потребности приоритетными

«Я хочу, чтобы вы знали: мне очень стыдно за то, что мы обсуждали на прошлой неделе». Ларс, обеспокоенный чем-то руководитель, начал вторую встречу с этого заявления. Ларса прислала ко мне его жена. Он признался, что всегда чувствовал себя подавленным и несчастным. В последние несколько месяцев у него начались проблемы со сном и частые мигрени. И хотя его жизнь казалась замечательной – хорошая работа, дом, благополучная семья, – счастливым он не выглядел.

На первой встрече Ларс рассказал, что частенько подумывает «послать все к чертям» и затеряться где-то на земном шаре. Но он стыдился этих фантазий и никому о них не рассказывал.

В тот раз я спросил Ларса, что он делает для себя. Он с удивлением посмотрел на меня и спросил, что я имею в виду.

Я повторил вопрос.

После минутного размышления он сказал: «Думаю, не так уж много».

Остаток нашей встречи я посвятил тому, что рассказывал, как важно уделять внимание своим потребностям и нести ответственность за то, чтобы эти потребности удовлетворялись. Этот разговор вызвал страх и сопротивление со стороны Ларса. Так же неуверенно он выглядел в начале нашей второй встречи.

– Какая часть нашего разговора заставила вас стыдиться? – спросил я.

– Все вместе. Вся эта история о том, что свои потребности надо ставить выше чужих, вывела меня из себя.

– Что же в этом плохого? – спросил я.

Ларс посмотрел на меня как на сумасшедшего:

– Плохо то, что такой эгоизм сделает меня похожим на отца! Он всегда думал только о себе, а всем остальным приходилось это терпеть. Я так просто не смогу, я не должен быть заикленным на себе сукиным сыном вроде него. У меня есть жена, дети, работа, ипотека и счета, которые надо оплачивать. У меня нет права поступать, как мой отец.

«Экономичные» парни

Ларс – довольно типичный славный парень в том, что касается его потребностей. Такие как он обычно думают только о том, чтобы хорошо было окружающим, в то время как на себе можно и «экономить». И когда я говорю о том, что заботиться о себе крайне важно, они отвечают в том же ключе, что и Ларс.

Такое распространенное поведение славных парней – результат воспитания. Когда потребности ребенка не удовлетворяются достаточно быстро и нужным образом, ребенок может прийти к выводу, что ему не следует иметь потребностей, потому что это «плохо». Он даже способен решить, что именно наличие у него потребностей – причина того, что его обижают или оставляют в одиночестве. Обычно такое неверное понимание событий влечет за собой выработку защитных механизмов:

- стараться делать вид, что тебе ничего не хочется и ничего не нужно;
- мешать другим делать что-то для самих славных парней;
- использовать «скрытые контракты»;
- опекать, то есть концентрироваться на потребностях других людей.

В детстве это создает иллюзию безопасности, но со временем подобные механизмы увеличивают шансы на то, что потребности не будут признаваться и удовлетворяться.

«Мне ничего не хочется и ничего не нужно»

Славные парни пытаются преодолеть детское ощущение заброшенности, делая вид, что им ничего не хочется и ничего не нужно. Когда их оставляли в одиночестве, их потребности были самыми сильными, и поэтому они пришли к выводу, что именно они стали причиной ухода других людей.

Эти беспомощные мальчики решили, что если уничтожат или спрячут свои желания, их никто не бросит. Они убедили себя в том, что если у них не будет желаний, будет не так

больно, если они не будут исполняться. Они не только научились обходиться без желаний, но и поверили в то, что для выживания лучше не иметь никаких потребностей.

Все это создало неразрешимый парадокс: беспомощные мальчики не могли полностью отказаться от своих потребностей и остаться в живых, но и не могли удовлетворить их самостоятельно. Единственное логичное решение – делать вид, что тебе ничего не нужно, но при этом удовлетворять свои потребности окольными путями.

В результате выработанных в детстве механизмов выживания многие славные парни считают, что минимум потребностей и желаний – это добродетель. Но как бы они не пытались доказать обратное, все славные парни весьма требовательны. И поэтому, пытаясь получить желаемое, славные парни часто склонны идти окольными путями, контролировать окружающих и манипулировать ими.

Мешать другим делать что-то для себя

В дополнение к неэффективным стратегиям удовлетворения своих потребностей, славные парни совершенно не умеют принимать заботу других. Поскольку удовлетворение потребностей противоречит усвоенной в детстве парадигме, славным парням не очень-то комфортно делать то, что они хотят. Им трудно признать, что они до смерти боятся получить желаемое, и поэтому они пойдут на что угодно, чтобы этого не случилось. Славные парни бессознательно следуют этому плану, связываясь с зависимыми или замкнутыми людьми, действуя без объяснения своих поступков, отталкивая людей и всячески препятствуя получению желаемого.

Хорошая иллюстрация подобного образа действий – типичные попытки славных парней удовлетворять свои сексуальные потребности. Многие славные парни, с которыми я работал, проявляли повышенную заинтересованность в сексе, но при этом часто испытывали разочарование, не получая желаемого. Чаще всего их действия гарантировали неполучение того, чего им, по их мнению, так хотелось.

У славных парней есть необъяснимый талант выбирать партнеров, которые из-за перенесенного в детстве насилия или другого негативного опыта имеют проблемы с проявлением своей сексуальности. И даже если партнеры сексуально доступны, славные парни нередко делают что-то, чтобы и далее оставаться неудовлетворенными. Славному парню свойственно все контролировать, а не позволять сексуальным переживаниям раскрываться. Он постарается сконцентрироваться на потребностях партнерши, прежде чем она обратит внимание на него. Он может начать скандал, высказавшись про ее вес или прошлые разы, когда она была недоступна. Все эти варианты так или иначе гарантируют, что славный парень не испытает страх, стыд или беспокойство, которые могли бы нахлынуть, если бы он и в самом деле позволил кому-то обратить внимание на свои потребности.

Освобождение. Упражнение № 12

Считаете ли вы, что вам дозволено иметь потребности? Верите ли вы, что другие люди хотят помочь вам их удовлетворить? Верите ли вы, что в этом мире всего хватит на всех?

Скрытые контракты

Все славные парни сталкиваются с дилеммой: как скрывать свои потребности, но создавать ситуации, в которых есть надежда на их удовлетворение?

Чтобы решить эту задачу, кажущуюся неразрешимой, славные парни используют **скрытые контракты**. Эти неосознанные негласные ожидания – основной способ общения славных парней с окружающим миром. Почти все их действия – проявления скрытого контракта.

Скрытый контракт славного парня выглядит примерно так:

1. Я сделаю _____ (впишите нужное) для тебя, и поэтому
2. ты сделаешь _____ (впишите нужное) для меня.
3. Мы оба будем делать вид, что никакого контракта не существует.

Большинству из нас доводилось шептать на ухо любимой: «Я тебя люблю». После этого мы обычно ожидаем услышать в ответ: «Я тебя тоже». Это пример скрытого контракта:

человек **дает что-то, чтобы получить нечто взамен**. Такой обмен признаниями – типичный способ удовлетворения потребностей славных парней. Нет ничего плохого в том, чтобы попросить свою девушку сказать, что она вас любит, но говорить ей о любви только для того, чтобы услышать подобное признание в ответ, – это манипуляция.

Под воздействием семьи и общества славные парни с детства верят, что результат «хорошего» поведения – любовь окружающих, удовлетворение потребностей и беспроblemная жизнь.

В реальности же основная парадигма славных парней – не что иное, как скрытый контракт с жизнью.

Освобождение. Упражнение № 13

Определите хотя бы один скрытый контракт между вами и дорогим вам человеком. Что вы делаете для него? Чего вы ждете взамен? Расскажите об этом своей второй половине. Спросите, каково ей отвечать на невысказанные ожидания.

Опека

Чаще всего славные парни используют скрытые контракты для удовлетворения своих потребностей, опекая других. Славные парни верят, что опека – это и есть любовь, и она делает их хорошими людьми. На самом же деле опека не имеет ничего общего со способностью любить или добротой. Опека – это незрелый и не прямой способ удовлетворить свои потребности.

Опека всегда состоит из двух частей:

1. Проявление внимания к проблемам, потребностям и чувствам другого человека, чтобы...
2. ощутить собственную ценность, удовлетворить личные потребности, избегать своих переживаний и решения своих проблем.

Риз, графический дизайнер около тридцати, хороший пример того, до какой крайности способны дойти славные парни, опекая своего партнера. На одном из сеансов терапии Риз (гомосексуалист) жаловался, что не может найти партнера, который давал бы ему столько, сколько он готов давать сам. Он перечислял своих парней, каждый из которых был способен только получать, и говорил, что ему всегда приходится быть дающим.

В течение года Риз встречался с тремя парнями. Каждый раз все начиналось прекрасно, и казалось, что именно таких отношений он искал. И каждый раз все заканчивалось по одному сценарию: Риз выбирал мужчин, которых надо было от чего-то спасать.

Первый его друг жил в Канаде и недавно перестал употреблять наркотики. Он переехал жить к Ризу, но не подавал документы на визу и не пытался устроиться на работу, стараясь воздерживаться от наркотиков. Риз забросил все и изо всех сил старался заботиться о своем парне, надеясь, что тот найдет работу и не скатится обратно. В конце концов Риз прогнал его, чтобы исправить собственную жизнь. Позже он узнал от общих друзей, что причина, по которой его друг не подавал документы на рабочую визу, была в следующем: у него был положительный анализ на ВИЧ, в чем он не смог признаться Ризу.

Следующий парень Риза не мог смириться со своей гомосексуальностью. Отношения с религией и родителями создавали в нем постоянный внутренний конфликт. Он не особенно был способен на отношения. Тем не менее Риз прилагал все усилия, чтобы его друг смог принять себя.

Третий парень Риза был военным. Он жил на базе в 40 милях от Риза, и у него не было автомобиля. Риз брал всю инициативу на себя, возя своего парня туда-сюда. Поскольку Риз больше зарабатывал, он всегда платил за обоих. Риз часто дарил подарки и давал своему парню деньги в долг. Когда того перевели в другой штат, Риз бросил работу, продал машину и переехал вслед за ним, чтобы быть рядом, но лишь затем, чтобы через три месяца вернуться обратно, узнав, что партнер ему изменяет.

За двенадцать месяцев, пока Риз был так занят опекой своих парней и их проблемами, он бросил работу и порвал отношения с большинством друзей и родственников. Стремление Риза опекать позволило ему заниматься саморазрушением, тратя все силы на попытки

исправить других. Как это часто бывает со славными парнями, сколько бы Риз ни давал другим, он не чувствовал, что получает взамен достаточно.

Разница между опекой и заботой

Хотя славным парням кажется, что все их действия для других – во имя любви, следует различать опеку и заботу. Взгляните на различия:

Опека	Забота
1. Давать другим то, что кажется правильным дающему	1. Давать другим то, что им нужно
2. Проистекает из внутренней пустоты дающего	2. Проистекает из внутреннего изобилия дающего
3. Всегда подразумевает скрытые мотивы	3. Не таит никаких скрытых мотивов

Славные парни склонны к опеке по многим причинам, и ни одна из них не связана с любовью. Для них даже самое невинное или незначительное действие будет подразумевать скрытую выгоду. Они дарят подарки, проявляют чувства, массируют плечи, делают сюрпризы. Они будут предлагать своему партнеру взять отгул, купить новую одежду, сходить к доктору, поехать в путешествие, сменить работу или пойти учиться, но никогда не сделают ничего подобного для самих себя.

Освобождение. Упражнение № 14

Определите два-три примера опеки в своем поведении. Чтобы осознать, как вы опекаете других, сделайте одно из предложенного целую неделю.

1. **Объявите запрет на любую опеку.** А поскольку славным парням сложно отличить опеку от заботы, прекратите заботиться о ком бы то ни было (кроме маленьких зависимых детей). Объясните близким, что вы делаете, чтобы обошлось без конфузов. Наблюдайте за своими чувствами и реакцией окружающих.

2. **Сознательно старайтесь опекать больше, чем обычно.** Хотя это может показаться диким, это очень эффективный способ осознать, как вы опекаете других. Обратите внимание на свои чувства и реакцию окружающих людей.

Жертвенный треугольник

Скрытые контракты и опека не помогают славным парням удовлетворять свои потребности, но ведут к разочарованию и обидам. А если человек постоянно обижен и разочарован, его чувства порой вырываются наружу не самым красивым образом. Привычка давать, ожидая что-то взамен, создает цикл безумия, который я назвал «жертвенный треугольник». Он состоит из трех предсказуемых этапов:

1. Славный парень что-то дает другим, ожидая получить что-то взамен.
2. Когда он понимает, что вознаграждение несоразмерно, он чувствует обиду и разочарование. Помните, что за «счетом» следит сам славный парень, и он не всегда объективен.
3. Накопившись в достаточно большом количестве, обида и разочарование выливаются наружу приступами ярости, пассивно-агрессивным поведением, замкнутостью, обвинениями, критикой и даже физическим насилием. Когда цикл завершается, обычно все начинается заново.

Моя жена называет такие эпизоды «мсть жертвы». Иногда они напоминают детскую истерику. Иногда реакция жертвы принимает пассивно-агрессивную форму (к примеру, славный парень заводит роман или иными скрытными путями действует назло обидчику). И мститель чувствует оправданность своего поведения, потому что неоднократно собой жертвовал. Подобная мстительность – главная причина того, что славные парни оказываются не такими уж славными.

Отношения Шейна с Рэйчел – хороший пример жертвенного треугольника и мести жертвы. Шейн превозносил Рэйчел и в глубине души считал, что она будет любить его,

только если он будет «достаточно хорош». Чтобы завоевать ее любовь, он дарил ей подарки, посылал открытки, оставлял сообщения на автоответчике, покупал одежду, готовил приятные сюрпризы и помогал с домом и детьми.

В результате Рэйчел чувствовала себя эмоциональным должником. Ей казалось, что она никогда не сможет отплатить Шейну за все, что он для нее делает. И в самом деле, это было невозможно. Шейн пытался купить ее любовь, но условия этого контракта были не ясны. Единственный способ, которым Рэйчел могла справиться с его опекой и настойчивостью, – расставание.

Когда это произошло, Шейн был безутешен. Он не мог понять, почему Рэйчел не выполнила свою часть условий контракта. Он не думал, что ему так уж трудно угодить. Чем больше он одаривал Рэйчел, тем сильнее росло его недовольство. Он обвинял ее в том, что она его не любит. У них случались жуткие ссоры с обвинениями и оскорблениями. После этого Шейну становилось стыдно и страшно, он преследовал Рэйчел, стараясь все исправить (и одновременно обижаясь на нее, что она не поступает аналогичным образом). После этого он снова старался опекать и радовать ее, надеясь завоевать ее расположение. Цикл повторялся снова и снова.

Освобождение. Упражнение № 15

Бывает непросто обнаружить связь между опекой и эмоциональными всплесками, которые неизбежно за ней следуют. Понаблюдайте способы, которыми вы причиняете боль своим любимым.

- Вы делаете острые замечания, жестоко шутите?
- Вы выставляете своих близких в неловком свете на людях?
- Вы часто опаздываете?
- Вы «забываете» то, о чем вас просили?
- Вы критикуете своих близких?
- Вы замыкаетесь в себе? Грозите уйти?
- Вы накапливаете разочарование до тех пор, пока не взорветесь?

Спросите близких, что они думают о вашей склонности опекать и взрываться. Возможно, это будет непросто услышать (не исключено, что вам станет стыдно), но сделать это необходимо, чтобы вырваться из жертвенного треугольника.

Станьте настоящим эгоистом

Когда я только начинал писать эту книгу, я показал черновики членам группы «Хватит быть славным парнем!». И как-то раз один из них сказал: «Мне кажется, что основной акцент этой книги на том, чтобы фокусироваться на себе. Это выглядит очень эгоистично и эгоцентрично, как будто славный парень должен думать только о себе, не беспокоясь об остальных».

Хотя я не планировал писать книгу с таким посылом, комментарий этого мужчины содержал изрядную долю правды, о которой я тогда даже не подозревал. **Поскольку славные парни научились жертвовать собой, чтобы выживать, исцеление должно состоять в том, чтобы научиться ставить себя на первое место и делать свои потребности важными.**

Большинство славных парней страшно удивляются, когда я говорю, что иметь потребности – это нормально и зрелые люди воспринимают свои потребности как приоритетные. Иногда мне приходится повторять эту истину много раз, чтобы она до них дошла. Для славных парней «иметь потребности» значит «нуждаться», а это прямой путь к одиночеству.

Я говорю славным парням: «Никто не был послан на Землю, чтобы удовлетворять ваши потребности» (кроме родителей, но они уже сделали свое дело). Я также напоминаю, что они тоже не были посланы на Землю, чтобы удовлетворять чужие потребности (кроме потребностей своих детей).

Подобное изменение парадигмы всегда пугает славных парней. Мысль о том, что их потребности приоритетны, выглядит как кратчайший путь к тому, чтобы их разлюбили и бросили.

Когда я призываю славных парней ставить свои потребности на первое место, их ответы весьма предсказуемы:

- «Люди будут мной недовольны».
- «Люди будут считать меня эгоистом».
- «Я буду одинок».
- «Что было бы, если бы все так жили?»

После этого я перечисляю выгоды (как для славных парней, так и их окружения) того, что они начнут ставить себя на первое место.

- Они вероятнее получают желаемое.
- Они смогут проявлять разумную щедрость, давая людям то, что те действительно хотят.
- Они смогут отдавать без ожиданий и разочарования.
- Они будут не так эмоционально зависимы от других.
- Они станут привлекательнее.

Большинству славных парней придется по нраву последнее преимущество в этом списке. Беспомощность, слезы, сопли и попрошайничество не украшают мужчину. Уверенность в себе – украшает. Всех привлекают мужчины, твердо верящие в себя. Никого не отпугивает, когда человек ставит себя на первое место – скорее, это притягивает. Это необходимо, чтобы получать желаемое в любви и жизни.

Будьте ответственны за свои потребности – и вы сможете их удовлетворить

Чтобы потребности славных парней удовлетворялись, необходимо изменить базовые парадигмы. Это означает понять следующее:

- иметь потребности естественно для человека;
- зрелые люди считают свои потребности приоритетными;
- вы можете просить помощи в удовлетворении своих потребностей ясно и прямо;
- другие люди могут действительно хотеть помочь вам;
- этот мир – изобильное место.

Чтобы потребности удовлетворялись, стоит действовать иначе, чем раньше. Для славных парней ставить себя на первое место – не просто желательное поведение, которое можно попробовать и забыть. Это необходимо не только для удовлетворения их потребностей, но и для того, чтобы вернуть себе силу, ощущение полноты жизни, ощутить любовь и близость.

Интересно то, что когда славные парни начинают брать ответственность за свои потребности и ставят их во главу угла, от этого выигрывают и окружающие. Исчезают скрытые контракты, попытки угадывать, вспышки гнева, обиды и пассивно-агрессивное поведение. Уходит манипулирование и стремление все контролировать. Я усвоил этот урок несколько лет назад.

Приближались длинные выходные, и дети должны были уехать из города. Я хотел провести время с Элизабет, но она выглядела незаинтересованной и не давала понять, что хочет делать. Меня это расстроило, и я хотел отложить свои планы. Но по совету друга я все же решил настоять на своем. Я составил план и предложил жене присоединиться, если ей захочется. Я запланировал все, что мне хотелось, включая встречу с друзьями. К части моих дел Элизабет с удовольствием присоединилась. В понедельник она сказала, что ей очень все понравилось и не хотелось, чтобы выходные заканчивались.

Вызов

На занятии в группе «Хватит быть славным парнем!» я предложил провести эксперимент: поставить себя на первое место минимум на неделю. Хотя этот вызов заставил всех поволноваться, участники группы решили его принять. Ниже я расскажу, что из этого вышло у троих мужчин – Ларса, Риза и Шейна.

Ларс

Ларс, представленный в начале этой главы, приехал домой с занятий и сказал жене, что всю следующую неделю будет ставить свои потребности на первое место. Сперва жена сопротивлялась этому заявлению, что тревожило Ларса. Он позвонил паре других

участников группы, чтобы получить поддержку. Это позволило ему приступить к выполнению намеченного.

Ларс все решил делать просто. План на неделю теперь включал время для похода в спортзал. До рождения детей он много занимался спортом. Однако работа, дом и дети положили этому конец. Ларс решил ходить в спортзал утром и вечером попеременно. Когда он рассказал об этом жене, та обиженно заявила: нечестно, что он будет заниматься спортом, а она нет. Ларс чуть было все не отменил. Он даже начал искать способ, чтобы они могли заниматься спортом оба. Однако в конце концов он решил, что будет делать, как запланировал.

Во время первых посещений спортзала Ларса чувствовал тревогу и вину. Тем не менее он продолжал занятия. На третий день жена спросила Ларса, как проходят тренировки. Ближе к концу недели Ларс почувствовал прилив сил и радость жизни. Он стал лучше спать. Ему нравилось общаться с людьми в спортзале, которые тоже заботились о себе. Кроме того, через неделю жена сказала, что он вдохновил ее заняться собой. Она решила ходить на аэробику, а детей оставлять в детской комнате в спортзале.

Риз

Риз пришел в группу после расставания с последним парнем. Сначала ему было неловко быть единственным геем в группе, но остальные участники приняли его, и он начал строить с мужчинами несексуальные отношения.

Со своим последним парнем Риз постоянно ходил в гей-бары вечерами с пятницы по воскресенье. К утру понедельника он чувствовал себя измотанным. Вся неделя уходила на то, чтобы прийти в себя. Риз боялся, что если они не пойдут в бар, когда хочет его парень, тот его оставит.

Риз решил, что одни выходные он будет делать то, что хорошо для него самого. Он заранее предупредил своего парня об этом. Риз решил, что пойдет в клуб только в один вечер, не будет пить и вернется к полуночи. В субботу он решил сходить в кино с парой членов группы. В воскресенье – остался дома и занялся наведением порядка и стиркой. Его цель была – лечь спать к 10 вечера воскресенья.

В понедельник Риз чувствовал себя отдохнувшим и готовым работать. Парень его не бросил, а оставшаяся неделя была продуктивной и приятной.

Шейн

Уже упоминавшийся Шейн любил все делать для своей девушки. Шейн постоянно дарил ей подарки, делал сюрпризы и помогал, чем мог.

План Шейна, призванный поставить его интересы на первое место, включал в себя внимание к тому, когда он захочет что-то сделать для своей девушки. Каждый раз, когда такое желание возникало, он должен был сделать что-то для себя. Например, подумав о том, что надо помыть ее машину, он мыл свою. Захотев купить подарок для нее, он покупал что-то себе. Вместо того чтобы звонить ей и спрашивать, все ли у нее в порядке, он звонил другим членам группы. Все это сильно выводило Шейна из равновесия.

Тем сильнее было его удивление, когда в конце недели Рэйчел сказала, что Шейн куда меньше ее подавлял, и она успела по нему соскучиться. Она даже позвонила ему как-то вечером, когда дети уже легли спать, и пригласила его к себе, чтобы заняться любовью.

Через пару недель Шейн и Рэйчел на сеансе терапии для пар рассказали об изменениях. Они решили не останавливаться на достигнутом. В течение следующих шести месяцев Шейн будет воздерживаться от подарков и сюрпризов для Рэйчел. Он не станет дарить ей подарки и открытки на день рождения, рождество и День святого Валентина. Все это время он будет сконцентрирован на том, чтобы заботиться о себе и следить за выполнением собственных желаний.

Позже Шейн пришел к пониманию, что Рэйчел не только не перестала его любить, но и стала к нему заботливее. Через год они оба согласились, что Шейн научился дарить подарки без ожидания одобрения. Кроме того, Шейн понял, что понимание важности собственных потребностей сделало его менее зависимым, требовательным и испуганным.

Рэйчел и Шейн отметили, что с тех пор, как Шейн поставил свои потребности на первое место, их отношения стали приятнее для обоих.

Принятие решения

Славные парни уверовали в следующий миф: если они откажутся от своих потребностей и станут думать о других, то будут любимы и счастливы. Есть только один способ исправить эту нелогичную и непродуктивную парадигму славных парней – **поставить себя на первое место**.

Принять решение о том, что следует это сделать, – самая трудная часть задания. На самом деле выполнить это относительно легко. Когда славный парень ставит себя на первое место, есть лишь один голос, который надо слушать, – свой собственный. Решения теперь принимаются одним человеком, а не коллегиально. Больше не надо читать чужие мысли, предсказывать, стараться удовлетворить множество голосов с противоречивыми желаниями. Единственное, что нужно для принятия решения, это задать себе вопрос: «То ли это, чего я хочу? Да. Тогда именно это я и сделаю».

Освобождение. Упражнение № 16

Примите решение поставить себя на первое место на выходные или даже на целую неделю. Расскажите своим близким, что вы будете делать. Попросите у друзей поддержки и помощи. Обратите внимание на свою тревожность. Обратите внимание и на свои попытки вернуться к прежнему образу действий. После окончания эксперимента спросите близких, что для них изменилось, когда вы поставили себя на первое место.

Помните, что вы не должны делать все идеально. Просто попробуйте.

Освобождение от синдрома славного парня требует принятия ответственности за свои потребности. Другие люди могут помогать славному парню, но они не несут ответственности за его потребности. Понимая важность своих желаний и ставя их на первое место, славные парни увидят, что окружающий мир – это изобильное место. Они поймут, что их потребности важны и другие рады им помочь.

Глава 5

Верните себе свою силу

В одно субботнее утро несколько лет назад мы с Элизабет горячо обсуждали какой-то мой поступок. Как это часто бывало в наших спорах, Элизабет уже обессилела от попыток доказать свою правоту. А мне казалось, что обвинения необоснованны. Когда же спор достиг высшей точки, Элизабет в отчаянии крикнула:

– Да ты просто тряпка!

Она вышла из комнаты, а я убежал в ванную, чтобы выплакаться. После нескольких минут размышлений Элизабет постучала в дверь. Я предположил, что она пришла добить свою израненную добычу. Вместо этого она извинилась:

– Я сожалею, что назвала тебя тряпкой. Это было нечестно.

– На самом деле, – сказал я, утирая слезы, – это было самое верное из сказанного тобой сегодня.

Славные парни и есть тряпки. Это может звучать очень неприятно, но это правда. Славные парни предпочитают быть беспомощными жертвами, потому что жизненная парадигма и детские механизмы выживания требуют от них отказа от своей силы.

Как говорилось в предыдущих главах, общий знаменатель всех славных парней таков: в детстве их потребности не удовлетворялись своевременно и здраво. Эти мальчики были беспомощны, когда люди их оставляли, игнорировали, ругали, использовали или подавляли. Они становились жертвами людей, у которых не получалось их любить и защищать, проявлять к ним внимание и удовлетворять их потребности.

В результате подобного опыта большинству славных парней хорошо знакомо ощущение себя жертвой. Такие мужчины видят в окружающих источник всех проблем, которые на них обрушиваются. Поэтому они часто разочарованы, беспомощны, обижены и озлоблены. Это читается в языке их тела. Вы можете услышать это в их голосах.

- «Это несправедливо!»
- «Почему она устанавливает правила?»
- «Я всегда делаю для нее больше, чем она для меня!»
- «Вот если бы она...»

Парадигма бессилия

В детстве, стараясь справиться с ощущением заброшенности, все славные парни выработали одинаковую парадигму: «Если я буду хорошим, то буду любим, мои потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроблемной».

К сожалению, эта парадигма не просто приводит к обратному, но и гарантирует бесконечное ощущение бессилия.

Хотя славные парни одержимы мечтой о беспроблемной жизни, есть два основных фактора, которые делают их цель недостижимой.

Во-первых, они стремятся к невозможному. Жизнь не бывает гладкой. Человеческое бытие хаотично по своей природе. Жизнь полна непредсказуемых событий и не поддается контролю. И поэтому попытки создать предсказуемую жизнь, в которой все всегда идет по плану, тщетны.

Вопреки тому, что мы живем в хаотичном и непредсказуемом мире, славные парни не только уверены в том, что жизнь может быть гладкой, они убеждены, что именно такой она и **должна быть**. Эта вера – прямой результат опыта детства. Их потребности не удовлетворялись своевременно и разумно, что было не только страшно, но и опасно для жизни, и это происходило непредсказуемо.

Стараясь справиться с неопределенностью своего хаотического детства, славные парни сформировали следующую систему убеждений: если они все будут делать правильно, в жизни все-таки будет правильно. Иногда эти мужчины свято верят, что их детство было идеальным и беспроблемным (вопреки реальности), чтобы побороть свои переживания от заброшенности. И хотя такие убеждения не очень-то верны, подобные иллюзии помогали мальчикам справляться с беспорядком, не поддающимся контролю.

Вторая причина, по которой славные парни никогда не получают беспроblemную жизнь, такова: они делают противоположное тому, что работает. Применяя к ситуациям взрослой жизни детские механизмы выживания, сформированные, когда они были наивными и беспомощными, славные парни не способны построить ничего, хотя бы отдаленно напоминающего стабильность.

Славные парни заперты в воспоминаниях своего страшного детства, и это без конца гоняет их по одному и тому же порочному кругу. Чем страшнее им становится, тем активнее они используют детские механизмы выживания. Чем больше они при этом стараются, тем менее успешно разрешают затруднения, сложности и неоднозначности, встречающиеся в жизни. Чем менее успешно они это делают, тем им страшнее... Картина вам ясна.

Освобождение. Упражнение № 17

Посмотрите на способы, с помощью которых славные парни стараются сделать свою жизнь беспроblemной. Запишите, как вы использовали подобные способы в детстве. Затем рядом с каждым приведите пример того, как вы используете эту стратегию, став взрослым. Обратите внимание, что каждый из этих способов заставляет вас чувствовать себя беспомощной жертвой. Поделитесь этой информацией с заслуживающим доверия человеком.

- Делать все правильно.
- Поступать осторожно.
- Предчувствовать и исправлять.
- Стараться избегать конфликтов.
- Быть милым и полезным.
- Никому не создавать проблем.
- Использовать скрытые контракты.
- Управлять и манипулировать.
- Опекать и радовать.
- Скрывать информацию.
- Подавлять чувства.
- Следить, чтобы окружающие не проявляли чувств.
- Избегать проблем и сложных ситуаций.

Не будьте тряпкой – верните себе свою силу

Личная сила – так я называю душевное состояние, когда человек уверен: он справится со всем, что бы ни случилось. Такая сила не только успешно справляется с проблемами, сложностями и напастьми, но и рада им, готова встречать их лицом к лицу, признательна за них. Личная сила – это не отсутствие страха. Даже самые сильные люди подвластны страху. Личная сила – это результат ощущения страха без желания ему сдаться.

Существует выход из беспомощности и ранимости славных парней. Избавление от синдрома славного парня позволяет мужчинам принять свою силу, принадлежащую им по праву рождения. Возвращение личной силы включает в себя:

- позволение всему идти своим чередом;
- жизнь в реальном мире;
- выражение чувств;
- осознание страхов;
- развитие целостности;
- установление границ.

Позволение всему идти своим чередом

Как ни странно, самое важное для возвращения личной силы и обретения желаемого в жизни и любви, это **сложить оружие**. Это вовсе не значит потерпеть поражение. Это готовность позволить идти своим чередом тому, что нельзя изменить, и менять то, что изменить можно.

Позволить идти своим чередом не подразумевает безразличия или бездействия. Это примирение. Это похоже на разжимание крепко сжатого кулака, избавление от внутреннего напряжения. Вначале пальцы будут стремиться сжаться обратно, словно руку

надо заново учить быть расслабленной. Подобное происходит и с умением сложить оружие и позволить всему идти своим чередом.

Пусть все идет своим чередом – это поможет славным парням отпустить свои проблемы и откликнуться на сложную красоту жизни, вместо того чтобы пытаться ее контролировать. Это позволит увидеть жизнь как большую лабораторию для учебы, роста и творчества. **Это поможет увидеть во всех событиях жизни дар вселенной, призванный помочь росту, излечению и обучению.** Вместо того чтобы спрашивать: «Почему это происходит со мной?», в ответ на сложности жизни славный парень задастся вопросом: «Чему меня может научить эта ситуация?».

Джил – пример этому. Джил достиг критической точки в отношениях со своей подругой Барб. Вначале Джил решил пойти на консультацию для пар, чтобы «решить» ее проблему. Он жаловался, что она все время подавлена, зла и безразлична к сексу. Для него жизнь стала постоянным хождением на цыпочках – в попытках не сделать ничего, что могло бы ее расстроить.

Им обоим было за пятьдесят, и они жили вместе уже восемь лет. Они обсуждали женитьбу, но у обоих были сомнения в связи с неясным статусом их отношений. После пары месяцев консультаций Джил всерьез задумался о том, что проблема кроется не в Барб. Он стал обращать внимание на свои попытки опекать ее и всем управлять. Он осознал, что его мало что интересует, что у него нет друзей-мужчин. Еще через два месяца он начал посещать мужскую группу «Хватит быть славным парнем!».

Даже после того, как Джил стал видеть свои проблемы и неэффективные модели поведения, он продолжал искать «ключ» к тому, чтобы Барб стала лучше. Это был непростой процесс, но Джил начал понимать, что ничего не сможет сделать, чтобы изменить ее, и тогда он стал фокусироваться на себе. Позволяя всему идти своим чередом, отделяясь от Барб, он испытывал сильное беспокойство. Он очень боялся, что «у него будут проблемы». Он также опасался, что Барб не справится со своими проблемами без его помощи.

С помощью группы Джил сложил оружие. Он пришел к пониманию, что с ним все будет в порядке, вне зависимости от того, смогут ли они с Барб быть вместе. К его удивлению, их отношения стали налаживаться. Когда Джил перестал решать ее проблемы, обрел независимость от ее настроения, он обнаружил, что у него меньше поводов для разочарования и обид. Он даже стал видеть в Барб дар, который может помочь ему разобраться в отношениях со своим суровым отцом.

Через год он объявил группе, что они с Барб назначили дату свадьбы. Он рассказал, что у них все даже лучше, чем он мог мечтать. Для него поворотной точкой стал момент, когда он решил, что ему не важно, будут они вместе или нет. Это решение стало результатом осознанного прекращения попыток управлять тем, что, очевидно, было вне его власти. Он также рассказал, что стоило позволить всему идти своим чередом, как он получил то, чего на самом деле хотел.

Освобождение. Упражнение № 18

Выберите один дар вселенной, который вы когда-то отвергли, но теперь видите в нем позитивный стимул для развития и роста.

Есть ли подобные дары в вашей жизни сейчас, перед которыми стоит открыться? Расскажите об этом заслуживающему доверия человеку.

Жизнь в реальном мире

Славные парни стараются контролировать мир, создавая не привязанную к реальности систему убеждений о людях и событиях. А потом они ведут себя так, словно эти убеждения верны. Именно поэтому их поведение сторонним наблюдателям часто кажется нелогичным.

Лес, непритязательный мужчина под сорок, имел непродолжительный роман с коллегой. В самом начале терапии я спросил Леса, зачем ему был нужен этот роман. «Не знаю, – ответил он. – Думаю, мне хотелось внимания».

Следующий мой вопрос был о том, как он выражает гнев на свою жену. Он изумленно на меня посмотрел и сказал: «Я никогда не сержусь на Сару».

«Вы хотите сказать, что за 10 лет брака она не сделала ничего, что вас разозлило?» – спросил я с деланным удивлением.

То, как Лес говорил про свою жену, дало понять, что он поставил ее на пьедестал. Также было ясно, что во всем, что касается брака, он живет в придуманном мире. Задавая уточняющие вопросы о жене, я узнал, что Сара набрала почти 30 килограммов после свадьбы, не готовила, страдала депрессиями, отказывалась заниматься сексом, относилась к мужу с презрением и часто злилась на него без явного повода. Вопреки всему этому Лес настаивал, что Сара – женщина его мечты и он нежно ее любит.

В течение следующих месяцев терапии я старался пролить реальный свет на все, что касалось его жены и брака. Это продолжалось долго и давалось тяжело. Лес смотрел на Сару определенным образом из-за страха одиночества. Увидеть реальность для него означало необходимость страшного или трудного поступка.

Увидев свой страх одиночества, он начал оценивать свою жену более реально. Это изменение позволило ему начать просить желаемого, устанавливать границы и выражать свои обиды и злость. Вскоре стало ясно, что Сара не собирается пересматривать свою роль в их отношениях или как-то меняться. Хотя это было болезненно и страшно, принятие реального положения вещей помогло Лесу решить переехать и подать на развод. Жизнь в реальном мире позволила Лесу увидеть, почему он построил с женой такие отношения. Он смог принять трудное, но реалистичное решение. Он обрел необходимую внутреннюю силу и серьезно изменил свою жизнь. В конце концов это позволило ему начать новую жизнь с женщиной, с которой он мог построить именно такие отношения, какие всегда хотел.

Освобождение. Упражнение № 19

Выберите область жизни, в которой вы постоянно чувствуете разочарование, которая не поддается вашему контролю. Посмотрите на ситуацию со стороны. Возможно, сложности связаны с тем, что вы выдаете желаемое за действительное? Если вам придется принять реальность, как вы поменяете свое отношение к этой ситуации?

Выражение чувств

Славные парни боятся двух видов чувств: своих собственных и всех остальных. Как только чувства обостряются, они ощущают, что теряют над ситуацией контроль. В детстве сильные переживания приводили к негативному вниманию – или к его полной потере. Поэтому оказалось безопаснее хорошенько спрятать любые эмоции, которые могут привлечь проблемы или отвратить от славных парней окружающих.

Я помню, как на заре нашего брака Элизабет жаловалась на мою неспособность делиться своими переживаниями. Как и большинство славных парней, я пришел к выводу, что чувства – опасная штука. Я не имел ни малейшего представления, чего от меня хочет Элизабет.

Даже когда я обращал внимание на свои чувства, я предпочитал хранить их при себе. Это почти смешно, насколько редко славному парню приходит в голову идея поделиться со своей второй половиной переживаниями. Как-то раз, когда я рассказал Элизабет о чувствах, которые держал при себе какое-то время, она спросила с негодованием: «Почему ты не сказал мне об этом сразу?»

«Уже все в порядке, – ответил я в обычной манере славных парней. – Мне понадобилось всего две недели, чтобы догадаться поделиться с тобой».

Я часто слышу, как славные парни объясняют свою сдержанность в чувствах нежеланием обидеть окружающих. На самом деле они прикрывают собственные задницы. Они как бы говорят, что не хотят делать ничего, что привело бы к повторению детских переживаний. Они не оберегают других от вреда, а стараются сберечь собственный управляемый мир от потрясений.

Я снова и снова повторяю славным парням: «Ваши чувства – всего лишь чувства. Они вас

не убьют». Вне зависимости от того, чувствует славный парень тревогу, беспомощность, стыд, одиночество, злость или грусть, его чувства не смертельны.

Цель обучения умению воспринимать свои чувства – не в том, чтобы сделать славных парней плаксами. Мужчины, которые находятся в ладах со своими чувствами и переживаниями, сильны, уверены в себе и полны энергии. Вопреки тому, что считают славные парни, им не надо становиться похожими на женщин, чтобы начать чувствовать. Именно поэтому я считаю важным, чтобы мужчины учились выражать чувства у других мужчин.

Пока нет формулы «правильного» способа восстановить связь с подавленными чувствами, группы поддержки будут вести, формировать и поддерживать этот медленный, но важный процесс. В каком-то смысле группа может заменить семью. В таком окружении славные парни могут попросить о той поддержке в обучении чувствовать, которой им не хватало в детстве. Поскольку чувства часто запутанны, окружение сочувствующей группы – благоприятная среда, когда человек теряет контроль. Здесь славный парень поймет, что не упадет за борт, если станет раскачивать лодку. Он также осознает, что не умрет, если кто-то рядом с ним будет проявлять чувства.

Чувства – неотъемлемая часть человеческой жизни. Изучая язык чувств, славные парни учатся избавляться от накопленного за жизнь ненужного багажа. Они обретают энергию, ощущают оптимизм, тесную связь с другими и острый интерес к жизни.

Осознание реальности поразило меня несколько лет назад весьма необычным образом. Элизабет пришла как-то раз и рассказала, что задела бампером припаркованную машину. Она чувствовала себя, как нашкодивший ребенок, и ждала, что я ее отругаю. Прежде, чем я открыл рот, она начала защищаться и отгораживаться.

Я рассердился – не из-за машины, но из-за того, как она меня отталкивала. Я сказал, что чувствую, прямо и ясно. Без нападок и обвинений я заявил: «Хватит!» С напором, удивившим нас обоих, я дал понять, что не отгораживался от нее и не собираюсь мириться с тем, что она это делает. Я сказал, что меня, конечно, расстраивает машина, но еще больше меня расстраивает ее поведение. И закончил словами: «Позволь мне пережить то, что случилось с машиной, и мы все решим».

Позже Элизабет рассказывала мне (и своим подругам), насколько спокойнее она себя почувствовала, когда я начал проявлять чувства. Она поняла, что я расстроен случившимся, но не считаю ее плохой и не оставляю ее из-за этого. То, что я так сильно отреагировал на ее попытку отгородиться от меня, позволило ей почувствовать себя любимой и защищенной. Она осознала, что со мной можно спокойно разделить переживания. Эта история сблизил нас и позволила понять, как исцеляет прямое и сильное выражение чувств.

Освобождение. Упражнение № 20

Подсказки про выражение чувств:

- Не говорите другому человеку: «Ты меня бесишь». Вместо этого возьмите на себя ответственность за свои переживания: «Я чувствую злость».
- Не используйте названия чувств для описания мыслей: «Я чувствую, что Джо пытается меня использовать». Вместо этого обратите внимание на свои ощущения: «Я чувствую себя беспомощным и напуганным».
- Проще говоря, старайтесь начинать разговор о чувствах со слова «я», а не со слова «ты». Избегайте фразы «мне кажется, что», например: «Мне кажется, что ты подло со мной поступаешь».

Осознание страхов

Страх – нормальная часть человеческой жизни. Всем бывает страшно, даже самым смелым на вид людям. Здоровый страх – это знак приближения опасности, и он отличается от того страха, который славные парни чувствуют каждый день.

У славных парней страх записан на клеточном уровне. Это воспоминание обо всех угрозах существованию, какие когда-либо имели место в их жизни. Страх живет в них с тех самых пор, когда они еще были совершенно беззащитны и беспомощны. Он появился потому,

что их потребности не удовлетворялись своевременно и нужным образом. Он был выращен системой, обесценивающей риск и вознаграждающей консерватизм. Он был раздут тем, что реальная жизнь хаотична и беспорядочна и любые перемены – билет в неизвестность. Я называю его **воспоминанием о страхе**.

Из-за воспоминания о детском страхе славные парни считают мир опасным и подавляющим. Чтобы справиться с этим, они стараются действовать как можно осторожнее. Именно поэтому славные парни переживают множество ненужных страданий.

- Страдания из-за избегания новых ситуаций.
- Страдания из-за верности привычкам.
- Страдания от того, что они откладывают все на потом и никак не могут закончить начатое.
- Страдания от того, что они продолжают делать то, что не помогало им в прошлом, и усугубляют ситуацию.
- Страдания от того, что они тратят так много энергии, стараясь держать под контролем неконтролируемое.

Нолан – хороший пример парализующего действия воспоминания о страхе. Он пришел ко мне по совету друга. Нолан разъехался с женой год назад, но никак не мог принять окончательное решение о разводе.

Нолан часто говорил мне, что он «в смятении». Это его смятение имело изрядную примесь вины. Нолан постоянно все взвешивал. Что, если он расстанется с женой, а потом решит, что это была ошибка? А если он испортит жизнь детям? А вдруг дети больше не захотят с ним общаться? А если друзья сочтут его плохим? Если Бог пошлет его в ад? Пока он пребывал в смятении, он был парализован.

Когда я сказал Нолану, что, возможно, он не в смятении, а просто испуган, он начал это отрицать. Ему вообще не нравилось выглядеть трусом. Исследуя со мной свое детство, он вдруг осознал, что каждая ошибка, совершенная им тогда, казалась непоправимой и имеющей пожизненные последствия. Он считал, что нечто подобное может случиться и с нынешней ситуацией.

За страхом Нолана принять решение скрывался детский страх того, что он не сможет справиться со случившимся. Вместе мы представили разные варианты развития событий после развода. В каждом варианте Нолана таилась бессознательная уверенность в том, что он не сможет с этим справиться.

Я отослал Нолана домой со списком страхов, сопровождаемым утверждением напротив каждого: **«Что бы ни случилось, он со всем справится»**. На следующей неделе Нолан гордо объявил, что связался с адвокатом по разводам. Хотя Нолан по-прежнему был обеспокоен и напуган, он нашел смелость, повторяя свою новую мантру: **«Я с этим справлюсь»**.

Осознание своих сегодняшних страхов – единственный способ победить воспоминание о страхе. Каждый раз, не поддаваясь страху, славный парень неосознанно усиливает веру в то, что сумеет справиться со всем, что его пугает. Это вызов воспоминанию о страхе, что, в свою очередь, делает происходящее вокруг него не таким страшным. А когда это происходит, славный парень чувствует большую уверенность в своей способности не поддаваться страхам. И тогда вся жизнь кажется не такой опасной.

Освобождение. Упражнение № 21

Запишите, какой страх управляет вашей жизнью. Решив ему не поддаваться, повторяйте про себя: **«Я справлюсь. Что бы ни случилось, я со всем справлюсь»**. Повторяйте эту мантру, пока не начнете действовать и не перестанете чувствовать страх.

Развитие целостности

Большинство славных парней гордятся тем, как они честны и надежны. На самом же деле славные парни нечестны по своей сути. Они способны врать и скрывать правду, при этом сохраняя иллюзию собственной честности. А поскольку нечестность растет из страха,

обман и сокрытие правды крадут личную силу славных парней.

Обманом я называю все, что не есть правда. Хотя это может показаться очевидным большинству людей, однако важно определить, что такое «врать» и «говорить правду», потому что славные парни – большие специалисты формулировок, оправдывающих их поведение. Очень часто можно слышать от них заявления вроде «я вполне честный» или «обычно я честный» без малейшего волнения по поводу противоречивости этих слов. Подобно детям, славные парни могут сказать: «Я же не врал, я просто сказал не все».

Джоэл – владелец успешной строительной компании. Время от времени он уходил с работы пораньше, чтобы успеть на вечерний сеанс в кино, прежде чем поехать домой. Боясь недовольства жены, он избегал разговоров о том, как проводит это время. Обычно у него была заготовлена подходящая байка на случай, если она позвонит. Самое смешное, что у него не было оснований врать своей жене. Хотя Джоэл тратил немало сил на то, чтобы скрыть правду о том, где бывает, ему никогда не приходило в голову, что он врет себе и своей жене. В итоге нечестность Джоэла отравила страхом его отношения с женой и навредила его личной силе.

Когда славные парни учатся говорить правду, я призываю их обращать внимание на то, что они больше всего хотят скрыть от окружающих. Именно об этом будет умалчиваться – и именно об этом нужнее всего говорить. Иногда славным парням приходится учиться говорить правду, повторяя снова и снова, пока все кусочки информации не будут озвучены.

Порой, сказав правду, славные парни жалеют, что совершили эту ошибку, потому что окружающие негативно реагируют на услышанное. Умение говорить правду – не ключ к жизни без проблем. Но жить целостно гораздо проще, чем в окружении лжи.

Развитие целостности – важная часть излечения от синдрома славного парня.

Мое определение целостности таково: решите, что кажется вам правильным, и поступайте именно так.

Альтернатива этому – «сбор мнений». Этот метод принятия решений и действий основывается на попытке угадать, что покажется правильным всем остальным. Выбор этого метода – кратчайший путь к замешательству, страху, бессилию и обману.

Следуя определению, данному выше, есть два пути не быть целостным, и лишь один – достичь целостности. Если славный парень даже не задумывается о том, что кажется ему правильным, или использует метод сбора мнений, он никогда не достигнет целостности. Если он понимает, как поступить правильно, но не делает этого, целостность тоже не будет достигнута. Только спрашивая себя о том, что для него правильно, и следуя своим решениям, славный парень станет целостным человеком.

Освобождение. Упражнение № 22

Выберите одну область, в которой целостность была вам недоступна. Поймите, какой страх мешает вам говорить правду и поступать правильным для вас образом. Расскажите об этом заслуживающему доверия человеку. После этого найдите в себе силы быть правдивым или иным способом исправить ситуацию. Скажите себе, что вы справитесь. Обнаружение правды может повлечь за собой кризис для вас и окружающих, но важно верить, что все его переживут.

Установление границ

Границы необходимы для выживания. Установление границ позволяет славным парням больше не чувствовать себя беспомощными жертвами и возвращает их личную силу. Определение границ – одно из важных умений, которому я обучаю славных парней, желающих исцелиться.

Я иллюстрирую идею границ, укладывая шнурок на землю. Затем я говорю славному парню, что собираюсь пересечь эту границу и толкнуть его. Я говорю, что он должен остановить меня, когда ему станет некомфортно. Обычно славный парень встает подальше от шнурка и позволяет мне пройти несколько шагов по своей территории, прежде чем останавливает меня. Один славный парень позволил оттолкнуть себя на

несколько шагов и только тогда меня остановил. Иногда славные парни даже позволяют прижать себя к стене.

Это упражнение – наглядная демонстрация необходимости границ во всех областях жизни. Славные парни обычно вполне комфортно чувствуют себя, отступая, поддаваясь и сохраняя мир. Они считают, что если отступят, другой человек перестанет давить и все будет хорошо.

Часто случается, что славные парни перебарщивают, узнав о возможности устанавливать границы. Они вообще любят впадать в крайности. Они начинают самозабвенно ставить границы, орудуя кувалдой и топором. И не сразу понимают, что им требуется ровно столько сопротивления, сколько нужно для достижения своих целей.

Со временем они узнают, что смысл границ заключается не в том, чтобы изменить других людей, а в том, чтобы измениться самим. Если кто-то пересекает их границу, это проблема не другого человека, а их собственная.

Из-за воспоминания о страхе славные парни часто неосознанно задействуют те шаблоны, которые кажутся им недопустимыми. **Это следует из детства: славные парни показывают окружающим, что допускают нарушение своих границ.** Но когда они начинают брать на себя ответственность за то, как с ними обходятся другие, их собственное поведение тоже меняется. Когда они перестают терпеть то, что считают недопустимым, у людей вокруг появляется возможность действовать иначе. Это позволяет отношениям существовать и развиваться.

Джейк, военнослужащий лет двадцати пяти – хороший пример того, как разрешение недопустимого поведения разрушает отношения, а установление границ дает им шанс уцелеть.

Незадолго до свадьбы его невеста Киша завела роман со старым дружкой. Джейк не хотел ее терять, поэтому простил и обещал никогда не поднимать тему ее неверности. Это фактически позволило Кише делать, что заблагорассудится, а Джейк должен был сдерживать чувства и ходить на цыпочках. Он всегда взвешивал свои слова, чтобы не сказать чего-то «плохого», что могло бы ее расстроить.

Как-то раз, когда они пошли с друзьями развлекаться, Киша выпила лишнего. В таком состоянии она становилась неуправляемой и флиртowała со всеми подряд. На этот раз она сделала Джейку пару обидных замечаний и провела остаток вечера, танцуя с другим мужчиной.

Сперва Джейк держал язык за зубами, но потом не сдержался и сказал Кише, что она пьяна и пора ехать домой. Она послала его, не отвлекаясь от танца. Джейк в ответ назвал ее сукой и уехал домой один.

Один из друзей привез Кишу домой под утро. До вечера она молчала. Джейк не хотел ничего говорить, но, не выдержав нескольких часов страданий, извинился за то, что назвал ее сукой.

Через несколько дней он не особо охотно рассказал об этом эпизоде в группе «Хватит быть славным парнем!». Участники сдержанно осудили его поведение. Они указали на то, что готовность Джейка прощать недопустимое поведение дало его жене право поступать, как ей заблагорассудится. Они сказали, что проблема не в Кише, а в нем самом. И пока он не изменится, не изменится и она. Не устанавливая границы, он мешал своему браку стать лучше.

На следующий день Джейк поговорил с женой. Он признал свою роль в произошедшем. И сказал, что больше не будет прощать недопустимое поведение. Джейк определил границы, которые должны были существовать отныне. Он не станет спокойно терпеть, когда Киша будет танцевать или флиртовать с другими мужчинами. Он не позволит оскорблять себя в присутствии друзей. И если она хочет оставаться его женой, ей стоит пройти курс лечения от алкоголизма.

Киша ответила, что никто не будет ею командовать. Она собрала вещи и уехала к подруге. Хотя Джейк опечалился, в следующие несколько дней он устоял перед соблазном

позвонить ей и уговорить вернуться. Вместо этого он звонил мужчинам из группы. Через три дня Киша позвонила сама и попросила о встрече. Она приехала и сказала Джейку, что сначала хотела послать его к черту, но знала, что он прав. Впервые за все время женитьбы она сказала, что уважает Джейка. Она хотела сохранить семью и была готова сделать все, чтобы у них получилось. На следующей неделе Киша начала лечение.

Освобождение. Упражнение № 23

Прежде чем устанавливать границы, вы должны понять, как далеко вы отступаете от своей линии, стараясь избегать конфликтов и сохранять мир. Проследите за собой в течение следующей недели. Говорите ли вы «да», когда хотелось бы сказать «нет»? Соглашаетесь ли сделать что-то, чтобы избежать конфликта? Решаете ли не делать чего-то, чтобы не огорчить окружающих? Позволяете ли недопустимые ситуации, надеясь, что все пройдет само? Запишите свои наблюдения и обсудите с заслуживающим доверия человеком.

Прогуляйтесь по диким местам

Не существует ключа к спокойной жизни. Быть «хорошим» и делать все «правильно» недостаточно, чтобы спасти славных парней от хаоса и изменчивости реальной жизни. Парадигма славного парня способна лишь превратить его в мужчину-тряпку, позволяющего вертеть собой и ругать за «неправильно» загруженную посудомоечную машину.

Как только славный парень позволяет всему идти своим чередом, начинает жить в реальном мире, выражает свои чувства и осознает свои страхи, развивает целостность и устанавливает границы, он обретает силу, достаточную, чтобы с готовностью принимать сложности и дары жизни. Жизнь – не детская карусель, это скорее американские горки. Вернув себе личную силу, славные парни видят мир во всей его непредсказуемой красе. Жизнь не всегда спокойна и приятна, но она всегда – приключение, которое нельзя пропустить.

Глава 6

Верните себе свою мужественность

Вопреки популярным настроениям последних десятилетий, быть мужчиной очень хорошо.

Рожденным после Второй мировой войны не повезло – они росли в уникальную эпоху новой истории, когда быть мужчиной было не очень-то хорошо. Это главным образом произошло из-за двух существенных изменений в семье и обществе: 1) мальчики были отделены от отцов и других примеров правильного мужского поведения, и 2) мальчиков заставили искать одобрения женщин и принимать женский взгляд на мужественность.

В результате этих двух факторов многие мальчики и мужчины утвердились в вере, что необходимо прятать и искоренять все негативные мужские качества (вроде тех, что были у их отцов и других «плохих» мужчин) и стать теми, кем их хотят видеть женщины. Многим такая стратегия казалась единственно возможной, если они хотят быть любимы, получать желаемое и жить без проблем.

Дальнейшие социальные изменения распространили эту веру не только на детей поколения беби-бума. Я часто встречаю мужчин младше тридцати (и даже подростков) с явными признаками славных парней. Складывается впечатление, что каждое следующее поколение мужчин становится все более пассивным.

Общество влияет на славных парней по-разному. Они склонны:

- отделяться от других мужчин;
- отказываться от своей мужественности;
- хранить верность своим матерям;
- зависеть от одобрения женщин.

Отделение от других мужчин

Я часто слышу от славных парней фразы вроде:

- «Я не могу расслабиться с другими мужчинами. Я не знаю, о чем с ними говорить».
- «Почти все мужчины – козлы».
- «У меня были друзья-мужчины, но моей жене мешало, что я с ними общаюсь, и я просто сдался».
- «Мне удобнее быть одному».

Многим славным парням тяжело с мужчинами, потому что у них не было нормального опыта общения с ними в детстве. Не имея хороших отношений с отцами, они не научились строить осмысленные отношения с мужчинами.

Еще одна общая особенность славных парней – убежденность в том, что они отличаются от других мужчин. Это искаженное представление обычно зарождается в детстве, когда они стараются отличаться от «плохого» или недоступного отца. Став взрослыми, славные парни относятся так ко всем мужчинам вообще. Славные парни могут убедить себя в том, что они не такие, как (или лучше, чем) другие мужчины, потому что они:

- не склонны к контролю;
- не сердятся и не ругаются;
- не распускают руки;
- внимательны к желаниям женщин;
- хорошие любовники;
- хорошие отцы.

И пока славные парни отделяются от мужчин или считают себя «другими», они отказывают себе во многих положительных аспектах мужской дружбы и силе мужского общества.

Освобождение. Упражнение № 24

Посмотрите на приведенный выше список. Обратите внимание на то, как вы сознательно или бессознательно стараетесь отличаться от своего отца и других мужчин. Как убеждение в том, что вы не такой, как другие мужчины, отделяет вас от них?

Отказ от своей мужественности

Мужественностью я называю тучасть мужчины, которая помогает выживать индивидууму, роду и виду. Без мужской энергии мы бы вымерли тысячелетия назад. Мужественность помогает мужчине творить и создавать. Она также дает ему силу обеспечивать и оберегать своих близких. Аспекты мужественности – сила, дисциплинированность, смелость, страсть, настойчивость и целостность.

Мужская энергия – это и потенциал для агрессивности, разрушения и жестокости. Эти свойства пугают славных парней – и большинство женщин – поэтому славные парни очень стараются их подавить.

Большинство славных парней верят, что, подавляя темную сторону своей мужской энергии, они будут выигрышнее выглядеть в глазах женщин. Это кажется логичным, если вспомнить антимужской климат, который пропитывает современную культуру, начиная с 1960-х гг. Интересно, что потом эти самые мужчины часто жалуются, что женщин тянет к «козлам», а не к славным парням вроде них. Женщины часто мне говорят, что из-за отсутствия жизненной энергии славные парни не особо привлекательны, а их интерес к «козлам» объясняется тем, что те мужественны.

Отказываясь от темной стороны своей мужественности, славные парни подавляют и многие положительные аспекты мужской энергии. Они теряют сексуальный напор, любовь к соревнованиям, творчество, самолюбие, интерес к новому, напористость и силу. Посмотрите на мальчиков на спортивной площадке – и вы увидите все эти качества. Я уверен, что такие мужские особенности стоит беречь.

Одно из наиболее явных следствий подавления мужской энергии – это потеря главенствующей позиции в семье. Из страха огорчить свою вторую половину или показаться похожим на авторитарного и жестокого отца, славные парни часто не могут стать тем лидером, который нужен их семье. Поэтому эта работа ложится на жен. Большинство женщин, с которыми я говорил, этого не жаждут, но выбора у них нет.

Верность своим матерям

Сохранять верность своим матерям – обычно для славных парней. Эта неосознанная связь – результат нормального процесса развития, вышедшего из-под контроля. Объясню подробнее.

Все мальчики влюбляются в своих матерей и хотят, чтобы те принадлежали только им. Разумные родители помогают детям пережить эту стадию развития. Мальчик постепенно отделяется от матери, устанавливает связи с мужчинами, а когда становится взрослым, готов к близким отношениям с другой женщиной.

Каждый родитель играет важную роль в обеспечении этого перехода. Во-первых, мать должна заботиться о ребенке достаточно хорошо, но не создавая зависимости. Кроме того, она должна понимать, как удовлетворять собственные потребности, не используя ребенка для заполнения пустоты. Во-вторых, отец должен присутствовать и иметь хорошие отношения со своим сыном. И это помогает мальчику переместиться с уютных коленей матери в непростой мир мужчин.

Как говорилось выше, большинство славных парней не могут похвастаться близкими отношениями с отцами. Поэтому многим мальчикам была навязана чрезмерная связь с матерью. И часто это отягощалось обязанностью заботиться о требовательной, эмоционально зависимой или подавляющей матери.

Без поддержки отца мальчики должны были справляться с неподъемной ситуацией самостоятельно.

Оба варианта – попытки угодить злой либо властной матери или превращение в маленького дружка своей мамы – создают силу, под действием которой славные парни, сами того не понимая, хранят верность своим матерям, не отделяясь от них как следует.

И раз уж славный парень с детства хранит верность своей матери, его жена или подруга будет чувствовать, что в каком-то смысле он не вполне ей доступен. Она может не связывать это с матерью своего мужчины, но будет чувствовать, что чего-то не хватает.

Анита, женщина за пятьдесят, была замужем за таким мужчиной. Анита пришла ко мне на

индивидуальную консультацию. Она считала, что у ее мужа роман, и ей нужен был совет. В начале нашей встречи она присела и натянуто улыбнулась.

– Мне так неловко, что я сюда пришла, но я просто не знаю, с кем поговорить. Я схожу с ума: мне кажется, что у моего мужа роман с секретаршей. Он все отрицает, но я чувствую, что что-то происходит, слишком много доказательств.

Улыбка пропала с ее лица, сменившись печалью. Она промокнула глаза платком.

– Даттону, так зовут моего мужа, приходится нелегко в последнее время. У него непростая работа, у нас сложности с финансами, а в прошлом году умерла его мать. Он был очень с ней близок, и я думаю, это сильно на него повлияло.

Анита рассказала о своих подозрениях, касающихся неверности мужа, но потом снова вернулась к его матери.

– Мне кажется, эта интрижка с секретаршей началась сразу после смерти его матери. Она была приятной женщиной, но меня не покидало чувство, что Даттон сильнее привязан к ней, чем ко мне. Это ненормально? – она испытующе посмотрела на меня. – Ненормально ревновать к своей свекрови?

Я попросил Аниту побольше рассказать о семье ее мужа. Она продолжила:

– Если не брать в расчет отца, муж считает, что у него была прекрасная семья. Благодаря его матери, конечно. Она действительно была святой. Отец был очень строг с детьми, и она одна занималась воспитанием. Она внимательно слушала детей и всегда была готова помочь.

Казалось, Анита рада поговорить о чем-то, кроме подозрений, касающихся ее супруга.

– Перед самой ее смертью Даттон купил родителям ковер и два прекрасных кресла, потому что знал, что отец никогда такого не сделает. Он возил мать по делам, зная, что отец на это не способен. Он относился к ней по-особенному – наверное, чтобы отблагодарить за все, что ей пришлось вынести, живя с его отцом. Один раз я рассердилась на него и сказала, что он заботится о матери больше, чем обо мне. Он буквально взорвался!

Анита всплеснула руками.

– Он запретил мне так говорить. Потом он не разговаривал со мной две недели. Я поняла, что эту тему лучше не поднимать.

Анита помолчала.

– Как вы думаете, это связано – смерть матери и его роман? Они так друг друга любили. Может быть, секретарша заполняет образовавшуюся пустоту? Это звучит не слишком дико?

Зависимость от одобрения женщин

Под влиянием семьи и общества славные парни склонны искать одобрения женщин. Даже стараясь стать теми, кем (как они думают) их хотят видеть женщины, и делая то, что (как им кажется) женщины от них ожидают, славные парни часто испытывают огромное разочарование от недостатка одобрения, о котором так мечтают.

Разочарование вызвано тем, что в реальности женщины считают угождающих им мужчин слабаками и относятся к ним презрительно. Большинству женщин не нужен мужчина, который хочет их радовать, они хотят мужчину, который знает, как порадовать себя. Женщины часто мне говорят, что не хотят пассивного и услужливого слабака. **Они хотят мужчину**, сохранившего яйца в целости.

Верните себе яйца

Избегая общения с мужчинами и добиваясь одобрения женщин, славные парни не получают желаемое в любви и жизни. Чтобы ликвидировать последствия синдрома славного парня, мужчинам следует вернуть утраченную мужественность. Этот процесс требует веры в то, что быть мужчиной хорошо, а также принятия всех свойств, присущих сильному полу. Возвращение мужественности включает в себя:

- общение с другими мужчинами;
- обретение силы;

- обнаружение здоровых моделей мужского поведения;
- переосмысление отношений с отцом.

Общение с мужчинами

Общение с мужчинами необходимо для возвращения мужественности. Построение отношений с сильным полом требует осознанных усилий. Этот процесс начинается с готовности поддерживать мужскую дружбу. Для этого славным парням придется находить время, рисковать и быть незащищенными. Для многих славных парней время кажется серьезным фактором, мешающим им общаться с другими мужчинами. Требуется время, чтобы дойти до соседа, позвонить другу или сходить в боулинг. Обремененные семьями и работой, они не могут жертвовать своим временем на подобные мелочи.

Общение с мужчинами подразумевает мужские дела вместе с другими парнями. Нет какого-то одного «правильного» способа, но это может быть вступление в спортивную команду, посещение соревнований, участие в молитвах или дискуссионных группах, игра в покер, работа добровольцем, поездка на рыбалку, участие в забеге или просто выход в свет.

Алан – пример того, что может случиться с исцеляющимся славным парнем, когда тот решает больше общаться с мужчинами. Алану было сложно тратить время на себя, особенно с другими мужчинами. Когда он принял осознанное решение исправить эту проблему, ему пришлось разобраться в том, что мешало ему общаться с мужчинами раньше, и что следует изменить теперь.

Первым делом Алан пришел в терапевтическую группу. Там он узнал от других мужчин, какие защитные механизмы он использовал для поддержания изоляции. Кроме того, он получил поддержку во всем, что касалось изменения отношений с женой.

Потом Алан вступил в оздоровительный клуб, где играл в волейбол и теннис с другими мужчинами. Позже он возглавил софтбольную команду. Поначалу было непросто найти время на себя, особенно когда это время отнималось у семьи.

Через пару лет у Алана появилось несколько близких друзей – мужчин, а еще несколько приятелей, с которыми он регулярно видится. Раз в год он отправляется через всю страну на машине, чтобы поиграть в гольф на выходных. И эта поездка для него – одно из самых ярких событий года.

И Алан, и его жена Мэри верят, что сознательное решение строить отношения с другими мужчинами спасло их брак. Прежде Алан считал жену своим эмоциональным центром. Его жизнь крутилась вокруг попыток ей угодить и сделать ее счастливой. Из-за неэффективных скрытых контрактов Алан считал, что жена не дарит ему столько заботы, сколько дарит ей он. Поэтому он часто бывал обижен и пассивно-агрессивен. Когда Алан начал удовлетворять свои эмоциональные и социальные потребности, общаясь с мужчинами, его жене стало гораздо легче.

Вернув себе мужскую энергию, он стал привлекательнее для Мэри. И хотя ему было непросто сказать, что отныне он будет проводить время с друзьями, она с уважением отнеслась к его словам. Это уважение возродило чувства, которые она испытывала к нему в начале отношений.

Как оказалось, построение отношений с мужчинами дает множество плюсов. И, возможно, главный плюс для славных парней в том, что при этом улучшаются их отношения с женщинами. Я часто говорю славным парням: «Лучшее, что вы можете сделать для отношений со своей девушкой или женой, – это обзавестись друзьями-мужчинами». Удовлетворяя многие свои психологические потребности в мужском обществе, славные парни становятся менее зависимыми, требовательными, манипулирующими и разочарованными в отношениях с женщинами.

Развитие общения с мужчинами делает исцеляющихся славных парней менее зависимыми от женского одобрения и оценки противоположным полом. Даже если девушка или жена считает его козлом, он может найти успокоение в обществе своих друзей, которые считают, что с ним все в порядке. Поэтому он вряд ли будет искать спасение в

поддержании мира или попытках ублажать свою вторую половину.

Мужская дружба бывает очень близкой, потому что в ней нет сексуального подтекста. Славный парень порой избегает расстраивать свою подругу, опасаясь остаться без секса. С мужчинами нет необходимости угождать, успокаивать, врать, опекать и жертвовать собой, как это происходит с женщинами. Отсутствие сексуального подтекста убирает страх и ритуальные пляски, характерные для славных парней в их отношениях с противоположным полом.

Разрушение связи с матерью

Развитие отношений с мужчинами помогает славным парням разрушить тесную связь с матерью. Мальчиков затягивает в нездоровые отношения с матерями, только если это допускают отцы. Изменить это можно, создавая нормальные отношения с мужчинами.

Когда моей дочке Джеми было восемнадцать, у нее был друг, очень преданный своей матери. Его отец часто ездил в командировки, был эмоционально недоступен, суров и требователен. Мать подавляла сына и сделала его своим эмоциональным партнером.

Нередко Джеми чувствовала, что ей приходится соревноваться с матерью своего друга за его внимание и интерес. К сожалению, у мамы было больше прав на него, поэтому обычно выигрывала именно она. Джеми казалось странным ревновать к женщине в два раза старше и соревноваться с нею. Однако она решила не переживать, посчитав, что у ее парня просто «близкие» отношения с матерью.

Как-то вечером в пятницу мы с Джеми пошли в ресторан. Она рассказала мне, как ей тяжело соревноваться с матерью своего парня, особенно сейчас, когда он поступил на военно-морскую службу и находится в лагере для новобранцев. Я посочувствовал ей и поделился своим взглядом на ситуацию:

– Твой друг – классический славный парень. Он был приучен хранить верность своей матери. К сожалению, это значит, что между вами никогда не будет полноценных отношений. Что-то все время будет мешать. Тебе может показаться, что проблема в чем-то ином, но истина в том, что он ставит мать на первое место.

Джеми не особо понравились мои слова, но она была весьма понятлива для восемнадцатилетней девушки и осознала, что я говорю правду. Она даже привела несколько примеров, подтверждающих мою правоту.

– Есть ли надежда? Сможет ли он когда-нибудь освободиться от своей матери и быть только моим? – спросила она.

– Да, есть одно средство, – ответил я. – Он должен научиться общаться с мужчинами. К сожалению, отец ему в этом не помог. Я думаю, хорошо, что сейчас он на флоте и общается с парнями. Ты и сама можешь этому помочь. Если вы продолжите общаться или даже решите пожениться, поддерживай его дружбу с мужчинами. Только это способно разорвать излишне прочную связь с матерью.

Примерно через месяц Джеми отправилась в Сан-Диего с родителями своего парня, чтобы присутствовать на торжестве по поводу окончания обучения в лагере новобранцев. И мать, как водится, вела себя так, будто у нее есть все права на сына. К своему удивлению, Джеми увидела: что-то изменилось. Несколько раз ее парень отгораживался от матери и не давал ей навязывать свои эмоции. Джеми посчитала это результатом дружеского общения с несколькими парнями из лагеря и осознания своей мужественности.

Освобождение. Упражнение № 25

Напишите имена троих мужчин, которых хотели бы узнать лучше. Рядом с каждым именем напишите, что вы можете делать вместе. Затем проставьте даты и примите решение связаться с каждым из них к выбранному дню.

Обретение силы

Мужественность подразумевает силу и власть. Однако воспитание, полученное в детстве, приучило славных парней бояться этих вещей. Поэтому они часто эмоционально и физически слабы. Некоторые даже гордятся своей мягкостью. Мне встречались и такие, кто занимался спортом и боевыми искусствами, но боялся своей силы.

Принятие своей мужественности означает принятие своего тела, силы и возможностей. Чтобы это произошло, славным парням следует перестать класть в себя всякий мусор и научиться отвечать на запросы своего организма. Это подразумевает здоровое питание, отказ от наркотиков и алкоголя, занятия спортом, обильное питье, игры, своевременное расслабление и достаточное количество отдыха. Не важно, как именно славный парень поддерживает форму (бег, плавание, поднятие тяжестей, боевые искусства, баскетбол, волейбол, теннис), но физическая сила превращается в уверенность в себе и силу в остальных областях жизни.

Тревис, адвокат чуть за пятьдесят, – хороший тому пример. Тревис пришел ко мне за помощью в решении семейных проблем. Во время первого занятия стали ясны две вещи: во-первых, Тревис был славным парнем, а во-вторых, он страдал алкоголизмом и наркотической зависимостью. Я сказал, что буду заниматься с ним, только если он начнет решать эти проблемы: бросит пить и будет посещать собрания «Анонимных алкоголиков». Тревис принял мои условия и спросил, сможет ли он присоединиться к группе «Хватит быть славным парнем!».

В течение следующих нескольких месяцев отношения Тревиса с женой были похожи на американские горки. Выяснилось, что кроме неладов в семье, у него есть множество проблем с образом жизни. Питался он в основном фастфудом, прикуривал одну сигарету от другой, пил несколько чашек кофе в день. Он работал допоздна и совершенно не занимался спортом.

В последующие месяцы он стал решать эти проблемы одну за другой. Он перестал засиживаться на работе, начал посещать собрания «Анонимных алкоголиков» и проводить время с другими заботящимися о себе мужчинами. Он решился на операцию, которую откладывал несколько лет. После этого несколько дней ему было противопоказано курение, и он решил заодно бросить курить. После операции он стал выходить на прогулки во время обеденного перерыва. Он начал пить больше воды, меньше кофе и газировки. Он даже взял недельный отпуск и отправился на Аляску рыбачить с друзьями.

Через 10 месяцев после начала занятий в группе славных парней он рассказал, что подает на развод. Изменившийся образ жизни и поддержка группы позволили ему понять, что отношения с женой, более похожие на военные действия, – это последняя вредная привычка, от которой ему следует избавиться. По его словам, жена обвиняла группу в том, что та разрушила их брак. «Благодаря этой группе я стал сильным. Я не смог бы так изменить свою жизнь без вашей помощи. Группа не убила мой брак, а спасла мою жизнь».

Освобождение. Упражнение № 26

Вспомните три примера того, как вы пренебрегаете своим телом. Придумайте три способа лучше заботиться о себе.

Обнаружение здоровых моделей мужского поведения

Я призываю исцеляющихся славных парней представить, каким им видится мужчина, и подумать, какие здоровые мужские качества они хотят развить. Имея в голове этот образ, можно поискать мужчин с такими качествами. Они найдутся на работе и в спортзале, это могут быть и киногерои. Наблюдая, как эти мужчины живут и общаются с миром, славные парни обнаружат здоровую модель мужского поведения.

Как и множество славных парней, я делал эту работу не один. Я подружился с парнем, который был хорош в мужских развлечениях. Я начал общаться с трудолюбивым товарищем. Я нашел приятеля, который без проблем делился своими чувствами. Еще один мой друг умел рисковать и не боялся трудностей. Каждый из этих парней по-своему помог мне увидеть, каково это – быть мужчиной, и послужил образцом для восстановления моей собственной мужественности.

Освобождение. Упражнение № 27

Нарисуйте себе образ здорового мужчины. Какие личные качества у него есть? Запишите их. Знаете ли вы человека с подобными качествами? Как использовать этого мужчину в качестве ролевой модели?

Переосмысление отношений с отцом

Как уже говорилось ранее, в детстве большинство славных парней не могли похвастать теплыми отношениями со своими отцами. Отцы были пассивными, недоступными, отсутствовали или обладали какими-то серьезными недостатками. Возвращение мужественности требует от славных парней рассмотрения отношений с отцом с позиции взрослого человека.

Мэттью, программист около сорока пяти, – хороший пример этого. На одной из встреч группы Мэттью сказал, что не собирается идти на похороны отца, когда тот умрет. Через несколько месяцев, после анализа своих отношений с отцом, он решил позвонить отцу и спросить, почему тот не пригласил его на семейное торжество.

Мать Мэтта всегда изображала отца таким злодеем, а себя представляла жертвой. Поговорив с отцом, Мэттью понял, что хотя у отца и были проблемы, он не был так плох, как изображала мать. После этого случая Мэттью осознал, что он следует аналогичному сценарию в своей семье: он сделал из жены тирана, а из себя – жертву. Телефонный разговор с отцом изменил не только его видение отца, но и повлиял на его отношения с женой.

Для славных парней переосмысление отношений с отцом означает попытку увидеть отцов такими, какие они есть, сложить о них собственное мнение. Достать их со дна или снять с пьедестала. Возможно, славные парни захотят показать свои чувства, даже злость или ярость – чувства, за которые придется отвечать отцам. Сделать это важно, даже если отец уже умер. Иногда это происходит в присутствии отцов, иногда нет. Не так уж важно, готов ли отец принимать участие в этом упражнении. Важно, чтобы славные парни приняли свое мужское наследство, включая долю своего отца.

Цель – увидеть отцов яснее. Так можно начать воспринимать отцов такими, какие они есть на самом деле, – израненными людьми. Переосмысление необходимо, если славные парни хотят увидеть себя без искажений, принять такими, какие они есть, и вернуть себе мужественность.

Освобождение. Упражнение № 28

Принятие своей мужественности требует понимания своего отца. Чтобы помочь себе в этом, составьте список. Слева напишите несколько качеств своего отца. Справа – противоположные качества. Определите, где в возможном спектре между двух крайних характеристик находитесь вы сами.

Результат этого упражнения несет немало открытий, касающихся как отцов, так и самих славных парней.

Часто бывает, что образ отца карикатурен, искажает то, кто он есть на самом деле.

И тогда славные парни осознают: если они сформировались в ответ на поведение отца, они тоже карикатурны. Помните, противоположность сумасшествию – тоже сумасшествие.

Они понимают, что если их жизнь – реакция на отца, то значит, он по-прежнему имеет на них влияние.

Можно отличаться от отцов, не будучи их противоположностью.

И славные парни способны увидеть, что у них с отцами больше общих качеств, чем им казалось раньше (или чем они готовы были признать).

Передача преимуществ мужественности следующему поколению

Часть 1. Из линейек и батареек сделаны наши мальчишки

Занимаясь воспитанием сыновей, я понимаю, что они растут в мире, очень похожем на тот, который ответственен за появление поколения славных парней: мальчики все так же отдалены от мужчин и зависят от одобрения женщин.

Я осознал это несколько лет назад, в то лето, когда мы с семьей переехали в новый дом, а мой сын Стив пошел в четвертый класс. Придя на родительское собрание, я был огулен реальностью. С детского сада до пятого класса на всю школу был один-единственный учитель-мужчина. Это примерно 5 % от всего преподавательского состава. Пока учителей представляли по классам и они становились в ряд, я получил наглядную демонстрацию той среды, в которой мальчики проведут самое впечатлительное время своей жизни.

Как исцеляющийся славный парень, я имею уникальную возможность передать новую мужскую модель не только своим детям, но и всему поколению мальчиков и девочек. Чем больше я работаю со славными парнями, тем лучше понимаю, что этот процесс представляет собой мощный инструмент для будущего поколения, более разумную модель того, что значит быть мужчинами и женщинами.

К сожалению, современная культура не располагает достаточным количеством ритуалов, в которых взрослые мужчины помогали бы мальчикам покидать комфортную детскую среду (дома, в садике, в школе) и вступать во взрослый мужской мир. Роберт Блай говорит о важности таких ритуалов в книге «Железный Джон».

В примитивных культурах, пишет Блай, мальчиков в основном растят женщины, вплоть до ранней юности. Когда приходит время покидать сферу влияния женщин и переходить во взрослый мир, мужчины племени устраивают нападение. Они, в боевой раскраске, приходят в деревню и крадут мальчиков. Женщины плачут, протестуют и стараются удержать своих сыновей. Мужчины выводят мальчиков из деревни для инициации, а женщины собираются вместе и спрашивают: «Ну, как я справилась? Это было правдоподобно?». В таких культурах мужчины и женщины вместе помогают процессу перехода и инициирования.

В наши дни мальчики пытаются совершить этот переход из мира женщин, но не могут сделать это самостоятельно. У меня есть теория: когда мальчики агрессивно себя ведут, странно одеваются, сутулятся, слушают громкую музыку, ругаются и плюются, все это неосознанно направлено на то, чтобы казаться настолько отвратительными, чтобы матери их возненавидели. Это позволяет им разрушить символическую связь с матерями. Несмотря на это, юношам все равно нужна помощь взрослых мужчин в том, чтобы вырваться от матерей без чувства вины и стыда, без чересчур саморазрушительного поведения.

Я верю в то, что исцелившиеся славные парни могут помочь мальчикам найти более разумный образ поведения в современном мире. Просто потому, что есть некоторые вещи, которым мальчики учатся только у мужчин. Славные парни, принимающие свою мужественность, способны научить своих сыновей тому, что значит быть мужчиной: как управлять агрессией, как справляться с либидо, как строить отношения с женщинами, как дружить с мужчинами и, возможно самое главное – как принимать в себе все мужское. Мужчины преподают это собственным примером и общаясь с мальчиками.

Как исцеляющийся славный парень, я получаю пользу от общения со своими сыновьями и их друзьями. Я вижу необузданную мужскую сущность в действии. И не только я учу своих сыновей, как обращаться с вызванными тестостероном агрессией и сексуальностью, они и сами подают мне пример.

Этот двусторонний процесс требует времени и выстраивания отношений. Отцам надо брать сыновей на охоту и рыбалку, чинить с ними автомобили, помогать их спортивным командам, ходить вместе в боулинг, заниматься с ними спортом и позволять присутствовать, когда они сами встречаются с другими мужчинами. Все эти занятия помогают мальчикам успешно переместиться в мир взрослых мужчин.

И дело не ограничивается сыновьями. Славные парни могут повлиять на молодых родственников, скаутов, спортивные команды, школьные мероприятия, программу опеки. Трей, одинокий мужчина около сорока, иллюстрирует силу такого мужского влияния. Однажды вечером на занятиях группы Трей рассказал о племяннике, которого растит его сестра, мать-одиночка. Трей переживал, что с юношей происходит нечто похожее на то, что было с ним: бунтарское поведение и разные истории с алкоголем. Группа поддержала Трея в желании положительно повлиять на племянника.

На следующем занятии Трей просто светился от счастья. Он рассказал, как сходил с племянником в магазин стройматериалов и как они вместе сделали верстак. Племянник был в восторге от общения с взрослым мужчиной. Трей ушел с чувством, что сделал доброе дело, которое изменит вектор развития молодого человека.

Освобождение. Упражнение № 29

Как вы способны поддержать знакомых мальчиков и юношей, давая им здоровую модель поведения взрослых мужчин? Запишите имена троих мальчиков и те дела, которые вы можете делать вместе.

Передаем преимущества дальше

Часть 2. Из загадок и мармеладок сделаны наши девчонки

Девочки тоже выигрывают от восстановления мужской энергии. Участники одной из моих групп показали мне такой выигрыш очень наглядно. Двенадцатилетняя дочь одного из них, Лемара, болела раком кости. Ей предстояла ампутация ноги, облучение и химиотерапия. Она проводила бессчетные дни на больничной койке. Однажды в пятницу вечером, когда Лемар был с дочкой в больнице, участники группы неожиданно пришли к нему, чтобы отвести на ужин. Это поддержало самого Лемара в нелегкое для него время, но и повлияло и на его дочь. Воодушевленная присутствием посетителей, она села в кровати и обняла каждого. В ту ночь ей потребовалось меньше обезболивающих, и она спала лучше, чем в предыдущие несколько недель. На следующий день она только и говорила о «своих парнях», которые приходили к ней прошлым вечером.

Излечившиеся славные парни могут показать своим дочерям, как выглядит настоящий мужчина. Дочери только выигрывают, если видят, как отец устанавливает границы, прямо и понятно говорит о своих желаниях, много работает, творит, дружит с мужчинами и ставит свои потребности на первое место. Как и мальчики, девочки начинают понимать, каково это – быть мужчиной. Эта модель окажет позитивное влияние на выбор своей второй половины.

Беспроегрышная ситуация

Когда славные парни возвращают себе мужскую энергию, выигрывают все. Славный парень учится дружить с мужчинами, а его отношения с женщинами улучшаются. И, что самое главное, новое поколение мальчиков и девочек пожнет плоды, видя, каким на самом деле должен быть мужчина.

Глава 7

Найдите желанную любовь: успешные стратегии близких отношений

«Я – жертва ее отклонений».

Карл, успешный бизнесмен за тридцать, начал первую консультацию с анализа отношений с женой, Данитой. Высокий, одетый в строгий темный костюм с галстуком, Карл сидел на диване в моем кабинете и был похож на мальчика. Его разочарование и беспомощность во всем, что касалось личных отношений, были очевидны.

Из дальнейшего рассказа стало ясно, что он затравлен своей женой. Карл жаловался, что она «все время сердится». Для ее описания он использовал слова «безжалостная» и «паровой каток». Страшась ее гнева, он был вынужден врать и избегать общения.

Карл рассказывал:

– Она очень похожа на мою мать. Та всегда была недовольна. Я научился избегать ее и не слушать, когда ее заносило. Я научился врать и скрывать то, что не хотел ей говорить. Я думаю, я до сих пор хорошо это умею.

Вернувшись к настоящему, он рассказал:

– Все остальное в моей жизни прекрасно. Если бы не Данита, моя жизнь была бы идеальной. Я думаю, она просто не умеет быть счастливой.

Блиские незнакомцы

Чаще всего славные парни попадают в мой кабинет по одной из двух причин. Иногда какое-то проявление, которое они старались скрыть – интрижка, порно-сайты, курение травы – с треском вырывается наружу и вызывает кризис отношений с женой или подругой. Чаще всего обращение к психотерапевту вызвано проблемой или неудовлетворенностью в самых близких отношениях: партнер не хочет секса так часто, как они, подавлен, сердит, недоступен, неверен (или все вместе).

Эти мужчины считают, что существует простое решение их проблемы. Некоторые полагают, что у них все будет в порядке, стоит им перестать делать то, что злит их вторую половину. Остальные считают, что если им удастся исправить своего партнера, жизнь станет прекрасна.

Отмечу, что большинство мужчин, с которыми я работал, гетеросексуальны. Хотя подобные проблемы в отношениях наблюдаются и у гомосексуальных парней, большая часть примеров в этой главе – из отношений между мужчинами и женщинами. Чаще всего я буду использовать местоимение «она», описывая вторую половину славного парня.

Личные отношения для славных парней – область огромных разочарований и замешательства. Большинство таких мужчин декларирует громадное желание близости и счастья с близким человеком. Тем не менее близость для них – неразрешимая загадка.

Вот какой вывод я сделал после нескольких лет наблюдений за множеством славных парней: **хотя они часто заявляют о горячем желании построить близкие отношения с другим человеком, отравляющий стыд и детские механизмы выживания делают это сложным и проблематичным.**

Почему славным парням тяжело добиться желанной любви

Есть несколько причин, почему славным парням тяжело добиться желанной любви. Они таковы:

- отравляющий стыд;
- ненормальные отношения, которые создаются совместно;
- склонность создавать запутанные ситуации и избегать проблем;
- воссоздание привычных с детства моделей отношений;
- неосознанная потребность хранить верность своей матери;
- неумение расставаться.

Отравляющий стыд

Близость подразумевает ранимость. Я определяю **близость** как понимание самого себя и взаимопонимание. Для близости нужны два человека, желающие смело посмотреть в себя и полностью раскрыться перед другим. Отравляющий стыд делает такое раскрытие для

славного парня до смерти страшным.

По своей природе близость требует от славного парня посмотреть в самую глубину самого себя и позволить другому сделать то же самое. Это значит, что кто-то окажется так близко, что увидит все трещинки и заусенцы в его душе. Славные парни всю жизнь пытались стать теми, кем (как они думают) должны быть для остальных, тщательно скрывая свои недостатки. Близость требует от них встречи с самым большим страхом.

Совместное создание ненормальных отношений

Постоянные старания славного парня скрыть свою ущербность делают близость с ним крайне затруднительной. Едва вступив в отношения, такой мужчина начинает искать компромисс: в нем борются страх беззащитности и страх одиночества. Страх беззащитности основан на следующем: другой подойдет слишком близко и увидит, какой он плохой. Славные парни убеждены, что, сделав это открытие, люди станут их обижать, ругать или даже бросят.

Альтернатива кажется не лучше. Изоляция воссоздает ощущение одиночества, которое пугает их с детства.

Чтобы уравновесить страх беззащитности и одиночества, славным парням нужна помощь. Они находят ее в людях, также пострадавших и испытывающих сложности с близостью. Вместе они строят отношения, которые одновременно и разочаровывают обоих участников, и защищают их от страха разоблачения.

Даже если на первый взгляд кажется, что множество проблем славных парней – вина партнера, на самом деле это не так. К сожалению, ненормальные отношения они строят вместе.

Правда такова, что славные парни часто выбирают партнеров, которые призваны стать их «проектами», и порой это действительно сложные люди. У них полно собственных проблем – они матери-одиночки, они бедны, нервны, отягощены зависимостями, подавлены, имеют избыточный вес, асексуальны или патологически неверны. Именно поэтому славные парни приглашают их в свою жизнь. Пока внимание сфокусировано на проблемах партнера, отравляющий стыд славного парня будет неприкосновенен. Это приводит к тому, что самые главные отношения у таких людей почти наверняка наименее близкие.

Полное погружение в отношения или избегание проблем

Поиски компромисса в личных отношениях происходят двумя путями. Первый – излишнее погружение в отношения, с ущербом для себя и своих интересов. Второй заключается в том, чтобы эмоционально закрыться от своей второй половины, продолжая играть роль славного парня для всех остальных. Я называю первый тип славных парней **озабоченным**, а второй **избегающим**.

Озабоченный славный парень эмоционально зависит от своей второй половины. Именно она – центр его мира. Она важнее его работы, друзей, увлечений. Славный парень сделает все, что угодно, только чтобы она была счастлива. Он будет дарить подарки, постарается решить ее проблемы и подстроит свой график, чтобы больше времени проводить вместе. Он с радостью пожертвует своими желаниями и потребностями, чтобы завоевать ее любовь. Он даже закроет глаза на ее плохое настроение, приступы гнева, вредные привычки, эмоциональную или сексуальную недоступность – и все потому, что он «так ее любит».

Озабоченных парней можно сравнить с собаками, живущими под столом. Эдакие маленькие создания, крутящиеся под ногами в ожидании объедков, которые им перепадут. Озабоченные парни так же ожидают счастливого случая: когда им достанется немного сексуального интереса, кусочек свободного времени, фрагмент хорошего настроения, клочок внимания. Соглашаясь на падающие со стола объедки, озабоченные славные парни думают, что получают что-то очень хорошее.

Может показаться, что славный парень страстно желает близких отношений и готов к ним, но это иллюзия. Эмоционально он стремится жить за счет своей подружки. Подойти

поближе и вытягивать из нее жизнь, чтобы заполнить внутреннюю пустоту. Девушка (или жена) славного парня бессознательно ему подыгрывает: она изо всех сил старается, чтобы ее мужчина не подобрался достаточно близко. Поэтому часто выглядит уклоняющейся от близости, о которой мечтает славный парень.

Избегающий тип понять сложнее. **Кажется, что такой славный парень ставит свою работу, интересы, родителей и все остальное превыше своей подруги.** Он может не быть с ней таким уж славным, поскольку часто предпочитает помогать другим. Он вызывается чинить машины друзей и крышу материнского дома. Он работает на двух или трех работах и помогает детской спортивной команде. Он не потакает всем капризам своей подруги, но считает: раз он славный парень, она должна быть с ним ласкова, хотя он и не ласков с ней. Этакий скрытый контракт.

Оба типа славных парней предотвращают любую возможность близости. Это позволяет им ощущать себя в безопасности, но любимыми они себя не чувствуют.

Освобождение. Упражнение № 30

Каким вы себя видите – озабоченным или избегающим? Каким вас видит ваша подруга? Меняется ли шаблон вашего поведения? Какие роли вы играли в прошлых отношениях?

Воссоздание привычных с детства моделей отношений

Стремиться к привычному – очень по-человечески. Именно поэтому славные парни строят отношения, которые отражают привычное с детства. Например:

- Если славного парня связывало с матерью выслушивание ее проблем, он вырастает, считая подобное поведение эквивалентом близости. Чтобы чувствовать свою ценность и нужность во взрослых отношениях, он способен выбрать подругу с кучей проблем.
- Если он был обучен опекать свою семью и решать проблемы каждого, славный парень найдет способ делать то же самое во взрослых отношениях.
- Если он верил, что его потребности удовлетворят только после того, как все будет в порядке у значимых людей, он будет готов жертвовать собой ради близкого человека.
- Если он был заброшенным ребенком, то выбирает неверных или закрытых подруг.
- Если он рос у строгих, требовательных и властных родителей, то выберет партнера с подобными качествами.

Иногда подруга, которую славный парень выбирает для построения привычных с детства отношений, не обладает нужными для этого характеристиками. И тогда он постарается ей помочь стать той, которая ему нужна. Порой славный парень проецирует на подругу качества своих родителей. Или ведет себя так, будто она – это вовсе не она. Подобные неосознаваемые потребности заставляют его вторую половину реагировать нужным образом.

Например, в детстве я никогда не знал, в каком настроении будет отец, когда я вернусь домой. Чаще всего настроение было не из лучших. И я приходил домой, готовый к худшему. Позже я воспроизвел этот сценарий в своем браке. Я перенес непредсказуемое настроение отца на свою жену и часто возвращался домой, готовый к ее злости. Даже если у нее было хорошее настроение, моя готовность защищаться часто вызывала напряженность между нами. В этот момент Элизабет выглядела как мой злобный отец, а я получал привычную ситуацию – и был причиной этого сам.

Освобождение. Упражнение № 31

Нас тянет к людям, в которых можно найти худшие качества наших родителей. Вместо того чтобы винить подругу за собственный неосознанный выбор, разберитесь, как она помогает вам воссоздавать привычные с детства модели поведения. Поделитесь этим с ней.

Неосознанная потребность хранить верность своей матери

Склонность славных парней хранить верность матери очень мешает построению настоящего близких взрослых отношений. Славные парни находят изобретательные способы поддерживать эту детскую связь. И это приводит к тому, что они просто не в состоянии вступить в близкие отношения с другой женщиной.

Освобождение. Упражнение № 32

Ниже приведены способы, которые славные парни неосознанно используют для поддержания связи со своей матерью. Посмотрите на список. Отметьте те пункты, которые помогают вам хранить верность своей матери. Расскажите об этом заслуживающему доверия человеку.

- Чрезмерное вовлечение в работу или хобби.
- Построение отношений с проблемными людьми.
- Алкогольная или наркотическая зависимость.
- Одержимость порнографией, мастурбацией, сексуальными фантазиями, проститутками.
- Интрижки.
- Сексуальные отклонения: недостаток страсти, неспособность возбудиться или поддержать эрекцию, преждевременная эякуляция.
- Построение отношений с грубыми, больными, подавленными, зависимыми, неверными или недоступными женщинами.
- Уклонение от секса или обет безбрачия.

Неумение расставаться

И, наконец, славным парням сложно добиться любви, потому что они тратят слишком много времени, стараясь исправить неудачные отношения. Обычно они страдают от старой как мир проблемы: поиск любви в неподходящих местах. А если славный парень будет все свое время тратить на неудачные отношения, это гарантирует, что он не найдет ничего лучшего.

Когда разумные люди понимают, что сложившиеся отношения их не устраивают или у выбранного партнера нет желаемых качеств, они уходят. Но не славные парни. Они воспитаны так, что снова и снова пытаются все исправить, даже если ситуация непоправима, а человек неисправим. И это разочаровывает всех.

Даже когда славные парни пытаются закончить отношения, им это не очень хорошо удается. Они тянут до последнего, не могут сказать прямо, обвиняют и обманывают. Обычно они не раз пытаются, прежде чем им удастся уйти. Я часто шучу, что в среднем славному парню нужно девять попыток, чтобы расстаться с девушкой. К сожалению, это недалеко от истины.

Стратегии построения успешных отношений

Не бывает идеальных отношений. Не бывает идеальных партнеров. Любые отношения по сути своей хаотичны, полны различных событий и сложны. Вторая часть этой главы не поможет вам найти совершенного партнера или построить безупречные отношения. Но я предложу вам стратегию создания того, что будет работать. Осознав написанное ниже и изменив свой образ жизни, исцеляющиеся славные парни сумеют изменить подход к отношениям. Они смогут:

- ценить себя;
- ставить себя на первое место;
- раскрываться перед заслуживающими доверия людьми;
- избавиться от скрытых контрактов;
- взять на себя ответственность за свои потребности;
- позволить всему идти своим чередом;
- жить в реальном мире;
- выражать свои чувства;
- развивать целостность;
- устанавливать границы;
- принять свою мужественность.

Предыдущие главы иллюстрировали, как меняется жизнь славных парней, когда они начинают вести себя иначе. Давайте разберемся, как применение этих жизненных стратегий помогает славным парням добиться желанной любви.

Предупреждение

Если сейчас вы состоите в отношениях, программа исцеления от синдрома славного парня, представленная в этой книге, способна серьезно повлиять на вас обоих. Может произойти следующее:

1. Ваши отношения получают неожиданное и прекрасное развитие.
2. Ваши отношения будут похоронены, как они давно того заслуживали.

Умение ценить себя

Суть освобождения от синдрома славного парня заключается в осознанном решении жить в соответствии со своими желаниями. В терапевтических группах я часто призываю славных парней быть теми, кто они есть. Я поддерживаю их решения о том, что для них хорошо, и готовность стать такими, какими они хотят быть, не жалея сил. Люди, которым они нравятся такими, какие они есть, останутся с ними. Остальные уйдут. Это единственный способ поддерживать здоровые отношения. Никому не хочется лгать и прятать свою сущность, чтобы их любили и не покидали. Но именно так обычно ведут себя славные парни, создавая близкие отношения.

Рассмотрим, что может произойти со славным парнем, решившим радовать в первую очередь себя, а не свою вторую половину, на примере Джорджа. На всем протяжении брака он старался сделать свою жену Сьюзен счастливой. За пять лет Джордж забросил охоту и рыбалку (свои главные увлечения), перестал встречаться с друзьями, передал все денежные вопросы Сьюзен и поддержал ее решение стать домохозяйкой, потому что ей не нравилась ее работа. Эти изменения происходили постепенно. Все они служили одной цели – порадовать Сьюзен.

Однако Сьюзен редко бывала счастлива. К моменту, когда Джордж пришел в терапевтическую группу, он чувствовал беспомощность и отчаяние. Он даже был готов расстаться с женой. Джордж считал Сьюзен причиной своего разочарования. Первые несколько недель он только и делал, что жаловался на свою жену. В конце концов члены группы стали указывать ему на то, что он постоянно выставляет себя жертвой, и предложили измениться самому вместо того, чтобы во всем винить жену.

На это ушло несколько месяцев, но Джордж все-таки начал меняться. Самым заметным стало сознательное решение не прилагать усилия к тому, чтобы Сьюзен стала счастливой. Он понял, что попытки обрадовать ее не работают, а только вызывают в нем чувство разочарования.

Джордж начал с того, что раз в месяц на выходные уезжал на охоту или рыбалку. Когда Сьюзен попыталась манипулировать им, чтобы пресечь поездки, он настоял на своем. Вслед за этим он решил позволить себе тратить деньги по своему усмотрению. Это также вызвало сопротивление жены. Возможно, самым страшным шагом стала четкая организация бюджета и информирование Сьюзен о том, что если она хочет активнее управлять финансовыми поступлениями, ей придется работать самой.

Неожиданно произошли две вещи. Во-первых, Джордж перестал чувствовать себя жертвой и стал лучше относиться к Сьюзен. Во-вторых, Сьюзен начала сама отвечать за свою жизнь и стала меньше зависеть от Джорджа. Через год посещения терапевтической группы Джордж сказал, что стал довольнее жизнью, а брак его пришел в норму. Джордж поблагодарил участников группы за поддержку решения заниматься собой, а не попытками сделать счастливой свою жену.

Освобождение. Упражнение № 33

Запишите, что вы делаете, чтобы порадовать свою вторую половину. Что вы станете делать иначе, если вам не придется беспокоиться о ее счастье?

Установление границ

Мы говорили о границах в пятой главе. Установление границ важнее всего в отношениях с близкими людьми. Делая это, славные парни создают ситуации, когда они сами и их подруги становятся беззащитными и чувствуют настоящую близость.

Я показываю славным парням (часто в присутствии их подруг), как стоять на своем и устанавливать границы. Бывали случаи, когда подруга славного парня аплодировала в ходе таких демонстраций. А мужчина при этом разевал рот от удивления и спрашивал: «Неужели ты хочешь, чтобы я перечил тебе, дорогая?» «Конечно, хочу, – отвечала та. – Я не желаю быть женой человека, о которого могу вытирать ноги».

И тогда я предупреждаю: «Твоя жена говорит правду. Она не чувствует себя в безопасности, зная, что может тобой помыкать. Она хочет знать, что ты способен ей противостоять. Благодаря этому она будет чувствовать себя защищенной в ваших отношениях. Но тут есть подвох. Она должна проверить, можно ли тебе доверять. В первый раз она может бурно отреагировать на установление границ. Она будет проверять их на прочность. Она скажет, что тебе не следовало этого делать».

Когда исцеляющийся славный парень устанавливает границы в отношениях со своей подругой, она становится увереннее в себе. А когда женщины ощущают себя защищенными, они чувствуют, что их любят. Если мужчина может выстоять против нее, он сумеет и за нее постоять. Границы вызывают уважение. Если славный парень не устанавливает границы, это может быть истолковано как неуважение к самому себе. Так за что ей тогда его уважать?

Чтобы славным парням было проще понять, нужно ли устанавливать границы при общении с конкретным человеком, я рекомендую им применять **правило второго свидания**. Нужно задать себе вопрос: «Если это происходит на втором свидании, стоит ли устраивать третье?» Этот вопрос помогает увидеть, не мирятся ли они с чем-то таким, с чем лучше не мириться.

Когда славные парни решают, как реагировать на поведение, которое кажется им неприемлемым, я призываю их использовать **правило разумного мужчины**. Это практическое правило выражается в следующем вопросе: «Как бы разумный мужчина поступил на моем месте?». Удивительно, но даже мысленно задав себе этот вопрос, славные парни обращаются к своей врожденной мудрости, что позволяет им отреагировать нужным образом.

Как только славный парень понимает, что способен установить границы в любой момент, он позволяет людям приблизиться, проявить чувства, сексуальность и т. д. Он больше не боится, потому что если ему станет некомфортно, он тут же скажет «стоп», «нет», «не так быстро» или просто уйдет. Он может сделать все что угодно, чтобы позаботиться о себе.

Освобождение. Упражнение № 34

В каких областях своих отношений вы боитесь устанавливать границы? Возможно, вы:

- допускаете недопустимое поведение;
- не пытаетесь разобраться в ситуации, потому что это может привести к конфликту;
- не просите о том, чего хотите;
- жертвуете своими интересами, чтобы сохранить мир.

Если вы примените правила второго свидания или разумного мужчины в этих случаях, как это изменит ваше поведение?

Дополнительные стратегии счастливых и здоровых отношений

В дополнение к программе исцеления, представленной в предыдущих главах этой книги, есть несколько стратегий, которые помогут славным парням добиться желаемой любви. Они таковы:

- концентрировать внимание на отношениях, а не на партнере;
- не повторять нежелательное поведение;
- действовать новым способом.

Концентрация внимания на отношениях, а не на партнере

Эмоционально израненные люди притягивают друг друга. Создавая отношения, славные парни часто выбирают партнеров, у которых, как им кажется, проблем куда больше, чем у них самих. Это создает опасную иллюзию, что один ущербнее другого. Но это заблуждение, поскольку здоровых людей не тянет к нездоровым – и наоборот. Я часто напоминаю парам: если среди вас есть один очевидно ущербный человек, это значит, что вас таких двое. Без исключений.

Когда мы с женой начали встречаться, мы считали, что у нее проблемы, а я здоров. Этот сценарий неплохо работал, пока Элизабет не начала ходить к психотерапевту. Однажды, вернувшись домой с терапевтического занятия, она вдруг объявила, что поняла: у меня не

меньше проблем, чем у нее. Поскольку я не мог смириться с мыслью, что у меня «проблемы», я ответил: «Нет, ты наконец-то поняла, что ты так же здорова, как и я».

Отношения, которые мы построили, позволяли нам обоим играть привычные, но ненормальные роли. К сожалению, это исключало настоящую близость, пока Элизабет не стала подвергать сомнению сложившееся положение вещей. Я слышал истории множества славных парней, которые строили отношения подобно тому, как начинали мы с Элизабет. Эти мужчины верили, что они – жертвы «нездорового» поведения партнеров. Подобная иллюзия сохраняет в отношениях неэффективные модели поведения.

Концентрируя внимание на отношениях, а не на партнере, славные парни добиваются до своих детских переживаний одиночества, пренебрежения, насилия или подавления. Они могут использовать эту информацию, чтобы понять, почему построили именно такие отношения. И это позволяет изменить ситуацию. Вместо того чтобы говорить «вот если бы она...», славный парень должен спросить:

- «Почему мне нужны именно такие отношения?»
- «Что дает мне играть привычную роль?»
- «Как отношения удовлетворяют мои бессознательные потребности?»
- «Почему я пригласил этого человека в свою жизнь?»

Когда славный парень задает подобные вопросы, он начинает смотреть на свою подругу как на помощницу в исцелении. Это меняет точку зрения на свою вторую половину, а также помогает разобраться с детскими проблемами, которые мешают ему строить по-настоящему близкие отношения.

В начале этой главы мы познакомились с Карлом, чья жена Данита казалась такой же недовольной и холодной, как и его требовательная мать. Карл никогда не знал, будет ли мать его ругать или обвинять. Став взрослым, Карл воссоздал подобную ситуацию с Данитой. Когда та сердилась, Карл начинал использовать детские механизмы выживания (избегание и замкнутость), чтобы защититься. Карл обвинял Даниту в том, что она все время недовольна, и ходил на цыпочках, чтобы ее не расстраивать. Карл говорил себе, что не заслуживает этого. И подумывал о вариантах отступления.

Отношения изменились, когда Карл увидел в Даните дар, который он сам привнес в свою жизнь, чтобы разобраться со своим страхом перед требовательными и критичными людьми. Как только Карл стал смотреть на жену иначе, изменения не заставили себя долго ждать. Карл начал осмысливать свои детские переживания. Он стал противостоять Даните вместо того, чтобы избегать ее и замыкаться в себе. Когда он понял, что недовольство Даниты – результат его детских переживаний, Данита перестала казаться ему такой сердитой. Это позволило ему теплее относиться к жене, и их отношения заметно улучшились.

Освобождение. Упражнение № 35

В следующий раз, когда вы почувствуете разочарование, грусть или злость из-за своей подруги, спросите себя:

- «Почему я пригласил эту женщину в свою жизнь?»
- «Чему я могу научиться в этой ситуации?»
- «Как изменится мое мнение об этой ситуации, если я увижу в своей подруге дар?»

Отказ от повторения нежелательного поведения

Пару лет назад мы купили щенка и начали ходить с ним школу дрессировки. Один из первых уроков был таков: нам самим следует учиться послушанию. Как нам рассказали, большинство собак, которые плохо себя ведут, просто жертвы наплевательского или непоследовательного поведения хозяев.

Люди в этом смысле не так уж сильно отличаются от домашних животных. Они ведут себя так, как их научили. Например, если хозяин хвалит собаку за то, что она писает на ковер, собака будет и дальше писать на ковер. То же самое относится к людям. Если славный парень поддерживает нежелательное поведение своей второй половины, она продолжит вести себя подобным образом.

Славные парни мечтают о мирных беспроблемных отношениях. Обычно, когда их подруга грустит, подавлена, сердится или переживает из-за проблемы, они тут же спешат все исправить. Они верят, что таким образом проблема исчезнет и все быстро придет в норму. К сожалению, это подобно поощрению собаки, писающей на ковер. Всякий раз, проявляя внимание к действиям, которые следует искоренить, славный парень их только поддерживает. И это увеличивает вероятность того, что подобное произойдет снова. Например, жена Джо часто приходила с работы домой недовольная, поскольку у нее были какие-то проблемы с коллегами. Джо расстраивало, что жена была не в духе. Чтобы перестать беспокоиться, он спрашивал жену о случившемся. После недолгих уговоров она часами распространялась о том, как ее обижают на работе. Джо слушал и давал ценные советы, надеясь, что этим он вернет ей хорошее настроение.

Пытаясь избавиться от беспокойства, Джо создал долгосрочную проблему. Каждый раз, когда он спрашивал жену, что случилось, а потом часами выслушивал ее и давал советы, он провоцировал повторение поведения, которое ему не нравилось.

В школе дрессировки собак мы узнали, что **для избавления от нежелательного поведения необходимо не обращать на него внимание**. То же самое применимо к отношениям.

Как многие славные парни, Джо чувствовал себя жертвой поведения своей жены. Он не осознавал, что сам несет ответственность за его повторение. Когда другие участники терапевтической группы указали ему на это, он решил изменить свое поведение.

В следующий раз, когда жена пришла домой в тихом бешенстве, он не сказал ни слова. Он съел ужин в тишине и пошел в гараж. И хотя Джо чувствовал беспокойство, он сопротивлялся позывам «исправить» проблему жены. Лежа в кровати в тишине, он долго не мог заснуть. На следующее утро молчание продолжалось. Джо боялся, что теперь так будет всегда. В попытке избавиться от беспокойства он попробовал заговорить с женой. Та отвечала односложно, затем ушла на работу.

Вечером случилось чудо. Жена Джо пришла в хорошем настроении и спросила Джо, не хочет ли он пройтись. Во время прогулки она рассказала, как сама решила вчерашние проблемы. Джо признался, насколько неловко он себя чувствовал, не разговаривая с женой о ее проблемах. Она ответила, что не хотела, чтобы он решал ее проблемы: ей больше нравится, когда у нее есть возможность разобраться во всем самой.

Новый способ действий

Славным парням, которые собираются расстаться со своими подругами, а также тем, кто в настоящий момент одинок, я рекомендую использовать новый подход для начала отношений. Отношения всегда полны неразберихи, и невозможно избежать шероховатостей и проблем, но не стоит усложнять все еще сильнее. Именно в этой области я настоятельно советую **действовать иначе, чем прежде**. Говоря другими словами, стоит вступать в отношения, имея ясные и здравые ожидания, а не неосознанные и неправильные.

Новый способ действий означает выбор других партнеров. Экземпляр, требующий ремонта, может быть интересен, когда речь идет о машине, но это ужасный вариант при выборе своей второй половины. Из-за неуверенности в себе славные парни имеют обыкновение выбирать людей, которым не помешает «косметический ремонт». Они не думают, что заинтересуют здоровую личность, поэтому предпочитают алмазы, требующие огранки. Они выбирают людей со сложным детством и жертв сексуальных домогательств, женщин, за которыми тянутся хвосты неудачных отношений, и матерей-одиночек, а также депрессивных, безденежных и страдающих ожирением особ. Они начинают свою работу по скрытому контракту – исправление, опека и убаживание – в надежде на то, что в результате им достанется блистательный драгоценный камень. К сожалению, эта стратегия редко срабатывает.

Когда же исцеляющиеся славные парни строят отношения с людьми, не требующими исправлений, они улучшают свои шансы получить желанную любовь. Нет необходимости

искать идеального человека. Достаточно найти такого, кто сам несет ответственность за свою жизнь. Члены моих терапевтических групп предложили список качеств, которые стоит искать в людях для создания новых отношений. Среди них могут быть (в любом порядке):

- страсть;
- целостность;
- счастье;
- интеллект;
- уверенность в своей сексуальности;
- финансовая независимость;
- потребность в личностном росте.

Славные парни, состоящие в отношениях, могут озаботиться тем, что их подруга не имеет всех этих достоинств. Это не значит, что надо срочно расставаться и искать новую тихую гавань. Вместо этого я предлагаю для начала справиться с собственными проблемами и понять, почему им была нужна именно такая подруга.

Новая девушка не станет решением, если славный парень продолжает искать отношения такого же типа. Я заметил, что когда славные парни начинают разбираться со своими установками, в их личной жизни происходят перемены. Иногда славные парни пересматривают свое желание расстаться. Или убеждаются, что настало время перемен. Славные парни стараются все делать «правильно». Этот список – не рецепт счастья. Не существует идеальных людей, не бывает идеальных отношений. Но сознательный поиск нужных качеств убережет славных парней от многих страданий и увеличит шансы найти ту самую, что им необходима.

Новый способ действий подразумевает, что не стоит торопиться с сексом. Важно рассмотреть женщину на предмет качеств, описанных выше, а не тащить ее сразу в постель. Когда в отношениях появляется секс, взаимное изучение прекращается. Секс устанавливает настолько прочную связь, что трудно трезво оценить целесообразность возникших отношений. Славные парни могут быть в курсе определенных качеств или особенностей, которые их не устраивают, но после наступления интимной фазы отношений куда труднее решать эти проблемы – и еще труднее расставаться.

Примите вызов

У исцеляющихся славных парней **могут быть** полноценные близкие отношения. Жизнь сложна, и отношения легко не даются. Применяя стратегии, описанные в этой книге, славные парни принимают вызовы жизни и добиваются желанных отношений.

Глава 8

Добейтесь желаемого в интимной жизни: стратегии достижения хорошего секса

Возьмите все, что было написано о славных парнях в этой книге: стыд, самопожертвование, потребность в одобрении, неумение прямо выражать свои мысли, опеку, скрытые контракты, стремление управлять окружающими, страхи, нечестность, неумение принимать заботу, неудачные отношения, потерю мужской энергии. Положите все это в большую банку, хорошенько встряхните, снимите крышку – и вы увидите картину сексуальной жизни славных парней.

Негативный опыт, отравляющий стыд и неработающие механизмы выживания сильнее всего выражают себя в сексуальной сфере. Не будет преувеличением сказать, что каждый славный парень, с кем я работал, имел большие проблемы с сексом. Проблемы проявлялись разными путями, но чаще всего были таковы:

- **слишком мало.** Это самая частая жалоба славных парней. Суть проблемы часто описывается как сексуальная заторможенность или недоступность подруги (или женщин вообще);
- **согласие на плохой секс.** Славные парни часто считают, что плохой секс лучше, чем никакого (а в плохом сексе обвиняют свою вторую половину);
- **сексуальные нарушения.** Это могут быть проблемы с возникновением и поддержанием эрекции или преждевременная эякуляция;
- **сексуальная подавленность.** Некоторые славные парни жалуются на слабый интерес к сексу (или вообще его отсутствие). При этом чаще всего они находят выход сексуальной энергии способом, который предпочитают скрывать;
- **сексуальная зависимость.** Это может быть одержимость мастурбацией или порнографией, измены, стриптиз-шоу, секс по телефону, киберсекс и проститутки.

Если сложить все эти факторы вместе, вы получите породу мужчин, которых не удовлетворяет сексуальная жизнь – или же у них ее просто нет. И хотя большинство славных парней не ищут причины проблем в себе, чаще всего они виноваты во всем сами. Славные парни сами делают все, чтобы сексуальная жизнь их не удовлетворяла.

Стыд и страх

Сложности славных парней с сексом напрямую связаны с двумя проблемами: стыдом и страхом. Все славные парни испытывают стыд и страх перед своими сексуальными проявлениями. По моим наблюдениям, признать свою сексуальность таким мужчинам очень трудно. Это так важно, что я повторяю еще раз: все славные парни испытывают стыд и страх в сфере сексуальности.

Если можно было бы забраться в мозг славного парня и изучить часть подсознания, отвечающую за секс, вероятнее всего, там нашлось бы следующее:

- детские воспоминания, заставляющие чувствовать себя плохим;
- боль от неудовлетворенных вовремя потребностей;
- последствия жизни в семье сексуально неполноценных родителей;
- сексуальные отклонения и иллюзии общества;
- отсутствие адекватной информации о сексе в нужный момент;
- чувство вины за сексуальность, вызванное веками воздействия религии;
- последствия скрытой сексуальной привязанности к матери;
- травматические последствия сексуальных домогательств;
- воспоминания о ранних сексуальных экспериментах, хранящиеся в тайне;
- искаженное и нереалистичное изображение тел и секса в порнографии;
- стыд скрываемых сексуальных зависимостей;
- воспоминания о сексуальных неудачах и отказах.

Каждый раз, когда у славного парня дело движется к сексу, он должен разбираться со всем этим подсознательным багажом. Такие мужчины придумывают многочисленные способы уклонения от секса, а также отвлечения себя от стыда и страха, с ним связанных. К

сожалению, все эти действия мешают славным парням получить полноценную сексуальную жизнь. Для уклонения от секса и отвлечения они:

- избегают сексуальных возможностей;
- стараются быть хорошими любовниками;
- используют скрытые сексуальные зависимости;
- подавляют свою жизненную энергию;
- соглашаются на плохой секс.

Избегание сексуальных возможностей

Как бы странно это ни звучало, славные парни находят много изобретательных путей, чтобы избежать секса.

Я ввел термин «вагинофобия», чтобы описать эту особенность. Вагинофобия – это синдром, при котором пенис старается избегать вагин или покидает их как можно скорее. Хотя этот способ призван оберегать славного парня от страха и стыда, он гарантирует, что секса всегда будет мало.

Алан мог бы быть изображен на рекламном щите вагинофобии. Он обратился ко мне из-за вредной привычки заводить околосексуальные отношения вне своего брака. Порой свидания были весьма горячи, но ни одно из них не заканчивалось сексом. Проблема стала явной, когда Алан начал крутить роман с подружкой жены, а жена нашла уличающую записку в кармане его пальто.

В процессе терапии Алан рассказал, что ему нравится женское внимание. Общаться с противоположным полом ему всегда было проще. Со временем стало ясно, что к этому привело. В детстве на него повлияло следующее: близкая связь с матерью, решение отличаться от отца, строгое религиозное воспитание. И в результате Алану приходилось быть весьма изобретательным, чтобы добиваться внимания женщин, не попадая с ними в постель. Я называю такое нередкое для славных парней поведение флиртом без секса. Пока член славного парня не окажется во влагалище, он может обмениваться сексуальной энергией с разными женщинами и считать при этом, что не делает ничего предосудительного.

Как-то раз Алан рассказал в терапевтической группе об одном случае. Он был в командировке с коллегой, молодой женщиной, которая была ему симпатична. Во время поездки они флиртывали и обменивались сексуальными намеками. Как-то они сидели в баре и говорили о жизни. Вечер закончился медленными танцами. На следующий день после пары рюмок девушка пригласила Алана отправиться с ней в джакузи. Она появилась в открытом купальнике. В джакузи она сидела у него на коленях, и они страстно целовались. И хотя Алан сильно возбудился, он отклонил предложение подняться с ней в номер, потому что не хотел «рисковать рабочими отношениями».

Эта история – логичное следствие привычной Алану вагинофобии. У него была пара подружек в школе. Но всякий раз, когда девушки были готовы двигаться дальше, Алан чувствовал себя дискомфортно и расставался с ними.

Свою жену Алан описывал как асексуальную. Одной из причин этого было следующее: Алан никогда не был инициатором секса. Он верил, что секс кажется женщинам чем-то плохим, и был убежден, что если станет говорить о нем прямо, они сочтут плохим его самого.

Алан использовал обиду на недоступность жены для оправдания своего сексуального поведения с другими женщинами. У Алана был талант выбирать женщин, с которыми можно флиртовать без риска завести серьезные отношения. А когда он ошибся, ему пришлось придумывать оправдание, чтобы не заканчивать начатое.

Стремление быть хорошими любовниками

Многие славные парни гордятся тем, что они хорошие любовники. Это неплохое приложение, выгодно отличающее их от других мужчин. Или же эффективный способ отвлечься от своего страха и стыда. Концентрируясь на возбуждении и удовольствии подруги, славные парни отвлекаются от отвлекающего стыда, ощущения своей

неполноценности и удушающего страха. Терренс, славный парень около тридцати пяти, хороший тому пример.

«У меня проблема с преждевременным семяизвержением, – так Терренс представил себя на первом занятии. – Моя первая жена ушла к другому, – продолжил он без остановки. – Это было невыносимо. Хорошо, что я встретил замечательную, чувственную, сексуальную женщину. Мы помолвлены и собираемся пожениться. Только одна проблема: я кончаю чересчур быстро. Она меня так заводит, что я слишком возбуждаюсь».

После этого Терренс пустился в рассказы о том, как он старается удовлетворять свою девушку, когда они занимаются любовью. Каждый раз он делает так, чтобы у нее было два-три оргазма от орального секса, прежде чем войти в нее. После этого он старается довести ее до вагинального оргазма. К сожалению, он часто кончает прежде, чем она достигает вершины удовольствия. Терренс настолько стремился пожертвовать собственным удовольствием, что заявил: он готов сам не испытывать оргазма, лишь бы она была удовлетворена.

«Все прекрасно, кроме этой проблемы, – пожаловался Терренс. – Ее дети любят меня. Я нравлюсь ее родителям. Она говорит, что ей все во мне нравится, но как будто не хватает 30 %. Она отказывается заниматься со мной любовью и говорит, что хочет отложить свадьбу, пока эта проблема не будет решена».

Чаще всего славные парни вроде Терренса совершенно не представляют, чего они лишают себя, стараясь быть хорошими любовниками. Приняв решение быть отличными любовниками, они всего лишь создают рецепт скучного секса. Секс, нацеленный только на удовольствие партнера, гарантирует повторение того, что сработало в прошлый раз. Славные парни практически исключают возможность пережить страстные, взаимные, неожиданные и по-настоящему интимные ощущения в постели – вряд ли это рецепт хорошего секса!

Скрытые сексуальные зависимости

Представьте, какой куш отхватит тот, кто придумает таблетку, которая прогоняет одиночество, лечит скуку, облегчает ощущение бесполезности, сглаживает конфликты, создает ощущение, что тебя любят, снимает стрессы и решает практически любые личные проблемы. Славные парни считают, что такое лекарство существует – они называют его сексом.

Многие славные парни еще в детстве обнаружили, что сексуальное возбуждение отлично отвлекает от одиночества, хаоса, завышенных ожиданий и ощущения заброшенности. К сожалению, когда славные парни приходят во взрослую жизнь с этим багажом, это мешает им переживать действительно близкие и полноценные сексуальные отношения с другим человеком.

Я обнаружил, что славные парни склонны к навязчивому сексуальному поведению – и скрывают это от других. Согласно моей теории, **чем более славным кажется парень, тем темнее его сексуальные тайны**. Чаще всего именно так и есть. Секс – основной двигатель человечества. Но поскольку большинство славных парней считает, что им нельзя быть сексуальными (или они думают, что остальные считают это плохим), сексуальность надо скрывать.

Лайл, программист за сорок, отличный тому пример. Лайл – всеобщий любимчик. Он один из тех, у кого нет явных недостатков. Настоящий христианин, Лайл преподает в воскресной школе и всегда готов помочь ближнему своему.

Его жизнь кажется идеальной. Есть только одна загвоздка – Лайл одержим порнографией. Выросший в семье христиан-евангелистов, он впервые познакомился с этим наркотиком в девять лет. Будучи одиноким ребенком, он часами сидел в своем убежище на дереве и глядел на фотографии голых женщин. Так он не чувствовал себя одиноким.

Даже через пятнадцать лет после свадьбы эта привычка Лайла оставалась тайной за семью печатями. За эти годы его страсть распространилась на прокат взрослых фильмов, посещение стрип-баров, а также звонки в секс по телефону. Не так давно его одержимость

нашла выход в киберпространстве. Завсегдатай чатов, он завязал несколько романов с безликими серферами из Интернета.

За время брака жена Лайла несколько раз жаловалась ему на скучноватую половую жизнь. Она говорила, что ненормально обходиться без секса месяцами. Лайл соглашался с ней и отвечал, что и сам не против заниматься сексом почаще. Но потом он находил оправдания в том, что слишком устает на работе или подавлен стрессами семейной жизни.

Много раз Лайл клялся себе, что перестанет посещать свой тайный сексуальный мир. Снова и снова он выбрасывал пачки журналов, зарекался смотреть видео и посещать чаты. Вздыхал с облегчением... и все возвращалось на круги своя через несколько недель или месяцев.

Лайл, как многие славные парни, вкладывал так много времени и энергии в свою тайную сексуальную жизнь, что почти ничего не оставалось на настоящие отношения с живыми людьми.

Подавление жизненной энергии

Достигнув возраста полового созревания, мальчик должен научиться держаться на плаву в бурлящем море отношений с противоположным полом. Если у него есть надежда обзавестись девушкой и даже заняться сексом, ему нужно понять, как привлечь внимание девушки и заслужить ее одобрение. Некоторым юношам это дается довольно просто. Если они симпатичные, спортивные или из состоятельной семьи, привлекать девушек не сложно.

Исключив немногочисленных юношей, перечисленных выше, мы получаем большинство подростков, которые не имеют ни малейшего понятия, как понравиться девушке. Именно в этот момент многие решают, что, став «славными», они будут выгодно отличаться от других мужчин и заслужат одобрение представительниц противоположного пола. Это решение особенно важно, если мальчика уже подготовили к мысли, что быть самим собой – плохо.

Такая стратегия формируется в подростковом возрасте (попытка привлечь женщину и завоевать ее сексуальное расположение, стараясь быть «хорошим»), а затем переносится во взрослую жизнь. Для славных парней обычное дело – считать, что женщине с ними повезет, но при этом не понимать, как ее привлечь. И поскольку они не понимают, как привлечь женщину или возбудить в ней сексуальный интерес, славные парни ухватываются за стратегию «быть хорошими», пытаясь таким образом получить желанный секс. И делают это, даже если данная стратегия раз за разом неэффективна.

Как ни странно, попытки быть «славным» растрачивают жизненную энергию мужчин. Чем больше славный парень ищет одобрения и старается все делать «правильно», тем плотнее он закрывает доступ к той энергии, которая могла бы привлечь к нему людей. Именно поэтому я так часто слышу сетования славных парней на то, что женщин к ним не тянет. Подавляя свою жизненную энергию, они не оставляют ничего, что могло бы привлечь внимание окружающих.

Женщины часто говорят мне, что хотя вначале они и находят обходительную манеру славного парня привлекательной, со временем они быстро охлаждаются к идее заниматься с таким мужчиной сексом. Порой женщина чувствует себя ущемленной, но дело вовсе не в ней. Просто в личности славного парня очень мало такого, что возбуждает прекрасный пол. Снова и снова повторяя неэффективные действия, славные парни исключают возможность получить желанный секс.

Согласие на плохой секс

Жена одного славного парня (ей было около тридцати) рассказала, как муж «брал ее измором», выпрашивая секс. Когда она отказывалась, он надувал губы и замыкался. Когда же она не возражала, он концентрировался на ее возбуждении, при этом она почти ничего не давала взамен. Она убежденно добавила: «Я могла бы сказать ему, что меня заведет, если он себя подожжет. Он бы с радостью это сделал, считая, что это отличный секс, раз это сделало меня счастливой».

Славные парни соглашаются на плохой секс, и это гарантирует, что хорошего у них не будет. Возьмем Аарона для примера того, как славные парни получают не лучший секс. Заглянем в его спальню и посмотрим обычный сексуальный сценарий между ним и его женой Ханной.

У них не было секса несколько недель. С ними такое часто случается. Сегодня Аарон не против заняться сексом, но вместо того, чтобы сказать жене, что хочет заняться любовью, он предпринимает ряд косвенных попыток ее возбудить.

И хотя Ханна уже несколько раз давала понять, что ей неприятны подобные приставания, он пристраивается сзади и начинает массировать ей спину. Массируя плечи, он отмечает свое расстройство по поводу ее недоступности. Перемещая руки ниже, он замечает, что ее тело глухо к его прикосновениям. Он надеется, что медленные движения и отсутствие развязности сделают свое дело. Бывает, что такое срабатывает.

К тому моменту, когда Аарон добирается до груди Ханны, он и думать забывает про собственное тело. Сейчас он полностью поглощен тем, чтобы возбудить Ханну. Он старается добиться желаемого, не разозлив жену.

В конце концов, не получив отпора, он залезает на нее и в течение двадцати минут концентрирует все внимание на ее удовольствии, пока она не испытает оргазм. А поскольку он не обращал внимания на собственное возбуждение, ему непросто кончить самому. Чтобы помочь себе, он представляет молодую секретаршу с работы. Когда он наконец-то кончает, то обращается мыслями к жене, чтобы оценить ее эмоциональное состояние. Засыпая, Аарон чувствует себя опустошенным и обиженным.

Освобождение. Упражнение № 36

А как у вас с интимной жизнью? Вы готовы получить хороший секс? Если да, продолжайте читать.

Обретение хорошего секса

Оставшаяся часть этой главы представляет стратегию, которая поможет славным парням обрести настоящее удовлетворение в сексе. Для этого потребуется:

- выйти из подполья;
- взять все в свои руки;
- сказать «нет» плохому сексу;
- последовать примеру американского лося.

Выход из подполья

Стыд и страх – самые серьезные барьеры на пути к удовлетворяющей сексуальной жизни. Мужчина может прочесть кучу книг про то, как соблазнить женщину, и посмотреть массу фильмов про улучшение сексуальной техники. Но это не поможет ему получить хороший секс, покуда в нем остаются стыд и страх, касающиеся сексуальности. Чтобы секс был действительно хорош, славному парню придется вытащить свой страх и стыд из подполья на свет, где их можно увидеть и отпустить. **Этот шаг нельзя пропустить!**

Чтобы избавиться от сексуального стыда, нужны открытые, не осуждающие люди. Славному парню не справиться с этой задачей в одиночку. Обязательно нужно открыть все аспекты своей сексуальности перед заслуживающими доверия и поддерживающими людьми. Это позволит отпустить страх и стыд и высвободить эмоциональную энергию, которая тратилась на подавление чувств. Заслуживающие доверия люди могут помочь славному парню понять, что нет ничего плохого в том, чтобы быть сексуальным.

Освобождение: блиц-опрос

Большинство славных парней поначалу отрицают наличие страхов и стыда в сексуальной сфере. Выберите свой вариант ответа на каждое утверждение, чтобы понять, не скрываете ли вы от себя подобные чувства.

1. Вспомните свой первый сексуальный опыт. Это был:
 - а. Приятный опыт, которым вы можете поделиться с семьей и друзьями.
 - б. Тайный, торопливый, постыдный и далекий от идеального опыт.
 - в. Болезненный, насильственный или страшный опыт.
2. Если говорить о мастурбации:

- а. Вы обсуждаете эту тему со своей второй половиной.
 - б. Случится кризис, если подруга поймает вас на этом.
 - в. Вы занимаетесь ей слишком часто или тайком от окружающих.
3. Если говорить о сексуальных переживаниях, мыслях или желаниях:
- а. Вы можете спокойно рассказать все своей подруге.
 - б. У вас есть секреты, которые вы храните ото всех.
 - в. Некоторые аспекты вашей сексуальности вызывают проблемы в личных отношениях.
 - г. Вам доводилось ограничивать некоторые свои сексуальные особенности.
- Если хотя бы один ответ не «а», не сомневайтесь, что в вас живут стыд и страх, связанные с сексом. Продолжайте читать.

Мы уже знакомы с Лайлом. Рассмотрим на его примере, как славный парень достает из подполья свои страхи и стыд. Лайл был добрым христианином, хорошим мужем и отцом, который боролся с сексуальными зависимостями. Все рухнуло, когда жена Лайла нашла счет на оплату телефона и позвонила на пару «странных» номеров. Она была поражена и сбита с толку. Даже в самых смелых мечтах (или в кошмарах) она не могла представить, что Лайл способен иметь отношение к порнографии и сексу по телефону. И она даже не догадывалась, что это была только вершина айсберга. Когда она показала мужу «улики», сначала он изобразил удивление и сказал, что знать не знает, откуда что взялось. В конце концов он не выдержал и рассказал обо всем. Ну, почти обо всем. Понадобилось еще несколько недель, пара скандалов и звонков мне, прежде чем все вышло наружу.

После двух индивидуальных терапевтических занятий я посоветовал Лайлу пойти в группу «12 шагов» для людей с сексуальными зависимостями. Эта мысль вначале шокировала Лайла, но он понимал: ему следует действовать совершенно по-новому, если он хочет освободиться от зависимости и испытать настоящую сексуальную близость. К его удивлению, рассказать о своих старых секретах в присутствии собратьев по зависимости было проще, чем он думал. Со временем он начал с нетерпением ждать возможности поделиться своими переживаниями с заслуживающими доверия людьми. Всякий раз, рассказывая о какой-то тайной мысли или действии, он чувствовал облегчение, словно гора падала у него с плеч.

По мере того, как Лайл делился своими страхами и стыдом с заслуживающими доверия людьми, он чувствовал меньший интерес к своим тайным пристрастиям. Когда Лайл с женой стали более открыты и близки, он стал получать удовольствие и от физической близости, хотя ранее старался ее избегать. Выйдя из подполья, Лайл начал исцеляться от тайных сексуальных привычек всей своей жизни.

В группах «Хватит быть славным парнем!» я призываю участников озвучивать свои страхи и стыд, касающиеся секса. Я поддерживаю открытые разговоры о сексуальности. В современной культуре обсуждение секса ведется в порнографической, унижительной, морализирующей, обвинительной, медицинской или шутливой форме. Я же призываю славных парней раскрывать особенности своего сексуального поведения. В группах они говорят о детских переживаниях и далеком сексуальном прошлом. Я прошу приносить примеры порнографии, которая кажется им наиболее возбуждающей. Так тоже можно избавляться от стыда, одновременно получая важную информацию.

И пока они раскрываются перед другими, я прошу славных парней без утайки переживать свои чувства, будь то стыд, вина, страх или возбуждение. В то же время я поддерживаю их, говоря, что все эти чувства – нормальны. Нынешнее общество переполнено осуждающими мнениями о мужской сексуальности, и славным парням тяжело преодолеть привычный образ мыслей без поддержки.

Освобождение. Упражнение № 37

Найдите место, где вы спокойно сможете обсудить следующие вопросы.

Ваша сексуальная история. Самое первое эротическое переживание, детские опыты, пережитое насилие или травма, проблемы с сексом в вашей семье, первый сексуальный опыт, взрослая история сексуальной жизни.

То, как вы находите выход своей сексуальности. Интрижки, проститутки, стриптиз, секс по

телефону, порнография, эксгибиционизм, фетишизм и т. д.

Ваша темная сторона. То, в чем вы даже себе неохотно признаетесь: фантазии, страсти, аморальное поведение.

Готовность взять все в свои руки

Я постоянно повторяю славным парням: «Никто, кроме вас, не был послан в этот мир, чтобы удовлетворять ваши потребности». Особенно верно это в вопросах секса. Когда исцеляющийся славный парень решает взять ответственность за свои потребности в собственные руки, он получает секс нужного качества и в необходимом количестве. Позвольте мне объяснить.

Все значимые нормы поведения складываются из множества мелких деталей. Самый действенный способ изменить поведение – начать с малого. Допустим, славному парню не хватает секса. Вместо того чтобы искать больше секса на стороне, лучше поменять те мелочи, которые влияют на общую картину недостатка секса. Измените малое, и вся картина изменится.

Прежде чем у славного парня случится волнующий и страстный секс с близким человеком, ему стоит научиться достигать того же наедине с собой. Беря вопрос в свои руки, то есть практикуя здоровую мастурбацию, славные парни изменяют ту основу, что влияет на общую картину их сексуальной жизни. Судите сами.

- Пока славный парень не научится проявлять сексуальность в одиночестве, он не сможет проявить ее в обществе другого человека без ощущения стыда.
- Пока славный парень не научится доставлять себе удовольствие, он не будет получать его от других.
- Пока славный парень не возьмет ответственность за свое возбуждение в собственные руки, он не сможет получить удовольствие с близким человеком.
- Пока славный парень не будет возбуждаться без использования порнографии и фантазий, он не сможет заниматься сексом без аналогичной поддержки.

Славные парни могут начать изменения, попробовав здоровую мастурбацию. Здоровая мастурбация – это процесс высвобождения сексуальной энергии. У нее нет ни цели, ни мотива. Она не направлена на получение оргазма. Она не требует внешней стимуляции в виде порнографии и не использует погружение в фантазии, чтобы отвлечься от страха и стыда. Она существует лишь для того, чтобы обратить внимание славного парня на то, что доставляет ему удовольствие. В результате он будет ответственен за свое сексуальное удовлетворение и самовыражение.

Многим славным парням поначалу неловко обсуждать здоровую мастурбацию. Само это словосочетание кажется оксюмороном. По сути, славные парни ужасно стыдятся всего, что связано с мастурбацией. Кроме того, они часто окружают себя людьми, призванными усиливать это отношение (подруга, религия и т. д.). А многие из них одержимы мастурбацией. Они опасаются, что поощрение в этой сфере откроет ящик Пандоры.

Однако я обнаружил, что когда славные парни учатся получать удовольствие без использования порнографии и эротических фантазий, зависимости от такого поведения не возникает. Также выяснилось, что когда они делятся своим опытом с другими мужчинами, стыд быстро отступает.

Замечание о порнографии

Я не считаю порнографию незаконной или аморальной, но полагаю, что она вредна по нескольким причинам.

- Порнография создает нереалистичные ожидания относительно того, что нравится людям и каким должен быть секс.
- Порнография создает у мужчин зависимость от тел и определенных частей тела.
- Порнография легко может заменить настоящие отношения.
- Порнография гипнотизирует, и мужчины возбуждаются, отвлекаясь от стыда и страха.
- Порнография провоцирует стыд, потому что хранится в тайне.

Я говорю славным парням: если вы хотите пользоваться порнографией, делайте это открыто. Это разрушит ее гипнотическое воздействие.

Замечание о фантазиях

Фантазии – это форма разделения тела и разума. Когда человек фантазирует во время секса, он намеренно и активно оставляет свое тело. И хотя некоторые психотерапевты защищают фантазии, считая их способом улучшить сексуальную жизнь, на самом деле это лучший способ ее убить. Фантазии во время секса столь же разумны, как мысли о гамбургере в ресторане изысканной кухни. Практически единственная вещь, с которой справляются фантазии, – это отвлечение человека от стыда и страха (либо от того факта, что секс у него неважный).

Здоровая мастурбация исправляет основу того, что мешает славным парням иметь хороший секс. Здоровая мастурбация:

- избавляет от стыда и страха возбуждения;
- делает славного парня ответственным за свои сексуальные потребности;
- устраняет зависимость от недоступных партнеров и порнографии;
- учит дарить удовольствие действительно важному человеку – себе самому;
- позволяет иметь нужное количество хорошего секса;
- делает славного парня ответственным за свое удовольствие.

Возможности здоровой мастурбации расширяют и усиливают переживания от занятий любовью с близким человеком. Возьмем, например, Терренса.

Как вы помните, Терренс пришел за быстрым решением своей «проблемы»: он хотел, чтобы невеста не отменила свадьбу. На первых встречах я заострил внимание на том, что собственные потребности должны быть важны. Как и большинство славных парней, это, мягко говоря, заставило его почувствовать себя неловко. Терренс с ужасом думал, что если перестанет быть замечательным любовником и не будет удовлетворять свою девушку, она уйдет от него, как и бывшая жена.

Я начал с того, что уговорил Терренса сделать несколько вещей, не связанных с сексом, для самого себя. Я постоянно убеждал его в том, что это лишь повысит его привлекательность в глазах невесты. Когда же он понял, что повышение важности своих потребностей не отпугнуло его подругу, мы сделали еще один шаг. Я поговорил с Терренсом о здоровой мастурбации. Я предложил ему найти время, когда его ничто не будет отвлекать, чтобы он смог уделить внимание собственному возбуждению и удовольствию. Я также сказал, чтобы он не закикливался на оргазме и не использовал порнографию и фантазии. Я попросил его обращать внимание на то, что ему нравится, и отметить, как он неосознанно пробует отвлечься от страха и стыда.

На выполнение этого задания у Терренса ушло несколько недель. Первая попытка, по его словам, не дала ему «ничего особенного». Я настоял на том, чтобы он продолжал упражняться хотя бы раз в неделю. Через несколько недель он признался, что начал получать от этого удовольствие, но чувствует некоторый стыд и боится, что его невеста будет не в восторге.

Я предложил Терренсу прийти вместе с невестой на терапевтическое занятие, чтобы попробовать изменить их сексуальные шаблоны. Они и сами стали чаще друг с другом обсуждать, что им нравится и не нравится в сексе. И хотя сначала это было непросто, Терренс рассказал своей девушке, что он узнал о себе после здоровой мастурбации. Он был удивлен ее интересом к его удовольствию и ее готовности строить отношения на взаимно приятной основе.

Через несколько месяцев Терренс и его девушка поженились, как и планировалось. Оба признались, какой радостью для них стало избавление от старых шаблонов ради более близких интимных отношений.

Освобождение. Упражнение № 38

Найдите время для здоровой мастурбации. Выберите удобное место, где вас не будут отвлекать. Обойдитесь без порнографии и фантазий. Обращайте внимание на то, какие ощущения у вас вызывает возбуждение. Не ставьте целью достижение оргазма. Отметьте, как вы отвлекаетесь от своих ощущений (это могут быть фантазии, планирование процесса, посторонние мысли). Просто наблюдайте за всем и используйте этот опыт для получения

информации о своем стыде и страхе.

Отказ от плохого секса

Что касается секса, славные парни готовы питаться подножным кормом. Они соглашаются на объедки и просят добавки. Славные парни ищут искаженные образы тел в порнографии. Они готовы на безликий секс по телефону. Они согласны уговаривать на секс недоступных людей, отчаянно ища с ними возбуждения. Их устраивает быстрая навязчивая мастурбация. Им подходит бесстрастный механический секс. Они соглашаются на фантазии. Славные парни вообще на многое соглашаются.

Но пока славный парень соглашается на плохой секс, он ограничивает себя в возможности иметь хороший. Я часто говорю славным парням: «Вы должны отказаться от того, что имеете, чтобы получить желаемое». Хороший секс появится только тогда, когда славный парень перестанет соглашаться на плохой!

На что же похож хороший секс? Если мы попробуем ответить, используя примеры из фильмов или порнографии, мы по-прежнему будем говорить о плохом сексе. Вот как определяю хороший секс я.

В основе хорошего секса – двое людей, каждый из которых берет полную ответственность за удовлетворение своих потребностей. У такого секса нет цели, он не запланирован, никто от него ничего не ожидает. Никто не гонится за эффектностью, главное – высвободить сексуальную энергию. Два человека раскрывают себя самым близким и незащищенным образом. Хороший секс начинается с внимания двух людей к своему удовольствию, страсти и возбуждению, и при этом они не теряют связи друг с другом. Все это позволяет хорошему сексу быть непредсказуемым, спонтанным и запоминающимся.

Когда славные парни решают, что отныне они готовы соглашаться только на хороший секс, они берут на себя ответственность за то, чтобы начать действовать иначе.

- Они прекращают попытки быть отличными любовниками.
- Они изъясняются ясно и прямо.
- Они выбирают доступных женщин.
- Они не соглашаются на объедки.
- Они решают, что плохой секс – не лучше, чем никакого секса!

На примере Аарона можно увидеть, что происходит, когда славный парень говорит «нет» плохому сексу. На протяжении первых недель в группе Аарон только и делал, что говорил о своем разочаровании и бесплодных попытках уговорить Ханну заняться с ним любовью. Было ясно: Аарон верит в то, что ключ к решению его сексуальных проблем находится у жены, и она сознательно отказывается им пользоваться. Из-за этого он чувствовал себя «отвергнутым» и «никчемным».

Через пару недель я посоветовал Аарону объявить сексуальный мораторий, согласно которому он отказывался заниматься сексом с Ханной в течение полугода. В эти месяцы я посоветовал ему вернуться к своим увлечениям, от которых он отказался после свадьбы. Также я попросил его делиться с женой своими чувствами. Я рассказал ему, что отказ от секса позволит ему заниматься любимыми делами, не беспокоясь о доступности жены. Если секса не будет при любом раскладе, то можно не бояться ее разозлить.

Сначала Аарон не мог взять в толк, как этот план поможет возбудить в его жене желание. Я ответил, что цель не в том, чтобы она чаще хотела секса, а в том, чтобы он вернул ключ и перестал чувствовать себя жертвой.

Он сомневался, но понимал, что у него и так не слишком много секса. Заручившись поддержкой мужчин из группы, Аарон решил, что расскажет жене об этом плане.

Через неделю Аарон поделился с группой тем, как все прошло. По его словам, сперва Ханна рассердилась, но к концу недели стала вести себя ласковее, чем в последние месяцы.

Последующие полгода Аарон делился своими переживаниями с группой. Несколько раз он позволял себе делать то, что раньше заставляло бы его тревожиться. Он гулял с друзьями, которых не видел пару лет. Он начал рассказывать о своих чувствах жене.

Иногда он даже говорил, что сердится на нее. Порой отказывался слушать рассказы о проблемах, если был не в духе. Он также заметил, что стал честнее, рассказывая Ханне о том, о чем раньше молчал.

Ханна пару раз с ним заигрывала. Она призналась, что с тех пор, как он перестал ее домогаться, она почувствовала возможность пойти ему навстречу. И добавила: ей нравится чувствовать влечение к нему, даже если это не заканчивается сексом.

Через шесть месяцев Аарон больше не чувствовал былой обиды и стал гораздо ближе с женой. Также он научился удовлетворять свои потребности и прямо выражать чувства, а не заикливаться на сексе. И, самое главное, когда они с Ханной снова стали заниматься сексом, он почувствовал, что они с женой стали гораздо ближе.

Освобождение. Упражнение № 39

Подумайте о том, чтобы ввести мораторий на секс. Осознанно воздерживайтесь от секса на протяжении определенного периода времени. Вне зависимости от того, как у вас обстоят дела с сексом, это может стать познавательным экспериментом. Большинство парней поначалу сопротивляются этой идее, но позже понимают, что это очень полезный опыт. У сексуального моратория есть много преимуществ:

- он разрушает вредные циклы поведения;
- избавляет от домогательств и отдаления;
- помогает отпустить обиду;
- позволяет славному парню увидеть, что тот может прожить без секса;
- помогает понять, что ключ от сексуального счастья находится в его собственных руках;
- уничтожает страх того, что подруга будет воздерживаться от секса или одобрения;
- помогает обратить внимание на значение сексуальных импульсов – всякий раз, когда славный парень чувствует возбуждение, он может спросить себя: «Почему это сексуально?»;
- помогает разрушить зависимости, уничтожая пристрастие к мастурбации, порнографии и другим навязчивым моделям поведения;
- помогает славному парню обратить внимания на чувства, которых он избегал.

Прежде чем установить сексуальный мораторий, обсудите эту идею со своей подругой. Хорошо, если вы определите конкретный срок. Я рекомендую от трех до шести месяцев. Это вам по силам. Решите, какими будут условия моратория. Начав, обращайте внимание на проколы и саботаж – как с вашей стороны, так и со стороны вашей подруги. Помните, что это познавательный эксперимент. И вы не обязаны все делать идеально.

Пример американского лося

В природе альфа-самцы (например, самцы американского лося) не сидят и не думают, как бы понравиться телочкам. Они просто такие, какие они есть: агрессивные, сильные, задиристые и гордящиеся своей сексуальностью. И поэтому они привлекают противоположный пол.

Как и в природе, для людей самый сильный афродизиак – уверенность в себе. Как только исцеляющиеся славные парни начинают чувствовать уверенность, оставаясь собой, они становятся привлекательнее. Самоуважение, смелость и целостность к лицу любому мужчине. И когда славные парни выбирают свой путь и ставят себя на первое место, окружающие это чувствуют.

Я часто слышал, как славные парни, «эгоистично» поставившие себя на первое место, позже удивлялись, как ранее недоступная женщина вдруг проявляла к ним сексуальный интерес. Один парень, у которого не было секса с женой целых четырнадцать месяцев, рассказывал, как его достало слушать жалобы жены на рабочие проблемы. В ту ночь, впервые за пятнадцать лет брака, он сказал жене, что ему надоело это выслушивать. И хотя сначала жена рассердилась, чуть позже она спросила, не хочет ли он заняться любовью.

Сила природы

То, что делает секс таким желанным, делает его и пугающим. Секс – неудержимый, непредсказуемый и дикий. Он бурлит космической энергией. Он тянет нас к себе, как мотыльков к огню. Когда славные парни освобождаются от стыда и страха, берут на себя

ответственность за свое удовольствие, отказываются соглашаться на плохой секс и становятся теми, кто они на самом деле есть, они принимают свою космическую силу без остатка. Именно тогда секс становится хорошим.

Глава 9

Живите желаемой жизнью: откройте свою страсть и предназначение в жизни, работе и карьере

Если бы в вашей жизни не было ограничений...

- Где бы вы жили?
- Что бы вы делали в свободное время?
- Какой работе себя бы посвятили?
- Как выглядел бы ваш дом и его окрестности?

Посмотрите на реальный мир вокруг и спросите себя, создаете ли вы желаемую вами жизнь. Если нет, то почему?

В целом славные парни, с которыми мне доводилось работать, были умными, трудолюбивыми и компетентными людьми. И хотя многих из них вполне можно считать успешными, большинство не использовали свои способности и потенциал по максимуму. И жизнь их совсем не была похожа на ту, о которой они мечтали.

Славные парни тратят так много времени, добиваясь чужого одобрения, скрывая свои недостатки, избегая риска и действуя неверными путями, что не достигают того, чего могли бы. Вполне возможно, что это величайшая трагедия, увидевшая свет благодаря синдрому славного парня, – бесчисленные умные и талантливые мужчины, тратящие свои жизни впустую и тонущие в болоте посредственности.

Славные парни на работе

Большинство славных парней обращается к психотерапевту в надежде изменить влияние своей жизненной парадигмы на интимные отношения. И личные проблемы обычно затмевают тот факт, что они совершенно не удовлетворены своей работой, карьерой и тем, как складывается их жизнь в целом. Те силы, которые удерживают их в неудовлетворяющих отношениях, как правило, удерживают их и на нежеланных рабочих местах.

Есть много причин, по которым славные парни обычно не достигают максимума в жизни, работе и карьере. Среди них стоит упомянуть:

- страх;
- стремление делать все правильно;
- попытки все делать самостоятельно;
- саботирование собственных дел;
- искаженное представление о самих себе;
- уверенность, что хорошего всегда мало;
- готовность оставаться в привычных, но неэффективных системах.

Страх

Если бы мне нужно было определить один общий признак, который лежит в основе любой проблемы славного парня, я назвал бы **страх**. Практически все, что славные парни делают – или не делают, – управляется страхом. Каждая мысль фильтруется до смерти напуганными нейронами в их мозгу. И все действия диктуются политикой страха.

- Именно страх не дает славным парням требовать обещанного повышения.
- Именно страх мешает им пойти учиться, чтобы получить образование, необходимое для карьерного роста.
- Именно страх мешает уволиться с ненавистной работы.
- Именно страх встает на пути, когда славный парень думает начать дело своей мечты.
- Именно страх не дает славному парню жить там, где ему хочется, и делать то, о чем он мечтает.

Славные парни боятся ошибиться, боятся поступить неправильно, боятся провала, боятся все потерять. Рядом со страхом неудачи находится парадоксальный страх успеха. Славные парни обычно боятся, что если они станут действительно успешны, то:

- их обвинят в мошенничестве;
- они не смогут жить согласно ожиданиям окружающих;

- их будут критиковать;
- они не справятся с возросшими ожиданиями;
- они перестанут управлять своей жизнью;
- они сделают что-то, что все испортит.

Вместо того чтобы признать существование этих страхов (настоящих или вымышленных), славные парни обычно довольствуются тем, что используют лишь малую толику своего потенциала.

Стремление делать все правильно

Суть жизни – в развитии и переменах. Чтобы этот процесс был естественным и безраздельным, человек не должен контролировать все происходящее. Тогда у прекрасного, спонтанного хаоса творения появится возможность найти выход в личности человека. В результате жизнь станет динамичной и наполненной событиями.

Славные парни одержимы идеей о том, что жизнь должна быть спокойной и предсказуемой. Поэтому они все делают «как надо» и следуют «правилам». К сожалению, эта стратегия хороша только для того, чтобы плотно закрыть дверь перед любой созидательной жизненной силой. А это убивает страсть и мешает славным парням жить на все сто.

- Попытки все делать правильно мешают славным парням быть творческими и продуктивными.
- Погоня за совершенством заставляет думать о своих недостатках.
- Попытки спрятать недостатки и ошибки мешают рисковать и пробовать новое.
- Следование правилам делает славных парней консервативными, осторожными и пугливыми.

Из-за этих искусственных ограничений славные парни часто недовольны, утомлены и не удовлетворены своей жизнью и работой.

Попытки делать все самостоятельно

В детстве славные парни не могли похвастаться тем, что их потребности удовлетворялись нужным образом и своевременно. Некоторых из них игнорировали, других использовали, третьих били, почти всех оставляли одних. Все они выросли с верой, что иметь желания – плохо и опасно. Все славные парни убеждены, что если им что-то и светит в жизни, то добиваться этого придется самостоятельно.

Поэтому славные парни совершенно не умеют принимать помощь окружающих. Они до смерти боятся просить поддержки. Они чувствуют себя несчастными, когда им помогают. Им тяжело делегировать свои обязанности.

Считая, что все нужно делать самостоятельно, славные парни редко используют весь свой потенциал. Никто не в силах делать все хорошо и достичь успеха в одиночку. Славные парни считают, что у них это должно получиться. Они могли бы быть мастерами на все руки, но чаще всего ничего не умеют. Пережитое в детстве гарантирует, что они никогда не достигнут максимума ни в одной области жизни.

Саботирование собственных дел

Страх успеха делает из славных парней специалистов по саботажу. Они подрывают свой успех:

- тратя время впустую;
- придумывая оправдания;
- не завершая проекты;
- опекая других людей;
- стараясь делать слишком много одновременно;
- застревая в выяснениях сложных отношений;
- откладывая все на потом;
- не устанавливая границ.

Славные парни обычно хороши в том, чтобы казаться хорошими. Но если бы им довелось стать действительно лучшими и добраться до самых вершин, это привлекло бы к ним

слишком много нежелательного внимания. Яркие огни успеха высветят их изъяны и проблемы.

Поэтому славные парни изобретают множество способов избежать бесспорного успеха. Ведь если не пробовать, то не проиграешь. Если не закончить проект, никто не станет критиковать результат. Если взять на себя слишком много, вовсе не обязательно делать все хорошо. Если иметь хорошие оправдания, люди не будут ждать от славных парней слишком многого.

Искаженное представление о самих себе

Поскольку в детстве потребности славных парней игнорировались или не удовлетворялись нужным образом, у них развилось искаженное представление о самих себе. С помощью наивной детской логики они пришли к выводу, что их потребности не важны, а значит, не важны и они сами. Это – основа отравляющего стыда. В глубине души все славные парни считают, что они не так уж значимы и не особенно хороши.

А если славному парню приходилось заботиться о критичном, требовательном или зависимом родителе, ему доставалась двойная доза отравляющего стыда. Ребенок верит, что он должен всегда радовать требовательного отца и исправлять проблемы подавленной матери. К сожалению, это невозможно.

В детстве славные парни не могли всегда радовать своих родителей, заботиться о них и исправлять их проблемы. И поэтому многие из них имеют глубокое чувство собственной неполноценности. Они считают, что у них все должно было получиться. Но что бы они ни делали, этого было мало, все было плохо и неправильно: мама оставалась подавленной, а папа был недоволен.

Чувство неполноценности славные парни приносят и в свою взрослую жизнь. Некоторые пытаются его компенсировать, стараясь все делать правильно. Они надеются, что в этом случае никто не поймет, насколько они никчемны. Другие славные парни даже не пробуют ничего делать.

Чувство неполноценности мешает славным парням выделяться, рисковать и пробовать что-то новое. Они держатся старой колеи, не замечая своих талантов и интеллектуальных способностей. И хотя остальным это очевидно, их восприятие искажено детскими переживаниями, и они не видят собственного потенциала и возможностей.

Искаженное представление о самих себе задает планку, выше которой им не прыгнуть. Это мешает славным парням стать теми, кем они могли бы стать. Пытаясь прыгнуть выше, они падают вниз, на привычную землю.

Уверенность, что хорошего всегда мало

Детские потребности славных парней удовлетворялись не особенно хорошо, и в результате они пришли к следующему убеждению: того, что им было нужно, просто не хватало. Подобный опыт привел к формированию определенного взгляда на мир.

Парадигма дефицита и недостаточности заставляет славных парней манипулировать окружающими. Они верят, что лучше довольствоваться тем малым, что у них есть, а рисковать не стоит. Поэтому они возмущаются, когда у других есть то, чего им не хватает. Славные парни считают, что хорошего всегда мало, и потому не строят больших планов. Они не верят, что заслуживают чего-то хорошего. Они ищут любые способы сохранить свое восприятие мира. Они довольствуются объедками, считая, что это все, чего они достойны. Они придумывают множество оправданий, чтобы объяснить, почему у них никогда не будет желаемого.

Из-за подобных убеждений славные парни редко реализуют свой потенциал и добиваются желаемого.

Готовность оставаться в привычных, но неэффективных системах

Как говорилось в предыдущих главах, есть два основных фактора, мешающих славным парням добиваться желаемого в любви. Первый – они воссоздают привычные, хотя и нездоровые отношения. Они сближаются с людьми, которые помогают им создать отношения, похожие на те, что были у них в детстве. Славные парни часто считают, что

стали жертвами своих «проблемных» подруг. Им тяжело признать, что они выбрали этих женщин не случайно.

Второй – славные парни редко строят желаемые отношения, потому что не умеют расставаться. Когда нормальный человек собирает вещи и уходит, славный парень старательно делает то же самое, что и всегда, надеясь на чудо.

Точно так же ведут себя славные парни и на работе. Они выбирают ситуации, которые позволят им играть привычные роли, строить привычные отношения и использовать свои детские правила. Они часто считают себя беспомощными жертвами подобных ситуаций. Славные парни редко задаются вопросом, зачем им нужны именно эти системы. Они не понимают, что у них есть право уйти.

Неосознанно повторяя привычные шаблоны на работе, славные парни чувствуют себя бесперспективными и недовольными. Пока они воссоздают нездоровые отношения из своего детства, они не начнут делать то, чего хотят, и не достигнут никаких карьерных высот.

Осознайте свою страсть и потенциал

Я часто повторяю мужчинам в терапевтических группах, что моя цель в том, чтобы каждый из них покинул группу миллионером. Это не имеет отношения к деньгам или благосостоянию – я говорю об открытии страсти и использовании потенциала.

Как говорилось выше, славные парни обычно довольно умные и талантливые мужчины. В процессе исцеления от синдрома славного парня они начинают принимать себя такими, какие они есть. Это позволяет им принять свою страсть и страхи.

Формирование верного взгляда на самих себя и окружающий мир приводит к тому, что изобилие вселенной проникает в их жизнь. Иногда это деньги. Иногда любовь или секс. Иногда изобилие принимает форму ярких лучей славы. А порой славные парни получают все сразу.

Оставшаяся часть этой главы представляет стратегию, призванную помочь славным парням стать теми, кем они способны стать. Последующие страницы содержат план, который уже помог множеству славных парней открыть свою страсть и использовать весь потенциал. Он поможет и вам.

Осознание своих страхов

Чарли можно было бы снять в рекламе безвольных и не использующих свои возможности славных парней. Когда мы впервые встретились, он торчал на ненавистной работе и жил посредственной жизнью трусливого человека. Чарли получил диплом инженера пару лет назад, но по-прежнему работал там же, где и до колледжа. Работодатель обещал ему серьезное повышение после получения диплома. Когда обещание не было выполнено, Чарли просто проглотил обиду и продолжил заниматься своей работой.

У Чарли была одна страсть – полеты. Вопреки словам матери о том, что это плохо кончится, он начал брать уроки пилотирования после окончания колледжа.

Хотя он мечтал получить лицензию летчика, он никак не мог сделать всего необходимого, чтобы мечта сбылась. Коллега показала Чарли мой сайт. Когда он прочел описание славного парня, то онемел. Он не мог понять, как кто-то мог знать его так хорошо. Ему потребовалось полгода, чтобы набраться смелости и отправить мне письмо. Прошло еще два месяца – и он написал второе письмо. С первого взгляда на мой сайт Чарли понял, что ему надо заниматься в группе, но мысль, что он будет настолько беззащитным, его пугала. Именно тогда Чарли принял решение, которое изменило его жизнь. Чарли решил, что если что-то так сильно его пугает, надо превозмочь страх и сделать то, чего он боится. Он не мог знать, что это решение было самым началом путешествия, которое приведет его к переосмыслению своей страсти и смысла жизни.

В течение следующих полутора лет Чарли жил по принципу: если он чего-то боялся, то побеждал этот страх. Движение давалось ему непросто, но он не отступал. Он полз, пока не чувствовал возможность идти. Он делал маленькие шажки, пока не понимал, что готов бежать. Но если уж он начал движение, его было не остановить.

За полтора года Чарли предпринял несколько шагов, осознавая свою страсть и предназначение.

Он все активнее принимал участие в занятиях группы, раскрывая себя и споря с другими славными парнями.

Он начал видеть пренебрежение и полные страха послания, которые когда-то получил от своей семьи.

Он попросил отца прийти на консультацию и высказал ему все, что думал по поводу его закрытости и недостатка веры в него в детстве.

Он перестал винить свою девушку в том, что из-за нее ему не хватает денег на уроки в летной школе.

Он сменил летную школу, потому что в прежней обучение было не таким, какое ему было нужно, да и оборудование было неподходящим.

Он начал ходить на собеседования, чтобы использовать свой диплом инженера.

Он высказал своей девушке (которую поначалу жутко боялся) претензии по поводу того, что она уделяет мало внимания уходу за домом.

Он начал летать самостоятельно и получил лицензию пилота.

Он позволил группе пригласить его в ресторан на свой день рождения, где оказался лицом к лицу со страхом быть в центре внимания.

Он послал резюме и был принят на работу в компанию, которая поверила в его способности и таланты.

Когда Чарли сказал группе, что он принят на работу, я понял, что у меня на глазах произошла невероятная метаморфоза. Чарли из запуганного и пассивного интроверта превратился в развивающегося мужчину, страстного и осознающего свое предназначение.

Я попросил Чарли написать мне письмо со своей формулой успеха. Вот что он написал.

Боб,

я получил новую работу примерно так.

1. Прежде чем что-то смогло случиться, я должен был перестать чувствовать себя жертвой.

2. Я начал устанавливать границы. Сначала они были незначительны, но со временем расширились.

3. Поскольку мои границы принимали и уважали, я начал верить в себя.

4. Примерно тогда же я стал честнее.

5. Я поверил в то, что я взрослый человек и у меня есть образование и навыки, чтобы справляться с обязанностями инженера на производстве.

6. Я всегда знал, что мой предыдущий работодатель был так себе, но это меня устраивало по определенным причинам. Когда я наконец-то понял, что мне не нужна эта система для выживания, я смог уйти.

Чарли

Освобождение. Упражнение № 40

Посмотрите на список, приведенный ниже. Выберите один пункт и определите, что именно постоянно вас пугает. Напишите, как вы можете справиться с этой проблемой. После этого сделайте маленький шаг навстречу своему страху. Попросите кого-нибудь поддержать вас. Не пытайтесь делать все в одиночку.

Помните: что бы ни случилось, вы справитесь.

- Попросите повышения зарплаты или должности.
- Увольтесь с плохой работы.
- Начните свое дело.
- Получите еще одно образование.
- Признайте конфликтную ситуацию.
- Продвигайте свою идею или творчество.
- Следуйте к цели всей своей жизни.
- Тратьте больше времени на свои хобби и интересы.

Прокладывание своего пути

Большинство людей (и славные парни – не исключение) не осознает своей ответственности за создание желаемой жизни. Большинство просто удовлетворяется имеющимся и ведет себя так, будто не было никакой возможности построить захватывающую, плодотворную и полную событий жизнь.

Когда я разговариваю со славными парнями о том, что нужно взять ответственность за жизнь в свои руки, большинству трудно принять и осознать эту концепцию. То, что они вправе делать выбор и воплощать этот выбор в жизнь, просто не умещается в рамки их парадигмы.

Я призываю славных парней представить жизнь, в которой они занимаются любимым делом и им за это платят. Это дается им непросто. Они ведут себя так, будто я заставляю их поверить в сказку. Иногда славные парни используют такое оправдание: «Не всем везет как вам (имея в виду меня). Не у всех любимая работа, не всем хорошо платят». Какое-то время я с ними соглашался, пока меня не осенило, что дело вовсе не в везении.

Получение степени доктора наук потребовало осознанного решения, настойчивости и упорства, а не везения.

Построение терапевтической практики потребовало борьбы со страхами, ухода с надежной высокооплачиваемой работы, принесения жертв, второй работы (чтобы хватало на оплату счетов), обучения на собственных ошибках, периода бедности, а не везения.

Развитие навыков психотерапевта потребовало настойчивого личностного роста, постоянного развития и финансовых инвестиций в собственный терапевтический процесс, а не везения.

Во мне нет ничего особенного. Я обычный мужчина с обычными талантами. У меня много таких же страхов, как и у славных парней, с которыми я работаю. У меня нет особенных дарований или навыков, которых нет у этих мужчин. В чем же разница?

- Осознанное решение противостоять страхам.
- Осознанное решение не соглашаться на посредственность.
- Осознанное решение устанавливать собственные правила.

Подумайте о людях, которых вы уважаете, на которых равняетесь. Скорее всего, они начали с нуля, но все равно нашли способ построить интересную, плодотворную и захватывающую жизнь. Эти люди проложили собственные пути и создали свои правила. Что отличает их от остальных? Большинство из них – обычные люди, которые взяли ответственность за жизнь в свои руки.

У меня есть хорошая новость: если это удалось им, это получится и у вас. Одна из моих любимых поговорок гласит: «Что может один человек, может и другой». Задумайтесь: если другие осмелились взять все в свои руки и создали жизнь, достойную подражания, вы можете то же самое. **Единственное, что удерживает вас от того, чтобы жить желаемой жизнью, это вы сами.** Пора начать прокладывать собственный путь, устанавливать свои правила и превращать мечты в реальность.

Освобождение. Упражнение № 41

Чего вы на самом деле хотите добиться? Что мешает вам жить именно так? Запишите три свои мечты. Затем придумайте утверждение, которое приведет вас к цели, и поместите его на видное место. Расскажите о своих мечтах человеку, заслуживающему доверия.

Отказ от попыток делать все правильно

Эта книга начиналась с нескольких глав, которые я хотел дать прочесть своей первой группе «Хватит быть славным парнем!». Пока у меня не имелось плана, записи были спонтанными заметками о моем понимании синдрома славного парня. В скором времени участники групп и члены семьи стали советовать мне написать книгу. Это казалось логичным продолжением моей деятельности.

Именно в этот момент что-то изменилось. Вместо нескольких откровений и примеров из жизни, написанных для небольшой группы, мои усилия стали направлены на создание текста, достойного публикации и широкого распространения. Все чаще звучали слова «бестселлер», «шоу Опра» и «разбогатеть».

То, что начиналось как необременительный и приятный труд, начало прогибаться под весом ожиданий. Чтобы соответствовать таким высоким стандартам, моя книга была обязана стать хорошей. Более того – совершенной!

С таким посылом мне потребовалось шесть лет, чтобы закончить книгу «Хватит быть славным парнем!». Самым частым вопросом в этот период был такой: «Когда ты уже закончишь свою книгу?».

За эти годы рукопись трижды переписывалась и не раз редактировалась. Множество факторов повлияло на срок, который потребовался на ее создание, но самой главной причиной стала следующая: я хотел, чтобы книга была **совершенной**. Совершенной, чтобы ее опубликовали. Совершенной, чтобы ее захотели купить. Совершенной, чтобы она помогла каждому.

К сожалению, это заблуждение имело много пагубных последствий: я считал, что должен описать все, что я знаю о синдроме славного парня! Исходная рукопись была примерно в четыре раза толще этой книги. Я верил, что надо быть красноречивым. Я считал, что текст должен быть безупречен.

Я пошел к психотерапевту, чтобы разобраться в том, почему не могу закончить книгу. Мои дети были разочарованы, считая, что я никогда этого не сделаю. Жена почти всерьез угрожала разводом, если я ее не закончу.

В конце концов после нескольких лет отчаяния случился прорыв. Один мудрый человек дал мне совет: разрешить себе никогда не публиковать эту книгу. Мне сразу стало легче.

Я понял, что уклонился от первоначальной цели – записать несколько мыслей, которые помогут нескольким мужчинам жить лучше. Как только я отказался от идеи публикации, от необходимости стать автором бестселлера, от появления в шоу Опри, все изменилось. Я вернулся к исходному плану. После этого, когда я писал книгу, я задавал себе только один вопрос: «Поможет ли это славным парням?». Я также напоминал себе, что участники моих групп не получают никакой пользы от книги, если я ее не закончу.

Как только я перестал считать, что книга должна быть совершенной, все встало на свои места. Я ее закончил. Славные парни начали говорить, что она меняет их жизнь. Психотерапевты просили копии для своих клиентов. Мне звонили с радио и из газет с просьбой об интервью. Я нанял агента. Издатели начали на меня охотиться.

Попытки сделать все правильно лишь высасывали жизненные силы из моей книги. Решение, что книга имеет право быть «достаточно хорошей», помогло мне осознать: я хочу создать что-то действительно ценное. Этот же принцип относится к любой области жизни исцеляющегося славного парня.

Освобождение. Упражнение № 42

Как стремление к совершенству и потребность все делать правильно мешает раскрыть вам свою страсть и потенциал? Выберите то, что вы всегда мечтали сделать: написать книгу, превратить хобби в бизнес, переехать, пойти учиться, дать выход таланту.

Спросите себя: если бы вы знали, что мероприятие обречено на успех, стали бы сомневаться? Это поможет справиться с убеждением, что вы все должны делать идеально? Даст это знание вам силы начать (или закончить начатое)? На какие риски вы готовы пойти, если будете знать, что вас ждет успех?

Чего же вы ждете? Избавьтесь от необходимости делать все идеально и просто сделайте это!

Умение просить помощи

Одна из важных причин, по которой славные парни часто не используют весь свой потенциал, такова: они верят, что все должны делать сами. Фил – хороший тому пример.

У Фила в жизни была одна цель – разбогатеть. У него были неплохие задатки: он был симпатичным, умным, дружелюбным и веселым. И все равно мечта Фила никак не могла сбыться. Все время что-то мешало: поиск простых путей, откладывание на потом и сомнения, заслуживает ли он желаемого.

Но самым большим препятствием на пути было неумение Фила просить о помощи. У него было несколько заблуждений о том, почему лучше делать так, чтобы люди ему не помогали. Он не считал, что достоин желаемого. Он не думал, что его потребности важны

для других. Он считал, что есть один гарантированный способ не получить желаемого: попросить об этом ясно и прямо.

Один раз на занятии группы Фил пожаловался на недостаток секса с женой. Я спросил, доводилось ли Филу просить жену заняться с ним любовью. Он ответил отрицательно. Я спросил, считает ли он, что жена хотела бы заняться с ним сексом. Фил снова ответил «нет».

Я предположил, что недостаток секса – лишь симптом большей проблемы в его жизни: уверенности в том, что его желания не важны, а другие люди ни за что не пожелают ему помогать. Также я сказал, что, поменяв взгляды на сексуальные потребности, он изменит более глубокие убеждения, касающиеся всех его желаний.

На следующей неделе Фил просто сиял.

– Мы с женой занимались сексом, – он светился от счастья. Группа разделила его радость. Им было любопытно, как это произошло. – Я попросил, – просто ответил Фил.

Я спросил, что думала его жена о том, чтобы заняться с ним сексом.

– Она была рада, – ответил Фил. – Она сказала, что ей нравится заниматься со мной любовью, но поскольку я давно не просил ее об этом, она решила, что мне это не нужно.

Через неделю Фил рассказал группе, что жутко боится попросить у отчима денег в долг на замену старых окон. Некоторые члены группы поинтересовались суммой. Другие рассказали о своем опыте замены окон. Я предложил Филу обратиться за помощью к группе. Это далось ему непросто, но Фил заставил себя, и попросил помочь ему с окнами. Группа единогласно и с радостью согласилась. Примерно через месяц все эти славные парни собрались у Фила и помогли ему заменить окна.

Эти два случая потрясли Фила. Он начал понимать, что его желания важны, а другие люди готовы помочь ему с удовлетворением его потребностей. И самый надежный способ получить помощь – попросить.

Фил начал выстраивать новую парадигму. Через пару недель он рассказал группе, что собирается начать свое дело. Друг семьи предложил ему помощь в открытии бизнеса по ландшафтному дизайну. Эта перспектива ему очень понравилась, потому что такая сезонная работа позволила бы заниматься обучением сноубордингу зимой, что было его давней мечтой.

Старый друг выразил готовность стать его финансовым поручителем. Жена вызвалась найти работу, где дают медицинскую страховку. Члены группы предложили помочь с бизнес-планом и организацией бухгалтерии.

Пока Фил старался все делать сам, ему было тяжело добиваться желаемого. Когда он начал обращаться за помощью и принимать помощь от других, его жизнь словно перевернулась. Теперь он движется в направлении той жизни и работы, о которых всегда мечтал.

Освобождение. Упражнение № 43

Верите ли вы, что ваши потребности важны? Верите ли вы, что люди хотят помочь вам получить желаемое?

Запишите всех, на чью помощь можете рассчитывать. Это могут быть друзья и члены семьи. Возможно, они работают докторами, юристами, психотерапевтами или бухгалтерами. Когда список будет готов, ответьте на следующие вопросы:

- Какие еще помощники вам нужны?
- Как вы можете использовать помощь этих людей более эффективно?
- Как вы мешаете этим людям вам помогать?

Начните искать удобные случаи, чтобы попросить помощи. Заводите знакомства. Прежде чем попросить о помощи, произнесите про себя: «Этот человек хочет помочь мне в решении моего вопроса».

Прекращение саботажа

Как говорилось ранее, славные парни находят множество способов саботировать свой успех. Они теряют время впустую, откладывают на потом, не заканчивают начатое, тратят слишком много времени на чужие проблемы, отвлекаются на ерунду, создают

неразбериху, ищут оправдания.

Сэл как раз такой. Сэл был воспитан пассивным отцом и матерью шизофреничкой. Родителям было плевать на сына и его потребности. В юности ему пришлось отвечать за младшего брата. Тогда у него не было выбора. Когда ему было страшно, когда на него наваливалось слишком много, он просто брался за дело и пер вперед, упрямо и уверенно. Став взрослым, Сэл управлял кузовным цехом своего дяди. Дядя был скупым, недальновидным, не вдающимся в детали владельцем бизнеса. Именно Сэлу нужно было строить прибыльный бизнес, имея ограниченные ресурсы и недовольных сотрудников, нанятых его дядей. (Тем не менее Сэл считал, что эта задача может быть успешна выполнена!)

Каждую неделю, когда Сэл приходил на занятия группы, первым делом он принимал таблетку от головной боли, чтобы прийти в нормальное состояние после невыносимого рабочего стресса. Как-то раз я спросил Сэла, не хочет ли он обсудить варианты решения своей рабочей проблемы. «Какой в этом смысл? Ничего не исправить», – ответил он.

Следующие пятнадцать минут группа задавала вопросы и предлагала решения. Сэл выглядел как человек, которому удаляют коренной зуб без наркоза.

– Ты мог бы поговорить с дядей и объяснить ему, как тяжело работать с такими ресурсами.

– Я пробовал. Ему все равно.

– Ты можешь предложить долю в прибыли, чтобы заинтересовать сотрудников?

– Мой дядя слишком жадный. Он никогда на это не согласится.

– А нанять заместителя, чтобы тебе было полегче?

– Мы пробовали как-то раз, но это не сработало.

– Может, тебе стоит бросить руководящую должность и вернуться к покраске машин?

– Я зарабатывал бы больше, но краска слишком токсична.

– Ты можешь сменить кузовной бизнес на что-нибудь другое?

– На что? У меня ипотека, жена и двое детей. Как я могу сейчас начинать что-то с нуля?

– О какой работе ты мечтаешь?

На этот раз Сэл задумался, прежде чем ответить.

– Я всегда хотел преподавать боевые искусства. Жаль, что это невозможно. Мне придется работать по вечерам. Моя жена на это не пойдет, и я совсем перестану видеться с детьми. С каждым новым вопросом и предложением Сэл выглядел все напряженнее. В его глазах был ужас, как если бы его допрашивали в гестапо с паяльником. Когда стало ясно, что рассмотрение вариантов только подогревало его страх и заставляло закрываться, группа милосердно отступила. Позже Сэл называл этот случай «групповым истязанием».

В большинстве случаев славные парни вовсе не жертвы других людей. Скорее они сами собой жертвуют. Своим отношением и действиями Сэл гарантировал невозможность удовольствия или успеха на работе. Ему было привычно и удобно оставаться в этой стрессовой и безвыходной ситуации.

Каждый из тех славных парней, с кем мне довелось работать, в какой-то момент должен был принять осознанное решение перестать себя саботировать. Это важнейший момент излечения от синдрома славного парня. Чтобы начать получать желаемое в жизни, работе и карьере, славные парни должны осознанно принять решение и перестать себе мешать.

Один из способов сделать это таков: изменить свой взгляд на перемены. Для начала надо понять, почему они создают так много преград, из-за которых чувствуют себя погрязшими в болоте. Ипотека, жена, недостаток образования, долги, дети – не более чем оправдания. Серьезные изменения в жизни не требуют отказа от всего этого. А значит, важно видеть, что это не более чем оправдания, и можно понемногу двигаться в желаемом направлении. Например, Сэл мог бы преподавать боевые искусства один вечер в неделю. Он мог бы выплачивать ипотеку чуть быстрее, чтобы сменить работу в будущем. Он мог бы уделять меньше времени и сил привычным неприятным делам.

Освобождение. Упражнение № 44

Поймите, как вы себя саботируете. Как только вы найдете закономерность, решите, что вам стоит делать иначе, чтобы добиться того, чего вы действительно хотите. Посмотрите на список ниже и найдите, что поможет вам прекратить саботаж – и достичь своих целей.

- Сконцентрируйтесь.
- Делайте, не откладывая.
- Соглашайтесь на «достаточно хорошо», не стараясь делать «совершенно».
- Доводите начатое до конца.
- Не начинайте новых дел, не закончив старые.
- Не ищите оправданий.
- Не погружайтесь в чужие проблемы.

Поделитесь своей стратегией с человеком, заслуживающим доверия. Сверяйтесь с ней регулярно, чтобы отслеживать свои успехи (отказ от этого – прекрасный способ саботажа).

Развитие точного взгляда на мир

Задавались ли вы вопросом, почему у других людей всего больше – больше денег, лучшая работа, круче машина, красивее жена? Вы им завидуете? Вам обидно, что у них есть то, чего нет у вас? Вы хотите, чтобы удача повернулась к вам лицом?

Из-за пережитого в детстве славные парни уверены, что хорошего в мире на всех не хватит. Они убеждены, что если у других чего-то много, то им ничего не достанется.

Славным парням тяжело дается мысль о том, что мы живем в изобильной, постоянно расширяющейся вселенной. Они привыкли считать, что благ на всех не хватает. Они цепляются изо всех сил за то, что имеют, боясь, что лучшего не будет. Они убеждены, что им нужно все контролировать и манипулировать окружающими, иначе пропадет и та малость, что у них есть. Они избегают рисков и не верят, что их потребности могут быть удовлетворены с лихвой.

Эта парадигма дефицита может быть проиллюстрирована историей славного парня по имени Рассел. Будучи успешным продавцом, Рассел зарабатывал в год приятную для глаза шестизначную сумму. С религиозным постоянством он откладывал 40 % получаемых денег. Он не давал балансу текущего счета опускаться ниже отметки в 30 000 долларов. И хотя Рассел мог процветать, он находился под властью своих убеждений. Он так боялся обеднеть, что не позволял жене покупать видеокассеты в супермаркете по девять долларов, если эти траты не были заложены в бюджет.

Взгляд Рассела на деньги был отражением его взгляда на мир в целом. Его отец был жадным и суровым. Он избрал Рассела для своих критических замечаний, нахваливая и балуя других сыновей. Позже, незадолго до смерти, он отказал Расселу в наследстве, передав его долю церкви. Неудивительно, что Рассел смотрел на мир через мутные стекла лишений.

Когда мы учимся смотреть на мир как на место изобилия, мы понимаем, что всего хватит на всех. Вы не можете спорить с очевидным изобилием материальных ценностей, существующим в мире. Если другие люди живут полной и насыщенной жизнью, почему этого не делаете вы? Помните: **что смог сделать один человек, сможет и другой.**

- Если кто-то может заработать миллион долларов, почему не можете вы?
- Если кто-то может начать дело своей мечты, почему не можете вы?
- Если кто-то может водить «мерседес», почему не можете вы?
- Если кто-то может уволиться с плохой работы, почему не можете вы?
- Если кто-то может быть инструктором по сноуборду, почему не можете вы?

К сожалению, этот мир не может дать нам то, что мы не готовы принять. Поскольку дефицитное мышление заставляет человека цепляться за то, что у него есть, он не может получить больше. И, как понял Фил, когда мы просим о желаемом и ожидаем, что нам воздастся, это так или иначе случается.

Освобождение. Упражнение № 45

Отложите книгу в сторону и закройте глаза. Вдыхайте глубоко, выдыхайте медленно. Не думайте ни о чем.

Когда вы расслабитесь, представьте, что вы живете в изобильном мире. В этом мире нет

никаких ограничений. Перед вами постоянно находится множество хороших вещей. Представьте благополучие, о каком вы только мечтали: машина, дом, друзья, любовь, радость, благосостояние, успех, умиротворение, интересные и сложные задачи. Представьте, что вы живете в окружении всего этого изобилия.

Представляйте эти картины несколько раз в день, пока вы в них не поверите. Раскройте объятия, сердце и разум. Не мешайте этому случиться с вами.

Живите жизнью, о которой всегда мечтали

Славные парни верят, что существует набор правил, которые определяют все происходящее. Они уверены, что стоит им только понять эти правила и начать им следовать, как наступит спокойная и счастливая жизнь. Они убеждены: всех, кто не замечает эти правила и не подчиняется им, ждут жуткие последствия.

Открытие своей страсти и жизненного предназначения требует умения отличать работающие методы от неработающих. Зрелые и успешные люди устанавливают собственные правила. И есть только один критерий для их проверки: работают ли они?

За многие годы мужчины в моих группах «Хватит быть славным парнем!» обнаружили множество правил, которые им подошли. Эти правила помогли им открыть свою страсть и жить, используя весь свой потенциал. Эти правила помогли им создать ту жизнь и ту карьеру, о которых они мечтали.

Освобождение. Упражнение № 46

Прочтите список правил, приведенный ниже. Примерьте их на себя. Добавьте свои собственные правила. Запишите их на карточки и разложите так, чтобы они попадались вам на глаза каждый день.

1. Если вас что-то пугает, сделайте это.
2. Не соглашайтесь на малое. Согласившись на малое, вы получите малое.
3. Ставьте себя на первое место.
4. Что бы ни случилось, вы со всем справитесь.
5. Что бы вы ни делали, делайте на все сто.
6. Делая то же, что и всегда, вы получите привычный результат.
7. Вы – единственный человек, отвечающий за ваши потребности, желания и счастье.
8. Просите о том, чего хотите.
9. Если то, что вы делаете, не работает, поступите иначе.
10. Выражайтесь прямо и ясно.
11. Научитесь говорить «нет».
12. Не ищите оправданий.
13. Если вы взрослый, вам достаточно лет, чтобы устанавливать свои правила.
14. Позвольте людям помочь вам.
15. Будьте честны с собой.
16. Не позволяйте себя обижать. Никому. Никогда.
17. Вместо того чтобы ждать, пока ситуация улучшится, просто выйдите из нее.
18. Не допускайте того, что считаете недопустимым, – никогда.
19. Перестаньте жаловаться. Жертвы не достигают успеха.
20. Живите целостно. Решите, что кажется вам правильным, и затем поступайте именно так.
21. Примите последствия своих действий.
22. Заботьтесь о себе.
23. Мыслите категориями изобилия.
24. Встречайте сложности и конфликты лицом к лицу.
25. Не делайте ничего втайне от других.
26. Делайте, не откладывая.
27. Приготовьтесь отказаться от того, что у вас есть, чтобы получить желаемое.
28. Получайте удовольствие. Если то, что вы делаете, вас не радует, что-то идет не так.
29. Позвольте себе проиграть. Нет ошибок, но есть опыт, на котором можно учиться.
30. Держать все под контролем невозможно. Расслабьтесь. Пусть будет то, что будет.

Настала пора получать желаемое. Освобождение от синдрома славного парня позволит вам открыть в себе настоящую страсть и весь свой потенциал. Взяв на себя

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ, ВЫ СТАНЕТЕ ТЕМ, КЕМ ВАМ ВСЕГДА ХОТЕЛОСЬ БЫТЬ.

Эпилог

На то, чтобы написать эту книгу, у меня ушло шесть лет. В это время я работал с множеством славных парней и их подругами. В среднем у меня было три группы «Хватит быть славным парнем!» в неделю. Даже если брать только время, проведенное в группах, это более 1800 часов работы со славными парнями. За это время я наблюдал множество впечатляющих и важных событий.

Я видел, как люди из беспомощных, пассивных, требовательных и обиженных жертв превращались в сильных и целостных мужчин.

Я видел, как множество отношений расцветало, и я видел немало исчерпавших себя отношений, которые наконец-то были погребены.

Я слушал слова признательности и читал письма благодарности от мужчин и женщин: они говорили «спасибо» за все изменения, произошедшие в их жизни.

Я получал отзывы от мужчин и женщин со всего света, увидевших себя и своих близких в описании славного парня на моем сайте.

На основании всего этого я сделал одно очень важное открытие: советы и мысли, изложенные в книге «Хватит быть славным парнем!», действительно полезны!

Теперь, когда вы прочли эту книгу, я призываю вас прочесть ее еще раз. Найдите время и выполните все упражнения. Если вы еще этого не сделали, найдите заслуживающего доверия человека или группу, которые помогут вам исцелиться от синдрома славного парня. Если вы состоите в отношениях, дайте эту книгу своей подруге. Обсудите с ней то, что вы поняли о себе.

Следование программе исцеления, представленной в этой книге, – один из величайших даров, какой вы только можете дать себе и своим близким. Научившись ценить себя, вы обнаружите в себе невообразимую доселе способность любить и быть любимым, а также жить полной жизнью. Такой внутренний рост поначалу способен напугать, но он лишь показывает вашу суть – все то, чем вы можете стать.

С открытием своей истинной сущности придет безграничная свобода. Свобода быть самим собой. Свобода от чужого одобрения. Свобода добиваться желаемого.

Об авторе

Доктор Роберт Гловер – всемирно признанный эксперт по синдрому славного парня. Он частый гость тематических радиопередач и герой множества публикаций.

С помощью своей книги, онлайн-обучения, рабочих групп, подкастов, блога, консультирования и работы в терапевтических группах доктор Гловер помог огромному числу мужчин и женщин по всему миру изменить свою жизнь.

В результате работы доктора Гловера тысячи славных парней превратились из безвольных и несчастных жертв в уверенных и целостных мужчин. Одновременно с этим произошли перемены в их карьере и личных отношениях.

Доктор Гловер – создатель курса «Основы знакомств для мужчин», директор TPI University (Университета личностной целостности), а также обладатель лицензии психотерапевта по вопросам семьи и брака в штате Вашингтон.

Часть года доктор Гловер проводит в городе Белвью штата Вашингтон, а другую часть – в мексиканском городе Пуэрто-Вальярта. Для связи с доктором Гловером используйте электронный адрес: robert@drglover.com.

Сноски

1

«Сайнфелд» (англ. Seinfeld) – популярный американский телесериал в жанре комедии положений (1989–1998). – *Прим. ред.*