

•

---

**Хватит быть  
Приятным парнем!**  
(Перевод Янченко Андрея/ kerher89@mail.ru)

## **ОПРОБОВАННЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ТОГО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ В ЛЮБВИ, СЕКСЕ И ЖИЗНИ.**

**Роберт А. Гловер, Ph.D.<sup>1</sup>**

### **Посвящение и Благодарность.**

Эта книга посвящается Элизабет. Ты мой партнер, моя муза и мой лучший друг. Если бы не ты, я бы до сих пор оставался безнадежно невежественным «Приятным Парнем». Ты, воистину, дар Божий. Спасибо тебе.

Дэвиду, Джейми, Стиву и Гранту. Вы - дети, о которых родитель мог только мечтать. Самобытность и уникальность каждого из вас превращает ваше воспитание в постоянное веселье. Спасибо вам за все те разы, когда вы спрашивали: “Когда ты уже закончишь свою книгу?” Никогда не переставайте быть собой.

Огромному количеству мужчин и женщин, которые пригласили меня в наиболее интимные сферы своей жизни. Спасибо вам за ваше участие и помощь в написании «Хватит быть «Приятным Парнем»!» В особенности - всем тем мужчинам, которые были участниками организованной мной одноименной мужской терапевтической группы. Вы даже не представляете, насколько сильно изменилась моя собственная жизнь в результате того, что я принял участие в ваших.

Доктору Анне Хастингс. Вашу мудрость и проницательность можно обнаружить на каждой странице данной книги. Вы помогли мне поверить в то, что быть тем, кем я являюсь на самом деле, абсолютно нормально. Спасибо вам.

Дебби Дюваль. Твой талант редактора помог скрыть массу моих огрехов. Спасибо тебе за помощь в улучшении этой книги.

**Содержание  
Введение**

Глава первая.      Синдром Приятного Парня  
Глава вторая.      Откуда берутся Приятные Парни?  
Глава третья.        Научитесь удовлетворять потребности того человека, который по-настоящему важен.  
Глава четвёртая.    Сделайте свои потребности приоритетными  
Глава пятая.        Восстановите свою силу  
Глава шестая.      Восстановите свою мужественность.  
Глава седьмая.     Добейтесь любви, которой вы бы хотели: результативные стратегии для близких отношений  
Глава восьмая.     Добейтесь секса, которого вы бы хотели: результативные стратегии для достижения сексуальных отношений, отвечающих вашим потребностям  
Глава девятая.     Добейтесь жизни, которой вы бы хотели: ваши энтузиазм и потенциал в быту, на работе и жизненном пути.  
**Заключение**

## **Введение**

Пять десятилетий драматичных социальных изменений и монументальных сдвигов в принципах устройства традиционной семьи<sup>2</sup> сформировали породу мужчин, которые ищут одобрения окружающих.

Я называю таких мужчин **«Приятными Парнями»**.

«Приятные Парни» озабочены тем, чтобы хорошо выглядеть<sup>3</sup> и всё делать правильно. Они чувствуют себя лучше всего, когда делают счастливыми других людей. «Приятные Парни» избегают конфликтов как чумы и готовы вылезти из кожи вон, лишь бы никого не расстроить. В общем, «Приятные Парни» - это миролюбивые и великодушные люди. В особенности «Приятные Парни» озабочены двумя вещами: как сделать женщине приятно и как отличаться от остальных мужчин. В двух словах, **«Приятные Парни» верят в то, что если они будут хорошими, отзывчивыми, заботливыми, то взамен сами станут счастливыми, любимыми и удовлетворенными своей жизнью.**

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой?

Именно так.

В течение последних нескольких лет в своей психотерапевтической практике, я столкнулся с бесчисленным количеством обиженных и неудовлетворенных «Приятных Парней». Данные мужчины, удовлетворяющие свои потребности «пассивным образом», буквально бились головой об стену в стремлении испытать счастье, которое, как они

считали, заслужили, и так отчаянно жаждали получить. Данная фрустрация<sup>4</sup>, возникла в связи с тем, что **«Приятные Парни» верят в миф.**

Данный миф – это логическое ядро того, что я называю **Синдромом Приятного Парня**. Синдром Приятного Парня представляет собой убеждение индивида в том, что если он будет «хорошим», то будет любим, его потребности будут удовлетворяться, а жизнь - будет лишена проблем. Когда данная жизненная стратегия проваливается и не приводит к желаемым результатам – как чаще всего и происходит – «Приятные Парни» обычно начинают просто больше стараться, не меняя своего поведения. В связи с чувствами беспомощности и негодования, которые данная модель поведения неизбежно вызывает, в глубине души «Приятные Парни» чаще всего далеко не так приятны.

Концепция «Синдрома Приятного Парня» выросла из моей собственной фрустрации, возникающей из-за неудовлетворенности тем, что, я никогда, как я полагал, не получаю взамен то, чего заслуживаю, несмотря на мои попытки всё делать «правильно». Я был типичным «чувствительным парнем нью эйдж<sup>5</sup>» - и гордился этим. Я был одним из самых приятных парней, которых вы когда-либо встречали. Но я не был счастлив.

Когда я начал анализировать свои собственные черты «Приятного Парня» - стремление играть роль «опекуна», желание отдавать, чтобы получить взамен, навязчивое стремление решать чужие проблемы, попытки решить любую проблему мирным путём, избежать конфликта, скрыть свои ошибки, получить одобрение – во время проведения своей консультационной практики<sup>6</sup> я стал замечать, что подобные черты проявляются у большого количества других мужчин.

Меня осенило, что зарождение сценария, направляющего мою собственную жизнь, является не обособленным инцидентом, но продуктом социальной динамики, которая повлияла на бесчисленное количество мужчин.

Вплоть до настоящего момента, никто не воспринимал Синдром Приятного Парня в качестве серьезной проблемы и не предлагал способов её эффективного решения. Именно поэтому я написал «Хватит быть «Приятным Парнем»!».

**В данной книге наглядно показано, как перестать искать одобрения окружающих и начать получать то, чего «Приятные Парни» ищут в любви и жизни в целом.**

Сведения, приведенные в «Хватит быть «Приятным Парнем!»», представляют собой неоднократно опробованный план действий, способный помочь мужчинам, удовлетворяющим свои потребности «пассивным образом», избавиться от неэффективной модели поведения, свойственной «Синдрому Приятного Парня». Данный план основан на моём собственном опыте избавления от данного синдрома и моей работе с большим количеством Приятных Парней в течение последних двадцати лет.

«Хватит быть «Приятным Парнем!»» - безусловно «мужская» книга. Тем не менее, большое количество женщин оказало мне поддержку в её написании. Женщины, которые прочли книгу, регулярно сообщали, что она не только помогает им лучше понимать их Приятных Парей, но и получать новые инсайты<sup>7</sup> о самих себе.

**Информация и упражнения, представленные в «Хватит быть «Приятным Парнем!»» работают.** Если вы - неудовлетворенный многими вещами Приятный Парень, то принципы, изложенные на последующих страницах, изменят вашу жизнь. Вы:

**Научитесь находить эффективные пути для удовлетворения собственных нужд.**

**Начнете чувствовать себя более сильным и решительным.**

**Создадите близкие отношения, к которым стремитесь.**

**Научитесь выражать собственные эмоции и чувства.**

**Добьётесь захватывающей сексуальной жизни, отвечающей вашим потребностям.**

**Примите собственную мужественность и выстроите крепкие отношения с мужчинами.**

**Раскроете собственный потенциал и станете по-настоящему творческим и продуктивным.**

**Примите себя таким, какой вы есть.**

Если вас заинтересовали вышеуказанные перемены, то ваше путешествие к избавлению от Синдрома Приятного Парня только что началось. Настало время перестать искать одобрения окружающих и начать получать то, чего вы хотите в любви и жизни в целом.

## **Глава**

## Синдром Приятного Парня

«Я Приятный Парень. Я один из самых приятных парней, которых вы когда-либо встречали.»

С такого вступления Джейсон - мануальный терапевт, разменявший четвертый десяток, начал первый сеанс индивидуальной терапии. Джейсон описал свою жизнь как «идеальную» - за исключением одной крупной проблемы – в сфере сексуальной жизни. Прошло несколько месяцев с того момента, как он и его жена Хизер последний раз занимались сексом, и было не похоже, что что-либо изменится в ближайшее время.

Джейсон открыто говорил о своём браке, своей семье, и о своей сексуальности.

Будучи добродушным человеком, он, казалось, приветствовал возможность поговорить о себе и своей жизни.

Больше всего на свете Джейсон хотел понравиться окружающим. Он считал себя очень великодушным, отзывчивым человеком. Он гордился тем, что его настроение редко сильно менялось, и он никогда не терял самообладания. Он поведал, что ему нравится делать других людей счастливыми, и не нравится вступать в конфликты. Чтобы не «раскачивать лодку» в отношениях со своей женой, он стремился сдерживать свои чувства и делать всё «как надо».

После данного вступления, Джейсон вынул из своего кармана листок бумаги и развернул его. Он пояснил, что записал кое-что, чтобы не забыть.

«Я никогда и ничего не могу сделать как надо» начал Джейсон, глядя на свой листок. «Неважно насколько сильно я старался, Хизер всё равно обнаружит какой-нибудь недочёт. Я не заслужил такого обращения. Я стараюсь быть достойным мужем и отцом, но всякий раз – недостаточно хорошо».

Джейсон сделал паузу, поглядев в свой листок.

«Взять хотя бы сегодняшнее утро» продолжил он. «Пока Хизер собиралась на работу, я разбудил нашу малышку Челси, покормил её и искупал. Я подготовил её к выходу и начал собираться сам. В этот момент в комнату вошла Хизер с тем самым выражением лица. Я понял, что влип.»

«Зачем ты так вырядил её? Вот как нужно было её одеть» спародировал Джейсон интонацию своей жены. «Я не знал, что она хотела нарядить Челси во что-то ещё. После всего того, что я предпринял, чтобы подготовить дочь к выходу этим утром, я по-прежнему оказался неправ.»

«А вот - другой пример,» продолжал Джейсон «однажды я убирался на кухне и постарался на славу. Я загрузил посудомойку, вымыл кастрюли и сковородки, протёр пол. Я думал, что на этот раз Хизер точно оценит всё то, что я сделал, чтобы помочь ей. Но ещё до того, как я всё доделал, она пришла и спросила ‘А почему ты не протёр по углам?’. Да ради Бога, я же ещё не закончил! Но вместо того, чтобы заметить всё то, что я уже сделал и поблагодарить меня, она обратила внимание на единственную вещь, которую я пока еще не доделал.»

«Кроме того, по поводу секса» продолжил Джейсон. «Мы переспали всего несколько раз до того как поженились, так как оба – христиане. Секс по-настоящему важен для меня, но у Хизер он просто не вызывает интереса. Я-то полагал, что когда мы поженимся, всё станет прекрасно. После всего, что я делаю ради Хизер, думается, что она тоже должна захотеть дать мне ту единственную вещь, в которой я действительно нуждаюсь.

«Я стараюсь значительно больше, чем большинство других парней. Похоже, что я постоянно отдаю значительно больше, чем получаю взамен.» Джейсон, в данный момент, напоминающий лежащего на кушетке маленького мальчика, умоляюще проговорил «Всё чего я хочу – чтобы меня любили и ценили. Разве я многого прошу?»

### **Несколько «Самых Приятных Парней На Свете»**

Мужчины, подобные Джейсону, попадают в мой офис удивительно часто. Несмотря на то, что они отличаются друг от друга по множеству параметров, их, все же, объединяет наличие одного и того же базового взгляда на вещи. Позвольте мне познакомить вас с еще несколькими Приятными Парнями.

#### **Омар**

Основная цель Омара в жизни – угодить своей девушке. Но, несмотря на все его старания, она жалуется, что он никогда не бывает эмоционально доступен<sup>8</sup>. В сущности, каждая из его предыдущих девушек была недовольна тем же. Поскольку Омар считает себя весьма отзывчивым человеком, он не понимает, с чем связаны подобные обвинения. Омар утверждает, что для него величайшая радость в жизни - это дарить счастье другим людям. Он даже носит с собой пейджер, чтобы его друзья, в случае чего, могли с ним связаться и попросить о помощи.

### **Тодд**

Тодд гордится тем, что уважает женщин и ведет себя с ними честно. Он считает, что данные качества выделяют его из массы других мужчин и должны привлекать женщин. Тем не менее, он редко ходит на свидания, несмотря на то, что у него есть много друзей. Женщины, с которыми он знаком, говорили, что он отлично умеет слушать, и часто звонили ему, чтобы поделиться своими проблемами. Ему нравится чувствовать себя нужным. Подруги постоянно говорят ему, какой отличной «добычей» он мог бы стать для какой-нибудь счастливой женщины. Он не может понять почему, несмотря на то, что он хорошо обходится с женщинами, их, похоже, больше привлекают разного рода подонки, нежели такие Приятные Парни как он.

### **Билл**

Билл – тот человек, к которому все обращаются за помощью. В его лексиконе попросту отсутствует слово «нет». Он ремонтирует машины женщинам, с которыми вместе посещает одну и ту же церковь. Он тренирует команду своего сына из младшей бейсбольной лиги<sup>9</sup>. Его приятели звонят ему, когда им нужно помочь с переездом. Он ухаживает за своей овдовевшей матерью, навещая её каждый вечер после работы. Хотя ему нравится помогать другим, кажется, что ему самому никогда в достаточной степени не «платят той же монетой».

### **Гэри**

Жена Гэри часто выходит из себя, и начинает упрекать и унижать его. Поскольку он боится вступить в конфликт и не хочет «раскачивать лодку», Гэри старается избегать тем, которые, насколько он знает, могут рассердить его жену. После ссоры, он всегда извиняется первым. Он не может припомнить, чтобы его жена когда-либо извинялась за своё поведение. Несмотря на постоянные конфликты, Гэри говорит, что любит свою жену и сделает всё, что угодно, чтобы порадовать её.

### **Рик**

Рик - гомосексуалист, разменявший пятый десяток. Он встречается с алкоголиком. Рик пришёл на консультацию, чтобы помочь своему партнёру, Джею, бросить пить. Рик жалуется, что, похоже, удерживать их отношения на плаву – это исключительно его обязанность. Рик надеется, что если он сможет помочь Джею бросить пить, то наконец-то обретёт те отношения, о которых всегда мечтал.

### **Лайл**

Лайл - набожный христианин, который старается всё делать

правильно. Он читает проповеди в воскресной школе<sup>10</sup> и занимает должность старейшины<sup>11</sup> в своей церкви. Вместе с тем, с подросткового возраста он борется со своим пристрастием к порнографии. Лайл компульсивно<sup>12</sup> мастурбирует, зачастую три или четыре раза в день. Ежедневно он тратит несколько часов на посещение вебсайтов, содержащих контент сексуального характера. Он страшно боится, что правда о его сексуальной компульсивности когда-нибудь выйдет наружу, и его жизнь будет разрушена. Он пытается контролировать себя, изучая Библию и молясь, хотя ничего из этого не помогает в должной мере.

### **Хосе**

Хосе - бизнес-консультант<sup>13</sup>, ближе к сорока годам. Последние пять лет он состоит в отношениях с женщиной, которую считает нуждающейся и несамостоятельной. Хосе стал подумывать о прекращении отношений с тех самых пор, как она переехала к нему. Но он боится, что его девушка не переживёт разрыва. Хотя он предпринимал несколько неудачных попыток расстаться, его девушка всякий раз настолько сильно «психовала», что он возвращался к ней снова. Хосе постоянно ломает голову, как прекратить эти отношения, чтобы не ранить девушку и не показаться негодяем в результате.

### **Кто все эти мужчины?**

Несмотря на то, что каждый такой мужчина уникален, их всех объединяет наличие одного и того же жизненного сценария: *Каждый из них считает, что если он будет «хорошим» и будет вести себя «правильно», то его будут любить, его потребности - удовлетворяться, а жизнь - будет беспроблемной.* Это стремление быть хорошим обычно включает в себя как попытки игнорировать или скрывать некоторые вещи о самом себе (собственные ошибки, потребности, эмоции), так и стремление стать таким, каким, как кажется, окружающие хотят видеть данного мужчину (благородным, отзывчивым, миролюбивым и т.д.)

Я называю таких мужчин **Приятными Парнями**.

До настоящего момента времени на Приятного Парня не обращали большого внимания, несмотря на то, что его можно встретить где угодно.

Он - тот родственник, который позволяет своей жене всем заправлять.

Он - тот знакомый, который сделает что угодно для кого угодно, несмотря на то, что его собственная жизнь буквально «лежит в руинах».

Он - тот парень, который терпит свою жену или девушку только потому, что боится вступить в конфликт, и ничего никогда не изменится.

Он - тот начальник, который говорит одному то, что тот хочет



услышать, а потом резко меняет точку зрения, просто чтобы угодить кому-то ещё.

Он - тот человек, который позволяет остальным людям «переступать через себя», потому что не хочет «раскачивать лодку».

Он - надежный парень из церкви или клуба, который никогда не откажет, и никогда не возмутится, что кто-то «висит у него на шее» или слишком навязчиво ведёт себя.

Он - человек, жизнь которого, как кажется, находится под контролем, пока БАБАХ! однажды он не совершает чего-то, что разрушит её целиком.

### **Характерные черты Приятных Парней**

Каждый Приятный Парень уникален, но все они обладают набором схожих характерных черт. Возникновение данных черт – это результат действия направляющего их жизнь сценария, зачастую сформированного еще в детстве. Тогда как прочие мужчины могут обладать одной-двумя подобными чертами, Приятные Парни наделены, мягко говоря, значительным количеством оных.

**Приятные Парни – «дарители».** Приятные Парни зачастую утверждают, что им нравится отдавать что-то другим. Эти мужчины полагают, что их благородство показывает, насколько они хороши, что, в свою очередь, убедит окружающих любить и уважать их.

**Приятные Парни пытаются решить чужие проблемы и играют роль «опекуна».** Если у кого-то возникает проблема, кто-то находится в нужде, депрессии или чем-то огорчен, Приятный Парень зачастую будет пытаться решить чужую проблему или исправить ситуацию (обычно даже без спроса).

**Приятные Парни ищут одобрения окружающих.** Универсальная особенность Синдрома Приятного Парня заключается в поиске подтверждения собственной значимости у других людей. Всё, что делает или говорит Приятный парень просчитано на определенном уровне, с целью получить чье-то одобрение или избежать осуждения. Данное утверждение в особенности применимо к их отношениям с женщинами.

**Приятные Парни избегают конфликтов.** Приятные Парни ищут спокойной, тихой жизни. Чтобы добиться её, они избегают поступков, которые могут «раскачать лодку» или расстроить кого-либо.

**Приятные Парни полагают, что должны скрывать свои осознанные недостатки и ошибки.** Эти мужчины опасаются, что другие люди могут рассердиться на них, начать упрекать или даже расстаться с ними, если обнаружат какие-то их ошибки или недостатки.

**Приятные Парни стремятся поступать «правильно».** Приятные Парни верят, что существуют ключ к счастливой, лишенной проблем жизни. Они убеждены, что если получится понять, как поступать правильно, то всё и всегда будет получаться.

**Приятные Парни подавляют свои чувства.** Приятные Парни склонны в большей степени проанализировать, нежели чем попытаться «прочувствовать» ситуацию. Они могут рассматривать чувства как пустую трату времени и сил. Они часто стараются держать чувства под контролем<sup>14</sup>.

**Приятные Парни зачастую стараются отличаться от своих отцов.** Многие Приятные Парни признавались, что их отцы - равнодушные, безучастные, пассивные, ожесточенные, «гуляющие» или пьющие люди. Неудивительно, что в какой-то момент своей жизни Приятный Парень принимает решение попытаться стать полной противоположностью своему старику.

**Приятным Парням зачастую более комфортно общаться с женщинами, нежели чем с мужчинами.** В силу условий жизни, в которых они росли, у большинства Приятных Парней достаточно мало друзей мужского пола. Приятные Парни часто ищут одобрения у женщин и убеждают себя в том, что отличаются от остальных мужчин. Им нравится верить, что они не эгоистичны, не бывают разгневаны чем-либо, никогда не желают нагрубить кому-либо, то есть не обладают теми чертами, которые приписывают «прочим» мужчинам.

**Приятным Парням сложно поставить свои потребности на первое место.** Подобным мужчинам кажется, что ставить свои потребности на первое место - слишком эгоистично. Они считают, что ставить потребности других людей выше своих – нравственно и верно.

**Приятные Парни зачастую переносят на партнера свой «эмоциональный стержень».** Многие Приятные Парни отмечали, что они счастливы, только в том случае, если счастлив их партнер. Поэтому они зачастую будут тратить громадное количество сил на личные отношения.

**Что плохого в том, чтобы быть Приятным Парнем?**

Существует соблазн преуменьшить значимость проблемы, связанной с Синдромом Приятного Парня. В конце концов, как желание быть приятным может быть плохим? Мы можем даже посмеиваться над поведением какого-нибудь Марвина Милкетоста<sup>15</sup>, наглядно показанном в комиксах и телевизионных ситкоммах. Поскольку мужчины уже стали легкой целью для сатиры в нашей<sup>16</sup> культуре, карикатурное изображение чувствительного

парня скорее станет объектом шуток, нежели беспокойства.

Сами Приятные Парни зачастую испытывают трудности, пытаясь оценить причины и степень адекватности собственных взглядов и поступков. Когда я начал работать с такими мужчинами, которые удовлетворяют свои потребности пассивным образом, практически без исключений, каждый из них спрашивал меня – «А что плохого в том, чтобы быть Приятным Парнем?». Взяв в руки эту книгу и задумавшись над её названием, вы, возможно, задались тем же самым вопросом.

Повесив на подобных мужчин ярлык «Приятный Парень», я главным образом хотел обратить внимание не на их поведение, но на укоренившейся системе взглядов о себе самих и окружающем их мире. В силу условий, в которых они росли, эти мужчины решили, что если они будут «приятными», то их будут любить, их потребности будут удовлетворяться, а жизнь - будет спокойна и размеренна.

Термин Приятный Парень, по правде говоря, не совсем верное наименование, поскольку Приятные Парни - далеко не так приятны. Вот несколько не-столь-приятных черт Приятных Парней:

**Приятные Парни не искренны.** Эти мужчины прячут свои ошибки, избегают конфликтов, говорят то, что, как они сами думают, другие люди хотят от них услышать, и подавляют собственные чувства. Эти черты делают Приятных Парней в корне неискренними.

**Приятные Парни скрытны.** В связи с тем, что они нацелены на поиск одобрения, Приятные Парни будут скрывать всё, что, как они считают, может расстроить кого-либо. Девиз Приятного Парня – «Если ты не добился успеха с первой попытки – скрой все улики».

**Приятные Парни «расколоты» внутри.**

Приятные Парни искусны в умении совмещать противоречащие друг другу сведения о себе, «раскидывая» их по различным, изолированным друг от друга уголкам сознания. Так, женатый человек может сформировать своё собственное определение верности, которое позволит ему отрицать, что у него была связь со своей секретаршей (или практиканткой), поскольку он никогда не занимался с ней сексом.

**Приятные Парни манипулятивны.** Приятным Парням сложно сделать собственные потребности приоритетными, сложно попросить то, чего они хотят открыто и прямо, что в свою очередь формирует у них чувство бессилия. В результате они часто прибегают к манипуляциям, пытаясь удовлетворить собственные потребности.

**Приятные Парни пытаются всё контролировать.** Главная цель Приятного Парня – сохранить свою жизнь в мире и спокойствии. Поэтому,

у подобных людей постоянно возникает стремление контролировать окружающих людей и обстоятельства, имеющие отношение к первым.

**Приятные Парни *отдают, чтобы получить*.** Несмотря на то, что Приятные Парни стремятся быть щедрыми «дарителями», их «дары» зачастую имеют подсознательные, скрытые мотивы. Они могут желать, чтобы их оценили, желать организовать своего рода взаимный обмен, хотеть, чтобы кто-то перестал на них сердиться и т.п. Приятные Парни зачастую сообщают о чувстве неудовлетворенности или негодовании, которое возникает в связи с тем, что, как им кажется, они отдают окружающим значительно больше, чем получают взамен.

**Приятные Парни - пассивно-агрессивны.** Приятные Парни, как правило, выражают собственную фрустрацию и негодование косвенными, окольными и не столь приятными способами. Это может выражаться в отчужденности, забывчивости, частых опозданиях, недоброкачественном подходе к делу, неспособности поддерживать эрекцию, преждевременной эякуляции, и повторении одних и тех же раздражающих других людей поступков, несмотря на неоднократные обещания больше не вести себя таким образом.

**Приятные Парни переполнены яростью.** Несмотря на то, что Приятные Парни часто отрицают факт того, что иногда бывают чем-то рассержены, продолжительная неудовлетворенность и негодование порождают глубоко внутри этих мужчин бурлящий от ярости котёл. Эта ярость стремится вырваться наружу в самые неожиданные и неподходящие моменты времени.

**Приятные Парни - аддиктивны<sup>17</sup>.** Склонность к аддиктивному поведению служит средством снятия стресса, смены настроения или излечения боли. Поскольку Приятные Парни, как правило, держат слишком много всего, закупоренным внутри, хоть что-то должно иногда выходить наружу. Одним из самых распространенных видов аддиктивного поведения является сексуальная компульсивность.

**У Приятных Парней возникают проблемы с расстановкой границ.** Множество Приятных Парней испытывает затруднения, когда хотят сказать «нет», «хватит» или «мне нужно идти». Они зачастую чувствуют себя беспомощными жертвами и рассматривают других людей в качестве источника проблем, которые сами испытывают.

**Приятные Парни часто ведут «отшельнический» образ жизни.** Несмотря на то, что Приятные Парни желают понравиться и быть любимыми, их поведение, мягко говоря, создаёт препятствия, которые

мешают другим людям «приблизиться» к ним.

**Приятных Парней часто привлекают люди и ситуации, которые нуждаются в «починке».** Данное обстоятельство зачастую обусловлено условиями, в которых Приятный Парень рос, его потребностью выглядеть хорошо, а также желанием получить одобрение. К несчастью, данная склонность в достаточной степени обеспечивает возникновение условий, при которых Приятный Парень будет проводить большую часть жизни в состоянии аврала, ломая голову над неотложными проблемами, и, пытаясь управиться с трудностями.

**У Приятных Парней часто возникают проблемы в личных отношениях.**

Поскольку Приятные Парни акцентируют очень много внимания на близких отношениях, данная сторона их жизни часто становится источником неудовлетворенности и напряженности. В частности:

Приятные Парни зачастую являются отвратительными слушателями, поскольку во время разговора слишком заняты, пытаясь понять, как «защитить себя» или решить чьи-то проблемы.

Поскольку Приятные Парни боятся вступить в конфликт, они зачастую ведут себя неискренне и редко способны довести решение проблемы до конца.

Приятные Парни нередко заводят отношения с людьми, которые, как они полагают, являются «перспективными проектами» или «неограниченными бриллиантами». Когда данный «бриллиант» не оправдывает ожиданий Приятного Парня, последний начинает обвинять своего партнера в том, что тот встает на пути их счастья.

**У Приятных Парней возникают проблемы, связанные с сексуальностью.** Хотя большинство Приятных Парней отрицают наличие проблем в сексуальной сфере, на данный момент я не встречал ни одного, который был бы доволен своей сексуальной жизнью, не имел расстройств сексуального характера (чаще всего - это неспособность получить или поддерживать эрекцию, преждевременная эякуляция), или вёл бы себя предусмотрительно в удовлетворении своих сексуальных потребностей (не вёл беспорядочной половой жизни, не пользовался услугами проституток, не имел тяги к просмотру порнографии, компульсивной мастурбации и т.п.).

**Приятные Парни как правило лишь относительно успешны.** Большинство Приятных Парней, которых я встречал, были одаренными, умными и достаточно успешными. При всем том, практически без исключений никто из них не смог реализовать весь свой потенциал.

### **«Но он такой славный малый»**

Нередко люди, которые не понимают истинных причин поведения таких мужчин, путают пассивность, угодливость и великодушие Приятного Парня с теми же чертами, свойственными здоровому мужчине. Многие женщины рассказывали, что первоначально допускали ту же самую ошибку. В силу того, что Приятный Парень не похож на мужчин, с которыми они встречались ранее, он казался весьма хорошей «добычей».

К сожалению, отрицательные черты, перечисленные выше, находят способ «просочиться» сквозь Приятного Парня в его жизнь и личные отношения. В результате, **подобные мужчины имеют склонность колебаться между состояниями приятного и не-столь-приятного парня.** Я выслушал огромное количество жён, девушек и партнеров, которые описывали проявление как доктора Джекилла, так и мистера Хайда в поведении Приятного Парня:

«Он может быть по-настоящему очаровательным, но также может и глубоко ранить меня. Он переделает все незначительные дела – например, заберёт детей или решит проблему с ужином, когда я задержусь на работе на пару часов. Но потом, как гром среди ясного неба, он закатит истерику, упрекая меня в том, что я никогда не хочу заниматься с ним сексом».

«Все считают, что он славный малый, и мне действительно повезло с ним. Но никто не знает, каким он может быть на самом деле. Он всегда помогает людям с машинами или с чем-нибудь еще, что нужно отремонтировать. Но когда я прошу его сделать что-нибудь, он говорит, что мне не угодить, говорит, что я ворчу и пытаюсь контролировать его, прямо как мать».

«Он постоянно пытается угодить мне. Он сделает для меня всё что угодно, кроме того, что действительно нужно. Он пойдёт со мной за покупками, хотя очевидно, что не особо этого хочет. И всё это время он будет дуться, заставляя меня тоже чувствовать себя несчастной. Я бы хотела, чтобы он просто говорил “нет”, хотя бы иногда».

«Он никогда не скажет, что ему что-то не нравится. Он будет всё держать в себе, постепенно превращаясь в паровой котёл. Я и не думала, что его что-нибудь беспокоит. И вдруг, как гром среди ясного неба, он буквально взрывается, и мы серьёзно ссоримся. Было бы значительно проще, если бы он просто сказал мне, что ему что-то не нравится».

«Когда я хочу рассказать ему о чем-то, что беспокоит меня, он сразу же пытается решить мою проблему. Он считает, что если я просто буду поступать так, как он советует, то все мои проблемы решатся. Он всегда говорит мне, что я слишком много внимания уделяю негативу, и мне не

угодишь. Но всё, чего я в действительности хочу – чтобы он просто выслушал меня».

«После всех тех отвратительных мужчин, с которыми я встречалась до этого, я думала, что нашла наконец-то того приятного парня, которому могу доверять. После пяти лет замужества я узнала, что он пристрастился к порнографии и пип-шоу<sup>18</sup>. Я была опустошена. У меня и мысли не было, что он занимается чем-то подобным».

«Как бы было замечательно просто взмахнуть волшебной палочкой, чтобы убрать все его плохие черты, сохранив только хорошие»

### **Цельный мужчина.**

После вступления в терапевтическую группу «Хватит быть Приятным Парнем!», Джил – воспитанный и вежливый мужчина, разменявший пятый десяток, с удивлением обнаружил, что жена одобряет его поступок.

Тем не менее, он всё равно питал тайный страх, что она рассердится из-за того, что, как ему казалось, предполагает название группы – «как перестать быть приятным парнем *и стать подонком*».

В соответствии с типичной логикой Приятного Парня, Джил удивился тому, что какую-либо женщину может порадовать превращение мужчины в «неприятного» человека.

Поскольку Приятные Парни внутренне стремятся делить всё на белое и черное, единственная альтернатива «хорошему» поведению, которую они видят – это стать «негодяем» или «подонком». Я часто обращаю внимание Приятных Парней на то, что противоположность сумасшествия – опять же сумасшествие, поэтому «превращение в негодяя» – это не выход.

Избавление от Синдрома Приятного Парня – это не переход от одной крайности к другой. Процесс избавления от неэффективных шаблонов поведения Приятного Парня не включает в себя попытки стать «неприятным». Скорее это означает необходимость стать «цельным».

**Быть цельным означает, быть в состоянии принять все стороны самого себя.** Цельный мужчина способен принять всё то, что делает его уникальным мужчиной: собственную силу, ассертивность<sup>19</sup>, мужество и страсть, так же, как и недостатки, ошибки и «тёмную сторону».

Цельный мужчина обладает большинством из нижеперечисленных качеств:

**Он обладает сильным чувством собственного «я». Он нравится себе таким, какой есть.**

**Он берёт на себя самого ответственность за удовлетворение собственных потребностей.**

**Он не стесняется своей мужественности и сексуальности.**

**Он – цельный человек. Он делает то, что правильно, а не то, что выгодно.**

**Он - «предводитель». Он старается обеспечивать и защищать тех, о ком заботится.**

**Он открыт, прямолинеен и эмоционален в выражении своих чувств.**

**Он способен помогать и делиться чем-то без излишней опеки или навязывания своей помощи в решении проблем.**

**Он не боится заниматься чем-то, несмотря на возможные конфликты, а также знает, как установить границы в общении.**

Цельный мужчина не пытается быть совершенным или получить одобрение окружающих. Вместо этого он принимает себя таким, какой он есть, без прикрас. Цельный мужчина принимает факт того, что он «совершенно несовершенен».

Процесс превращения Приятного Парня в цельного мужчину не включает в себя более упорные попытки стать хорошим человеком. Избавление от Синдрома Приятного Парня требует принятие совершенно иного способа оценки себя и окружающего мира, полного изменения личной *парадигмы*. Позвольте мне объяснить.

### **Парадигмы.**

Парадигма – это дорожная карта, которую мы используем, чтобы направлять наше жизненное путешествие. Каждый из нас использует свою личную дорожную карту, полагая, что она верна и современна.

Парадигмы зачастую действуют на подсознательном уровне, в значительной степени определяя наши взгляды и поступки. Они служат своего рода фильтром, через который мы пропускаем свой жизненный опыт. Данные, которые не укладываются в нашу парадигму, отсеиваются, не достигая сознания. Значение информации, соответствующей парадигме, преувеличивается при обработке, таким образом, поддерживая текущую систему взглядов.

Парадигмы подобно дорожным картам, могут послужить отличным проводником в нашем путешествии. К сожалению, если они не соответствуют современному положению дел или не являются точными, то могут либо направить нас в неверном направлении, либо заставить бесплодно блуждать кругами в одном и том же районе. Зачастую, когда подобное происходит, мы будем продолжать упорно искать нужный пункт назначения, ощущая возрастающее недовольство. Несмотря на то, что индивид, ведомый неточной или просроченной парадигмой, будет полагать,



что его поведение является разумным, окружающие могут попросту диву даваться: «о чём он только думал, когда вел себя подобным образом?».

Большинство парадигм формируются, когда мы молоды, наивны и относительно беспомощны. Они зачастую опираются на неточные интерпретации детского опыта. Поскольку парадигмы, как правило, находятся на подсознательном уровне, они редко подвергаются критической оценке или обновляются. Возможно, самый примечательный факт состоит в том, что для своих «владельцев» они представляются на 100% верными – даже когда это далеко не так.

### **Неэффективная парадигма Приятного Парня.**

Действующая в голове у Приятного Парня парадигма такова:

**ЕСЛИ я смогу скрыть свои недостатки и стать тем, кем остальные, как я полагаю, хотят меня видеть**

**ТО я буду любим, мои потребности будут удовлетворяться, а моя жизнь будет лишена проблем.**

Даже когда данная парадигма показывает свою неэффективность, Приятные Парни видят только один выход: **нужно больше стараться.**

Приятные Парни плохо воспринимают и удивительно быстро забывают информацию, которая ставит под сомнение постулаты их парадигмы. Склонность принимать на веру мировоззрения, которые последовательно доказали свою непрактичность, настолько сильно «вросла» в их подсознание, что любое событие или информация, которая будет бросать вызов текущей парадигме будет восприниматься как полная ересь. Приятным Парням сложно рассмотреть возможность иного подхода к решению проблем, даже когда всё, что бы они ни делали, не приводит к желаемым результатам.

Джейсон, о чьих сексуальных проблемах в отношениях с женой, Хизер, было рассказано в начале данной главы, - хороший пример неудовлетворенности, возникающей в результате следования неэффективной парадигме Приятного Парня. Его воспитывал властный отец-перфекционист, который возлагал на Джейсона, а также его братьев и сестёр, слишком большие, нереалистичные надежды. Отец считал, что существует только один единственно верный способ решения какой-либо проблемы – тот, который кажется правильным ему самому. Мать Джейсона была эмоционально зависимой женщиной, которая жила «за счёт» своих детей. Когда его мать в чем-либо нуждалась, она «использовала» своих детей, чтобы удовлетворить свои потребности<sup>20</sup>. Когда у детей возникали потребности, она зачастую была слишком эмоционально подавлена, чтобы отреагировать.

Джейсон научился справляться со своими детскими переживаниями, развивая парадигму, которая включала:

Веру в то, что он сможет получить отцовское одобрение и избежать его критики, если поймёт, как нужно себя вести.

Веру в то, что мать будет в состоянии поддержать его, когда это будет необходимо, если он будет с ней внимательным, опекать её и откликаться на её нужды.

Веру в то, что, если он не будет создавать проблем (даже самых незначительных), то получит в ответ любовь и одобрение.

Веру в то, что никто и никогда не будет на него сердиться, если у него получится скрыть свои ошибки.

В детстве Джейсон был слишком наивным и беспомощным, чтобы понять, что ожидания отца невозможно было оправдать никакими достижениями. Также и его нуждающаяся мать, никогда не смогла бы в должной мере откликнуться, когда Джейсону была нужна помощь, каким бы отзывчивым и внимательным он бы ни был. Он не мог понять, что в действительности не существует единственно верного способа делать всё правильно. И, в не зависимости от того, насколько тщательно, как ему казалось, он скрывал свои недостатки или ошибки, окружающие могли по-прежнему рассердиться на него.

Даже когда его детская дорожная карта оказалась неспособна привести его к желаемому пункту назначения, единственным выходом, который он видел, стали попытки более усердно стараться, следуя прежнему курсу. Единственной пользой, которую данная парадигма действительно принесла ему, стало отчуждение от чувства страха, ощущения собственной никчемности и неполноценности.

Будучи уже в зрелом возрасте, Джейсон пытался использовать свою детскую парадигму в отношениях со своей женой. Как и его мать, жена становилась заботливой только в те моменты, когда эмоционально нуждалась в чём-либо. Как и его отец, она бывала критичной и пыталась контролировать его.

Стараясь всё делать «правильно», быть внимательным и чутким, не создавать даже сиюминутных проблем, скрывать свои ошибки, (то есть, пытаясь применить свою детскую дорожную карту к браку) Джейсон создал иллюзию того, что будет всегда получать одобрение своей жены, заниматься с ней сексом, когда бы он ни захотел. Он создал иллюзию того, что Хизер никогда не разозлится на него.

Дефектная парадигма мешала ему осознать тот факт, что как бы он ни старался, его жена всё равно иногда будет холодна, критична и замкнута, и,

может быть, это необходимо для них обоих. Даже когда его парадигма доказала свою неэффективность не только в детском, но и в зрелом возрасте, единственным выходом, который он видел, стали попытки просто прилагать больше усилий.

### **Изменяя некоторые вещи**

Одна из моих самых любимых серий Сайнфелда<sup>21</sup> – та, в которой Джордж решает изменить свою жизнь, начав вести себя диаметрально противоположно тому, как вёл себя ранее. По иронии судьбы, в результате он находит себе красивую девушку и работу в Нью-Йорк Янкис<sup>22</sup>. Несмотря на то, что попытки поступать диаметрально противоположным образом, скорее всего, не помогут избавиться от Синдрома Приятного Парня, но стремление изменить некоторые вещи – безусловно.

За последние несколько лет, я наблюдал за попытками большого количества мужчин «изменить некоторые вещи», применяя принципы, содержащиеся в данной книге. Эти мужчины из обозленных, неудовлетворенных, беспомощных Приятных Парней превратились в ассертивных, полных сил и счастливых индивидов.

Когда Приятные Парни решают измениться, с ними, как и с Джорджем из Сайнфелда, начинают происходить любопытные вещи. Среди прочего, я наблюдал, как эти мужчины:

**Приняли себя такими, какие они есть.**

**Стали рассматривать собственные ошибки как ценный инструмент обучения.**

**Перестали искать одобрения окружающих.**

**Построили отношения, наполненные близостью и любовью.**

**Стали придавать своим потребностям первостепенное значение**

**Нашли людей, которые были готовы, и желали помочь им удовлетворить их потребности.**

**Научились отдавать рассудительно, без каких-либо подтекстов.**

**Встретились лицом к лицу со своими страхами.**

**Развили в себе цельность и искренность.**

**Начали расставлять границы.**

**Построили крепкие отношения с другими мужчинами.**

**Создали более здоровые, естественные и органичные отношения с женщинами.**

**Стали понимать и выражать собственные чувства.**

**Начали решать проблемы «напрямую».**

**Сделали свои сексуальные отношения более близкими, и в**

**большей степени, отвечающими собственным потребностям.**

**Примирились со сложностью и запутанностью жизни в целом.**

**Прося о помощи**

Приятные Парни считают, что должны быть способны все сделать самостоятельно. Им сложно попросить о помощи, поскольку они пытаются скрыть любые признаки собственного несовершенства или слабости. Избавление от синдрома Приятного Парня включает в себя изменение данной модели поведения.

**Избавление от синдрома Приятного Парня напрямую связано с проявлением собственной «я» и получением поддержки от людей, которым вы доверяете. Очень важно, чтобы мужчина, который хочет избавиться от синдрома Приятного Парня, нашёл надёжных людей, которые могли бы помочь ему в этом.**

Приятному Парню, решившему пройти процесс восстановления, я бы посоветовал начать его совместно с терапевтом, терапевтической группой, группой 12-ти шагов<sup>23</sup>, авторитетным духовным лицом или близким другом. Поскольку Приятные Парни имеют склонность искать одобрения у женщин, я настоятельно рекомендую начать данный процесс, воспользовавшись помощью других мужчин. Для некоторых Приятных Парней, идея существования «мужчины, заслуживающего доверия» может показаться оксюмороном<sup>24</sup>, но я, в любом случае, настоятельно рекомендую это.

Я вёл мужские терапевтические группы в течение нескольких лет. Один из самых примечательных аспектов моего собственного избавления от синдрома Приятного Парня (даже до того, как я узнал, что это такое) произошёл в рамках терапевтических групп, таких как группы 12 шагов. Несмотря на то, что я уверен, что можно «освободиться» от Синдрома Приятного Парня без помощи группы, должен отметить, что это - наиболее эффективное средство для облегчения процесса восстановления.

**Упражнения для обретения свободы**

Прочитав первую главу, вы поняли, что она написана про вас или вашего возлюбленного? Тогда читайте далее. Данная книга представляет собой практичную и эффективную инструкцию по избавлению от негативных эффектов синдрома Приятного Парня. Эта программа уже изменила жизнь огромного количества мужчин и может изменить вашу (или вашего возлюбленного).

Чтобы помочь облегчить процесс восстановления, на протяжении книги я разместил многочисленные упражнения **для обретения свободы.**

Данные упражнения служат для облегчения процесса изменения парадигмы, которое необходимо для избавления от синдрома Приятного Парня. Они помогут Приятным Парням, проходящим процесс восстановления, не только понять каким образом сформировались их парадигмы, но и заменить их более точными и соответствующими текущему положению дел. Данные задания также помогут Приятному Парню, проходящему процесс восстановления, начать двигаться в направлении, которое позволит ему начать поступать по-другому.

### **Обретение свободы: Упражнение #1**

**Запишите трёх людей или три терапевтические группы, которые вызывают у вас наибольшее доверие и могли бы оказать вам поддержку в процессе избавления от Синдрома Приятного Парня.**

Если никто не приходит на ум, возьмите телефонный справочник и поищите в нём номера служб психологической помощи или телефонов доверия. Запишите три имени или организации и их телефонные номера. Позвоните по выписанным номерам, когда закончите читать данную главу. Если у вас на работе есть ЕАР<sup>25</sup>, то можете воспользоваться ей. Если вы знаете кого-то, кто посещал сеансы групповой или индивидуальной терапии, то попросите его рассказать вам об этом. Если у вас есть доступ к интернету, вы можете поискать информацию о группах 12-ти шагов или иных группах взаимопомощи.

### **Предупреждение**

Прежде чем вы решите применять принципы, изложенные в данной книге на практике, я должен предостеречь вас о двух вещах. Во-первых, программа восстановления, изложенная в «Хватит быть «Приятным Парнем»!», - это не просто набор неплохих идей, которые можно опробовать.

Она бросает вызов всему, во что верят Приятные Парни – что нужно делать, чтобы быть любимыми, удовлетворять свои потребности и вести спокойную жизнь.

**Избавление от Синдрома Приятного Парня подразумевает радикальное изменение вашей будущей жизни и поведения. Попытка провести данные изменения наполовину приведёт в конечном итоге лишь к напрасным страданиям.**

Во-вторых, освобождение от Синдрома Приятного Парня значительно повлияет на ваши личные отношения. Если вы состоите в отношениях на

данный момент, я бы порекомендовал вам попросить партнера прочесть данную книгу вместе с вами. Программа восстановления, изложенная в книге «Хватит быть «Приятным Парнем»!» значительно повлияет не только на вас, но и на ваших близких. Хотя ваш партнер может поддержать вас в ваших позитивных изменениях, они также могут в начале напугать её или его. Совместное изучение данной книги поможет облегчить процесс вашего изменения.

С учетом данных предупреждений, имеющих особый вес, если то, что вы на данный момент прочли, кажется вам не лишенным смысла, продолжайте читать. Последующие главы содержат информацию, которая поможет вам избавиться от Синдрома Приятного Парня и начать получать то, чего вы хотите в любви и в жизни.

## **Обретение свободы: Упражнение #2**

Почему стремление стать тем, кем ты не являешься, а также попытки скрыть некоторые вещи о себе может показаться кому-то здоровой идеей, если только не существует некой значительной непреодолимой причины? Почему люди не хотят быть теми, кем являются на самом деле?

### **Глава**

# **2**

## **Откуда берутся Приятные Парни?**

Я закончил предыдущую главу вопросом «Почему стремление стать тем, кем ты не являешься, а также попытки скрыть некоторые вещи о себе могут показаться кому-то здоровой идеей, если только не существует некой значительной непреодолимой причины? Почему люди не хотят быть теми, кем являются на самом деле?»

Потратив годы на изучение Синдрома Приятного Парня со всех возможных сторон, я нашёл только один разумный ответ: **Потому что мальчик (или мужчина) в глубине души убеждён, что быть самим собой – небезопасно или неприемлемо.** Для мальчика превращение в Приятного Парня – это способ справиться с ситуациями, в которых небезопасно или неприемлемо быть самим собой. Только это может вынудить ребёнка или взрослого человека отказаться от собственного «Я» и попытаться стать кем-то другим.

Я убеждён, что во время взросления и становления, каждый Приятный Парень получал от своей семьи и окружающего мира своего рода «сообщения» о том, что быть самим собой - небезопасно, неприемлемо или нежелательно.

Но каким образом Приятные Парни получили эти сообщения, и почему эти сообщения так повлияли на них?

Приведенные ниже параграфы представляют собой краткое обобщение механизмов того, как семья и общество превращают нормальных во всех отношениях мальчиков в мужчин, стремящихся быть «хорошими», чтобы их любили.

### **Как справиться с тем, что тебя бросили?**

С момента рождения до приблизительно пяти лет любой человек наиболее впечатлителен и восприимчив. В течение этих первых нескольких лет на личность ребёнка наиболее сильное влияние оказывает его окружение. Именно в течение данного периода времени начинают складываться его парадигмы.

В связи с тем, что в это время на человека в большей степени оказывают влияние родители и другие близкие родственники, истоки возникновения Синдрома Приятного Парня стоит начать искать именно здесь.

Приведу два существенных факта про детей, которые важно понимать. Во-первых, когда ребёнок появляется на свет - он **абсолютно беспомощен**. Он целиком и полностью зависит от окружающих в плане удовлетворения собственных потребностей. Поэтому, каждый ребёнок больше всего боится, что его бросят. **Для ребёнка это равносильно неминуемой смерти.**

Во-вторых, дети **эгоцентричны**. Это означает, что в глубине души каждый ребёнок убеждён в том, что он является центром вселенной, и всё крутится вокруг него. Дети считают себя причиной всего, что с ними происходит.

Два данных обстоятельства – страх оказаться брошенным и собственная эгоцентричность – оказывают огромное влияние на каждого ребёнка. **Каждый раз, когда ребёнку будет казаться, что его бросили, он будет считать, что сам виноват в этом.** К примеру:

**Он голоден, и его не кормят.**

**Он плачет, и никто не берёт его на руки.**

**Его оставили одного, и никто не обращает на него внимания.**

Родители сердятся на него.  
Родители не заботятся о нём.  
Родители требуют от него невозможного.  
Родители используют его, чтобы удовлетворить собственные потребности.  
Родители ругают его.  
Родители бьют его.  
Он нежеланный ребёнок.  
Родители покидают его на долгое время.

Поскольку каждый ребёнок рождается в несовершенном мире и несовершенной семье, каждый ребёнок в той или иной степени будет иногда ощущать себя одиноким или брошенным. **Хотя уверенность ребёнка в том, что он сам является причиной вышеуказанных болезненных происшествий, в действительности является ошибочной интерпретацией событий, дети просто не могут посмотреть на ситуацию с другой стороны.**

### **Токсический стыд**

Случаи, когда ребёнок ощущал себя брошенным, и их наивные, эгоцентричные интерпретации формируют у некоторых детей младшего возраста уверенность в том, что быть самим собой – неприемлемо. Ребёнок решает, что *с ним что-то не так, раз близкие люди не уделяют ему должного внимания.* У него нет возможности понять, что проблема заключается не в нём, а в тех, кто должен был распознавать и удовлетворять его потребности.

Данная наивная, эгоцентричная интерпретация событий порождает психологическое состояние, называемое **токсическим стыдом**. Токсический стыд – это состояние, которое характеризуется уверенностью человека в том, что он является от рождения плохим, дефективным, «не таким как другие» или недостойным любви.

Токсический стыд – это не просто уверенность в том, что собственное поведение является ненормальным; это глубоко укоренившаяся убеждённость в *собственной ненормальности*.

### **Защитные механизмы**

В результате того, что дети неверно интерпретируют недостаток



внимания к собственным потребностям, они развивают защитные механизмы, которые должны помочь им:

- 1) **Справиться с физическим и эмоциональным страданием, вызванным тем, что их отвергли или бросили.**
- 2) **Предотвратить повторение подобных ситуаций в будущем.**
- 3) **Скрыть свой приобретённый токсический стыд (или уверенность в собственной дефективности) от самого себя и окружающих.**

Дети находят множество изобретательных способов, как достичь этих целей. Поскольку их проницательность, опытность и возможности ограничены, защитные механизмы, которые они развивают, зачастую являются неэффективными и иногда могут показаться очень странными. Например, ребёнок, который чувствует себя одиноко, может плохо вести себя, чтобы точно привлечь внимание родителей, пусть даже и в отрицательном плане.

Хотя то, что ребёнок ведёт себя плохо, чтобы быть наказанным или вызвать недовольство родителей, может показаться странным, последствия такого поведения могут быть для ребёнка менее болезненными, нежели продолжительное ощущение отчужденности и одиночества.

Стремление быть «хорошим» - попытки стать тем, кем окружающие, по мнению мальчика, хотят его видеть, - просто один из множества возможных сценариев или стратегий, которые может выработать ребёнок, чтобы справиться с интернализацией<sup>26</sup> токсического стыда и недостатком внимания.

### **Истоки возникновения парадигмы Приятного Парня**

Когда я начал замечать в себе качества и черты, свойственные Приятному Парню, я и понятия не имел, откуда они взялись.

Мне казалось, что я вырос в довольно благополучной семье и прожил достаточно хорошую жизнь. Когда ко мне на сеансы терапии стали приходить мужчины, обладающие подобными чертами характера, я столкнулся с той же самой проблемой – я не понимал истоков возникновения их эмоциональных и поведенческих паттернов<sup>27</sup>.

Рассказывая о своём детстве, Приятные Парни часто говорили, что выросли в «идеальной», «прекрасной», «такой же, как в старых добрых сериалах», «такой же, как и прочие» семье. Тем не менее, они научились

скрывать свои ошибки и старались стать теми, кем, по их мнению, окружающие хотели их видеть. А это говорит о том, что в определённой мере условия их жизни в детстве всё же не были идеальными.

Приведу краткие биографии 3-х Приятных Парней: Алана, Джейсона и Хосе. Они выросли в разных условиях, и в жизни каждого из них Синдром Приятного Парня проявлял себя по-своему. Тем не менее, их объединяет укоренившееся ещё в детстве убеждение в том, что быть самим собой ненормально. Под влиянием усвоенного токсического стыда, каждый из них сформировал жизненную парадигму, которая предполагает поиск одобрения и стремление скрывать свои ошибки.

Каждый из них считал, что такого поведения не избежать, если хочешь иметь хоть какую-то надежду на любовь, удовлетворение собственных потребностей и жизнь, лишенную проблем.

### **Алан**

Алан – старший из трёх детей, которых воспитала мать-одиночка. Он гордился тем, что никогда не доставлял своей матери даже сиюминутной головной боли. В детстве, он достаточно хорошо учился и добился определённого успеха в спорте. Он считал, что это не только выгодно отличает его от своих братьев и сестёр, но и заставляет мать гордиться им. Алан первым в своей семье закончил колледж<sup>28</sup>, что послужило для него ещё одним основанием считать себя особенным.

Отец Алана – грубиян и алкоголик – бросил их семью, когда Алану было семь лет. В раннем возрасте, Алан принял решение стать диаметральной противоположностью своему отцу. Алан гордился своей выдержкой, отзывчивостью и способностью держать эмоции под контролем. Он старался никогда не вести себя так же агрессивно и грубо, как отец. Он был активным участником и лидером общества христианской молодежи<sup>29</sup>, и никогда не употреблял алкоголь или наркотики, будучи подростком.

Мать Алана – христианский фундаменталист. Она воспитала сына в традициях секты, которая проповедовала наличие бесов и адского пламени. В результате Алан стал считать некоторые свои совершенно нормальные импульсы, мысли и поступки «грешными».

Несмотря на то, что он всегда усердно старался быть хорошим христианином, он жил в постоянном страхе оступиться и вечно гореть в геене огненной.

Алан считал свою мать святой. Она всё делала для своих детей. Она всегда была готова выслушать, не осуждая человека. Нередко они с Аланом обсуждали «плохие» поступки, которые совершал его папа.

Мать Алана неоднократно говорила ему, что хотела бы, чтобы её сыновья выросли непохожими на своего отца. Она хотела, чтобы они выросли отзывчивыми, миролюбивыми людьми, и относились к женщинам с должным уважением. Будучи уже взрослым человеком, Алан продолжал достаточно близко общаться со своей мамой и делал всё возможное, чтобы облегчить её жизнь.

## **Джейсон**

Джейсон, о котором рассказано в первой главе, считал, что вырос в семье «из старых добрых сериалов». Несмотря на то, что он описывал своё детство как «идеальное», на самом деле его родители использовали своих детей для удовлетворения собственных потребностей.

Джейсон считал своих родителей «идеальными». Он описывал их как строгих и чрезвычайно заботливых людей. Он признался, что его постоянно опекали, не обсуждали с ним вопросы, связанные с сексуальностью человека, и согласился с тем, что возможно родители подавляли и ограничивали его.

Отец Джейсона директивно управлял своей семьёй. Джейсон рассказывал, что отец до сих пор пытается контролировать его жизнь. Джейсон работал мануальным терапевтом в фирме у своего отца, который говорил Джейсону, какой дом нужно купить, какую машину водить, какую церковь стоит посещать.

Свою мать Джейсон описал как «чудесную, ласковую женщину». Он рассказал, что она всегда проводила много времени с детьми. Поскольку у неё не было друзей, она обращалась к своим детям, когда хотела поговорить или получить подтверждение собственной значимости.

Джейсон не мог припомнить, чтобы его родители выказывали друг другу много страсти. Он не мог представить, что они занимаются сексом, и недоумевал, каким образом они умудрились завести троих детей. Несмотря на то, что родители много времени проводили с детьми, Джейсон не мог припомнить, чтобы они куда-то выбирались или ездили отдыхать вдвоём.

Будучи взрослым, Джейсон старался соответствовать идеальному образу, созданному его родителями. Вся его жизнь была нацелена на то, чтобы выглядеть безупречно: казаться хорошим мужем, хорошим отцом, хорошим христианином и хорошим служащим. Несмотря на все усилия, он

всегда ощущал себя неполноценным и дефективным по сравнению со своими родителями.

## **Хосе**

Хосе – успешный бизнес-консультант, который избегал близких отношений.

Хосе получил хорошее образование и напряженно трудился на перспективной работе.

Он активно занимался спортом и во время отпуска планировал провести продолжительное путешествие на велосипеде или совершить восхождение на гору. Хосе подавлял свой гнев и старался говорить людям только хорошие вещи.

Он признавался, что им легко манипулировать, а также говорил, что на любое его решение огромное влияние оказывала возможность «признания».

Хосе привлекали несамостоятельные женщины. Он отметил, что его, похоже, привлекали жертвы инцеста. Он продолжал встречаться со своей текущей девушкой только потому, что был обеспокоен её финансовым положением. Он боялся, что она не переживёт разрыва.

Хосе открыто признавал, что вырос в проблемной семье. Он был вторым из семи детей в социально неблагополучной семье. В 14 он играл роль отца для своих младших братьев и сестёр. Хосе рассказал, что в его семье царили хаос и неразбериха, от которых он хотел защитить своих братьев и сестёр.

Хосе описывал своего отца как гневного, авторитарного и грубого. Отец вёл себя вспыльчиво и пренебрежительно с мальчиками и вёл себя развязно сексуально с девочками.

У матери Хосе был маниакально-депрессивный психоз<sup>30</sup>. У неё бывали большие перепады настроения, она плохо себя чувствовала во время приёма лекарств. Когда она пребывала в маниакальном состоянии, то могла вычистить дом буквально до блеска, много говорила о политиках и знаменитостях и вступала в деструктивные сексуальные отношения. Когда начинался депрессивный период, в доме закрывались все окна, он приходил в запустение, а она угрожала убить себя. Когда Хосе было 15, он взломал запертую дверь и буквально вырвал заряженный дробовик из рук своей матери. Она грозила убить себя. Прочие дети просто оцепенели от ужаса. И подобное нередко приключалось во время детства и юности Хосе.

Хосе всю свою жизнь упорно трудился, чтобы жить лучше, чем его

родные. Члены семьи буквально боготворили его. Он был тем, к кому все обращались, чтобы разрешить какую-либо проблему. Его роль в качестве члена семьи состояла в устранении хаоса. Его работа в качестве бизнес-консультанта заключалась в устранении хаоса. Его роль в отношениях заключалась в устранении хаоса. Жизненный сценарий Хосе требовал хаоса, поскольку без хаоса он бы остался бы без работы.

Хосе называл свой врожденный интеллект, своё отношение к труду и способность преодолевать трудности «Даром Божьим».

Именно эти качества, как он полагал, позволили ему избежать неблагоприятной судьбы своих родителей и добиться чего-то в жизни. Он был убеждён, что без этого, ему пришлось бы разделить судьбу своих родных.

### **Примечательные факты о детях**

Несмотря на то, что у Алана, Джейсона и Хосе были разные детства, каждый из них в итоге сформировал одну и ту же стратегию в жизни. Каждый из них, тем или иным способом, усвоил убеждение в том, что с ним не всё в порядке, и, чтобы выжить, необходимо стать кем-то другим. Чтобы связать данные случаи воедино и понять, как разные условия жизни в детстве могли привести к тому, что три разных человека сформировали очень схожие жизненные парадигмы, будет полезно вспомнить некоторые принципы развития ребёнка, которые были ранее приведены в данной главе:

Когда ребёнок появляется на свет – он абсолютно беспомощен.

Самый большой страх ребёнка состоит в том, что его бросят.

Каждый ребёнок эгоцентричен.

Каждый ребёнок в той или иной степени иногда испытывает недостаток внимания – его потребности не удовлетворяются вовремя и должным образом.

Каждый раз, когда ребёнку не уделяют должного внимания, он будет считать, что сам виноват в этом.

Такая наивная интерпретация событий может породить токсический стыд – глубокую убеждённость в собственной «дефективности».

Дети развивают защитные механизмы, стремясь справиться с недостатком внимания, предотвратить подобные события в будущем и попытаться скрыть свою «дефектность» от самих себя и окружающих.

Суть данных защитных механизмов отражает природную детскую

беспомощность и наивное отношение ребёнка к себе и окружающему миру.

### **Превращение нормального мальчика в Приятного Парня**

Приведённые выше принципы можно в полной мере отнести к детству как Алана, Джейсона и Хосе, так и любого другого Приятного Парня, о котором рассказано в данной книге.

Превращение нормального мальчика в Приятного Парня в основном проходит в три этапа: недостаток внимания, интернализация токсического стыда и создание защитных механизмов.

#### **Недостаток внимания**

Алану, Джейсону и Хосе (как и другим Приятным Парням) не уделили должного внимания в разном отношении:

Алана и Хосе растили озлобленные или критичные родители, которые внушали детям, что с ними что-то не в порядке.

Алан боготворил свою мать, хотя она никак не препятствовала мужу, когда тот набрасывался на ребёнка. В результате Алан не чувствовал себя в безопасности.

Алан пришёл к выводу, что нужно отличаться от своего отца, чтобы стать хорошим человеком и получать материнскую любовь и заботу.

Родители использовали Алана и Джейсона и относились к ним как к своей собственности. Их хвалили за стремление вести себя «правильно» и не доставлять хлопот. Алан и Джейсон решили, что их будут любить только в том случае, если они будут соответствовать ожиданиям своих родителей. Поскольку Джейсон считал своих родителей «совершенными» он всегда ощущал себя дефективным и неполноценным по сравнению с ними.

Родители Хосе не помогали и не заботились о нём должным образом. Хосе решил, что он ничего для них не значит.

Алана и Джейсона воспитали в традициях фундаменталистской церкви, учение которой обострило стремление мальчиков к совершенству и безупречности.

Неспособность вести безгрешную жизнь каралась вечными муками в загробной жизни.

Хосе ощущал себя достойным человеком, только если отличался от своих безумных родственников.

Все трое считали, что потребности окружающих важнее их собственных – такое убеждение нередко возникает у Приятных Парней под

влиянием семьи.

В результате мальчики решили, что им не уделялось должного внимания, их *отвергли и бросили*, потому что с ними что-то не в порядке.

## Стыд

Все Приятные Парни независимо от того подвергались ли они насилию, их бросали, отвергали, ругали, использовали, подавляли или относились к ним как к собственности, интернализировали у себя в голове одно и то же убеждение: **быть самим собой – плохо или небезопасно.**

Некоторые из подобных сообщений внушили непосредственно родители, которых не сильно заботило благополучие своего ребёнка. Некоторые были внушены косвенным путём любящими родителями, которые были слишком молоды, слишком заняты или просто не понимали, как нужно воспитывать ребёнка. Иногда, подобные сообщения внушались форс-мажорными обстоятельствами, которые невозможно предугадать.

В результате, ребёнок начинал винить в произошедшем самого себя. Пользуясь наивной детской логикой, он решал, что **«должно быть со мной что-то не так, раз \_\_\_\_\_.»** Впишите нужное:

Когда я плачу, никто не реагирует.

Мама смотрит на меня с негодованием.

Папа покинул меня и не возвращается.

Мама вынуждена всё делать за меня.

Папа кричит на меня.

Я не такой совершенный как мама с папой.

Я не могу сделать маму счастливой.

Данные ситуации зачастую приводили мальчика к следующей мысли **«Я оправдаю ожидания, и буду достоин любви только, если \_\_\_\_\_.»** Впишите нужное:

Я буду отличаться от Папы.

Мама будет нуждаться во мне.

Я не буду совершать ошибок.

Я буду получать хорошие оценки.

Я не буду грустить.

Я буду отличаться от своего брата.

Я не буду никому доставлять хлопот.

Я буду делать Маму и Папу счастливыми.

### **Защитные механизмы**

В результате недостатка внимания и неверной интерпретации данных детских переживаний, все Приятные Парни разрабатывают защитные механизмы, которые должны помочь им:

Справиться с болью и ужасом, вызванными недостатком внимания.

Постараться не допустить повторения данных событий.

Постараться скрыть свой токсический стыд от самого себя и окружающих.

Чтобы достичь этих целей, каждый Приятный Парень формирует следующую парадигму:

**Если я смогу скрыть свои недостатки и стать тем, кем окружающие, как мне кажется, хотят меня видеть**

**То меня полюбят, мои потребности будут удовлетворяться, а моя жизнь будет лишена проблем.**

Именно эта парадигма, сформированная в детстве, направляет и контролирует все действия, которые совершает Приятный Парень во взрослой жизни. Даже несмотря на то, что она основана на ошибочном восприятии детских переживаний, это всё же единственная дорожная карта, которая у них есть. Приятные Парни полагают, что эта карта верна и если они будут в точности следовать ей, то достигнут желаемой цели – спокойной, счастливой жизни. **Даже несмотря на то, что такая жизненная стратегия зачастую показывает свою полную несостоятельность, Приятные Парни продолжают ещё более упорно следовать ей, при этом ожидая достичь других результатов.**

### **Два типа Приятных Парней**

Защитные механизмы, которые развивают Приятные Парни, чтобы справиться с детскими переживаниями и усвоенным токсическим стыдом, могут проявляться разным образом. В первом случае, Приятный Парень усиливает уверенность в собственной «ненормальности» и начинает считать себя худшим человеком на свете. Я называю таких людей – **«Какой**



**же я плохой!»** Приятный Парень.

«Какой же я плохой!» Приятный Парень считает, что всем людям очевидно, каким гадким человеком он является. Он может рассказывать о том, как плохо вёл себя в детстве, юности и зрелом возрасте. Данные примеры плохого поведения будут поддерживать его укоренившиеся убеждения о себе. Он может рассказывать о том, как, в детстве разбивал окна и «получал ремня». Он сообщит, что, будучи подростком, нарушал закон и доводил свою мать до слёз. Он будет травить байки о курении, употреблении алкоголя, наркотиках и кутежах.

Подобные люди убеждены, что необходимо скрыть свою «природную» дефектность, чтобы иметь хоть какую-то надежду на счастье. В глубине души они понимают, что никто не «купится» на их уловки, но просто не видят другого выхода.

Второй тип Приятных Парней – это так называемый **«Какой же я хороший!»** Приятный Парень. Такой человек сдерживает свой токсический стыд, подавляя укоренившуюся убежденность в собственной никчемности. Он считает себя одним из самых славных парней на планете. Если он замечает в себе какие-либо недостатки, то считает их незначительными и легко поправимыми. В детстве он никогда и никому не доставлял хлопот. Он вёл себя примерно в подростковом возрасте. Будучи уже взрослым человеком он следует всем правилам от «А» до «Я». Приятный Парень такого типа спрятал свою укоренившуюся убежденность в собственной «ненормальности» в маленький затхлый чулан в глубине подсознания. Он маскирует свой токсический стыд, веря, что все его хорошие поступки делают его хорошим человеком.

Даже несмотря на то, что два данных типа Приятных Парней по-разному осведомлены о своём токсическом стыде, их объединяет одна и та же жизненная парадигма. Каждый Приятный Парень считает, что он дефективен от рождения и, поэтому, должен скрывать свои недостатки и стать тем, кем окружающие хотят его видеть.

Я разделил Приятных Парней на два типа, чтобы показать, что каждый из них обладает своим искаженным восприятием действительности. Каждый Приятный Парень – это изувеченная душа, которая придерживается мировоззрения, основанного на неточном восприятии событий собственного детства.

### **Обретение свободы: Упражнение #3**

**Невозможно описать каждый фактор, который мог бы вынудить мальчика попытаться скрыть свои ошибки и начать искать одобрения**

окружающих. Я не думаю, что жизненно важно рассмотреть *каждое* событие, которое могло бы вынудить его почувствовать себя неполноценным или незащищенным. Тем не менее, я считаю, что некоторое понимание происхождения жизненной стратегии может помочь изменить её.

Перечитайте истории Алана, Джейсона и Хосе. Подумайте, насколько их детские годы были похожи на ваши. Запишите или изобразите на отдельном листке бумаги полученные от семьи сообщения, которые внушили вам, что быть самим собой – неправильно. Поделитесь этими сообщениями с надежным человеком. Как только вы сделаете это, опишите свои ощущения. Ощущаете ли вы грусть, злость, одиночество, оцепенение? Поделитесь также и этой информацией.

Цель данного задания – раскрыть причину, а не обвинять кого-то. Обвинения значительно замедлят процесс вашего изменения.

Раскрытие тех детских переживаний, которые привели вас к убеждению в том, что быть самим собой неприемлемо или небезопасно, позволит вам заменить данные сообщения более верными и изменить вашу текущую жизненную стратегию.

### **Поколение демографического взрыва и Чувствительные парни**

Каждый ребёнок хотя бы раз, но испытывал недостаток внимания и чувствовал себя одиноким. Существует множество вариантов того, как дети могут воспринимать данные события и реагировать на них. Как было отмечено выше, выбрать путь Приятного Парня – только одна из множества других возможных реакций. Самих по себе детских переживаний, описанных выше, может не хватить, чтобы сформировать такое большое количество Приятных Парней, с которыми мне регулярно приходится сталкиваться.

У меня нет сомнений в том, что Приятные Парни жили на свете всегда. В каждую эпоху существовали люди, подобные Марвину Милкетосту и Уолтеру Митти<sup>31</sup>. Держу пари, что всегда хватало маменькиных сынков и подкаблучников. Но, с другой стороны, были и имевшие от рождения миролюбивый и кроткий нрав мальчики, которые выросли сдержанными, великодушными мужчинами.

Поработав за время своей терапевтической практики с большим количеством мужчин, я пришёл к выводу, что уникальное сочетание социальных процессов, имевших место последние пять-шесть десятков лет, вызвало появление беспрецедентно большого количества Приятных

Парней.

Чтобы по-настоящему оценить текущий масштаб распространения Синдрома Приятного Парня, необходимо принять в расчёт ряд значительных социальных процессов и условий, которые начали зарождаться примерно в начале прошлого века и были форсированы Второй Мировой Войной. Они включали в себя:

Переход от аграрного общества к индустриальному.

Миграцию семей из сельских областей в города.

Уменьшение времени пребывания отцов дома.

Рост количества разводов, родителей-одиночек и семей, возглавляемых женщинами.

Формирование системы образования, в которой ведущие позиции занимают женщины.

Женскую эмансипацию и активизацию феминизма.

Войну во Вьетнаме.

Сексуальную революцию.

Эти события и процессы в совокупности оказали огромное влияние на американских мальчиков, появившихся на свет во второй половине XX века. Данные процессы породили три фундаментальных явления, которые способствовали широкому распространению Синдрома Приятного Парня в эпоху демографического взрыва.

**1) Мальчики утратили связь со своими отцами и другими мужчинами, которые могли бы послужить для них ролевой моделью.** В результате, мужчины одного поколения по большей части утратили связь с мужчинами более ранних поколений и перестали понимать, что значит быть мужчиной.

**2) Мальчиков оставили на попечении женщин.** Забота о воспитании мальчиков легла на плечи матерей, а также учителей, большинство из которых – женщины. В результате, мужчины стали спокойно относиться к тому, что женщины принимают за них решения и стали зависеть от их одобрения.

**3) Представители радикального феминизма утверждали, что все мужчины отвратительны по своей природе и/или являются неким «рудиментом».**

Заявления радикальных феминисток ещё сильнее убедили многих мужчин в том, что необходимо перестать быть самим собой, чтобы понравиться женщине и удовлетворять собственные потребности. Это означало необходимость скрывать любые качества, за которые на мужчину могли бы навесить ярлык «плохой».

## **Примечательные факты об истории XX века**

Ниже приведен краткий обзор того, как некоторые из значимых социальных факторов второй половины XX века повлияли на появление большого количества Приятных Парней в американском обществе.

### **Отдаление отцов**

Сдвиг в сторону индустриального общества и переселение людей в массовом порядке в города в послевоенное время привели к отдалению отцов от своих сыновей. Согласно переписи населения в США в 1910 году одна треть всех семей проживала на фермах. К 1940 году это количество сократилось до одной пятой. К 1970 году 96 процентов всех американских семей жили в городах.

В аграрном обществе мальчика с отцом объединяла совместная работа в поле. Там же мальчики зачастую общались и с другими родственниками: с дедами, дядями, двоюродными братьями. Такой ежедневный контакт с мужчинами обеспечивал ребёнка некой моделью мужественности. Мальчики учились быть мужчинами, наблюдая за своими папами, также как и их собственные отцы учились этому, наблюдая за своими отцами. После Второй Мировой Войны началось массовое переселение людей из сельских районов в города, и связь между отцами и сыновьями значительно ослабла. Утром отцы уходили на работу. Большинство сыновей понятия не имели, чем занимаются их папы, не говоря уже о том, чтобы проводить с ними целый день.

Отцы стали отстраняться от детей ещё и в другом отношении. Пристрастие мужчин к работе, ТВ, алкоголю и сексу также отдалило их от своих сыновей. В результате увеличения числа разводов дети стали ещё реже общаться со своими отцами. Согласно переписи населения количество разведённых мужчин утроилось с 1940 по 1970 год. В 1940 свыше 5 миллионов семейств возглавляли женщины. К 1970 году данная цифра практически утроилась, составив более 13 миллионов.

**В большинстве своём Приятные Парни, которые приходили на сеансы терапии, не имели близких, тесных взаимоотношений в детстве со своими отцами.**

Иногда причиной этого было то, что отцы проводили слишком много времени на работе, были малообщительны или инертны. Почти всегда Приятные Парни описывали своих отцов в негативном смысле. Они часто говорили о последних как об авторитарных, гневных, ожесточенных, грубых, недоступных, склонных к аддиктивному поведению или «гулящих» людях.

**Нет ничего необычного в том, что в какой-то момент в детстве многие Приятные Парни приняли сознательное решение вырасти непохожими на своих отцов.**

Отстраненность отцов зачастую вынуждала матерей выполнять мужские обязанности. Фактически на женские плечи лёг труд по превращению мальчика в мужчину. К сожалению, даже мать, обладающая самыми благими намерениями, не может в полной мере объяснить мальчику, что значит быть мужчиной. Что, впрочем, не помешало матерям попытаться это сделать.

**Я считаю, что многих Приятных Парней, которые родились в 40-ые, 50-ые, 60-ые годы прошлого века, быть мужчиной учили в основном мамы. Поэтому большое количество Приятных Парней переняли женское представление о мужественности, и их не смущало, что и в зрелом возрасте многие решения за них принимают женщины.**

### **Ведущая роль женщин в системе образования**

Современная система образования также поспособствовала укреплению позиций женщины в воспитании ребёнка. Со времён Второй Мировой Войны, мальчики посещали школы, в которых ведущую роль играли женщины. За первые несколько лет, проведенных в школе, большинство мальчиков прошли базовый курс по предмету «чего хочет женщина?».

Начиная с детского сада и до шестого класса школы, у меня вёл занятия только один учитель мужского пола и шесть – женского. И это вполне соответствует общему положению дел в США.

Три четверти всех учителей – женского пола. Количество мужчин, проводящих занятия в младших классах, составляет 15% от общего числа учителей, и неуклонно падает.

В послевоенное время от детского сада до средних классов школы мальчики были окружены женщинами.

Рядом с детьми было немного взрослых мужчин, которые могли бы повлиять на них. Если мальчик уже утратил связь со своим отцом и научился угождать женщинам, то система образования лишь закрепила это.

### **Война во Вьетнаме**

Произошедшая в 60-е годы XX века война во Вьетнаме показала, насколько сильно расходятся взгляды юношей поколения

демографического взрыва и их отцов. Противостояние развернулось между юношами, протестующими против новой войны, и их отцами, которые придерживались более консервативных взглядов. Поколение ветеранов Второй Мировой Войны не могло понять легкомысленность и мятежный дух своих сыновей. Юноши поколения демографического взрыва стали полной противоположностью своим отцам и мировоззрению, предполагающему решение внутренних и внешних государственных проблем с помощью автоматов и бомб. Антивоенное движение породило новое поколение мужчин, для которых наибольшими ценностями стали любовь, мирная жизнь и бесконфликтность.

### **Женская эмансипация**

В то же самое время многие женщины начали работать вне дома. Контроль рождаемости обеспечивал новый уровень свободы, начала происходить женская эмансипация. Некоторые матери в период демографического взрыва предвидели, что приближаются изменения гендерных ролей. Они старались подготовить своих сыновей и дочерей к грядущим событиям. Многие из этих матерей прививали своим дочерям самостоятельность и независимость от мужчин. В то же самое время, они учили сыновей отличаться от своих отцов – быть миролюбивыми, отзывчивыми, заботливыми и внимательными к женским нуждам.

Радикальный феминизм 60-ых и 70-ых годов породил гневное обобщение, которое относилось ко всем мужчинам. Некоторые феминистки заключили, что мужчины являются причиной всех мировых проблем. Другие были убеждены, что мужчины являются неким досадным недоразумением, бесполезными созданиями. Вероятно, большинство женщин в то время не разделяли взглядов феминисток. Тем не менее, достаточно было прозвучать возгласам кучки рассерженных женщин, чтобы повлиять на социальный климат, и усилить у многих мужчин уверенность в собственной природной ненормальности.

Убеждения вроде «все мужики – свиньи» и «все мужики – насильники» были в то время широко распространены. Менее агрессивные слоганы феминисток звучали так – «женщине нужен мужчина не больше чем рыбе – велосипед».

Особенно уязвимы для данных сообщений были мужчины, которые привыкли искать одобрения и совета у женщин.

Эти сообщения стали для них дополнительным стимулом, чтобы попытаться понять, какими их хотят видеть женщины и постараться

измениться.

### **Мягкие мужчины и мужчины-мальчики**

Роберт Блай – автор *Железного Джона* – наглядно показал в своей книге, как социальные изменения периода демографического взрыва породили новую породу американских мужчин. Блай назвал их «мягкими мужчинами».

Он написал – «это милые, достойные люди – они мне нравятся; они не хотят уничтожить планету или развязать очередную войну. Всё их существо и стиль жизни буквально пронизаны вежливым отношением к окружающему миру. Но, в большинстве своём они несчастны. Вы быстро подметите, что им не хватает энергии. Они выживают, но не живут. Забавно, что таких людей можно зачастую увидеть вместе с сильными женщинами, которые просто излучают жизнерадостность. Эти тонко устроенные молодые люди, превосходящие в экологическом плане своих отцов, восхищаются устройством вселенной и гармоничностью жизни, хотя в них самих так мало живого».

С женской точки зрения, Камилла Палья дала следующую оценку тому, как социальные изменения последних пяти-шести десятилетий повлияли на положение мужчин и женщин: «Амбициозная бизнес-леди должна переключаться, когда возвращается с работы. Ей следует ослаблять хватку, чтобы случайно не кастрировать всех в своём домашнем гнездышке. Множество белых женщин среднего класса решили эту проблему, подыскав себе милых, податливых мужчин-мальчиков, которые в женских скрытоматриархальных владениях играют роль ещё одного сына.»<sup>32</sup>

Как бы мы не называли их: податливыми мужчинами, чувствительными парнями нью эйдж или Приятными Парнями, уникальное сочетание социальных процессов послевоенной эпохи усилило и закрепило сообщения об их неполноценности, которые множество мальчиков получили от своих родителей. Данные социальные процессы в дальнейшем преумножили их веру в то, что если они хотят быть любимыми, удовлетворять собственные потребности и жить спокойно, то должны скрывать собственные недостатки и стать теми, кем окружающие (в особенности женщины) хотели бы их видеть.

Мои последние наблюдения свидетельствуют о том, что социальные процессы, описанные выше, до сих пор оказывают большое влияние на мужчин. Ко мне приходит всё больше подростков и молодых людей в возрасте двадцати-двадцати девяти лет, которые имеют Синдром Приятного

Парня. Причины появления Приятных Парней не ограничиваются влиянием факторов, описанных выше. Множество мальчиков росли в неполноценных семьях или воспитывались отцами, которые сами являлись Приятными Парнями. На момент написания данной книги, как мне кажется, мы находимся на пороге третьего поколения Приятных Парней.

### **Крайне неэффективное поведение**

В результате влияния социальных процессов и семьи, Приятные Парни вынуждены напряжённо бороться, чтобы получать то, чего они хотят от отношений и своей жизни. В силу стыда и неэффективных защитных механизмов, дорожная карта, которую они используют, не может привести их туда, куда они хотят попасть. Это вызывает у них фрустрацию. Но вместо того, чтобы попробовать вести себя по-другому, в соответствии со своей парадигмой они просто продолжают более усердно стараться, поступая так же как и раньше.

Я часто говорю Приятным Парням **«Если вы будете вести себя так, как вели раньше, то вы будете получать то, что всегда получали»**. Приятные Парни лишают самих себя того, чего они хотят от жизни и отношений когда:

**Стремятся получить одобрение окружающих.**

**Стремятся скрыть свои осознанные недостатки и ошибки.**

**Ставят потребности и желания других людей выше своих собственных.**

**Отказываются от своей силы и возможностей и принимают роль жертвы.**

**Вступают в ненужные отношения.**

**Создают препятствия для нормального секса.**

**Не пытаются реализовать весь свой потенциал.**

Последующие семь глав представляют собой опробованный план действий, который подскажет Приятному Парню, проходящему процесс восстановления, как изменить своё поведение. Настало время начать получать то, чего вы хотите от жизни.

### **Глава**



### **Научитесь удовлетворять потребности того, кто действительно важен**

«Я хамелеон» признается Тод, 30-ти летний холостой Приятный Парень. «Я буду стараться стать тем, кем, как мне кажется, меня хотят видеть, чтобы понравиться человеку. Со своими начитанными друзьями я веду себя интеллигентно и использую большой словарный запас. Со своей мамой, я веду себя как хороший любящий сын. Со своим отцом я обсуждаю спорт. С парнями на работе я матерюсь и травлю пошлые шутки... в общем делаю что угодно, чтобы показаться клёвым. Но в душе я не знаю, кто я на самом деле и не уверен, что нравлюсь кому-то из них таким, какой я есть. Я боюсь, что останусь в одиночестве, если перестану понимать, каким меня хотят видеть окружающие. Забавно, что я чувствую себя одиноко большую часть времени в любом случае».

Как было отмечено ранее, всё, что делает Приятный Парень сознательно или подсознательно просчитывается, с целью получить чьё-то одобрение или избежать осуждения. Приятные Парни ищут подтверждения собственной значимости со стороны внешнего мира практически при любом взаимодействии с окружающими, даже от незнакомых людей и тех, кто им не нравится. Тод – пример человека, который в силу усвоенного токсического стыда, был убеждён, что должен стать тем, кем окружающие хотят его видеть. Приятные Парни полагают, что подобного «хамелеонства» не избежать, если они хотят быть любимыми, удовлетворять собственные потребности и жить спокойно.

Стремление подтвердить собственную значимость извне – только один из примеров крайне неэффективного поведения, которого придерживаются Приятные Парни. **Пытаясь помочь всем, Приятные Парни зачастую не помогают никому – включая себя.**

### **Поиск одобрения**

В силу того, что Приятные Парни в глубине души считают себя дефективными, они находят множество способов убедить себя и окружающих в своей привлекательности. Они могут обращать внимание на что-то в себе (физическую привлекательность, талант, интеллект), на какие-

то свои дела или умения (хорошие поступки, умение неплохо танцевать или усердно трудиться), или на что-то внешнее (например, на то, что у них привлекательная жена, милый ребёнок или хорошая машина), чтобы «набить себе цену» и получить одобрение окружающих.

Я называю подобные механизмы подтверждения собственной значимости **привязками**. Приятные Парни привязывают свою индивидуальность и значимость к вышеуказанным вещам и обращают на них внимание, чтобы доказать себе и окружающим, что чего-то стоят. Приятные Парни не могут понять, что ещё, кроме подобных привязок, может кого-то привлечь, за что ещё их могут полюбить. Быть Приятным Парнем – главная привязка для таких мужчин. Они искренне полагают, что их стремление быть «хорошими» и поступать правильно сделает их значимыми и компенсирует привитую им веру в том, что с ними что-то не в порядке.

В силу токсического стыда они не в состоянии допустить того, что могут нравиться окружающим и люди могут любить их за то, какие они есть. Приятные Парни уверены в том, что они плохие («какой же я хороший» Приятный Парень не подозревает об этом убеждении, но оно у него всё равно имеется), и полагают, что если кто-то по-настоящему узнает их, то решит абсолютно также. Они считают, что необходимо привязать себя к вещам, которые позволят им почувствовать себя значимыми и получить одобрение окружающих, если они хотят быть любимыми, удовлетворять свои потребности и жить спокойно.

#### **Обретение свободы: Упражнение #4**

**Я опросил членов нескольких групп «Хватит быть Приятным Парнем!» о привязках, которые те используют, чтобы получать одобрение. Ниже приведены некоторые из их ответов. Изучите данный список. Выпишите из приведенных способов те, которые вы сами используете, чтобы получать одобрение. Добавьте к списку несколько собственных способов. Для каждого пункта из вашего списка укажите конкретные примеры. Попросите окружающих помочь вам определить те способы, с помощью которых, как им видится, вы пытаетесь получить одобрение.**

**Я ношу «правильную» причёску.**

**Я «умничаю».**

**Я говорю приятным, услужливым, мягким голосом.**

**Я стараюсь показать, что лишен эгоистических побуждений.**

**Я стараюсь отличаться от других мужчин.  
Я не употребляю алкоголь.  
Я поддерживаю себя в хорошей форме.  
Я стараюсь хорошо танцевать.  
Я стараюсь быть хорошим любовником.  
Я никогда не злюсь.  
Я стараюсь делать окружающих счастливыми.  
Я хорошо работаю.  
Я постоянно до блеска мою свою машину.  
Я «правильно» одеваюсь.  
Я веду себя мило.  
Я с большим уважением отношусь к женщинам.  
Я никогда и никого не оскорбляю.  
Я выгляжу хорошим отцом.**

### **Как Приятные Парни используют привязки**

Кэл – типичный Приятный Парень, поскольку он пользуется привязками, чтобы получать одобрение. Кэл пытается получать подтверждение собственной значимости извне, стараясь всегда быть в хорошем настроении, водить нормальную машину, одеваться опрятно, а также хвастаясь, что у него симпатичная дочь и привлекательная жена. Давайте рассмотрим одну из этих привязок, чтобы проиллюстрировать то, как он пытается получать одобрение окружающих.

Кэл любит одевать свою годовалую дочку в милое платьице и брать с собой в парк. С того момента, как он её нарядил, Кэл начинает подсознательно привязывать свою собственную ценность и персону к признанию, которое как ему кажется, он получит, будучи «хорошим отцом». Он знает, что когда он пойдёт гулять со своей дочкой, прохожие будут глядеть на неё и улыбаться. Некоторые будут замечать: «ну что за прелестная маленькая девочка с отцом!». Кто-то остановится, чтобы узнать её возраст, а кто-то просто будет восхищаться прелестным маленьким ангелом. Подобное внимание позволит Кэлу самому почувствовать себя хорошо.

Ирония заключается в том, что никто на самом деле не оценивает именно Кэла. Более того, его зависимость от подтверждения собственной значимости со стороны внешнего мира в действительности препятствует тому, чтобы люди узнали именно его самого. Ни одна из привязок не имеет ничего общего с тем, кем он сам является. Тем не менее, он полагает, что

именно эти вещи определяют его натуру и делают значимым.

### **Поиск одобрения женщин**

Приятные Парни ищут внешнего подтверждения собственной значимости в каждом социальном взаимодействии, но нигде их погоня за одобрением не проявляется так сильно, как в отношениях с женщинами. Приятные Парни интерпретируют женское одобрение как высшее подтверждение собственной значимости. Одобрение женщины может заключаться в её желании заняться сексом, флирте, улыбке, прикосновениях или внимании. С другой стороны, если женщина находится в депрессии, у неё плохое настроение, или её что-то рассердило, то Приятный Парень решит, что она отвергает его или относится к нему плохо.

Существует ряд негативных последствий такого поиска одобрения.

**Поиск одобрения женщин вынуждает Приятных Парней постоянно следить за возможной доступностью женщины.** *Возможная доступность* – это термин, который я использую, чтобы описать субъективную меру желания женщины заняться сексом. Поскольку Приятные Парни рассматривают секс как высшую форму одобрения и считают, что женщина должна быть в хорошем настроении, чтобы захотеть заняться сексом, подобные мужчины постоянно опасаются сделать что-то, что может расстроить женщину, с которой они хотят вступить в половой контакт. В результате, если женщина, с которой они хотят вступить в половой контакт, рассержена, находится в депрессии или просто в плохом настроении, они решат, что нужно срочно что-то предпринять – соврать, предложить решение проблемы, пожертвовать собой, применить манипуляции – лишь бы изменить это.

Поиск возможной доступности пролегает далеко за пределами сексуальных отношений. Поскольку Приятные Парни воспитаны семьёй и обществом таким образом, чтобы никогда не расстраивать женщину, они будут проявлять особое внимание к любым желаниям и настроению также и тех женщин, с которыми не планируют заниматься сексом.

**Поиск одобрения даёт женщине возможность задавать тон в отношениях.** Я постоянно слышу от Приятных Парней, что их собственное настроение часто зависит от настроения партнера. Если она счастлива и ведёт себя нормально, то он тоже счастлив. Если она рассержена, находится в депрессии, расстроена чем-то, то и он будет чувствовать себя плохо, пока её настроение не улучшится. Данная связь настолько глубоко засела у

Приятных Парней в голове, что они начинают чувствовать себя виноватыми, если находятся в хорошем настроении, в то время как их партнер - в плохом.

**Поиск одобрения женщин даёт женщинам возможность «крутить» мужчиной и определять его значимость.** Если женщина говорит, что он «не прав» или думает, что он «козёл», Приятный Парень будет склонен полагать, что она права. Даже если Приятный Парень будет оспаривать женские оценки, в глубине души он будет считать, что поскольку она – женщина, то она права. (Один Приятный Парень спросил меня, «Если мужчина говорит что-то в лесу и ни одна женщина его не слышит, он всё равно не прав?»)

**Поиск женского одобрения порождает внутреннее негодование по отношению к женщинам.** Несмотря на то, что многие Приятные Парни утверждают, что «любят» женщин, правда заключается в том, что подобные мужчины испытывают по отношению к женщинам огромное негодование. Это происходит потому, что мы, в конечном счёте, начинаем презирать то, чему присваиваем божественный статус. Когда наш бог оказывается не в состоянии отреагировать на что-то так, как бы нам хотелось, мы выберем что-то одно из двух вариантов. Мы либо слепо усилим наше поклонение либо набросимся на него в праведном гневе. Когда Приятные Парни ставят женщин на пьедестал и пытаются получить их одобрение, такое поклонение рано или поздно заканчивается вспышкой ярости, когда объект поклонения не оправдывает надежд Приятного Парня. Поэтому нет ничего удивительного в том, что Приятный Парень сначала заверяет всех в самой искренней любви к женщине, а буквально через мгновение после в гневе называет её «ё.... п.....».

Я обнаружил, что множество Приятных Парней-геев также восприимчивы к женскому одобрению. Поскольку Приятный Парень-гей убеждён в том, что женщины не привлекают его в сексуальном отношении, он может обманывать себя, полагая, что женщины не имеют над ним никакой власти.

### **Обретение свободы: Упражнение #5**

**Если бы вы не были озабочены тем, что люди могут о вас подумать, то что бы изменили в своей жизни?**

**Если бы вы не хотели так сильно получить одобрение от женщин, как бы тогда складывались ваши отношения с противоположным полом?**

## Мастера маскировки

Когда моему сыну Стиву было девять, он случайно проделал шариковой ручкой несколько дырок в нашем кухонном столе. Когда он понял, что наделал, то тут же позвал маму и показал ей масштаб ущерба. У Стива возник адекватный, здоровый стыд из-за своей ошибки. Он знал, что его действия нанесут урон столу. Он также знал, что должен понести за это ответственность. Но более важно то, что он понимал, что это не делает его плохим или дефективным.

Если бы я совершил то же самое, будучи ребёнком (или даже взрослым), то меня бы накрыло волной токсического стыда, и я бы постарался скрыть или отрицать то, что наделал. Я был бы убеждён в том, что кто-то рассердится на меня и перестанет любить. Я бы держал всё внутри себя, опасаясь, что всё раскроется.

Множество Приятных Парней говорили, что им знакома ситуация, произошедшая с моим сыном. Практически без исключений, каждый из них признал, что поступил бы диаметрально противоположно тому, как поступил Стив и постарался бы всё скрыть.

Как было отмечено ранее, каждый поступок Приятного Парня нацелен на то, чтобы получить одобрение или избежать недовольства окружающих. Поскольку Приятные Парни считают себя дефективными, они рассматривают любые ошибки или промахи как доказательство того, что с ними не всё в порядке. Они считают, что если кто-то поймёт, насколько они гадки на самом деле, то их ранят, отругают или бросят. В результате, Приятные Парни – одни из лучших мастеров маскировки.

Приятные Парни считают, что они должны скрывать или отвлекать внимание от любых своих недостатков и ошибок, например ...

Если они что-то забыли.

Если они опоздали.

Если они что-то сломали.

Если они чего-то не понимают.

Если они что-то делают не так.

Если они в депрессии.

Если им больно.

Если они крупно «облажались».

Потребность Приятного Парня скрывать что-либо – зачастую проявляется наиболее ярко в тех сферах, которые являются частью бытия любого живого человека. Например:

Что они хотят заниматься сексом.  
Что у них есть физические потребности.  
Что они становятся старше.  
Что они лысеют.  
Что у них есть свои нужды.  
Что они неидеальны.

### **Обретение свободы: Упражнение #6**

**Пройдитесь по спискам, приведённым выше. Выпишите примеры ситуаций, в которых вы пробовали скрыть или отвлечь внимание от каких-то из этих ошибок или недостатков. Насколько успешно, как вам кажется, вы смогли скрыть эти недостатки от людей, которых любите?**

### **Соккрытие улик**

Приятные Парни находят множество способов спрятать свои ошибки и недостатки. Это включает в себя:

#### **Ложь**

Большинство Приятных Парней гордятся своей честностью и надёжностью. Забавно, что на самом деле они в корне не искренни. Приятные Парни будут врать, говорить частичную правду, и пренебрегать информацией, если решат, что та может вынудить кого-то подумать о них плохо.

#### **«Запишите на мой счёт»**

Поскольку Приятные Парни упорно стараются быть хорошими, отзывчивыми и заботливыми, они считают, что данное поведение создаёт некий кредит доверия, который компенсирует любые их промахи. Приятный Парень уверен в том, что если он будет делать большинство вещей правильно, то никто и никогда не заметит несколько (если такие будут), в которых он ошибся.

### **Решение чужих проблем**

Взрослые люди несут ответственность за свои поступки. Когда они

допускают ошибку или ведут себя неподобающим образом, они извиняются, вносят изменения или оплачивают ущерб. Напротив, Приятные Парни стараются исправить ситуацию, делая, всё что угодно, чтобы другие люди перестали на них сердиться.

### **Реакция ЗОИР<sup>33</sup>**

ЗОИР – это аббревиатура, которую я использую для следующей последовательности действий: Защитись, Объясни, Извинись, Рационализируй. Это поведение, основанное на страхе, используется, чтобы отвлечь внимание окружающих от ошибок Приятного Парня и его «дефективности». Приятный Парень чаще всего будет использовать реакцию ЗОИР, когда сделал что-то или не смог чего-то сделать и кто-то (обычно жена, партнёр или босс) вступает с ним в конфронтацию и выражает свою позицию.

### **Реванш**

Если кто-то сердится на Приятного Парня или указывает на какой-то недостаток или ошибку, то таким образом активизирует его стыд. Пытаясь отвлечь себя самого и окружающих от своей «дефективности» Приятный Парень пытается «взять реванш» и сделать что-то, чтобы вызвать у другого человека чувство стыда. Я называю такую реакцию демпингом<sup>34</sup> стыда. Эта подсознательная стратегия основана на вере Приятного Парня в том, что если он сможет привлечь внимание к недостаткам другого человека, то «выскользнет из луча прожектора». Типичные техники демпинга стыда включают в себя порицание, апеллирование к прошлому, отклонение от темы и указание на ошибки другого человека.

### **Стены**

Приятные Парни возводят вокруг себя стены, чтобы окружающие не подобрались к ним слишком близко. Безусловно, это мешает им сближаться с окружающими, но также и защищает от последствий того, что их «раскроют». Подобные стены включают в себя: аддикции (еду, секс, ТВ, алкоголь, работу и т.д.), юмор, сарказм, интеллектуализм<sup>35</sup>, перфекционизм и изоляцию.

### **Тефлоновые люди**

Поскольку Приятные Парни стремятся выглядеть хорошо и нравиться



окружающим, вышеуказанные защитные механизмы держат людей на расстоянии вытянутой руки от них. Как и большинство других когнитивных паттернов Приятных Парней, такое подсознательное поведение вместо ожидаемых результатов приводит к прямо противоположным.

В то время как Приятный Парень хочет близких, тесных отношений, его поведение служит неким невидимым защитным щитом, который удерживает людей от того, чтобы подобраться к нему достаточно близко.

Приятным Парням сложно понять, что в основном, людей притягивает в других далеко не идеальность. Людей привлекают общие интересы, общие проблемы и индивидуальность.

Люди взаимодействуют с людьми. Скрывая свою человечность и пытаясь создать видимость собственной безупречности, человек становится расплывчатым, скользким, лишенным жизни и неинтересным. Я часто применяю по отношению к Приятным Парням термин **Тефлоновые люди**. Они так сильно стараются быть гладкими и ровными, что к ним ничего не может прилипнуть. К сожалению, это тефлоновое одеяние также мешает окружающим подобраться к ним. Именно шероховатости и несовершенство привлекает нас в другом человеке.

### **Обретение свободы: Упражнение #7**

**Вы верите в то, что люди могут видеть ваши недостатки и всё равно любить вас?**

**Что бы вы изменили в себе, если бы знали, что люди, которые заботятся о вас, никогда вас не покинут и не перестанут любить, что бы ни случилось?**

### **Принятие самого себя**

Восстановление от Синдрома Приятного Парня включает в себя изменение коренных жизненных парадигм. Вместо поиска внешнего подтверждения собственной значимости и попыток избежать неодобрения, Приятные Парни, проходящие процесс восстановления, должны начать искать одобрения у единственного человека, который по-настоящему важен – у самого себя.

Забавно, что когда Приятные Парни начинают концентрироваться на собственных нуждах, их отношения и связь с окружающими становится более близкой, именно такой, о которой они всегда мечтали. Чтобы помочь облегчить данный процесс восстановления, Приятные Парни могут:

Определить, каким образом они ищут одобрения.  
Начать заботиться о себе должным образом.  
Использовать положительные установки.  
Проводить больше времени в одиночестве.  
Открываться надежным людям.

**Когда Приятные Парни выявляют то поведение, которое нацелено на получение одобрения, они учатся принимать самих себя**

Как бы странно это не прозвучало, но Приятным Парням нужно учиться быть собой. Один из способов начать этот процесс – это обращать внимание каждый раз, когда возникает желание впечатлить кого-то или получить одобрение. Приятный Парень, проходящий процесс восстановления, может осознать, что тратит много времени на свою причёску, долго придерживает для кого-то двери, особо тщательно убирается на кухне или посвящает много времени прогулкам с ребёнком в парке – просто, чтобы его заметили или похвалили.

Когда он поймёт, какое количество времени и энергии тратит, пытаясь получить одобрение, то сможет начать жить *«наоборот»*. Это означает, что вместо того, чтобы фокусироваться на внешнем мире в надежде, что тебя примут и одобряют, он сосредоточится на себе. Таким образом, Приятный Парень сможет задать себе такие важные вопросы, как: **«Чего я хочу?»**, **«Что кажется мне правильным?»**, **«Что сделает меня счастливым?»**

Ранее, я привёл историю Кэла в качестве иллюстрации того, как Приятные Парни используют «привязки» – нечто из внешнего мира, используемое для подтверждения собственной значимости. Во время сеанса индивидуальной терапии, я попросил Кэла составить список поступков, которые он совершает, чтобы получать одобрение окружающих. Через неделю он принёс две исписанные страницы. Я посоветовал ему взять одну привязку из списка и, в течение следующего месяца, обращать внимание на то, как с помощью неё он пытается получить одобрение окружающих.

Кэл решил обратить внимание на свою машину. Он содержал её в идеально чистом состоянии как внутри, так и снаружи. Он принял сознательное решение не мыть и не пылесосить свою машину до следующего месяца. При этом он решил обращать внимание на своё самочувствие и то, как люди ведут себя с ним.

Поскольку Кэл живёт в окрестностях Сиэтла, его машина очень скоро покрылась слоем грязи от дождя и дорожной грязи. Несколько раз у него возникало практически нестерпимое желание помыть её. Когда он ехал по дороге, то был уверен в том, что люди смотрят на его грязную машину и осуждают его. Когда он ехал на работу или к друзьям, он ожидал, что кто-то начнёт порицать его. Самым невыносимым были те моменты, когда его дочь рисовала пальцем картинку в грязи.

В конце месяца Кэл помыл и отполировал свою машину и почувствовал себя более свободным. Как ни странно, но в течение месяца никто не сказал ничего про его грязную машину, никто не ушёл от него и не прекратил его любить. Также как и мытьё и полировка машины после «месячного воздержания» не привела к тому, что он завёл новых друзей или кто-то полюбил его сильнее.

### **Обретение свободы: Упражнение #8**

**Вернитесь к списку поступков (приведенному в начале этой главы), которые люди совершают с целью получить одобрение. Выберите один из них и сделайте что-то одно из приведённого ниже:**

**Введите мораторий на данное поведение. Выберите период времени, в течение которого вы будете воздерживаться от него. Поведайте близким людям о том, что вы это делаете. Если вы сорветесь, то расскажите об этом надёжному человеку. Проанализируйте обстоятельства срыва, чтобы понять почему, именно в данный момент времени, у вас возникло желание получить одобрение извне.**

**Сознательно ведите себя так чаще.** Хотя это может показаться нелогичным, но это мощный способ выявить любое нездоровое поведение. Обратите внимание на ощущения, которые у вас возникают, когда вы сознательно упорнее стараетесь получить подтверждение собственной значимости извне.

### **Забота о себе помогает Приятным Парням принять себя**

Забота о самом себе – жизненно необходима для смены убеждений о себе. Если Приятный Парень считает себя никчемным, его действия по отношению к себе будут отражать это убеждение.

Когда Приятный Парень, проходящий восстановление, начинает сознательно делать для себя что-то хорошее, это будет подразумевать, что он чего-то стоит.

Когда я рассказываю об этом Приятным Парням, они часто не могут

придумать более одного-двух способов, как порадовать себя. Зачастую мы совместно проводим мозговой штурм<sup>36</sup> и формируем список возможных вариантов. Варианты могут быть самыми разными: как незначительными, к примеру, выпить столько воды, сколько хочется или почистить зубы зубной нитью, так и более глобальные, например, отправиться в путешествие или купить *именно ту* машину, о которой человек всегда мечтал. Ниже приведены некоторые варианты:

Упражнения, тренировки, прогулка.

Есть здоровую пищу.

Спать сколько хочется.

Расслабиться, поиграть, подурачиться.

Сходить на сеанс массажа.

Выбраться куда-то с друзьями.

Купить новую пару обуви.

Отполировать обувь.

Завершить лечение зубов.

Сходить в тренажерный зал.

Когда Приятный Парень начнёт делать что-то хорошее для самого себя, он будет чувствовать себя некомфортно. Он может почувствовать страх, тревогу, вину или замешательство. Данные чувства являются результатом **когнитивного диссонанса**<sup>37</sup>.

Когда Приятный Парень делает что-то хорошее для самого себя, он совершает поступок, который подразумевает, что он является значимой личностью. А это будет противоречить укоренившейся глубоко внутри него вере в том, что он – никчемный человек. В результате он будет испытывать диссонанс – столкновение двух противоположных по смыслу сообщений. Со временем, одно из убеждений возьмёт верх. Я всегда настоятельно рекомендую Приятным Парням, проходящим процесс восстановления, продолжать хорошо с собой обращаться, неважно насколько будет страшно или некомфортно. Со временем укоренившиеся сообщения, полученные в детстве, заменятся на новые, более верные, подтверждающие собственную значимость.

Тод, о котором рассказано в начале этой главы, тратил настолько много времени, пытаясь получить одобрение окружающих, что редко делал что-либо для самого себя. Получив поддержку других мужчин в группе «Хватит быть приятным парнем!», Тод принял решение начать сознательно делать что-то для себя. Он начал с малого – купил себе новые носки и

нижнее бельё.

После нескольких недель он начал регулярно заниматься в тренажёрном зале. Даже несмотря на чувство вины, он начал ходить к массажисту каждую неделю. После шести месяцев, Тод решил потратить 2 000 долларов, чтобы вступить в кружок «для совместного времяпрепровождения одиноких людей». Он поделился с группой, что, несмотря на слабый внутренний голос, который иногда говорил ему, что не стоило этого делать, данный поступок оказался одним из самых лучших, которые он когда-либо совершал. Пару месяцев спустя, он рассказал, что ходил на два свидания, и обеим женщинам, судя по всему, понравился таким, какой он есть.

### **Обретение свободы: Упражнение #9**

**Изучите список, приведенный выше, и допишите к нему хорошие вещи, которые вы бы могли сделать лично для себя. Повесьте данный список на видное место и выполняйте каждый день по крайней мере по одному пункту из него.**

**Положительные установки помогают Приятным Парням научиться принимать самих себя**

Позитивные установки могут помочь изменить укоренившиеся убеждения Приятного Парня о самом себе. Установки заменят старые, неточные сообщения о ценности Приятного Парня новыми, более верными. Эффекты от самих установок длятся недолго. Это происходит потому, что эти сообщения входят вразрез с самыми старыми, глубочайшими убеждениями Приятного Парня о себе. Установки эффективны только тогда, когда они применяются совместно с другими упражнениями, которые помогают изменить коренное мировоззрение Приятных Парней.

### **Обретение свободы: Упражнение #10**

**Составьте список позитивных установок, относящихся к вам. Выпишите их на карточки и положите или повесьте на видном месте. Регулярно меняйте карточки, чтобы они не успевали надоесть. Когда вы прочтете установку, закройте глаза и постарайтесь полностью проникнуться ей. Обратите внимание на любые попытки вашего разума отвергать установки, использовать вместо них старые, глубоко укоренившиеся убеждения.**

**Примеры возможных установок:**

**«Я привлекателен такой, какой я есть.»**  
**«Я совершенно несовершенен.»**  
**«Мои потребности важны.»**  
**«Я сильный, полноценный мужчина.»**  
**«Я справлюсь.»**  
**«Люди любят и принимают меня таким, какой я есть»**  
**«Быть человеком и совершать ошибки - нормально»**  
**«Единственный человек, которому я буду угождать – я сам.»**

**Проводя время в одиночестве, Приятным Парням легче научиться принимать себя**

Проводить продолжительные промежутки времени в одиночестве – важная часть процесса избавления от Синдрома Приятного Парня. Находясь в одиночестве, Приятные Парни могут понять, кто они есть, что им нравится в себе и чем они руководствуются, когда принимают решения. Я настоятельно рекомендую каждому Приятному Парню одному съездить отдохнуть в незнакомое место. В этом случае, у Приятного Парня будет меньше поводов стремиться получать чужое одобрение и скрывать свои недостатки и ошибки. Во время отдыха Приятные Парни могут поразмышлять о себе и своём пути в жизни. Кроме того это хорошая возможность, чтобы потренироваться брать на себя ответственность за удовлетворение собственных нужд.

Находясь в одиночестве в незнакомом месте, Приятный Парень сможет делать всё, что захочет без необходимости угождать кому-нибудь или идти на компромисс. Он будет ложиться спать и вставать когда сам захочет. Он сам будет решать, когда и что есть. Он сам будет решать, куда ему пойти и чем заниматься. В незнакомом месте он будет меньше пытаться опекать, искать одобрения, жертвовать собой или пытаться решать чужие проблемы.

Одиночество также поможет Приятным Парням встретиться лицом к лицу со своим главным страхом – ощущением, что тебя бросили и изоляцией. Когда Приятный Парень поймёт, что одиночество не убьёт его, он сможет также осознать, что не обязан состоять в плохих отношениях, терпеть неприемлемое поведение или манипулировать людьми, чтобы удовлетворять собственные потребности.

Проводить время в одиночестве наиболее эффективно, когда у Приятного Парня получается отследить своё стремление снизить токсический стыд с помощью аддиктивных паттернов, таких как

постоянное желание что-то делать, секс, еда или алкоголь. Вести дневник в такие моменты особенно эффективно. Одни из самых насыщенных инсайтами периодов в моей жизни происходили во время туристических походов, недельных отпусков и тех промежутков времени, когда моя жена уезжала из города.

### **Обретение свободы: Упражнение #11**

**Съездите в горы или на курорт. Если это возможно, отправьтесь в отпуск на неделю или больше в незнакомое для вас место. К примеру, посетите зарубежную страну. Используйте эту поездку для самоанализа и рефлексии. Ведите дневник. Учитесь заботиться о себе. Возьмите с собой данную книгу и выполняйте приведённые в ней упражнения для обретения свободы. Когда вы вернётесь, обратите внимание на то, насколько вы изменились, и как быстро вы вернетесь к прежним поведенческим паттернам.**

### **Честность помогает Приятным Парням принять себя**

Когда Приятные Парни пытаются скрыть свою человечность от окружающих, они усиливают свои укоренившиеся убеждения в том, что являются дефективными и непривлекательными. Изменение подобных убеждений подразумевает процесс «высвобождения» своей человечности, рассасывание токсического стыда и замену неправильных сообщений, которые были усвоены в детстве, новыми, более верными. Возможно, для данного процесса потребуется помощь надежного человека.

Несмотря на то, что это может быть непросто, найти таких людей жизненно необходимо для того, чтобы научиться принимать себя. Восстанавливающийся Приятный Парень не может проделать данную часть работы в одиночку. Надежные люди жизненно необходимы для изменения искаженных представлений о собственной ценности, которых придерживаются все Приятные Парни.

Этот процесс требует доверия. Я рекомендую Приятному Парню, проходящему восстановление, регулярно встречаться с надежным человеком или посещать группу взаимопомощи и в меньшей степени пытаться раскрываться самостоятельно. Данный процесс начинается с рассказов о самом себе. Даже подобные разговоры заставляют множество Приятных Парней чувствовать себя некомфортно. Через какое-то время Приятный Парень, проходящий процесс восстановления, сможет начать рассказывать такие вещи о самом себе, о которых ему наиболее сложно

говорить. Как только будут сформированы доверительные отношения, он сможет начать раскрывать о себе те вещи, которые порождают в нём страх и вызывают чувство стыда. Я наблюдал, как множество Приятных Парней переставали быть закрытыми людьми и давать уклончивые ответы, и начали раскрывать свои самые тёмные и глубокие секреты в присутствии надежных людей.

Рейд, алкоголик, проходящий реабилитацию, и член группы «Хватит быть Приятным Парнем!» - хороший тому пример.

Однажды вечером Рейд опоздал на собрание; первые 30 или 40 минут он молчал и не участвовал в деятельности группы. Модель поведения Рейда в группе сводилась к тому, чтобы либо активно участвовать в работе либо быть полностью в стороне. Его молчание зачастую сигнализировало о том, что он эмоционально подавлен. Когда представилась возможность, я отметил, что Рейд кажется отстранённым и спросил как его дела.

Как только внимание группы сфокусировалось на нём, его состояние сменилось от безучастности к ужасу. «Я еле заставил себя прийти сегодня вечером». Прошептал он, смотря в пол. «По правде я думал о том, чтобы перестать посещать занятия».

Несколько парней выразили общую обеспокоенность, спросив у него, что произошло.

«Я чувствую себя просто ужасно» продолжил Рейд, «Я совершил кое-что ужасное, и просто не знаю, как смотреть вам в глаза после этого».

Я начал быстро перебирать в голове возможные причины, из-за которых члены группы могли бы осудить его. Один из них спросил, не изменил ли Рейд своей жене.

«Нет, хуже» ответил Рейд. «Я совершил нечто настолько отвратительное, что даже не знаю, смогу ли рассказать вам об этом».

Поскольку члены группы поддерживали и приободряли Рейда, он преодолел своей страх и стыд и начал открываться.

«На прошлой неделе я получил выговор от своего босса, а затем поссорился с женой. Я был настолько подавлен, что вышел, купил бутылку водки 0,75 и накидался. Я так давно не пил, что просто не мог остановиться».

Слёзы текли по лицу Рейда, поскольку стыд, связанный с его пристрастием к алкоголю, снова взял над ним верх. Рейд не пил с момента вступления в группу шесть месяцев назад. Он был активным участником «Анонимных Алкоголиков», но несколько раз срывался в течение 12 лет борьбы с алкоголем.

Один из членов группы дал ему несколько салфеток, и Рейд вытер



свои глаза. Он продолжил рассказывать о поступках, за которые ему было стыдно, иногда всхлипывая.

«Я стал снова лгать и манипулировать людьми. Я полностью вышел из под контроля.»

Я спросил, звонил ли он своему наставнику<sup>38</sup> или посещал собрания анонимных алкоголиков с тех пор, как это началось. Он отрицательно покачал своей головой и сказал, что скатывался так много раз, что вряд ли кого-то это беспокоит, вряд ли кто-то желает, чтобы он вернулся.

Многие члены группы сказали Рейду, что не считают его плохим и не осуждают его. Они понимали, что ему было плохо. Они поведали, что очень уважают его решение прийти в группу и рассказать о том, что происходит, особенно, поскольку у него возникло такое сильное чувство стыда.

Через некоторое время Рейд произнёс, «Это не всё. Есть кое-что ещё». Он снова начал всхлипывать. Закрыв ладонями лицо, он потряс головой в отвращении к самому себе.

«Всё становится хуже. Два раза на этой неделе я посещал пип шоу, которое находится рядом с работой.» Он опустил взгляд в пол и начал рыдать. «У меня было всё хорошо» он задышался между всхлипываниями, «А я всё испортил. Я чувствую себя абсолютно бесполезным и не хочу жить дальше. Я полностью облажался.»

Остаток часа члены группы поддерживали Рейда и призывали его преодолеть свой стыд. Они убедили его, что он не был плохим, и никто не осуждает его. Напротив, все уважают его за то, что он поделился своим стыдом и болью. Они поддержали его в разговоре со своей женой, позвонили его наставнику и назначили встречу. Они попросили его созваниваться с одним членом группы каждый день в течение следующей недели и рассказывать о своих делах.

Когда Рейд покинул группу, он, очевидно, был потрясён и напуган. Но кроме того он сбросил с себя тяжкую ношу и получил поддержку группы людей, которые искренне заботились о нем и хотели, чтобы с ним всё было хорошо. Неважно насколько глубоко Рейд боялся, что его срыв вызовет у людей желание осудить и отвергнуть его, ничего из этого не произошло на самом деле. Вместо этого он понял, что ни один из его поступков, не заставит мужчин в группе перестать уважать его или заботиться о нём.

### **Сбрасывая старую кожу**

Как только Приятные Парни, проходящие восстановление, высвобождают свой токсический стыд и начинают искать одобрение у

самого себя, они начинают осознавать некоторые важные истины.

Они не плохие.

Нет никакой нужды иступленно стараться, лишь бы получить одобрение других людей.

Они не должны скрывать свои недостатки или ошибки.

Люди могут любить их такими, какие они есть.

Применение принципов, описанных в этой главе, поможет Приятным Парням принять факт того, что они являются людьми. Как и другие люди, Приятные Парни совершают ошибки, делают скоропостижные выводы и ведут себя иногда неприемлемо. Тем не менее, их человечность не делает их плохими или отталкивающими, их человечность не вынуждает других людей перестать их любить.

Несовершенные люди могут контактировать только с другими несовершенными людьми. Большинство привлекают индивиды с внутренним стержнем и чувством собственного достоинства. Хамелеонов обычно мало кто любит.

Когда Приятные Парни, проходящие восстановление, сбрасывают свою хамелеоновую кожу и учатся удовлетворять свои потребности, они начинают испытывать те близость и связь с другими людьми, о которых всегда мечтали. Учась принимать себя, они начинают излучать жизнерадостность и харизму, которая притягивает к ним людей. Когда Приятные Парни перестают искать одобрение и скрывать свои ошибки, они получают возможность достичь того, чего действительно хотят от отношений и жизни в целом.

## Глава

# 4

### **Сделайте свои потребности приоритетными**

«Хочу, чтобы вы знали, что я чувствую себя неуютно в связи с тем, что мы обсуждали в прошлый раз».

Этимися словами Ларс, управляющий фирмы, которого переполняла тревога, начал свой второй сеанс терапии. Прийти ко мне на приём ему посоветовала жена. Он сообщил, что чувствовал себя подавленно и

несчастно всё время, сколько себя помнит. Месяцами у него возникали проблемы со сном, во время которых случались головные боли. Даже несмотря на то, что всё в его жизни вроде бы было «хорошо» – интересная работа, хороший дом, семья и т.п. – он не был счастлив.

Во время первого визита, Ларс рассказал, что у него постоянно возникало желание «бросить всё» и уехать куда-нибудь. Подобные мысли вызывали у него чувство вины, поэтому он держал их при себе.

Я спросил, что он делает для самого себя. Ларс с удивлением посмотрел на меня. Он спросил «Что вы имеете в виду?»

Я повторил свой вопрос.

После некоторой паузы он ответил «Думаю, что не очень много».

До конца сеанса я рассказывал ему, как важно делать свои потребности приоритетными и брать на себя ответственность за их удовлетворение. Этот разговор вызвал у Ларса отторжение и страх. Те же сомнения пробудились в нём, когда мы начали второй сеанс.

Я спросил «Что именно в том разговоре доставило вам дискомфорт?»

«Всё» ответил он. «Та часть о необходимости сделать свои потребности приоритетными, особенно сильно встревожила меня».

Я спросил, что именно в идее взять ответственность за собственные потребности пробудило подобные чувства.

«Всё» ответил он. «Это превратит меня в эгоиста».

«А что в этом плохого?» спросил я.

Ларс изумлённо посмотрел на меня. «Плохо то» проговорил он «что, поддавшись эгоизму, я стану похож на своего старика. Он думал только о себе, а все мы страдали в результате. Я просто не могу на это пойти. Я не хочу быть таким же эгоистичным с... сыном. У меня жена, дети, работа, ипотека, счета. У меня нет никакой возможности вести себя как мой отец».

## **Неприхотливые парни**

Ларс – довольно типичный Приятный Парень, когда речь заходит о собственных потребностях. Приятные Парни в основном концентрируют своё внимание на удовлетворении потребностей других людей, при этом стараясь самим быть как можно менее прихотливыми. Когда я говорил с такими мужчинами о том, как важно сделать свои потребности приоритетными, то следовала такая же реакция, как и у Ларса.

Этот общий для Приятных Парней поведенческий паттерн является результатом детских переживаний. Когда потребности ребёнка не удовлетворяются вовремя и надлежащим образом, он может прийти к

выводу, что является «плохим», поскольку имеет потребности. Он может также решить, что причина, по которой другие люди делают ему больно или не уделяют должного внимания, кроется в наличии у него потребностей. Чаще всего Приятные Парни в результате данной неверной интерпретации событий развивают ряд защитных механизмов.

Стараются казаться лишенными потребностей и желаний.

Стараются осложнить другим людям возможность дать им что-либо.

Используют «скрытые соглашения».

Проявляют излишнюю опеку – фокусируя внимание на нуждах других людей.

Порождая иллюзию безопасности в детстве, эти защитные механизмы лишь снижают вероятность того, что потребности подобных мужчин будут распознаны и удовлетворены.

**Стараясь казаться неприхотливыми и лишенными желаний, Приятные Парни мешают себе удовлетворять свои потребности**

Для Приятных Парней стремление стать неприхотливыми и отстраниться от желаний – основной способ справиться с детскими переживаниями. Поскольку их оставили в тот момент, когда они испытывали наибольшую нужду, они стали полагать, что потребности – это причина, по которой им не уделяют должного внимания.

Эти беспомощные наивные мальчики решили, что *если* они смогут устранить или скрыть все свои потребности, *то* никто и никогда их не оставит. Они также решили, что если у тебя нет нужд, то и не будет больно, если они не будут удовлетворены. В довольно юном возрасте они научились полагаться на то, что их потребности не будут удовлетворяться, а также решили, что само их существование зависит от того, смогут ли они скрыть свои нужды.

Это породило неразрешимую дилемму: эти беспомощные мальчики не могли полностью подавить свои потребности, будучи живыми людьми, но и не могли удовлетворять свои потребности собственными силами. Единственным логичным выходом стало стремление скрыть свои нужды и желания, стараясь удовлетворять потребности косвенными, окольными путями.

В результате действия этих защитных механизмов, Приятные Парни полагают что неприхотливость – это добродетель. Но за этим фасадом

отсутствия потребностей и желаний скрывается крайняя нужда. В результате, когда дело доходит до удовлетворения собственных потребностей, Приятные Парни зачастую ведут себя уклончиво, скрытно, стараются манипулировать и контролировать других людей.

### **Затрудняя другим людям возможность помочь им, Приятные Парни мешают удовлетворять собственные потребности**

Вдобавок к тому, что они применяют неэффективные стратегии, чтобы удовлетворять свои потребности, **Приятные Парни отвратительные «получатели»**. Поскольку прямое удовлетворение потребностей противоречит их сформированным в детстве парадигмам, Приятные Парни ощущают себя крайне некомфортно, когда получают то, в чём действительно нуждаются. Хотя большинство Приятных Парней испытывает трудности, применяя эту модель поведения, они крайне боятся получить то, чего действительно хотят и могут пойти на крайние меры, чтобы избежать этого. Приятные Парни применяют эту бессознательную стратегию, когда вступают в отношения с отстранёнными в эмоциональном плане людьми или теми, кто нуждается в помощи, когда строят тайные замыслы, ведут себя скрытно и уклончиво, отталкивают людей и намеренно саботируют некоторые вещи.

Наглядной иллюстрацией этому процесс может послужить то, как Приятные Парни обычно пытаются удовлетворить свои сексуальные потребности. Множество Приятных Парней, которые приходили ко мне на приём, проявляли повышенную заинтересованность в сексе, при этом они часто испытывали фрустрацию, пытаясь удовлетворить эту потребность. Это происходило потому, что их поведение в большой степени показывало, что они не слишком заинтересованы в сексе, которого, как они полагали, хотят.

Приятные Парни обладают странной склонностью выбирать тех партнёров, которым в результате сексуального насилия в детстве или другого негативного сексуального опыта, трудно открыто выражать себя при половом контакте. Когда партнёры раскрываются в сексе, Приятные Парни нередко делают что-то, чтобы обеспечить невозможность удовлетворения своих потребностей. Приятный Парень может начать всё контролировать, вместо того, чтобы отдаться сексуальной страсти. Он может сфокусироваться на сексуальных нуждах партнёра, перед тем как у той появится шанс удовлетворить его собственные желания. Он может спровоцировать ссору, сделав замечание о её весе или прохладном

отношении к нему в прошлом. Все эти стратегии в достаточной мере гарантируют, что Приятному Парню не придётся испытывать страх, стыд или тревогу, которые могут возникнуть, если он и вправду позволит кому-то сфокусироваться на его нуждах.

### **Обретение свободы: Упражнение #12**

**Как вы считаете, нормально ли для человека иметь потребности? Верите ли вы в то, что есть люди, которые хотят помочь вам удовлетворить ваши потребности? Верите ли вы, что наш мир изобилует возможностями для удовлетворения нужд каждого человека?**

**Практикуя скрытые соглашения, Приятные Парни мешают себе удовлетворять потребности**

Каждый Приятный Парень сталкивается с дилеммой: Как скрыть факт того, что у меня есть потребности, при этом оставляя хотя бы мизерные шансы на их удовлетворение?

Чтобы достичь этой цели, которая кажется невыполнимой, Приятные Парни используют **скрытые соглашения**. Эти неосознанные, негласные договоры для них – основной способ взаимодействия с окружающим миром. Практически всё поведение Приятного Парня сводится к некому скрытому соглашению.

Скрытые соглашения заключаются следующим образом:

- 1) **Я сделаю \_\_\_\_\_ (впишите нужное) для тебя, поэтому**
- 2) **Ты сделаешь \_\_\_\_\_ (впишите нужное) для меня.**
- 3) **Каждый из нас будет вести себя так, словно не подозревает об этом соглашении.**

Большинство из нас хотя бы раз в жизни шептали возлюбленной «Я люблю тебя». И ждали услышать в ответ «Я тоже тебя люблю». Это пример скрытого соглашения, при котором человек *отдаёт, чтобы получить*. Отдавать «я люблю тебя», чтобы получить в ответ «я тоже тебя люблю» – основной способ удовлетворения потребностей для Приятного Парня. Нет ничего плохого в том, чтобы попросить своего партнёра сказать вам, что она любит вас, но говорить ей «я люблю тебя», ради того, чтобы услышать «я тоже люблю тебя» в ответ – завуалированный, нечестный и манипулятивный путь.

В результате влияния семьи и общества, Приятные Парни полагают, что *если* они будут «хорошими», *то* будут любимы, будут удовлетворять свои потребности и жить спокойной, тихой жизнью.

В действительности, основная парадигма Синдрома Приятного Парня не что иное, как гигантское скрытое соглашение с самой жизнью.

### **Обретение свободы: Упражнение #13**

**Распознайте, по крайней мере, одно скрытое соглашение, которое было заключено между вами и близким человеком. Что вы отдали? Что вы ожидали получить в ответ? Расскажите этому человеку о соглашении. Поинтересуйтесь у него, каково отвечать на тайные требования.**

### **Опека мешает Приятным парням удовлетворять свои потребности**

Одно из наиболее распространённых применений скрытых соглашений, к которым прибегают приятные парни, чтобы удовлетворить свои потребности – это опека. Они полагают, что их забота вызвана любовью и это одна из тех вещей, которые делают их хорошими людьми. В действительности, опека не имеет ничего общего с любовью или благими намерениями. Опека – это незрелая и тайная попытка удовлетворить свои потребности.

Опека обычно проявляются в:

- 1) Концентрации внимания на проблемах, нуждах или чувствах другого человека с целью**
- 2) Почувствовать себя значимым, удовлетворить свои нужды или отстраниться от собственных проблем или чувств.**

Риз, графический дизайнер в возрасте под 30, хороший пример перегибов с заботой, которые Приятные Парни допускают в близких отношениях. Риз – гомосексуалист. На одном из сеансов терапии он посетовал «Почему я не могу найти партнёра, который давал бы мне столько же, сколько даю я?» Он сообщил о том, что все его возлюбленные умели только брать, практически ничего не давая в ответ.

В течение года, Риз состоял в трёх серьёзных отношениях. Каждые из них начинались прекрасно – именно как то партнёрство, о котором он так долго мечтал. И каждые рушились по одной и той же причине: Риз выбирал мужчин, которые нуждались в спасении и решении собственных проблем.

Первый из них жил в Канаде и недавно перестал употреблять наркотики. Он переехал к Ризу, чтобы жить вместе, но даже не пытался получить разрешение на работу, борясь со своей тягой к наркотикам. Риз изо всех сил старался поддерживать своего возлюбленного, надеясь, что тот всё же найдёт работу и справится с наркозависимостью. В конце концов,

Риз отправил его домой, чтобы тот наладил собственную жизнь. Позже, он узнал от их общего друга, что причиной, по которой его партнёр не подавал документы на получение рабочей визы, было то, что он был ВИЧ-инфицирован, о чём не говорил Ризу.

Следующим партнёром Риза был человек иной с ним расы, который не мог до конца примириться со своей гомосексуальностью. Его родители и религия не допускали возможность подобной жизни. Он не мог полностью поддерживать полноценные отношения. Тем не менее, Риз изо всех сил старался заботиться и поддерживать партнёра, всё это время надеясь, что всё изменится к лучшему и они смогут создать более серьёзные отношения.

Третьим из них был военный. Он жил на базе, расположенной в 40 милях<sup>39</sup> от места жительства Риза и не имел своего автомобиля. Ризу приходилось проявлять инициативу, когда он хотел встретиться, и зачастую подвозить своего партнёра. Поскольку Риз зарабатывал больше, он всегда платил, когда они куда-то выбирались. Риз часто покупал своему партнёру подарки и занимал ему денег. Когда этот парень был направлен в другой штат, Риз уволился с работы, продал свою машину и отправился вместе с партнёром, чтобы через три месяца вернуться обратно, поскольку партнёр начал изменять ему.

В течение этих 12-ти месяцев, пока Риз проявлял излишнее внимание к потребностям и проблемам своих партнёров, он уволился с работы и отдалился от большинства друзей и своей семьи. Опека Риза позволяла ему отвлечься от аутоагрессии<sup>40</sup>, переводя огромное количество энергии на решение проблем других людей. Как и большинство Приятных Парней, Риз никогда не чувствовал, что получает в ответ так же много, как отдаёт.

### **Забота или Опека?**

Хотя приятные парни полагают, что они руководствуются любовью, когда делают что-то для других людей, опека имеет мало общего с настоящей заботой:

#### **Опека Забота**

- 1) Давать другому человеку то, что сам хочешь отдать
- 1) Давать человеку то, что ему действительно нужно



- 2) Отдавать из дефицитной области
- 2) Отдавать из области изобилия
  
- 3) Отдавать с безотчётным умыслом
- 3) Отдавать без какого-либо умысла

Приятные парни занимаются опекой по ряду причин, ни одна из которых не имеет ничего общего с любовью. В этом случае, даже самое невинное и обычное действие часто скрывает за собой некий умысел. Приятные Парни дают что-то, чтобы что-то получить взамен. Они дарят подарки, проявляют страсть, трут спинку, занимаются сексом, делают сюрпризы. Они одобряют решение партнёра взять выходной, купить новую вещь, сходить к врачу, отправиться в путешествие, уволиться, вернуться к учёбе – и при этом никогда не позволяют сделать что либо из этого себе.

#### **Обретение свободы: Упражнение #14**

**Выявите два или три примера проявления излишней опеки. Чтобы отследить её, в течение недели следуйте одному из двух вариантов:**

***Полностью откажитесь от опеки.*** Поскольку приятным парням сложно отличить заботу от опеки, прекратите помогать другим людям (кроме маленьких, беспомощных детей). Расскажите окружающим о том, что делаете, чтобы не привести их в замешательство. Обратите внимание, что вы ощущаете, и как окружающие реагируют на ваше поведение.

***Сознательно увеличьте опеку.*** Как бы странно ни прозвучало, но это эффективный способ обратить внимание на свою излишнюю опеку. Обратите внимание на то, что вы ощущаете, и как окружающие реагируют на ваше поведение.

#### **Треугольник жертвы**

Вместо того чтобы помогать приятным парням удовлетворять свои потребности, скрытые соглашения и опека приводят лишь к фрустрации и недовольству. Если эти фрустрация и недовольство длятся достаточно долго, это зачастую приводит к весьма неприятным последствиям. Модель поведения *отдам, чтобы получить* порождает круговорот безумия, называемый **треугольником жертвы**. Треугольник жертвы состоит из трёх предсказуемых процессов:

1) Приятный парень даёт что-то другим людям в надежде получить что-то взамен.

2) Когда оказывается, что он не получил столько же, сколько дал или получил не то, чего ожидал, он испытывает фрустрацию и негодование. Не стоит забывать, что только сам приятный парень «ведёт счёт» и его нельзя назвать абсолютно объективным.

3) Когда эта фрустрация и негодование продолжают достаточно долго, они выплескиваются в форме вспышек гнева, пассивно-агрессивного поведения, обиды, истерики, отчуждения, порицания, критики, обвинений и даже рукоприкладства. Когда цикл приходит к своей начальной точке, он обычно начинается снова.

Моя жена называет подобные действия **«изрыганиями» жертвы**. Иногда процесс изрыгания может походить на детскую истерику. Иногда он будет принимать более пассивно-агрессивные формы, при которых приятный парень будет вести себя вспыльчиво или выражать своё недовольство окольными путями. Во всех подобных ситуациях, человек, который изрыгает недовольство, будет оправдывать своё поведение множеством причин, в силу которых он стал жертвой. Эти изрыгания жертвы – одна из основных причин, по которым приятные парни в конечном счёте не всегда так уж приятны.

Отношения Шейна с его подругой Ракель – хороший пример действия треугольника жертвы и эмоциональных изрыганий. Шейн поднял Ракель на пьедестал и глубоко внутри был убеждён, что она сможет полюбить его только в том случае, если он будет «достаточно хорош». Чтобы заполучить её любовь он дарил ей подарки, отправлял открытки, оставлял телефонные сообщения, покупал вещи, делал сюрпризы и помогал ей с домашними заботами и детьми.

Всё это порождало у Ракель чувство эмоционального долга. Она ощущала, что никогда не сможет отблагодарить Шейна за всё, что он для неё сделал. По правде говоря – она никак не смогла бы этого сделать. Шейн пытался купить её любовь – только с договором не были ознакомлены обе стороны. Через некоторое время, единственное, что она могла сделать, чтобы справиться с его ухаживаниями и чрезмерной опекой – это оттолкнуть его.

Когда это произошло, Шейн был опустошён. Он не мог понять, почему Ракель не исполнила свою часть договора. Он не подумал о том, что переборщил с ухаживаниями. Чем больше Шейн давал Ракель, тем большее

негодование испытывал. Всё начнётся с того, что он обвинит её в том, что она не любит его. Они сильно поссорятся, в результате чего разойдутся, ругая друг друга последними словами. Через некоторое время Шейн почувствует страх и раскаяние и станет преследовать Ракель, пытаясь всё исправить (всё время, про себя сокрушаясь из-за того, что он, а не она сделал первый шаг к примирению). Он снова начнёт опекать и ухаживать за ней, чтобы получить её любовь. И этот цикл будет повторяться вновь и вновь.

### **Обретение свободы: Упражнение #15**

**Связать опеку и конкретные эмоциональные изрыгания, которые неизбежно последуют, может быть непросто. Подумайте, каким образом вы делаете больно людям, которых любите.**

**Позволяете ли вы себе острые замечания или колкие «шутки»?**

**Ставите ли вы их в неловкое положение на публике?**

**Часто ли вы опаздываете?**

**«Забываете» ли вы о вещах, которые они просили вас сделать?**

**Критикуете ли вы их?**

**Отстраняетесь ли вы от них или угрожаете покинуть?**

**Копите ли вы негодование, пока не сорвётесь на них?**

**Попросите близких людей помочь распознать опеку и эмоциональные изрыгания. Возможно, это будет непросто услышать и у вас возникнет чувство стыда, но это важная информация, которая поможет вам вырваться из треугольника жертвы.**

### **Стать по-настоящему эгоистичным**

Когда я начал писать эту книгу, то поделился ранними набросками с членами групп «Хватит быть приятным парнем». Однажды, один из них заметил «Похоже, вся суть книги сводится к необходимости сфокусироваться на самом себе. Это кажется довольно эгоистичным, словно приятный парень должен думать только о себе и не беспокоиться ни о ком больше.»

Несмотря на то, что я не думал об этом, когда писал книгу, данный комментарий содержит важную истину, о которой я до конца не подозревал до того момента. **Поскольку приятные парни привыкли жертвовать собой, чтобы выжить, их восстановление должно быть сосредоточено**

**на том, чтобы ставить себя на первое место и делать свои потребности приоритетными.**

Большинство приятных парней крайне удивляются, когда я говорю им, что нормально иметь потребности и что взрослые люди ставят удовлетворение своих потребностей на первое место. Время от времени я был вынужден повторять эту истину несколько раз, чтобы её усвоили. Для приятных парней иметь потребности означает быть «нуждающимся», что представляется прямой дорогой к одиночеству.

Я всегда говорю приятным парням «никто не живёт на этой планете ради того, чтобы заботиться о ваших потребностях» (кроме родителей – работа которых уже завершена). Я также часто напоминаю им, что они также родились не ради того, чтобы удовлетворять нужды других людей (кроме нужд своих детей).

Эта смена парадигм всегда страшит приятных парней, проходящих процесс восстановления. Идея поставить свои потребности на первое место воспринимается как кратчайший путь к тому, чтобы лишиться одобрения и любви и оказаться в полном одиночестве.

Каждый раз, когда я рекомендовал приятным парням сфокусироваться на собственных потребностях, их реакция была довольно предсказуемой:

«Окружающие разозлятся на меня».

«Все решат, что я эгоист».

«Я останусь в одиночестве».

«Что если все так будут жить?»

В ответ я привожу преимущества, которые обретут приятные парни и их близкие в результате:

Они повысят вероятность получить то, в чём нуждаются и чего хотят.

Они научатся отдавать более разумно – давать людям то, что им действительно нужно.

Они смогут отдавать, не испытывая недовольства, и без каких-либо ожиданий.

Они станут менее зависимы от других людей.

Они станут более привлекательными.

Большинству приятных парней очень нравится последний пункт. Беспомощность, плаксивость, малодушие и зависимость от других не слишком привлекают в характере мужчины. В отличие от уверенности и смелости. Большинство привлекают мужчины, которые знают себе цену. Ставить себя на первое место не означает отталкивать других людей, это

только привлекает их. Ставить себя на первое место – жизненно важно для получения того, чего человек хочет в любви и жизни.

**Принимая на себя ответственность за удовлетворение своих собственных нужд, приятным парням становится легче удовлетворять свои потребности**

Чтобы удовлетворять свои потребности приятным парням необходимо изменить свои укоренившиеся парадигмы. Это изменение включает в себя принятие следующих вещей:

Потребности – неотъемлемая часть человеческой природы.

Взрослые люди ставят удовлетворение своих потребностей на первое место.

Каждый может напрямую и ясно попросить помочь удовлетворить свои нужды.

Другие люди действительно хотят помочь им удовлетворить их потребности.

Мир – это место изобилия.

Чтобы удовлетворять свои потребности, приятные парни, проходящие процесс восстановления, должны начать вести себя радикально по-другому. Ставить себя на первое место – это не просто совет, который можно опробовать. Это жизненно важно не только для удовлетворения своих потребностей, но и для восстановления собственной силы, для того, чтобы ощутить себя в полной мере живым и испытать любовь и близость в отношениях.

Довольно примечателен тот факт, что когда приятные парни берут на себя ответственность за свои потребности и ставят их на первое место, окружающие также получают некоторую пользу. Выходят из оборота скрытые соглашения, попытки отгадать, чего человек хочет, взрывы гнева и пассивно-агрессивное поведение. Исчезают манипуляции, стремление всё контролировать и недовольство. Я осознал это на собственном примере несколько лет назад.

Приближались праздники и наши дети собирались поехать за город. Я начал строить совместные планы с моей женой Элизабет, но она пребывала в нерешительности и ни на что не соглашалась. Я ощутил фрустрацию и отложил наши планы. Наконец, под давлением друга, я решил в первую очередь подумать о том, как сам проведу выходные. Я всё спланировал и

пригласил жену присоединиться ко мне, если она, всё же решится. Я сделал несколько вещей, которые планировал, в том числе провёл время с друзьями. В конце концов, Элизабет решила присоединиться ко мне. В понедельник, она сообщила, что отлично провела время и не хотела, чтобы выходные заканчивались.

## **Испытание**

На собрании одной из групп «Хватит быть приятным парнем» я призвал каждого из членов попробовать, по крайней мере, на неделю поставить свои потребности на первое место. Несмотря на то, что это вызвало сильную тревогу во всех без исключения, каждый из них решил сделать это. Опыт троих членов группы – Ларса, Риза и Шейна приведён ниже.

### **Ларс**

Ларс, с которым мы познакомились в начале главы, вернулся домой после сеанса в группе и сказал своей жене, что собирается на следующей неделе обращать основное внимание на собственные потребности. В начале, она выразила несогласие – что только усилило его тревогу. Чтобы преодолеть сомнения, Ларс позвонил паре мужчин из группы. Их поддержка помогла ему выполнить своё обещание.

Ларс решил не слишком всё осложнять. Его план на неделю включал ежедневные посещения тренажерного зала. До появления детей Ларс вел активный образ жизни. Работа и домашние хлопоты положили этому конец. Ларс решил чередовать тренировки до и после работы. Когда он поделился своими планами с женой, она начала упрекать его. Она сказала «Нечестно, что ты будешь ходить в тренажёрный зал, а я нет». У Ларса возникло сильное искушение отступить от своих намерений. У него возникло желание придумать что-нибудь, чтобы жена тоже смогла посещать зал. Вместо этого, он отбросил сомнения и сказал, что будет тренироваться в любом случае.

В течение первых нескольких посещений зала, Ларса переполняли чувство вины и тревога. Тем не менее, он упорно продолжал гнуть свою линию. В конце третьего дня жена поинтересовалась, как проходят его тренировки. По ходу недели Ларс начал чувствовать себя более энергично и жизнерадостно. Он стал лучше спать. Ему нравилось находиться в зале рядом с другими людьми, которые тоже заботятся о себе. Внезапно, после этой недели жена призналась, что его пример вдохновил её тоже начать

заботиться о себе. Она сообщила, что собирается оставлять детей в детской комнате тренажёрного зала, чтобы заниматься аэробикой.

### **Риз**

Риз присоединился к группе после разрыва со своим молодым человеком. Поначалу он, как единственный гей в группе, чувствовал себя дискомфортно, но прочие члены группы нормально приняли его, и он начал работать над развитием несексуальных отношений с мужчинами.

Обычно по вечерам в выходные Риз со своим партнёром отправлялись в бары для геев. К утру понедельника он был выжат словно лимон. В прочие дни он приходил в себя. Риз боялся, что если он откажется идти туда, куда хочет его партнёр, то тот бросит его.

Риз решил, что в течение недели будет ставить себя на первое место и делать то, что кажется правильным ему самому. Он рассказал об этом своему молодому человеку. Риз решил, что выберется только на один вечер, не будет пить и вернётся домой к полуночи. В субботу он пошёл в кино с парой парней из группы. В воскресенье он остался дома, чтобы отдохнуть, прибраться и постирать вещи. В тот день он лёг спать в 10 часов вечера.

В понедельник Риз чувствовал себя на работе отдохнувшим и свежим. Его молодой человек не бросил его, и неделя выдалась продуктивной и приятной.

### **Шейн**

Шейну, о котором также было рассказано в начале главы, нравилось делать что-нибудь для своей девушки. Он регулярно дарил ей подарки, организовывал сюрпризы и делал всё, чтобы помочь или порадовать её.

План Шейна, направленный на то, чтобы поставить свои потребности на первое место, заключался в том, чтобы каждый раз пресекать желание сделать что-либо для своей девушки. Когда он ощущал подобное побуждение, то вместо этого делал что-то для себя. Когда он думал о том, что было бы неплохо помыть её машину, то мыл вместо этого свою. Когда у него появлялось сильное желание купить ей подарок, вместо этого он покупал что-то себе. Когда у него появлялись мысли позвонить ей, чтобы просто проверить всё ли в порядке, он звонил кому-то из группы. Всё это порождало в нём большую тревогу.

К его большому удивлению, к концу недели Ракель поведала, что чувствует себя более свободно от давления Шейна и хотела бы провести с ним время. Однажды она даже позвонила ему вечером, после того как дети

легли спать и позвала заняться любовью.

Пару недель спустя, Шейн и Ракель на сеансе семейной терапии рассказали о том, что изменилось в их отношениях. Они решили продолжить, то, что начали. Они решили, что в течение шести месяцев Шейн не будет дарить Ракель подарки или делать какие-либо сюрпризы. В результате на её день рождения, рождество, день святого Валентина он не подарил ей ни одного подарка и не прислал ни одной открытки. В течение этого периода времени он сфокусировался на заботе о себе и удовлетворении собственных нужд.

С течением времени Шейн осознал, что Ракель не только не перестала любить его, она стала более отзывчивой. Год спустя, они сообщили, что Шейн научился дарить подарки просто так, а не с целью получить одобрение или любовь. За эти полгода Шейн также понял, что делая свои потребности приоритетными, он становится менее зависимым, нуждающимся и испытывает меньше страха. И Шейн и Ракель отметили, что им понравились изменения, которые произошли, когда Шейн стал акцентировать внимание на собственных нуждах.

### **Принятие решения**

Приятные парни верят в миф, что если они будут ставить потребности других людей выше своих, то их собственные будут удовлетворяться, а они сами будут любимы. Есть только один способ изменить эту нелогичную, непродуктивную парадигму – **поставить себя на первое место.**

Принять решение поставить себя на первое место – самая сложная задача. Но суть этого относительно проста. Когда приятный парень ставит себя на первое место, он начинает прислушиваться к единственному голосу – своему собственному. Решение с этого момента принимаются конкретным человеком, а не коллективным разумом. Приятному парню больше нет необходимости угадывать мысли других людей, прогнозировать их поведение или пытаться удовлетворить конфликтующие интересы других людей. Когда человек ставит себя на первое место, всё что ему нужно, чтобы принять решение – это прислушаться к внутреннему голосу: «Это то, чего я хочу? Если да, то я это сделаю».

### **Обретение свободы: Упражнение #16**

**Примите решение поставить себя на первое место в течение выходных или на полную неделю. Расскажите близким людям о том, что вы делаете. Попросите друга поддержать вас и придать**



**уверенности в этом начинании. Обратите внимание на тревогу, которая у вас вначале появится. Обратите внимание на стремление вернуться к старым моделям поведения. По истечении этого периода времени, спросите близких людей о том, что они ощущали, когда вы ставили себя на первое место.**

**Помните, что вы не должны делать это идеально. Просто делайте это.**

Освобождение от синдрома Приятного парня включает в себя принятие ответственности за свои собственные нужды. Другие люди могут помогать приятному парню, но они не должны отвечать за удовлетворение его нужд. Делая свои потребности приоритетными, и, ставя себя на первое место, приятные парни, проходящие восстановление, могут осознать, что мир – это место изобилия. Они могут и вправду понять, что их потребности важны и есть люди, которые с радостью помогут им удовлетворить их.

## **Глава**

# **5**

## **Восстановите свою силу**

Несколько лет назад одним субботним утром, мы с моей женой Элизабет ожесточённо спорили по поводу одного из моих поступков. Несмотря на множество аргументов с обеих сторон, Элизабет чувствовала, что не может доказать, что я не прав. В то же самое время, я чувствовал, что мне предъявляют необоснованные упрёки. В конце концов, когда спор достиг критической точки, Элизабет прокричала в сердцах,

«Ты просто тряпка!»

Она вышла из комнаты, а я отправился в ванную, чтобы вытереть слёзы.

Подумав некоторое время, Элизабет постучалась в дверь ванной комнаты. Я решил, что она вернулась, чтобы добить меня. Вместо этого она извинилась.

«Прости, что назвала тебя тряпкой. Это было несправедливо»

«Вообще-то» ответил я, смахивая слезу «это было самым правдивым, из того, что ты сказала за всё утро».

Приятные парни – тряпки. Это может прозвучать неприятно, но это

правда. Приятные парни стремятся быть плаксивыми жертвами, поскольку парадигма их жизни и детские защитные механизмы требуют, чтобы они жертвовали своей личной силой.

Как было отмечено в предыдущих главах, всех приятных парней объединяет то, что их потребности не удовлетворялись в детстве вовремя и надлежащим образом. Беспомощные мальчики никак не могли помешать другим людям бросить их, отвернуться от них, использовать, оскорблять или подавлять их. Они *были* жертвами людей, которые не смогли дать им любовь, уделить должного внимания, удовлетворить их потребности и защитить их.

В результате этих детских переживаний, большинство приятных парней нередко ощущают себя жертвами. Подобные мужчины стремятся видеть в других людях причины собственных проблем. Поэтому они часто ощущают фрустрацию, беспомощность, обиду и гнев. Это можно понять по их языку тела. Это можно услышать в их голосе.

«Это несправедливо».

«С какой стати она устанавливает правила?»

«Я всегда даю больше, чем получаю в ответ».

«Если бы она просто ...»

### **Парадигма беспомощности**

Пытаясь справиться со своими детскими переживаниями и недостатком внимания, каждый приятный парень развивает одну и ту же парадигму «Если я буду хорошим, то меня будут любить, мои потребности будут удовлетворяться, а моя жизнь будет лишена проблем». К сожалению, это не только приводит к противоположному результату, но и обеспечивает ощущение перманентной беспомощности.

Хотя приятные парни одержимы идеей спокойной, беспроблемной жизни, существуют два основных фактора, которые мешают им добиться своей цели. Первый заключается в том, что они пытаются достичь невозможного. Жизнь – это не *спокойная* прогулка. Существование человека от природы хаотично. Жизнь наполнена событиями, которые невозможно предугадать, событиями, которые никому не подвластны. Таким образом, пытаться жить предсказуемо, так, чтобы всё шло по плану, это бесполезное занятие.

Несмотря на факт того, что мы живём в хаотичном, непредсказуемом мире, приятные парни не только убеждены в том, что жизнь может быть спокойной, они уверены, что она *должна быть* такой. Подобная вера – это

прямой результат их детских переживаний. Непредсказуемость, с которой их потребности могли оставаться без внимания, не только пугала, но и потенциально угрожала их жизни.

**В попытке справиться с непредсказуемостью их хаотичного детства, приятные парни развили убеждение в том, что если они просто будут делать всё правильно, то всё будет хорошо в их жизнях.**

Некоторые из них также развили веру в то, что их детство было идеальным и беспроблемным (что противоречит фактам), чтобы справиться со своими переживаниями, связанными с недостатком внимания. Все эти убеждения были искажением правды, но подобные иллюзии помогали этим беспомощным мальчикам справиться с хаосом, который был им неподвластен.

Вторая причина заключается в том, что они делают противоположность того, что может принести результат. Применяя во взрослой жизни защитные механизмы, которые были сформированы в то время, когда они были наивны и беспомощны, они гарантируют себе крайне малые шансы достичь чего-либо, хоть отдалённо напоминающего стабильность.

Зависимость от этих неэффективных защитных механизмов держит приятных парней в ловушке их детских переживаний и поддерживает порочный круг. Чем больше они напуганы, тем больше применяют свои защитные механизмы. Чем больше они применяют данные неэффективные механизмы, тем меньшего успеха достигают в преодолении трудностей и хаоса жизни. Чем меньшего успеха они добиваются, тем больше страха испытывают ... в общем, суть вы поняли.

### **Обретение свободы: Упражнение #17**

**Изучите приведённый ниже список способов, с помощью которых приятные парни стараются обрести спокойную, лишённую проблем жизнь. Приведите примеры того, как вы использовали данные защитные механизмы в детстве. После этого напротив каждого примера укажите, как вы используете эту же стратегию во взрослой жизни, пытаясь контролировать свою жизнь. Отметьте, как подобное поведение вынуждает вас чувствовать себя беспомощной жертвой. Поделитесь этим с надёжным человеком.**

**Делать всё правильно.**

**Проявлять излишнюю осторожность.**

**Предугадывать и исправлять.**

**Стараться не раскачивать лодку.**  
**Быть милым и отзывчивым.**  
**Никогда не создавать даже незначительных проблем.**  
**Применять тайные соглашения.**  
**Контролировать и манипулировать.**  
**Опекать и угождать.**  
**Не говорить всей правды.**  
**Подавлять чувства.**  
**Полагать, что у других людей нет чувств.**  
**Избегать проблем и трудностей.**

### **Преодоление фактора тряпки – восстановление личной силы**

Я определяю **личную силу** как психическое состояние, при котором человек ощущает уверенность в том, что сможет справиться с чем угодно. Человек, обладающий подобным типом силы, не только с успехом справляется с проблемами, испытаниями и несчастьями, но и встречает их с высоко поднятой головой и признателен за них. Личная сила это не отсутствие страха. Даже самые сильные люди подчас испытывают страх. Личная сила это способность сопротивляться страху.

Решение проблемы, связанной с беспомощностью и уязвимостью, которые испытывают приятные парни, существует. Восстановление от синдрома приятного парня позволяет им вернуть себе данную от рождения личную силу. Восстановление личной силы включает в себя:

Смирение.  
Принятие реальности.  
Выражение чувств.  
Сопротивление своим страхам.  
Развитие целостности.  
Расстановку границ.

**Смирение помогает приятным парням восстанавливать свою личную силу**

По иронии судьбы, самым важным аспектом восстановления собственной силы и обретения того, чего человек хочет в любви и жизни является *смирение*. Смирение не подразумевает капитуляцию, оно означает принятие того, что нельзя изменить и изменение того, что можно.

Принять не значит наплевать или перестать стараться. Принять означает смириться. Подобно тому, как мы расслабляем крепко сжатый кулак и снимаем напряжение, которое было заключено внутри. Поначалу

пальцы будут стараться вернуться в привычное положение. Ладонь нужно снова учить раскрываться и расслабляться. Этот раздел посвящён тому, как научиться проявлять смирение и принимать некоторые вещи.

Смирение позволяет приятным парням, проходящим процесс восстановления принять многогранность жизни, вместо того, чтобы пытаться её контролировать. Смирение позволяет увидеть жизнь как лабораторию для обучения, развития и творчества. **Смирение позволяет приятным парням, проходящим процесс восстановления, видеть каждый жизненный опыт как «дар» вселенной, направленный на развитие, оздоровление и обучение.** Вместо того чтобы задаваться вопросом «Почему это происходит со мной?» приятный парень, проходящий процесс восстановления, может отреагировать на жизненные трудности, поразмыслив «Какой урок я могу извлечь из данной ситуации?»

Опыт Джилла иллюстрирует важность принятия некоторых вещей. Отношения Джилла со своей подругой Барб достигли кризиса. Он начал посещать сеансы семейной терапии вместе с ней, чтобы «решить» её проблемы. Он утверждал, что она находилась в депрессии, постоянно проявляла недовольство и не проявляла никакого интереса к сексу. Он сообщил, что буквально ходит на цыпочках, пытаясь ничем её не рассердить.

Джилл и Барб было по пятьдесят с небольшим лет, они жили вместе в течение восьми лет. Они обсуждали возможность женитьбы, но оба испытывали сомнения в связи с непостоянным характером их отношений. После пары месяцев семейной терапии Джилл начал понимать, что, возможно, не все проблемы в их отношениях связаны с Барб. Он начал анализировать собственную опеку и стремление контролировать свою подругу. Он также начал обращать внимание на то, что у него не так уж много сторонних увлечений и друзей среди мужчин. После ещё нескольких месяцев он вступил в группу «Хватит быть приятным парнем».

Даже когда Джилл начал обращать внимания на собственные проблемы и неэффективные поведенческие модели, он продолжал искать способ сделать Барб лучше. Постепенно, Джилл начал осознавать, что не нужно ничего менять в Барб, проблема заключалась в нём самом. Как только он стал принимать это и решил оставить Барб в покое, то начал испытывать огромную тревогу. У него возник сильный страх «попасть в беду». Он также полагал, что Барб не сможет справиться со своими проблемами без его помощи.

Приняв поддержку со стороны группы, Джилл сдался и смирился. Он пришёл к пониманию того, что с ним всё будет в порядке вне зависимости

от того, будут ли у них с Барб отношения или нет. К его большому удивлению их отношения стали улучшаться. Как только он отказался от попыток решать её проблемы и перестал зависеть от её настроения, Джил стал испытывать меньше фрустрации и возмущения. Он даже стал рассматривать Барб как «дар», посланный ему, чтобы справиться с проблемами, связанными с его раздражительным отцом. Годом позже он объявил в своей группе о том, что они с Барб назначили дату свадьбы. Он сообщил, что даже не ожидал, что их отношения настолько улучшаться. Он поведал, что поворотным моментом, похоже, стало решение не заботиться о том, останутся ли они вместе. Это решение означало сознательный отказ от попыток контролировать то, что не находится в его власти. По иронии судьбы, он смог получить то, чего действительно хотел, отказавшись от претензий на это.

### **Обретение свободы: Упражнение #18**

**Вспомните пример «дара» вселенной, которому вы вначале сопротивлялись, но впоследствии поняли, что он привёл вас к прогрессу или некому открытию.**

**Есть ли в вашей текущей жизни дары, с которыми нужно смириться?**

**Поделитесь этим с надёжным человеком.**

### **Принятие реальности помогает приятным парням восстановить свою личную силу**

Приятные парни стараются контролировать свою жизнь, создавая о людях и ситуациях представления, которые не соответствуют действительности. Они ведут себя так, словно эти представления являются верными. Поэтому их поведение часто может показаться нелогичным стороннему наблюдателю.

Лэс, скромный мужчина в возрасте под сорок, вступил в короткую любовную связь с коллегой. Во время первых сеансов терапии я спросил Лэса, почему на его взгляд это произошло. Он ответил «Я не знаю. Видимо, мне нужно было немного внимания».

Я продолжил, спросив его, как он выражает гнев по отношению к своей жене. Он ответил с удивлённым видом «Я никогда не злился на Сару».

«То есть вы хотите сказать, что провели в браке 10 лет и жена ни разу не сделали ничего такого, что бы вывело вас из себя?» иронично спросил я.

То, как Лэс говорил о своей жене, свидетельствовало о том, что он

водрузил её на пьедестал. Было абсолютно ясно, что он нереалистично смотрит на свой брак. Когда я начал задавать конкретные вопросы о его жене, Лэс признался, что Сара набрала 60 фунтов<sup>41</sup> с момента свадьбы, отказывается готовить, находится в депрессии, больше не хочет заниматься с ним сексом, относится к нему с презрением и срывается на него без причины. Несмотря на всё это, Лэс верил в то, что она была женщиной его мечты, и он нежно любил её.

В течение нескольких месяцев терапии я постепенно открывал Лэсу глаза на поведение его жены и их взаимоотношения. Это был медленный и трудный процесс. Лэс вынужден был видеть Сару в определённом свете из-за страха остаться одному. Принятие реальности могло привести к необходимости совершить пугающие и трудные поступки.

Как только Лэс начал лицом к лицу встречать свой страх одиночества, он также стал видеть свою жену в более истинном свете. Это изменение позволило ему начать обращать внимание на свои желания, устанавливать границы и выражать своё негодование и гнев. Вскоре стало очевидно, что Сара не желает признавать свою роль в отношениях и не желает меняться. Хотя это было болезненно и страшно, принятие вещей такими, какие они были в действительности, позволило Лэсу решиться съехать и подать заявление на развод.

Принятие реальности позволило Лэсу понять, почему он создал те отношения, которые были у них с Сарой. Это позволило ему принять сложное, но верное решение. Это позволило ему обратиться к своей внутренней силе, в которой он нуждался, чтобы провести значительные перемены в своей жизни. Это также дало ему возможность повстречать человека, с которым он мог бы создать те отношения, о которых мечтал.

### **Обретение свободы: Упражнение #19**

**Выберите сферу жизни, которая вызывает у вас фрустрацию или является источником проблем. Взгляните на ситуацию с другой стороны. Трудности, которые у вас возникают в данной сфере жизни – это результат надуманной реальности, в которую вам хочется верить? Если вы хотите принять реальное положение дел, то подумайте, как бы вы могли взглянуть на ситуацию по-другому?**

**Выражение чувств помогает приятным парням восстановить свою личную силу**

Приятные парни боятся двух видов чувств – своих и чужих. При любом проявлении чувств, приятные парни ощущают, что теряют контроль.

Для ребёнка, бурное выражение эмоций приводит либо к негативному вниманию либо к его полному отсутствию. Таким образом, дети приходят к выводу, что безопаснее спрятать глубоко внутри любые эмоции, которые могут привлечь слишком много негативного внимания или вызвать чувство одиночества.

Я помню начало нашего с Элизабет брака, когда она выражала своё недовольство по поводу моей неспособности делиться своими чувствами. Как и большинство приятных парней, я рассматривал чувства как нечто опасное. После более чем 30 лет подобного образа жизни, я не мог понять, почему Элизабет хочет, чтобы я изменился.

Даже когда я стал обращать внимание на свои чувства, я часто держал их при себе. Забавно, как редко приятному парню приходит в голову поделиться с партнёром собственными чувствами. Однажды Элизабет рассердилась, когда я поделился с ней тем, что скрывал некоторое время. «Почему ты не рассказал мне об этом, как только это пришло тебе на ум?» спросила она.

«Я чувствую себя лучше» ответил я в типичной манере приятного парня. «За эти две недели впервые выдалась возможность найти время и рассказать тебе».

Я часто слышу, как приятные парни оправдывают процесс сдерживания своих чувств, утверждая, что не хотят никого задеть. В действительности, они просто прикрывают собственные задницы. На самом деле они показывают этим, что не хотят сделать чего-либо, что может привести к обострению их детских переживаний. На практике они пытаются сохранить в своей жизни спокойствие и держать её под контролем, а не боятся кого-то обидеть.

Я зачастую говорю приятным парням «Чувства – это чувства, они не убьют вас». Вне зависимости от того, испытывает ли приятный парень тревогу, беспомощность, стыд, одиночество или гнев, его чувства не угрожают его жизни.

Для приятных парней научиться принимать свои чувства не означает превратиться в мягкотелых и «плаксивых» людей. Люди, которые принимают свои чувства – сильные, ассертивные и энергичные личности. Вопреки мнению большинства приятных парней, они не станут более женственными, если будут выражать свои чувства. Поэтому я поддерживаю стремление мужчин делиться своими чувствами с другими мужчинами.

Поскольку не существует универсальной формулы или «правильного» способа вновь принять подавляемые чувства, группы взаимопомощи могут научить этому, смоделировать и поддержать этот медленный, но важный



процесс. В определённом смысле, группа может стать неким подобием семьи. В подобном окружении, приятный парень, проходящий восстановление, может попросить о помощи в выражении своих чувств, которую он не получал будучи ребёнком. Поскольку чувства зачастую являются смешанными, обстановка в группе может породить безопасное место для кратковременной потери контроля над собой. В подобных условиях приятные парни, проходящие восстановление, могут ощутить, что они не вывалятся за борт и не утонут, если начнут раскачивать лодку. Они также смогут понять, что с ними не произойдёт ничего страшного, если кто-то рядом проявит свои чувства.

Чувства – это одна из составляющих человеческого бытия. Изучая язык чувств, приятный парень, проходящий процесс восстановления, может начать выбрасывать ненужный жизненный багаж. Как только он проделает это, то испытает прилив энергии, оптимизма, сможет испытать большую близость в отношениях и повысит интерес к жизни.

Эта истина открылась мне несколько лет назад весьма неожиданным образом. Однажды Элизабет призналась, что врезалась в припаркованную машину. Она ощущала себя нашкодившим ребёнком и ждала, что я её отругаю. Даже до того, как у меня появился шанс ответить, она начала возводить стены и отстраняться, чтобы защитить себя.

Я рассердился – не из-за машины, а из-за того, как она вела себя. Я выразил свои мысли предельно ясно и чётко. Без обвинений или порицания я сказал «Прекрати». С эмоциональной силой, которая удивила нас обоих, я дал ей понять, что не отталкиваю её и не собираюсь терпеть подобное поведение с её стороны. Я сказал, что я расстроился из-за происшествия с машиной, но в большей степени меня разозлило поведение Элизабет. Я сказал «Просто дай мне выразить свои чувства по поводу машины, а потом мы займёмся этой проблемой».

Позже, Элизабет призналась мне (и нескольким своим друзьям) насколько лучше она себя ощутила, когда я выразил свои чувства. Она смогла понять, что хоть я и расстроился из-за машины, но не думаю, что она плохая и я не собираюсь отстраняться от неё. Факт того, что я так бурно отреагировал на её попытку оттолкнуть меня, в конечном счёте, позволил ей почувствовать себя более любимой и ощутить себя в большей безопасности. В результате она почувствовала себя легче, сохранив со мной близость, и, выслушав мои чувства по поводу инцидента. Этот случай сплотил нас и стал отправной точкой для проявления благотворной силы открытого выражения своих эмоций.

## **Обретение свободы: Упражнение #20**

**Некоторые советы по поводу выражения чувств.**

**Не фокусируйтесь на другом человеке, «Ты бесишь меня».**

**Вместо этого возьмите на себя ответственность за то, что ощущаете «Я чувствую раздражение».**

**Не используйте однокоренные с «чувством» слова, чтобы описать свои мысли «Я почувствовал, что Джо пытался воспользоваться мной».**

**Вместо этого обращайтесь внимание на то, что вы физически ощущаете «Я чувствую себя беспомощным и испуганным».**

**Выражая свои чувства, в основном, постарайтесь использовать слово «я», нежели чем «ты».**

**Постарайтесь избегать фраз вроде «я чувствую что». К примеру, «я чувствую, что ты поступил со мной грубо»**

**Встречаясь со страхами лицом к лицу, приятные парни восстанавливают личную силу**

Страх – нормальная составляющая человеческой жизни. Каждый из нас испытывает страх, даже те, кто кажутся бесстрашными. Разумный страх – это предупреждающий сигнал о том, что близка опасность. Это отличает его от страха, который приятные парни испытывают ежедневно.

У приятных парней страх растворён на клеточном уровне. Это память о каждом событии, которое, как казалось, угрожало их жизни. Он происходит со времён абсолютной зависимости и беспомощности. Причина страха в том, что их потребности не удовлетворялись вовремя и надлежащим образом. Он подкрепляется опасениями, которые заставляют избегать рискованных ситуаций и придерживаться старых и проверенных вещей. Он подпитывается фактом того, что жизнь беспорядочна и хаотична и любое изменение является путешествием в неизвестность. Я называю подобный тип страха, **усвоенный страх**.

В силу усвоенного страха, сформированного в детстве, приятные парни до сих пор относятся к миру как к опасному и непреодолимому месту. Чтобы справиться с этим, приятные парни обычно стараются не высовываться и действуют предельно осторожно.

В результате этого, приятные парни испытывают множество ненужных страданий.

Они страдают, поскольку избегают всего нового.

Они страдают, поскольку стараются придерживаться старого и

проверенного.

Они страдают, поскольку постоянно откладывают дела и не могут закончить того, что начали. Они страдают, поскольку ухудшают и так не самую лучшую ситуацию, всё чаще повторяя те же действия, которые не принесли никакого результата в прошлом.

Они страдают, поскольку тратят слишком много энергии, пытаясь контролировать то, что не поддаётся их контролю.

Нолан хороший пример парализующего действия усвоенного страха. Нолан пришёл ко мне на приём по совету друга. Они с женой жили отдельно уже год, но ему трудно было окончательно решиться и подать на развод.

Нолан часто говорил мне, что находится «в замешательстве». К этому замешательству добавлялась значительная доля вины. Нолан постоянно взвешивал все за и против. Что если он оставит свою жену, а потом поймёт, что это было ошибкой? Что если он испортит жизнь детям? Что если дети никогда больше не захотят с ним разговаривать? Что если друзья решат, что он плохой человек? Что если он попадёт в ад? Пока Нолан пребывал в «замешательстве», он оставался парализованным.

Когда я сказал Нолану, что как мне кажется он не в замешательстве, а боится, вначале он начал защищаться. Ему не хотелось признавать, что он испугался. Как только мы стали анализировать его детский усвоенный страх, он пришёл к выводу, что некоторые ошибки, которые он совершал, будучи ребёнком, похоже, имеют далеко идущие последствия. Он полагал, что то же применимо к его текущей ситуации.

За страхом Нолана принять решение стоял детский страх того, что он не справится с последствиями. Вместе мы провели мозговой штурм всех возможных последствий развода. За каждым из них скрывалась бессознательная уверенность Нолана в том, что он не справится с этим.

Я отправил Нолана домой, а напротив каждого пункта из его списка страхов мы указали более верное утверждение: **Что бы ни случилось, он справится с этим.** На следующей неделе, Нолан с гордостью сообщил, что связался с адвокатом. Несмотря на то, что он ощущал большой страх и тревогу, он нашёл в себе мужество повторять свою новую мантру: **«Я справлюсь с этим».**

Лицом к лицу встречаться со своими нынешними страхами – это единственный путь преодолеть усвоенный страх. Каждый раз, когда приятный парень противостоит страху, он подсознательно усиливает уверенность в том, что сможет справиться со всем, чего боится. Это бросает вызов его усвоенному страху. И в результате вещи вокруг него

становятся менее пугающими. Как только они начинают казаться менее пугающими, он чувствует себя более уверенно, сопротивляясь им. Чем больше эта уверенность, тем менее угрожающей кажется жизнь.

### **Обретение свободы: Упражнение #21**

**Запишите один из страхов, который мешает вам жить. Как только вы решите противостоять страху, произнесите про себя «Я справлюсь. Что бы ни случилось, я справлюсь с этим». Повторяйте эту мантру, пока вы не предпримите конкретных действий и преодолеете свой страх.**

**Развитие целостности помогает приятным парням восстанавливать свою личную силу**

Большинство приятных парней гордятся своей честностью и искренностью. В действительности, приятные парни в корне неискренни. Они умеют лгать или говорить полуправду и по-прежнему полагать, что являются честными людьми. Поскольку нечестность – это поведение, основанное на страхе, ложь и сокрытие информации лишает приятных парней их личной силы.

Я определяю ложь как нечто, отличное от правды. Это может показаться очевидным большинству людей, но важно чётко разграничить «ложь» и «правду», поскольку приятные парни являются сторонниками терминологии, которая оправдывает их поведение. Нередко от них можно услышать утверждения вроде «Я довольно честный человек» или «Я честен большую часть времени» без малейшего подозрения о противоречивости своих слов. В практически детской манере, приятные парни часто используют следующую защитную реакцию «я не соврал, я просто не сказал всей правды».

Джоэл был владельцем успешного конструкторского бюро. Иногда, он уходил с работы пораньше и отпрашивался в кино, перед тем как пойти домой. Поскольку он опасался неодобрения со стороны своей жены, то не говорил ей, как проводит эти вечера. Он всегда имел в запасе оправдание, на случай, если она позвонит ему в это время. Ирония заключалась в том, что Джоэлу не было абсолютно никакой необходимости врать своей жене. Несмотря на все его усилия скрыть правду о своих делах, ему никогда не приходило на ум, что он лжёт своей жене и самому себе. Проблема состояла в том, что ложь Джоэла питала основанные на страхе взаимоотношения с женой и лишала его своей личной силы.

Когда приятные парни учатся говорить правду, я крайне рекомендую им обращать внимание на вещи, которые они больше всего хотели бы скрыть от других людей. Об этих вещах крайне важно рассказать в первую очередь. Иногда им стоит попрактиковаться и раскрывать правду постепенно по частям, перед тем как рассказать всё.

Иногда после того, как они говорят правду кому-то, приятные парни сообщают, что это было «ошибкой» поскольку тот человек отреагировал агрессивно. Важно понимать, что говорить правду – это не волшебный способ обрести спокойную жизнь. Но жить целостно намного проще, чем строить своё восприятие на обмане и искажении истины.

Развитие целостности – жизненно важная составляющая процесса восстановления от синдрома приятного парня.

Моё определение целостности – это «определять, что кажется верным и делать это».

Альтернатива – это прибегнуть к «мнению толпы». Этот способ принятия решений и поведения основан на попытках понять, что кажется правильным другим людям. Следовать мнению толпы – это кратчайший путь к замешательству, страху, беспомощности и неискренности.

Следуя определению, данному выше, есть два способа лишиться целостности, и только один – обрести её. Пока приятный парень даже не задаётся вопросом «Что мне кажется правильным?» или пользуется мнением толпы, он всегда будет лишён целостности. Если он спросит себя, что ему кажется верным, но не будет этого делать, он также не будет целостным. Только спрашивая себя, что ему кажется верным и, делая это, он обретает данное качество.

### **Обретение свободы: Упражнение #22**

**Выберите сферу жизни, в которой вы не являетесь целостным. Распознайте страх, который мешает вам сказать правду или совершить верный поступок. Поделитесь этим с надёжным человеком. После скажите правду или сделайте то, что кажется вам правильным. Скажите себе, что справитесь с этим. Поскольку правда может привести вас и других людей к кризису, поверьте, что все смогут преодолеть его.**

**Расстановка границ помогает приятным парням восстанавливать свою личную силу**

Наличие границ жизненно важно для выживания. Учась устанавливать

границы, приятные парни прекращают ощущать себя беспомощными жертвами и возвращают свою личную силу. Расстановка границ – одно из самых главных умений, которым я обучаю приятных парней, проходящих восстановление.

Я демонстрирую идею границ с помощью шнурков на полу. Я говорю приятному парню, что собираюсь пересечь эту границу и попытаюсь сдвинуть его. Я предлагаю ему остановить меня, когда он начнёт ощущать дискомфорт. Нередко приятные парня отступают от линии, позволяя мне нарушать их пространство, и сделать несколько шагов, перед тем как начинают отвечать. Когда я начинаю напирать, нередко приятные парни позволяют мне оттолкнуть себя на несколько шагов, перед тем как попытаются остановить меня. Иногда приятные парни позволяли мне сдвигать себя вплоть до стены.

Я использовал это упражнение как наглядную демонстрацию необходимости расстановки границ во всех сферах жизни. Приятные парни обычно с легкостью отступают, сдают и стараются сохранить мир. Они считают, что если сделают ещё один шаг назад, то другой человек перестанет напирать и всё будет в порядке.

Нередко приятные парни, проходящие процесс восстановления, слегка перебарщивают, когда впервые узнают о расстановке границ. Они имеют склонность переходить от одной крайности к другой. Они становятся камикадзе расстановки границ. Они пытаются расставлять границы с помощью кувалд или мачете. Только со временем они понимают, что не должны прилагать больше усилий, нежели необходимо, чтобы достичь своей цели.

Со временем, они также осознают, что расстановка границ не связана с изменением других людей, она сопряжена с изменением собственных убеждений. Если кто-то пересекает их границы, то это проблема приятных парней.

В силу усвоенного страха, приятные парни часто бессознательно сами поощряют поведение, которое находят недопустимым. **В силу детских переживаний, они показывают другим людям, что ничего не имеют против нарушения собственных границ.** Как только приятные парни начинают брать на себя ответственность за то, как другие люди могут себя с ними вести, их собственное поведение меняется. Как только они прекращают поощрять вещи, которые кажутся им недопустимыми, окружающие получают возможность вести себя по-другому. Это даёт отношениям шанс уцелеть и развиваться.

Джейк, военнослужащий в середине третьего десятка, хороший

пример того, как принятие недопустимого поведения может подорвать отношения и как расстановка границ может дать им шанс уцелеть.

Незадолго до свадьбы, его жена – Киша – изменила ему со своим бывшим парнем. Поскольку Джейк не хотел потерять её, он простил её и пообещал, что забудет об этом инциденте. Это дало Кише возможность делать всё что угодно, пока Джейк сдерживал свои чувства и всеми силами старался не расстроить её чем-либо. Он всегда взвешивал свои слова, чтобы случайно не сказать что-то «неправильное» и не обидеть её.

Однажды, когда они выпивали с друзьями, Киша употребила слишком много алкоголя. А когда она напивалась, то становилась агрессивной и распушенной. Она сделала несколько язвительных замечаний по поводу Джейка и провела большую часть вечера, танцуя с другими мужчинами в баре.

После того как у него кончилось терпение, Джейк подошёл к Кише и сказал, что она пьяна и им пора отправляться домой. Она послала его куда подальше и продолжила развлекаться. Джейк в ответ назвал её «шлюхой» и отправился домой.

Один из друзей Киши привёз её домой на следующее утро. Остаток дня она не разговаривала с Джейком. Он изо всех сил старался держать себя в руках, но через несколько часов терзаний, извинился за то, что назвал её шлюхой.

На той же неделе, он весьма неохотно рассказал об этом в своей группе «Хватит быть приятным парнем!». Члены группы осторожно выразили несогласие с его поступком. Они указали ему на то, что его терпимость по отношению к неприемлемому поведению жены дало ей возможность вести себя так, как та захочет. Они сказали Джейку, что проблема заключалась не в Кише, а в нём самом. Пока Джейк не изменится, у его жены не появится стимула сделать то же. Не расставляя границы, он лишал свой брак возможности быть таким, каким тот должен быть.

На следующий день, Джейк решил серьёзно поговорить с женой. Он признал свою роль в их проблемах. Он сказал, что не намерен и дальше терпеть её неприемлемое поведение. Он расставил свои границы. Он сказал, что больше не будет терпеть танцы или флирт Киши с другими мужчинами. Он больше не потерпит её унижительное отношение к нему в присутствии друзей. Он сказал, что если она хочет сохранить брак, то должна начать лечение своей зависимости от алкоголя.

Киша ответила, что никто не смеет указывать, что ей делать. Она собрала вещи и съехала в ту же ночь к своему другу. Хотя Джейк на следующий день чувствовал себя ужасно, он преодолел желание позвонить

ей и попросить вернуться. Вместо этого, он позвонил нескольким парням из группы.

Три дня спустя, Киша позвонила и сказала, что хочет поговорить. Она приехала и рассказала Джейку, что хотя, в начале, хотела послать его ко всем чертям, она знала, что он был прав. Впервые за то время, как они были женаты, она сказала, что гордится им. Она сказала, что хочет сохранить их брак и сделает всё, что от неё зависит. На следующей неделе Киша начала лечение от своей зависимости.

### **Обретение свободы: Упражнение #23**

**Перед тем как вы начнёте расставлять границы, стоит обратить внимание на то, насколько далеко вы готовы отступить, чтобы избежать конфликта или сохранить мир. В течение следующей недели, проанализируйте своё поведение. Говорите ли вы «да», когда хотите сказать «нет»? Согласны ли вы делать что-то, чтобы избежать конфликта? Избегаете ли вы некоторых действий, поскольку кто-то может на вас рассердиться? Терпите ли вы недопустимые вещи, надеясь, что всё само собой разрешится? Запишите ваши наблюдения и поделитесь ими с надёжным человеком.**

### **Выпустите себя на волю**

Не существует «ключа» к спокойной жизни. Ведя себя «хорошо», и, делая всё «правильно», приятные парни не отстраняются от хаотичных, постоянно меняющихся реалий жизни. Всё что порождает парадигма приятного парня, так это мужчину-тюфяка, который позволяет хулиганам «кормить» его песком на пляже или порицать за то, что он «неправильно» загрузил посуду в посудомойку.

Как только приятные парни, проходящие процесс восстановления, смиряются, принимают реальность, начинают выражать свои чувства, сталкиваться лицом к лицу со своими страхами, развивать целостность и расставлять границы, они получают силу, которая позволяет им достойно встречать и принимать трудности и «дары» жизни. Жизнь – это не детская площадка, это американские горки. Как только приятные парни восстанавливают свою личную силу, то они получают возможность принимать мир во всей своей непредсказуемости и красоте. Жизнь не будет всегда гладкой, она может не всегда быть приятной, но это приключение, которое ни за что не стоит пропускать.



## Глава

### 6

#### **Восстановите свою мужественность**

Вопреки убеждениям, бытовавшим последние пять-шесть десятилетий, быть парнем нормально.

Мужчины, появившиеся на свет после Второй Мировой, войны имели несчастье родиться в единственный в истории западной цивилизации период времени, когда мужское естество подвергалось массовой критике. Это, прежде всего, было результатом серьёзных изменений в институтах общества и семьи, произошедших в послевоенную эпоху: 1) мальчики утратили связь со своими отцами и другими людьми, которые могли бы послужить для них образцом здоровой мужественности и 2) мальчики были вынуждены искать одобрения со стороны женщин и принять женский взгляд на то, каким должен быть мужчина.

В результате этих двух явлений, множество мальчиков и мужчин пришло к убеждению в том, что необходимо скрывать или подавлять любые негативные мужские черты (носителями которых были их отцы и прочие «плохие» парни) и стать теми, кем, как им казалось, женщины хотели бы их видеть. Многие мужчины полагали, что этого не избежать, если они хотят быть любимыми, удовлетворять свои потребности и вести спокойную жизнь.

В силу продолжающихся социальных изменений второй половины XX века, эта система взглядов сформировалась не только у мужчин из поколения демографического взрыва. Я часто встречаю мужчин в возрасте тридцати, двадцати лет и даже подростков, которым присущи ярко выраженные черты приятного парня. Похоже, что каждое последующее поколение мужчин становится всё более и более пассивным.

Эти социальные условия влияют на приятных парней во многих отношениях:

Приятные парни утрачивают связь с другими мужчинами.

Приятные парни утрачивают мужественность.

Приятные парни формируют слишком сильную связь со своими матерями.

Приятные парни развивают зависимость к одобрению женщин.

#### **Приятные парни теряют связь с другими мужчинами**

Я нередко слышу от приятных парней комментарии вроде:

«Мне просто неуютно с другими мужчинами. Я не знаю о чём говорить».

«Большинство мужчин – подонки».

«У меня были друзья мужского пола, но моя жена настолько затруднила мне возможность проводить с ними время, что я сдался».

«Я по жизни одиночка».

Многие приятные парни испытывают трудности в общении с мужчинами, поскольку им не хватало нормального контакта с лицами мужского пола в детстве. В силу того, что связь этих мужчин с отцами не была достаточно близкой, они не научились основным вещам, необходимым для создания крепких отношений с мужчинами.

Другая особенность приятных парней – это убеждение в том, что они отличаются от других мужчин. Этот искажённый взгляд на вещи обычно начинает формироваться в детстве, когда они стараются не быть похожими на своих «плохих» или безучастных отцов. Во взрослой жизни, приятные парни часто начинают так же относиться ко всем мужчинам в целом. Приятные парни могут убеждать себя в том, что отличаются (в лучшую сторону) от прочих мужчин, поскольку:

Они не авторитарны.

Они не агрессивны и не вспыльчивы.

Они не жестоки.

Они внимательны к женским нуждам.

Они хороши в постели.

Они внимательны к своим детям.

Пока приятные парни «оторваны» от других мужчин или полагают, что отличаются от последних, они лишают себя множества положительных аспектов общения с мужчинами и возможностей, которые даёт мужское общество.

### **Обретение свободы: Упражнение #24**

**Изучите список, приведённый выше. Отметьте как вы, сознательно или нет, стараетесь отличаться от своего отца и/или других мужчин. Как убеждение в существовании различий мешает вам контактировать с другими мужчинами?**

**Приятные парни утрачивают свою мужественность**

**Под мужественностью я подразумеваю ту часть мужчины, которая помогает выживать индивиду, группе людей и виду в целом.** Без этой мужской энергии мы все бы давным-давно вымерли. Мужественность даёт человеку возможность творить и созидать. Она также позволяет ему обеспечивать и защищать близких людей благодаря таким аспектам мужественности, как сила, дисциплина, отвага, страсть, упорство и целостность.

Но мужская энергия также может использоваться для агрессивных, разрушительных или жестоких действий. Это пугает как приятных парней, так и большинство женщин – поэтому первые стараются особенно усердно, чтобы подавлять своё «Я».

Большинство приятных парней полагают, что подавляя тёмную сторону своей мужской энергии, они добьются одобрения женщин. Это звучит логично, учитывая враждебный к мужчинам социальный климат, который формировала американская культура, начиная с 60-ых годов прошлого столетия. Самое забавное заключается в том, что те же самые мужчины зачастую жалуются на то, что женщин, похоже, привлекают «подонки», а не такие приятные парни как они. Множество женщин рассказывали мне, что в силу отсутствия какой-либо ощутимой жизненной энергии, приятные парни выглядят не слишком привлекательно. Кроме того женщины также признавались, что их тяга к «подонкам» обусловлена тем, что они находят последних более мужественными.

Пока приятные парни стараются избегать тёмной стороны своей мужественности, они также подавляют множество других аспектов этой силы. В результате они зачастую утрачивают уверенность в себе в интимных отношениях, дух состязательности, изобретательность, эго, жажду новых ощущений, страстность, импульсивность и энергичность. Посмотрите на мальчиков, играющих на детской площадке, и вы поймёте, о чём я говорю. Я убеждён, что эти прекрасные качества стоит сохранять.

Одно из самых наглядных последствий подавления приятными парнями своей мужественности – это нехватка «твёрдой руки» в семье. Боясь огорчить партнёра или показаться такими же, как их авторитарные, грубые отцы, приятные парни часто не справляются с ролью лидера, в котором нуждается их семья. В результате, бремя управления семьёй ложится на плечи их жён. Большинство женщин, с которыми я беседовал на эту тему, не хотели брать его на себя, но, в конце концов, просто смирились.

**Приятные парни сохраняют слишком сильную связь со своими**

## матерями

Для приятных парней характерно развивать и сохранять сильную связь со своими матерями. Эта неосознанная привязанность – результат неправильного воспитания ребёнка. Объясню, что имею в виду.

Каждый мальчик естественным образом влюбляется в свою мать и желает заполучить всё её внимание. Нормальные матери и отцы помогают своим сыновьям успешно преодолеть этот естественный период развития. В результате молодой человек обособляется от своей матери, налаживает связи с мужчинами и может свободно вступать в интимные отношения с другими женщинами во взрослой жизни.

Каждый из родителей играет значительную роль в облегчении этой метаморфозы. Во-первых, мать должна знать, как удовлетворять потребности ребёнка должным образом, не привязывая к себе. Она также должна понимать, как удовлетворять собственные потребности, чтобы у неё не возникло соблазна использовать своего сына для заполнения пустот. Во-вторых, отец должен принимать участие в воспитании ребёнка и иметь нормальные отношения со своим сыном. Связь с отцом позволит мальчику вырваться из уютных объятий своей матери в мир полный испытаний и трудностей мир мужчин.

Как было отмечено выше, большинство приятных парней сообщали, что их отношения с отцами в детстве не были достаточно близкими. В результате множество приятных парней были вынуждены развить нездоровую привязанность к своим матерям. Эта привязанность могла сформироваться, если они должны были угождать раздражительной, постоянно недовольной или авторитарной матери. Чаще всего это являлось результатом необходимости заботиться о нуждающейся, зависимой или подавляющей ребёнка матери. Без поддержки отца, мальчик был вынужден самостоятельно справляться с этой непосильной задачей.

В обоих случаях – стремясь угодить раздражительной или авторитарной матери или стать маминим маленьким помощником – приятные парни бессознательно привязывались к своим матерям и не могли *отделиться* от них нормальным образом.

Поскольку приятные парни были привязаны к своим матерям в детстве, во взрослой жизни их партнёрши будут в некоторой степени ощущать отчуждённость первых. Жена, возможно, не будет сознательно связывать это с отношениями с матерью, но будет чувствовать, что не всё гладко.

Анита, в возрасте под пятьдесят, состояла в браке с женщиной,

который был привязан к своей матери. Она позвонила мне и договорилась о встрече. Она считала, что муж завёл кого-то на стороне, и хотела посоветоваться со мной. Придя на приём, они присела на диван и нервно улыбнулась.

«Я чувствую себя здесь глупо, но я просто не знаю, к кому ещё обратиться. Я схожу с ума, мне кажется, что муж изменяет мне с секретаршей. Он всё отрицает, но я чувствую – что-то происходит, слишком много свидетельств говорит об этом».

Улыбка сошла с лица Аниты, сменившись печалью. Она взяла салфетку и вытерла уголки глаз.

«Даттон, мой муж, прошёл через многое за последнее время. На него давит работа, финансовое положение оставляет желать лучшего и его мать умерла в прошлом году. Он был с ней очень близок и думаю, что ему было очень сложно пережить её смерть».

Анита изложила свои подозрения по поводу измены мужа, а потом снова вернулась к разговору о его матери.

«Если бы я его не знала, то подумала бы, что его увлечение секретаршей началось сразу после смерти матери. Словно ему нужно было чем-то заполнить пустоту в своей жизни. Мне нравилась его мать. Она была приятной женщиной, но я всегда ощущала, что Даттон был больше привязан к ней, чем ко мне. Я наверно совсем сошла с ума?» спросила она с нервной усмешкой «Чтобы ревновать к своей свекрови?»

Я попросил Аниту рассказать побольше о семье Даттона.

«Он отличался от своего отца» продолжила она «И считал, что это хорошо. Конечно, из-за матери. Она была святой. Его отец был крайне суров с детьми. Они тянулись к матери в поисках ласки. Она всегда была готова выслушать и помочь».

Анита ощущала облегчение, когда говорила о чём то, кроме своих подозрений по поводу измены мужа.

«Перед её смертью Даттон купил им покрывала и два уютных кресла, потому что знал, что отец никогда этого не сделает. Он подвозил мать, потому что знал, что от отца этого не дождёшься. Он обращался с ней с особой заботой – как мне кажется, стараясь компенсировать то, через что ей пришлось пройти за годы жизни с отцом. Однажды я рассердилась на него и упрекнула в том, что он относится к своей матери лучше, чем ко мне. Он просто взбеленился». Анита изобразила руками взрыв. «Он сказал больше никогда не говорить об этом. И потом не разговаривал со мной две недели. Я решила больше не поднимать эту тему»

Анита задумалась на мгновение. «Как думаете, есть ли какая-то связь

между смертью его матери и изменой? Они так сильно любили друг друга. Может секретарша смогла заполнить эту пустоту. Это звучит безумно?»

### **Приятные парни зависят от одобрения женщин**

В силу влияния общества и семьи, приятные парни стремятся получать одобрение женщин. Даже несмотря на то, что они пытаются стать теми, кем их, как они полагают, хотят видеть женщины, и делать то, что как полагают, понравится женщинам, приятные парни испытывают сильную фрустрацию, пытаясь получить одобрение, которого так отчаянно жаждут.

Эта фрустрация возникает в силу того, что женщины, в основном, рассматривают мужчин, которые стараются им угодить, как тряпок и презируют их. Большинству женщин не нужен мужчина, который пытается угодить им – им нужен тот, кто знает, как угодить самому себе. Женщина регулярно признавалась мне, что им не нужен пассивный угодливый слабак. **Им нужен мужчина** – тот, у кого есть яйца.

### **Возвращение яиц на родину**

Избегая отношений с мужчинами, и, ища одобрения женщин, приятные парни сами мешают себе получать то, чего они действительно хотят от любви и жизни. Чтобы обратить эти эффекты синдрома приятного парня вспять необходимо восстановить свою мужественность. Этот процесс включает принятие того, что мужчиной быть хорошо и восстановление своих мужских качеств. Восстановление мужественности включает в себя:

Налаживание связи с другими мужчинами.

Обретение силы.

Нахождение здоровых мужских поведенческих моделей.

Пересмотр своих отношений с отцом.

### **Общение с мужчинами помогает приятным парням восстанавливать свою мужественность**

Общение с мужчинами необходимо для восстановления мужественности. Для построения отношений требуется приложить усилия. Этот процесс начинается с твёрдого решения завязать дружбу с мужчинами. Чтобы сделать это, приятные парни, проходящие процесс восстановления, должны быть готовы потратить время, рискнуть и снять

свою броню. Для большинства приятных парней время является основным фактором, который препятствует их общению с другими мужчинами. Чтобы поболтать с соседом, созвониться с другом или сходить на бейсбол требуется время. Поскольку многие приятные парни зациклены на своих женах, семье или работе, у них не остаётся времени на что-то ещё.

Общение с мужчинами подразумевает совместное времяпрепровождение. Не существует идеального рецепта, что нужно при этом делать, но это может включать игру в волейбол, посещение спортивных мероприятий, участие в дискуссионном кружке, покер по пятницам, волонёрскую работу, рыбалку, совместные пробежки или просто тусовки.

Алан – пример того, что может произойти, если приятный парень, проходящий процесс восстановления, примет решение восстановить связь с мужчинами. Алану было трудно делать что-то для самого себя, особенно вместе с другими мужчинами. Когда он решил решить эту проблему, то сначала разобрался в том, что мешает ему контактировать с мужчинами и подумал, что он может сделать, чтобы начать менять устоявшийся порядок вещей.

Одним из первых шагов, которые предпринял Алан, стало вступление в группу коллективной терапии. И даже с учётом этого, потребовалось больше года, чтобы он начал проводить время с мужчинами вне группы. С этого момента мужчины получили возможность рассказывать Алану, как проявляются его защитные механизмы, которые изолируют его от других людей. Они также поддерживали его в желании изменить отношения со своей женой.

Кроме того Алан записался в спортивную секцию по волейболу и ракетболу<sup>42</sup> с другими желающими из группы. Позже он предложил создать команду по софтболу<sup>43</sup>. Вначале было трудно выделять время просто для себя, особенно когда он проводил его отдельно от семьи.

Потребовалось несколько лет, но Алан завёл несколько близких друзей мужского пола, а также несколько приятелей, с которыми он регулярно видится. Он даже ежегодно преодолевает с друзьями всю страну, чтобы поиграть в гольф на выходных. Эта поездка для него – одно из самых ярких событий за год.

И Алан и его жена Мэри убеждены, что сознательное решение первого наладить связь с мужчинами сохранило их брак. Алан проецировал свой эмоциональный стержень на жену. Его жизнь крутилась вокруг попыток угодить ей и сделать её счастливой. В силу его неэффективных скрытых

соглашений, Алан всегда считал, что даёт Мэри значительно больше, чем она ему. В результате он часто обижался и проявлял агрессию пассивным образом. Когда Алан начал удовлетворять свои эмоциональные и социальные потребности с мужчинами, то перестал так сильно давить на жену.

По мере того, как Алан восстанавливал свою мужественность, он также становился более привлекательным для Мэри. Даже несмотря на то, что ему вначале было трудно говорить ей, что он собирается провести время со своими друзьями, она уважала его, за то, что он вёл себя решительно.

Обретённое вновь уважение возродило чувства, которые она испытывала к Алану в самом начале их отношений.

Алан понял, что в общении с мужчинами есть ряд преимуществ. Пожалуй, один из самых значимых плюсов для приятных парней заключается в том, что это улучшает отношения с женщинами. Я всегда говорю приятным парням «Лучшее, что вы можете сделать, чтобы наладить отношения с подругой или женой – это завести друзей мужского пола». Как только приятные парни начинают удовлетворять множество своих эмоциональных потребностей с другими мужчинами, они становятся менее зависимыми, нуждающимися, манипулятивными и испытывают меньше недовольства в отношениях с женщинами.

Развитие отношений с мужчинами позволяет приятным парням, проходящим процесс восстановления, стать менее восприимчивыми к женскому одобрению или мнению противоположного пола о том, каким должен быть «настоящий» мужчина. Если подруга или жена приятного парня злится на него или считает его «козлом», он может утешиться тем, что его друзья видят в нём классного парня. В этом случае он с меньшей вероятностью будет прятаться за ширмой миротворческой деятельности или пытаться решить проблемы партнёрши, чтобы сделать её счастливой.

С мужчинами можно развить колоссальное взаимопонимание и близость, поскольку здесь нет места сексуальному подтексту. Приятные парни часто стараются избежать действий, которые могли бы расстроить партнёршу или вынудить её отказаться от секса. Общаясь с мужчинами, приятному парню, проходящему восстановление, не нужно угождать, задабривать, лгать, опекать или жертвовать собой, что он делает в отношениях с женщинами. Отсутствие сексуального подтекста избавляет от страха и навязчивого поведения, характерного для приятных парней в отношениях с противоположным полом.



## **Разрыв моногамной связи с мамой**

Налаживание отношений с мужчинами помогает устранить моногамную привязанность приятного парня к своей матери. Мальчики вовлекаются в нездоровые отношения со своими матерями только в том случае, если их отцы допускают это. Выход из ситуации состоит в обращении этой динамики вспять путём развития здоровых отношений с мужчинами.

Когда моей дочери Джейми было 18, она встречалась с парнем, который в силу условий жизни сформировал моногамную привязанность к своей матери. Отец парня часто ездил в командировки, был эмоционально закрытым, жестким и требовательным. Мать подавляла сына и превращала в своего эмоционального партнёра.

Несколько раз Джейми ловила себя на мысли, что соревнуется с матерью своего парня за его внимание и любовь. К сожалению, поскольку мать имела на него «больше прав», она, как правило, выигрывала. Джейми было странно ревновать и соревноваться за любовь своего парня с его матерью. Тем не менее, она не придавала этому особого значение и рассматривала всё просто как очень «близкие» отношения между матерью и сыном.

Однажды пятничным вечером мы с Джейми отправились поужинать. Во время еды она поделилась своим недовольством ситуацией, которая в особенности обострилась теперь, когда её молодой человек вступил в ряды морских пехотинцев и отправился в лагерь для новобранцев. Я выразил дочери сочувствие и поделился своими мыслями.

«Твой молодой человек типичный приятный парень» сказал я ей. «В силу условий жизни он сформировал моногамную связь со своей матерью. К сожалению это означает, что он никогда не сможет до конца сблизиться с тобой. Что-то всегда будет стоять на пути. У тебя может возникнуть соблазн сфокусироваться на препятствиях, решив, что в них и есть проблема. Но настоящая проблема в его отношениях со своей матерью».

Джейми была не в восторге от того, что я ей сказал, но для 18-летней она была весьма проницательна и понимала, что мои слова были правдой. Она даже вспомнила, как ей несколько раз приходили в голову похожие мысли.

«Есть ли хоть какая-то надежда?» спросила Джейми. «Сможет ли он когда-нибудь разорвать связь с матерью и сблизиться со мной?»

«Да» ответил я, «Это возможно. Ему нужно научиться общаться с мужчинами так, как не получилось со своим отцом. Думаю, это

благотворно скажется на ваших отношениях». Я сказал ей «он сейчас в армии и налаживает контакт с мужчинами. Ты тоже можешь ему помочь. Если вы продолжите встречаться или даже поженитесь, поощряй его общение с другими мужчинами. Это единственное что ты можешь сделать, чтобы помочь ему разорвать моногамную связь со своей матерью».

Примерно через месяц Джейми отправилась в Сан-Диего с родителями своего молодого человека, чтобы отметить окончание лагеря для новобранцев. Как обычно, мать вела себя «наступательно» и по-хозяйски. К своему удивлению, Джейми заметила, что её молодой человек изменился. В ряде случаев, он устанавливал границы в общении со своей матерью и не давал ей эмоционально подавлять его. В первую очередь это было заслугой лагеря для новобранцев, в котором молодой человек Джейми установил крепкие отношения с несколькими парнями, а также результатом развития мужественности.

### **Обретение свободы: Упражнение #25**

**Укажите имена трёх мужчин, с которыми вы бы хотели познакомиться поближе. Напротив каждого имени запишите, чем бы вы могли заняться вместе. Укажите дату и договоритесь о встрече.**

### **Обретение силы помогает приятным парням восстанавливать свою мужественность**

Мужественность синоним силы и могущества. Вследствие условий жизни, приятных парней страшат эти вещи. В результате они часто «размокают» в эмоциональном и физическом плане. Некоторые даже гордятся этой своей мягкотелостью. Я встречал множество приятных парней, которые занимались боевыми искусствами, но по-прежнему опасались своей силы.

Развитие мужественности означает развитие тела, силы и независимости. Для этого приятным парням, проходящим процесс восстановления, нужно перестать пичкать своё тело всякой дрянью и начать тренироваться, чтобы удовлетворять свои физические запросы. То есть употреблять здоровую пищу, отказаться от наркотиков и алкоголя, посещать спортивные секции, пить много воды, играть, расслабляться и регулярно отдыхать. Неважно, будет ли приятный парень поддерживать себя в форме благодаря бегу, плаванию, силовым упражнениям, единоборствам, баскетболу, волейболу или теннису, полученная физическая сила превратится в уверенность в себе и создаст дополнительные

возможности во всех остальных сферах жизни.

Трэвис, адвокат немного за пятьдесят, хороший пример благотворного влияния этого процесса. Он пришёл ко мне на приём, чтобы поговорить о проблемах своего брака. После первого сеанса выяснилось, что, Трэвис был приятным парнем, а также имел проблемы с наркотиками и алкоголем. Я сказал, что продолжу с ним работу, только если он признает, что зависим от наркотиков и алкоголя, бросит пить и начнёт посещать общество анонимных алкоголиков. Трэвис согласился принять все мои условия и спросил, может ли он присоединиться к одной из групп «Хватит быть приятным парнем!»

В течение следующих нескольких месяцев отношения Трэвиса с женой лихорадило как на американских горках. Вдобавок к проблемам с браком, стало очевидно, что у Трэвиса есть ряд вредных привычек. Его рацион состоял в основном из фаст-фуда. Он был заядлым курильщиком и выпивал несколько чашек кофе в день. Он работал часами и не выполнял никаких физических упражнений.

Трэвис начал разбираться с этими проблемами одна за другой. Он начал с того, что стал меньше работать, посвящая освободившееся время визитам в группу анонимных алкоголиков и проводя время с другими мужчинами, проходящими восстановление. Он решился на операцию, которую откладывал годами. Поскольку ему нельзя было курить перед ней несколько дней, он решил, что это хороший способ завязать с курением. После операции он начал гулять в обеденный перерыв. Он стал пить больше воды и ограничил своё потребление кофе и газировки. Он даже взял отпуск на неделю и отправился на рыбалку с друзьями на Аляску.

Через 10 месяцев после вступления в группу, он сообщил, что подаёт на развод. Изменив свой образ жизни, и, благодаря поддержке группы, он пришёл к выводу, что его нестабильные отношения с женой были последней плохой привычкой, от которой нужно избавиться. Он рассказал, что его жена винила группу в разрушении их брака. Трэвис улыбнулся и смахнул слезу с уголка глаз. «Я чувствую себя сильным благодаря группе. Я бы никогда не добился перемен без вашей поддержки. Группа не разрушила мой брак, она сохранила мою жизнь».

### **Обретение свободы: Упражнение #26**

**Выделите три своих вредных привычки. Запишите три способа, которые помогут вам начать лучше заботиться о себе.**

**Поиск здоровых ролевых моделей помогает приятным парням**

## **восстанавливать свою мужественность**

Я рекомендую приятным парням, проходящим процесс восстановления, подумать, каким на их взгляд должен быть нормальный мужчина, и какие здоровые мужские качества они хотели бы в себе развить. Имея перед глазами эту картину, они могут отправиться на поиски мужчин, обладающих этими качествами. Этим мужчин можно найти в церкви, на работе, в команде по софтбоулу, ими могут быть даже персонажа сериалов или фильмов. Наблюдая, как эти мужчины ведут себя в жизни и взаимодействуют с миром, приятный парень может начать «впитывать» более здоровую модель мужественности.

Как и многие приятные парни, проходящие процесс восстановления, в этом мне помогли другие люди. Я подружился с человеком, который знал толк в «мужских делах». Я завязал отношения с другим парнем, который был очень трудолюбив. Я познакомился с мужчиной, который умел выражать свои чувства. Кроме того я подружился с человеком, который умел рисковать и любил испытывать себя на прочность. Каждый из них по-своему помог мне понять, что значит быть мужчиной и послужил ролевой моделью для восстановления моей собственной мужественности.

### **Обретение свободы: Упражнение #27**

**Подумайте, каким на ваш взгляд должен быть здоровый мужчина. Какими качествами он должен обладать? Выпишите их. Знаете ли вы кого-нибудь, у кого они есть? В какой области жизни этот человек мог бы послужить вам примером для подражания?**

## **Пересмотр отношений с отцом позволяет приятному парню восстанавливать свою мужественность**

Как я отмечал ранее, большинство приятных парней имели не слишком хорошие отношения со своими отцами в детстве. Их отцы были пассивным, равнодушными, безучастными людьми или обладали другими недостатками. Для восстановления мужественности необходимо, чтобы приятный парень пересмотрел свои отношения с отцом и взглянул на последнего сквозь призму прожитых лет.

Мэтью, программист в середине четвёртого десятка, хороший пример благотворного влияния этого процесса. Однажды в группе «Хватит быть приятным парнем!» Мэтью сообщил, что не пойдёт на похороны своего отца, когда тот умрёт. Несколько месяцев спустя, после освящения своих

отношений с отцом в группе, он решил позвонить родителю и высказать своё негодование тем, что тот не принимал участия в делах семьи.

Мать Мэтта всегда расписывала отца злодеем, представляя себя жертвой. Поговорив с отцом, Мэтью пришёл к выводу, что хотя у родителя и были проблемы, он не был таким плохим, каким считала его мать. С этим открытием пришло понимание того, что Мэтью также следовал аналогичному сценарию в отношениях с женой, в которой назначил её злодеем, а себя жертвой. Этот телефонный разговор изменил не только его отношения с отцом, но и с женой.

Для приятных парней пересмотр их отношений с отцами даёт возможность увидеть последних собственными глазами, такими, какие их отцы есть. Это означает поднять их из канавы или спустить с пьедестала. Этот процесс может потребовать от приятного парня выражение своих чувств к отцу – включая гнев и злость. Это необходимо, даже если этот человек уже мёртв. Иногда это можно делать в присутствии отца, иногда нет. Не так уж важно, чтобы отец непосредственно принимал участие в этом. Главное, чтобы приятные парни приняли мужское наследие своих отцов.

Цель в том, чтобы постараться увидеть отцов в более правдивом свете. Приятные парни, проходящие процесс восстановления, должны постараться увидеть этих мужчин теми, кто они есть – израненными человеческими существами. Эта смена взглядов необходима, если приятные парни хотят посмотреть на себя более честно, принять себя такими, какие они есть и восстановить свою мужественность.

### **Обретение свободы: Упражнение #28**

**Чтобы восстановить мужественность необходимо более трезво взглянуть на фигуру отца. Для облегчения этого процесса, возьмите листок и ручку. Слева запишите список качеств, которыми обладает ваш отец. Справа запишите противоположные качества. Для каждой пары качеств отметьте, какое из них в большей мере присуще вам.**

**Нередко приятные парни, которые выполняют это упражнение, с удивлением узнают о себе и своих отцах много нового.**

**Они замечают, что сделали из своих отцов карикатуру – исказили их истинный облик.**

**Они могут осознать, что если их система взглядов является реакцией на то, какими они считали своих отцов, то себя они тоже превратили в карикатуру. Не забывайте, что противоположность безумия – тоже безумие.**

**Они понимают, что если их жизнь является реакцией на отцовское поведение, то отцы по-прежнему имеют над ними власть.**

**Они осознают, что могут отличаться от папы, не превращаясь в его полную противоположность.**

**Они приходят к выводу, что имеют больше схожих черт с отцом, чем до этого осознавали или желали признавать.**

## **Польза мужественности для нового поколения**

### **Часть 1: Для мальчиков**

Когда я воспитывал сыновей, то понял, что они растут в обществе, очень похожем на то, что сформировало моё поколение приятных парней. Мальчики оторваны от мужчин и зависимы от женского одобрения.

Это стало для меня очевидным пару лет назад, когда мы с семьёй летом переехали в новый дом, перед тем, как мой сын Стив пошёл в четвёртый класс. Список учителей и воспитателей отрезвил меня. С детского сада до пятого класса, преподавал лишь один учитель мужского пола. Отношение примерно 20 к 1. Когда учителей представляли в актовом зале, я воочию увидел, в какой среде мальчики проводят наиболее чувствительные годы своей жизни.

В качестве приятного парня, проходящего процесс восстановления, у меня появился уникальный шанс поделиться здоровой моделью мужественности не только со своими сыновьями и дочерью, но и с целым поколением мальчиков и девочек. Чем больше времени я проводил, работая с приятными парнями, тем больше понимал, что эта работа представляет собой мощный инструмент для передачи последующему поколению здоровых моделей женственности и мужественности.

К сожалению в американской культуре не слишком много «ритуалов», посредством которых мужчины помогают мальчикам вырваться из мира комфорта и материнской заботы (дом, детсад, школа) и войти в мир мужчин. Роберт Блай рассматривал важность этих ритуалов в книге «Железный Джон».

В «примитивных» обществах, пишет Блай, мальчиков до наступления подросткового возраста воспитывали в основном женщины. Когда приходило время вылететь из-под женского крыла и войти во взрослый мир, мужчины из племени устраивали облаву. Они наносили на тело боевую раскраску, отправлялись в деревню и выкрадывали мальчиков. Женщины по команде начинали плакать, протестовать и делать всё

возможное, чтобы удержать своих детей. После того как мужчины уводили мальчиков из деревни для обряда инициации, женщины собирались вместе и спрашивали друг друга «Как я сыграла? Натурально?» В этих культурах женщины и мужчины работали сообща, чтобы облегчить этот процесс перехода и инициации.

В наши дни мальчики также пытаются предпринять этот переход из мира, руководимого женщинами, но они не могут сделать этого самостоятельно. У меня есть предположение, что когда в подростковом возрасте мальчики одеваются неряшливо, ведут себя агрессивно, закрываются у себя в комнате, сутулятся, слушают громкую музыку, матерятся и посылают всех куда подальше, они бессознательно пытаются вызвать такую антипатию, чтобы даже матери не смогли их терпеть. Это помогает им разорвать симбиотическую связь с мамами. Тем не менее, этим юношам всё ещё нужна помощь взрослых мужчин, чтобы «оторваться» от матерей, не испытывая при этом угрызений совести, и не нанеся себе слишком много повреждений.

Я полагаю, что приятные парни, проходящие процесс восстановления, могут помочь мальчикам обратить внимание на более здоровую модель мужественности. То есть научить, как управляться со своей агрессией, либидо, как общаться с женщинами, как контактировать с мужчинами и, что наиболее важно, как развить собственную мужественность. Мужчины учатся этому и на чужом примере и общаясь с мальчишками.

Будучи приятным парнем, проходящим процесс восстановления, я также получал пользу от совместного времяпрепровождения с моими сыновьями-подростками и их друзьями. В кругу сыновей я сталкивался с необузданной мужественностью. Не только я учил их справляться с вызванными тестостероном вещами вроде агрессии и сексуальности, но и они тоже на своём примере показывали мне, как развивать собственные.

Этот взаимный процесс требует времени и диалога. Отцам следует брать своих сыновей на охоту и рыбалку, учить водить машину, брать с собой на работу, тренировать их команду по бейсболу и водить на спортивные мероприятия, придумать совместное хобби, брать с собой в командировки и на посиделки с друзьями. Всё это поможет мальчикам вступить в мир мужчин.

Вы не обязательно должны ограничиваться своими сыновьями. Приятные парни могут проводить время с младшими родственниками, скаутами<sup>44</sup>, молодежными спортивными командами, членами школьных секций.

Пример Трэя, холостого мужчины под сорок, наглядно демонстрирует

важность подобного мужского влияния. Однажды вечером в группе взаимопомощи, Трэй рассказал о своём племяннике, который воспитывался сестрой Трэя, матерью-одиночкой. Он отлично понимал, что парень испытывает, поскольку сам проходил через те же бунтарство и проблемы с алкоголем, будучи подростком. Члены группы посоветовали Трэю пообщаться с племянником и оказать на него положительное мужское влияние.

На следующей неделе Трэй просто светился от радости. Он рассказал о том, как взял своего племянника в хозяйственный магазин и как они вместе выбирали верстак. Племянник был крайне рад общению с мужчиной. Когда Трэй вернулся домой, то ощутил, что сделал нечто хорошее, поскольку помог юноше найти верный путь.

### **Обретение свободы: Упражнение #29**

**Каким образом вы можете оказать поддержку мальчикам и юношам, которых знаете? Выберите трёх из них и подумайте, чем вы могли бы заняться вместе.**

### **Польза мужественности**

#### **Часть 2: Для девочек**

Девочки также могут получить пользу от восстановления мужской энергии. Случай из жизни одного из членов группы «Хватит быть приятным парнем!» показал мне в полной мере, какую пользу мужественность может принести девочкам. Его звали Лемар, а у его 12-летней дочери был рак костей. Ей должны были ампутировать ногу и провести последующий курс химеотерапии. Поэтому она проводила бессчётное количество дней и ночей в больничной палате. Одним пятничным вечером, когда Лемар сидел со своей дочкой в палате, члены группы, которую он посещал, внезапно навестили его, чтобы вытащить поужинать.

В дополнение к поддержке, которую они оказали Лемару в трудное время, их действие привело к неожиданным последствиям. Ободрённая их визитом, дочь Лемара встала и обняла каждого из них. В ту ночь ей потребовалось меньше лекарств, и впервые за несколько недель она хорошо спала. На следующий день, она только и говорила, что про «своих парней», которые пришли навестить её.

Приятные парни, проходящие процесс восстановления, могут показать своим дочерям, как должен выглядеть настоящий мужчина. На девочек



оказывается благотворное влияние, когда они видят, как их отцы расставляют границы, просят о том, что им нужно напрямую, проявляют трудолюбие, творят, создают, заводят друзей мужского пола и ставят свои потребности на первое место. Как и в случае с мальчиками, девочки могут понять, что значит быть мужчиной, наблюдая за своими отцами и общаясь с ними. А это благотворно повлияет на их будущий выбор партнёра.

### **Беспроектная ситуация**

От того, что приятный парень восстановит свою мужественность, выиграют все. Он не только начнёт ощущать большее единение с мужчинами, но и улучшит отношения с женщинами. Но что, может быть, наиболее важно, это окажет благотворное влияние на следующее поколение мальчиков и девочек, которые увидят, каким должен быть настоящий мужчина.

### **Глава**

#### **7**

### **Добейтесь любви, которой вы бы хотели: результативные стратегии для близких отношений**

«Я жертва её плохого настроения».

Карл, успешный бизнесмен в середине четвёртого десятка, начал сеанс терапии с анализа своих отношений с женой, Данитой. Несмотря на рост под 1,90 и строгий классический костюм с галстуком, Карл, лёжа на софе у меня в кабинете, походил на беззащитного мальчишку. Фрустрация и беспомощность Карла в плане близких отношений была очевидна.

Как только Карл продолжил говорить про свой брак, стало очевидно, что его затерроризировала собственная жена. Он утверждал, что она была постоянно чем-то недовольна. Говоря о ней, он использовал эпитеты «бессердечная» и «авторитарная». Он врал и избегал жены, поскольку боялся её гнева.

«Во многих отношениях» признавался Карл «Данита просто копия моей матери. Мать вечно была чем-то недовольна. Я научился просто избегать её и послушно кивать, когда она начинала брюзжать. Я научился отлично врать и скрывать то, что хотел от неё утаить. Думаю, у меня и по сей день это неплохо получается».

Он признался «Во всех остальных отношениях моя жизнь прекрасна. Если бы не Данита, то всё было бы идеально. Мне кажется, она просто не

знает, как радоваться жизни».

### **Знакомые незнакомцы**

В основном приятные парни обращаются ко мне по одной из двух причин. Иногда то, что они скрывают – походы «налево», просмотр порнографии в интернете, употребление наркотиков – выходит из под контроля, порождая крупные неприятности, и, приводя к кризису в отношениях с подругой или женой. Но чаще всего их поиск терапевта обусловлен некоторыми проблемами или недовольством состоянием близких отношений; партнёрши не хотят заниматься с ними сексом так часто, как этого хотят они, жена в депрессии, раздражительна, апатична или изменяет (или всё вместе).

Подобные мужчины обычно полагают, что их проблемы имеют простое решение. Некоторые из них считают, что всё придёт в порядок, если они просто перестанут делать то, что так бесит их партнёршу. Остальные убеждены, что если получится изменить её, то жизнь превратится в сказку.

*Примечание: большинство мужчин, с которыми я работал – традиционной сексуальной ориентации. Несмотря на то, что я с подобными проблемами ко мне на визит приходили и геи, большинство примеров, которые я использую в этой главе, отражают отношения женщин и мужчин. Чаще всего я буду использовать местоимения «она» и «её», подразумевая партнёра приятного парня.*

Ближние отношения часто являются источником сильной фрустрации и тревоги для приятных парней. Большинство из них выражают большое желание достичь близости и счастья со своими близкими. Тем не менее, близость для большинства этих мужчин – неразрешимая загадка.

Я пришёл к следующему выводу после лет работы с большим количеством приятных парней:

*Несмотря на то, что приятные парни часто выражают большое желание развить близкую связь с другим человеком, их усвоенный токсический стыд и детские защитные механизмы делают формирование такой связи сложным и проблематичным процессом.*

**Почему приятные парни сопротивляются любви, которую хотят обрести**

Есть ряд причин, по которым приятные парни испытывают трудности в получении любви, к которой стремятся:

Их токсический стыд.

Нездоровые отношения, которые они формируют.

Их привычка избегать и угождать.

Схожие с детскими отношения, которые они воссоздают.

Их бессознательное стремление хранить моногамную связь со своими матерями.

Их неумение расставаться.

**Токсический стыд мешает приятным парням получить любовь, которую они хотят обрести**

Близость подразумевает уязвимость. Под **близостью** я подразумеваю «знание всех своих сторон, знание всех твоих сторон другим человеком и твоё знание всех сторон другого человека». Для близости необходимо, чтобы два человека решились смело взглядеться в то, что скрыто под поверхностью, и стать друг для друга полностью прозрачными. Усвоенный токсический стыд делает это разоблачение смерти подобным в глазах приятного парня.

Близость, по своей сути, требует от приятного парня заглянуть в бездну своего существа и позволить другим обратить свой взор туда же. Для этого необходимо, чтобы приятный парень позволил другому человеку подобраться к нему достаточно близко, чтобы взглядеться во все укромные места и трещинки его души. Это пугает приятных парней, поскольку это означает пролить свет на правду. Все приятные парни трудились всю свою жизнь, чтобы стать теми, кем, как они думают, окружающие хотят их видеть, при этом стараясь скрывать свои ошибки. Близость бросает вызов их самых укоренившимся страхам.

**Построение нездоровых отношений мешает приятным парням получать любовь, которую они хотят обрести**

Постоянные попытки приятного парня скрыть свою мнимую негодность превращают близость в испытание. Когда они вступают в отношения, то начинают метаться между двумя страхами. В отношениях они ведут борьбу не на жизнь, а на смерть, пытаясь сбалансировать страх уязвимости и страх изоляции. Уязвимость подразумевает, что кто-то может

подобраться к ним достаточно близко, чтобы понять какие они плохие. Приятные парни убеждены, что когда другим людям откроется истина, то им сделают больно, будут их порицать или бросят.

Альтернатива тоже не из приятных. Изоляция от окружающих воссоздаёт переживания, связанные с недостатком внимания, которые так пугали их в детстве.

Приятные парни нуждаются в помощи, чтобы сбалансировать страх уязвимости и страх одиночества. Такую помощницу они находят среди людей, которые в равной мере изранены и также испытывают трудности с близостью. Вместе они воссоздают отношения, которые одновременно не удовлетворяют обе стороны, но защищают всех от неприятной правды.

Даже несмотря на то, что может показаться, что большинство проблем, которые испытывают приятные парни в отношениях, вызваны недостатками партнёрши, это не так. Проблема в тех отношениях, которые формируют приятный парень со своей избранницей.

Приятные парни зачастую ищут партнёрш, которые кажутся им неограниченными бриллиантами, и действительно, иногда выбирают людей, которые не знают, как распорядиться своей жизнью. Факт того, что у партнёрш могут быть проблемы – это матери-одиночки, люди с финансовыми трудностями, раздражительные, аддиктивные, склонные к депрессии, набравшие лишний вес, асексуальные или неспособные сохранять верность – именно та причина, по которой приятные парни приглашают их в свои жизни. Пока луч прожектора будет освещать проблемы партнёрши, усвоенный токсический стыд приятного парня будет оставаться в тени. Это в достаточной мере будет гарантировать, в отношениях приятный парень не достигнет близости.

**Привычка избегать и угождать мешает приятным парням получать любовь, которую они хотят обрести**

Баланс может достигаться двумя различными способами. Первый заключается в попытках окунуться с головой в близкие отношения за счёт себя и своих интересов. Второй состоит в том, чтобы вести себя эмоционально отстранённо с партнёршей, играя при этом роль приятного парня с остальными людьми. Я называю людей первый тип **угождающими**, а вторых – **избегающими**.

Приятный парень, старающийся угодить, переносит на свою партнёршу свой эмоциональный стержень. Его жизнь вращается вокруг неё. Она важнее работы, друзей, увлечений. Он пойдёт на всё что угодно,

чтобы сделать её счастливой. Он будет дарить ей подарки, стараться решить её проблемы и подстроить под неё свой распорядок дня. Он с радостью пожертвует своими желаниями и нуждами, чтобы завоевать её любовь. Он даже будет терпеть приступы её плохого настроения, вспышки гнева, аддикции и эмоциональную или сексуальную апатичность – и всё потому, что «безумно любит её».

Мне иногда кажется, что угождающие приятные парни похожи на **домашних собачек**. Они как маленькие питомцы будут крутиться у стола во время обеда, надеясь урвать хоть один кусочек еды. Приятные парни, пытающиеся угодить, аналогичным образом постоянно крутятся около партнёра, на случай если она кинет ему косточку сексуального желания, хорошего настроения или внимания. Даже несмотря на то, что они борются за объедки со стола, «угодники» полагают, что получают нечто действительно ценное.

Внешне может показаться, что такой приятный парень желает развить близкие отношения, и открыт для них, но это иллюзия. Навязчивое и назойливое поведение приятного парня – это попытка эмоционально «зацепиться» за партнёршу. Таким образом, он сможет высасывать из неё жизненную энергию и заполнять пустоты внутри себя. Партнёрша приятного парня бессознательно понимает его намерения и изо всех сил старается держать того на расстоянии, чтобы он не смог присосаться. В результате, именно её поведение чаще всего рассматривается как причина нехватки близости, которая не устраивает мужчину.

Избегающий может вести себя несколько жёстче, чтобы достичь своего. **Может показаться, что приятный парень, избегающий отношений, ставит свою работу, увлечения, родителей и всё что угодно выше общения с партнёршей.** Он может вовсе не казаться приятным своей партнёрше, поскольку будет вести себя мило со всеми кроме неё. Он может предлагать свою помощь в ремонте машин другим людям. Он может провести все выходные, чиня крышу своей матери. Он может вкалывать на двух или трёх работах. Он может тренировать спортивную команду своего сына. Даже несмотря на то, что он может не крутиться вокруг партнёрши и не реагировать на каждую её прихоть, он всё равно будет действовать исходя из скрытого соглашения, согласно которому, поскольку он приятный парень, то партнёрша должна быть близка и открыта с ним, даже если он сам – нет.

Обе модели поведения – стремление угождать и избегать – препятствуют достижению любой хотя бы самой слабой близости. Они могут помочь приятному парню почувствовать себя безопаснее, но едва ли

– обрести любовь.

### **Обретение свободы: Упражнение #30**

**Стараетесь ли вы угодить своей партнёрше или избегаете её в текущих отношениях? Что по этому поводу думает ваша партнёрша? Повторялась ли эта модель поведения в отношениях ранее? Какие роли вы играли в предыдущих отношениях?**

**Воссоздание устоявшихся в семье моделей поведения мешает приятным парням получить любовь, которой они добиваются**

В природе человека полагаться на то, что знакомо. В силу данного факта приятные парни во взрослых отношениях, воссоздают картину своих взаимоотношений в детстве. К примеру:

Если выслушивая проблемы матери, ребёнок ощущал связь, он мог вырасти с верой в то, что это синоним близости. Чтобы чувствовать себя значимым и близким в своих взрослых отношениях, он мог выбрать женщину, которая любит делиться своими проблемами.

Если он научился помогать и решать проблемы нуждающихся или зависимых членов семьи, приятный парень может найти способ делать то же самое во взрослых отношениях.

Если он полагал, что может удовлетворить свои нужды только после удовлетворения потребностей других, более важных людей, приятный парень может жертвовать собой ради своего партнёра.

Если ему не уделяли должного внимания в детстве, он мог выбрать апатичных или неверных партнёров.

Если один из его родителей был раздражительным, грубым или авторитарным человеком, он мог выбрать партнёра со схожими чертами.

Время от времени, человек, которого приятный парень выбрал, чтобы воссоздать детскую модель отношений, может вести себя не так, как приятный парень подсознательно рассчитывал. Он может спроецировать на неё одну или несколько черт своей мамы или папы. Он может реагировать так, словно она ведёт себя одним образом, хотя на самом деле она ведёт себя по-другому. Его подсознательные нездоровые потребности могут буквально спровоцировать партнёршу отвечать ему в таком же нездоровом ключе.

Приведу пример. Когда я был ребёнком, то никогда не знал, в каком настроении отец вернётся домой. Чаще всего, настроение было плохим. Я научился готовиться к худшему. Позже я воссоздал аналогичный

поведенческий паттерн в браке. Я спроецировал непредсказуемые перепады настроения отца на жену и зачастую, возвращаясь домой, готовился к её плохому настроению. Даже если она пребывала в хорошем, мои защитные механизмы зачастую приводили к конфронтации между нами. Таким образом, Элизабет стала походить на моего раздражительного отца, и я сохранил привычную, хотя и нездоровую модель отношений.

### **Обретение свободы: Упражнение #31**

**Нас привлекают носители худших черт наших родителей. Вместо того чтобы винить партнёршу в своём неосознанном выборе, подумайте, как она помогает вам воссоздать привычные детские модели поведения в отношениях. Поделитесь этой информацией с ней.**

**Подсознательное стремление «сохранять верность» маме мешает приятным парням получить любовь, которую они хотят**

Склонность приятных парней оставаться моногамными своим матерям сильно мешает им формировать любые близкие отношения с партнёром во взрослой жизни. Приятные парни проявляют изобретательность, находя способы сохранить эту детскую связь. Все эти способы в достаточной мере гарантируют, что приятный парень не сможет достичь подлинной близости ни с какой женщиной за исключением своей матери.

### **Обретение свободы: Упражнение #32**

**Ниже приведено несколько способов, с помощью которых приятные парни бессознательно поддерживают моногамную связь со своими матерями. Изучите список. Отметьте любые поведенческие паттерны, которые свойственны вам. Поделитесь этой информацией с надёжным человеком.**

**Посвящение слишком большого количества времени работе или хобби.**

**Построение отношений с людьми, которым нужна помощь.**

**Пристрастие к наркотикам или алкоголю.**

**Пристрастие к порнографии, мастурбации, сексуальным фантазиям, сексу по телефону или проституткам.**

**Измены жене.**

**Сексуальная дисфункция – недостаток желания, неспособность получить или поддерживать эрекцию или преждевременное семяизвержение.**

**Формирование отношений с женщинами, которые раздражительны, нездоровы, депрессивны, компульсивны, склонны к аддиктивному поведению, не способны хранить верность или «отстранены» в каком-либо ином смысле.**

**Стремление избежать интимной близости или принятие обета безбрачия.**

**Неспособность прекращать отношения мешает приятным парням найти любовь, которую они ищут**

Наконец, приятные парни испытывают сложности, пытаясь найти любовь, поскольку проводят слишком много времени, пытаясь улучшить плохие отношения. По сути, приятные парни страдают от того, что ищут любовь в неверных местах. Если приятный парень проводит всё своё время, посвящая себя плохим отношениям, то это практически гарантирует, что он не найдёт таких, в которых всё будет лучше.

Когда нормальный человек понимает, что отношения, в которые он вступил – не подарок или что партнёрша не обладает основными качествами, которые он ищет в людях, то просто движется дальше. Но только не приятный парень. В силу условий их жизни, приятные парни будут усерднее стараться исправить ситуацию или превратить партнёра в человека, которым тот не является. И это склонность будет порождать недовольство у всех участников данного процесса.

Даже когда приятные парни пытаются закончить отношения, у них это не очень хорошо получается. Они часто делают это слишком поздно и окольными путями, возлагая вину за всё на другого человека и обманывая его. Обычно они предпринимают несколько попыток, перед тем как получится это сделать. Я часто в шутку говорю, что каждый уважающий себя приятный парень должен как минимум девять раз попробовать закончить отношения.

(К сожалению, это не так уж далеко от истины).

### **Стратегии построения успешных отношений**

Идеальных отношений не существует. Не бывает идеальных партнёров. Отношения по своей сути хаотичны, насыщены событиями и непросты. Вторая половина этой главы – это не план по обретению совершенного партнёра или созданию идеальных отношений. Это просто стратегия продуктивных действий. Прислушиваясь к советам,



приведённым далее, и меняя свою жизнь, приятные парни, проходящие процесс восстановления, меняют свои отношения. Они смогут:

**Принять себя.**

**Поставить себя на первое место.**

**Быть честными с надёжными людьми.**

**Отказаться от скрытых соглашений.**

**Взять ответственность за свои нужды на себя.**

**Смириться.**

**Принять реальность.**

**Научиться выражать свои чувства.**

**Развить целостность.**

**Научиться устанавливать границы.**

**Восстановить свою мужественность.**

Предыдущие главы содержали примеры того, как изменятся отношения, если приятные парни начнут менять свою жизнь. Давайте разберёмся, как применение нескольких из этих жизненных стратегий может помочь приятным парням, проходящим процесс восстановления, получить ту любовь, которую они хотят.

### **Предупреждение**

**Если вы состоите на данный момент в отношениях, программа восстановления от синдрома приятного парня, представленная в этой книге серьёзно повлияет на вас и вашего партнёра. Произойдёт одно из двух:**

**Текущие отношения начнут непредсказуемо и головокружительно улучшаться и развиваться.**

**Текущие отношения отправятся на свалку истории.**

**Учась принимать себя, приятные парни повышают шансы получать любовь, к которой стремятся**

Суть восстановления от синдрома приятного парня заключается в сознательном решении выбрать такую жизнь, которую сам хочешь. Я часто призываю приятных парней, проходящих процесс восстановления, *просто быть теми, кто они есть, без оговорок*. Я поощряю их стремление разобраться в том, что для них важно и следовать этому изо всех сил. Люди, которым они нравятся такими, какие есть, останутся с ними. Люди,

которым нет – нет. Это единственный способ иметь здоровые отношения. Никому не понравится узнать, что им врал или скрывали свою сущность, чтобы завоевать любовь и остаться вместе. Тем не менее, именно так обычно ведут себя приятные парни в близких отношениях.

Джордж – хороший пример того, что произойдёт, когда приятный парень, проходящий восстановление, решит начать удовлетворять свои нужды и перестать заикливаться на желаниях партнёрши. На всём протяжении отношений с женой Сьюзан, основной целью Джорджа было сделать её счастливой. Через пять лет после знакомства Джордж отказался от охоты и рыбалки (двух своих главных увлечений), перестал выбираться с друзьями, чтобы отдохнуть, предоставил Сьюзан возможность распоряжаться их финансами и поддержал её решение уволиться, поскольку работа тяготила её. Эти изменения происходили постепенно. Все они были попыткой Джорджа угодить Сьюзан.

Тем не менее, Сьюзан редко была счастлива. К тому моменту, когда Джордж вступил в группу «Хватит быть приятным парнем!» он чувствовал себя беспомощным и обиженным и был готов уйти от жены. Джордж считал Сьюзан причиной фрустрации, которую испытывал. Первые несколько недель в группе Джордж жаловался на жену. В конечном счёте, члены группы стали оспаривать то, что Джордж является жертвой, и посоветовали ему изменить что-то самому вместо того, чтобы винить Сьюзан.

Через ещё несколько месяцев Джордж начал меняться. Наиболее значительной переменной стало сознательное решение перестать стараться сделать Сьюзан счастливой. Он понял, что его попытки угодить ей не приносят результата и вынуждают его испытывать недовольство.

Джордж начал с того, что стал выделять одни выходные в месяц, чтобы выбираться на охоту или рыбалку. Когда Сьюзан начала пытаться по-другому манипулировать им или винить за его решения, он крепко держался. После, вместо того, чтобы передать контроль над чековой книжкой Сьюзан он начал позволять себя тратить деньги на то, что хочет. Это вызвало протест со стороны жены. Возможно, самым пугающим шагом стал тот, когда Джордж сам сформировал их бюджет и сказал Сьюзан, что если она хочет больше влиять на их доход, то пусть снова устроится на работу, на полную ставку.

По иронии судьбы, начали происходить две вещи. Джордж начал меньше чувствовать себя жертвой и стал испытывать больше положительных чувств к Сьюзан. Кроме того, Сьюзан начала брать на себя ответственность за свою жизнь и стала менее зависима от Джорджа. После

года, проведённого в группе, Джордж поделился, что рад тому, насколько больше стала удовлетворять его жизнь и насколько улучшился их брак. Он поблагодарил членов группы, которые поддерживали его в смелом решении начать удовлетворять свои нужды и перестать пытаться сделать Сюзан счастливой.

### **Обретение свободы: Упражнение #33**

**Подумайте, как вы пытаетесь угодить своей партнёрше. Что бы вы изменили в своей жизни, если бы не заботились о том, чтобы сделать её счастливой?**

**Расстановка границ помогает приятным парням получать любовь, которую они хотят**

Представление о границах была дано в пятой главе этой книги. Нигде вопрос расстановки границ не имеет такого же серьёзного значения, как в близких отношениях. Расставляя разумные границы со своими партнёршами, приятные парни создают ситуацию, в которой и они и их партнёрши могут почувствовать себя в безопасности, чтобы открыться, став уязвимым, и достичь подлинной близости.

Я показываю приятным парням, часто в присутствии их партнёрш, как занять твёрдую позицию и установить границы. Нередко в этот момент партнёрша одобрительно хлопала моим словам. Приятный парень поворачивался к ней и спрашивал с изумлением «То есть ты хочешь, чтобы я так вел себя с тобой, дорогая?»

«Конечно, хочу» отвечала она «Я не хочу быть замужем за человеком, через которого могу постоянно переступать».

Тогда я предупреждал его. «Прислушайтесь к жене. Она не чувствует себя в безопасности, зная, что может помыкать вами. Она хочет быть уверена в том, что вы не позволите ей нарушить границы. Так она будет чувствовать себя в отношениях в безопасности. Но есть один момент. Она должна убедиться, что может доверять вам. Первый раз, когда вы будете пытаться установить границы в отношениях, она может бурно реагировать. Она будет сопротивляться этому. Она будет говорить вам, что вы неправы, устанавливая границы. Она сделает всё возможное, чтобы убедиться, что ваши границы настоящие».

Когда приятный парень расставляет границы в отношениях с партнёршей, это заставляет её чувствовать себя защищённо. Грубо говоря, когда женщина чувствует защищённость, она чувствует себя любимой. Она

также может прийти к выводу, что если он борется с ней, то также будет бороться за неё. Кроме того, расстановка границ порождает уважение. Когда приятный парень не может расставить границы, то сообщает партнёрше, что не ценит себя, так почему же она должна?

Чтобы помочь приятным парням расставить границы в конкретных областях, я рассказываю им о **правиле второго свидания**. Применяя его, приятный парень должен спросить себя «Если бы она так поступила на втором свидании, то пошёл бы я с ней на третье?» Этот вопрос помогает им понять, позволяют ли они то, чего не должны.

После этого, пытаясь понять, как реагировать на поведение, которое кажется неприемлемым, я призываю приятных парней следовать **правилу здорового мужчины**. Следуя этому правилу, они спрашивают себя «Как бы здоровый мужчина поступил в этой ситуации?» По ряду причин, просто задавая данный вопрос, они открывают доступ к своей интуитивной мудрости, а также к силе, которая необходима, чтобы отреагировать на ситуацию в должной мере.

Когда приятный парень поймёт, что может установить границу в любой момент, когда это потребуется, он сможет позволить людям приблизиться к нему, выражать свои чувства, сексуальность и т.д. Он позволит всему этому происходить, поскольку будет уверен, что в любой ситуации, если начнёт ощущать себя дискомфортно, сможет сказать «стоп», «нет», «сбавь обороты» или просто уйти. Он сделает всё, что нужно, чтобы позаботиться о себе.

### **Обретение свободы: Упражнение #34**

**Бывают ли в ваших отношениях ситуации, когда вы избегаете расстановки необходимых границ? Например:**

**Терпите недопустимое поведение.**

**Отказываетесь заниматься проблемой, поскольку это может спровоцировать конфликт.**

**Не просите того, чего хотите.**

**Жертвуете собой, чтобы сохранять мир.**

**Если следовать правилам второго свидания и здорового мужчины в этих моментах, то, как бы изменилось ваше поведение?**

**Дополнительные стратегии для развития счастливых, здоровых отношений**

В дополнение к программе восстановления, приведённой в

предыдущих главах книги, есть несколько дополнительных стратегий, которые помогут приятным парням получить любовь, к которой те стремятся. Они включают:

Фокусирование на отношениях, а не на партнёре.

Отказ от поощрения нежелательного поведения.

Изменение подхода к отношениям.

**Фокусирование на отношениях, а не на партнёрах помогает приятным парням получать любовь, к которой они стремятся**

Травмированных психологически мужчин привлекают травмированные женщины. Когда приятные парни вступают в отношения, они часто выбирают женщин, которые кажутся более неблагополучными, чем они сами. Это порождает опасную иллюзию того, что один из партнёров более здоров, чем другой. Это искажение действительности, поскольку здоровых людей не привлекают больные – и наоборот. Я часто напоминаю парам, что если в отношениях есть хотя бы один психологически травмированный человек, то можно быть уверенным, что оба человека таковы. Без исключений.

Когда мы с женой впервые съехались, то сформировали систему, согласно которой она рассматривалась как человек с травмой, а я – как здоровый. Этот сценарий превосходно работал для нас обоих, пока она не начала посещать психоаналитика. Однажды она пришла с сеанса терапии и сообщила, что я такой же запутавшийся человек, как и она. Поскольку я не мог принять мысль о том, что тоже «запутался», я ответил «Да нет, ты просто выяснила, что такая же нормальная, как и я».

Система отношений, которую мы вместе сформировали, позволила нам обоим играть привычные, хотя и нездоровые роли. К сожалению это также препятствовало любой близости, пока Элизабет не начала подвергать сомнению наш статус кво. Я выслушал бесчисленное количество приятных парней, которые сформировали такие же отношения, как и мы с Элизабет. Эти мужчины полагали, что являются жертвами проблем партнёрши. Эта иллюзия сохраняла повторяющиеся, неэффективные модели поведения для всех, кто участвовал в таких отношениях.

Фокусируя внимание на отношениях, а не на партнёрах, приятных парни, проходящие процесс восстановления, могут воспользоваться помощью партнёра, чтобы столкнуться лицом к лицу со своими детскими переживаниями, вызванными недостатком внимания, пренебрежением, плохим обращением и эксплуатацией. Они могут использовать эту

информацию, чтобы лучше понять, почему сформировали именно ту систему отношений, которую имеют. Это позволит им решиться на перемены, которые помогут получить то, чего они хотят в близких отношениях.

Вместо того, чтобы сокрушаться «Если бы она только...» приятный парень, проходящий восстановление, может спросить себя:

«Почему мне нужно сохранять эти отношения?»

«Как эти отношения позволяют мне играть привычные роли?»

«Как эти отношения позволяют мне удовлетворять свои неосознанные нужды?»

«Почему я пригласил этого человека в свою жизнь?»

Когда приятный парень начинает задаваться подобными вопросами, он может увидеть близкого человека как партнёра в лечении. Это не только изменит его взгляд на любимого человека, но также позволит вплотную заняться детскими проблемами, которые мешают ему развить по-настоящему близкие отношения.

В начале главы мы познакомились с Карлом, жене которого - Даните, казалось также сложно угодить, как и его бесчувственной, требовательной матери. Карл не мог предугадать, что может вызвать раздражение, критику или порицание матери. Во взрослой жизни они с женой сформировали схожие отношения. Когда она сердилась, Карл использовал все свои защитные механизмы, вроде уклонения и ухода от вопросов, пытаясь с этим справиться. Карл обвинял Даниту в том, что она «постоянно чем-то недовольна» и буквально «ходил на цыпочках», стараясь ничем её не расстроить. Карл говорил себе «я не заслуживаю этого». После этого он уступал ей и прокручивал в голове варианты бегства.

Отношения стали меняться, когда Карл начал рассматривать Даниту как «дар», который он пригласил в свою жизнь, чтобы помочь справиться со старыми проблемами, связанными со страхом перед сердитыми и критичными людьми. Как только Карл сделал это, начало происходить несколько вещей. Он начал сокрушаться о том, через что ему пришлось пройти, будучи ребёнком. Он начал конфликтовать с Данитой, вместо того, чтобы избегать её или уступать ей. После этого он начал рассматривать злость Даниты как результат её собственных детских травм, и она стала выглядеть в его глазах менее угрожающе. Как только он начал смотреть на жену под другим углом, Карл начал больше любить Даниту и их отношения заметно улучшились.

### **Обретение свободы: Упражнение #35**

**В следующий раз, когда вы почувствуете, что испытываете недовольство, обиду или гнев к своей партнёрше, задайтесь следующими вопросами:**

**Почему я пригласил этого человека в свою жизнь?**

**Какие уроки мне нужно извлечь из этой ситуации?**

**Как моё отношение к ситуации изменится, если я посмотрю на всё как на *подарок*, призванный помочь мне?**

**Отказ от поощрения недопустимого поведения помогает приятным парням получить любовь, которую они хотят**

Пару лет назад мы купили щенка веймаранера<sup>45</sup>. Мы решили, что если собираемся завести большую собаку в доме, то отдадим её в школу дрессировки. Одним из первых уроков, который мы получили, стало то, что дрессировке нужно подвергнуть нас самих. Поступки большинства собак, которые ведут себя плохо, как мы узнали, обусловлены невежественными или непослдовательными действиями владельцев.

Во многих отношениях люди не слишком сильно отличаются от домашних животных. Мы часто ведём себя так, как нас приучили. К примеру, если человек даёт собаке угощение, после того, как та написала на ковёр, то собака продолжит это делать. То же самое справедливо в отношении людей. Если приятный парень поощряет недопустимое поведение партнёра, то она продолжит вести себя подобным образом.

И вот в чём забавный парадокс: приятные парни стремятся достичь спокойных, лишённых проблем отношений. Как правило, если их партнёрша несчастлива, в депрессии, рассержена или тяготится проблемами, они будут буквально выпрыгивать из штанов, стараясь исправить это или улучшить ситуацию. Они полагают, что поступая подобным образом, они исправят ситуацию и всё быстро придёт в норму. К сожалению такое поведение – это то же самое, что давать писающей на ковёр собаке угощение. Каждый раз, когда приятный парень поощряет или обращает внимание на поведение, которое считает недопустимым, он «подпитывает» его. Такое поощрение повышает вероятность того, что человек поведёт себя так снова. Так, к примеру, жена Джо часто возвращалась домой в состоянии тихой злости из-за проблем, которые имела с коллегой по работе. Это беспокоило Джо. Пытаясь унять тревогу, он спрашивал жену, в чём проблема. После коротких уговоров, следующие несколько часов она, не смолкая, рассказывала ему, как с ней плохо обращаются на работе. Джо слушал и давал практические советы, надеясь,

что таким образом улучшит её настроение.

Пытаясь развеять краткосрочную тревогу, Джо способствовал появлению долгосрочной проблемы. Каждый раз, когда он спрашивал у жены, что не так, слушал её часами и предлагал советы он в действительности поддерживал поведение, которое сам находил неприемлемым.

В школе дрессировки для собак мы научились тому, что если вы хотите устранить недопустимое поведение, то *должны прекратить обращать на него внимание*. То же применимо и к человеческим взаимоотношениям.

Как и множество других приятных парней, Джо ощущал себя жертвой поведения жены. Он не понимал, что сам несёт ответственность за повторяющееся поведение, которое находил неприемлемым. Когда мужчины в группе «Хватит быть приятным парнем!» указали ему на это, он решил перестать потворствовать этому.

В следующий раз, когда его жена вернулась домой в молчаливом, замкнутом настроении, он ничего не сказал. Они поужинали, сохраняя молчание, и он отправился в гараж. Даже несмотря на то, что Джо испытывал сильную тревогу, он сопротивлялся своим импульсам «помочь» жене. Когда он лёг в постель в ту ночь, это оглушительное молчание не давало ему заснуть несколько часов. На следующее утро молчание продолжилось. Джо начал опасаться, что оно может затянуться навечно. В попытке унять свою тревогу, он попробовал завязать небольшой диалог. Его жена ответила сухо на вопросы и отправилась на работу.

В тот вечер словно случилось чудо. Жена Джо пришла домой в хорошем настроении и спросила, не хочет ли он сходить погулять. Во время прогулки она рассказала ему, как решила проблемы, которые беспокоили её в предыдущий день. Джо признался жене, насколько большой дискомфорт он испытывал, стараясь не обращать внимания на её проблемы предыдущим вечером. Она ответила, что не хотела, чтобы он пытался решать её проблемы, и ей больше нравится, когда он предоставляет ей возможность справляться с ними самой.

**Изменение подхода к отношениям помогает приятным парням получать любовь, которую они хотят**

Приятным парням, отношения которых подходят к концу, или тем, кто в данный момент одинок, я советую применить иной подход в новых отношениях. Отношения – сложная штука и нет способа избежать шишек и колдобин, но не стоит увеличивать их число собственными силами. Это



одна из тех сфер жизни, в которых я советую приятным парням *использовать иной подход*. Другой подход заключается в следующем: вступать в отношения, имея здоровые намерения вместо подсознательно дисфункциональных.

Выбрать иной подход, значит по-другому искать потенциальных партнёрш. Исправление и ремонт хорошо подходят для ремонта автомобиля, но ужасно - для выбора партнёрши. Приятные парни в силу неуверенности в себе имеют склонность выбирать партнёрш, которым как кажется, требуется небольшая «доработка». Поскольку приятным парням непонятно, почему здоровый или независимый человек захочет встречаться с ними, они ищут неогранённые бриллианты. Они имеют склонность выбирать партнёрш с проблемным детством, тех, которые подверглись сексуальному насилию, имели череду плохих отношений, подвержены депрессии, испытывают финансовые трудности, проблемы с лишним весом или являются матерями-одиночками. После этого приятные парни берутся за работу, действуя исходя из скрытых соглашений – пытаются исправить ситуацию, опекать и угождать – в надежде, что партнёрша превратится в настоящий бриллиант. К сожалению подобная стратегия редко срабатывает.

Когда приятные парни вступают в отношения с людьми, которым не требуется подобного рода помощь, они повышают шансы встретить любовь, которую ищут. Это не означает необходимость искать *идеальную* партнёршу, но просто ту, которая уже берёт на себя ответственность за собственную жизнь. Члены моих групп коллективной терапии совместно составили список некоторых черт, которые *сознательно* будут искать, вступая в новые отношения. Эти черты включают в себя (порядок здесь не важен):

Страсть.

Целостность.

Благополучие.

Ум.

Сексуальная привлекательность.

Кредитоспособность.

Желание расти как личность.

Приятных парней, которые уже состоят в отношениях, может обеспокоить то, что их партнёрше не достаёт многих качеств, из приведённых выше (особенно, если так полагает сам приятный парень). Это не означает, что они должны отбросить отношения и отправиться на поиски «добычи посolidнее». Вместо этого я рекомендую этим мужчинам

сперва проанализировать собственное поведение и задуматься над тем, почему они нуждаются в тех отношениях, которые создали со своей текущей партнёршей.

Нахождение новой партнёрши ничего не изменит, если приятный парень всё так же будет стараться сформировать аналогичную модель взаимоотношений. Я обнаружил, что когда приятные парни, проходящие процесс восстановления, начинают разбираться с собственными нездоровыми поведенческими паттернами, их отношения также начинают меняться. Со временем данные изменения заставляют их отказаться от своего желания закончить текущие отношения. Иногда они принимают факт того, что пришло время двигаться дальше и искать нового человека.

Приятные парни склонны всё делать «правильно». Приведённый выше список – это не магическая формула. Не существует идеальных людей или отношений. Но сознательно ища в потенциальной партнёрше черты, приведённые выше, приятные парни могут избавить себя от множества проблем и повысить свои шансы найти именно того, кого ищут.

Изменить свой подход также означает воздержаться некоторое время от секса в новых отношениях. Приятные парни должны дать себе возможность узнать девушку получше, перед тем как спать с ней. Когда в отношениях появляется секс, изучение заканчивается. Секс порождает настолько сильную связь, что становится сложно трезво оценить уместность новых отношений. Если приятный парень уже занимался сексом со своей новой партнёршей, то ему становится значительно сложнее разглядеть её неприемлемые черты и сложнее закончить отношения.

## **Примите вызов**

Приятные парни, проходящие процесс восстановления, *могут* иметь близкие отношения, которые будут их удовлетворять. Жизнь – это испытание, то же применимо и к отношениям. Следуя стратегиям, приведённым в этой книге, приятные парни, проходящие процесс восстановления, занимают позицию человека, готового столкнуться с этими трудностями, и получить любовь, которую ищут.

## **Глава**

### **8**

**Добейтесь секса, которого вы бы хотели: результативные стратегии для достижения сексуальных отношений, отвечающих вашим потребностям**

Возьмите всё, что было рассказано о ПП в этой книге – их стыд, их попираание собственных интересов, поиск одобрения, контрпродуктивное поведение, скрытность, стремление опекать, скрытые соглашения, попытки всё контролировать, страх, неискренность, трудности с получением помощи, нездоровые отношения и утрату мужественности. Смешайте всё это в гигантском котле, и вы получите достоверную картину того, как ведут себя приятные парни в интимных отношениях.

Для приятных парней секс является той областью жизни, в которой все их детские переживания, связанные с недостатком внимания, токсический стыд и нездоровые защитные механизмы подпитываются и усиливаются. Без сомнения можно сказать, что у каждого ПП, с которым я когда-либо работал, были существенные проблемы с сексом. Эти проблемы составляют широкий спектр, но основные из них заключаются в следующем:

**Недостаток секса.** Это, безусловно, самая частая жалоба, с которой ко мне приходят ПП. В качестве проблемы чаще всего озвучивается сексуальная замкнутость или недоступность партнёрши (или неприступность женщин в целом).

**Решение довольствоваться сексуальными отношениями, которые не в полной мере отвечают потребностям.** Приятные парни часто соглашались на плохой секс, полагая, что это лучше, чем ничего. И, как и в предыдущем случае, винят во всём своих партнёрш.

**Сексуальные расстройства.** Чаще всего это выражается в неспособности получить или поддерживать эрекцию или преждевременном семяизвержении.

**Подавление сексуальности.** Некоторые приятные парни утверждают, что их мало или практически полностью не заботит секс. Чаще всего эти мужчины удовлетворяют свои сексуальные потребности таким образом, что вынуждены это скрывать.

**Компульсивное сексуальное поведение.** К нему относится компульсивная мастурбация, пристрастие к порнографии, походы «налево», пип-шоу, секс по телефону, вирт в интернете и вызов проституток.

Если рассмотреть эти проблемы в совокупности, то вы составите перед глазами образ мужчин, у которых в жизни не слишком много секса / или не слишком много хорошего секса. Несмотря на то, что большинство приятных парней склонно искать «корень зла» в других людях, верно

обратное. Приятные парни сами мастера портить свой секс и делать его неудачным.

## Стыд и страх

Трудности, которые приятные парни испытывают в сексуальной сфере напрямую связаны с двумя проблемами: стыдом и страхом. **Все приятные парни испытывают страх и стыд перед своей сексуальностью, и стремлением к интимной близости.** По моему опыту эту мысль сложнее всего усвоить и воспринять. Она настолько важна, что я повторюсь: *Все приятные парни испытывают страх и стыд перед своей сексуальностью, и стремлением к интимной близости.*

Если бы вы могли проникнуть в мозг приятного парня и заглянуть в ту область подсознания, которая регулирует сексуальность, вот что вы бы обнаружили там:

Детские воспоминания, которые заставляют считать себя плохим.

Болезненные переживания, связанные с тем, что потребности не удовлетворялись вовремя и должным образом.

Последствия воспитания сексуально травмированными родителями.

Сексуальные предрассудки и иллюзии о негативном влиянии общества.

Нехватку информации о сексе, когда та была необходима.

Чувство своей греховности и стыда из-за сексуальности, которые обусловлены многовековыми религиозными традициями.

Последствия скрытой сексуальной привязанности к матери, сформированной усилиями последней.

Психическую травму, связанную с сексуальным насилием.

Воспоминания о первом сексуальном опыте, хранимые в строжайшей тайне.

Искажённые и нереалистичные изображения тел и секса в порнографии.

Стыд из-за скрытого, компульсивного поведения.

Воспоминания о предыдущих неудачных сексуальных опытах.

Каждый раз, когда у приятного парня возникает сексуальное желание или он оказывается в располагающей к интимной близости ситуации, он вынужден ворошить всё это подсознательное бремя. Приятные парни находят массу изобретательных способов избежать и отстраниться от

своего сексуального стыда и страха. К сожалению эти механизмы уклонения и отстранения мешают приятным парням достичь чего-то хотя бы отдалённо напоминающего нормальную сексуальную жизнь. Эти механизмы уклонения и отстранения включают в себя:

Избегание сексуальных ситуаций и возможностей.

Стремление быть отличным любовником.

Соккрытие компульсивного сексуального поведения.

Подавление своей жизненной энергии.

Согласие довольствоваться плохим сексом.

### **Избегание сексуальных ситуаций и возможностей мешает приятным парням получать секс, который они хотят**

Как бы странно это ни звучало, но приятные парни проявляют большую изобретательность, пытаясь избежать секса. Я придумал для подобного поведения термин **вагинофобия**. Вагинофобия – это синдром, при котором пенис старается держаться подальше от любых вагин или как можно быстрее покинуть их, если вдруг там оказался. Хотя эти защитные механизмы помогают приятному парню скрыться от стыда и страха, они также гарантируют то, что у него крайне редко будет секс.

Фото Алана могло бы служить иллюстрацией для статьи про вагинофобию. Алан начал посещать сеансы терапии в связи с нездоровой привычкой завязывать за пределами брака отношения, имеющие сексуальный подтекст. Некоторые из этих отношений носили подчёркнуто сексуальный характер, хотя ни одни не завершились интимной близостью. Проблема стала насущной, после того как он завязал отношения с одной из подруг своей жены, а супруга нашла подозрительную записку в кармане его плаща.

Во время терапии Алан признался, что ему нравится внимание женщин. Он чувствовал себя гораздо комфортнее в общении с ними. Через некоторое время стало очевидно, что в силу условий своего детства – формирования моногамной привязанности к матери, стремления отличаться от своего отца и влияния фундаментальных религиозных учений – Алан нашёл затейливые способы получать внимание женщин, избегая интимной близости. (Я называю подобное поведение, свойственное приятным парням, «флирт без траха». Не засовывая пенис в вагину, ПП может получить полную сексуальную разрядку, при этом убеждая себя, что никакого секса не было, и он не сделал ничего плохого).

Однажды Алан отправился в командировку вместе с коллегой, молодой привлекательной женщиной. Во время поездки они флиртовали и обменивались сексуальными намёками. Однажды вечером они сидели в баре и болтали. Всё закончилось медленным танцем. Следующим вечером после выпивки женщина пригласила Алана принять с ней горячую ванну, села на колени Алана и они начали страстно целоваться. Даже несмотря на то, что он был очень возбуждён, он отверг её предложение пойти к ней в номер, поскольку не хотел «портить их рабочие отношения».

Эта история наглядно показывает привычку Алана избегать вагин. У Алана было несколько друзей в старших классах школы. Но когда девушки собирались перейти на следующий уровень и зайти дальше петтинга, Алан зажимался, и они расставались.

Алан описывал свою жену как сексуально закрытую женщину. Этому способствовало то, что Алан никогда напрямую не инициировал секс. Он полагал, что женщины считают секс плохим и был убеждён, что если будет слишком прямолинеен, позволяя понять, что хочет секса, то они подумают, что он тоже плохой.

Алан использовал свою фрустрацию, вызванную сексуальной недоступностью жены, чтобы оправдывать своё наполненное сексуальным подтекстом поведение с другими женщинами. Примечательно, что Алан имел привычку флиртовать только с теми женщинами, которые с большой вероятностью не могли бы вступить с ним в сексуальный контакт. В тех редких случаях, когда происходило по-другому, Алан всегда находил веские причины, чтобы не доводить начатое до конца.

### **Стремление быть великолепным любовником мешает приятным парням получать тот секс, которого они хотят**

Приятные парни нередко гордятся тем, что являются отличными любовниками. В некоторых случаях это является привязкой, которую эти мужчины используют, чтобы почувствовать себя значимыми. Это может быть способом убедить себя в том, что они отличаются от других мужчин. Это также может быть весьма эффективным механизмом вступления в сексуальные отношения, минуя усвоенный токсический стыд и страх. Пока они будут фокусироваться на возбуждении и удовлетворении своей партнёрши, приятные парни могут подавлять свой токсический стыд, чувство неполноценности или зажатость. Тэрэнс, приятный парень в середине четвёртого десятка, является наглядным примером этого.

«Моя проблема - преждевременное семяизвержение». С этих слов

Тэрэнс начал первый сеанс терапии. «Моя первая жена ушла к другому,» продолжил он «Я был опустошён. Но нет худа без добра – я встретил восхитительную, чувственную, сексуальную женщину, и мы решили пожениться. Есть только одна проблема, я кончаю слишком быстро. Она так меня заводит, что я слишком сильно возбуждаюсь».

Тэрэнс стал рассказывать, как из кожи вон лезет, чтобы порадовать свою подругу во время занятий любовью. Тэрэнс старался доставить своей партнёрше два или три оргазма, делая ей кунилингус, перед тем как непосредственно ввести пенис в вагину. Но и при этом он опять-таки пытался довести её до оргазма. К сожалению, он часто эякулирует перед тем, как она получала оргазм. Тэрэнс, проявив завидную «бескорыстность», даже сказал невесте однажды, что ему не важно, получит ли он сам оргазм, главное, чтобы она была удовлетворена.

«Всё прекрасно кроме этой проблемы» утверждал Тэрэнс «Её дети любят меня. Её родители любят меня. Она сказала, что любит во мне всё, кроме моей закрытости. Она, похоже, не хочет больше заниматься любовью и предлагает отложить свадьбу, пока я не исправлю ситуацию».

В большинстве случаев такие приятные парни как Тэрэнс абсолютно не подозревают о том, как много теряют, стараясь быть идеальными любовниками. Когда приятные парни решают стать великолепными любовниками они создают условия для лишённого страсти, тусклого секса. Секс, который направлен на попытки порадовать другого человека, гарантирует шаблонный, делай-что-сработало-в-прошлый-раз опыт. Стремление быть великолепным любовником гарантирует, что у приятного парня не будет страстных, устраивающих обе стороны, непосредственных, интуитивных, близких сексуальных отношений.

### **Скрывая компульсивное сексуальное поведение, приятные парни мешают себе получать секс, которого хотят**

Представьте, какой куш сорвал бы человек, который изобрёл бы пилюлю, избавляющую от одиночества, излечивающую от скуки, излечивающую от чувства неполноценности, сглаживающую противоречия, дающую человеку любовь, снимающую стресс и в целом, устраняющую все личные проблемы. Приятные парни полагают, что подобное лекарство существует – по их мнению, это секс.

Многие приятные парни достаточно рано поняли, что сексуальное возбуждение хорошо отвлекает от изоляции, хаоса, нереалистичных ожиданий и переживаний, связанных с недостатком внимания в детстве. К

сожалению, сохраняя своё чувственное защитное покрывало во взрослой жизни, они мешают себя получать близкий, отвечающий всем потребностям секс с другим человеком.

Я заметил, что приятные парни склонны к скрытному, компульсивному сексуальному поведению. Я разработал теорию, согласно которой *чем приятнее парень, тем мрачнее его сексуальные секреты*. Я постоянно убеждаюсь в её правильности. Секс – одна из основных движущих сил человеческой деятельности. Поскольку собственная сексуальность вынуждает большинство приятных парней чувствовать себя плохими, они стараются скрывать свои сексуальные импульсы. Но сексуальность приятного парня не пропадает, она просто уходит «в подполье». Таким образом, чем более мужчина зависим от одобрения извне, тем глубже он пытается упрятать свою сексуальность.

Лайл, программист в середине четвёртого десятка, является наглядным примером этой зависимости. Лайла любили все. Он казался одним из тех парней, у которых, словно нет недостатков. Будучи набожным христианином, Лайл читал проповеди в воскресной школе и всегда готов был прийти на помощь нуждающемуся человеку.

Жизнь Лайла казалась идеальной. Было только одно но – он в тайне пристрастился к порнографии. Учась в Христианской школе, он впервые попробовал этот наркотик в возрасте девяти лет. Находясь в одиночестве в детстве, Лайл часами рассматривал фотографии обнажённых женщин в своём шалаше на дереве. С порнографией он никогда не чувствовал себя одиноким.

Пятнадцать лет в браке Лайл скрывал своё пристрастие. Со временем его компульсивное поведение разрослось до просмотра фильмов для взрослых, посещения пип-шоу и стрип-баров и секса по телефону. Чаще всего, его навязчивая идея выплескивалась в киберпространстве. Он часто занимался виртом<sup>46</sup> в чатах с другими анонимными пользователями интернета.

Периодически жена Лайла поднимала вопрос об их тусклой сексуальной жизни. Она считала ненормальным, что у них месяцами не бывало секса. Лайл соглашался с её претензиями и уверял в том, что тоже желает чаще заниматься этим. Но потом он давал задний ход и оправдывался тем, что его слишком изматывает работа и домашние дела.

Много раз Лайл обещал себе отказаться от своего пристрастия. Раз за разом он выбрасывал из тайника журналы и обещал себе перестать брать в прокате фильмы для взрослых и не заниматься виртом в чатах. Но он испытывал облегчение, только когда возвращался к этому снова, неделю



или месяц спустя.

Лайл как и многие другие приятные парни тратил настолько много времени и энергии на своё скрытное, компульсивное сексуальное поведение, что не оставлял места для настоящих человеческих сексуальных отношений.

### **Подавление своей жизненной энергии мешает приятным парням получать секс, которого они хотят**

Когда мальчик достигает подросткового возраста, он должен начать погружаться в беспокойные воды познаний о том, как вести себя с противоположным полом. Если он надеется завести подружку и когда-нибудь заняться сексом, то должен выяснить, что нужно сделать, чтобы девушки заметили его, и он показался им привлекательным. Для некоторых мальчишек этот процесс проходит относительно легко. Если они смазливы, достигли высот в спорте или просто происходят из богатой семьи, то привлечь девушку будет не сложно.

Исключая меньшинство таких подростков, остаётся большинство тинейджеров, которые понятия не имеют, что нужно делать, чтобы понравиться девушкам. В этой ситуации многие молодые люди решают, что будучи «милыми», они будут отличаться от других парней и возможно получают одобрение некоторых девушек. Это решение приобретает особую значимость, если молодой человек под воздействием внешних условий уже сформировал убеждение в том, что он ненормален по своей сути.

Именно эту стратегию, сформированную в подростковые годы, – попытки привлечь женщин и добиться их сексуального расположения милым поведением – многие приятные парни сохраняют и во взрослой жизни. Нередко приятные парни уверены, что женщина с радостью пообщается с ними, но при этом удивляются, с чего вдруг она может захотеть провести с ними ночь. Поскольку приятные парни не видят ни одной причины, по которой женщина заинтересуется ими или захочет заняться сексом, приятные парни цепляются за стратегию «милого поведения», даже когда та последовательно доказывает свою полную неэффективность в достижении желаемого секса.

По иронии судьбы, стремление быть милым и приятным лишает мужчину его жизненной энергии. Чем сильнее приятный парень ищет одобрение и старается всё «делать правильно», тем больше подавляет любую энергию, которая может в действительности понравиться противоположному полу. Поэтому я часто слышу жалобы приятных парней

о том, что они не привлекательны для женщин. Проблема в том, что поскольку они подавляют всю свою жизненную энергию, её остаётся слишком мало, чтобы привлечь чьё-то внимание.

Женщины регулярно говорят мне о том, что хотя в начале им может понравиться угодливое поведение приятного парня, через некоторое время им всё меньше будет хотеться заниматься сексом с таким мужчиной. Зачастую партнёрша может почувствовать себя неполноценной, но в действительности проблема не в ней. В фигуре приятного парня слишком мало того, что могло бы зажечь в партнёрше страсть. И снова, совершая контрпродуктивные действия, приятные парни сами себе мешают получать секс, которого хотят.

**Довольствуясь плохим сексом, приятные парни мешают себя получать секс, которого хотят**

Жена одного приятного парня в возрасте под тридцать жаловалась, что партнёр «доставал» её просьбами о сексе. Когда она ему отказывала, он строил недовольную гримасу и уходил. Когда она хотела секса, он фокусировался на её возбуждении, не давая ей ответить взаимностью. Она призналась «Я говорила, что меня заводит, когда он даёт ублажать его. Он охотно делал это и считал, что у него был хороший секс, поскольку он порадовал меня».

Довольствуясь плохим сексом, приятные парни гарантируют, что не будут получать достаточно хорошего. Эрон – хороший пример того, как приятные парни формируют плохие сексуальные отношения. Давайте посмотрим, как обычно проходят сексуальные отношения между ним и его женой Ханной.

Эрон и Ханна не занимались сексом несколько недель, что часто случалось в их отношениях. Вечером, испытывая сексуальное желание, Эрон, вместо того, чтобы сказать Ханне, что хочет заняться любовью, прибегал к попыткам косвенным образом возбудить её.

Даже хотя Ханна несколько раз давала Эрону понять, что ей не нравятся его «окучивания», в постели он делал ей массаж спины. Когда он тёр её плечи, то тут же выражал своё недовольство её сексуальной недоступностью. Когда он медленно перемещал руки вниз к ягодицам, то жаловался, что её тело не реагирует на его прикосновения. Он надеялся, что двигаясь медленно, и, не беспокоя её слишком сексуальными намеками, он «создаст» у неё нужное настроение. Этот подход иногда работал в прошлом.

Слегка поглаживая одну из её грудей, Эрон абсолютно не обращал внимания на собственные ощущения. В этот момент он старался возбудить Ханну и пытался понять, что нужно сделать, чтобы привести её в нужное состояние, не разозлив.

В конце концов, поскольку она не оказывала сопротивления, он переворачивал её на спину и следующие двадцать минут фокусировал всё своё внимание на её возбуждении, пока она не получала оргазм. Из-за того, что он отстранялся от своих ощущений, ему было трудно достичь кульминации самому. Чтобы помочь себе в этом, он предавался фантазиям о молоденькой секретарше с работы. Когда он, наконец, достигал оргазма, то тут же перемещал внимание обратно на жену, чтобы свериться с её эмоциональным состоянием. Позже, когда он переворачивался и ложился спать, Эрон чувствовал себя опустошенным и неудовлетворенным.

### **Обретение свободы: Упражнение #36**

**Как обстоят дела с вашей интимной жизнью? Вы готовы улучшить свой секс? Если да, то читайте дальше.**

#### **Улучшение секса**

Во второй половине этой главы приведена стратегия, призванная помочь приятному парню, проходящему процесс восстановления, получать тот секс, который будет соответствовать его потребностям. Это включает в себя:

Освобождение от стыда и страха.

Фокусирование на собственных ощущениях.

Отказ довольствоваться плохим сексом.

Следование примеру сохатого.

**Освобождение от стыда и страха помогает приятным парням получать секс, который они хотят**

Усвоенный стыд и страх – самые серьёзные барьеры на пути к той сексуальной жизни, которая будет отвечать всем потребностям. Мужчина может прочитать всевозможные книги по пикапу или пересмотреть все видео руководства по улучшению сексуальной техники. Но ничего из этого не поможет ему достичь хорошего секса, пока он будет испытывать стыд и страх из-за своей сексуальности. Чтобы добиться хорошего секса,

приятные парни должны выпустить свой стыд и страх на свободу, где те могут быть изучены, и с ними можно будет попрощаться. *Этого шага никак не избежать!*

Чтобы искоренить сорняки сексуального стыда, нужна помощь и поддержка людей, которые с пониманием отнесутся к проблемам и не станут критиковать человека. Приятный парень не может проделать эту работу в одиночку. Чтобы освободиться от сексуального стыда и страха, приятный парень, проходящий восстановление, должен раскрыть каждый аспект своего сексуального естества надёжным людям, которые смогут его понять и поддержать. Это позволит приятному парню отпустить свой стыд и страх и высвободить эмоциональную энергию, которая подавляет и прячет их. Эти надёжные люди также могут помочь приятному парню понять, что он не является плохим, из-за того, что имеет сексуальные потребности.

### **Обретение свободы: Тест**

**Большинство ПП вначале склонно отрицать, что испытывают страх и стыд из-за секса. Пройдите небольшой тест, чтобы понять, не отрицаете ли вы это.**

**Вспомните свой первый сексуальный опыт. Он был:**

**Радостным событием, которым вы могли бы поделиться с семьёй и друзьями.**

**Тайным, нелепым, окрашенным чувством вины или произошёл при не слишком подходящих обстоятельствах.**

**Болезненным, жестким или пугающим.**

**Когда речь заходит о мастурбации:**

**Вы с партнёршей свободно и без предрассудков обсуждаете этот вопрос.**

**Поссоритесь, если она застанет вас за «этим».**

**Занимаетесь этим компульсивно или в тайне.**

**Когда дело касается ваших сексуальных фантазий, чувств или импульсов:**

**Вы свободно делитесь всем с партнёршей.**

**У вас есть секреты, о которых вы никогда и никому не расскажите.**

**Некоторые аспекты вашей сексуальности привели к кризису в интимных отношениях**

**Вы хотя бы раз старались устранить или ограничить некоторые сексуальные фантазии, которые доставляли проблемы.**

**Если хотя бы на один из вопросов вы ответили не «А», то у вас есть сексуальный стыд и страх. Продолжайте читать.**

Лайл, о котором рассказывалось в этой главе ранее, хороший пример того, как приятные парни, проходящие процесс восстановления, могут освободиться от своего страха и стыда. Лайл был добропорядочным христианином, мужем и отцом, который боролся со своим компульсивным сексуальным поведением. Его жизнь дала трещину, когда жена обратила внимание на счёт за телефон, и позвонила по некоторым из странных номеров. Она была сбита с толку и опустошена. Никогда даже в самых страшных кошмарах она не могла представить, что Лайл пристрастится к чему-то вроде порнографии или сексу по телефону. И это далеко не всё – её взору открылась лишь вершина айсберга. Столкнувшись с неопровержимыми уликами, Лайл вначале изобразил удивление и начал всё отрицать. Но, в конце концов, он не выдержал и всё рассказал ей. Ну, почти всё. Потребовалось ещё несколько недель, пара ожесточенных ссор и звонок мне, перед тем как всё вышло на поверхность.

После нескольких сеансов индивидуальной терапии я предложил Лайлу вступить в группу 12-ти шагов для сексоголиков. Эта идея вначале испугала Лайла, но он понимал, что должен предпринять нечто радикальное, если хочет освободиться от своей компульсии и достичь истинной близости с женой. К его удивлению, признаваться в своих самых тёмных тайнах в присутствии других людей, борющихся с пристрастием к сексу, было не так сложно, как он боялся. Со временем он начал рассказывать о своих проблемах надёжным людям. Каждый раз, когда он раскрывал свои тайные помыслы или поступки, то чувствовал облегчение, словно сбрасывал груз с плеч.

Как только Лайл раскрыл свой страх и стыд перед надёжными людьми, его стало меньше привлекать скрытное, компульсивное поведение. Как только они с женой стали более открыты и честны друг с другом, он начал наслаждаться физической близостью, которой раньше старался избежать. Когда Лайл выпустил чувства на свободу, он начал излечиваться от

преследовавшего его всю жизнь скрытного сексуального поведения.

В группах «Хватит быть приятным парнем!» я советую приятным парням выпускать свой сексуальный стыд на свободу. Я поддерживаю их в стремлении открыто говорить о своей сексуальности. В американской культуре, большинство разговоров о сексе проходят в порнографическом, уничижительном, пуританском, обличающем, клиническом или шутливом ключе. Я предлагаю приятным парням раскрывать себя. Я призываю их рассказывать о своём сексуальном прошлом и ранних сексуальных опытах. Я прошу приводить примеры того, какие жанры порнографии их возбуждают. Это ещё один способ выпустить стыд, получая при этом важную информацию.

В течение всего процесса «разоблачения», я призываю ПП принимать любые эмоции – стыд, страх, возбуждение. Я напоминаю им, что их чувства – абсолютно нормальны. В американском обществе бытует настолько много негативных мнений относительно мужской сексуальности, что для ПП сложно побороть это влияние без такого рода одобрения и поддержки.

### **Обретение свободы: Упражнение #37**

**Найдите надёжное общество, чтобы свободно обсудить следующие вопросы:**

***Ваше сексуальное прошлое:*** Самые ранние сексуальные воспоминания, детский опыт, сексуальное насилие и травмы, сексуальные проблемы в семье, первый сексуальный опыт, интимные отношения во взрослой жизни.

***То, как вы удовлетворяете свои сексуальные желания:*** походы «налево», вызов проституток, пип-шоу, секс по телефону, порнография, эксгибиционизм, фетиши и т.п.

***Вашу тёмную сторону:*** Вещи, в которых вам сложно признаться даже самому себе – ваши фантазии, гнев, недопустимое поведение.

**Фокусируясь на собственных ощущениях, ПП получают секс, которого хотят**

Я регулярно говорю ПП «Никто кроме вас не появился на свет, чтобы удовлетворять ваши потребности». Это особенно справедливо в отношении секса. Когда ПП решает взять ответственность за свои нужды на себя и начать фокусироваться на собственных ощущениях, он занимает позицию, которая гарантирует то количество и качество секса, которого он хочет.

Позвольте объяснить, что я имею в виду.

Все крупные поведенческие паттерны представляют собой совокупность множества более мелких. Самый эффективный способ изменить поведение – изменить его самые маленькие составляющие. К примеру, если ПП не получают столько секса, сколько хотят, или не получают тот секс, которого хотят, единственный способ изменить этот поведенческий паттерн – это изменить его составляющие. Вместо того чтобы пытаться получать больше секса, более эффективно изменить те незначительные вещи, которые формируют общий паттерн недостатка секса. Изменив малые составляющие, вы измените всю картину целиком.

Перед тем как ПП смогут развить восхитительные, страстные и отвечающие их запросам сексуальные отношения с другими людьми, они должны научиться дарить такие же отношения себе сами. Беря всё в свои руки – практикуя здоровую мастурбацию – ПП могут изменить ключевую динамику, которая формирует картину их сексуальных отношений.

Логика здесь такая:

Пока ПП не будет сексуальным с самим собой без стыда, *он не сможет быть* сексуальным с другим человеком, не испытывая стыда.

Пока ПП не будет свободно доставлять себе удовольствие, *он не сможет* получать удовольствие от другого человека.

Пока ПП не возьмёт на себя ответственность за собственное возбуждение и удовлетворение, *он не сможет* сделать этого в отношениях с другим человеком.

Пока ПП не сможет быть сексуальным с собой без порнографии или фантазий, призванных помочь ему отвлечься, *он не сможет* вступать с кем-либо в интимную связь без помощи этих вещей.

Приятные парни могут изменить эти динамики, практикуя то, что я называю *здоровой мастурбацией*. Здоровая мастурбация – это процесс выплескивания сексуальной энергии. Она не имеет цели. Она направлена не только на достижение оргазма. Она не требует внешней стимуляции вроде порнографии или фантазий, чтобы отстраниться от своего стыда и страха. Она заключается в распознавании того, что приносит приятные ощущения. Прежде всего, она связана с принятием на себя ответственности за выражение и удовлетворение своих сексуальных желаний.

Множество ПП вначале смущает обсуждение вопроса здоровой мастурбации. Идея этого кажется им оксюмороном. В своём большинстве,

ПП испытывают огромный привитый извне стыд, связанный с мастурбацией. Они также часто окружают себя людьми, которые подпитывают этот стыд (партнёрами, религиозными деятелями и т.д.) Множество ПП также имеют проблемы с компульсивной мастурбацией. Они боятся, что попытка любого самоудовлетворения может распахнуть ящик Пандоры.

Я отметил, что когда ПП, проходящие процесс восстановления, учатся, как удовлетворять себя без использования фантазий или порнографии, их поведение перестаёт быть компульсивным. Я также обратил внимание на то, что когда они делятся своими переживаниями с другими мужчинами, которые не критикуют их, то начинают значительно меньше стыдиться своей сексуальности.

### **Несколько слов о порнографии**

**Я не имею ничего против порнографии в юридическом или моральном плане, но полагаю, она плохо влияет на мужчин по ряду причин:**

**Порнография порождает нереалистичные ожидания о том, как должны выглядеть люди и каким должен быть секс.**

**Порнография фокусирует внимание мужчин на телах и частях тел.**

**Порнография легко может подменить настоящие сексуальные отношения.**

**Порнография порождает состояние транса, при котором мужчины удовлетворяют свои сексуальные потребности, отвлекаясь от стыда и страха.**

**Порнография усиливает стыд, поскольку её просмотр обычно скрывается.**

**Я говорю ПП, что если они хотят смотреть порнографию, то пусть делают это открыто. Таким образом, они избавятся от состояния транса и лишней тревоги.**

### **Несколько слов о фантазиях**

**Фантазии является формой дифференциации – процесса отделения тела от сознания. Когда человек фантазирует во время секса, он целенаправленно отстраняется от телесных ощущений. Хотя некоторые сексологи оправдывают фантазии как способ улучшить сексуальную жизнь, на самом деле это самый верный из известных мне**



**способов разрушить её. Фантазировать во время секса – это то же самое, что мечтать о Биг Маке во время употребления изысканного мяса в ресторане. Единственной пользой, которую приносят фантазии, является то, что они отвлекают человека от стыда и страха или скрывают факт того, что у него есть проблемы в сексуальных отношениях.**

Здоровая мастурбация помогает ПП изменить укоренившееся положение дел, при котором он не может получать хороший секс. Здоровая мастурбация:

Помогает избавиться от стыда и страха перед собственной сексуальностью.

Делает самого ПП ответственным за свои сексуальные желания.

Избавляет от ожиданий доступности партнёрши или зависимости от порнографии.

Помогает ПП учиться удовлетворять человека, который наиболее важен – самого себя.

Позволяет ПП получать столько хорошего секса, сколько он захочет.

Делает самого ПП ответственным за своё удовольствие.

Изменение негативных динамик посредством здоровой мастурбации улучшает и делает более яркими занятия любовью с другим человеком. Тэрэнс – наглядное тому подтверждение.

Тэрэнс первоначально пришёл на приём, чтобы по-быстрому решить свою «проблему», сохранив, таким образом, отношения с невестой. Во время первых нескольких сеансов я обращал его внимание на то, что крайне важно делать свои нужды приоритетными. Как и у большинства ПП, эта мысль вызывала у него дискомфорт (мягко говоря). Тэрэнса пугало то, что если он не будет замечательным любовником, и не сможет радовать подругу, она его бросит, как и бывшая жена.

Для начала я посоветовал Тэрэнсу сделать несколько не связанных с сексом вещей просто для себя. Я постоянно переубеждал Тэрэнса в том, что это сделает его более привлекательным для невесты, а не наоборот. Когда он начал понимать, что невеста не уйдёт от него, если он будет ставить свои потребности на первое место, мы двинулись дальше. Я заговорил с Тэрэнсом о здоровой мастурбации. Я посоветовал ему выделить время, когда его ничто потревожит, чтобы сфокусироваться на собственном удовольствии и возбуждении. Я предложил делать это, не пытаясь достичь

оргазма, не прибегая к фантазиям или порнографии. Я призвал его обращать внимание на то, что приносит приятные ощущения, и проанализировать то, как он бессознательно пытается отстраниться от своего стыда и страха.

Чтобы взяться за дело Тэрэнсу потребовалось несколько недель. После первого раза он сообщил, что «особо ничего» не почувствовал. Я призвал его продолжить практиковать здоровую мастурбацию по крайней мере раз в неделю. После нескольких недель он сообщил, что научился по-настоящему удовлетворять себя, но испытывал некоторый стыд и страх, из-за того, что невеста может на него за это рассердиться.

Я посоветовал Тэрэнсу взять с собой на приём невесту, чтобы вместе поработать над изменением их сексуальных паттернов. Мы поговорили о необходимости того, чтобы Тэранс сместил фокус своего внимания с её возбуждения и оргазма, и начал больше концентрироваться на своих ощущениях. Его подруга выразила чувство облегчения. Она призналась, что её тяготило, когда Тэрэнс ждал, что она будет испытывать множественные оргазмы. Вместо того чтобы рассказать ему об этом раньше, она просто симулировала их.

Когда они начали взаимодействовать для решения проблемы во время занятий любовью, их паттерны начали меняться. Они начали больше времени посвящать разговорам о том, что им нравится или нет во время секса. Хотя вначале это вызывало трудности, Тэранс поделился с невестой тем, что узнал о себе с помощью здоровой мастурбации. Он был удивлён, когда она захотела побольше узнать о его сексуальных желаниях, чтобы создать сексуальные отношения, которые бы удовлетворяли обе стороны.

Через несколько месяцев Тэрэнс и его невеста поженились. Оба испытывали огромное облегчение, поскольку сменили старый подход к сексу в пользу более открытого и искреннего.

### **Обретение свободы: Упражнение #38**

**Выделите время, чтобы попрактиковать здоровую мастурбацию. Подыщите комфортное место, где вас не побеспокоят. Практикуйтесь, смотря на себя и прикасаясь к себе без просмотра порнографии или фантазий. Обратите внимание на то, каково удовлетворять свои сексуальные желания без определённых целей или намерений (таких как получение оргазма). Также отметьте любые попытки отвлечься от того, что испытываете (фантазии, стремление достичь оргазма, посторонние мысли, отчуждение от физических ощущений). Просто проанализируйте свои ощущения и используйте их, чтобы побольше**

**узнать о вашем стыде и страхе.**

**Отказ довольствоваться плохим сексом помогает ПП получать секс, которого они хотят**

Когда речь заходит о сексе, ПП непревзойдённые мастера ловить подачки. Они довольствуются обьедками и возвращаются, чтобы выклянчить ещё. ПП ориентируются на неправдоподобные изображения тел в порнографии. Они довольствуются анонимным сексом по телефону и виртом в интернете. Они пытаются добиться отстранённых людей, чтобы потом без особого желания заняться с ними сексом. Они довольствуются непродолжительной, компульсивной мастурбацией. Они довольствуются лишённым страсти, механическим сексом. Они довольствуются состоянием транса и фантазиями. ПП привыкли довольствоваться малым.

Пока ПП будет устраивать плохой секс, он будет ограничен в возможности получить хороший. Я регулярно говорю ПП «Вы должны отпустить то, что имеете, чтобы получить то, чего хотите».

Хороший секс можно получить только когда ПП примет сознательное решение перестать довольствоваться плохим!

Так какой же секс – хороший? Если мы будем отвечать, основываясь на том, что видим в кино или фильмах для взрослых, мы будем лишь воспроизводить формулу плохого секса. Вот, что в моём понимании «хороший секс»:

Для хорошего секса необходимо два человека, несущие полную ответственность за удовлетворение собственных потребностей. Он не имеет цели. Он свободен от намерений и ожиданий. Вместо того чтобы стремиться достичь некого результата, он высвобождает сексуальную энергию. Для него необходимо, чтобы два человека раскрыли себя в наиболее интимном и уязвимом отношении. Хороший секс происходит, когда два человека фокусируются на собственном удовольствии, страсти и возбуждении, не забывая при этом про партнёра. Всё это позволяет хорошему сексу быть непредсказуемым, спонтанным и незабываемым.

Когда ПП решает отказаться от плохого секса, они начинают нести ответственность за изменение своего поведения.

Они отказываются от желания быть замечательными любовниками.

Они учатся быть честными и прямолинейными.

Они выбирают доступных партнёров.

Они прекращают довольствоваться обьедками.

Они решают, что плохой секс *не* лучше полного отсутствия оногo!

Эрон – хороший пример того, что произойдёт, если ПП, проходящий процесс восстановления, решит сказать «нет» плохому сексу. Несколько первых недель в группе коллективной терапии, Эрон делился своей фрустрацией и беспомощностью в попытках вынудить Ханну заняться с ним сексом. Было очевидно, что Эрон считал, что жена скрывает ключ от его сексуального счастья, и он злился, поскольку она не хотела воспользоваться им. В результате он чувствовал себя «отвергнутым» и «никчёмным».

После нескольких недель терапии я предположил Эрону ввести сексуальный мораторий, согласно которому он воздержится от секса с Ханной на шесть месяцев. Я предложил ему в течение этого периода времени сфокусироваться на вещах, от которых он отказался, когда они с Ханной поженились. Я также посоветовал ему рассказывать обо всех своих ощущениях жене. Я сказал, что сексуальный мораторий позволит ему с большей лёгкостью заняться этими вещами, поскольку он не будет так обеспокоен отслеживанием возможности доступности. Если они не будут заниматься сексом, он не будет беспокоиться из-за того, чтобы ничем не разозлить и создать нужное настроение.

Поначалу Эрон сомневался в том, что этот план поможет ему получать от Ханнy больше секса. Я сказал ему, что смысл не в том, чтобы заставить её больше заниматься сексом, а в том, чтобы ему восстановить свой ключ и перестать ощущать себя жертвой.

Несмотря на то, что вначале он колебался, Эрон понимал, что не получит много секса в любом случае. Получив поддержку от мужчин в группе, Эрон решил, что когда вернётся домой, то расскажет жене о том, что собирается сделать.

На следующей неделе Эрон сообщил, что всё раскрыл жене свой план. Он поведал, что вначале она разозлилась, но в течение недели начала проявлять к нему больше заботы и любви, чем раньше.

В течение последующих шести месяцев, Эрон делился своим опытом с группой. Несколько раз он рассказывал, что делал вещи, которые раньше порождало в нём громадную тревожность. Он выбрался отдохнуть с друзьями одного знакомого, с которым не виделся несколько лет. Он начал делиться своими чувствами с женой. Несколько раз он признавался ей, что злился на неё. А пару раз даже дал ей понять, что был не в настроении слушать её болтовню о проблемах. Он также понял, что стал искреннее – делаясь с ней тем, что до этого держал в себе.

Кроме всего прочего Эрон сообщил, что жена начала делать ему сексуальные намёки. Она призналась, что поскольку он больше не донимал её, она испытывала большее желание пойти ему навстречу. Она также поделилась тем, что ей нравится чувствовать к Эрону сексуальное притяжение, без которого обычно происходили их сексуальные отношения.

Спустя шесть месяцев Эрон сообщил, что чувствует меньше негодования и значительно большее родство с женой. Он также понял, как удовлетворять свои потребности и выражать чувства более открыто, а не только через секс. Самое главное, пожалуй, заключается в том, что когда они с Ханной снова начали заниматься сексом, он почувствовал большую связь с женой.

### **Обретение свободы: Упражнение #39**

**Рассмотрите возможность введения сексуального моратория. Сознательно воздержитесь от секса в течение заранее определённого периода времени. Неважно как у вас обстоят дела в интимных отношениях, это может стать мощным инструментом для развития лучшего взаимопонимания. Большинство парней в начале сопротивляются этой идее, но как только принимают решение следовать ему, они находят этот опыт крайне полезным. У сексуального моратория множество преимуществ:**

**Он помогает разорвать нездоровые взаимоотношения.**

**Устраняет назойливое поведение и сближает с партнёршей.**

**Снижает степень недовольства.**

**Позволяет ПП понять, что он может жить без секса.**

**Помогает ПП понять, что никто кроме него самого не владеет ключом от его сексуальной жизни.**

**Помогает ПП понять, что он довольствуется плохим сексом.**

**Избавляет ПП от страха того, что партнёрша не одобрит его или не захочет заниматься сексом.**

**Помогает ПП обращать внимание на подоплёку сексуальных импульсов. Когда бы ПП не испытал желание заняться сексом, он может автоматически спросить себя «Почему я испытываю желание?»**

**Помогает освободиться от аддиктивных паттернов, устраняя компульсивную мастурбацию, просмотр порнографии и другие зависимости.**

**Помогает ПП проанализировать чувства, которые вынуждают его избегать интимной близости.**

**Перед тем как ввести сексуальный мораторий, обсудите всё с партнёршей. Это поможет выбрать конкретный срок. Рекомендую установить период времени от трёх до шести месяцев. Столько времени вполне можно продержаться.**

**Определитесь со степенью суровости моратория. Когда вы начнёте придерживаться его, обращайтесь внимание на срывы и попытки пошатнуть ситуацию с вашей стороны и со стороны вашей партнёрши. Помните, вы учитесь. Вы не обязаны безошибочно следовать ему.**

**Следование примеру сохатого помогает ПП получать секс, которого они хотят**

Альфа-самец и взрослый лось не будут ходить вокруг да около, пытаясь выяснить, что вынудит самок полюбить их. Их поведение естественно: они неистовы, сильны, борются за свои интересы и обладают «сексуальной гордостью». Поскольку они те, кто они есть и делают то, что должны, они столь привлекательны.

Как и в дикой природе, величайшим афродизиак среди людей является уверенность в себе. Как только ПП почувствует себя более комфортно, будучи просто тем, кто он есть, то станет более привлекательными в глазах противоположного пола. Самоуважение, смелость и целостность – хорошие качества для мужчины. Когда ПП начнёт прокладывать собственный путь и ставить себя на первое место, окружающие не замедлят отреагировать.

Я слышал упреки ПП в том, что «эгоистично» ставить собственные потребности на первое место, а после того, как они это делали, то удивлялись, что кажущийся лишённым интереса к сексу партнёр, вдруг выражал желание заняться любовью. Один клиент, у которого не было секса с женой 14 месяцев, поделился в группе ПП, что устал выслушивать от жены жалобы по поводу проблем на работе. Той ночью, впервые за 15 лет брака, он сказал жене, что слишком утомился, чтобы слушать её. Даже несмотря на то, что вначале она разозлилась, позже той ночью она выказала желание заняться с ним сексом.

## **Сила природы**

Основной фактор, который делает секс настолько восхитительным, также заставляет опасаться его. В сексе кроется могущество, хаос и

первобытная страсть. Он искрится от космической энергии. Мы вспыхиваем от него словно спичка от огонька. Когда ПП, проходящий процесс восстановления, освобождается от своего сексуального стыда и страха, берёт ответственность за своё удовлетворение на себя, отказывается довольствоваться плохим сексом и учится быть тем, кто он есть, то начинает впитывать силу космоса без страха и оговорок. И тогда секс становится по-настоящему хорошим.

## **Глава 9**

Если бы в вашей жизни не было никаких ограничений:

Где бы вы жили?

Чем бы занимались в свободное время?

Где бы вы работали?

Каким был бы ваш дом и окружение?

Посмотрите на свою текущую жизнь и задайте себе вопрос: Вы живёте той жизнью, которой хотите? И если нет, то почему?

В большинстве своём ПП, с которыми я работал, были умными, трудолюбивыми и способными людьми. Хотя многие были относительно успешны, большинство не смогли реализовать свой потенциал. И не добились той жизни, которой действительно хотели.

Поскольку ПП проводят так много времени, ища одобрение, скрывая свои ошибки, осторожничая и совершая контрпродуктивные действия, естественно, что у них остаётся мало времени и сил на то, что стать теми, кем они могли бы стать. Это, пожалуй, самая большая трагедия, вызванная Синдромом ПП – несчётное число умных и талантливых мужчин, губящих свои жизни, и, прозябающих в болоте заурядности.

## **ПП во всей красе**

Большинство ПП вначале приходят ко мне на приём, чтобы решить проблему, связанную с негативным влиянием их жизненной парадигмы на интимные отношения. Подобные проблемы в отношениях часто затмевают действительность, в которой они в той же мере не удовлетворены своей работой, карьерой или жизнью в целом. Зачастую те же самые динамики, что держат ПП в нездоровых, неудовлетворительных отношениях, не дают

им покинуть работу, которая их не устраивает.

Есть ряд причин, по которым ПП имеют склонность получать меньше, чем могли бы в быту, на работе и жизни в целом. Это:

Страх

Стремление делать всё правильно

Стремление делать всё самостоятельно

Самовредительство

Искаженное представление о себе

Скупое мышление

Практика привычных, но нездоровых поведенческих моделей

### **Страх мешает ПП добиться жизни, которой они хотят**

Если бы меня попросили выделить главный общий фактор, лежащий в основе любой проблемы, испытываемой ПП, я бы сказал, что это **страх**. Практически всё поведение ПП обусловлено страхом. Их мысли протекают через поражённые страхом нейроны. Их действия диктуются политикой страха.

Именно страх мешает ПП потребовать прибавки к з/п, которая была ему обещана.

Именно страх мешает ПП получить новое образование, которое ему необходимо, чтобы построить по-настоящему успешную карьеру.

Именно страх мешает ПП уйти с работы, которая его тяготит.

Именно страх мешает ПП заняться бизнесом своей мечты.

Именно страх мешает ПП отправиться жить туда, где он действительно хочет жить и делать то, что он действительно хочет делать.

ПП боятся наделать ошибок, боятся допустить любую оплошность, боятся всё потерять. Прямо бок о бок с этим страхом катастрофы стоит парадоксальный **страх успеха**. ПП часто боятся, что если они станут по-настоящему успешными, то:

Их обман раскроется.

Они не оправдают ожиданий людей.

Их будут критиковать.

Они не смогут справиться с возросшими ожиданиями.

Они потеряют контроль над своей жизнью.



Они допустят ошибку и всё испортят.

Вместо того чтобы лицом к лицу сталкиваться с этими страхами – настоящими или выдуманными – ПП довольствуются реализацией лишь некоторой части своего потенциала.

**Стараясь всё делать правильно, ПП мешают себя добиться жизни, которой они хотят**

Суть жизни в эволюции и изменении. Чтобы этот процесс проходил естественно и полно, человек должен выпустить из рук бразды правления. Это позволит прекрасному, полному событий хаосу творчества наполнить всё его существо. В результате человек получит насыщенную событиями, отвечающую потребностям жизнь.

ПП одержимы идеей сохранять свою жизнь спокойной и небогатой событиями. Они делают это, стремясь «всё делать правильно» и следовать «правилам». К сожалению, такая стратегия в жизни – самый верный способ закупорить любую творческую жизненную энергию. Это закупоривание убивает их страсть и мешает ПП реализовать весь свой потенциал.

Стремление делать всё правильно снижает уровень изобретательности и продуктивности.

Стремление к совершенству заставляет ПП заострять слишком много внимания на своих недостатках.

Поиск внешнего одобрения и подтверждения собственной важности вынуждает ПП прозябать в серости.

Стремление скрывать промахи и ошибки мешает ПП рисковать или пробовать что-то новое.

Следование правилам делает ПП консервативными, мнительными и пугливыми.

Именно из-за этих самостоятельно выдуманных ограничений, многие ПП испытывают недовольство, скуку и недовольны своей жизнью и работой.

**Стремление делать всё самому мешает ПП добиваться жизни, которой они хотят**

В детстве потребности ПП не удовлетворялись вовремя и должным

образом. Некоторых из них оставляли без присмотра, некоторых использовали, некоторых подвергали насилию, некоторых бросали. Все они выросли с убеждением в том, что плохо или опасно в чём-то нуждаться. Все они выросли с уверенностью в том, что если они хотят что-то получить, то должны добиться этого исключительно сами.

В результате ПП не умеют получать. Они боятся попросить помощи. Они испытывают несчастье, когда другие люди пытаются им что-то дать. Они с трудом справляются с делегированием дел другим людям.

Поскольку они считают, что должны делать всё сами, ПП редко реализуют свой потенциал. Ни один человек не может быть хорош во всём или достичь успеха без помощи других людей. ПП полагают, что они обязаны это сделать. Они могут быть «мастерами на все руки», при этом, не умея ничего делать действительно хорошо. Условия их жизни в детстве гарантирует, что они никогда не раскроют свой потенциал ни в одной из сфер жизни.

### **Самовредительство мешает ПП добиться той жизни, которой они хотят**

В силу страха перед успехом, ПП мастера «самовредительства». Они подрывают своё благополучие:

Тратя попусту время.

Придумывая оправдания.

Не заканчивая начатое.

Опекая других людей.

Берясь сразу за слишком много дел.

Оставаясь в отношениях, которые их не устраивают.

Постоянно откладывая дела.

Не расставляя границы.

ПП – хорошо умеют сносно делать дела. Но чтобы стать настоящим мастером – чтобы достичь высот в своём деле – нужно привлечь слишком много нежелательного внимания и испытующих взглядов. Яркие лучи успеха угрожают осветить их надуманные трещины и недостатки.

В результате ПП находят множество изобретательных способов, как гарантированно избежать успеха. Если они не будут пытаться, то и не проиграют. Если они не доделают что-то, то их не будут критиковать. Если у них слишком много дел, то им не нужно делать ни одно из них

достаточно хорошо. Если у них есть достаточно оправданий, люди не будут ждать от них слишком многого.

### **Искажённое представление о себе мешает ПП добиться той жизни, которой они хотят**

Поскольку их потребности не удовлетворялись вовремя и разумным образом в детстве, ПП составили о себе искажённое представление. Пользуясь наивной, незрелой логикой, они пришли к выводу, что если их потребности не важны, то и они сами – тоже нет. Это основа их токсического стыда. В глубине души все ПП, считают, что они «второстепенны» или недостаточно хороши.

Если ПП был вынужден заботиться о требовательном, нуждающемся или зависимом родителе, то получал двойную дозу токсического стыда. Дети полагают, что должны быть в состоянии угождать строгому родителю, решать проблемы депрессивного родителя и удовлетворять нужды подавляющего их родителя. К сожалению, ребёнок не в состоянии этого сделать.

**В результате своей неспособности решить эти проблемы, угодить или позаботиться о родителе, многие ПП развили глубоко укоренившееся чувство собственной неполноценности.** Они полагали, что *должны* быть в состоянии это сделать. Тем не менее, ПП, как им казалось, никогда не могли сделать это правильно или достаточно хорошо – мама всё равно была в депрессии, отец всё равно был недоволен.

Это усвоенное чувство неполноценности и «негодности» переходит с человеком и во взрослую жизнь. Некоторые ПП старались компенсировать его, пытаясь всё делать правильно. Они надеялись, что таким образом обезопасят себя от того, что кто-нибудь когда-нибудь поймёт, насколько они «дефектны». Прочие ПП просто сдались ему без борьбы.

Это чувство неполноценности мешает ПП показывать себя, испытывать судьбу или делать что-то новое. Оно держит их в одной и той же колее, не давая понять, насколько талантливы и умны они на самом деле. Все окружающие люди могут это понимать, но искаженное детское восприятие ПП не позволит ему увидеть свой настоящий потенциал и способности.

Результат этого искаженного восприятия – **эмоциональный и поведенческий незримый купол.** Этот невидимый потолок мешает ПП стать теми, кем они могли бы. Если они стараются вырасти выше него, то бьются головой и падают обратно на привычную территорию.

## **Скупое мышление мешает ПП добиваться жизни, которой они хотят**

В силу того, что нужды ПП не удовлетворялись должным образом в детстве, у каждого из них развилось убеждение в том, что вокруг недостаточно нужных им ресурсов. Этот опыт, во время которого они испытывали лишения и нужду, превратился в уменьшительное стекло, сквозь которое они смотрят на мир.

Эта парадигма нехватки ресурсов делает ПП манипулятивными людьми, которые стремятся контролировать других. Это вынуждает их считать, что лучше синица в руках, чем журавль в небе и не пытаться воспользоваться предоставляемыми возможностями. Это вынуждает их завидовать другим людям, у которых, как кажется, есть то, чего ПП лишены.

В силу их скупого мышления, ПП мыслят малыми категориями. Они полагают, что не заслуживают хорошего. Они любыми силами оберегают свой устоявшийся взгляд на мир. Они довольствуются объедками и полагают, что это всё, чего они заслуживают. Они придумывают массу причин, согласно которым никогда не получают того, чего хотят. В силу их самоуничижительных взглядов, ПП редко удаётся реализовать весь свой потенциал или добиться того, чего они хотят в жизни.

## **Сохраняя нездоровый, но привычный порядок вещей, ПП мешают себе добиваться жизни, которой хотят**

Как утверждалось в предыдущих главах, есть два основных фактора, которые мешают ПП получать то, чего они хотят в любви. Первый состоит в воссоздании привычных, но нездоровых отношений. Они находят партнёров, которые помогут им воссоздать тот же нездоровый тип отношений, что у них был в детстве. Эти мужчины часто считают себя жертвами проблем своих партнёров. ПП трудно принять факт того, что подобные люди привлекают их неслучайно.

Второй заключается в том, что ПП редко имеют отношения, которых хотят, поскольку не умеют расставаться. Если здоровый человек просто смирится и будет двигаться дальше, ПП будут из раза в раз повторять одно и то же, надеясь, что всё чудесным образом изменится.

Аналогичным образом ПП ведут себя на работе. Их привлекают профессии и ситуации на работе, которые позволяют воссоздать

нездоровые роли, отношения и правила их детства. Они часто видят себя беспомощными жертвами сложившейся ситуации. Редко они осознают, почему нуждаются в подобном порядке вещей и решают уволиться.

Бессознательно воссоздавая привычные семейные паттерны на работе, ПП застревают на одном и том же месте, которое их не устраивает. Поскольку они воссоздают нездоровые детские взаимоотношения, они редко делают то, чего хотят или добиваются высот в своей профессии.

### **Реализация вашей страсти и потенциала**

Я часто говорю мужчинам в своих терапевтических группах, что моя цель – сделать каждого из них миллионером. Это утверждение имеет мало общего с деньгами или материальным благополучием – оно относится к обретению страсти и реализации потенциала.

Как я писал выше, ПП, которых я консультировал, были в большинстве своём умными, талантливыми людьми. Работая над восстановлением от Синдрома ПП, они начинали принимать себя такими, какие есть. Это позволяло им возвращать свою страсть и лицом к лицу сталкиваться со своими страхами.

Формирование более правдивого взгляда на себя и окружающий мир позволяет начать впускать в свою жизнь изобилие вселенной. Иногда оно может проявляться в форме денег. Иногда в форме любви. Иногда в форме секса. Иногда в ярких лучах славы. Иногда во всём перечисленном.

Вторая половина этой главы представляет собой стратегию, целью которой является помочь ПП, проходящим процесс восстановления, стать теми, кем они могут быть. Следующие параграфы содержат план, который уже помог несчётному количеству ПП открыть свою страсть и реализовать свой потенциал. Он способен помочь и вам.

### **Столкновение лицом к лицу со страхами позволяет ПП получать жизнь, которую они хотят**

Фото Чарли могло бы украсить плакат, посвящённый пассивным, непритязательным ПП. Когда мы впервые с ним встретились, он прозябал на работе, которую ненавидел и вёл непримечательную жизнь, наполненную страхом. Чарли получил инженерное образование несколько лет назад, но по-прежнему ходил на ту же работу, что и до поступления в колледж. Работодатель Чарли обещал ему повышение после того, как тот получит диплом. Когда начальник не сдержал своё обещание, Чарли просто

проглотил своё недовольство и продолжил делать то же, что и всегда.

Настоящей страстью Чарли были полёты. Несмотря на предостережения о возможности катастрофы со стороны матери, он начал брать уроки в лётной школе после окончания колледжа. Хотя Чарли мечтал получить лицензию пилота, он, как казалось, никогда не смог бы добиться нужных результатов.

Одна из коллег дала ему ссылку на мой сайт. Когда он прочёл описание ПП, то был просто ошеломлён. Он не мог понять, как кто-то мог знать его так хорошо. Потребовалось полгода перед тем, как он решился написать мне на почту. Потребовалось ещё два месяца, чтобы отправить второе письмо. С первого посещения моего сайта он понимал, что ему нужно вступить в группу коллективной терапии, но мысль о возможной уязвимости страшила его.

В тот момент Чарли принял решение, которое изменило его жизнь. Чарли решил, что если что-то сильно пугает его, ему нужно столкнуться со страхом лицом к лицу и сделать это. Он не знал тогда, что это решение стало отправной точкой путешествия, которое привело Чарли к повторному открытию своей страсти и цели в жизни.

Следующие полтора года Чарли следовал своему кредо: если он чего-то боялся, то вступал в противоборство со своим страхом. Прогресс Чарли был медленным, но стабильным. По сути, он полз, перед тем как смог ходить. Он совершал детские неуверенные шаги, перед тем как начал твёрдо стоять на земле. Но когда он начал двигаться, его уже нельзя было остановить.

За 18 месяцев Чарли предпринял ряд шагов, направленных на восстановление своей страсти и цели в жизни.

Он всё более активно выражал в группе «Хватит быть ПП!» свои чувства и спорил с другими её членами.

Он начал анализировать собственное наплевательское отношение к себе и искаженные, основанные на страхе сообщения, которые получил от семьи.

Он попросил отца сходить вместе с ним на приём, где они вместе обсудили недостаток заботы о благополучии Чарли в детстве.

Он перестал винить свою подругу в нехватке денег на лётные курсы.

Он менял лётную школу, если та не могла предоставить ему приемлемое качество обучения и оборудования.

Он начал ходить на собеседования, ища работу, на которой пригодилось бы его инженерное образование.

Он начал бороться со своим чувством неполноценности, усвоенным в

семье желанием быть тише воды, ниже травы и искажённым представлениям о своей инженерной квалификации.

Он начал упрекать подругу (которую вначале боялся) в недостатке её вклада в домашнее хозяйство.

Он совершил свой первый самостоятельный полёт и получил лицензию пилота.

На свой день рождения он принял приглашение от мужчин из группы сходить в ресторан, где столкнулся со своим страхом оказаться в центре внимания.

Он устроился на работу в инженерную компанию, в которой оценили его способности, талант и возможность внести свой вклад в общее дело.

Когда Чарли рассказал группе о том, что получил работу, я понял, что стал свидетелем метаморфозы колоссального масштаба. Чарли перестал быть замкнутым, испуганным и пассивным ПП, и превратился в мужчину, обладающего страстью и целью в жизни.

Я попросил Чарли раскрыть мне свою формулу успеха. Вот что он написал мне:

*Боб,*

*Вот так, грубо говоря, я получил новую работу.*

*Прежде всего, я перестал изображать из себя жертву.*

*Я начал с расстановки границ. Поначалу они были самые незначительные, но со временем значительно расширились.*

*Расставив границы, и, обретя уважение, я начал верить в себя.*

*Примерно в это же время я стал более открытым.*

*Я напоминал себе о том, что я взрослый человек, что у меня есть образование и необходимая квалификация, чтобы занять вакансию промышленного инженера.*

*Я всегда знал, что мой предыдущий работодатель вёл себя неправильно и, это было отличным оправданием для меня. Когда я, наконец, осознал и принял факт того, что не нуждаюсь в подобных условиях, чтобы выжить, я смог двигаться вперёд.*

*Чарли*

### **Обретение свободы: Упражнение #40**

**Изучите список, приведённый ниже. Выберите один из пунктов и подумайте, почему он страшит вас. Напишите, как будете решать эту**

**проблему. После этого совершите первый небольшой шаг на пути к преодолению своего страха. Попросите кого-нибудь помочь и поддержать вас. Не пытайтесь проделать это в одиночку.**

**Помните: что бы ни случилось, вы с этим справитесь.**

**Попросить о прибавке к зарплате или повышении**

**Уволиться с ненавистной работы**

**Открыть собственный бизнес**

**Получить необходимое образование**

**Отстаивать свои интересы в конфликтной ситуации**

**Продвигать свою идею или новшество**

**Взяться за реализацию мечты всей своей жизни**

**Тратить больше времени на увлечения или хобби**

**Выбор своего собственного пути позволяет ПП получать жизнь, которую они хотят**

Большинство людей – и ПП не исключение – не берут на себя сознательную ответственность за создание жизни, которой хотят. Большинство людей просто плывут по течению и ведут себя так, словно у них нет особой возможности добиться захватывающей, продуктивной и отвечающей всем потребностям жизни.

Когда я говорил с ПП о необходимости брать на себя ответственность за свои жизни, большинство из них было трудно воспринять эту идею. То, что они могут принимать решения и воплощать их в жизнь, просто не укладывалось в их парадигму.

Я советую ПП представить, что они добились жизни, в которой делают то, что им нравится, и несут за это ответственность. Большинству из них даже сложно это представить. Они относятся к этому так, словно я прошу их поверить в чудо. Иногда они отклоняют эту мысль, мотивируя тем, что «не каждый может быть также счастлив, как и вы (говоря обо мне), иметь работу, которая по-настоящему нравится, и получать при этом хорошие деньги». Какое-то время я соглашался с этим, пока меня не озарило, что моя жизнь не имеет ничего общего с удачей.

Получение степени Ph.D. требует сознательного решения, старательности и упорного труда – это не удача.

Организация терапевтической практики связана с преодолением страхов, уходом с надёжной, хорошо оплачиваемой работы, жертвами, необходимостью устроиться на вторую работу, чтобы оплачивать счета,



обучением методом проб и ошибок и периодом относительной бедности – тоже не удача.

Развитие моих терапевтических умений требовало личностного роста, постоянного развития и финансовых трат на собственную терапию – это не удача.

Написание книги и её публикация, создание вебсайта требовали упорства и преодоления различных страхов – это не удача.

Я не какой-то особенный человек. Я обычный парень с обычными способностями. У меня тоже есть множество похожих страхов, как и у тех ПП, с которыми я работаю. У меня нет особых способностей или умений, которых бы не было у большинства моих клиентов.

Так в чём же разница?

В сознательном решении преодолеть свои страхи.

В сознательном решении не довольствоваться заурядной жизнью.

В сознательном решении устанавливать свои собственные правила.

Вспомните людей, которых вы уважаете или на которых равняетесь. Большинство, скорее всего, начинали «без гроша в кармане», но всё же нашли способ прожить интересные, продуктивные, полные страсти жизни. Эти люди выбрали собственный путь и установили свои правила. Чем вы хуже? Большинство из них обычные люди, которые просто взяли на себя ответственность за свою жизнь.

Хорошие новости – если смогли они, то сможете и вы. Одна из моих любимых аффirmаций<sup>47</sup> – **Что смог сделать один человек, то сможет и другой.** Подумайте об этом – если другие люди смогли взять на себя ответственность и добиться жизни, которым хочется подражать, то и вы сможете. **Единственное, что мешает вам получить жизнь, которую вы хотите – это вы сами.** Пришло время начать следовать собственному пути, устанавливать свои правила и воплощать мечты в жизнь.

### **Обретение свободы: Упражнение #41**

**Чего вы действительно хотите от жизни? Что мешает вам быть счастливым? Запишите три своих желания. После этого напишите аффirmацию, которая поможет вам добиться желаемого, и повесьте её там, где сможете часто видеть. Поделитесь своими желаниями и аффirmациями с надёжным человеком.**

**Избавляясь от стремления всё делать правильно, ПП могут**

## **добиться жизни, которой они хотят**

Эта книга изначально задумывалась как несколько параграфов, которые я хотел написать для мужчин из своих групп «Хватит быть ПП!». Вначале, когда не было чётких намерений или планов, я спонтанно записывал свои расширяющиеся инсайты, относительно Синдрома ПП. Вскоре клиенты и члены семьи начали советовать написать книгу. Это выглядело логичным развитием моей деятельности, так что идея мне понравилась.

В этот момент что-то начало меняться. Вместо того чтобы быть просто набором инсайтов и иллюстраций, призванных принести пользу горстке моих клиентов, теперь это должно было стать книгой, достойной публикации и широкого распространения. Я начал слышать от людей вещи, вроде «бестселлер», «шоу Опры» и «богатство».

В этот момент первоначальная цель начала скрываться под весом ожиданий. Чтобы соответствовать высоким требованиям людей, моя книга должна была быть не просто хорошей – она должна была стать совершенной!

Поставив себе такую цель, мне потребовалось шесть лет, чтобы завершить «Хватит быть ПП!» В этот период времени друзья и члены семьи чаще всего спрашивали меня о том, «Когда ты уже закончишь свою книгу?»

За всё время рукопись, по крайней мере, три раза капитально переписывалась и соответственно прошла три редакции. Выпустить её мне во многом мешала нехватка времени, но основной причиной было то, что я считал, что она должна быть *идеальна*. Я полагал, что книга должна быть идеальна для публикации. Я думал, что она должна быть идеальна для каждого, кто её купит. Я считал, что она должна помочь любому читателю.

К сожалению, такое абсолютно неверное отношение имеет ряд негативных последствий: я полагал, что должен изложить всё, что знаю о синдроме ПП! Исходный вариант книги был примерно в четыре раза больше текущего. Я полагал, что должен изложить материал максимально доходчиво. Я считал, что текст должен быть отполирован до блеска.

Я отправился на приём к психоаналитику, чтобы выяснить, почему не могу закончить книгу. Мои дети были разочарованы, решив, что я никогда её не выпущу. Моя жена полусерьёзно обещала уйти от меня, если я не закончу свою книгу.

Наконец, после годов фрустрации, у меня произошёл прорыв. Одна очень мудрая особа предположила, что я сам не даю себе разрешение

опубликовать книгу. Я тут же испытал облегчение.

Я понял, что ушёл в сторону от своей первоначальной цели – привести несколько инсайтов, которые могли бы помочь нескольким людям начать жить лучше. Когда я сбросил с себя бремя совершенства, необходимости выпустить бестселлер и попасть на шоу Опри, всё изменилось. Я вернулся к своим первоначальному замыслу. С этого момента, когда я садился писать, то спрашивал себя только об одном: «Поможет ли это моим клиентам ответить на их вопросы?» Кроме того я постоянно напоминал себе, что у моих клиентов никогда не появится шанса получить пользу от моих инсайтов, если я не закончу книгу.

Когда я отбросил убеждение в том, что «Хватит быть ПП!» должна быть идеальной, всё встало на свои места. Я закончил книгу. Клиенты стали сообщать, что она изменила их жизни. Ведущие радио-шоу, репортёры газет и журналов начали связываться со мной, чтобы организовать интервью. Я нанял агента. Издатели завалили меня предложениями публикации.

Пытаясь всё делать правильно, я только лишал книгу жизни. Смирившись и позволив ей быть просто «достаточно хорошей», я высвободил свою страсть и добился результата. То же стоит сделать ПП в каждой области своей жизни.

### **Обретение свободы: Упражнение #42**

**Как ваше стремление к совершенству мешает вам выпустить свою страсть на свободу и реализовать потенциал? Выберите то, что всегда хотели сделать: Написать книгу, превратить хобби в бизнес, переехать, получить ещё одно образование или полностью раскрыть свой талант.**

**А теперь спросите себя: если бы вы могли заглянуть в будущее и увидели, что это увенчается успехом, стали бы колебаться, перед тем как взяться за дело? Позволило бы это знание отказаться от желания сделать всё идеально? Мотивировало бы вас эта информация продолжить делать или завершить то, что вы уже начали? Готовы были ли бы вы рискнуть, если бы знали, что у вас точно всё получится?**

**Чего вы ждёте? Отбросьте перфекционизм и просто сделайте!**

**Способность просить помощи у других людей, помогает ПП добиваться жизни, которой они хотят**

Одна из основных причин, по которым ПП часто не могут реализовать

свой потенциал, состоит в их уверенности в том, что они должны делать всё сами. Фил – хороший пример подобного поведения.

Фил мечтал разбогатеть. Для этого были основания: он хорошо выглядел, был умным, общительным и обаятельным. При этом Фил не слишком приблизился к достижению своих глобальных целей и исполнению мечты. Ряд вещей стоял на пути – стремление избегать трудности, прокрастинация<sup>48</sup> и неуверенность в том, что он заслуживает того, чего желает.

Возможно, самым серьёзным препятствием на пути Фила была его неспособность просить людей о помощи. Фил развил ряд ошибочных укоренившихся убеждений по поводу получения помощи. Он полагал, что самый гарантированный способ *не* удовлетворить свои потребности – это напрямую попросить о помощи.

Однажды в своей группе «Хватит быть ПП!» Фил жаловался на недостаток секса в отношениях с женой. Я поинтересовался у Фила, спрашивал ли тот у своей жены, не хочет ли она заняться сексом. Он ответил «нет». Я спросил, считает ли он, что жена хочет заниматься с ним сексом. На этот вопрос он тоже ответил отрицательно.

Я сказал Филу, что, по моему мнению, недостаток секса был симптомом более крупной проблемы в его жизни – его неуверенности в том, что собственные потребности важны и, что окружающие захотят помочь ему удовлетворить их. Я предположил, что изменение его убеждений, связанных с сексуальными потребностями, могут стать отправной точкой для изменения укоренившихся убеждений, которые мешают ему получать то, чего он хочет от жизни.

На следующей неделе в группе Фил буквально светился от счастья. «У нас с женой был секс» радостно проговорил он. Члены группы хотели узнать, как он добился этого. «Я попросил» просто ответил Фил.

Неделей позже Фил признался, что он боится попросить тестя занять ему денег на замену старых однослойных окон в доме. Некоторые из членов группы стали интересоваться ценой вопроса. Некоторые сообщили, что меняли окна ранее. Я предложил Филу попросить у членов группы помощи. Преодолев себя, Фил всё же сделал это. Члены группы единодушно с радостью согласились помочь. Месяцем позже они собрались у Фила дома, чтобы заменить окна.

Эти два случая сильно повлияли на Фила. Он начал осознавать, что его потребности важны, что люди желают помочь ему удовлетворить свои нужды и что самый верный способ получить помощь людей – просто попросить.

На этом Фил начал строить новую парадигму. Через несколько недель он поделился с группой своими планами по открытию собственного бизнеса. Друг семьи предложил помочь ему в организации фирмы, занимающейся ландшафтным дизайном. Эта возможность представлялась ему особенно соблазнительной, поскольку сезонность работы позволяла учиться кататься на сноуборде зимой – что было мечтой всей его жизни.

Старый друг предложил свою финансовую помощь. Жена подрядилась найти работу с медицинской страховкой. Мужчины в группе предложили свою помощь в составлении бизнес-плана и организации бухгалтерии.

Пока Фил пытался делать всё сам, он испытывал трудности с получением того, чего хотел. Когда он начал просить о помощи и позволять людям оказывать её, его жизнь резко изменилась. Он встал на путь создания такой жизни и работы, о которых всегда мечтал.

### **Обретение свободы: Упражнение #43**

**Считаете ли вы, что ваши потребности важны? Считаете ли вы, что другие люди захотят помочь вам удовлетворить их?**

**Составьте на листке бумаги список людей, которые могли бы оказать вам помощь. Это могут быть друзья или члены семьи. Это могут профессионалы, например врачи, юристы, терапевты или бухгалтеры. После этого, ответьте на следующие вопросы:**

**Какие «помощники» вам ещё нужны?**

**Как вы можете распорядиться потенциальной помощью наиболее эффективно?**

**Как вы мешаете этим людям помогать вам?**

**Найдите возможность попросить этих людей о помощи. Налаживайте связи. Перед тем как попросить о помощи, повторите несколько раз следующую аффирмацию: *Этот человек хочет помочь мне удовлетворить мои потребности.***

**Выявление самовредительского поведения позволяет ПП добиваться той жизни, которой они хотят**

Как упоминалось в этой главе ранее, ПП находят множество изобретательных способов подорвать свой успех в жизни. Они тратят попусту время, откладывают более важные дела в пользу менее важных, не доводят дела до конца, тратят слишком много времени на решение проблем

других людей, отвлекают себя бесполезными занятиями, придумывают разнообразные оправдания.

Сэл – отличный пример такого поведения. Сэла растили пассивный отец и мать-шизофреничка. Ни один из родителей не был в состоянии уделять ему и его потребностям должного внимания. В раннем возрасте он вынужден был взять на себя ответственность за благополучие младшего брата. У Сэла попросту не было возможности что-то изменить, будучи ребёнком. Когда он был испуган или подавлен, то просто склонял голову и плёлся вперёд с упорной решимостью.

Во взрослой жизни Сэл управлял автомастерской своего дяди. Дядя был скупым и недалёковидным человеком и мало интересовался делами. Именно Сэлу приходилось добиваться того, чтобы бизнес с ограниченными ресурсами и недовольными работниками, которых нанял его дядя, приносил прибыль. (Сэл и вправду полагал, что этого можно добиться!)

Каждый раз, когда Сэл приходил в группу коллективной терапии, в первую очередь он принимал пару таблеток парацетомола, чтобы унять стресс и головную боль, вызванные попытками добиться невозможного на работе. Однажды я спросил Сэла, что можно предпринять, чтобы разрешить ситуацию. «А что толку» ответил он «Ничего не изменишь».

В течение около пятнадцати минут члены группы задавали вопросы и предлагали возможные варианты. Сэл выглядел как мужчина, которому сверлили зубы без анестезии.

«А может, стоит поговорить с дядей и дать ему понять, как сложно тебе работать с теми ресурсами, которые он тебе предоставляет?»

*«Я пытался. Ему плевать».*

«Может предложить повысить оклад, чтобы мотивировать работников?»

*«Дядя слишком жадный. Он никогда не пойдёт на это».*

«Ты можешь нанять себе помощника, которому ты мог бы передать часть своих полномочий?»

*«Мы уже пробовали это и ничего не получилось»*

«Может быть, стоит уволиться и вернуться опять к покраске машин?»

*«Я буду больше зарабатывать, но это слишком вредно для здоровья»*

«Мог бы ты уйти из автобизнеса и заняться чем-то ещё?»

*«Чем, например? У меня ипотека, жена, двое детей. Как мне всё начать с чистого листа?»*

«Какие у тебя увлечения, какая твоя работа мечты?»

На этот раз Сэл на мгновение задумался, перед тем, как ответить. «Я всегда хотел преподавать боевые искусства. Но этого не будет. Мне

придётся работать по вечерам и выходным. Моя жена просто не позволит мне пойти на это, и я буду слишком редко видеть детей».

С каждым вопросом и каждым предложенным вариантом, Сэл заметно зажимался. Его глаза выражали ужас, словно его допрашивали в гестапо с помощью паяльника и ледоруба. Когда стало очевидно, что возможные варианты только усиливают его страх, и вынуждает больше закрываться, члены группы милосердно прекратили этот допрос. Позже Сэл назвал этот случай «групповой расстрел».

В большинстве случаев ПП не являются жертвами других, *они сами превращают себя в жертв*. Своим отношением и действиями, Сэл гарантировал, что никогда не добьётся какого-либо успеха и не получит удовлетворения от работы. Гораздо более привычно и «комфортно» оставаться в стрессовой, безнадёжной ситуации.

Каждый ПП, с которым я работал, решал в какой-то момент сознательно прекратить вредить себе. Это ключевой аспект восстановления от Синдрома ПП. Чтобы начать получать то, чего ПП хотят в быту, работе и жизни они, должны принять сознательное решение перестать мешать самим себе.

Один из способов сделать это – изменить своё отношение к переменам. Этот процесс начинается с того, что ПП начинает искать причины того, почему он бессознательно создаёт так много барьеров, которые мешают ему двигаться дальше. Ипотека, жена, недостаток квалификации, долги, дети – всё это просто оправдания. Существенные перемены в жизни не требуют игнорировать эти вещи. Перемены предполагают, что человек относится к ним как к оправданиям, и предпринимает маленькие шажки в нужном направлении.

К примеру, Сэл мог начать преподавать боевые искусства один вечер в неделю. Он мог начать разбираться с долгами, чтобы получить возможность сменить работу в будущем. Он мог провести с большей пользой время, которое тратил на пустую, неудовлетворяющую его деятельность.

### **Обретение свободы: Упражнение #44**

**Выясните, каким образом вы вредите самому себе. Когда вы распознаете эти патерны, подумайте, что нужно изменить, чтобы получать то, чего вы действительно хотите. Рассмотрите каждое из предложений ниже и выделите конкретный пункт, который поможет вам перестать вредить себе и достичь своих целей.**

### **Сосредоточиться**

**Сделать это прямо сейчас**  
**Принять «достаточно хорошо» вместо «идеально»**  
**Закончить, то, что начали**  
**Не браться за новые дела, пока не доведёте старые до конца**  
**Не придумывать себе оправданий**  
**Не браться за решение проблем других людей**  
**Поделитесь планом с надёжным человеком. Регулярно сверяйтесь с планом, чтобы проверять, как обстоят ваши дела (неспособность выполнить это также может быть эффективным способом навредить себе)**

**Развитие более правдивого взгляда на мир позволяет ПП получать жизнь, которую они хотят**

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему у других людей, как кажется, дела обстоят лучше, чем у вас – у них больше денег, работа интереснее, машина солиднее, жена красивее? Завидовали ли вы этим людям? Возмущало ли вас, что у них есть то, чего нет у вас? Думали ли вы, когда же, наконец, придёт и мой черёд?

В силу своих детских переживаний у ПП сформировался скупой взгляд на вещи. Они полагают, что окружающие их блага ограничены, и если у кого-то их уже много, значит на долю ПП останется мало.

ПП трудно понять, что мы живём в полном изобилии, постоянно развивающемся мире. Они склонны считать, что блага находятся в дефиците. Они мёртвой хваткой впиваются в то, что имеют, боясь, что если потеряют это, то не найдут ничего лучше взамен. Они полагают, что должны контролировать и манипулировать людьми, чтобы гарантировать сохранность того малого, что имеют. Они осторожничают, не веря, что их нужды всегда могут быть удовлетворены с лихвой.

Эту парадигму дефицита благ наглядно иллюстрирует пример ПП по имени Рассел. Будучи успешным продавцом, Рассел весьма имел неплохой доход. Он педантично каждый месяц переводил 40% своей зарплаты в сбережения и инвестиции. Он поддерживал минимальный баланс в 30 000 \$ на своём банковском счету. Несмотря на своё умение зарабатывать деньги, Рассел был подвержен скупому мышлению. Он так боялся обанкротиться, что не позволил бы жене купить для детей диск с фильмом за 9\$ в Costco<sup>49</sup>, если эти расходы не предусматривались бюджетом.

Отношение Рассела к расходам было отражением его взгляда на мир в целом. Его отец был скупым и строгим. Он не слишком заботился о



Расселе, при этом хорошо обращаясь с его братьями. Позже, перед смертью, отец вычеркнул Рассела из завещания и отдал его часть состояния церкви. Неудивительно, что Рассел смотрел на мир сквозь искажённые скупостью очки.

Когда мы начинаем воспринимать мир как место изобилия, то понимаем, что в нём достаточно благ для каждого из нас. Всё что нужно, уже стремится к нам навстречу – необходимо просто убрать своё узколюбое мышление с пути и принять это.

Посмотрите на окружающее вас благополучие – на машины, которые водят люди, на дома, в которых они живут, и места, куда они ездят отдыхать. Нельзя отрицать явное материальное благополучие, которого можно добиться в нашем мире. Если другие люди живут полной жизнью, то почему не вы? Помните, *что может один, то может и другой*.

Если кто-то заработал миллион долларов, то почему вы не можете?

Если кто-то занялся бизнесом своей мечты, то почему не можете вы?

Если у кого-то мерседес, то почему его не может быть у вас?

Если кто-то смог уволиться с ненавистной работы и найти лучше, почему вы не можете?

Если кто-то стал инструктором по сноуборду, то почему не можете вы?

К сожалению, мир не может дать нам того, что мы не готовы получить. Поскольку скупое мышление заставляет человека крепче сжимать то, что у него уже есть, то не остаётся места для получения чего-то нового. Как и в случае с Филом, стоит нам попросить то, чего мы хотим, это появится в жизни, так или иначе.

### **Обретение свободы: Упражнение #45**

**Отложите книгу на несколько секунд и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленно выдохните. Очистите своё сознание.**

**Когда вы расслабитесь, представьте, что живёте в мире изобилия. В этом мире изобилия нет препятствий или ограничений. Желаемое становится действительным. Представьте что-то, о чём вы когда-либо мечтали – машину, дом, друзей, любовь, веселье, благополучие, успех, умиротворение, интересную работу. Представьте, что вас окружает это изобилие.**

**Представляйте это несколько раз в день, перед тем как это не станет казаться вам достижимым. Расслабьте свои руки, сердце и сознание. Уйдите с пути и позвольте этому случиться.**

## **Добейтесь жизни, которую хотите: Стратегия успеха «Хватит быть ПП!»**

ПП убеждены, что существует набор правил, который регламентируют всё поведение. Они убеждены, что если они смогут выяснить эти правила и успешно следовать им, то у них будет спокойная, счастливая жизнь. Они также полагают, что их настигнут страшные последствия, если они не смогут выяснить эти правила и подчиниться им.

Чтобы высвободить свою страсть и обрести цель, нужно понять, что работает, а что – нет. Взрослые, успешные люди устанавливают свои собственные правила. Эти правила должны отвечать единственному требованию: *они должны работать*.

На протяжении многих лет мужчины в моих группах Хватит быть ПП! открывали разные правила, которые работают для них. Эти правила помогли им высвободить свою страсть и реализовать свой потенциал. Эти правила помогли им добиться такой жизни и работы, которых они действительно заслуживали.

### **Обретение свободы: Упражнение #46**

Изучите список правил, представленный ниже. Попробуйте некоторые из них ради интереса. Добавьте к списку свои личные правила. Запишите эти правила на карточках и положите там, где сможете видеть их каждый день.

**Если вас что-то пугает, сделайте это.**

**Не довольствуйтесь малым. Каждый раз, когда вы довольствуетесь малым, то это вы и получаете.**

**Ставьте себя на первое место.**

**Что бы ни случилось, вы справитесь с этим.**

**Чтобы вы ни делали, доводите дело до конца.**

**Если вы будете вести себя как обычно, то и получать будете то, что обычно.**

**Вы единственный человек на этой планете, ответственный за свои потребности, желания и благополучие.**

**Просите того, чего хотите.**

**Если то, что вы делаете, не работает, пробуйте что-то другое.**

**Будьте честны и прямолинейны.**

**Учитесь говорить «нет».**

**Не придумывайте оправданий.**

**Если вы взрослый человек, то уже достаточно живёте на свете, чтобы устанавливать собственные правила.**

**Позволяйте людям помогать вам.**

**Будьте честны с самим собой.**

**Никому не позволяйте вести себя с вами плохо. Никому. И никогда.**

**Отказывайтесь от плохих условий вместо того, чтобы ждать, что они улучшатся.**

**Не терпите недопустимого поведения – никогда.**

**Перестаньте обвинять других. Жертвы никогда не добиваются успеха.**

**Живите целостно. Решайте, что кажется вам верным и следуйте этому.**

**Принимайте последствия своих действий.**

**Будьте добры к самому себе.**

**Мыслите категориями «изобилия».**

**Преодолевайте сложные ситуации и встречайте их с высоко поднятой головой.**

**Не делайте ничего в тайне.**

**Разберитесь с проблемой прямо сейчас.**

**Будьте готовы отпустить то, что имеете, чтобы получить то, чего хотите.**

**Проводите время с радостью. Если вы не радуетесь жизни, что-то идёт не так.**

**Позвольте себе допускать промахи. Ошибок не существует, есть только полезный опыт.**

**Контроль иллюзорен. Отбросьте его; позвольте жизни идти своим чередом**

Пришло время начать получать то, чего вы хотите. Освобождение от Синдрома ПП позволит вам раскрыть свою истинную страсть и реализовать свой потенциал. Беря на себя ответственность за создание той жизни, которой вы действительно хотите, вы сможете добиться того, чего по праву заслуживаете.

## **Заключение**

Мне потребовалось шесть лет, чтобы написать эту книгу. В течение этого времени я проработал с бесчисленным количеством ПП и их

партнёрш. Я вёл по три группы Хватит быть ПП! в неделю. Только в группах я провёл около 1 800 часов, консультируя ПП. В течение этого времени я открыл множество восхитительных и мудрых вещей.

Я наблюдал, как несчётное количество людей превращалось из беспомощных, пассивных, стремящихся всё контролировать и недовольных жертв в полных жизни, цельных мужчин

Я наблюдал, как множество отношений начинали играть новыми красками и видел, как некоторые канули в Лету.

Мне изливали душу, я получал благодарные письма от мужчин и женщин.

Я отвечал на вопросы мужчин и женщин со всего мира, которые обнаруживали в описании ПП, размещённом на моём вебсайте, свои черты или качества возлюбленных.

Основываясь на вышесказанном, вот самое главное моё открытие: Инструменты и инсайты, представленные в книге, работают!

Когда вы закончите её читать, советую вам начать читать её сначала. Выделите время для выполнения упражнений для обретения свободы. Если вы этого ещё не сделали, найдите надёжного человека или группу, которая поможет вам в вашем путешествии до избавления от Синдрома ПП. Если вы состоите в отношениях, попросите партнёршу прочитать эту книгу. Поделитесь с ним или с ней инсайтами, которые вы про себя получили.

Работа по программе восстановления, представленной в «Хватит быть ПП!», - один из лучших подарков, который вы можете сделать себе и своим близким. Когда вы научитесь принимать себя, то откроете внутри невероятную способность любить, принимать любовь и жить на полную катушку. Эти перемены вначале будут пугать, но это сущность того, кто вы есть и кем вы должны быть.

С этим открытием вышей истинной сущности придёт безграничная свобода. Свобода быть просто тем, кем вы являетесь. Свобода от одобрения извне. Свобода получать то, чего вы хотите.

### **NoMoreMrNiceGuy.com**

На сайте доктора Гловера имеется большое количество ресурсов и материалов для ПП, проходящих процесс восстановления. В их числе:

Печатные материалы и аудиозаписи.

Бесплатные группы онлайн поддержки.

Группы терапии для мужчин.

Консультирование на дальних расстояниях посредством телефона и почты.

Семинары, мастерские и учебные классы.

Новости о грядущих мероприятиях.

Колонка вопросов и ответов.

Воспользуйтесь материалами и ресурсами, представленными на NoMoreMrNiceGuy.com и начните получать то, чего хотите от любви и жизни.



### Об авторе

Доктор Роберт Гловер – ведущий мировой специалист по **Синдрому ПП**, который был открыт благодаря его собственным поискам причин неудовлетворения своими отношениями и жизнью. С момента открытия **Синдрома ПП**, которое произошло более десяти лет назад, доктор Гловер провёл тысячи часов, работая с сотнями ПП и их партнёрами. В дополнение к проводимой им индивидуальной и групповой терапии, доктор Гловер ведёт терапевтические группы **Хватит быть ПП!** и организует по всей стране семинары по теме **Освобождение от синдрома ПП**. На его сайте **NoMoreMrNiceGuy.com** представлены ресурсы и материалы, нацеленные на то, чтобы помочь мужчинам в их восстановлении и улучшении жизни. Доктор Гловер – частый гость различных радио-шоу и имеет ряд печатных публикаций, в том числе в журнале *Esquire*.

Доктор Гловер, дипломированный семейный и брачный консультант, имеющий степень по Семейной психологии и психотерапии. Он женат на Элизабет Орешкович, которая также является психотерапевтом. Вместе они основали центр Излечения и Восстановления. У них четверо детей и свой

дом в Такома, штат Вашингтон.

## Notes

[

← 1

]

Philosophiae Doctor. Данная учёная степень приблизительно соответствует (по уровню требований) российскому кандидату наук. *Здесь и далее - примечания пер.*

[

← 2

]

Имеются в виду, в большей степени, текущие последствия Сексуальной революции, происходящей преимущественно в постиндустриальных странах, развитие идей феминизма.

[

← 3

]

Имеется в виду выглядеть хорошо в глазах окружающих.

[

← 4

]

Фрустра́ция (лат. frustratio — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

[

← 5

]

Нью Эйдж(англ.New Age, буквально «новая эра»), религии «нового века» — общее название совокупности различных мистических течений и движений, в основном оккультного, эзотерического и синкретического характера. Название движения связано с его ориентацией на астрологическую эпоху — «Эру Водолея». Начало этой эпохи относят к современности или ближайшему будущему (XX—XXII столетиям). В рамках движения предполагается, что на смену современной придёт другая культура, гораздо более совершенная, которая ознаменуется грандиозным

эпохальным скачком в духовном и ментальном развитии человечества.

[

← 6

]

В качестве психотерапевта.

[

← 7

]

Инсайт — (от англ. insight — проницательность, проникновение в суть, понимание, озарение, внезапная догадка) — многозначный термин из области зоопсихологии, психологии, психоанализа и психиатрии, описывающий сложное интеллектуальное явление, суть которого состоит в неожиданном, отчасти интуитивном понимании стоящей проблемы и нахождении её решения.

[

← 8

]

Эмоциональная доступность — готовность к эмоциональной близости с партнером; эмоциональная поддержка, понимание, одобрение вне зависимости от ситуации взаимодействия.

[

← 9

]

Международная Младшая лига – благотворительная организация, основанная в Южном Виллиамспорте, Пенсильвания, США, которая занимается организацией местных юношеских лиг по бейсболу и софтболу в США и в остальном мире. Имеет разделение на несколько дивизионов для детей в возрасте от 4 до 18 лет.

[

← 10

]

Воскресная школа – социальный институт, функционирующий в некоторых католических странах обычно с целью обучения детей принципам Христианства. Такое название возникло, поскольку в большинстве церквей встречи участников школы происходят по воскресеньям.

[

← 11

]

Старейшина (в христианстве) – лицо, которое занимает особое ответственное положение в общине христиан в связи с общепризнанной мудростью оного. В некоторых направлениях христианства (например, в православной, католической, англиканской, методистской традиции) старейшина относится к духовенству, обычно осуществляя служение в местной церкви.

[  
← 12  
]

Компульсивность (лат. compulsio – принуждение; напоминание о платеже) - 1. вообще - склонность к повторяющимся, стереотипным поведенческим актам: моторным, эмоциональным или интеллектуальным; 2. повторяемость в одинаковой форме побуждений и действий, обычно выполняющих функцию защиты от навязчивого страха (например, идеаторные и сложные двигательные ритуалы, мытьё рук пациентами с навязчивым страхом загрязнения); 3. навязчивое побуждение, субъективное ощущение чуждости, принудительного характера возникающих патологических побуждений совершить нечто неприемлемое, противоестественное (например, выругаться в толпе, выйти голым на улицу и т.п.).

[  
← 13  
]

Бизнес-консультант - это отдельное лицо или фирма, оказывающие консультационные услуги другим фирмам, предприятиям, организациям по широкому кругу вопросов. Услугами консультантов по бизнесу пользуются организации, не имеющие в своих структурах соответствующих отделов или желающие что-то изменить, но не знающие, каким образом это сделать.

[  
← 14  
]

В оригинале - even keel – англ. идиома, имеющая несколько значений: (морской термин) Положение, в котором лодка уравновешена для комфортной поездки и плывёт ровно.

(идиоматич.) Утверждение, заключающееся в том, что эмоции человека находятся под контролем и уравновешены.

(Идиоматич.) О бизнесе или другом деле, которое находится под контролем и протекает бесппроблемно

[



← 15

]

Милкетост (Milquetoast) – английский дисфемизм, обозначающий робкого, застенчивого, излишне вежливого человека. От англ. milky toast – размокший в молоке кусок хлеба.

[

← 16

]

Т.е. американской

[

← 17

]

Аддикция (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка), в широком смысле, означает ощущаемую человеком навязчивую потребность в определённой деятельности. В более узком смысле, это патологическое влечение к чему-либо, что увеличивает риск развития психических заболеваний и/или связано с персональными или социальными проблемами. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но ныне применяется и к нехимическим зависимостям, например, поведенческим, примерами которых могут служить: игромания, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм и т. п.

[

← 18

]

Разновидность стриптиза, при которой клиент располагается в своей кабинке, а раздевающаяся женщина – в другой. При этом стриптизерша не может увидеть клиента, а клиент видит её постоянно.

[

← 19

]

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

[

← 20

]

Речь идёт о эмоциональных потребностях.

[

← 21

]

Сериал, выходивший в США в 1990-1998 годах про злоключения городского невротика, стэнд-ап комика, Джерри Сайнфелда и его настолько же неврастенических нью-йоркских друзей. (прим. переводчика)

[

← 22

]

Нью-Йорк Янкиз (англ. New York Yankees) — профессиональный бейсбольный клуб, базирующийся в одном из пяти районов города Нью-Йорка Бронксе.

[

← 23

]

12 шагов — программа духовного переориентирования для зависимых от алкоголя. Целью является признание своей зависимости, апеллирование к «высшей силе» для излечения, возмещение ущерба, нанесённого другим в результате зависимости и донесение целительного знания до других зависимых.

[

← 24

]

Оксюморон, оксиморон (др.-греч. οξύμωρον — «умная глупость») — стилистическая фигура или стилистическая ошибка — сочетание слов с противоположным значением (то есть сочетание несочетаемого). Например — живой мертвец.

[

← 25

]

Employee Assistance Program (EAP) — опциональная часть «соцпакета», которую «выбирает» множество работников в США. EAP рассчитана на материальную помощь в устранении личных проблем сотрудника, которые могут повлиять на его работоспособность, здоровье и благополучие. Таким образом, пользуясь EAP можно, например, оплатить услуги психологического консультанта и т.п.

[

← 26

]

Интернализация — процесс освоения индивидом или группой людей

соц. ценностей, норм, установок, стереотипов, принадлежащих тем, с кем она, он или они взаимодействуют.

[

← 27

]

Паттерн (в психологии) - набор стереотипных поведенческих реакций или последовательностей действий. То есть некие шаблоны поведения, которые воспринимаются как аксиомы и выполняются без оценки и анализа, «на автомате».

[

← 28

]

В данном случае колледж, в котором обучался Алан, соответствует в РФ уровню высшей школы (ВУЗу или его составной части, например бакалавриату).

[

← 29

]

Общество христианской молодежи – в США группа подростков, занимающихся от имени церкви миссионерской деятельностью среди населения.

[

← 30

]

Маниакально-депрессивный психоз (устар. – новое наименование - Биполярное аффективное расстройство) - психическое заболевание, которое проявляется в виде аффективных состояний — маниакальных (или гипоманиакальных) и депрессивных, а иногда и смешанных состояний, при которых у больного наблюдаются быстрая смена симптомов мании (гипомании) и депрессии, также наблюдается синдром деперсонализации - дереализации, либо симптомы депрессии и мании одновременно (например, тоска со взвинченностью, беспокойством либо эйфория с заторможенностью — так называемая непродуктивная мания — или другие).

[

← 31

]

Уолтер Митти – вымышленный персонаж рассказа James Thurber «The Secret Life of Walter Mitty», который был впервые опубликован в журнале

Нью-Йоркер 18 марта 1939 года. Митти – кроткий, мягкий человек, живущий в своём воображении богатой жизнью, полной приключениями.

[  
← 32

] Выдержка из статьи "Politically Incorrect Desires," которая была опубликована в 49-ом выпуске журнала Salon.

[  
← 33

] В оригинале DEER Response – реакция оленёнка.

[  
← 34

] Демпинг (экон.) - продажа товара по искусственно заниженным ценам, как правило, с целью вытеснения конкурентов с рынка.

[  
← 35

] Интеллектуализм - Направления в философии, выдвигающие интеллект на первый план в процессе познания действительности.

[  
← 36

] Метод мозгового штурма (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

[  
← 37

] Когнитивный диссонанс (от латинских слов: cognitio — «познание» и dissonantia — «несозвучность, нестройность, отсутствие гармонии») — состояние психического дискомфорта индивида, вызванное столкновением в его сознании конфликтующих представлений: идей, верований, ценностей или эмоциональных реакций.

[  
← 38  
]

Наставник - Опытный участник группы анонимных алкоголиков, который способен разъяснить принципы каждого из 12 шагов избавления от зависимости.

[  
← 39  
]

1 миля равняется 1,609 км. (прим. переводчика)

[  
← 40  
]

Аутоагрессия - активность, направленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах. (прим. переводчика)

[  
← 41  
]

Один фунт равняется 0.454 кг (прим. переводчика)

[  
← 42  
]

Ракетбол – спортивная игра с мячом, проходящая на прямоугольном закрытом корте. По сути, представляет собой теннис в замкнутом помещении. Основные правила ракетбола очень похожи на правила сквоша.

[  
← 43  
]

Софтбол - спортивная командная игра с мячом, аналог бейсбола. Мяч для софтбола напоминает по размерам грейпфрут, он более мягкий, чем бейсбольный мяч, и имеет более низкую скорость полёта.

[  
← 44  
]

Скаутская Организация — добровольное, неполитическое, образовательное движение, которое помогает молодежи стать более самостоятельными.

[

← 45

]

Веймаранер или веймарская легавая — охотничья подружейная собака. Её предков использовали и в охоте на крупную дичь. Собаки данной породы отличаются послушностью и необычайной понятливостью, легко обучаются, используется для розыскной работы и в качестве сторожа.

[

← 46

]

Вирт — виртуальный секс, т.е. синхронизированная посредством интернета мастурбация.

[

← 47

]

Аффирмация (от лат. affirmatio — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

[

← 48

]

Прокрастинация — психологический термин, обозначающий склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел.

[

← 49

]

Costco Wholesale Corporation — крупнейшая в мире сеть складов самообслуживания клубного типа и пятое по величине продаж розничное торговое предприятие в США.