**БЬОРН ЗЮФКЕ**

**Мужские души**

**Психологический путеводитель по хрупкому миру сильного пола**

Все фрагменты, выделенные желтым, - это полосные врезки. они НЕ дублируются (кроме страницы 9 - это исключение). поэтому верстальщику не нужно убирать их из текста. только копировать на отдельные полосы. полосные врезки оформляем так, как в книге Digital минимализм (ITD00323852), только без боковых полос.

лучше все полосные врезки органично распределить по всей книге. чтобы не было где-то мало, а где-то полно

стр. 9 - врезку после верстки из общего текста нужно удалить

стр. 22 - два предложения, выделенные желтым - это ОДНА полосная врезка

стр. 24 - "лица, воспитывающие..." и "соответственно, взрослые..." - это ОДНА полосная врезка

стр. 46 - два предложения, выделенные желтым - это ОДНА полосная врезка

Колонтитулы: слева - Мужские души, справа - название главы

Еще есть три картинки: два графика и одна разворотная - их чуть позже редактор пришлет. В тексте указано, где их нужно поставить

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

Посвящается моему сыну Джонатану

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

Немногие мужчины способны дать правдивый ответ на вопрос «Как дела?» Большинство мужчин потеряли связь со своим внутренним миром. Психотерапевт Бьорн Зюфке отправляет нас в увлекательное и полное открытий путешествие по мужской психике и показывает, как создаются эмоциональные блоки и как их можно преодолеть. Он вдохновляет мужчин, призывая их более осознанно разбираться со своими страхами, желаниями, заботами и потребностями. «Для нас, мужчин, это самая трудная и самая важная задача за всю историю — заглянуть в свой собственный омут, не давая собственному отражению на поверхности сбить себя с толку, проникнуть в глубины, в таинственный и невероятный внутренний мир. Отправиться в полное неожиданностей путешествие к тому, что сокрыто внутри нас. И осознать, что там, в глубине, таится не враг».

Бьорн Зюфке, дипломированный психолог из Билефельда.

Работает психотерапевтом и оказывает профессиональную

помощь мужчинам всех возрастов.

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Благодарность**

**Обзорная карта: мужчины и чувства**

**Глава первая.** **Подготовка к путешествию**: **без чувств не обойтись!**

Без восприятия чувств невозможно удовлетворение потребностей

Без восприятия чувств невозможно планирование действий

Без восприятия чувств невозможна здоровая психика

**Глава вторая. Немного истории: развитие мужской идентичности**

Врожденное или приобретенное? И то и другое!

Путь к мужской идентичности: карта похода

Этап 1. Отчуждение от внутреннего мира

Этап 2. Внешняя ориентация мужчины (экстернализация)

Этап 3. Догматизм и беспомощность

Этап 4.Мужская дилемма, отношения любви-ненависти к женщинам

и мужская депрессия

**Глава третья. Разделенная страна: на границе потребностей**

**и отрицания чувств**

Отрицание чувств не равно бесчувственности

Отрицание чувств до добра не доведет

Две стороны личности мужчины

Поддержание амбивалентности извне

Противоречивая роль современной мужественности

Необходимость подробного разбора мужской дилеммы

**Глава четвертая. Традиции и обычаи: мужские виды защиты от эмоций**

Молчание и одиночество (мужское дистанцирование, часть 1)

Самовыражение

Рациональность

Ориентация на действие

Ориентация на результат, а не на процесс

Конкуренция и успех

Насилие

**Глава пятая. Туристические достопримечательности: сильные стороны**

**мужчин**

Юмор и управление эмоциями (мужское дистанцирование, часть 2)

Самовыражение

Рациональность

Ориентация на действие

Ориентация на результат, а не на процесс

**Глава шестая. Общение с «местным жителем»: решение мужской дилеммы**

Путь к себе : карта путешественника

Этап 1. Распознавание проблем в отношениях

Этап 2. Мягкое столкновение

Этап 3. Обнаружение чувств в защищенной беспомощности

Этап 4. Разработка ориентированных на эмоции стратегий решения проблем

**Глава седьмая. Достопримечательности и секретные советы: тайные и удивительные чувства мужчин**

Страх

Беспомощность

Горе

Злость/Ярость

Чувство вины

Стыд

Желания

Любовь и влечение

Перспективы

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**БЛАГОДАРНОСТЬ**

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

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**ОБЗОРНАЯ КАРТА. МУЖЧИНЫ И ЧУВСТВА**

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

Тем не менее эти страхи и желания, наши проблемы и потребности в основном остаются за рамками общественного обсуждения. Но это неудивительно. Принято считать, что глубоких эмоций у мужчин практически не бывает. Поэтому многие (женщины, конечно) даже не догадываются, что мы, мужчины, **на самом деле** испытываем. Что мы *чувствуем* внутри (иногда очень глубоко), что мы любим и от чего мы действительно страдаем, к чему стремимся, а чего избегаем, что нас волнует, что пугает, а что возбуждает (не только в сексуальном смысле). Так что эта книга посвящена вопросу, на который нам, мужчинам, трудно ответить честно. Я имею в виду вопрос «Как дела?»

**Как дела?**

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

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

1. Проигнорировать его и сменить тему: «Слушай, может, сходим сегодня в ресторан?»

2. Невнятно бормотать в надежде, что она сама придумает устраивающий ее ответ: «Ммм!»

3. Использовать общие фразы: «Хорошо!», «Нормально!», «Как обычно!»

4. Или вы серьезно относитесь к этому вопросу, обдумываете его, слушаете себя и обнаруживаете, что у вас нет ясных эмоций, что вы чувствовали себя в течение последних 6-10 часов работником, функцией, а не личностью. Короче говоря: у вас просто нет правдивого ответа на вопрос «Как дела?»

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

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

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

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

**Для мужчин...**

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

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

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

Поэтому в этой книге не будет миссионерских призывов заново открыть «истинную мужественность» или «женскую сторону». Вы не узнаете ничего о «новых мужчинах» или о «метросексуальности» этакого Дэвида Бекхэма, которая сейчас снова вошла в моду — или снова вышла из нее? Короче говоря: ничего не будет сказано о том, как *нужно* себя чувствовать, вести или каким *нужно* быть. О том, какие чувства или потребности являются правильными или неправильными, хорошими или плохими, какое поведение и образ жизни являются подобающими, а какие нет. Также не будет общих рекомендаций, какое поведение нужно изменить (если только оно не связано с активным насилием). Каждый читатель должен сам определить это для себя, с учетом своей индивидуальной ситуации.

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

Я считаю, что оба пола подвержены определенным ограничениям в своих психологических структурах, потому что они, как правило, односторонне ориентированы на конкретные переживания и поведение. Я не хочу пояснять эту мысль прямо сейчас, так как об этом подробно будет рассказано далее. Но я предполагаю, что все эти специфические способы переживания и поведения в целом присущи homo sapiens, то есть они не **«принадлежат»** какому-либо полу. Это сразу же указывает на цель: преодолеть существующие психологические ограничения, т.е. расширить спектр своего опыта и поведения, включив в него аспекты, которые часто приписываются противоположному полу и потому отторгаются. В результате у мужчины появится больше общечеловеческих эмоциональных качеств и больший набор (или хотя бы выбор) действий.

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

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

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

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

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

**...и для женщин**

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

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

Одна женщина, например, после прочтения нашей книги посоветовала мужу обратиться к психологу. Когда послушный супруг вернулся после первого визита к психотерапевту, она сразу же спросила его: «Расскажи, как прошел первый сеанс с психологом?!» Она получила «ответ, ориентированный на результат»: «Все прошло очень хорошо!» Этот ответ оставил ее (снова) в одиночестве. Она почувствовала себя обиженной, возмущенной и разочарованной. Потом она вспомнила о том, что мы назвали «юмористическим упрямством», взяла мужа за руку и мягко сказала: «Я не сдамся так быстро!» Он засмеялся, и в результате у них состоялся очень трогательный разговор, который длился весь вечер. «А ведь он не хотел рассказывать о первом сеансе!» ­— добавила она с наигранным возмущением, рассказав мне эту историю, после чего у меня неожиданно вырвалось: «И правильно!».

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

Чтобы упростить читателям эти задачи, чрезвычайно сложная тема «мужественности» сжата и разбита на отдельные узкие аспекты. Как путеводитель, который представляет огромное разнообразие страны в рамках двух-трехнедельного тура. И подобно тому, как отпускники иногда делают заметки, дополнения, что-то выделяют или исправляют, отдельные части этого «психологического путеводителя» всегда можно расширить, включив в него личные комментарии читателя-мужчины.

**Путешествие внутрь себя**

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

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

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

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

**Мужчинам не нужен путеводитель, чтобы обнаружить и принять удовольствие, желание или энтузиазм. Помощь нужна, когда необходимо увидеть и не оттолкнуть «слабые», болезненные чувства, скрытые желания и потребности (полосная врезка, из общего текст убрать).**

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

«Вашему сердцу один раз уже повезло — теперь вы хотите стать абсолютно счастливым, иначе бы Вы не пришли к психотерапевту?» — предполагаю я. Арно кивает: «Хотя моя жена и обвиняет меня в том, что я сторонник традиционной медицины, я все еще верю в то, что причиной болезней сердца могут быть психоэмоциональные факторы, такие как стресс и несчастье». «Как и для вашего отца, для вас счастье связано с исполнением желаний, — делаю я вывод. — Итак, чего хочется вашему неудовлетворенному сердцу?» Он некоторое время молчит, затем говорит: «Я не знаю, стоит ли мне вернуться во Францию ​​и должен ли я сохранять свой брак!» — «Должны или хотите?» — спрашиваю я. «Это похоже на операцию на открытом сердце», — хитро улыбается Франсуа. И он уже не выглядит таким бледным и истощенным.

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

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

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

**Шаг за шагом**

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

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

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

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

4. «Традиции и обычаи». Типичные мужские вопросы (достижения, конкуренция, иногда насилие) также включены в терапевтическую повестку дня, поскольку именно это мужчины готовы обсуждать по собственной инициативе. В результате психотерапевту постепенно удается выяснить, какие **причуды** и **жизненные принципы** свойственны его клиенту, а затем и обсудить их с ним.

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

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

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

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**ГЛАВА ПЕРВАЯ**

**Подготовка к путешествию: без чувств не обойтись!**

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

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

Такие термины всегда несут в себе риск того, что социальное явление или социальные причины возникновения личных проблем могут быть бездумно индивидуализированы: проблема возникла не из-за общества, нет, индивидуум, в данном случае конкретный мужчина испытывает дефицит эмоциональных реакций — проще говоря, он болен. «Боже, я наконец-то узнала, почему мой брак терпит крах: мой муж страдает от алекситимии!» «О да, мой тоже, может быть, есть лекарство от этого?». **Трудность восприятия** — **серьезная проблема для многих мужчин, но совсем не индивидуальная ПАТОЛОГИЯ. Скорее, отсутствие доступа к собственным чувствам можно рассматривать как основную проблему мужской идентичности в целом.**

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

**Без восприятия чувств невозможно удовлетворение потребностей**

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

**1. Потребность в привязанности.**

**2. Потребность в самостоятельности и контроле.**

**3. Потребность в повышении самооценки.**

**4. Потребность в удовольствии.**

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

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

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

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

Конкретный страх указывает на то, что та или иная базовая потребность находится под угрозой. Гнев указывает на то, что одна из потребностей была серьезно нарушена. Печаль указывает на потерю или постоянное отсутствие удовлетворения потребности. Там, где нет адекватного и дифференцированного восприятия чувств, не может быть восприятия собственных потребностей — и, следовательно, их удовлетворения. Поэтому тезис, который будет проходить через всю эту книгу, звучит так:

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

**Без восприятия чувств невозможно планирование действий.**

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

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

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

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

**Без восприятия чувств невозможна здоровая психика**

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

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

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

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

Для собственного психологического благополучия полезно, например, осознать собственное, скрытое в глубине души желание, даже если немедленное удовлетворение этой потребности невозможно. Это утверждение полностью противоречит тому, что многие мужчины думают о человеческой (мужской) психике. Соответственно, большинство мужчин реагируют на это утверждение следующим образом: «Что может быть хорошего в ощущении глубокого горя или потребности, которую невозможно удовлетворить? Это же больно! Было бы лучше вообще не чувствовать этого!»

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

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

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

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

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

— Вы знаете, я пришел сюда тайком.

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

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

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

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

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

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

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

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

— Вишни? — переспрашиваю я.

Он нехотя рассказывает:

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

— Избил? — спрашиваю я.

Бильман серьезно и медленно кивает:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— На Альме, где нет греха! Или все же есть, г-н Бильман?[[3]](#footnote-3)

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

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

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

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**ГЛАВА ВТОРАЯ**

**Немного истории: развитие мужской идентичности**

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

**Врожденное или приобретенное? И то и другое!**

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

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

Например, в научно-популярных версиях *количественное* различие часто превращается в *качественное*. Это означает, что гендерная разница в отношении частоты выбора определенного поведения объявляется фундаментальным гендерным различием. На основе наблюдения, что мальчики в конфликтных ситуациях демонстрируют более агрессивное поведение, чем девочки, можно сделать громкое, но совершенно неверное утверждение: «Мальчики агрессивны, а девочки избегают агрессии». Индивидуальные способности или особенности поведения, **как правило**, связывают с полом, ссылаясь на некоторые генетические различия мужчин и женщин. Это звучит провокационно и убедительно. Но с научной точки зрения это, конечно же, чепуха.

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

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

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

Кроме того, социальные факторы, влияющие на психологию мужчин в нашем обществе, гораздо интереснее, чем просто список генетически определенных гендерных различий. Тем более что речь идет не о различиях в компетенциях полов: биологические особенности могут играть важную роль, когда речь заходит о том, кто лучше решает арифметические задачи или владеет более обширным словарным запасом. В этой книге, однако, основное внимание уделяется *эмоциональной* стороне мужской идентичности. Таким образом, читатель может изучить свое собственное развитие с точки зрения теории процессов социализации. Он может применить эти знания к себе, к своей собственной биографии.

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

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

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

**Путь к мужской идентичности: карта похода**

ВСТАВИТЬ РИСУНОК

Этап 1. Отчуждение от внутреннего мира, гендерный фактор, недостаточное отражение собственных чувств, вынужденная идентификация обходным путем

Этап 2. Внешняя ориентация мужчины (экстернализация)

Этап 3. Догматизм и беспомощность

Этап 4. Мужская дилемма, отношения любви-ненависти к женщинам и мужская депрессия

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

**Этап 1. Отчуждение от внутреннего мира**

Чтобы понять, как факторы социализации влияют на отсутствие у мужчин доступа к собственным импульсам, нам нужно отправиться в далекое прошлое. Мы должны понять, как в рамках социализации в раннем детстве мальчикам постепенно становится все труднее получать доступ к своему внутреннему миру. Особую роль здесь играют следующие три аспекта: «гендерный фактор», отсутствие отражения чувств и необходимость «идентификации обходным путем».

1. **Гендерный фактор или социальный отпечаток**

Термин «гендерный фактор» описывает те социальные процессы, в ходе которых создается СОЦИАЛЬНАЯ КОНСТРУКЦИЯ различных образов мужественности и женственности. Другими словами, под ним понимаются все те мелкие и крупные повседневные явления, посредством которых типичные идеи мужественности и женственности все глубже и глубже проникают в наше мышление и восприятие.

Мы по-прежнему живем в мире, в котором многое определяется половой принадлежностью. Каждый понимает, что большинство водителей грузовиков, бизнесменов и полицейских — мужчины. А те, кто работает в библиотеках, ухаживают за пожилыми людьми или подолгу болтают по телефону с друзьями — женщины. Мы уже давно привыкли к этому. Потому что процесс гендерной идентификации начинается очень рано: с розовой и светло-голубой детской одежды, с кукол и экскаваторов, с воспитательниц детских садов. Мальчики (как и девочки, конечно; далее, однако, речь пойдет дело только о процессе социализации мужчин) сталкиваются:

1. С гендерным разделением труда — например, мать готовит, а отец занимается ремонтом.

2. С гендерными формами взаимодействия — например, учитель-мужчина обычно строгий, учительница заботливая и чуткая.

3. С гендерными иерархиями — например, ректорами университетов обычно являются мужчины, а секретарями — женщины.

При восприятии этих гендерных аспектов существует очень важное различие между детьми, в данном случае мальчиками, и взрослыми: **мальчик неправильно истолковывает социальную конструкцию гендера как естественную.** Он еще не в состоянии признать фундаментальную изменчивость социальных конструкций. Для него нет разницы между **биологическим** фактом, что мужчины не рожают детей, и **общественно-социальным** фактом, что мужчины обычно не бывают воспитателями детских садов.

Достаточно сослаться на один крайне важный контрпример: если мальчик в своей повседневной жизни сталкивается с воспитателем детского сада мужского пола, стереотипное равенство «забота = женщина» просто не может возникнуть. Оно не может застрять в мышлении и чувствах мальчика. Процесс гендерной идентификации начинает расшатываться.

При отсутствии таких контрпримеров мальчики обычно принимают традиционные атрибуты мужественности как естественные и неизбежные требования для всех мальчиков.

Когда я занимался проектной работой с учениками начальной школы, я часто спрашивал мальчиков, какие, по их мнению, у девочек существуют преимущества. Часто приходилось слышать такие ответы: «Если бы я был девочкой, у меня были бы длинные волосы!», «Если бы я был девочкой, я бы получил единицу по немецкому!»[[4]](#footnote-4), «Если бы я был девочкой, мне не пришлось бы всегда играть в футбол!» Стоит учесть, что мальчики могли высказываться анонимно — в ином случае большинство ответов, вероятно, были бы совсем другими. Что приводит нас к еще одному важному фактору в процессе гендерной идентификации: дискриминации отклонений от норм.

Любой, кто бросает вызов общепринятому мужскому образу своим поведением или отношением, т.е. ведет себя или высказывается иначе, чем принято, постоянно испытывает негативное отношение со стороны других. И прежде всего со стороны других мальчиков и мужчин.

От этой дискриминации больше всего страдают юные и взрослые гомосексуалисты. Мягкие, нежные мужчины или сторонники феминизма, то есть, отвергающие сексизм, также чувствуют на себе эти социальные санкции. Иногда для негативного отношения достаточно нетипичного хобби.

Таким образом, мальчики **неосознанно** и **невольно** социализируются в патриархальную структуру общества, не имея возможности понять этот процесс. И вследствие своего поведения они сами поддерживают эту социальную структуру. Все это происходит абсолютно независимо от того, разделяют ли отдельно взятые мальчики идеологию, стоящую за этим, или нет. При этом они, конечно, не осознают, что тем самым они отказываются от своих собственных чувств и потребностей.

**2. Отсутствие отражения чувств**

Второе обоснование носит, скорее, психологический характер и связано с процессом «отражения чувств» ребенка.

|  |
| --- |
| Термин «зеркальное отражение» означает, что родители или другие опекуны правильно распознают чувства, выраженные ребенком, возможно, также называют их, и в любом случае реагируют на них соответствующим образом. Если, например, ребенок сидит в углу с опущенными плечами, потому что он был исключен из игры, возможное отражение чувств со стороны взрослого может происходить следующим образом: 1) обнаружение чувства грусти у ребенка; 2) сообщение об этом чувстве ребенку и 3) утешительные объятия. Этот процесс адекватного отражения эмоций может потерпеть неудачу в разные моменты: если взрослый не распознает или неправильно истолковывает чувство грусти, если он не обращает внимания на состояние ребенка, не осмеливается говорить о нем, или намеренно игнорирует его, если он считает эту грусть неуместной или даже наказывает ребенка. |

Для отражения чувств у *мальчиков* можно сформулировать следующий тезис:

**Лица, воспитывающие мальчиков, не отражают их чувства, в отличие от чувств девочек. Поэтому мальчики часто не могут принять испытываемые ими чувства как часть своей личности.**

Американский ПСИХОАНАЛИТИК Нэнси Ходороу в первую очередь указывает на гендерные различия между сыновьями и их матерями, которые в большинстве случаев ухаживают за детьми. Ходороу утверждает, что матери чувствуют себя более связанными со своими дочерьми, чем с сыновьями, демонстрируют больше эмпатии и могут лучше реагировать на их эмоции. По этой причине, говорит Ходороу, близкие отношения с дочерьми поддерживаются дольше, чем с сыновьями.

Эта точка зрения была подвергнута критике в течение последних 20 лет[[5]](#footnote-5). Тем не менее я хотел бы вернуться к неоднократному наблюдению, которое интересно в этом контексте: матери реагируют на ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА своих детей мужского пола, например, на улыбку ребенка, так же, как на чувства девочек. Однако они, как правило, *не отражают* негативные эмоции мальчиков. Скорее, матери часто реагируют на эти негативные чувства с помощью наигранного удивления, что следует интерпретировать как попытку успокоить мальчиков и отвлечь их от эмоционального возбуждения.

Это инстинктивное материнское поведение, с одной стороны, можно понимать как реакцию на значительную эмоциональную лабильность[[6]](#footnote-6) у младенцев мужского пола. (В некоторых, но далеко не во всех исследованиях описывается, что мальчики испытывают более высокий уровень перенапряжения и раздражительности, на что реагируют продолжительным криком.) Другая, даже более точна интерпретация заключается в том, что уже в отношении таких крох родители мыслят стереотипами: мальчики не должны бояться или грустить. Родители просто игнорируют такие эмоции своих сыновей.

Этот аспект интересен тем, что он прямо подтверждается моим опытом работы с мужчинами. В терапии с мужчинами всегда очевидно, что им трудно осознать эти так называемые негативные и «слабые» чувства, например, горе, страх или беспомощность. Позитивные эмоции, такие как забота или радость, осознаются гораздо лучше. Поэтому давайте слегка перефразируем тезис Ходороу:

**Лица, воспитывающие мальчиков, не отражают их негативные чувства, в отличие от чувств девочек. Поэтому мальчики часто не могут принять испытываемые ими негативные чувства как часть своей личности.**

Также следует добавить:

**Соответственно, взрослые мужчины с трудом воспринимают свои отрицательные эмоции и справляются с ними.**

Этот измененный тезис соответствует повседневному опыту многих мальчиков, когда их чувства грусти, перенапряжения, обиды и беспомощности остаются без внимания. Когда мальчики выражают такие эмоции открыто и прямо, то в ответ они часто получают осуждение и равнодушие, а не поддержку и сочувствие. Эти чувства не находят отражения и понимания, их не считают возможными, нормальными и уместными. Поэтому мальчики не могут принять их как часть своего внутреннего мира. Не отражение чувств, а, напротив, их отрицание мы находим в известных шаблонах «Мальчики не плачут!», «Индеец не знает боли!» В том числе из-за таких выражений отрицательные эмоции не только не считаются нормальными, но даже обесцениваются как угрожающие личности.

**3. Идентификация: мужчины вынуждены идти в обход**

**Мальчики растут преимущественно в женском окружении, поэтому они не учатся (посредством прямой идентификации) быть мужчинами. Скорее, они учатся (обходным путем) не быть «немужчинами».**

Матери заботятся о мальчиках в среднем больше, чем отцы. Мужчины, которые могли бы помочь научиться осознавать свои эмоции, редко бывают в детских садах и начальных школах, на детской площадке и по соседству. Иногда отец просто исчезает из жизни сына, а часто отец присутствует чисто формально: отношения с сыном — зачастую непреднамеренно — носят внешний и поверхностный характер.

Даже отцы, довольно активно участвующие в жизни сыновей, часто не могут предстать перед ними как целостные личности с сильными и слабыми сторонами, с горестями и радостями, со страхами и беспомощностью. С одной стороны, этому препятствуют их занятость и психологическая нагрузка на работе. Дома многие отцы выглядят уставшими и рассеянными — за завтраком и ужином, до и после тяжелого рабочего дня. Или же отцы демонстрируют силу и власть, нередко наказывая детей. В лучшем случае они являются, прежде всего, веселыми организаторами мероприятий по выходным. В любом случае, сыновья в основном видят лишь часть их личности, некий образ, а не реального человека. С другой стороны, неспособность отцов воспринимать свои собственные чувства заметно осложняет эмоциональный контакт с сыновьями.

Мужчины из медиа, то есть из фильмов и телевидения, также не помогают самоидентификации: они либо жестокие монстры, либо супергерои, а иногда и те и другие одновременно, но никак не настоящие мужчины. Таким образом, **у мальчиков не развивается способность прямой гендерной идентификации.**

Когда мальчики признают свою половую принадлежность — а это, как правило, происходит еще до четырехлетнего возраста — у них возникает внутренняя психологическая потребность в развитии мужской идентичности. В этом непростом процессе применяется принцип «идентификации обходным путем». Благодаря ежедневным контактам, мальчики хорошо знают, что представляют собой **женщины**: как они говорят, что они делают, какую роль играют, как ведут себя с другими женщинами, мужчинами и детьми.

Как только мальчики становятся способны различать мужской и женский пол, как только они осознают, что женщина — это «не мужчина», они делают логичный вывод: для достижения мужской идентичности необходимо быть не похожим на женщину, то есть не быть немужчиной. Поскольку мальчики не могут напрямую отождествить себя с мужчиной, они должны отделить себя от женщины — так сказать, идентифицировать путем отрицания. Поэтому мальчики **не пытаются быть мужчинами, они пытаются не быть немужчинами.**

И чем дальше, тем хуже. Отделение от женщин, от матерей, от всего, что считается женским, означает для мальчиков то, что они должны отказаться от тех своих внутренних эмоций, которые им знакомы благодаря женщинам: горе, страх, нежность или потребность в утешении. Потому что, согласно жестокой логике идентификации обходным путем, это все несвойственно мужчине. Таким образом, мальчики привыкают бояться этих нормальных внутренних человеческих импульсов и в конечном итоге презирают их, поскольку они являются признаками их собственной «немужественности». Самое трагичное, что при этом мальчики боятся и стремятся избежать не только *событий*, которые вызывают горе, страх или беспомощность, но *и этих чувств* самих по себе. Все их собственные «слабые» чувства становятся объектами отторжения и страха, будучи даже полностью оторванными от обстоятельств их возникновения. За внутренним отторжением чувств многих мужчин обычно лежит явный страх, что их внутренние импульсы могут «одолеть» их.

Г-ну Челику 39 лет, и он приходит в мужской консультационный центр, потому что его только что бросила подруга. После пяти лет отношений «ей надоело, что я всегда ускользаю от нее». Он описывает свою беспомощность и невозможность подобрать слова в спорах с ней, свои стратегии избегания, которые ему удивительно хорошо известны, — очевидно, он часто использовал их в конфликтах со своей девушкой. «Но я ничего не могу с этим поделать!» — отчаянно говорит Челик. Он чувствует себя загнанным в ловушку, хочет наконец-то что-то изменить.

Благодаря его мотивации и готовности к рефлексии быстро становится ясно, что он очень боится прогрузиться в свои «неизвестные глубины»: «Я не знаю, хочу ли я узнать все о моих скелетах в шкафу! И как мне выбраться оттуда?!» Поскольку Челик увлекается дайвингом, мы сначала развиваем мысль, что отдельные сеансы терапии — это погружения, во время которых он может постепенно осмотреться в своих «темных водах». Я здесь как инструктор буду следить за снабжением кислородом и надвигающимися опасностями, чтобы при необходимости предупредить его. Мы с ним рассуждаем, что наше техническое оснащение «является потрясающим» и ничего страшного с нами не случится. Челик набирается смелости и готов «рискнуть ​​сейчас». Во время «погружений» в течение следующих нескольких месяцев он откапывает грязные сундуки — некоторые из них, при ближайшем рассмотрении, оказываются маленькими сундуками с сокровищами.

**Экскурс. Важность отца**

Важность отца или других представителей мужского пола для развития личности мальчика невозможно преувеличить. Принцип идентификации обходным путем является универсальным, поскольку большинство мальчиков воспитываются в среде, в которой преобладают женщины. Тем не менее фигура отца имеет решающее значение для осознания чувств. Если отец эмоционально присутствует и воплощает различные общечеловеческие эмоции и поведение (любовь, горе, страх, радость, строгость, заботу), то он сам преуспел в интеграции эмоций и сможет помочь в этом сыну. Это автоматически уменьшает эмоциональную зависимость мальчика от женщин и позволяет ему быть более независимым и стабильным. **Эмоциональное присутствие отца очень способствует эмоциональному освобождению сына.**

Однако если отец относится к мальчику с равнодушием или даже грубостью, сын должен защититься от возникающего «слабого» чувства отверженности и травмы. Чтобы не чувствовать грусти и разочарования, он начинает относиться к себе с тем же безразличием или даже резкостью, как и отец. Он «отвергает себя» и принимает сторону своего отца. Эта форма защиты от стрессовых и болезненных чувств известна как «идентификация с агрессором». Такая идентификация активно поддерживает и укрепляет в детстве и в юности хрупкое неприятие «слабых» чувств, которые считаются женскими. В результате многие взрослые мужчины настроены жестко против самих себя, что так же страшно, как и жесткость, с которой они реагируют на чувства других людей.

Господину Дитриху 46 лет. В детстве у него был огромный опыт насилия, и впоследствии у него появилось огромное количество зависимостей, включая секс, алкоголь и игры. Сейчас он от них освободился и приходит в мужской консультационный центр, чтобы «проработать свое детство».

Дитрих заметно дистанцируется во время общения, не отвечает на мои комментарии, особенно когда они становятся более личными. Выражаясь футбольным сленгом: он продолжает играть в свою игру. Когда я осторожно замечаю это, он улыбается и говорит:

— Да, именно, я не подпускаю к себе. Вы должны застать меня врасплох, чтобы прорваться ко мне и ударить!

Это замечание заставляет меня вздрогнуть. Я говорю ему, что с уважением отношусь к его защите и границам. На самом деле, я просто не смогу «ударить» его. Мальчишка внутри него уже получил достаточно порки.

Дитрих на мгновение замолкает и задумчиво кивает, но быстро приходит в себя и рассказывает историю своего детства. Заметно, что он уже рассказывал эту историю во многих клиниках и терапевтических группах. Мне вспомнился фильм «Умница Уилл Хантинг», в котором психотерапевт Робин Уильямс обычно произносил одно и то же предложение своему клиенту, когда он очень спокойным голосом рассказывал о своем опыте насилия: «Ты в этом не виноват!» При этом он каждый раз становился на шаг ближе к своему клиенту, пока тот, наконец, не разразился слезами... Но я не Робин Уильямс, поэтому я слушаю рассказ г-на Дитриха и благодарю его за то, что он набрался смелости рассказать мне все.

Поскольку он не реагирует на мою похвалу и, возможно, также потому, что я чувствую себя немного похожим на Робина Уильямса, я повторяю свое предложение. Дитрих удивлен. У него достаточно опыта общения с психологами, чтобы знать, что буквальное повторение вряд ли связано с деменцией специалиста. Я спрашиваю его, видит ли он разницу в своей внутренней реакции.

— Да, — говорит он с удивлением, — теперь, во второй раз, я почувствовал что-то, было такое теплое чувство внутри меня!

— Радость? — спрашиваю я.

— Да, я думаю… В любом случае, я всегда хотел, чтобы меня за что-то похвалили. Мой отец никогда не хвалил меня, только... Ну, вы знаете ... Я думаю, я все еще хочу, чтобы старик хвалил меня.

Я отвечаю, что я еще не настолько стар, даже если я иногда чувствую себя таким, но я готов хвалить его всякий раз, когда есть за что.

Дитрих смеется. Он рад и моему предложению, и возможности посмеяться:

— Я давно не смеялся!

Я рассказываю ему о сериале из моего детства «Тим Талер», в котором мальчик с заразительным смехом продает его дьяволу. Дитрих задумывается и бормочет:

— Да, я тоже это делал, продавал его в казино и в борделях!

Мы много смеемся в течение этого часа, в том числе представляя себе маленького Тима Талера в борделе, и когда Дитрих уходит, он дважды повторяет, что ни в коем случае не хочет потерять свой смех. Я предложил ему записать эту мысль, чтобы не забыть, причем я даже не шутил, но он так громко рассмеялся, что я положил ручку.

И наоборот, есть одинокие мальчики, которые «решают» чувствовать боль через отторжение отца. Они эмоционально отрываются от мужского мира и отождествляют себя с матерью. Эти мужчины часто не осознают такие чувства, как гнев или ярость. Напротив, они даже активно дистанцируются от самоуверенного и доминирующего поведения. Дело в том, что такое поведение ассоциируется у них с жестоким отцом — но они не хотят иметь с ним вообще ничего общего. По иронии судьбы, эти мужчины, которые основывают свою идентичность не на обесценивании, а на идеализации женственности, в конечном итоге неосознанно стремятся к отторжению эмоций. Потому что все чувства, которые, так или иначе, связаны с отцом, решительно отвергаются. Неудивительно, что эти мужчины реагируют крайне удивленно или оборонительно, когда сталкиваются со своими собственными агрессивными импульсами — косвенно, через сны и фантазии, или прямо, через обратную связь с другими людьми.

Гоподину Энгельхарду 37 лет, он педагог и член совета от партии «Зеленых». В системах классификации, которые так популярны в желтой прессе, его назвали бы «новым человеком» во всех отношениях. В первом разговоре он неохотно и со стыдом сообщает о фантазиях, связанных с насилием, которые постоянно преследуют его. Он очень страдает от этого — тем более что они «совсем не в его духе», как он подчеркивает. Оказывается, что фантазии в форме (дневных и ночных) снов по сути связаны с насильственными действиями в отношении его подруги и возникают в ситуациях, когда они проводят много времени вместе, например, в отпуске или в выходные дни.

На следующих двух сеансах мы прорабатываем ряд проблем, связанных с его поведением по отношению к подруге. Оно очень похоже на его поведение в юности по отношению к властной матери. Энгельхард с улыбкой отмечает каждое открытие и говорит, что «он уже все знает».

На следующей встрече он вскользь упоминает о «психологических клише», ссылаясь на какой-то комментарий, сделанный мной. В конце часа он интересуется моей профессиональной карьерой. Я с удовольствием начинаю ему рассказывать и только потом понимаю, что Энгельхард уже не раз косвенно поставил под сомнение мою квалификацию и компетентность как психотерапевта.

На следующем сеансе я реагирую на его пассивно-агрессивное отношение ко мне, т.е. косвенное и подсознательно враждебное. Я предлагаю прямо сказать, что ему во мне не нравится. Г-н Энгельхард в ужасе от моей реакции и пытается увести разговор в сторону. Но поскольку я настаиваю на том, что он должен открыто выразить свою злость на меня или свое недовольство мной, он, наконец, признается.

— Я не хотел возвращаться после первого сеанса.

— Замечательно, господин Энгельхард, — говорю я, — теперь все становится ясно, только вот… — Я пытаюсь спровоцировать его и в то же время отвлечь от ощущения, что меня задела его критика.

— Ну, и кроме того... — он все ходит вокруг да около, — вам не так уж много лет, не правда ли? И у Вас еще нет такого большого опыта работы.

— Что мне может посоветовать этот зеленый юнец, чуть ли не моложе меня, да? — спрашиваю я.

— Точно, — улыбается он и, похоже, ему нравится открыто выражать свой гнев.

Энгельхарда раздражает то, что он сидит в кресле клиента, а я в кресле терапевта. Я, наконец, спрашиваю его, как он себя чувствует, испытывая такие неприятные чувства здесь и сейчас.

— Необычно, и довольно сложно признать все это!

Энгельхард на мгновение замолкает, а затем рассказывает мне про книги о мужчинах. В них много говорится о «мужской энергии» и «силе», но гораздо меньше о стыде, гневе или зависти. Он действительно со злостью в голосе говорит об этих книгах, поэтому я спрашиваю его:

— А на кого или на что вы еще злитесь?

Он слегка пугается, но затем приходит в себя и тихо говорит:

— На мою партнершу!

Мы решаем, что поговорим о его злости на подругу во время следующего сеанса. Он обещает вернуться.

**Этап 2. Внешняя ориентация мужчины (экстернализация)**

Когда мальчики переходят на второй этап развития своей идентичности, они уже значительно удалились от себя. Как правило, они и дальше идут этой дорогой, никуда не отклоняясь. Таким образом, мальчики и мужчины идут дальше и дальше из своего внутреннего мира во внешний мир: они развивают многочисленные тенденции к экстернализации.

|  |
| --- |
| Термин «экстернализация» здесь и далее означает фундаментальную тенденцию к ориентации на внешний мир в восприятии и действии. |

Тенденция к экстернализации является центральным принципом в процессе развития мужской идентичности. Почти каждая типичная для мужчин особенность характера или поведения формируется этой внешней ориентацией. Поэтому более глубокое понимание этого основного принципа необходимо, если мы хотим понять путь к мужской идентичности. Начнем со сложного тезиса:

**Принцип экстернализации является одновременно следствием, причиной и стратегией отсутствия доступа к собственным чувствам.**

Итак, по порядку: отчуждение от своего внутреннего мира вынуждает мужчин ориентироваться на внешний мир. Если собственные чувства являются руководством к действию, мужчины, которые в значительной степени лишены доступа к этим чувствам, неизбежно вынуждены искать мотивы для действий вовне (в политических идеологиях, в профессиональных целях). Мужчины также нуждаются в поддержке извне для своего личного удовлетворения, потому что внутренняя эмоциональная реакция на удовлетворение их собственных потребностей (или невозможность этого удовлетворения) отсутствует. Сошлемся на мнение общепризнанного эксперта в области сексуальности: посткоитальный вопрос «Я был на высоте?» имеет смысл только в том случае, если мужчина сам совсем не чувствует свои ощущения и ощущения своей партнерши в процессе интимной близости. Здесь экстернализация является прямым следствием отчуждения от собственного внутреннего мира.

В то же время постоянная тенденция к экстернализации все более затрудняет доступ к собственным чувствам, и возникает порочный круг: чем больше человек ориентируется на внешние сферы жизни, тем больше он отдаляется от своих чувств. В связи с этим экстернализацию также можно рассматривать как причину сложности контакта со своим внутренним миром.

Склонность к экстернализации может проявляться в очень разных формах поведения или отношения к жизни. Таким образом, существуют различные формы экстернализации, такие как рациональность, самопредставление или дистанция от тела. Эти три аспекта, например, сразу дают понять, что их можно «использовать» для предотвращения эмоциональности и ориентации на свой внутренний мир. Таким образом, все тенденции к экстернализации являются стратегиями для предотвращения чувств. Эти различные стратегии экстернализации будут подробно обсуждаться в четвертой главе «Традиции и обычаи».

**Этап 3. Догматизм и беспомощность**Главным следствием прогрессирующего отказа от чувств у многих мужчин является склонность к абстракции. Или это даже стоит назвать принуждением к абстракции? По сути, использование абстрактных идеологий в качестве поддержки своих поступков является вынужденным следствием отказа в доступе к собственным чувствам. Каждый, кто не может воспринимать внутренние побуждения к действию, зависит от получения инструкций извне или от общих принципов или оснований. Это не означает, что любые связанные с идеологией мышление и действия в корне далеки от чувств. Тем не менее догмы, будь то политического, гуманистического или научного характера, особенно хорошо подходят для обоснования действий, которые предпринимаются не из внутренних побуждений.  
Еще более печально то, что трудный доступ к собственным чувствам всегда приводит к огромной беспомощности и чрезмерным требованиям к мужчинам, поскольку внутренняя мотивация отсутствует. По иронии судьбы, беспомощность, с которой мужчины так активно борются, является главным «чувством мужчины». До тех пор, пока мужественность продолжает формироваться посредством обходных отождествлений и отторжения эмоций, от этой особой беспомощности мужчинам избавиться невозможно.  
Еще хуже: не только **отсутствие** ощущений создает беспомощность — **сознательное принятие** чувств также приводит к беспомощности у многих мужчин, в данном случае к беспомощности из-за неизвестности. Мужчина, который впервые сталкивается с некоторыми из своих ранее подавленных чувств, не знает, что делать с этими неизвестными эмоциями.  
  
Тем не менее, эта последняя форма беспомощности является более позитивным вариантом: она дает возможность найти способы борьбы с ней, подходящие каждому конкретному мужчине, и опробовать их. С другой стороны, эта форма беспомощности, которая возникает в результате подавления эмоций, подчиняется принципу отторжения эмоций. Поскольку он диаметрально противоречит усвоенному понятию «мужественность», он опять снова же вызывает отторжение. В результате беспомощность — своя собственная и других мужчин — вызывает презрение. Такое осуждение беспомощности и слабости приводит к компенсаторной идеологии власти и подавления, героизма и господства.

**Этап 4. Мужская дилемма, отношения любви-ненависти к женщинам и мужская депрессия**  
В конце пути возникает конфликт: эмоциональной живости и внутренней потребности противостоит почти профессиональная защита от чувств. Это притягивает мужчину к чувствам, но и одновременно отталкивает от них. Опасность этой дилеммы усугубляется тем, что она редко бывает действительно осознанной. Для большинства мужчин активное изучение собственной «мужской дилеммы» вряд ли возможно.

Как и при любой дилемме, оба пути ведут в тупик. Если мальчику или мужчине удается воспринимать и переживать свои чувства и потребности, которые считаются женскими, друзья высмеивают его, называя «девчонкой», «слабаком», «плаксой». Женщины его также отвергают: горькие жалобы отдельных мужчин на то, что только бесчувственные мачо пользуются успехом у другого пола, не становятся реже. Ярко выраженная эмоциональная ориентация кажется мужчинам трудным делом не только из-за социализации, но и из-за отношения окружающих в повседневной жизни: идея хороша, но мир еще не готов!

С другой стороны, если мужчина последовательно идет по пути отказа от таких импульсов, он теряет свою (внутреннюю) жизнь и, в конечном счете, свое психическое здоровье. Кроме того, у него возникает сильная эмоциональная зависимость от женщин. Потому что если вы не можете получить доступ к своим собственным чувствам и потребностям, вам нужен другой человек — обычно ваша партнерша, — чтобы хотя бы временно открыть дверь в эту область. Эта крайняя эмоциональная зависимость мужчин от женщин в их жизни будет подробнее рассмотрена в седьмой главе, в разделе «Страх быть брошенным».

Но даже если мужчина не склонен к одной из двух упомянутых крайностей, внутреннее состояние и отношения с женщинами остаются сложными. Ключевое противоречие — потребность мужчины в эмоциях и защита от них приводит его к отношениям с женщинами, основанным на любви-ненависти. Потому что женщины воплощают те эмоциональные аспекты, которые мужчина упускает с одной стороны и презирает с другой. Внутренне противоречивое отношение к женщинам ставит перед мужчинами важнейшую проблему: как можно одновременно поддерживать собственное эмоциональное удовлетворение и важный для стабильной идентичности отказ от женственности?

Подростки мужского пола демонстрируют эту противоречивость особенно ярко: в разговоре тет-а-тет с девушкой они — сама мягкость, при общении в группе — маленькие «монстры-сексисты». Эта модель зависимого от ситуации общения с противоположным полом у взрослых мужчин заменяется индивидуально-зависимой оценкой женщин: «О, женщины могут забыть про все на свете! Исключение — моя жена, она просто ангел!» Благодаря такому интеллектуальному ухищрению мужчина может утолить свою потребность в эмоциях на груди у партнерши, не отказываясь от общего уничижения женственности.

Рано или поздно, однако, возникают такие ситуации, когда мужчины больше не могут обходиться своими стратегиями экстернализации. С их АМБИВАЛЕНТНЫМ отношением к женщинам и усиливающейся защитой от чувств они сталкиваются с проблемами в отношениях с противоположным полом. Критика в их адрес и недовольство ими растут. Отторжение чувств создает эмоциональную пустоту у многих мужчин: хотя они очень «успешны» в профессиональном смысле и, возможно, даже в личной жизни, но одновременно считают свое существование безрадостным и неудовлетворительным, однообразным и бессмысленным. Они страдают от «мужской депрессии».

Этот неологизм американского психотерапевта Терренса Реала очень удачен, поскольку дает понять, что не только мужчин с очевидными психическими или физическими заболеваниями может что-то беспокоить. Страдания и несчастья таких людей, которые вроде бы «хорошо функционируют» снаружи и «преуспевают» в жизни, также имеют название.

Эти люди не могут дать правильный ответ на вопрос врача «что вас беспокоит?» Тем не менее их что-то беспокоит, а именно, у них отсутствует прямой взгляд на свой внутренний мир. Одно это полностью объясняет, почему им нужна поддержка (в том числе психотерапевтическая). К сожалению, лишь немногие из этих мужчин обращаются за помощью, и в основном, когда уже застряли по самые уши в болоте. Мучительное состояние «я не знаю, что со мной, но так больше не может продолжаться!» не считается достаточной причиной принимать помощь от других.

«Мужская депрессия» может проявляться по-разному. Скрытая, порой многолетняя боль не может выйти наружу и скрывается за злоупотреблением алкоголем, насилием, социальной изоляцией, ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ жалобами, крайним саморазрушением или самоуничижением. В этих случаях мужчины также часто не получают никакой помощи. С их очень специфическими механизмами компенсации они отказываются от всех предложений помощи. Или они скользят по краю социальной терпимости довольно незаметно для себя. Какими бы ни были причины отказа от помощи и поддержки — результат всегда одинаковый. Человек остается один на один со своими страданиями:

1. «Это у меня со спиной проблемы, а не с головой!» (Психосоматик)

2. «Ты хочешь мне помочь — не смеши меня!» (Самоуверенный)

3. «Я все делаю неправильно» (Разрушающий сам себя)

4. «Я вовсе не здесь!» (Уклоняющийся)

5. «Все остальные — свиньи!» (Жестокий)

6. «Не помню!» (Алкоголик)

7. «Я не знаю!» (Страдающий от внутренней пустоты)

Соответственно (несмотря на бОльшее число *попыток* суицида среди женщин), мужчины в два-три раза чаще, чем женщины, лишают себя жизни. При таких мрачных описаниях остается неясным, что на самом деле является самым трагическим: страдания, которые эти люди причиняют другим, или их собственное несчастье. Или тот факт, что большинство этих типов отрицания чувств обычно воспринимаются как естественные мужские и, таким образом, продолжают сохраняться в обществе.

Когда катастрофа настолько очевидно неизбежна, обычно возникает вопрос: неужели все должно происходить именно так? С учетом логики описанного процесса социализации мужчин ответ может быть только один: да, и до тех пор, пока в описанных обстоятельствах социализации ничего не изменится, это будет происходить с большинством мальчиков и мужчин! Другой вопрос: неужели взрослый мужчина не может ничего изменить? В этом случае ответ очевиден: нет, может!

Но как может выглядеть дальнейший путь, выход из тупика мужской дилеммы? Такой путь будет указан в шестой главе «Общение с «местным жителем**»**. Но сначала мы хотим описать, как все, что было сформулировано выше, в основном теоретически, проявляется внутри взрослого мужчины, как он пытается преодолеть мужскую дилемму. Потому что до решения любой проблемы нужно всегда сначала выбрать правильные инструменты.

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**ГЛАВА ТРЕТЬЯ**

**Разделенная страна: на границе потребностей и отрицания чувств**

Страна мужских чувств и потребностей похожа на государство, раздираемое междоусобицей.

В моей голове живет зверь, он все разносит в пух и прах,

Чем бы я ни был занят, день-деньской.

Куда идти? Зачем идти?

Порой так хочется понять, ну кто же я такой.

В моей глотке живет зверь, он пожирает умные слова,

Что я пытаюсь всем сказать, день-деньской.

Что говорить, когда нет слов?

Порой так хочется понять, ну кто же я такой.

В моем сердце живет зверь, он душит благие порывы,

За которые я бьюсь, день-деньской.

К чему мне мысли, если все они о зле?

Порой так хочется понять, ну кто же я такой.

В моих глазах живет злой зверь, что жадно смотрит на меня,

Как будто хочет уничтожить, день-деньской.

Что будет, если верх возьмет он вдруг?

Порой так хочется понять, ну кто же я такой[[7]](#footnote-7).

Это текст песни, написанной Свеном Регенером, автором нескольких романов и солистом берлинской рок-группы Element of Crime. Его строки прекрасно демонстрируют мужскую дилемму. В песне находят выражение как потеря ориентиров, вызванная подавлением собственных эмоций, так и мужской принцип молчания. В ней также отражаются страх, что глубоко скрытые чувства вдруг возьмут верх. Но, прежде всего, образ неукротимого зверя подчеркивает, что весь спектр чувств переживается мужчиной бессознательно, а без осознания собственных чувств он не способен с ними справиться. Через этот художественный образ автор прекрасно передает сомнения мужчины.

**Почти всем мужчинам приходится сталкиваться с «мужской дилеммой» : стремление к удовлетворению эмоциональных потребностей, с одной стороны, и их отрицание** — **с другой.**

Преодоление мужской дилеммы может рассматриваться как важнейшая задача личностного роста. Мужчины, не способные справиться с этой задачей, продолжают отвергать свои чувства. Обладатели такой «традиционной» мужской психологии настолько вытесняют из сознания любые чувственные порывы, что эмоции внезапно и неожиданно прорываются лишь в те моменты, когда человек теряет контроль над собой (при употреблении алкоголя, в стрессовых ситуациях). В то же время есть мужчины, которым удается в значительной степени интегрировать чувствительность в собственный внутренний мир. Большинство из них социализировались в условиях, где проявление импульсов было в меньшей степени ограничено, или же учились принимать свои чувства во взрослом возрасте. У этих мужчин фундаментальная мужская дилемма выражена не так ярко и, что важно, более осознана. Осознание амбивалентности помогает им выработать в течение жизни стратегии, помогающие справиться с проблемами, которые она вызывает.

Большинство мужчин находятся в постоянном движении где-то между этими обоими полюсами **континуума**. И «движение» в данном случае является наиболее подходящим словом, поскольку степень контакта с собственными чувствами сильно зависит от конкретной жизненной ситуации.

Мы не зря рассматриваем фундаментальную мужскую дилемму настолько подробно. Как правило, амбивалентность, являющаяся неотделимой частью эмоциональной жизни мужчины, остается за рамками общественных дискуссий. Вместо этого нам говорят, что единственная проблема мужчин состоит в том, что женщины мешают им быть такими, какие они есть на самом деле. Причем выражение «какие они есть на самом деле» обычно подразумевает исключительно видимую экстернализированную сторону мужского характера. Но такой взгляд на личность мужчины слишком узок: он совершенно не учитывает эмоциональные потребности и страдания представителей сильного пола из-за оторванности от собственных чувств. Мужчинам просто отказывают в признании существования неотъемлемой части их внутренней жизни. Точно так же, как это происходило в их детстве и юности.

Для того чтобы подкрепить наши умозаключения психологической теорией, вернемся к идеям Карла Роджерса, вышеупомянутого основателя клиентцентрированной психологии. Роджерс пишет, что становление личности происходит в вечном противостоянии двух внутренних устремлений. Одно из них — тенденция к самозащите — отвечает за то, чтобы представления индивидуума о себе как можно меньше изменялись. Однако для сохранения стабильности необходимо, чтобы информация, противоречащая образу Я, хранилась в искаженном виде либо вовсе игнорировалась. При этом не важно, откуда берется информация: принадлежит ли она внутреннему миру самого человека (чувства, потребности) либо поступает из внешней среды (обратная связь, оценки, результаты поведения).

Тенденции к самозащите противостоит так называемая тенденция к самоактуализации. Она выражает потребность человека в саморазвитии и самореализации личности. Стремление к самоактуализации как бы вступает в спор со стремлением к самозащите, пытаясь сохранить в сознании человека всю информацию, включая восприятие внутренних импульсов, несовместимых с представлениями человека о себе. И только благодаря этому можно принять меры для их удовлетворения, предварительно изучив и поняв их.

Таким образом, мы можем представить себе мужскую дилемму как спор двух собеседников. Противниками в этом споре выступают тенденция к самозащите и тенденция к самоактуализации: первая склоняет отрицать чувства, вторая провоцирует желание жить жизнью, наполненной эмоциями. По сути, вся наша жизнь — это нахождение баланса между сохранением своей идентичности и саморазвитием, и поэтому обстоятельный разбор мужской дилеммы — крайне важная задача для личностного роста мужчины.

На сеансах у психотерапевта двойственность, существующая во внутреннем мире мужчины, проявляется типично. Мужчина отчасти пытается произвести на терапевта впечатление (тенденция к самозащите), старается показать, что он умеет и чем обладает, какой он есть и каким всегда останется. А в это время другая сторона его личности хочет как следует «заниматься» на сеансах (тенденция к самореализации), познавать себя и развиваться, ищет понимания и утешения, стремится вернуть то, что было отнято еще в юности.

**Отрицание чувств не равно бесчувственности**

Если мужчины отвергают «немужественные» чувства — страх, грусть, беспомощность или потребность в безопасности — и игнорируют чувства окружающих, не стоит принимать такое поведение за холодное равнодушие или неспособность в принципе испытывать какие-либо чувства. **Отрицание чувств в большей степени является стратегией, помогающей сохранить мужскую идентичность.**

Вполне естественно, что женщинам кажется, будто мужчины игнорируют их и лишают внимания, что вызывает недоумение, обиду, гнев. Эти чувства находят выражение в хорошо известных любому мужчине упреках: «Ты совершенно мной не интересуешься!», «Ты обо мне не думаешь!», «Ты ничего не замечаешь!» и итоговое «Я тебе не нужна!»

Мужчина мог бы ответить на это так: «Да, это правда. Я часто игнорирую твои чувства и не думаю о твоих потребностях. Но я обращаю на *твои* чувства и потребности так же мало внимания, как и на *мои собственные*!» Или сложнее: «Я чувствую и замечаю абсолютно все, и именно поэтому стремлюсь избегать своих чувств!» **Отрицание чувств** — **трудная внутренняя работа: для того, чтобы удерживать в узде эмоции, требуются немалые усилия.**

Некоторые примеры помогут прояснить, насколько важен аспект сохранения собственной идентичности, даже если это повлечет за собой личные жертвы. Для сравнения: представьте себе, как у женщины, идентичность которой с раннего детства была связана с понятиями красоты и привлекательности, после несчастного случая на лице появляется уродливый шрам. Или внезапная травма лишает спортсменку любимого увлечения. Разумеется, любая женщина принимает все возможные меры, чтобы не допустить того, что может привести к кризису идентичности. Так и мужчины, изгоняющие грусть, беспомощность и стыд из своего внутреннего мира, занимаются ничем иным как укреплением и защитой собственного образа Я.

**Именно для укрепления собственной идентичности мужчинам приходится игнорировать «немужественные» чувства, возникающие у других людей.**В то время как жена после долгого дня рассказывает о своих переживаниях по поводу ссоры с подругой или проблем на работе, ожидая «всего лишь» внимания и сочувствия к своим страданиям, муж вместо сострадания предлагает последовательный план действий для решения проблем. И здесь мы добрались до самого главного: активное слушание и сочувствие подразумевают, что слушатель в некоторой степени **сам**переживает чувства своего собеседника. Но для мужчины испытать те же чувства, что и его расстроенная партнерша, равнозначно угрозе собственной идентичности.

Часто мужчины быстро начинают скучать во время разговоров по душам, особенно если давно состоят в отношениях. Ведь *их* привычная манера общения, предполагающая активный поиск решения проблем, собеседнице не нужна. В то же время, ожидаемая партнершей альтернативная форма общения, предполагающая активное слушание, не уживается с внутренним стремлением мужчины сохранить собственную идентичность. Результатом становится безнадежная скука, за которой мужчина скрывает беспомощность: ситуация кажется безвыходной, поскольку одна из форм общения плохо воспринимается партнершей, другая же недоступна из-за механизмов экстернализации, четко усвоенных с ранних лет. А выразить в ходе разговора противоречивость собственных чувств довольно трудно. «Любимая, я не знаю, что мне делать. С одной стороны, тебя не устраивают мои рациональные предложения. С другой стороны, я не хотел бы каждый раз в такой степени переживать твою грусть», — облечь свои мысли в подобную форму мужчина, возможно, способен пару дней спустя, но не во время разговора. Обычно в этой ситуации мужчина спасается бегством, либо внутренним (станет отвлекаться, игнорировать собеседницу), либо внешним (в соседнюю комнату, на работу, к другой женщине).

Таким образом, не надо считать использование разнообразных тактик уклонения от душевных разговоров неизбежным признаком скудости внутреннего мира мужчины. Напротив, мужчины очень тонко чувствуют, что душещипательные беседы несут в себе угрозу их идентичности, и реагируют соответственно.

Аспект коммуникации между мужчиной и женщиной вновь иллюстрирует, насколько значима роль образца для подражания в детстве. Ведь проблема в отношениях, которая приносит столько мучений и мужчинам, и женщинам, возникает лишь из-за того, что во время взросления собственное Я мужчины развивается особенным образом: сдерживание общечеловеческих чувств беспомощности, усталости от чрезмерной нагрузки, страха и печали становится привычкой. Эта привычка возникает в процессе наблюдения за взрослыми мужчинами, которые становятся для ребенка образцом для подражания.

К счастью, расти никогда не поздно. Иногда и «большие мальчики» начинают меняться под влиянием других мужчин, демонстрирующих открытость и принятие своих чувств. Многие участники групповой психотерапии испытывают сильные эмоции, наблюдая, как кто-то из участников группы демонстрирует уязвимость или плачет. Под влиянием других участников они постепенно начинают осознавать свои чувства и справляться с ними. Иногда и сам психотерапевт может стать своего рода «запоздалым» образцом для подражания.

**Отрицание чувств до добра не доведет**

Иногда кажется, что некоторым мужчинам легко удается сохранить свою идентичность благодаря отрицанию чувств. Можно ли сказать, что они нашли решение мужской дилеммы? Конечно, нет. Теоретические выкладки, описывающие психологические процессы, связанные с отрицанием чувств, вновь и вновь находят подтверждение как в повседневной жизни, так и в терапевтической практике.

**Мужской подход к сохранению собственной идентичности не может применяться вечно.** В один прекрасный момент психика или тело выходят из-под контроля и отказываются работать согласованно. Появляются психосоматические заболевания, беспощадно открывающие человеку собственную уязвимость и беспомощность: внезапно обнаруживается язва желудка или межпозвоночная грыжа. В других случаях могут развиться депрессия, различного рода зависимости, сексуальные нарушения, фобии.

Обычно клиент «никак не может объяснить» свое состояние, но чувства стыда и опустошенности становятся совершенно явными. И наконец, к кризису идентичности могут подтолкнуть некоторые события в жизни человека, не зависящие от него, такие как смерть родителей, развод, потеря работы или работоспособности. Мужчинам особенно трудно справиться с внезапными и сильными чувствами, вызванными подобными ударами.

Рано или поздно ограниченная, лишенная основных человеческих чувств мужественность в ее общепринятом понимании начинает трещать по швам. С одной стороны, трудности, вызванные этим кризисом, могут подтолкнуть к саморазвитию. Если человек осознает, что модель мужественности, внутри которой он существовал прежде, ограничена, то начнет ее расширять. С другой стороны, кризис может привести к слепому акционизму, отчаянной попытке заклеить трещины, в то время как в тюбике уже не осталось клея. И вот тут уже нередки случаи демонстрации **гипермаскулинности**, энергичности (которой на самом деле давно уже нет), которые зачастую выглядят нелепо и печально.

Но даже если мужчина счастливо избегает тяжелых ударов судьбы и в состоянии преодолеть любые кризисы и процесс старения несмотря на то, что не признает собственные чувства, в этой бочке меда все равно найдется ложка дегтя. Пока одна часть мужчины занята тем, что стремится сохранить мужскую идентичность, отрицающую чувства, другая его часть страдает от неудовлетворенности глубокой потребности в близости, утешении, снятии внутреннего напряжения и сочувствии к пережитой боли.

**Две стороны личности мужчины**

Интересно, что о фундаментальной амбивалентности внутреннего мира мужчины — мужской дилемме — вновь и вновь напоминают именно женщины. Обычно одни утверждают, что за грозным видом мужчины кроется мягкая натура, другие же уверяют, что в каждом мужчине живет два совершенно разных человека. «Обычно он совсем не такой!» – испуганно говорят они. Под словом «такой» женщины обычно подразумевают непонятное им поведение, воплощающее тенденцию мужчин к экстернализации. Слово «обычно» в этом контексте напоминает о ситуациях, когда мужчина и женщина остаются наедине и перед женщиной проявляются скрытые черты характера мужчины.

Женщины, которым хоть раз удалось заглянуть во внутренний мир мужчины и прочувствовать мужскую эмоциональность, полагают, что эмоциональная сторона личности и есть «настоящая» личность мужчины. Сравнение внутреннего мира мужчины с мягкой сердцевиной, скрытой за твердой оболочкой, подводит нас к тому же: ядро, сердцевина всегда ассоциируются у нас с чем-то настоящим. Оболочка — лишь элемент защиты, ненужная шелуха. И многие женщины считают, что лишь после того, как будет разбита «скорлупа», мужчина раз и навсегда сможет стать эмоционально открытым, сочувствующим и понимающим — короче говоря, «нормальным» с точки зрения женщины. Но это не совсем так.

Отрицание чувств, более или менее отчетливо выраженное у разных мужчин, представляет собой годами складывающийся механизм, помогающий справляться с жизненными трудностями и сохранять собственную идентичность. Это не зонт, которым пользуются во время дождя, а в солнечную погоду оставляют дома в прихожей. Взаимоотношения между мужчиной и женщиной несколько сложнее, чем между орехом и щипцами для колки. Несомненно, женщина способна помочь мужчине наладить контакт с собственными импульсами, которыми он прежде пренебрегал, но она не может взять на себя преодоление уже не раз упомянутой мужской дилеммы. Задача личностного роста, заключающаяся в нахождении баланса между противоположными устремлениями и укреплением мужской идентичности, остается долгосрочным вызовом, справиться с которым способен только сам мужчина.

Господин Фристер, 38-летний архитектор, приходит к психотерапевту, чтобы справиться с классической мужской депрессией. Он, так сказать, мужчина в полном расцвете сил, успешен на работе, обладает приятной внешностью и прекрасным чувством юмора, но «почему-то несчастлив». И расставание с женщиной, которая «в третий и теперь уже последний» раз ушла от него после длительных отношений, далеко не единственная причина. Первое время мы подолгу обсуждаем прошлые отношения Фристера. Он очень рассудителен, довольно самокритичен, но долгое время наши разговоры остаются чисто аналитическими и очень сдержанными.

Я пытаюсь найти другой подход и прошу его коротко охарактеризовать себя, записав важные черты характера на карточках. Фристер берет две карточки. На одной из них он записывает определения «сильный и креативный», а на другой «веселый и интересный». Мы коротко обсуждаем эти свойства характера и то, как они появились. Затем я переворачиваю обе карточки и прямо спрашиваю Фристера, есть ли у его характера другая, обратная сторона. Он моментально замирает. Его взгляд надолго останавливается на карточках, потом на мне, а затем уходит в пустоту. Наконец он тихо говорит:

— Вообще-то мне всегда нравилась меланхоличная музыка. — И быстро добавляет: — Но сейчас я такую уже не слушаю.

Я чувствую, что пока мы говорим о грустных песнях и об эмоциях, которые они вызывают, мы постепенно сближаемся. Пока Фристер вдруг не говорит:

— Но ведь я не ныть сюда пришел!

— Вы пришли как раз-таки за этим! — возражаю я.

— Как это, «за этим»? — спрашивает он озадаченно.

— Мне кажется, что вам хочется пожаловаться. И я думаю, что вам нужно пожаловаться, тем более что долгие годы вы этого не делали, — я не хочу, чтобы он опять начал отрицать и обесценивать чувство грусти, которое стало теперь таким явным.

Фристер задумывается, а затем, колеблясь и с трудом выдавливая улыбку, говорит:

— Но тогда выходит, что я нытик!

— Именно, — говорю я. Наш сеанс заканчивается тем, что на обратной стороне карточки (на которой написано «веселый и интересный») он пишет «я нытик». Это суровое определение помогает ему не вытеснять из сознания печаль, не преуменьшать ее.

— Есть еще кое-что! — говорит Фристер в начале следующего сеанса. И рассказывает, что в те редкие дни, когда его подруга задерживалась на работе дольше него, дома он не мог найти себе места, а отвлекался и успокаивался, только если принимался за работу.

После расставания он проводит больше 70-ти часов в неделю в офисе, остальное же время — в интернете.

— Может быть, у карточки «сильный и креативный» тоже есть обратная сторона? — спрашиваю я и указываю на карточки.

— Возможно… — бормочет он. — Иногда я совсем не креативный, а наоборот, довольно ленивый!

— Лени не существует. Лень — это либо отсутствие мотивации, либо подсознательный страх действовать! — цитирую я старую поговорку психотерапевтов. Порой приятно иметь в запасе парочку мудрых высказываний на такой случай. И вот Фристер уже рассказывает о своих страхах, и прежде всего о страхе одиночества.

В его семье было девять братьев и сестер, а к первой девушке он переехал прямо из родительского дома, поэтому он никогда не знал одиночества.

— Должен ли я написать на другой карточке, что я трус? — спрашивает он в конце сеанса.

— Если это действительно так… — говорю я.

После короткого колебания он пишет это слово на одной из карточек, а после сеанса забирает их с собой.

**Поддержание амбивалентности извне**

Причина существования мужской дилеммы заключается не только в сложном устройстве личности мужчины. Точно так же и внешние факторы вносят большой вклад в поддержание амбивалентности. Мужчине часто приходится быть то хладнокровным, то сопереживающим. Про обе стороны личности много говорится: в разных ситуациях поощряется или ожидается проявление качеств каждой из них. В некотором смысле, мужская идентичность похожа на одеяло, которое каждый постоянно тянет на себя.

**«Будь мужчиной!»**

Если кратко резюмировать в немного упрощенном виде: в окружении мужчин поощряется проявление традиционной мужественности, в том числе и умение держать эмоции при себе. Начальник хочет иметь исполнительного работника. Партнер по теннису ожидает бодрого равного противника. Соседу необходима помощь в ремонте. Компания друзей ждет дельного разговора. Но никто из этих мужчин не хочет знать об эмоциональных потребностях других мужчин, о беспомощности перед лицом трудностей и в отношениях, о страхе перед другими людьми. **Никто из мужчин не хочет знать о переживаниях других, потому что переживания других неизбежно напомнят об их собственных скрытых чувствах.**Лишь некоторые мужчины способны выслушать других или сами рассказать о своих переживаниях.

Еще хуже обстоит ситуация у молодежи. В этой среде нетипичное для мужского пола поведение встречают открытая неприязнь, оскорбления и социальная изоляция. Психотерапевты, имеющие опыт работы с мальчиками-подростками, знают, что даже осторожная попытка заговорить о «слабой» эмоциональной стороне личности подростка тут же вызывает «гомосексуальные» подозрения. В глазах подростка выглядит абсолютно логичным и не подвергается сомнению предположение, что говорящий о своих чувствах мужчина «феминизирован», а, значит, непременно гей. Недавно в одной весьма впечатляющей документальной телевизионной передаче я видел, как компания подростков «отучала» от страха некоторых ее членов с помощью различных испытаний на храбрость.

Примечательно то, что при этом ОБРЯДЕ ИНИЦИАЦИИ сама группа вполне ярко проявляла свои эмоции и оказывала активную эмоциональную поддержку испытуемому. Его вновь и вновь подбадривали преодолеть свой страх перед чрезвычайно рискованным маршрутом для паркура. Однако никому не пришло в голову позволить испытуемому ощущать вполне естественный и уместный страх.

Если мы сделаем еще один шаг назад в истории жизни и обратимся к детству, нам придется констатировать, что мужчины используют методы воспитания, которые уже в раннем возрасте закрепляют за сыновьями их гендерную роль. Авторы научных исследований соглашаются друг с другом: отцы поощряют манеру поведения и игры своих сыновей, если они соотносятся с гендерной ролью мужчины, в то время как нетипичное поведение наказывают. К отклонениям от гендерной роли в поведении своих дочерей они явно относятся терпимее. Еще более ощутимое воздействие на развитие ребенка имеет взаимовлияние мальчиков в раннем детстве. Уже в дошкольном возрасте ребенку приходится платить за нетипичные игры изоляцией от группы сверстников.

«**Будь настоящим мужчиной**!»

Итак, с одной стороны — ожидания других мужчин, которые хотят знать о внутреннем мире представителя своего пола как можно меньше. С другой стороны, ожидания женщин, большинство которых хотят от своих партнеров скорее противоположного, а именно: видеть рядом с собой мужчину, который осознает свои страхи и слабости и может о них говорить; заботливого, восприимчивого, понимающего, способного к эмпатии.

Исследования, изучающие женское воспитание, подтверждают это. Как правило, женщины поддерживают у мальчиков скорее **нетипичное** поведение: сотрудничество, послушание, мирные игры, вербальную коммуникацию. Такие предпочтения в воспитании основываются на том, что женщины сами лучше принимают такие виды поведения и считают их более «нормальными». К тому же за детьми, которые так себя ведут, проще следить. Возможно, это обстоятельство является решающим в выборе стиля воспитания для работников детских садов и учителей.

В то же время женщины не хотят, чтобы мужчина говорил о чувствах **постоянно** или **слишком часто** звонил своей матери. Такой мужчина выглядит в глазах женщины непривлекательным, «тряпкой», не повзрослевшим «маменькиным сынком». С точки зрения женщины, мужчина должен быть заботливым, эмоциональным и чувствительным, обладающим харизмой Джорджа Клуни. Настоящим мужчиной, в буквальном смысле слова. И кто же осудит за это женщин? Разве есть на земле мужчина, который сам бы не хотел быть таким? Известный журналист Аксель Хаке как-то описал свои чувства на этот счет.

«А теперь перейдем к выражению, которое меня очень долго раздражало — «идеальный мужчина».

Я был сыт по горло идеальными мужчинами. Лишь только я слышал эти слова, мне тут же хотелось бежать в ближайший бар, чтобы напиться — настолько противными они мне были.

Идеальные мужчины со всем справляются лучше меня. Всегда лучше. Идеальные мужчины готовят своим женщинам душистые ванны, если тем нужно расслабиться. Делают массаж головы, не спрашивая, но всегда в нужный момент. Они заваривают чай, когда женщина еще не успела подумать, о том, что хочет чаю, но, когда она подумает об этом, чай, приготовленный идеальным мужчиной, уже будет стоять перед ней.

Идеальные мужчины в любой момент готовы обеспечить эмоциональную поддержку, а если вдруг не могут, то нежным голосом расскажут, почему. Идеальным мужчинам всегда приходят в голову мысли, которые никогда в нужный момент не приходят в голову мне. Идеальные мужчины — это настоящий кошмар, заполонивший мир; они никогда не спят, их энергия неисчерпаема, а если вдруг и заканчивается, то они не подают виду.

Иногда идеальные мужчины приходят к нам в гости. Например, к нам заходил на кофе друг N со своей молодой женой, который принес с собой своего крошечного сына в люльке-переноске. И лишь только крохотный сынуля открыл рот, чтобы жалобно заплакать, N немедленно встал, чтобы тут же исполнить еще не выраженные желания малютки — те желания, о которых малютка еще даже не был способен сообщить. Бутылочка. Пустышка. Подгузничек. Погладить по головке.

А когда N возвращался на место, проходя мимо жены, он нежно провел рукой по ее волосам. И я уже знал, что будет дальше; я следил за N беспокойным взглядом, но он не обращал на меня внимания.

Не успел я закрыть за ними дверь, как моя жена дружественно зашипела:

— Видел, как он гладил ее по волосам? Ты бы хоть раз!..

Годами я желал лишь одного: однажды почувствовать себя идеальным. И на днях мое страстное желание исполнилось.

Тогда мы договорились встретиться и поужинать с Паулем и его женой Анной в ресторане. У Анны и Пауля есть полуторагодовалый ребенок; и у нас тоже есть полуторагодовалый ребенок, девочка, ее зовут Софи. На этот вечер все позвали нянь; и Анна с Паулем, и я тоже. Поэтому можно было просто сидеть в ресторане и спокойно рассказывать друг другу об ужасной усталости, о различных проявлениях и степенях усталости родителей, которым каждую ночь приходится вставать, чтобы дать ребенку бутылочку или угодить еще каким-либо другим способом.

И вдруг моя жена Паола сказала, что она стала слишком сильно уставать от ночных пробуждений, после которых долго не могла заснуть. И теперь по ночам встаю я (то есть ее муж), чтобы дать дочери бутылочку, поменять подгузник, укачать. И что я встаю в половине седьмого утра снова и снова, чтобы приготовить завтрак старшему сыну Луису и идти на работу: все лишь ради того, чтобы она могла снова нормально спать по ночам.

И я заметил интерес в глазах Анны, а в глазах ее мужа я заметил что-то вроде… Хм… Ненависти?

В любом случае я знал: в этот момент я был недостижимо идеальным мужчиной в его глазах, и еще некоторое время буду оставаться таким, и, что ж тут лукавить, это было прекрасно, это было замечательно».

Многим мужчинам, состоящим в отношениях, хорошо известны «двойные требования», с которыми сталкивается и альтер эго Акселя Хаке. Мужчина должен быть мужественно-сильным и в то же время чувственно-нежным. Непоколебимым, как скала, плечом, на которое можно опереться, но одновременно и сам нуждаться в поддержке женщины. При просмотре трогательных фильмов он должен пускать скупую мужскую слезу — но не чаще, чем женщины! Разумеется, он должен быть интересным человеком, обладающим хорошим чувством юмора, но при этом прекрасным слушателем. Таким слушателем, который, когда рубит дрова с голым торсом, тут же бросает топор, заслышав, что жена возвращается с работы, чтобы за чашечкой кофе обсудить с ней ее рабочий день. При этом от него ждут активного слушания: он должен не просто понимать чувства партнерши, а угадывать их сам. Но прежде всего мужчина не только долженбытьнежным, отзывчивым и общительным. Он должен хотеть бытьнежным, отзывчивым и общительным. **Мужчина не только должен быть в любое время готовым к личному эмоциональному разговору с партнершей, но и хотеть его».**

Такие требования, или, точнее говоря, чрезмерные требования нередко приводят к тому, что мужчина, которому они предъявляются, предпочитает женщине компанию друзей: так сказать, спасается бегством в пивную или спортивный клуб. В кругу мужчин-друзей и знакомых эмоциональная сторона его личности никого не интересует. Зато он точно знает, что его там ожидает, точнее, что **от него**ожидают, а чего нет. Поэтому такие мужские контакты, пусть более поверхностны с точки зрения возможности удовлетворить эмоциональные потребности, но, по крайней мере, явно проще.

**Противоречивая роль современной мужественности**

Двойные требования к мужественности уже закрепились в современной культуре: об этом сигнализируют средства массовой информации. Вы уже замечали, что с недавнего времени герои рекламы разнообразных бритв после пробуждения сначала нежно целуют своих жен, и лишь потом с трудом переносят в ванную вес мышц собственного торса? А одна передача, которую показывали по телевидению несколько лет назад, еще более явно иллюстрирует новые требования к мужчинам. Группу мужчин, которых бросили их женщины, отправили в своего рода лагерь, где каждый из них прошел три обучающих курса, чтобы вновь завоевать сердца бывших девушек: фитнес-тренер приводил их в нужную форму, домработница учила готовить и убираться, а психотерапевт — как правильно говорить и слушать. Современный мужчина — это кубики пресса, изысканное крем-брюле и натренированный слух.

Современные фильмы и сериалы рисуют ту же картину. Раньше, добившись справедливости и спасши женщину, от которой был без ума, герой вестерна одиноко уходил в закат, поскольку был неспособен на длительные отношения. В современных же вестернах (вроде фильма Кевина Костнера «Открытый простор») главный герой остается таким же крутым, однако после финальной перестрелки возвращается к довольно эмансипированной по меркам Дикого запада женщине, чтобы несколько неловко признаться ей в любви.

Даже герои новых боевиков теперь являются **не только** гипермаскулинными типами с суперспособностями, **но и**любящими, заботливыми мужьями и отцами. Например, в американском сериале «24 часа», удостоившимся многих премий, главное действующее лицо, Джек Бауэр, спасая мир, **одновременно** делает все возможное для благополучия своей семьи. Временами сцены становятся несколько комичными, когда во время стремительной езды на автомобиле от одной перестрелки к другой герой Джек наводит по телефону справки о неизвестно где слоняющейся дочери. Современная мужественность и отцовство не щадят даже супергероев.

И все же в образе Джека Бауэра наметилось определенное развитие по сравнению с героями старых боевиков. Несмотря на то, что противоречивый характер супермена не сопоставим с мужественностью, которую мы наблюдаем в повседневной жизни, в фильме все же в принципе допускается существование эмоциональных потребностей мужчины, от которых он не должен абстрагироваться или бежать. Напротив, эмоциональность мужчины представлена как нечто, обладающее той же ценностью, что и традиционная гипермаскулинность супергероев. И поскольку при этом Джек Бауэр обладает и менее приглядными чертами характера, такими как самоуправство и импульсивная агрессия, перед нами вырисовывается образ, уже отчасти напоминающий реального человека.

Особенно сильно мужчина ощущает тяжесть двойных требований во время ежевечерней смены роли работника на роль партнера и отца. Приходя с работы домой, он должен вести себя абсолютно по-другому. Всего час назад к нему предъявлялись совершенно другие требования, а теперь от него просят не решений, а понимания, не компетентности, а обсуждения новых семейных проблем, не распоряжений, а способности находить компромисс, не действий, а чувств: список можно продолжать бесконечно.

Самая большая трудность в современных требованиях состоит в том, что они по большей части четко не сформулированы. Вне работы мужчина просто не знает, чего от него ждут. Он видит перед собой массу задач, решать которые его не учили в детстве и которые при этом неясно сформулированы. Так мы приходим к следующему социальному требованию: **сначала мужчина должен научиться «распознавать» задачи.**

А тот, кто не понимает, чего от него требуют, подвергается стрессу. Когда цель неясна или непонятно описана, невозможно подготовиться к решению задач, ведущих к ее достижению, не получится радоваться каждому успешно пройденному вперед шагу, нельзя найти способы исправления ошибок. И как мужчина может сообщить о том, что ожидания чересчур завышены или противоречивы, если они не выражены понятным языком? Некоторые мужчины не только сбиваются с пути, продираясь сквозь дебри личностных требований, но и теряют физическое здоровье, а иногда и самих себя.

Генри Гольдман — привлекательный мужчина лет тридцати пяти, образованный и вдумчивый, с хорошим чувством юмора. Бравый солдат, одним словом. Правда, сейчас солдат немного приуныл. Он пришел в центр психологической помощи для мужчин «из-за постоянно возвращающейся депрессии». Я немного озадачен, поскольку уже во время первого разговора он некстати неоднократно упоминает своего соседа Кнута. Я начинаю копать в этом направлении. Выясняется, что жена Гольдмана часто восторженно ставит в пример этого Кнута своему мужу:

— Я постоянно слышу, какой он прекрасный работник и заботливый семьянин. Он успешный, всегда в хорошем настроении, дарит жене цветы и т.д. и т.п.

На какое-то мгновение глаза Гольдмана вспыхивают, звучащее в голосе раздражение быстро исчезает, и он начинает в деталях рассказывать о своих промахах в качестве мужа, отца и воспитателя трудных подростков в заведении, где он работает.

После двух-трех следующих сеансов, в течение которых Генри продолжает рассказывать, какой герой этот замечательный Кнут и какой неудачник он сам. Мы начинаем детально обсуждать отношения Гольдмана с женой. Становится ясно, что жена предъявляет ему слишком высокие и противоречивые требования. Он должен быть понимающим и общительным, но о его собственных «депрессивных мыслях» жена ничего знать не хочет, поскольку они ее якобы пугают. Она все время советует ему пить таблетки, чтобы избавиться от этих мыслей. Он должен активнее помогать ей по хозяйству, что он и так делает, но одновременно с этим его жена требует, чтобы он выполнял и всю «мужскую» работу по дому.

— И в сексе то же самое! — вдруг становится ясно Гольдману. — Я должен быть не слишком напористым, но инициатива всегда должна исходить от меня. Я должен ее соблазнять!

— Как и Кнут, вероятно? — спрашиваю я, однако вовремя замечаю двусмысленность вопроса и добавляю: — Как и Кнут, видимо, соблазняет свою жену?

— Возможно! — ворчит Гольдман, долго и шумно вздыхая.

— Ужасно трудно всегда быть суперменом, да? — спрашиваю я. Мне хочется подвести его к мысли, что он сам активно пытается взять на себя роль супермена, хочет быть мастером на все руки и поэтому жена предъявляет ему такие высокие требования. Генри вяло кивает.

На следующих сеансах мы выясняем, что противоречивые требования выдвигает не только жена, но и другие люди. Например, коллеги по работе, где ему также приходится быть вежливым, общительным и понимающим, но в то же время «делать всю грязную работу, назначать наказания и ставить на место трудных детей».

Я выражаю солидарность небезупречной стороне личности Гольдмана, злословлю вместе с ним о «супер-Кнуте» и поддерживаю его, подталкивая к тому, чтобы он начал принимать собственные чувства, потребности и границы и при случае заявлять о них. Постепенно Генри становится все более осознанным, менее депрессивным. Наконец происходит настоящий прорыв, когда он смело заявляет матери, которой раньше «никогда не мог угодить», что ее ожидания завышены.

— Следующей будет моя жена, — радостно говорит он и подмигивает мне.

— Ой-ой-ой! — пугаюсь я.

**Попытки преодоления противоречий**

Человеку, столкнувшемуся с противоречивыми требованиями, свойственно решать проблему, впадая в крайности и концентрируясь на одном из полюсов: он стремится соответствовать требованиям одной из сторон и игнорирует требования другой стороны. То же самое происходит с мужчиной под влиянием противоречивых требований современности. Для многих мужчин это противоречие становится поводом обращения к традиционным представлениям о мужественности. Иногда мужчины цепляются за традиционные представления мертвой хваткой и все, что не вписывается в их рамки, обычно выглядит в глазах мужчины «гейством» и «бесхребетностью». Таким же абсурдным и странным кажется впадение в другую крайность, которая часто подается нам в виде «новой мужественности». В этом случае попытка сдержать экстремальные проявления традиционной мужественности превращается в своего рода «мужественность запретов», носитель которой руководствуется не своими внутренними импульсами, а сдерживает себя исключительно из страха совершить ошибку и сделать что-нибудь не так.

В конечном счете крайность не приводит к гармонии на психологическом уровне. Это доказывают многочисленные примеры историй мужчин, долгое время стремившихся ориентироваться на традиционные представления о мужественности, пока помимо их воли внезапно не прорывались «немужественные» чувственные порывы. В фильме «Красота по-американски» один из героев, бывший военный, гомофоб, жестоко обращается с членами своей семьи, пока неожиданно не проявляются его гомосексуальные наклонности. Сходя с ума от стыда, вызванного осознанием собственной «немужественности», полковник устраивает кровавую бойню.

Пример впадения в другую крайность я вычитал в одном отчете о работе психотерапевта в мужской группе. Он иллюстрирует, как потребность почувствовать собственную силу внезапно прорывается у носителей «новой мужественности». В ходе сеанса члены группы выполняют упражнения на расслабление, и психотерапевт дает инструкцию:

— Теперь мы ощущаем пенис, чувствуем его мощь!

То, что ведущий психотерапевтической группы просит представить себе «мощь» пениса во время упражнения на расслабление (!!!), я могу объяснить лишь тем, что он пытается заставить почувствовать себя сильными клиентов, которые в повседневной жизни привыкли фокусироваться исключительно на собственных слабостях.

**Необходимость подробного разбора мужской дилеммы**

В конце концов, у мужчин нет иного выхода, кроме как активно исследовать собственную амбивалентность, заключающуюся одновременно в отрицании чувств и в стремлении удовлетворить эмоциональные потребности. Двойные требования современного общества делают решение этой задачи еще более актуальным и необходимым, но не облегчают его. Не только потому что выдержать внутреннюю амбивалентность трудно психологически, но еще и потому, что человек склонен постоянно сомневаться в себе и рассматривать себя как «ущербного». С одной стороны, каждый мужчина, которому хоть однажды в жизни приходилось оказаться не самым сильным, умным, быстрым, первым, помнит, что значит ощущать себя слабым, беспомощным, боязливым, «недостаточно мужественным». С другой стороны, многие мужчины не раз слышали, как женщины обвиняют их в бесчувственности и деспотичности.

Таким образом, исследование собственной амбивалентности в немалой степени требует осознания ценности собственной личности, внутренней силы.

Для того чтобы противостоять своим слабостям, уметь переживать тяжелые и трудно преходящие эмоции, человеку необходимо осознание собственной ценности, осознание сильных сторон собственного характера и качеств, достойных любви. Тот, кто не сможет противопоставить стыду и другим негативным эмоциям ничего позитивного, вновь встанет перед необходимостью подсознательного вытеснения «слабых» чувств и потребностей, в то время как человек, открыто и сознательно рассуждающий о своих чувствах, обладает огромным преимуществом: у него появляется шанс на саморефлексию. Труднее всего наладить контакт с самим собой тем мужчинам, которые обладают низкой самооценкой (у таких мужчин особенно выражено обесценивание женщин и женственности).

Итак, конечной целью нашего путешествия по мужской психике должен быть полный разбор фундаментальной мужской дилеммы. Для того чтобы достигнуть пункта назначения, надо осветить обе составляющие амбивалентности подробнее. Сначала следует описать основные выражения мужской тенденции к экстернализации, то есть представить конкретные, наблюдаемые в повседневной жизни способы избегания эмоций. И, наконец, следует сфокусироваться на внутреннем мире, эмоциональных переживаниях мужчины.

**ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ**

**Традиции и обычаи: Мужские виды защиты от эмоций**

Долгая история становления мужественности породила множество весьма интересных традиций и обычаев, некоторые сохранились до наших дней. Эти формы поведения и традиционные ритуалы имеют одну общую черту:

**Традиционная мужская идентичность с ее внешней ориентацией в восприятии и действиях основана на фундаментальной «лжи ради идентичности».**

Провокационный термин «ложь ради идентичности» означает, что мужская идентичность основана на обширной защите от чувств и потребностей, которые считаются женскими. Учитывая, что эти нормальные человеческие импульсы по-прежнему сохраняются у мужчин, этот очень важный аспект развития мужской половой идентичности, безусловно, можно назвать ложью. Формы, которые эта ложь может принимать у взрослых мужчин, показаны ниже. Сразу отмечу, что большинство перечисленных здесь тенденций к экстернализации также имеют свои положительные стороны. В результате следующие разделы — «Дистанцирование», «Самовыражение», «Рациональность», «Ориентация на действие» и «Ориентация на результат» — находят свое соответствие со знаком плюс в главе «Сильные стороны мужчин».

Но когда основанное на экстернализации поведение возникает бессознательно и автоматически, если у мужчин отсутствует альтернативный вариант поведения, оно приобретает ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ характер.

**Молчание и одиночество (мужское дистанцирование, часть 1)**

**«Через это нужно пройти в одиночку!»**

Оба эти принципа — одиночество и молчание неразрывно связаны. Те, кто не говорит о личных заботах и ​​потребностях, сами себя изолируют от мира, хотят «все решать самостоятельно», испытывают одиночество на фундаментальном уровне. Даже если они при этом являются частью семьи или другой социальной сети.

Но поделиться личным не так-то просто для мужчин, как мы знаем из песни Свена Регенера: «В моей глотке живет зверь, он пожирает умные слова, Что я пытаюсь всем сказать, день-деньской. Что говорить, когда нет слов?» Многие женщины также могут рассказать о своем опыте столкновения с трагикомедией мужского молчания.

Мадлен Хаскати, математик по профессии, три года назад потеряла своего любимого мужа из-за рака. Теперь у нее появился новый мужчина. Она рассказывает, что ее покойный муж очень часто дарил подарки, заботился и баловал ее — чего ей не хватает в отношениях с нынешним кавалером. После сеанса терапии Мадлен вечером набирается смелости и просит своего партнера сказать ей комплимент:

— Что тебе нравится во мне?

Он погружается в глубокое долгое молчание и затем выдает:

— Ты умеешь хорошо считать!

Без сомнения, список возможных цитат или примеров по этой теме бесконечен. «Молчание мужчин» стало легендарным, термин перешел в разговорную речь. Например, поисковая система Google выдает более 30 000 результатов. Об этом рассказывают и почти каждая вторая газетная статья на тему «Общение между мужчинами и женщинами», и исследования о сексуальных затруднениях у мужчин, и разные шуточные открытки. Женские журналы регулярно обращаются к проблеме «молчания мужчин» и предлагают своим читательницам 5 безошибочных стратегий, как заставить партнера говорить.

Настоящим многолетним фаворитом в околонаучных колонках журналов является осознание того, что в среднем мужчины говорят на одну шестую, на четверть или треть (в зависимости от исследования) меньше слов в день, чем женщины. Исследователи всегда уверяют мужчин, что «неважно, сколько ты говоришь», но при этом высчитывают и запоминают длину их высказываний. Как будто коммуникативный дисбаланс между мужчинами и женщинами можно преодолеть, вставив еще парочку слов в предложение.

Конечно, ко мне приходит немало клиентов, при общении с которыми у меня уже в начале сеанса возникает вопрос, удавалось ли им хотя бы раз в жизни произнести 25 000 тысяч слов — ежедневную статистическую норму. Однако так же часто я встречаю мужчин, которые легко выдали свои 25 000 слов прежде, чем я успел сказать «добрый день». Поэтому в психотерапии с мужчинами всегда необходимо остановить клиента в его экстернализирующем повествовательном потоке и попросить сформулировать ответ в одном предложении. Такие высказывания, как «я злюсь на жену!», «снисходительные замечания моего отца причиняют мне боль!» или «то, о чем мы говорим, меня огорчает!» вполне понятны, несмотря на их краткость.

Анализ количества слов, используемых мужчинами и женщинами, нам никак не поможет. Большинство женщин жалуются не на то, что их партнеры обычно говорят слишком **мало**, а на то, **о чем** они (не) говорят. Строго говоря, решающим является даже не то, какие темы, а какие аспекты этих тем обсуждаются или умалчиваются. Мужчины много говорят о внешних, фактических и содержательных аспектах, даже когда речь идет о личных проблемах, но в основном оставляют сокрытой внутреннюю сторону, то есть свои собственные чувства и мысли. Например, мужчина может долго и подробно рассказывать о трудной рабочей ситуации и при этом не испытывать эмоционального облегчения в разговоре, поскольку он ограничивается чисто фактическими аспектами проблемы. Утешение, солидарность или уменьшение разочарования невозможны, потому что эмоции не демонстрируются. Возможно, собеседник даже скучает во время разговора[[8]](#footnote-8).

Таким образом, мужская тенденция к экстернализации влияет не только на основной выбор тем, но, прежде всего, на фокус в разговоре. Женщины (и психотерапевты) часто приходят в восторге, когда разговор удается вывести на личные проблемы. Однако через какое-то время они так же разочаровываются и теряются, потому что никакого реального обсуждения не возникло. Дело в склонности мужчин к экстернализации, что иногда трудно заметить, даже в рамках их личной темы. Они выражают общие философские мысли по соответствующей теме: интересные высказывания о любви, сексуальности, любовных отношениях или страхах, которые, однако, оставляют собеседника неудовлетворенным и незаинтересованным, потому что не видно личного отношения мужчины к обсуждаемому. Я часто замечал, как клиент вынимал из кармана книгу во время доверительной беседы, чтобы процитировать великого мыслителя. Тенденция к экстернализации глубоко укоренилась в мужчинах. И, как любой действительно хороший защитный механизм, она наиболее заметна, когда всем кажется, что ее преодолели.

Но важно не только то, **что** люди обсуждают, но, прежде всего, то, **как** они это обсуждают. Недавно я ждал своего друга в кафе и использовал время, чтобы понаблюдать за людьми за соседними столами. По соседству сидела молодая женщина, чей спутник произнес двух-трехминутный монолог, ни разу не взглянув на нее. Своим молчанием или манерой речи люди маневрируют в эмоциональном и социальном плане. Логическим следствием является одиночество, которое не становится более приятным, несмотря на попытки его идеализации в культуре: «одинокий ковбой», никем и ничем не связанный, решительно и беспрепятственно идет своим путем. Но куда?

Социолог Лотар Бениш уже давно сравнил мужскую тенденцию к экстернализации и ее последствия с аутичным расстройством. В разделе «Рациональность» в четвертой главе более подробно рассматривается тот факт, что это — безусловно, достаточно провокационное — утверждение имеет нейропсихологическую основу. Из клинической психологии давно известно, что диагноз шизоидных расстройств личности, который характеризуется отсутствием эмоциональности и потребности в социальном контакте, чаще ставится мужчинам, чем женщинам.

Конечно, у большинства мужчин не наблюдается не только психическое расстройство, но даже и значительное социальное отчуждение. Они поддерживают серьезные отношения с женщинами, работают полный рабочий день, развивают контакты и отношения с членами семьи и знакомыми. Однако в этих отношениях происходит своего рода *эмоциональное* отстранение, которое усугубляется экстернализующей мужской формой общения и контакта.

**У многих мужчин, особенно в возрасте от 35 до 40 лет, нет настоящих друзей.** У некоторых есть приятели из спортивного клуба, иногда «настоящие друзья» детства. Правда, они живут далеко, поэтому общение с ними стало крайне редким. Но лучшего друга, с которым можно обсуждать личные вопросы, к которому можно обратиться при серьезных и не очень кризисных ситуациях, не хватает большинству мужчин.

Ральфу Илльгнеру 45 лет, у него четверо детей, и он «до недавнего времени был счастлив в браке — по крайней мере, так думал!» Он улыбается, когда говорит это, а затем продолжает рассказывать, как его жена однажды ушла к другому. В результате он «сначала отгородился от всех и вся», затем впал в депрессию и, наконец, оказался в клинике. Теперь «худшее позади», но по совету своего клинического психолога он пришел в мужской консультационный центр для последующего лечения:

— Чтобы я снова не замкнулся в себе! — Ральф снова многозначительно улыбается — видно, что психолог уже хорошо поработал.

— Некоторые женщины хорошо к нам относятся, — говорю я. Возможно, стоит перейти к сути проблемы — отношениям с женщинами.

— Ну, если только некоторые, — Илльгнер грустно улыбается.

Мы сразу начинаем испытывать симпатию друг к другу.

После того, как мы оба хорошо поработали в течение нескольких недель, он спросил меня в конце сеанса, можно ли нам провести небольшую дегустацию вина во время последнего сеанса: Илльгнер — председатель клуба ценителей вин. Я сразу соглашаюсь, но, как только он выходит из комнаты, я задумываюсь, есть ли у него на самом деле близкий друг, с которым он может поговорить не только о вине.

— Вообще-то нет, — нехотя признается он во время следующего сеанса. Ральф заметно грустнеет, когда становится ясно, что его жена была его единственным «оплотом против одиночества» в течение 25 лет. Перед тем как попасть в клинику, он только один раз, примерно 23 года назад, поговорил о личном с другим мужчиной, его отцом, который рассказал ему о том, что болен раком.

— Конечно, кроме посещения уролога, — добавляет он, снова с этой болезненной улыбкой.

— Может быть, вам стоит спросить своего уролога, не хочет ли он вместе с вами выпить вина — может, ему тоже одиноко? — я пытаюсь ответить так, чтобы наш разговор не превратился в обмен глупостями.

— Нет, тогда уж лучше я спрошу Шмидта, — говорит он и объясняет, что в клинике он иногда общался с одним из пациентов, Шмидтом, о любви и женщинах. ­— Он сломался, потому что не мог выбрать между двумя женщинами. «Мне бы твои проблемы», — сказал я ему тогда. Но на самом деле это был очень серьезный разговор.

В конце сеанса он решается позвонить в клинику и попросить секретаря передать его номер телефона Шмидту.

Что касается темы «одиночества мужчин», то стоит снова упомянуть голливудскую «фабрику грез», которая снимает фильмы не только о мечтах, но и о социальных проблемах. Если вспомнить лауреатов Оскара в категории «Лучший фильм» с 1990-х годов, то сразу бросится в глаза, что многие из этих фильмов, в конечном счете, рассказывают о глубоко одиноких мужчинах — независимо от того, герои они, антигерои или плохие парни:

* Кевин Костнер в «Танцующем с волками» (1990) — лейтенант во время гражданской войны на Западе Америки.
* Энтони Хопкинс в «Молчании ягнят» (1991) — людоед, жаждущий общения.
* Клинт Иствуд в «Непрощенном» (1992) — овдовевший бывший бандит, а в фильме «Малышка на миллион» (2004) — овдовевший тренер по боксу, брошенный своей дочерью.
* Рассел Кроу — лишенный семьи гладиатор (2000), а год спустя в «Играх разума» — математический гений-шизофреник.
* И, наконец, Кевин Спейси, который в «Красоте по-американски» (1999) потрясающе играет мужчину, страдающего от депрессии, описанной выше.

Если в конце этого раздела мы очень внимательно посмотрим на молчание, уединение, одиночество мужчин и попробуем изучить их глубины, мы снова столкнемся с основной мужской проблемой — отсутствием доступа к собственным чувствам. Потому что молчание или одиночество сами по себе проблемой не являются. Напротив, временное молчание, временная изоляция могут даже иметь просветляющий и проясняющий эффект. Я имею в виду как долгосрочные — уход от общества, например, в монастырь, — так и краткосрочные перерывы, например, в форме расслабляющего упражнения или прослушивания музыки после работы. Важно, для чего такое уединение используется: чтобы смотреть внутрь себя, уделяя внимание собственным импульсам, или же, напротив, чтобы избегать своих внутренних чувств. «Не бойся одиночества, это хороший способ подружиться с самим собой», — гласит тибетская поговорка. «Если им воспользоваться!» — следовало бы добавить. Но даже в этом случае ясно, что проблемой является не любое дистанцирование, а только **эмоциональное**.

В конечном счете, основная коммуникативная проблема мужчин заключается не в том, что они не могут (или не хотят) разговаривать с другими людьми или слушать их. Скорее, многим мужчинам трудно просто вступить в диалог **с собой**, выслушать, что говорят их внутренние импульсы. И прислушиваться не только к нескольким чувствам и потребностям (радость, гнев, похоть), а по возможности ко всем. Если мужчина молчит, он обычно что-то скрывает, но не от своего собеседника, а в первую очередь от себя. **Если он никогда не говорит об определенных чувствах или потребностях, это происходит главным образом потому, что он не говорит о них с самим собой.**

**Самовыражение**

**«Мой дом, моя яхта, мой конь»**

В то время как многие женщины, а также многие дочери и сыновья страдают от этого молчания, у мужчин встречается и противоположная крайность: склонность к самовыражению, иногда даже явная любовьк монологу.

Звучит парадоксально: помимо эмоционального «молчания мужчин» существует «мужская говорильня» на специализированные темы. При общении с некоторыми мужчинами, которых попросили дать только краткий совет или краткую оценку, невозможно полностью избавиться от ощущения, что он является ходячим словарем или говорящей версией специализированного журнала.

Словесно-интеллектуальный вариант — это, конечно, только вид мужского самовыражения. Автомобильная индустрия и спортивные центры ежегодно зарабатывают миллионы за счет тюнинга автомобилей и коррекции фигуры — и в конечном итоге это тоже специфические формы самовыражения. Как и хвастовство своим богатством и имуществом — как говорится: «Мой дом, моя яхта, моя лошадь!» Наконец, существуют и явления, выходящие за рамки допустимого в обществе: сексуализированный вариант самопрезентации, ЭКСБИЦИОНИЗМ, который диагностируется почти исключительно у мужчин, а также формы самовыражения, которые идут рука об руку с физическим насилием.

Все разновидности мужской тенденции самовыражения связаны с некой детской надеждой на то, что вы круты, если постоянно представляете себя внешнему миру. Это не столько преднамеренный обман других, сколько форма самообмана. Сконцентрировавшийся на самовыражении человек, прежде всего, отвлекает **себя** от своих внутренних недостатков. И в основном весьма успешно: например, 95 процентов мужчин убеждены, что они лучше среднего водят автомобиль. Поскольку это явилось результатом анонимного письменного опроса, можно предположить, что опрошенные мужчины не стремились произвести впечатление на других людей, а фактически переоценили свои собственные способности. Вопреки тому, что кажется женщинам, большинство мужчин не «распускает хвосты», как павлины, когда ищут партнершу. Они просто пытаются скрыть от самих себя свои слабости.

По иронии судьбы, мужское стремление к самовыражению, стремление поставить себя в центр внимания являются такой же формой экстернализации, как и эмоциональное молчание, социальная отстраненность. Оба механизма также имеют характер формирования идентичности. Как скрытные личности, так и любители «себя показать» со временем вырабатывают соответствующий имидж, который должен поддерживать идентичность и, следовательно, устраивать носителя.

Если вдуматься, по сути, термин «самовыражение» не отражает действительность, потому что фактическое «я», со всеми его гранями, чувствами и потребностями, сильными и слабыми сторонами, не демонстрируется. Наоборот, именно свое «я» и стараются скрыть. Поэтому следовало бы использовать слово «демонстрация своего образа», так как мужчина представляет только некий образ, который не соответствует или частично соответствует реальным сторонам его внутреннего мира.

Итак, сформулируем некоторые выводы и пояснения. Во-первых, тенденция к самовыражению у мужчин — это классическая ложь ради идентичности. Она защищает их от восприятия импульсов, болезненных ощущений или собственных недостатков, которые считаются женскими. С другой стороны, мужчинам часто требуется самовыражение. **В большинстве культур по всему миру мужественность — это статус, который нужно заслужить, постоянно доказывая его действиями.** В то время как статус «женственности» присваивается девочкам уже при рождении, мужественность молодого или взрослого мужчины каждый день оказывается под угрозой. Достаточно одного неверного шага, одного «немужественного» действия или выражения чувства — и звание настоящего мужчины утрачено.

В своей книге «Мифы о мужчине» антрополог Дэвид Гилмор описывает большое количество обрядов посвящения, которые мальчики в разных культурах должны успешно пройти, чтобы быть принятыми в общество как полноправные мужчины. Один из этих обрядов у народа самбуру в Восточной Африке включает обрезание крайней плоти мальчика без какой-либо анестезии — конечно, чрезвычайно болезненная процедура. Для успешной инициации мальчика единственное, что имеет значение — покажет ли он, что ему больно. Если он закричит или заплачет во время обрезания, ему навсегда отказывают в присвоении статуса «мужчины». Только те, кто пережил всю процедуру не моргнув глазом, принимаются в мужское сообщество.

В нашей культуре чувства мальчиков или мужчин принципиально не отрицаются. Тем не менее, мальчик должен **«не допустить утечки»** своих чувств. Таким образом, мужественность определяется как **отрицание чувств**. Эти утверждения никоим образом не означают, что мальчикам в целом сложнее, чем девочкам. Скорее, следует уточнить, как и почему мальчики и мужчины обучаются стратегии постоянной демонстрации собственной силы, могущества и неуязвимости.

После этих теоретических объяснений из области социологии стоит упомянуть и о возможном биологическом аспекте: очевидно, что высокие уровни тестостерона, как правило, идут рука об руку с положительными самооценками. Так что, возможно, это заложено в мужчинах уже с колыбели: когда они, увлекаясь скалолазанием, падают со слишком высоких стен, таскают на спинах слишком тяжелые шкафы, и даже после многочисленных поражений считают себя лучшими теннисистами в городе, то говорят лишь: «Если бы ветер не был таким сильным, покрытие корта не было таким медленным, а судья не был таким слепым, тогда да, тогда...»

Эта мужская тенденция в случае личной неудачи искать причины не в своей личности, а во внешнем мире нашла свое отражение в специальной психологической литературе под термином «ЭКСТЕРНАЛЬНАЯ АТРИБУЦИЯ в случае неудачи». Многие научные исследования показали, что мужчины, в отличие от женщин, связывают свои **успехи** с **присущими им внутренними качествами**: способностями, интеллектом, настойчивостью и т.д. Однако их **неудачи** обычно связаны с **непостоянными внешними** факторами: ветер, судья, настроение жены и т.д. Это является причиной высокой устойчивости мужчин к неудачам: они часто начинают новую попытку даже после ощутимых поражений. Согласно девизу: «Если в этот раз судья будет более толковым, погода лучше, а удача на моей стороне, то это, безусловно, сработает!» Кстати, исследователи поведения обнаружили эту особенность в первую очередь у мужчин-политиков, которые, покинув свое кресло с позором и скандалом, уже через несколько лет снова претендуют на политические посты высокого уровня.

Этот мужской стиль атрибуции может быть очень полезным для сохранения выдержки и самооценки, но выглядит он не всегда приятно. Моему партнеру по теннису вряд ли понравится, если я буду постоянно сигнализировать ему, что **мои** победы связаны с моим выдающимся мастерством, а мои поражения и, следовательно, **его** победы являются следствием особенности корта.

В сильно консолидированной форме такой стиль атрибуции препятствует решению личных проблем. Тот, кто все время ищет причины своих неудач вовне, может никогда не обнаружить суть проблемы. Мужчина, который в основном винит в своих личных проблемах колебания настроения партнерши, имеет мало шансов на улучшение этих отношений. Более того: в результате он сталкивается с целым рядом межличностных неудач, которые в конечном итоге закончатся глубоким кризисом. Он будет поддерживать экстернальную атрибуцию и продолжать обвинять других в своих страданиях. Количество его неудач в конечном итоге заставит его считать это «судьбой»: «Весь мир сговорился против меня. Жизнь несправедлива, ничего не поделаешь». Такой вывод о мужском атрибутивном поведении также подтверждает основной тезис этой книги — мужчинам труден доступ к своему внутреннему миру, особенно когда в него вовлечены негативные чувства, считающиеся женскими: стыд, беспомощность или слабость, вызванные личными неудачами.

Сейчас мы очень близко подошли к понятию «нарциссизма»[[9]](#footnote-9). Согласно общепринятому объяснению под мужским нарциссизмом понимается самовыражение мужчин по отношению к женщинам как внутренний механизм отделения от матери, особенно в случае чрезмерно опекающих матерей. И снова всплывает принцип идентификации обходным путем с его противопоставлением женственности. В этом объяснении убедительно то, что оно подчеркивает, что самовыражение является важной частью нарциссизма (с четким акцентом на «выражение», а не на «само»). Потому что нарциссизм, как в «нормальном», социально допустимом, так и в патологическом вариантах НАРЦИССИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ всегда включает в себя игру. Демонстрируется нечто, чего не существует в этом виде — и, как это часто бывает с мужчинами, не только для других людей, но и для себя самого. Мы не будем рассматривать вопрос о том, является ли такое «игровое» представление в первую очередь и изначально нацеленным на мать. В любом случае оно служит для компенсации внутреннего дефекта. Оно позволяет скрывать свои слабости. Преувеличенное изображение самого себя, своей значимости, свойственное нарциссизму, немыслимо без основного чувства собственной неадекватности. Для чего еще нужно самовыражение, если не для сокрытия и отторжения чувства неполноценности?

Именно из-за этого очень многие (но, конечно, не все) успешные мужчины с трудом налаживают социальные контакты. Они профессионально улучшили свои навыки самовыражения. У них есть воля и способность переоценивать свои сильные стороны и ориентироваться на них, скрывать свои слабости или даже делать их похожими на сильные стороны. Но в отношениях, как личных, так и рабочих, нарциссы быстро достигают своих пределов. Важные или даже необходимые для отношений аспекты, такие как самораскрытие или эмпатия, диаметрально противоположны нарциссической стратегии отторжения недостатков. Невозможно одновременно сохранять по-настоящему водонепроницаемую внутреннюю защиту от собственных слабостей ипри этом обладать способностью с любовью принимать чужие недостатки.

Для нарцисса также невозможно толерантное отношение к несоответствиям других людей, потому что он нуждается в чужих слабостях для своей собственной эмоциональной защиты. Мысли и ощущения своих недостатков, снова и снова возникающие в повседневной жизни, можно подавить, сосредоточив внимание на недостатках других. Например, постоянно жаловаться или расстраиваться из-за некомпетентности, лени, халатности, наивности, глупости, неопрятности, веса, одежды других людей. Американский психолог Алон Грэтч описывает эту нарциссическую ПРОЕКЦИЮ своих собственных недостатков на окружающих как «синдром гадкого шефа», но при этом подчеркивает, что многие мужчины также используют аналогичные внутренние механизмы в отношениях с женщинами. То есть возникает «синдром гадкого партнера». В первую очередь неоднократно подвергается критическим оценкам внешний вид партнерши, что позволяет мужчине отвлечься от мысли о том, что у него самого за эти годы тоже появилось немало морщин или лишних килограммов. И о том, что он потерпел немало профессиональных неудач. И что с романом, кругосветным плаванием, собственным бизнесом ничего не вышло. Эта сильная внутренняя уязвимость снова и снова отторгается через обесценивание другого человека, через постоянное самовосхваление, через агрессию.

Карлу Янсену 39 лет, и он прошел большой профессиональный путь для своего возраста. В ближайшее время он войдет в правление крупной текстильной компании. Он пришел ко мне после того, как его долгосрочные отношения потерпели крах — уже в который раз. Янсен замечает, что его желание иметь семью угасает.

— Я хочу что-то с этим сделать! — твердо говорит он, и это звучит так, будто он хочет справиться с растущими производственными затратами.

Янсен продолжает рассказывать мне историю своих отношений. На самом деле, у него всегда были девушки, он никогда не был обделен женским вниманием.

«Были да сплыли», — думаю я, — «я знаю таких бабников, как ты, достаточно хорошо со школьных времен!» Я поражен своей собственной твердостью и замечаю, как готовлюсь к «нарциссическому контрудару» внутри: если я поставлю на нем клеймо «безнадежного нарцисса», то смогу отвлечься от того, что я сам значительно менее успешен и обеспечен, чем он, и у девушек пользуюсь меньшей популярностью... Но Карл не допускает долгих перерывов для таких мыслей. Он уже дошел до следующей темы — некомпетентности своих сотрудников-«тугодумов», с которыми трудно иметь дело. Его выводят из себя полученные им плохие оценки в этих «современных опросах сотрудников». В конце первого сеанса мне становится интересно, придет ли Янсен ко мне еще раз, или он и меня считает некомпетентным «тугодумом».

К моему удивлению, Янсен вернулся. Кажется, я почему-то не попал под его «стрелы критики». После нескольких сеансов мы обсуждаем ситуацию из его детства, которую позже Карл идентифицирует как «многократную», а не как универсальную модель. Речь идет о жестоком наказании за минимальные ошибки в школе или дома, которое его отец сопровождал такими заявлениями, как «Мой сын не делает ошибок!». Янсен покраснел, слезы текли, он не мог говорить некоторое время.

На следующем сеансе становится ясно, что эта последовательность терапии имела для него огромное значение. Не столько потому, что он осознал связь между отношением к своим слабостям и слабостям других людей и отношением к ним же своего отца, но, скорее, потому, что он продемонстрировал мне свою слабость в течение нескольких минут. Мы выясняем, что, несмотря на многолетний опыт взаимоотношений, эта ситуация была первой, когда он открыл свою собственную слабость, уязвимость — даже самому себе.

Теперь можно рассмотреть его нарциссические компенсации таких слабостей. Мы можем говорить о постоянном внутреннем и внешнем обесценивании им своих партнерш. И о том, что он очень стыдился своего роста в пубертате (Янсен чуть ниже 1,70 м), и, вероятно, именно поэтому он старался не оставаться без подруги больше недели.

— Я всегда искал символы статуса, а не партнерш, — признает он обеспокоенно. — Я хочу что-то с этим сделать, — говорит он снова, как и на первом сеансе, только на этот раз это его внутреннее желание.

— Для статуса Вы можете купить Porsche, — предлагаю я, — возможно, тогда Ваша душа сможет найти подходящую женщину.

Янсен недоверчиво смотрит на меня, а потом смеется:

— У меня действительно есть несколько Porsche! — Через некоторое время он добавляет, опустив глаза: — Ну, может быть, уже хватит с меня статуса, и я могу действительно подумать о душе.

Пример Карла Янсена показывает, как наследуется эта мужская форма нарциссизма. Нарциссические родители, такие как отец Янсена, отрицают сложную болезненную реальность и требуют от своих сыновей высочайших достижений и идеального поведения. Таким образом, они создают у мальчиков комплекс неполноценности. В то же время они уже предоставляют сыну механизм того, как эти ощущения собственной неполноценности можно экстернализировать, чтобы они исчезли: через нарциссическое самовыражение и нарциссическое отношение к собственным детям (или сотрудникам, или партнершам).

В последнее время, по мере отхода от строго авторитарных форм обучения, природа нарциссического родительского послания изменилась. Вместо «докажи, что ты успешен, иначе ты никто и ничто в этом мире!» теперь подразумевается: «Ты супер, ты можешь сделать это, ты лучше всех!» Конечно, сама по себе похвала — это неплохо, более того, определенная степень нарциссизма полезна для здоровья. Отношение к ребенку, однако, остается связанным с его успешностью, то есть изменился только тон, но не само сообщение. Косвенное выражение и позитивный тон современного послания еще более затрудняют внутреннее обращение с ним, возможность противостоять ему. В конце концов, родители всегда были хорошими, поддерживающими и подбадривающими, против чего же тогда бунтовать?

«Нарциссизм» обычно переводится как «влюбленность в себя». Нарциссически настроенный человек, как и Нарцисс в мифе, влюблен не в **себя**, а в свое **отражение**. Он испытывает восторг от своего внешнего **образа**, своего самовыражения. Именно потому, что он **не научился** любить свое настоящее я — а это, в свою очередь, связано с обесцениванием, пережитым в детстве и в подростковом возрасте, или просто из-за отчуждения от собственного внутреннего мира. В любом случае нарцисс беспокоится не о внутреннем, например, страхе неполноценности, а всегда о внешнем, чтобы избежать этого страха. Таким образом, нарциссизм является формой экстернализации. Поэтому именно у мужчин чаще диагностируются нарциссические расстройства личности, а

а у женщин — ПСИХАСТЕНИЧЕСКИЕ (СВЯЗАННЫЕ С ЧУВСТВОМ СОБСТВЕННОЙ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ). **Излишний нарциссизм многих мужчин можно рассматривать как внешнюю форму неуверенности в себе.**

Тот факт, что нарциссизм часто упоминается вместе с эгоизмом и безжалостностью, почти логичен с точки зрения ошибочного разговорного перевода этого термина как «влюбленность в себя». Многие мужчины также слышат это обвинение в эгоистичном поведении от своих женщин. Строго говоря, **эгоизм** при этом путают с **эгоцентризмом.**

|  |
| --- |
| Термин «эгоизм» обозначает сознательное и преднамеренное ущемление интересов другого в пользу себя. Если вы специально быстро схватите последний кусок пирога до того, как его возьмет кто-то другой, это будет эгоистично. Напротив, «эгоцентризм» можно определить как бессознательное позиционирование себя в центре событий. Любой, кто действует эгоцентрично, предполагает, что он является центром мира и критерием нормальности. Эгоцентрик также может тянуться к последнему кусочку пирога, но медленно и без спешки. Он не понимает, что этот последний кусок пирога может заинтересовать других. |

Для окружающих эгоизм и эгоцентризм являются неприятными и раздражающими особенностями. Тем не менее, различие между эгоистичным и эгоцентричным поведением является не просто научным — по крайней мере, если мы заинтересованы в основных мотивах и психологических структурах, стоящих за ними. Эгоист достаточно чуток, он может поставить себя в положение других людей и таким образом предугадать их нужды (например, в куске пирога). Для этого, естественно, необходимо, чтобы он хорошо понимал *собственную* потребность, связанную с ситуацией. Он осознает как чужое, так и свое желание — и решает исполнить последнее.

Эгоцентризм характеризуется значительно меньшей эмоциональностью и меньшей эмпатией. Эгоцентрик мало осведомлен о своих и чужих нуждах. Соответственно, его поведение основано на поверхностных мотивах. Как уже несколько раз говорилось выше, это описание относится ко многим мужчинам. Мужчины часто ведут себя автоматически эгоцентрично, потому что им трудно получить доступ к своим собственным основным импульсам и сопереживать чужим импульсам. Таким образом, они действуют совершенно неосознанно и без рефлексии в ситуациях, имеющих отношение к потребностям. Вот почему многие мужчины сильно удивляются (и стыдятся), когда им сообщают про их поведение.

Если женщины обвиняют мужчин в эгоизме, они, безусловно, зачастую правы. Однако, во многих случаях стоило бы задуматься — возможно, это эгоцентризм, который требует совершенно другого подхода. Если мужчина никогда не удовлетворяет потребности своей партнерши по чисто эгоистичным причинам, отношения для женщины безнадежны. Однако если он игнорирует эти потребности из-за своего явного эгоцентризма, обсуждение соответствующих потребностей обоих партнеров может оказаться полезным для отношений.

Кроме того, женщины также ведут себя эгоцентрично по отношению к мужчинам. В целом их восприятие собственных чувств позволяет им сопереживать соответствующим эмоциям других людей. Тем не менее нередко это касается только определенных эмоций. Иногда женщины переносят свои эмоции на других. Они не полностью игнорируют чувства мужчин, но предполагают, что мужчины должны чувствовать то же самое, что и они. Этот «эмоциональный эгоцентризм» затрудняет понимание психологических особенностей мужчины, таких как мужская форма заботы, или страданий при мужской дилемме. У меня сложилось впечатление, что женщин особенно удивляет любовь мужчин к числам, спискам, статистике и систематизации.

**Рациональность**

**Любовь к числам, спискам, статистике и системам**

Мужчины обычно испытывают слабость к обзорным презентациям, картам городов, инструкциям по сборке мебели ИКЕА или электросхемам. Дело в том, что обзоры уменьшают беспомощность, обеспечивают ориентацию и контроль, таким образом удовлетворяя одну из основных человеческих потребностей, упомянутых выше. Кроме того, они также выросли вместе с ними, с инструкциями по сборке LEGO и прочих коснтрукторов или таблицами Бундеслиги. Возможно, мужчины так любят планы, потому что они могут ориентироваться в них спокойно, безопасно и без страха — как многие женщины ориентируются в разговоре.

Говоря о «безопасности и бесстрашии», сразу возникает вопрос к мужчине-читателю: вы когда-нибудь читали об аутизме, может быть, в газете? Или, может, вы как-то наткнулись на репортаж о нем, щелкая пультом от телевизора? А может быть, вы заинтересовались, прочитали всю статью или посмотрели всю передачу и узнали себя? «Совершенно нормально», — сказал бы Саймон Барон-Коэн, который описал аутизм в книге «*С первого дня* *по-другому*»[[10]](#footnote-10) как крайнюю форму мужского мозга. Тезис Барона-Коэна сводится к тому, что нейронная схема мужского мозга в первую очередь ориентирована на обучение или понимание систем. (В отличие от женского мозга, который в основном настроен на эмпатию).

|  |
| --- |
| К «системам» относятся все объекты или явления, которые подчиняются определенным правилам. В конечном счете, все, что следует четко определенным причинным законам, можно рассматривать как систему — будь то яйцеклетка, животное, климат, политическая система или настольная игра. |

**В результате, обусловленная нейронными связями тенденция к систематизации у мужчин приводит не к особому интересу к каким-либо предметам, а к определенному подходу к ним.** Короче говоря, систематизация включает в себя точный анализ соответствующих функций системы и детальное наблюдение за эффектами систематических изменений в этих функциях. Поэтому, когда систематизирующий мозг мужчины наблюдает закат на пляже, он может сконцентрироваться на изменении условий освещения в зависимости от угла солнца к поверхности воды.

В этом контексте интересно понаблюдать за иерархией у девочек и мальчиков. В новообразованных группах мальчики быстро выстраивают стабильный и устойчивый рейтинг. В частности, верхние позиции в этой иерархии власти долгое время остаются неизменными и, как правило, принимаются членами группы, поэтому многие конфликты и борьба за позиции подавляются в зародыше. У девушек обычно нет абсолютно четкого рейтинга. Существуют очень разные оценки в отношении позиций отдельных девушек в иерархии, и эти позиции постоянно меняются. Похожие гендерные различия наблюдаются и при определении рейтинга **достижений**. Я до сих пор помню несколько разговоров с девочками из моего детства, во время которых они не смогли (или не захотели) назвать, кто был лучшим игроком в их командах по волейболу или теннису. Однако в группе мальчиков всегда царило единодушие — признак мужской склонности к систематизации.

Важное достоинство систем состоит в том, что они конечны и подчиняются определенным закономерностям. Тот, кто (теоретически) понял все закономерности системы, может на сто процентов предсказать свое поведение. Таким образом, систематизация служит для контроля над сложными взаимосвязями. Прежде всего, для лучшего понимания происходящего, но в некоторых случаях и для целенаправленного воздействия. Это различие играет важную роль в мужских «традициях и обычаях». Там, где свойственная мужчинам склонность к систематизации служит только для лучшего понимания сложных систем, таких как собственная психика, это никоим образом не может рассматриваться как препятствие для признания и понимания собственных эмоций. Напротив, такая форма рациональности может даже помочь открыть доступ к внутренним импульсам. Вот почему эта мужская склонность к рациональности будет подробно рассмотрена в главе «Туристические достопримечательности».

Но систематизация может привести и к нежелательным последствиям, когда внимание сосредоточено не на своем внутреннем мире, а на желании контроля над восприятием своих эмоций. Если из-за определенного убеждения или укоренившихся представлений о мужественности определенным побуждениям *не разрешается* быть частью собственной личности, то заинтересованность и любовь к истине исчезают. Это не имеет ничего общего с рациональностью и систематизацией, поскольку мужчина не открыт для понимания своей собственной внутренней системы. Акцент делается исключительно на необходимости контроля в смысле самозащиты от собственных отвергаемых импульсов: мужчина объясняет и теоретизирует, чтобы не чувствовать. В связи с этим здесь следует провести важную концептуальную дифференциацию:

|  |
| --- |
| Рациональность в строгом смысле можно понимать как тенденцию к систематизации. «Рационализации» — это классические стратегии экстернализации, которые в первую очередь служат для контроля над неприятными чувствами. |

Как показывает структура книги, мне нравится рациональность. Я считаю полезными списки, цифры и статистику, они помогают ориентироваться при изучении и понимании чрезвычайно сложного мира. Однако я также слишком хорошо знаю их темную сторону — когда рациональность накрывает нас незаметно, и я или клиент увлекаемся рационализацией. И это нередко встречается у мужчин: тенденция к «рационализации эмоций» является одним из наиболее обширных мужских механизмов защиты от чувств.

В книге, посвященной мужчинам и эмоциям, нельзя не упомянуть про феномен, который можно назвать «рационализированной депрессией». Я не думаю, что значение этого термина нуждается в подробном объяснении. План «рационализированной депрессии» настолько же прост, насколько опасен и смертелен: от боли нужно отделаться болтовней, отодвинуть ее в сторону, прогнать, обоснованно признать не существующей, быть к ней глухим и слепым, невосприимчивым... да, c чего там начиналось предложение?

Небольшое попурри из рационализаций:

1. **Отсутствие слова «я»**: «уже существуют представления об отношениях, и совсем не хочется что-то менять ...»

2. **Нагромождение информации и отклонение от темы**: «У меня есть определенные трудности в отношениях, другими словами, с моей женой, но также и на работе, на самом деле все дело в ней, и, конечно, дети…, у нас двое, одному сейчас 7 лет, и он только что пошел в школу...»

3. **Игра терминами**: используются эмоциональные или психологические термины, такие как «проблемы близости», «боязнь подпустить меня» или «отсутствие безопасности». В конечном счете, это очень общие термины, они широко используются, но ни о чем не говорят. Однако из-за своей «психологической внешности» они вызывают кивок понимания и отсутствие желания разобраться, что за ними скрывается.

4. **Отказ от конкретики путем дифференциации и уточнения.** Также популярна противоположная стратегия рационализации, а именно, отказ от любой вербализации чувств с указанием на то, что слова «не совсем подходят» или что «нужно учитывать тот или иной аспект».

5. **Паузы:** долгое молчание после каждого комментария или вопроса от собеседника позволяет потянуть время и благожелательно интерпретируется как интенсивное обдумывание или ощущение.

6. **Монолог:** совершенно противоположная стратегия также предотвращает любые продуктивные обсуждения. Бомбардировка другого человека ничего не значащими безэмоциональными фразами и деталями усыпляет, особенно если тщательно избегать зрительного контакта.

7. **Уклонение от ответа.** Этот метод, изобретенный политиками и усовершенствованный сотрудниками колл-центров, является вариантом №1, если у вас просто нет ответа на вопрос. Почему бы мужчинам не использовать его, когда их спрашивают о чувствах?

8. **Использование общих фраз:** «В некоторых ситуациях было бы целесообразно действовать по-другому, и если что-то пошло бы иначе, то и реакция была бы другой».

9. **Изменение приоритета.** При приближении к критическому (эмоциональному) моменту темы, обнаруживается еще одна проблемная область, еще более серьезная.

10. **Ирония.** Хороший способ дистанцироваться от болезненных чувств или желаний — высмеивать или иронично комментировать любой аспект ситуации. Тот, кто хоть раз общался с мужчинами, которые только что посмотрели очень трогательный фильм, точно знает, что я имею в виду!

11. **Метауровень (и метаметауровень и т. д.).** Переключение на метауровень, то есть уровень комментирования текущей ситуации (разговора), выглядит особенно элегантно, поскольку требует интеллектуальных усилий и вызывает интерес. Например, можно ответить на связанный с эмоциями вопрос следующим образом: «Хороший вопрос! Вы задаете действительно хорошие вопросы, которые мне самому не пришли бы в голову!» Если повезет, собеседник попадется на эту приманку. Или восхождение на метауровень повторяется: «Как вам кажется, как сын воспринял ваш развод?»,«Что вы имеете в виду, спрашивая, как мне кажется, как он его воспринял?»

12. **И последнее, но не менее значимое, высокое искусство теоретизирования:** «Теперь вы наверняка будете думать, что параллелизм сегодняшних и более ранних событий предполагает вывод о происхождении моей нынешней проблемы, но я думаю, что одна из самых фатальных тавтологий психотерапии всегда заключалась в том, что... » (в данном случае, используется и пункт 11— подъем на мета-уровень, — а также пункт 6 — «заговаривание зубов» собеседника с помощью длинного монолога).

На мероприятиях, посвященных теме «психотерапии с мужчинами», часто возникает вопрос, можно ли наблюдать все упомянутые стратегии экстернализации у образованных, эмансипированных мужчин, чья профессиональная деятельность связана с помощью людям. В большинстве случаев этот вопрос задают образованные, эмансипированные, помогающие другим людям мужчины. Я всегда отвечаю на него несколько провокационно: «Нет, с ними дело обстоит еще хуже из-за более сложных стратегий рационализации. Как психотерапевт, я всегда рискую пойти на поводу у клиента. Нет ничего сложнее, чем рационализирующий клиент, который изучал психологию, педагогику, философию или методику преподавания более четырех семестров!»

**Но даже если рационализации как таковые в основном отсутствуют, мужской подход к трудной задаче познания чувств остается обычно рациональным.** Алон Грэтч описывает мужчин как наблюдателей, которые анализируют, а не участвуют в событиях, которые являются журналистами, а не писателями, и я не могу не согласиться с ним лично и в целом. Эта любовь к анализу, как уже упоминалось, не обязательно следует понимать как защиту от эмоций. Но в некоторых ситуациях ее роль ограничивается именно этим. В какой-то момент в ходе терапии многие мужчины спрашивают с отчаянием: «Что я должен чувствовать?» Что ж, на этот вопрос может быть рациональный, логичный ответ, но для того, чтобы добраться до него, действительно необходимо осветить все уголки мужской души. Само собой разумеется, что это абсолютно невыполнимая задача. Доступ через эмоциональное восприятие настраивается быстрее, чем через комплексный анализ.

Если, будучи женщиной, вы сейчас видите в моих словах оправдание ваших обвинений в рациональности и, прежде всего, конечно, в рационализации вашего мужчины, я бы попросил Вас принять во внимание следующее: критика односторонней ориентации на рациональность, отсутствия эмоциональности может быть вполне оправдана. Но женщины часто не учитывают, что они иногда, с их собственной прямой эмоциональностью, фактически влияют на эмоциональность мужчины: блокируют его выражение эмоций. Это не критика, а описание трагических отношений, динамичных для обеих сторон.

Так что совершенно человечно и понятно, например, после посещения кино излить свой гнев на неспособность общаться или сексуальные предпочтения героя фильма. Однако такое спонтанное выражение эмоций может помешать партнеру выразить свои собственные сексуальные фантазии. Возможно, ему даже станет еще более неловко говорить о своих собственных слабостях и недостатках, потому что они наверняка вызовут много гнева и непонимания со стороны партнерши. Мужчины, в свою очередь, часто не понимают, что такое выражение чувств женщины не обязательно представляет собой высеченный на камне приговор. Поэтому они испуганно реагируют на такое интенсивное выражение эмоций со стороны своей партнерши. Они считают, что в этот момент она испытывает настолько же сильные и неизменные чувства, способные вызвать такую ​​реакцию у мужчин. Например, любой, кто пролил лишь несколько слез на похоронах своих любимых родителей, вероятно, будет очень напуган, когда партнерша начнет плакать из-за простого конфликта в отношениях.

**Ориентация на действие**

**«Я не люблю говорить, я предпочитаю делать»**

Клиент, заявивший это в начале терапии, отличается от большинства других мужчин только тем, что он открыто говорит то, что думают многие.

Нельзя не согласиться с тем, что большинство мужчин предпочитают действовать, а не говорить, при этом «говорить» в данном случае означает просто беседовать о том, о сем, а не пытаться в чем-то убедить собеседника или выразить свои мысли и чувства в монологе. Когда мужчины встречаются, они вместе работают, что-то строят или мастерят, занимаются спортом или смотрят соревнования. Они предпочитают совместные занятия. Женщины, напротив, часто просто общаются: они часами сидят со своими подругами в кафе, а мужчины задаются вопросом, какого черта они там столько времени **делают**.

Конечно, можно просто принять эту разницу как данность и игнорировать влияние особенностей двух полов на склонность говорить или действовать. Для мужчин

этот диктат действия приводит к значительным ограничениям в отношении возможностей понимания и принятия своих чувств и потребностей. Короче говоря, **мужчины не признают речь как форму действия.** Поэтому они считают разговор бессмысленной, бесполезной тратой времени, бездействием, когда, с их точки зрения, необходимо действовать — даже если они не понимают как именно.

Вернер Кельман, 49 лет, он владеет и руководит столярным бизнесом, а также организует тренинги по повышению квалификации для Палаты ремесел. К сожалению, Кельман очень жесток: он избивает свою жену. Не один, не два раза, нет, он постоянно выходит из себя и бьет ее. Ко мне он пришел только потому, что его жена всерьез угрожает разводом.

Вернер рассказывает, что он на самом деле «спокойный парень», и сам не понимает этих «вспышек». Всякий раз, когда мы в беседе постепенно приближаемся к сути его проблемы или к его внутреннему миру, Кельман говорит мне поучающим тоном:

— Послушайте, господин Зюфке, это похоже на приливы и отливы! Мы можем говорить о них, исследовать их, смотреть на них со всех сторон, но это ничего не изменит, прилив так и будет следовать за отливом, а затем снова будет прилив, и затем...

Точно так же многие мужчины не желают разговаривать о себе, то есть задумываться о своих мыслях и чувствах. У них всегда не хватает для этого места, времени, возможности. Неизбежным результатом становится слепой акционизм: мужчина начинает действовать, не зная, чего он на самом деле хочет. Просто необходимо что-то предпринять: лучше умереть в бою, чем в плену!

Другие мужчины в целом понимают значение разговоров со специалистом, то есть, передачу информации и диагностики. Они очень подробно и с удовольствием, открыто и честно, выжидательно и с надеждой рассказывают психотерапевту о своих трудностях или симптомах. Затем они ждут решения. Ведь теперь, по их мнению, у психотерапевта есть вся необходимая информация. Теперь он может поставить диагноз, а затем назначить правильное лекарство или психологические приемчики для решения проблемы. Но многие мужчины все же избегают обращения к психотерапевтам, потому что не считают **разговор** психотерапевтическим лечением. Они не воспринимают речь как действие.

Причем это касается не только психотерапии, но и ситуаций межличностного общения в «нормальной жизни». Поэтому мужчины часто ограничиваются передачей информации при общении со своей партнершей. В случае возникновения проблемы или конфликта разговор может быть расширен для включения диагностических аспектов, то есть анализа трудностей. Но при таком общении, как правило, игнорируется, что...

1. ...простое выражение эмоционально тяжелых мыслей, чувств, дилемм или жизненных событий приводит к облегчению симптомов.

2. ...разговор дает информацию о внутренних потребностях, которые в результате легче удовлетворить.

3. ...в разговоре могут возникнуть близость и солидарность, что, в свою очередь, обеспечивает комфорт, признание и оценку.

4. ...в разговоре проявляются неправильные, но глубоко укоренившиеся системы убеждений и мышления, которые можно затем изменить.

5. ...сам по себе рассказ о проблемах во взаимоотношениях с женщинами может частично вернуть привязанность и заботу, даже если решение не найдено.

6. ...разговор о личных проблемах может прояснить многие аспекты, и в результате, будет проще принять решения и определить линию поведения.

Так почему же мужчины, несмотря на все вышеуказанные плюсы, так часто отказываются говорить о личных проблемах? Почему вместо этого они предпочитают стратегии, ориентированные на конкретные действия? Изречение «делать вместо того, чтобы говорить» соответствует критериям мужской идентичности по двум причинам. С одной стороны, ориентированные на действия стратегии выживания защищают мужчину от отторгнутых импульсов, которые считаются женскими и угрожают всплыть на поверхность в личной беседе. Например, чувство беспомощности может быть «эффективно» подавлено сильным акцентом на действиях: те, кто делают, действуют, могут быть слабыми и беспомощными, но они не чувствуют этого. В конце концов, они ведь пытаются найти возможный выход.

С другой стороны, действие является основным компонентом «истинной мужественности». Я уже говорил, ссылаясь на Дэвида Гилмора, что мужчины должны постоянно доказывать свою мужественность посредством действий или, по крайней мере, симуляции действий. Акцент делается на «постоянно», потому что мужественность является временным статусом, которого можно лишиться в любой момент, если соответствующие действия не будут выполнены. «Диктатура» действия в основном связана с тем, что мужчины все время борются за сохранение своей мужской идентичности.

Но даже если мужчина больше не сомневается в значимости разговора, например, потому что у него уже был некоторый положительный опыт беседы с психотерапевтом, рано или поздно возникает следующая ситуация. Психотерапевт и клиент некоторое время хранят молчание, пока клиент, наконец, нетерпеливо не спросит: «Да, и что теперь?» Когда это происходит, вероятно, возникает желание прогнать такие чувства, как стыд, печаль, напряжение или беспомощность. Проблема заключается в том, что эти чувства редко прямо и однозначно ведут к определенному действию, к четкому способу борьбы с ними. Из-за неочевидности возможности действия мужчинам чрезвычайно трудно справляться с чувствами в рамках социализации.

**Вопреки чрезмерно упрощающему клише, мужчины способны переносить болезненные и неприятные ощущения** — **если есть возможность сразу же действовать.** Это происходит, например, в случае гнева: мужчина сопротивляется, сообщает другим о своих чувствах или принимает меры предосторожности, которые затрудняют дальнейшее притеснение или ущемление интересов. Но как насчет беспомощности, из-за которой возможность действовать сразу же по определению отсутствует? Как с ней справиться? И как насчет стыда или горя? Некоторые читательницы могут спонтанно перечислить несколько стратегий их преодоления, но мужчинам это дается с трудом. Однажды я провел целый вечер с группой мужчин, которые выясняли, как и где можно найти утешение. В конце группового собрания семь из восьми участников сказали, что никогда не задумывались над этим вопросом. Им никогда не приходило в голову, что утешение возможно и достижимо, и что они имеют на него право.

**Ориентация на результат, а не на процесс**

**«Важно то, что из этого выйдет»**

Бывший канцлер Германии Гельмут Коль был постоянным источником цитат. Например, многие из приписываемых ему высказываний демонстрируют традиционные аспекты проблем мужчин, например:

1. Амбивалентность по отношению к женщинам: «Кто говорит «да» семье, должен также сказать «да» женщине!»

2. Эгоцентризм: «Центр там, где я!»

3. Принципиальный отказ от саморефлексии: «Я имел дело с психологией, но я никогда не применял ее к себе!»

В высказывании «Важно то, что из этого выйдет!»[[11]](#footnote-11) Коль также демонстрирует свою тесную связь со стратегиями экстернализации мужчин, в данном случае с принципом ориентации на результат. Коль пропагандирует приоритет цели, результата по отношению к пути и выбору средств. Это находит отклик у многих мужчин, поскольку их опыт, поведение и структура мотивов обычно направлены на достижение цели. Вовлечение в процесс, в котором результат **неизвестен**, довольно проблематично для многих мужчин.

Этот акцент на результате можно найти в самых разных сферах жизни. В интеллектуальных дискуссиях необходимость оставить за собой последнее слово, убедить других, перевешивает любознательность, позволяющую развить какую-либо тему. В сексуальной жизни оргазм (собственный или партнерши) часто является единственным решающим фактором. Все, что ему предшествует, то есть «прелюдия», является только «разминкой». Книгу читают, чтобы получить информацию и потом иметь возможность обсудить ее. Лондон посещают, чтобы увидеть Тауэр. Мужчины освоили «режим результата» — в отличие от «схемы самой по себе»! Я и сам слишком привязан к этому «режиму результата». Но я знаю, что некоторым женщинам действительно нравится гулять по городу с подругой, примеряя восемь разных платьев и не покупая ни одного. Для большинства мужчин это было бы пустой тратой времени.

Столь же целеустремленно мужчины разговаривают. Такая целеустремленность чрезвычайно уместна во многих ситуациях. Например, если вы хотите купить новый автомобиль, вам нужно подробно обсудить критерии, которые важны лично для вас (пространство, мощность, расход топлива, экологичность). Соответственно, мужчины подходят с четкими целями и к разговорам о своем внутреннем мире.

Господину Ларсену 33 года, работает в банке. Он приходит в консультационный центр из-за сексуальных проблем. На первую встречу он приносит с собой папку с файлами, которую открывает сразу же после того, как устроился на стуле.

— Вы хорошо подготовились! — говорю я с улыбкой. Я хочу сразу обратить его внимание на папку, которая, боюсь, будет стоять между нами, как стена. Ларсен не улыбается в ответ — кажется, он вообще не видел мою улыбку, потому что листал свою папку.

— Разговор должен быть результативным! — отмечает он вскользь.

— Мне придется приложить все усилия, — я стараюсь направить беседу в другое русло.

Но он игнорирует и это замечание. Вместо этого он сразу переходит к сути:

— Я отметил пять пунктов, которые хотел бы обсудить с вами сегодня.

Я пытаюсь удержаться, чтобы не сказать что-то вроде: «Тогда начните с пункта 4!» Просто я ясно чувствую, Ларсен не вернется, если мы не достигнем сегодня хотя бы крошечного «результата». Итак, сначала я позволяю ему встать у руля. Возможно, получится поговорить с ним позже или в следующий раз о его чрезмерной ориентации на результаты и успех — и об отказе его тела предоставить «результат» в сексе.

Уже описанная ранее значимость всех стратегий экстернализации также существует в случае односторонней ориентации на результаты. Там, где на первом плане находится результат, а не интерес к процессу, нет места для ранее неизвестных или потерянных чувств и потребностей. Участие в процессе, таком как терапевтический, и непредсказуемость его хода означает потерю контроля. Возникает опасность, что отвергнутые импульсы достигнут сознания. Таким образом, ориентация на процесс является еще одной угрозой мужской идентичности.

Ориентация на результаты для мужчин также формирует их способ ведения разговоров. Для мужчин гораздо чаще, чем для женщин, главным является его содержание, а не отношения. Если мужчина видит смысл разговора в достижении определенного результата, связанного с содержанием, он, конечно, сконцентрируется на продвижении разговора вперед. **В рамках мужской ориентации на результат общение с акцентом на отношения имеет смысл только в случае наличия цели, связанной с отношениями**,например, при попытке завоевать женщину или произвести впечатление на ее родителей. Поэтому мужчин, а особенно подростков, которые делают комплимент кому-либо, обычно «высмеивают», думая, что те просто льстят. **Ориентированный на отношения комплимент интерпретируется как нацеленное на результат**: «Он хотел чего-то от него — вот почему он был таким милым!». Другие мужчины или молодые люди не могут представить себе, что сделавший комплимент хотел так выразить свою симпатию или просто быть любезным.

Подобно принципу рациональности, ориентация мужчины на результат не обязательно подразумевает предпочтение определенных видов деятельности или предметных областей. Скорее, это специфическая форма подхода к различным видам поведения. Многие недопонимания и конфликты между мужчинами и женщинами связаны с тем, что оба пола делают одно и то же (часто вместе), но относятся к совместному действию или процессу совершенно по-разному. При встрече с друзьями она может наслаждаться общением, пока он ждет, когда, же, наконец, можно будет поиграть в новую настольную игру. Во время спора он лихорадочно думает, как бы его разрешить, а она просто обсуждает с ним предмет разногласий.

**Конкуренция и успех**

**«Мы должны победить, все остальное** — **главное»**

Мужская склонность к конкуренции и к ориентации на успех очевидна. Это проявляется практически во всех социальных и индивидуальных сферах жизни: в политике и бизнесе, в школьной и профессиональной жизни, в спорте и других хобби, в сексе. Проще говоря: мужчины могут соревноваться в чем угодно. Есть чемпионаты мира по плеванию вишневых косточек и поеданию перца чили, и я не думаю, что в них принимает участие много женщин.

Ориентация на успех возникает у мальчиков уже в раннем возрасте. В дополнение к чрезвычайно сильному социальному давлению со стороны ровесников важными факторами являются также требования со стороны взрослых. Во многих спортивных секциях тренер уже с 10-летними спортсменами обсуждает не столько сплоченность и удовольствие от спорта, сколько победы и результаты. Большинство мальчиков в детстве и юности смотрят фильмы о спорте, в которых героям удается, несмотря ни на что, выиграть. Фильмов или сериалов, в которых речь идет о проигрышах, намного меньше. Неудивительно, что и мальчики, и мужчины с трудом переживают поражения. В фильме Монти Пайтон «Рыцари кокоса» пародируется именно эта черта мужчин: в бою рыцарь лишается руки, но все равно хочет продолжить бой. Затем противник отрубает ему вторую руку и хочет уйти. Безрукий стоит у него на пути и требует продолжить сражение. Противник, немного раздраженный, отрубает ему обе ноги. Тогда наш «герой» заявляет: «Хорошо, скажем, ничья, ок?»

Мохамеду, смышленому марокканскому мальчику, было 11 лет, когда я руководил группой мальчиков в центре досуга в Билефельде в 1994 году. Как и все остальные в группе, он зарегистрировался на турнир по настольному теннису во время дня открытых дверей. Я руководил турниром. После первого раунда я пошел немного прогуляться. Когда я вернулся, перед досуговым центром стоял Мохамед: вид понурый, глаза опущены. Я подошел к нему и спросил, что случилось. Он, не поднимая глаз и, сдерживая слезы, тихо произнес:

— Я занял только второе место!

Я молча кивнул и пробормотал что-то утешительное. Но в глубине души мне было абсолютно понятно — единственным утешением для Мохамеда были бы мои слова, что победитель был дисквалифицирован за допинг.

И я отлично понимаю его. Ох, как я его понимаю! Когда я вспоминаю свое детство и юность с двумя родителями и братом, на три года старше меня, то могу без колебаний сказать, что на протяжении многих, многих лет моей мотивацией было превзойти моего брата. Как только он приходил домой, я предлагал ему поиграть в теннис, настольный теннис или шахматы. Мой брат был не только на три года старше меня, но и на три года выше, сильнее и умнее — отличный спортсмен и ученик. В общем, я проигрывал! И пытался его обыграть снова! И опять проигрывал! И пробовал еще раз — как тот рыцарь из фильма Монти Пайтон! Когда я стал достаточно взрослым для рационализации, я использовал интеллектуальные приемы: «Мой удар справа технически чист», «Моя подача выглядит лучше». Пользы от этого было мало, лишь кратковременное утешение.

Когда мне было 16 лет, во время моего первого похода на футбольный стадион Миллернтор-штадион в Гамбурге я испытал альтернативу ориентации на мужское выступление. Шел сильный дождь, команда местного футбольного клуба «Санкт-Паули» играла ужасно и проиграла 1:5 кандидату в более низкую лигу. Когда на последней минуте игрок клуба пропустил пенальти, я ожидал обязательных возмущений и свистков. Но все оказалось совсем не так: болельщики поздравляли команду не с издевками, а искренне напевая «плевать, плевать, плевать!» и классику Монти Пайнтон — «Всегда смотри на светлую сторону жизни![[12]](#footnote-12)» Я был в восторге — и помню это ощущение до сих пор.

В 2002 году социальный работник из управления по делам молодежи позвонил мне в мужской консультационный центр и попросил назначить встречу для клиента:

— Вы уже знакомы с этим молодым человеком, — сказал он мне. — Его зовут Мохамед Ламучи.

Через две недели Мохамед сидит передо мной и со стыдом признается, что ударил кулаком своего преподавателя из училища. Тот поставил ему на уроке неудовлетворительно и отказался обсуждать оценку с Мохамедом. Я напоминаю ему о той нашей встрече перед досуговым центром.

— Неужели вы еще помните?

Мохамед поражен, и затем ему интересно посмотреть, как тема успеха и признания пронизывает его жизнь. Он рассказывает, что его отец, который ушел из семьи, имел обыкновение требовать каждое воскресное утро от всех четверых детей отчетов о результатах недели: школьных оценках, спортивных и творческих успехах. Отец спокойно слушал все отчеты и выбирал самого успешного ребенка, чтобы вместе с ним провести время: сходить поплавать, поесть мороженое, поиграть в футбол.

— В основном это был мой младший брат, но иногда и я, — с грустью говорит Мохамед.

— И ты ударил своего отца по лицу кулаком? — спрашиваю я, когда сеанс подходит к концу, и я хочу вернуться к акту насилия.

Мохамед громко смеется:

— Конечно, нет. — Через некоторое время он добавляет: — Но мне, и правда, часто хотелось ударить его. По крайней мере, он заслуживал этого больше, чем мой учитель.

Ориентация мужчин на результат, вероятно, наиболее устойчива, из всех тенденций к экстернализации ее сложнее всего изменить. С одной стороны, это связано с тем, что успех поднимает настроение. Победа или достижение доставляет удовольствие и удовлетворяет еще одну основную человеческую потребность: повышает самооценку. Большинство других тенденций к экстернализации, которые мы видели до сих пор, являются исключительно стратегиями избегания, они сами по себе не приносят радость.

Кроме того, ориентация на результат имеет психологическую ловушку. Даже если человек субъективно осознал, что с ней всегда связаны проблемы и страдания, это необязательно приводит к сомнению в отношении принципа ориентации на результат. Нередко мужчина ищет проблему в себе: я просто недостаточно постарался, поэтому мне придется приложить больше усилий в будущем.Дело в том, что власть и успех в принципе достижимы для каждого мальчика — в конце концов, не в одной, так в другой области.

По иронии судьбы, мужская ориентация на результат часто заканчивается тем, чего следует избегать любой ценой: чрезвычайной уязвимостью, слабостью и беспомощностью. Потому что чем больше мужчина игнорирует свои собственные физические, сексуальные и другие особенности, препятствующие достижению результата, например, путем гипермаскулинного поведения, чем больше он отрицает свои слабость и уязвимость, тем печальнее конец. Крутой воин погибает в бою, рискующий автомобилист оказывается в больнице, трудоголик становится алкоголиком.

Конечно, трудно понять без объяснения несколько запутанное название этого раздела. Прекрасное выражение «Мы должны победить, все остальное главное!» приписывается австрийскому экс-футболисту Хансу Кранклю. Хотя это высказывание было классической оговоркой во время эмоционального интервью, остроумная фраза Кранкля определенно является важным вкладом в мужскую тему. В его словах есть, с одной стороны, мужское стремление к победе, которое Кранкль намеревался выразить на сознательном уровне. Однако его оговорка невольно указывает на то, что эту особенность формирования идентичности необходимо преодолеть: потому что, в конечном счете, главное не победа, а «все остальное», то есть здоровье, счастье, справедливость, командный дух, признание, достоинство, чувство самоуважения. Это ни в коем случае не означает, что победа не важна. Она, конечно же, важна и прекрасна — просто не играет ключевую и уж тем более «единственно важную» роль, как подразумевает мужской принцип стремления к победе.

**Насилие**

**«А если я не смогу, применю силу»[[13]](#footnote-13)**

Тема «насилия», хотя и не исключительно, в значительной степени считается именно «мужской темой»: как на политическом или экономическом уровне, так и в личной жизни.

«Мужское насилие» в более узком смысле означает агрессивные действия отдельно взятого мужчины, которые преднамеренно наносят вред или осуществляются с целью причинения вреда.

В этом контексте необходимо кое-что сказать об определении «агрессии»: как в разговорном языке, так и в специализированной литературе иногда упоминаются «агрессивные чувства». Прежде всего, это злость или ее более сильная форма — ярость, иногда ненависть или чувство мести. Однако, поскольку в переводе с латинского языка «aggredi» означает «приступать, нападать», агрессия — это на самом деле действие, а не чувство. Хотя все эмоции имеют специфические физические реакции (такие как повышенное мышечное напряжение, сердцебиение и частота дыхания в случае страха), они необязательно приводят к определенным действиям. Поэтому злость или ненависть могут привести к агрессивным действиям, но так происходит не всегда. В конечном счете, люди в принципе способны к саморефлексии, то есть взвешивать различные альтернативные варианты действий и контролировать свои импульсы.

Я так активно подчеркиваю здесь это важное различие между гневными чувствами и агрессивными действиями, потому что именно мужчины не всегда осознают свои возможности борьбы со злостью и яростью. Многим мужчинам знакомы только очень специфические виды реакции на определенные ситуации и события: оскорбления, особенно «клеветнические» высказывания, должны приводить к физическим наказаниям, сексуальное возбуждение к половому акту, эмоциональные травмы к немедленной контратаке, сильное чувство стыда к самоубийству. Парадокс в том, что эти немедленные, «автоматические» ответные действия должны поддерживать мужской принцип активности и предотвращать состояние пассивности. «Я не буду мириться с этим!» — любят говорить жестокие преступники и воображают, что они контролируют ситуацию. Это самообман, потому что в конечном итоге нет ничего более пассивного и менее свободного, чем одна и та же постоянная реакция на определенный стимул. Например, порыв ветра в глаза обычно запускает рефлекс век для защиты глаз. Творящий насилие мужчина, который считает себя хозяином ситуации, подобен глазному веку, который думает, что он властелин ветра.

И снова обратимся к нашему биологическому наследию: человек принадлежит к семейству, члены которого регулярно убивали своих собратьев для реализации своих личных потребностей. Я имею в виду семейство гоминидов, включающее больших человекообразных обезьян, а также необходимость индивидуального выживания и успешного выращивания потомства. Несмотря на более чем 95-процентное совпадение генов, мы, люди, в отличие от членов нашего семейства, шимпанзе и горилл, имеем гораздо большее соотношение между корой больших полушарий и мозговым стволом[[14]](#footnote-14).

Благодаря этому мы обладаем способностью думать о нас и окружающей нас среде, планировать будущее и передавать индивидуальный опыт в письменной и устной форме. Это дает нам основную возможность частично сублимировать наши психологические потребности.

|  |
| --- |
| В психоанализе «сублимацией» называется «защитный механизм», посредством которого отторгнутые желания и потребности превращаются в социально приемлемые и даже желательные цели. С психоаналитической точки зрения возникновение всей человеческой культуры является результатом сублимации. |

В принципе, homo sapiens способен удовлетворить свои собственные потребности с помощью социально приемлемых действий: в искусстве, науке и обществе. Мужчины, которые могут сублимировать, выражать словами или иным образом управлять своими собственными чувствами гнева без насилия, скорее всего, будут популярнее, чем те, кто сразу же наносят удар.

**Мужское насилие и агрессивные действия можно рассматривать как личную неудачу с точки зрения сублимации собственных чувств и потребностей.**

Для мужчин задача сублимации может быть более трудной из-за высокого уровня тестостерона, который способствует боевому поведению. Тем не менее она должна быть выполнена. Если, конечно, мужчины не хотят действовать вопреки общепринятым социокультурным нормам. Безусловно, подавляющее большинство мужчин этого не хотят и каждый день доказывают, что и «препятствие в виде уровня тестостерона» можно преодолеть.

Итак, мы уже приблизились к попыткам объяснить склонность мужчин к насилию. С точки зрения истории человечества стратегия «властвования», то есть поддержания существующей иерархии всеми доступными средствами, долгое время была доминирующей. Однако в дальнейшем этот принцип все чаще стал заменяться или дополняться стратегией «признания»: продвижением в социальной иерархии благодаря специальным навыкам или личной харизме. Те мужчины, которые не получают уважение и похвалы благодаря сублимации, стратегии признания или личным отношениям, прибегают к ФИЛОГЕНЕТИЧЕСКИ старой стратегии власти: они пытаются удовлетворить свои потребности грубой силой.

Таким образом, если мы хотим назвать причины агрессивных действий, то, скорее всего, это будут «потребность» и «беспомощность». Для человека, чьи потребности в значительной степени и надолго удовлетворены (стоит признать, довольно гипотетический случай), активный акт насилия немыслим. Акту насилия всегда должны предшествовать личная душевная травма, нарушение границ или отсутствие удовлетворения насущных потребностей. Эта травма может быть только что возникшей или старой. В ней может быть виновна жертва акта насилия или кто-то другой. Такая травма может быть прямым, явным нарушением или, скорее, смутным недовольством.

В любом случае, по крайней мере одно из этих чувств всегда связано с этой травмой или нарушением границ: гнев, горе, страх, стыд, чувство вины. Ощущение потребности в результате травмы проявляется в чувствах. Потребность в действии сигнализирует сознанию: «Я расстроен и зол на уничижительные комментарии моей жены. Я больше не хочу, чтобы со мной так обращались, я хотел бы получить от нее больше уважения и признания». Если у мужчины в этой ситуации нет подходящих альтернативных способов действий, т.е. нет эффективных мер для удовлетворения потребностей и способов справиться с возникшими чувствами, возникает беспомощность. Еще хуже, когда нет даже ощущения собственной потребности из-за отсутствия доступа к своему внутреннему миру. В этом случае нет никаких осознанных точек опоры для выбора альтернативного варианта действий. Позитивные действия, помогающие удовлетворить потребность хотя бы частично, были бы просто удачей.

**Поэтому насилие** — **это следствие сочетания личной потребности и беспомощности.** Отец, который бьет своего сына, возможно, хочет достигнуть определенной образовательной цели или добиться уважения, но не видит иного способа. Муж, избивающий свою жену, возможно, хочет признания за свою работу или защищается от ее обвинений, но не способен сделать это с помощью слов.

Многие жестокие мужчины описывают свои акты насилия как «спонтанные, неконтролируемые вспышки», как «взрывы». Поэтому они предполагают, что такие сложные внутренние процессы, которые были описаны выше, не могли произойти за короткое время. «Все это случилось очень быстро», — любят говорить эти мужчины и, соответственно, они неспособны повлиять на свое поведение, изменить его. Они игнорируют тот факт, что большая часть описанного психического процесса уже закончилась до того, как относительно незначительное событие наконец привело к насилию с их стороны. Из-за отсутствия доступа к своим собственным импульсам мужчины не знали, что они давно на пределе. И этот взрыв их удивляет ничуть не меньше, чем сердечный приступ какого-нибудь топ-менеджера, проработавшего 20 лет по 70 часов в неделю. В этом отношении агрессивные мужчины, безусловно, небезнадежны. Если удастся выявить внутренние психологические факторы, способствующие насилию, и воздействовать на них психотерапевтически, то в критических ситуациях «взрывов» в конечном итоге удастся избежать. Им просто не хватает «благодатной почвы».

После нескольких встреч Кельман понял важность обсуждений его внутреннего мира: теперь он считает, что благодаря нашим разговорам ему становится «легче». Когда я спрашиваю его, что он считает главной причиной этого внутреннего изменения, он долго думает и затем говорит:

— Я думаю, что это в основном потому, что вы хотя и не соглашаетесь со мной, но вы не упрекаете меня.

Когда я спрашиваю Кельмана, от кого он обычно слышит упреки, он внезапно становится пунцово-красным и пытается сменить тему разговора. Когда я говорю ему об этом, стараясь, чтобы мои слова не звучали как упрек, он весь сжимается, как будто его сопротивление, его оборона только что была физически сломана. Он опускает глаза и говорит:

— От моей жены.

— А за что Ваша жена упрекает Вас? — спрашиваю я.

Кельман сидит некоторое время, а потом шепчет:

— Потому что иногда я кончаю слишком быстро…

— Вы имеете в виду, что страдаете от преждевременной эякуляции? — спрашиваю я.

Кельман внимательно смотрит на меня: очевидно, что он хочет увидеть мою внутреннюю реакцию на его откровение. А я смотрю на него дружелюбно, и его как будто прорывает, он начинает изливать мне душу. Рассказывает о разочарованных взглядах своей жены, с которых все началось, о том, как они постепенно превратились в упреки, а затем в обвинения в том, что он эгоист, озабоченный только своим собственным удовольствием.

— Как будто мне это все очень приятно, — говорит он с отчаянием в голосе.

Когда она как-то поиронизировала над его сексуальностью, «даже не в постели, а в совершенно другой ситуации», его терпение лопнуло. Тогда он ударил ее. Позже в разговоре Кельман признает, что он проявлял насилие по отношению к своей жене в конфликтных ситуациях, в которых ожидал новых подобных унижений.

— По сути, она не говорила ничего оскорбительного, это были вполне обычные споры.

Когда сеанс подходит к концу, я спрашиваю, мог бы он рассказать жене о своем чувстве униженности. Он долго молчит, потом очень ясно и очень серьезно говорит:

— Я должен, не так ли? Я должен!

В сексуальном насилии немаловажную роль играют сложившиеся обстоятельства. Однако в целом его причины, как правило, несколько сложнее, особенно потому что в случае таких серьезных форм насилия у преступников часто обнаруживаются фундаментальные расстройства личности и привязанностей. Например, психоаналитики иногда говорят о компенсации соотношения сил в раннем детстве в случае сексуальной агрессии по отношению к женщинам: былая беспомощность мальчика по отношению к материнской власти компенсируется за счет насилия. Аналогичным образом, сексуальные травмы и унижения в отношениях с противоположным полом могут играть важную роль в подростковом и взрослом возрасте.

В некоторых случаях нарушений личных границ становится особенно очевидным исходное сочетание потребности и беспомощности. Моя приятельница как-то рассказала об одном случае с мужчиной, с которым она некоторое время встречалась, он ей очень нравился. Однажды вечером, он, будучи навеселе, приблизился к ней и стал делать шутливые двусмысленные намеки. После того как моя приятельница энергично отвергла его, он пробормотал со слезами в голосе, что она замечательная, успешная, привлекательная и восхитительная женщина. Это не вызвало у нее ничего кроме отвращения, и она сбежала.

Тот факт, что мужчины часто просто «берут» (или пытаются взять) что-то, когда им этого хочется, связан с тем, что они не научились просить об этом. Когда о чем-то просишь или заявляешь о своей потребности, то оказываешься в положении слабого, в заметной зависимости, уязвимости. Но эти чувства табуированы. Мальчики с раннего возраста узнают, что «просьбы и мольбы» являются признаком немужественности и слабости. Взрослые мужчины их учат: «В этом мире тебе никто ничего просто так не даст, ты должен сам это взять!» Соответственно, некоторые мальчики уже с детства ведет себя согласно этому девизу.

Но многие мужчины, даже если начинают осознавать свои потребности, не спешат их удовлетворить. Некоторые из них даже, скорее всего, разозлятся из-за того, что они испытывают такие эмоции, которые считаются женскими. Например, когда психотерапевт обнаруживает у клиента такие чувствами или потребности, то клиент довольно резко реагирует на это.

Конечно, личное отношение к насилию также играет свою роль. Многие мужчины считают физическую агрессию средством управления конфликтами. Защита от слабости и беспомощности настолько сильна, что при минимальном прикосновении к таким чувствам немедленно происходит компенсационное насилие, которому находится оправдание: «Он это заслужил!» Эти мужчины получили эмоциональную и физическую закалку, чтобы выжить в своей среде. Они платят огромную цену, не зная этого. Алон Грэтч как-то сравнил их с лягушками, которых помещают в бассейн с медленно повышающейся температурой воды: эти лягушки, кажется, так хорошо адаптируются к своим условиям окружающей среды, что не выпрыгивают из воды, а медленно умирают. Следует добавить: совсем непросто (и, прежде всего, небезопасно) целовать таких лягушек.

Существует один аспект, который игнорируется при обсуждении темы «мужчины и насилие». Не только большинство агрессоров, но и большинство жертв физического, то есть несексуального насилия — это мужчины. Данный аспект будет подробно рассмотрен в седьмой главе в разделе «Страх перед насилием». Зачастую вышеупомянутое эмоциональное и физическое ожесточение сопровождается своего рода неверной «переработкой» чувств жертвы. Причиняющий насилие делает с другими то, что пережил он сам, борясь с гневом, бессилием и горем. Пострадавший хочет изменить отношение между жертвой и обидчиком, ставя себя на место обидчика. В отличие от акта мести, при котором первоначальный вектор агрессор-жертва сознательно и преднамеренно поворачивают в противоположном направлении, при этой форме ПЕРЕНОСА НАСИЛИЯ гнев по отношению к бывшему виновнику бед обычно в значительной степени или полностью исчезает. Особенно часто это происходит в тех случаях, когда обидчиком был (любимый) отец жертвы.

Это, однако, не означает, что жестокие мужчины не испытывают сочувствия к своим жертвам. Согласно некоторым научным исследованиям, эмпатию перекрывают другие эмоции, например, удовлетворение — если противник, он же жертва совершил несправедливый поступок. Многие, в основном юные агрессоры, не сожалеют о своих действиях впоследствии, если они убеждены, что противник «заслужил это». Тем не менее, они боятся, когда видят последствия своего поступка для жертвы. Сильные чувства сожаления и вины, которые испытывают многие мужчины, избивавшие своих жен, также указывают на то, что их эмпатия не была полностью разрушена. К сожалению, однако, она перекрывается дисфункциональным обращением со своими собственными внутренними импульсами.

С этими объяснениями на тему насилия со стороны мужчин мы достигли самой низкой точки нашего пути, в долине наших и чужих страданий, вины и стыда. С этого момента можно идти только в гору к основным вершинам и достопримечательностям страны.

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**ГЛАВА ПЯТАЯ**

**Туристические достопримечательности: сильные стороны мужчин**

Как и в каждом путеводителе, выбор и описание особых туристических достопримечательностей чрезвычайно субъективен. Лично мне нравятся мужчины за их юмор, их иногда грубую прямоту и выраженную готовность прощать без всяких оговорок. У всех людей есть хотя бы один друг или член семьи мужского пола, который без долгих уговоров и объяснений готов предоставить свои ноу-хау и оборудование для автомобилей, компьютеров или медицинской страховки, когда в этом возникает необходимость. На мой взгляд, все это (и многое другое) вызывает глубокую симпатию. Кроме того, существует целый ряд типичных особенностей и качеств, которые позволяют мужчинам легче достигать профессиональных, творческих, интеллектуальных или спортивных успехов. Эти качества тоже в основном следует считать «сильными сторонами и ресурсами».

Но совершенно другой вопрос заключается в том, могут ли все эти симпатичные или многообещающие особенности помочь мужчине сбалансировать свою идентичность, могут ли они способствовать интеграции отторгнутых внутренних импульсов. И данная книга в первую очередь посвящена именно этому вопросу. На этом этапе мы должны поговорить о положительных аспектах тех типичных мужских особенностей, другая — **проблемная**, экстернализирующая — сторона которых была рассмотрена в предыдущей главе. Причем рассмотрена очень подробно, потому что нельзя игнорировать болезненную и эмоционально тяжелую сторону для мужчин.

Что касается сильных сторон мужчин, то иногда требуется своего рода повторное открытие изначальной, архаичной «мужской энергии». Мужчины призваны вступать в контакт с неукротимым, непобедимым, диким пещерным человеком внутри себя. Однако я не понимаю и не чувствую, почему я должен быть более неукротимым и более диким, чем моя подруга, например. И то, что все мужчины должны быть «непобедимыми», кажется мне логическим парадоксом.

Ничуть не больше пользы от попытки пессимистического анализа исключительно проблем и недостатков мужской сущности, иногда даже патологизации мужественности. Например, журнал DER SPIEGEL опубликовал несколько лет назад статью под названием «Болезнь по имени Мужчина». Конечно, несмотря на силу механизмов социальной и внутренней психологической экстернализации, у мужчин есть надежда — надежда на то, что они смогут шаг за шагом восстановить свой внутренний мир. Эта и две последующие главы пояснят эту мысль.

**Юмор и управление эмоциями (мужское дистанцирование, часть 2)**

Скажу заранее: упоминая юмор как типичный для мужчин ресурс, я вовсе не утверждаю, что у женщин нет чувства юмора. Но поразительно, что именно мужчины используют юмор, чтобы справляться с трудными ситуациями. Чтобы понять, как мужчины в ходе социализации стали активно использовать юмор, чтобы справиться с кризисом, необходимо сначала определить его отличия от других форм смеха.

|  |
| --- |
| Наиболее подходящим определением юмора является широко известное высказывание, вероятно, приписываемое немецкому писателю Отто Юлиусу Бирбауму: «Юмор — это когда ты, несмотря ни на что, смеешься!» Решающее слово здесь — «несмотря ни на что»: оно указывает на то, что юмор возникает в ситуациях личного поражения или, по крайней мере, неизбежной неудачи. С юмором мы смеемся над своей собственной слабостью — в отличие от насмешек, цинизма или шутки, когда мы смеемся над другими людьми. Подшучивание над собственным поражением может смягчить пугающий момент ситуации, и возникнет новая надежда на преодоление кризиса. Подчеркивание собственной слабости может быть сделано путем преувеличения, самоиронии или представления взгляда со стороны. Хорошее определение предлагает Википедия: «Юмор делает нас глупее, чем мы есть, и тем самым мы становимся сильнее, чем кажемся». |

Таким образом, юмор — это способ эмоционально дистанцироваться от чего-то тяжелого, чтобы обрести надежду и способность действовать. Даже в явно безвыходных ситуациях так называемый «юмор повешенного» позволяет вам изменить собственную **эмоциональную оценку** неизбежного **события**— если больше нельзя ничего сделать.

Таким образом, юмор включает в себя как внутренний, так и экстернализирующий момент: речь идет о внутреннем аспекте, собственной слабости или затруднении, но в то же время присутствует внешний взгляд на вещи. Любой, кто использует юмор, высмеивает личные, очень личные, неприятные вещи, не страдая и не отчаиваясь. В этом смысле юмор является идеальной связью между внешним и внутренним миром, он может, так сказать, ввести вас из одной сферы в другую и обратно. **Юмор может «забрать» мужчин оттуда, где они знают свой путь и чувствуют себя в безопасности, благодаря их склонности к экстернализации, и отвести их во внутренний мир, часто недоступный им.**

Этот особый тип перехода извне во внутреннюю перспективу и, наоборот, этот особый способ преодоления собственных трудностей особенно легко воспринимается мужчинами. Это, безусловно, связано с тем, что эмоциональное дистанцирование, сопровождающее юмор, довольно успешно дается мужчинам[[15]](#footnote-15). Мужчины часто с юмором описывают свои проблемы. Они также в целом спокойно реагируют на соответствующие комментарии своего собеседника, например, на сеансах психотерапии, т.е. редко воспринимают их болезненно, с разочарованием или враждебно. Многим мужчинам, похоже, такие юмористические вмешательства больше нравятся, чем совершенно серьезные высказывания.

Первая встреча с 53-летним топ-менеджером банка, Нойендорфом, откровенно говоря, прошла довольно тяжело. Все, что он мне говорил, — это одна сплошная жалоба, список различных страданий, проблем и кризисов, за которым следуют страстные обвинения в адрес коллег, отца, матери, жены и детей. Он не ноет, нет, он ругает их! И обвиняет! И ругает! И обвиняет! Его невозможно прервать. В конце сеанса я осторожно говорю с ним о его обвинениях, он ненадолго замолкает и слушает меня, прежде чем вернуться на старый фарватер. Тем не менее, краткая пауза в монологе Нойендорфа приводит меня к решению написать для него небольшую историю, которую я прочитал ему на следующем сеансе:

\*\*\* (надо как-то выделить этот рассказ)

**Вопрос вины**

Помощь в решении психологических проблем — дело непростое: одновременно являешься, так сказать, археологом и криминалистом. Важно выяснить, откуда взялась эта дилемма и кем или чем она вызвана.

Например, я много лет, даже, пожалуй, десятилетий боюсь потерпеть неудачу. Строго говоря, это страх перед интеллектуальным поражением. Мои терапевтические раскопки уже показали, откуда он взялся. Если коротко, у меня ни разу не было провала в школе или университете, так, чтобы по-настоящему дать маху, облажаться на тысячу процентов. Поэтому я не мог испытать на себе, что в действительности интеллектуальный провал не так уж и страшен. Во всех остальных сферах я много раз был неудачником (назову лишь несколько: Спорт! Женщины! Тесты на мужественность!). Поскольку я уже испытал все неприятные моменты и унижения в этих сферах, ничто не может меня шокировать. Но вот там, где нужно проявить интеллект, у меня провалов не было! Отсюда постоянный страх. Раскопки закончились.

Итак, это была археология. Теперь перейдем к криминалистике: кто несет ответственность за это, кто в нем виноват? Конечно, причиной всему — воспитание детей! То есть виноваты родители! Раннее развитие — так называется сегодня то, чем занимались мои родители: чтение книг для дошкольников, пазлы, игры-головоломки и все такое. И что в результате? Я не приспособлен к жизни, не переношу неудачи, боюсь их. Другие мальчики, которые получали только плохие оценки и не умели читать в четвертом классе, рано научились не бояться неудач, став взрослыми, они умеют смело отстаивать свои позиции. А я? В 35 лет перед каждым небольшим семинаром с 12 студентками я вынужден трижды ходить в туалет. Ужасно неприятно! И все из-за родителей ...

Но стоп! Если использовать детективный подход к этому вопросу, то в конечном итоге выяснится, что на самом деле всему причиной г-н Эберкоттер. Он был моим учителем географии в 10-м классе, и именно он упустил уникальную образовательную возможность раз и навсегда освободить меня от страха перед неудачей с помощью короткого, мучительного удара. В тот день нам вернули наши итоговые контрольные по географии, и мне поставили двойку! Да, такую настоящую толстую двойку! Я перепутал тему, проанализировал запасы сырья в Японии (стр. 217 в атласе), а тема была про Канаду (стр. 218 в атласе). Я почувствовал внутреннюю работу, освобождение от постоянного давления и необходимости быть успешным, облегчение... Но потом пришел педагогический упадок Эберкоттера, он потерпел педагогическое фиаско: «Зюфке, не переживайте!». Он подмигнул собравшемуся классу. «Ваш анализ был превосходным! Формально я должен был поставить вам двойку, но эта оценка не будет учтена».

Ну вот, опять ничего! Я кожей почувствовал знакомый взгляд одноклассниц, означавший «Ты ботаник!» Важный шаг в изучении того, как справиться со страхом и достичь эмоциональной зрелости, был снова заблокирован — и все из-за этого дурака Эберкоттера! Эй, Эберкоттер, если вы читаете это, вы, горе-педагог, вы разрушили мою жизнь, меня гложет страх, и это только из-за вас! Вы потерпели неудачу, Эберкоттер, по всем фронтам, вы потерпели неудачу!

\*\*\*

Нойендорф начал улыбаться в самом начале моего рассказа об Эберкоттере. В конце моего признания он смотрит на меня так, будто его застигли за воровством печенья, и улыбается.

— Конечно, — повторяет он несколько раз. — Вы имеете в виду, что я всегда виню других.

И через некоторое время он признает:

— Возможно, вы отчасти правы.

Вскоре он уже способен спокойно и честно обсуждать одну из своих проблем: отчуждение собственных сыновей. После окончания сеанса, он тоном заговорщика признается:

— Кстати, я тоже боюсь неудач!

— А кто в этом виноват? — спрашиваю я.

Нойендорф смеется и грозит мне указательным пальцем.

— Мои родители, конечно! — говорит он и снова смеется, даже в коридоре я все еще слышу его смех.

Хотя основной целью таких юмористических разговоров является принятие самого себя, смех является положительным побочным эффектом. В настоящее время, с медицинской и психологической точек зрения, доказано, что смех действительно полезен. Клаус Граве, например, указывает на исцеляющий, ресурсосберегающий эффект смеха. Кроме того, совместный смех объединяет и создает ощущение того, что тебя принимают.

Юмор приносит с собой признание в буквальном смысле: благодаря юмористическому взгляду собственные слабости, ошибки, причуды или особенности, и прежде всего отторгнутые чувства и потребности, можно легче обнаружить, распознать и принять. С помощью юмора можно провести вдумчивое и самокритичное исследование себя в комфортных пределах.

Помимо юмора, существует множество других механизмов, позволяющих дистанцироваться, хотя бы временно, от чего-то эмоционально тяжелого. Многие из них уже упоминались в предыдущей главе с акцентом на проблемные и болезненные аспекты постоянного эмоционального дистанцирования и, следовательно, отчуждения чувств. При умеренном использовании некоторые из этих механизмов могут быть чрезвычайно полезны для предотвращения «эмоциональной перегрузки». **Регулирование** эмоций так же важно, как и хороший доступ к собственным чувствам, т.е. способность не допускать, чтобы страх, горе или чувство беспомощности становились настолько подавляющими, что при этом нет места для других чувств и рациональных мыслей. **Различные тенденции к эмоциональному дистанцированию, характерные для мужчин, также можно рассматривать как важные механизмы контроля над эмоциями, позволяющие сохранить и правильно использовать наши ресурсы.**

Например, поведенческая терапия преднамеренно подавляет чрезмерную тревогу посредством рациональных обсуждений, скажем, вероятности того, что страшное событие на самом деле произойдет. При этом важны не только результаты таких обсуждений: даже сам факт разговора о том, о чем клиент ранее старался умолчать из-за страха, уже приносит облегчение. Неудивительно, что мужчины особенно позитивно реагируют на этот тип лечения. Многие мужчины используют эту форму регуляции эмоций интуитивно, без внешнего побуждения.

Г-ну Оттенсену 33 года, и он почти год лечился от эректильной дисфункции. За это время ему удалось многое изменить — как с точки зрения конкретного симптома, так и с точки зрения отношений со своей девушкой в целом. Об этом свидетельствует то, что скоро он станет отцом. Он вне себя от счастья — и от страха. Оттенсен рассказывает мне о втором обследовании у гинеколога, к которому он сопровождал свою девушку всего за несколько часов до сеанса терапии. После ультразвукового исследования он спросил врача, насколько высок риск выкидыша в данный момент. Доктор мягким и успокаивающим голосом ответила ему, что показатели хорошие и нет причин для беспокойства. Этот ответ лишь усилил его. Неудивительно, что он раздражен:

— Я хотел узнать число, статистику, понимаете? Потому что, если это только 1% или даже полпроцента, я могу успокоиться. А если это 10%, то, по крайней мере, я буду готов к этому. И, возможно, я тогда выясню, какие меры можно предпринять, чтобы минимизировать эту вероятность. Но вот так… — не дав мне вставить ни слова, он продолжает: — Сегодня вечером я посмотрю в интернете, может, мне удастся найти ответ.

Я рад, что Оттенсен, которого так легко напугать, не отказывается от своего собственного механизма преодоления страха, несмотря на слова врача. Тем не менее, мы обсуждаем его конкретные опасения по поводу беременности и, как выясняется, особенно по поводу его будущей роли отца.

Этот пример также показывает, что «благие намерения» иногда оказываются противоположностью «благих дел». Врач ясно осознала страх, стоящий за научным вопросом Оттенсена, а также попыталась успокоить его. Однако в случае с ним реакция врача, которая, по-видимому, часто помогает другим людям, усилила его страх. В предыдущей главе я уже упоминал о том, что склонность мужчин дистанцироваться распространяется не только на собственную эмоциональность, но и на межличностные отношения. Такая способность дистанцироваться, если ее использовать умеренно, является полезным ресурсом. Для правильного управления собственными чувствами и потребностями очень важно уметь отделять себя от других людей и дистанцироваться от их нужд и требований. Конечно, некоторые мужчины перегибают палку, так что их небезосновательно обвиняют в том, что они эгоцентричны и им не хватает эмпатии и интереса к другим людям. Тем не менее большинство используют свои способности устанавливать границы весьма разумно, чтобы успешно защитить себя от эмоциональных атак (внутренних или внешних). В этом отношении женщины, по-видимому, часто достигают своих пределов. Для них пренебрежение их собственными импульсами в меньшей степени основано на том факте, что у них отсутствует доступ к их собственному внутреннему миру. Однако из-за социализации они склонны интересоваться чувствами и потребностями других людей — иногда больше, чем своими собственными.

**Рациональность**

У меня есть футболка с надписью «Думай! Это поможет». Иногда я надеваю ее, когда ко мне на сеанс приходит какой-нибудь злостный молодой правонарушитель. В целом я нахожу прискорбным, что рациональный подход в психотерапии часто ругают и считают слишком безэмоциональным, чересчур подверженным влиянию интеллекта. Разумеется, присущая мужчинам концентрация **исключительно** на рациональности, описанная в предыдущей главе, может привести к многочисленным проблемам, поскольку она блокирует внутренние импульсы. Однако полный отказ от мужской рациональности точно так же не приведет ни к чему хорошему. Подчас мужчинам откровенно навязывают враждебность к рассудку, когда призывают принимать решения интуитивно и непосредственно «по велению сердца». В действительности же «веление сердца», наши чувства — это сигналы, которые нам посылает наш внутренний мир, **подсказки и указания**, предвосхищающие наши решения, но не определяющие их. Окончательные решения, как правило, являются результатом рационального взвешивания всех «за» и «против». Это сочетание двух равноценных и взаимозависимых источников познания — чувственности и рассудка — Кант называл синтезом. Психотерапевт Марша Лайнен называет этот феномен «wise mind».

Чтобы поддержать так любимый всеми мужчинами, глубоко усвоенный принцип рациональности, позволю себе такое высказывание:

**Процесс мышления сам по себе подталкивает к изменениям, поскольку является субверсивным.**

В процессе мыслительной деятельности критически рассматривается не только объект размышлений, то есть не только **содержание мысли**, но и личная **система** знаний и мышления в целом. В процессе размышления в голову внезапно приходят совершенно новые мысли, которые не дают человеку существовать в рамках привычной картины мира и представлений о самом себе. И во многом именно на этом основывается успех психотерапии. В ходе разговоров с терапевтом клиент рассматривает свое поведение и проблемы с разных точек зрения, и это не только помогает ему найти краткосрочные решения для преодоления личных трудностей, но и позволяет, оставаясь терпеливым к противоречиям, надолго составить изменяемое, но честное мнение о себе. Тот, кто однажды понял, что может рассматривать вещи не только с той точки зрения, с которой рассматривал их прежде, впоследствии становится осторожнее при вынесении категоричных суждений о себе и об окружающем мире. В этом отношении рассуждения, в том числе совместные, являются совершенно субверсивными и подталкивающими к изменению системы. Именно поэтому в системах, элементы которых по каким-либо причинам стремятся избегать любых изменений существующего положения (будь то система политическая, обычная семья или система психики), жестко пресекается критическое мышление.

Итак, рефлексия и самоанализ принципиально необходимы для изменения мировосприятия и собственного поведения. И здесь весьма кстати приходится тот факт, что с мужчинами очень легко говорить об их рациональности. Цифры, логика, результаты исследований и теории близки мужчинам, потому что с ними связана их работа, увлечения и сам образ мышления. Затрагивать такие темы почти никто не боится. Сначала, приходя на психотерапию, многие мужчины твердо придерживаются привычных тактик: они заявляют, что разбираться в чувствах — бессмысленное занятие, и продолжают их отрицать. Но если психотерапевту удается рационально убедить мужчину в целесообразности принятия чувств, например, с помощью научного обоснования, то мужчины зачастую меняют свое мнение. Использование этой тактики не облегчает мужчине доступ к собственному внутреннему миру, но уже порождает **мотивацию** работать над собой. Рассудок как источник познания говорит мужчине, что его прежняя оценка чувств и способ с ними справляться доставляют ему личные неудобства, и ему кажется логичным, что такой порядок вещей необходимо изменить.

О другом преимуществе рациональности — о функции регулирования эмоций — мы уже говорили ранее. Некоторым мужчинам так хорошо удается осмыслить свои чувства, что порой они могут перехитрить самих себя: с помощью рационального подхода они открыто рассматривают свои чувства, а значит, им проще справиться с глубоко скрытыми импульсами, которые прежде казались неконтролируемыми. Однако важным условием остается принятие чувств, поскольку в противном случае не начинается процесс их активного преодоления, а продолжается автоматическое отторжение.

Своеобразный синтез в духе Канта может проиллюстрировать следующий пример.

Артур Петерс, 44-летний мужчина, называет себя на первом сеансе «ужасно милым, но скучным», неактивным человеком. И, если честно, мне кажется, что он в чем-то прав. В ходе длительного психотерапевтического процесса становится ясно, что нерешительность Петерса и стремление избежать любого риска даже в межличностном общении главным образом связаны с полным отрицанием разнообразных страхов. Эти страхи Артур носит в себе с раннего детства, «унаследовав» их от своей матери. Когда мы в очередной раз обсуждаем «наследование чувств», я упоминаю некоторые факты из нейропсихологии, о которых я недавно прочитал. Я вспоминаю, что у многих людей, испытывающих хронические страхи, гиперчувствительна амигдала — область мозга, ответственная за ощущение тревоги.

Спустя две недели Петерс рассказывает, что в некоторых делах, которыми он раньше не занимался из-за своих страхов, добился поразительных успехов. Я спрашиваю, откуда он почерпнул смелость. Артур признается, что ему очень помог мой рассказ про амигдалу:

— Теперь, когда я чувствую приступ страха — когда сердце колотится или еще что-нибудь в этом роде, — я все время говорю себе, что у меня от рождения повреждена амигдала. Из-за нее страх ощущается слишком сильно, и если бы не амигдала, то он был бы гораздо меньше. Это меня как-то успокаивает. Вместо того чтобы уклоняться от дел, я продолжаю ими заниматься.

Я не вполне уверен, что мои высказывания восприняты Петерсом правильно с точки зрения нейропсихологии. Но что ж поделаешь. Если они помогают ему, реальность лучше, чем правда.

Рассуждения не в последнюю очередь способствуют взаимопониманию. Для того чтобы суметь хорошо понять человека (и по возможности помочь ему), необходимы как чувственность, так и рассудок; как эмпатия, так и рациональное мышление. Без способности к эмпатии человек не может мысленно поставить себя на место другого, и поэтому его высказывания будут относиться не к конкретному собеседнику, а станут, скорее, теоретическими обобщениями. В то же время, без рационального мышления невозможно учесть всех особых обстоятельств, окружающих собеседника, и солидарное сопереживание приводит к тому, что слушающий застревает в своих собственных эмоциях. В конце концов он перестает чувствовать гнев, печаль или страх собеседника, а начинает переживать свои собственные чувства. Когда это случается, человек уже ничем не может помочь другому.

Один из КОУЧИНГ-клиентов, который пришел ко мне по причине существующих уже несколько лет проблем в отношениях с начальником, в конце консультации тоже указал на эту особенность. Он сказал, что критический взгляд на вещи, которого мы придерживались в ходе сеанса, очень ему помог. Раньше он уже тысячу раз делился своими проблемами с женой и друзьями, но они обычно всегда «сочувствовали и ругали начальника». Они смотрели на проблему с его точки зрения, но никогда не говорили, как ему стоит вести себя с начальником. Такое сочувствие всегда было приятно и приносило кратковременное облегчение, но никак не помогало изменить ситуацию.

**Ориентация на действие**

Преимущества мужской ориентации на действие столь же очевидны, как и ее недостатки. Когда существует согласованная идея действия, основанная на доступе к собственным чувствам и потребностям, мужчины, как правило, реализуют ее чрезвычайно быстро. В этом случае не возникает сомнений или колебаний, ведь «это нужно сделать»: разворачивается не «слепой», а «сознательный акционизм».

Соответственно, меня всегда восхищает то, как много и тяжело приходится работать, чтобы добраться до внутреннего мира клиента: как много времени это занимает и как невероятно быстро тот же человек реализует идеи действий и решений, появившиеся во время терапии.

О мужской эмоциональной защите 55-летнего Густава Квентина можно написать целые тома. Потому что к Квентину относится абсолютно все, что описано в этой книге, даже иногда в преувеличенном виде. После сеанса с ним мне вспомнился взволновавший меня примерно месяц назад фильм, в котором психотерапевту никак не удавалось найти подход к клиенту. Густав просто копия этого персонажа. У него есть все: рационализация, отрицание всех нефизических импульсов, глубокое одиночество и, прежде всего, неустанный акцент на результате. И многочисленные психосоматические жалобы, с которыми он пришел ко мне.

После нескольких месяцев «терапевтической работы» мы подходим к теме «страха» — возможно, случайно. И, о чудо, с Квентином что-то происходит. В его голове внезапно появляется целый ряд воспоминаний о событиях из детства, которые когда-то его очень сильно испугали. Он в шоке: его отвлекающий маневр не кажется мне неискренним, я буквально чувствую, как уменьшается его сопротивление восприятию этих страхов. На следующем сеансе мы постепенно начинаем обсуждать его сегодняшние страхи, неудачи, секс, беседы с женой.

Уже через две недели, хотя у нас не было времени обсудить план действий, он сообщает мне об очень важном разговоре с женой. «Несмотря на мандраж», он рассказал ей о своих страхах и чувствах неполноценности. Его жена плакала от радости, и он «тоже почти плакал», как он смущенно признается. На работе он теперь будет заканчивать в 15:00 по пятницам, чтобы регулярно заниматься чем-то интересным с детьми:

— Я боялся, что они больше не захотят этого, но они были в восторге. Мы пойдем с ними в бассейн в следующую пятницу!

Другое важное преимущество мужской ориентации на действие упоминается здесь лишь мимоходом, поскольку оно, скорее, носит альтруистический характер, а не способствует личному развитию. В связи со способностью к быстрому эмоциональному дистанцированию, ориентация на действие спасает не одну жизнь в чрезвычайных и опасных ситуациях. После несчастного случая или другого стихийного бедствия чрезвычайно важно, чтобы потенциальные помощники как можно быстрее избавились от естественных человеческих чувств шока, страха, отвращения, испуга, отчаяния или беспомощности и начали спасать людей. Такая ситуация также требует базового доступа к собственным чувствам. Потому что тот, кто неспособен на сострадание, вообще не **захочет**вмешиваться, а тот, кто не прислушивается к сигналу страха, вероятно, никого не спасет, а только сам погибнет. Тем не менее, в угрожающих и пугающих ситуациях умение временно игнорировать сдерживающие действие эмоции играет очень важную роль.

**Ориентация на процесс, а не на результат**

Мужская ориентация на результат имеет две потенциально очень положительные стороны. С одной стороны, она иногда экономит время, нервы и ненужные споры. Я до сих пор очень хорошо помню, что (по крайней мере 15 лет назад) студенческие комитеты интересовал прежде всего процесс обсуждения. Основная часть времени уходила на обсуждение того, как мы общаемся друг с другом и дискутируем, почему мы так это делаем. Таким образом, даже покупка кофеварки стала предметом весьма долгой и утомительной дискуссии, которая отодвинула на второй план задуманную революцию университетских структур. Приятной противоположностью этих споров являются мои, в основном очень ориентированные на результат, телефонные звонки другу, которые иногда не превышают 30 секунд, несмотря на безлимитный тарифный план: конкретный вопрос — конкретный ответ!

С другой стороны, мужское внимание к результатам означает, что мужчины очень терпеливы и снисходительны в отношении процесса, то есть пути к достижению цели. Как мой друг и я после наших молниеносных телефонных звонков, большинство мужчин счастливы, если достигли желаемого результата — даже если дорога к нему была немного неровной и неприятной. Например, многие мужчины готовы пропустить напряженный и противоречивый ход разговора, если в конце их ждет результат — опыт, знание, которое поможет им двигаться вперед, идея решения: «Да, г-н Майер, относительно того, что я говорил ранее, что вы иногда как слон в...» «О, я совсем не обиделся, забудем это, г-н Зюфке, я тоже ведь не был слишком деликатным, не так ли?»

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**ГЛАВА ШЕСТАЯ**

**Общение с «местным жителем»: решение мужской дилеммы**

Мы проникаем все дальше и дальше вглубь мужской психики. Некоторые дороги в сердце этой страны будут немного неровными, но позитивное настроение последней главы сохранится. В описании пути к мужской идентичности во второй главе были заданы крайне важные вопросы: как можно преодолеть мужскую дилемму или адекватно сбалансировать ее? Как можно разорвать описанный порочный круг из-за отсутствия доступа к собственным импульсам и поведения, ориентированного на внешний мир? Как можно справиться с мужской депрессией? Как можно превратить **защиту**от эмоций в **опору**на них? Как можно установить контакт с «местным жителем», со своим внутренним мальчиком?

**Путь к себе: карта путешественника**

Естественно, благодаря моему личному профессиональному опыту, здесь пойдет речь о решениях в контексте психотерапии[[16]](#footnote-16). Конечно, есть и другие «пути к себе». Все формы организованного самопознания или внутреннего погружения в себя могут быть в принципе полезны — независимо от того, ориентированы они на духовное, или телесное, или на динамику в группе.

«Путешествие к себе» — это зачастую вовсе не запланированная однодневная прогулка и не вылазка за город на выходных, а прыжок или падение в холодную воду или выживание в джунглях: речь идет о жизненных кризисах и начале новых этапов жизни. Подавляющее большинство мужчин, которые ко мне приходят, переживают разные формы кризиса, внутреннего потрясения: разрыв с любимой, тюремное заключение, профессиональный кризис, физические проблемы. У этих людей что-то сломано внутри, возникают неизвестные импульсы, необходимо новое начало — и сами мужчины это понимают. Аналогичная ситуация в случае новых этапов жизни: переезд из дома родителей, начало учебы или работы, отцовство, выход на пенсию. Как говорится: «В каждом кризисе сокрыт шанс», особенно на каждом новом этапе жизни. Поэтому сочетание кризиса и психотерапии — это величайшая возможность для самопознания.

Преодоление мужской дилеммы, однако, ни в коем случае не является безусловным успехом, для которого нужен только правильный стимул, даже ряд примеров в этой книге могут создать впечатление, что можно быстро найти решение, подходящее конкретному человеку. Примеры, конечно, представляют в сокращенном виде трудную терапевтическую работу нескольких месяцев или даже лет. Кроме того, безусловно существуют мужчины, которые, несмотря на все усилия, достигают значительно меньшего терапевтического успеха или вообще не достигают его: мужчины, которые регистрируются в консультационном центре в чрезвычайной ситуации, но затем не могут отважиться на встречу; мужчины, которые ставят перед собой терапевтическую цель на первой консультации, а затем исчезают; мужчины, которые прерывают терапию после нескольких сеансов — неважно, по какой причине. Иногда борьба с собственной мужской дилеммой обречена на успех даже до того, как она действительно возникла. Однако в принципе такая борьба возможна и плодотворна. Это утверждение подтверждают следующие четыре стадии решения мужской дилеммы.

**Этап 2. Мягкое столкновение**

Этап 1.  
Распознавание проблем в отношениях

Этап 3.

Обнаружение чувств в защищенной беспомощности

Этап 4.

Разработка ориентированных на эмоции стратегий решения проблем

Рисунок 2: Путь к себе - карта путешественника

**Этап 1. Распознавание проблем в отношениях**

О последствиях для межличностных отношений, которые являются результатом отсутствия чувств и ориентированного на внешний мир поведения мужчин, речь уже шла выше. В недавнем выпуске STERN было упомянуто исследование о женщинах, разорвавших отношения: по словам 41 процента этих женщин, они расстались с мужчинами, потому что те не интересовались ими и их проблемами. Конечно, это рассуждение является интерпретацией, а не истиной — во многих случаях, вероятно, даже следствием недопонимания. Их партнеры, возможно, проявляли интерес *не так, как хотелось* бы женщинам. Однако во многих случаях неудивительно, что возникает такая интерпретация.

Похожие чувства нередко испытывают взрослые дети в отношениях со своими отцами. Они чувствуют себя нелюбимыми, игнорируемыми, не воспринимаемыми (всерьез) как личность. Во время первой беседы с одним мужчиной лет 50 я спросил его о его отношениях с родителями. Сначала он подробно и охотно рассказывал о своих отношениях с матерью. Но когда речь пошла об отце, он запинался, с трудом подбирал слова, отвергал формулировки, отрицал мои толкования, долгое время молчал, а затем, наконец, пожал плечами: «Да вообще нет отношений!»

Психолог также изначально страдает от склонности своего клиента к экстернализации. Предрассудки в отношении психотерапии, защитное поведение, угрожающие жесты, девальвация психотерапевта, избегание близости, нереалистичные ожидания, постоянный поиск проблемных факторов снаружи, а не внутри, принцип «отсутствия силы бессилия» — все это не позволяет специалисту установить контакт c клиентом. Кроме того, происходят акты «саботажа» терапии, то есть попытки клиента вернуть разговор на уровень, знакомый мужчинам: интеллектуальные дебаты, болтовня о том о сем, занятие конкурентной позиции. Вот так психотерапевт и его клиент попадают в дилемму. Один действует, как он привык с раннего возраста, с помощью многочисленных механизмов экстернализации. Другой — с упором на эмоциональную сторону, так, как его научили в университете. Таким образом, мужская дилемма клиента, эта проблема внутренних отношений, объединяется с проблемой внешних отношений, так сказать, «мужской терапевтической дилеммой».

Тенденция мужчины к экстернализации не может быть подорвана двумя-тремя теплыми словами психотерапевта. Какой же это механизм защиты и борьбы, если с ним можно так быстро справиться? Таким образом, клиент сначала беседует так, как он привык, настаивая на своей манере. Это вызывает приступ бессилия у психолога. Тип бессилия, который партнерши, сыновья или дочери испытывают при общении со своими возлюбленными или отцами — ощущение, что, несмотря на все их попытки и большие усилия, всегда ставится блокировка. Мягкие попытки стать ближе оказываются столь же безуспешными, как и упреки. Это усиливает разочарование, вызывает чувство беспомощного гнева. Возникает четкое ощущение: «Все это не имеет смысла!» Действительно: это, вероятно, не имеет смысла, но, возможно, есть смысл в чем-то другом.

**Этап 2. Мягкое столкновение**

На этом втором этапе предпринимается попытка отговорить человека от его предыдущего пути. Его необходимо лишить обманчивого ощущения безопасности и поверхностной удовлетворенности, возникающих из-за его способа общения, пусть и длительного, но без истинной близости с другими людьми. Другими словами, мы хотим отобрать у него его поверхностное «счастье чистого функционирования», основанное на лживой идентичности, чтобы в итоге дать ему возможность построить истинное счастье, основанное на собственных импульсах, при котором функционирование и чувство не являются взаимоисключающими. Это звучит очень хорошо, но это долгое и трудное путешествие как для психотерапевта, так и для клиента. Суть в том, чтобы запутать личную «концепцию» человека, вывести его из привычного состояния. Это единственный способ создать что-то действительно новое. Но что означает «концепция»?

Практически у каждого человека есть индивидуальная, объединяющая экстернализующее поведение и отношение к жизни концепция преодоления жизненных трудностей. Какие тенденции экстернализации являются главными — насилие, молчание или любовь к действию, или, возможно, рациональность и конкурентное мышление, — зависит от конкретных прошлых и настоящих жизненных обстоятельств человека. Индивидуальная концепция человека адаптирована к его личным условиям жизни.

Концепции мужчин, как правило, работают гладко до тех пор, пока нет никаких серьезных проблем в личных жизненных обстоятельствах, таких как безработица, выход на пенсию, болезнь или расставание. Эти события представляют собой классическую «концептуальную путаницу» и, следовательно, дают шанс для переориентации. Но обычно мужчины пытаются справиться с изменениями при помощи своей привычной концепции. Если это удается, все остается, как раньше. Если не удается, происходит переключение на другие типичные схемы выживания: алкоголь, полная изоляция, самоубийство. Поэтому простого разрушения концепции, характерной для предыдущей жизни, недостаточно, чтобы мотивировать мужчину стремиться к долгосрочным изменениям. Он должен чувствовать, что обычный способ преодоления жизненных трудностей приводит к возникновению фундаментальных проблем. Он должен чувствовать, что чего-то не хватает.

Этот процесс саморефлексии и развития мотивации к изменениям может быть начат, например, с мягкой конфронтации. Эта терапевтическая форма разрушения концепции не только отвлекает человека от его привычного пути и отнимает у него что-то, но и предлагает и рекомендует что-то новое, иногда даже учит его. При этом мужчина признает заинтересованность специалиста в поддержании с ним контакта, в диалоге об этом новом. Он видит серьезное желание психолога отправиться с ним на поиски внутреннего мира, новых механизмов, чтобы справиться с жизненными трудностями. Это желание должно быть ясно выражено одновременно с разрушением концепции человека. **Терапевтическое разрушение концепции всегда включает как прямое столкновение мужчины с тем, что он говорит, делает, демонстрирует, или с тем, как он обычно формирует свою жизнь, так и мягкое приглашение сесть в терапевтическую лодку и попытаться найти выход из тупика.**

Матису Рике 58 лет, и его семейный врач направил его на психотерапию. Он ругает всех: доктора, который не смог вылечить его сильную боль в животе; босса, который не выполняет свои обещания; своих троих взрослых детей, которые разорвали с ним отношения, и жену, которая сейчас угрожает разводом. Когда я говорю «он ругает», это подразумевается буквально: он рычит на меня и сверкает глазами, как будто я что-то ему сделал. При этом я сказал ему буквально несколько слов на этой первой встрече, что неудивительно — Рике пугает меня. Боюсь, что он может напасть, если я скажу то, что ему не понравится. Я знаю, что должен действовать как можно скорее, иначе окажусь в ловушке страха и, следовательно, в его концепции. Поэтому я отодвигаю свое кресло чуть ли не на метр во время его гневной тирады. Рике замолкает и смотрит на меня. Сейчас он не в своей концепции, но это продлится недолго. Поэтому я собираю все свое мужество и спрашиваю в тишине, могу ли рассказать ему что-нибудь о себе. Матис молча кивает и отводит взгляд. Я говорю ему, что его манера говорить, его строгость пугают и заставляют меня сжиматься внутри. Но я здесь, чтобы помочь, и хотелось бы подойти к нему поближе.

К моему удивлению, его голос внезапно полностью изменился, стал гораздо спокойнее, когда он говорит:

— Я знаю, я пугаю людей!

Рике смотрит вниз, видно, что он беспомощен и не знает, как должен изменить свое поведение.

— А вы знаете, почему вы здесь, с какой целью?

— Не совсем, — бормочет он.

— Может быть, мы могли бы понять это вместе, как вы считаете, герр Рике?

Он смотрит на меня, колеблется, затем мягко говорит:

— Нужно сделать это! — и еще раз, больше о себе: — Да, мы должны сделать это!

Для более глубокого понимания принципа мягкого столкновения необходимо различать три основных уровня каждого терапевтического разговора:

1. **Уровень содержания:** какие проблемы или симптомы существуют у клиента? Каковы основные темы в терапии?

2. **Уровень решения:** как клиент справляется с этим? Как он пытается не обращать внимания на свои проблемы?

3. **Уровень отношений:** насколько устойчивы отношения клиента с психотерапевтом? Доверяет ли клиент специалисту?

Следующий тезис является ключевым:

**Эффективная терапевтическая работа на уровне содержания, над конкретными проблемами клиента возможна только в том случае, если нет сбоев на уровне решения и отношений.**

Но мужчины испытывают значительные трудности именно на этих двух последних уровнях. Довериться другим значит стать зависимым, слабым и нуждающимся в помощи, т.е. «немужчиной». Аспект решения еще более проблематичен, чем уровень отношений для мужчин: когда для решения личных проблем не хватает позитивных стратегий, вместо них начинают проявляться эмоционально-защитные тенденции экстернализации. Таким образом, терапевтическая работа на уровне содержания часто затруднена именно с мужчинами.

Здесь вступает в игру принцип мягкого столкновения. Специалист наблюдает прямую реакцию клиента, благодаря принимающей позиции, учитывает привычные для клиента способы решения проблем, и, возможно, инициирует соответствующие изменения. Мягкое столкновение всегда нацелено на прогресс на уровне решения, не вызывая конфликтов на уровне отношений. Потому что только так человек может в конечном итоге выработать положительные решения на уровне содержания, в терапии, а затем и за ее пределами.

И столкновение, и демонстрация интереса к мужчине могут происходить разными способами:

1. Как психолог (см. пример с Рике), я могу исходить из собственных чувств.

2. Я также могу посмотреть на скрытый, но все же «просвечивающий» эмоциональный уровень мужчины и назвать его.

3. Я могу поймать клиента на слове, сделав замечание, и, таким образом, увести его с привычной дорожки на другую, внутреннюю дорожку, которую он уже неосознанно указал при выборе слов. Если, например, мужчина неоднократно повторяет риторическое «Вы понимаете?», я могу прервать его и ответить, что, к сожалению, я не понимаю, поскольку мне неясно, что он на самом деле чувствует во время своего рассказа.

4. Еще одна возможность: выявить расхождения между устными высказываниями мужчины и его позой, жестами и мимикой — прерывающийся голос, сглатывание, печаль в голосе.

5. Юмор особенно полезен для нелегкого баланса между прямым столкновением и мягким участием. У мужчин обычно есть чувство юмора, и, кроме того, юмор в основном связывает трудное с легким, в том числе и столкновение с человеческим вниманием[[17]](#footnote-17).

Однако не каждое столкновение приводит к разрушению концепции клиента. Некоторые вмешательства просто слишком слабы или неуместны. Определенные концепции некоторых мужчин приводят к отторжению слов специалиста. Например, американский психотерапевт Алон Грэтч рекомендует, в частности, атаковать мужчин-саморазрушителей, «когда они лежат». Когда имеешь дело с нарциссическими мужчинами, лучше их «бить по больному месту». Основой этих рекомендаций является упомянутое выше понимание, что эти мужчины действительно слушают только после такой «атаки». Прежде всего нарциссические мужчины действительно уважают психолога, только когда он показал, что он распознает больные места мужчины и осмеливается их затронуть. Поэтому оценка не означает бережное отношение. Слишком мягкого психолога многие мужчины игнорируют, не воспринимают его всерьез или даже обесценивают.

Многие мужчины прямо требуют противостояний. Они хотят, чтобы c ними говорили «просто». Это связано с их беспокойством из-за того, что психотерапевт выдвигает множество секретных теорий о них, но не раскрывает их. Сначала они чувствуют себя бессильными и неполноценными, что еще больше обременяет и без того сложный процесс укрепления доверия. Стремление мужчины к простому общению также означает: «Относись ко мне серьезно, считай меня партнером, говори **со**мной, а не **обо**мне».

Кроме того, мужчины чувствуют скрытые сообщения о таком явном столкновении. С одной стороны, открытое описание слабостей также подчеркивает основную силу мужчины: «Ты справишься с этим!». С другой стороны, сосредоточение внимания на доле вины мужчины в его личных проблемах также демонстрирует будущие варианты действий: «Если ты на что-то повлиял отрицательно, ты можешь повлиять на это положительно!»

Терапия Отто Шмидера, 55 лет, длится несколько месяцев. Он действительно хороший парень, который мало говорит, уходит внутрь себя, «глотает» чувства. Из-за «глотания» он также находится на лечении — он был алкоголиком в течение двух десятилетий. Сейчас Шмидер уже не пьет, но все еще обязан проходить лечение по решению суда в связи с условным заключением за многократное вождение в нетрезвом виде. Отто не особо мотивирован, терапевтическая работа идет крайне медленно.

На пятом или шестом сеансе терапии я прямо говорю ему, что он иногда ведет себя как избалованный ребенок. Шмидер согласно кивает и меняет тему. Я говорю ему кое-что об «эмоциональном взрослении». Успех заключается в том, что он хранит молчание до конца часа. Я воздерживаюсь от дальнейших столкновений, и спустя 14 дней у нас состоится действительно относительно плодотворная сессия. Однако через неделю Шмидер забыл все содержание сессии. Я в растерянности. В тишине он внезапно говорит: «Вы должны критиковать меня больше, как вы делали это несколько недель назад!» Я игнорирую то, что он называет мои полезные попытки конфронтации «критикой», и расспрашиваю его. Становится ясно, что Шмидер может вырваться из своей концепции молчания, проглатывания и подавления любого конфликта и слабых мест только в ходе активных прямых столкновений.

— Во время сеанса, когда вы критиковали меня таким образом, я снова пытался кое-как высидеть, — признает он, — но после я думал об этом всю неделю.

На всех других встречах я уже забывал, о чем мы говорили несколько часов назад. Мы договорились, что в дальнейшем я стану «критиковать» его как можно чаще в конце встречи, а затем мы углубимся в соответствующую тему во время следующего сеанса.

— Но теперь я бы хотел бы перейти к вопросу взросления, — внезапно говорит он, закатывая рукава...

Решающим аспектом такой очень четкой обратной связи, несомненно, является столкновение и фундаментальное бережное принятие *одновременно*. Это возможно, например, если я подчеркиваю положительные аспекты поведения мужчины и в то же время подвергаю сомнению одностороннюю концентрацию на этой стратегии поведения. Однако, если невозможно одновременно продемонстрировать столкновение и принятие человека, это высказывание будет просто обидным. Это может привести к разрыву доверительных отношений. Возможно, это несколько не соответствует развитию бытовых конфликтов: чем бережнее вы обращаетесь к своему виз-а-ви в данный момент, тем яснее вы можете обсуждать с ним его проблемное поведение.

Тезис о том, что не имеет смысла пытаться изменить что-либо на уровне содержания, если существуют нарушения на уровне отношений или на уровне решения, применим не только к терапевтической области. Это, безусловно, является причиной большого количества непримиримых споров между мужчинами и женщинами. Поэтому описанный «более жесткий» подход к столкновениям не рекомендуется использовать вне терапии. Дело в том, что многие женщины сталкиваются со своими мужьями в момент обиды или негодования, а не в любовной ситуации. Они гораздо больше подвержены влиянию вызывающего вопросы поведения своего партнера, чем психолог, и, возможно, долго страдают от него. Например, гневная критика женщины может разрушить концепцию мужчины. Но поскольку все это происходит в атмосфере агрессии, то есть бережное принятие мужчины в этот момент отсутствует, мужчина быстро переключается на режим защиты: он снова укрепляет свою концепцию и реагирует обычным образом. В результате критика в его адрес усиливается, и так далее...

Тот факт, что отсутствует *второй* из двух необходимых компонентов мягкого столкновения, также не ограничивается психотерапией: отсутствует эффективное разрушение концепции. Партнерша хочет с любовью донести до мужчины свои собственные чувства или обсудить чувства, которые, как она подозревает, чувствует, ожидает, надеется, мужчина испытывает. Однако если базовая концепция отторжения эмоций мужчины не разрушена и даже не ослаблена, то он будет реагировать на эмоциональное выражение партнерши в рамках своей индивидуальной концепции. Он пока не готов к восприятию чувств своей возлюбленной. Вот почему не имеет смысла «атаковать» мужчину эмоциональными темами сразу после возвращения с работы. Для таких разговоров необходимо создать атмосферу, в которой он будет готов к восприятию.

Поэтому параллель между терапевтической и бытовой ситуацией не всегда возможна. Конечно, женщины иногда могут быть «терапевтами» для своих партнеров. Однако даже без роли терапевта уже достаточно сложно одновременно играть различные роли, такие как подруга, любовница, менеджер общего дома, и, возможно, воспитывать детей в партнерстве. А если к тому же, будучи «терапевтом», позабыть про свои собственные интересы или травмы, а чуть позже сформулировать свои собственные желания, то задача становится совсем сложной! Вот почему говорят: не следует проводить терапию в собственной семье.

**Этап 3. Обнаружение чувств в защищенной беспомощности**

Успешное «мягкое столкновение» имеет два основных последствия:

1. **Отношения между клиентом и психологом укрепляются.** Клиент обретает доверие к специалисту. Он чувствует, что психотерапевт хочет ему помочь, а не «добить», унизить или победить, что психотерапевт не воспользуется его слабостями и открытостью. В то же время он понимает, что психотерапевт не уступает ему, способен ему противостоять и переносить его проблемы и страдания. И мужчина узнает, что психотерапевт не даст сбить себя с толку. В конце концов, он принимает специалиста в качестве преданного партнера и компетентного гида.

2. **Возникает общая цель.** Теперь клиент и психотерапевт должны выполнить задачу, они идут по одному и тому же пути. До сих пор оба некоторое время работали, скорее, друг против друга, оказавшись перед мужской терапевтической дилеммой. Теперь они находятся в совместном путешествии по внутреннему миру клиента, в поисках решения его проблем.

То, что нужно открыть во время этого путешествия, конечно, очень индивидуально, хотя в целом существуют чувства, типичные для всех мужчин, о чем более подробно я расскажу в следующей главе. В любом случае, скрытые чувства выходят на поверхность. У Рике, например, это, прежде всего, страх. Опасение снова получить травмы, которые у него были в детстве и юности и породили его стратегию «нападение — лучшая защита». У Шмидера, чьи родители погибли в автомобильной аварии, когда ему было восемь лет, это ощущение скорби. В большинстве случаев мужчины становятся смущенными и беспомощными, потому что эти чувства являются новыми для них. Мужчинам нужно время, чтобы выработать способы борьбы с чувствами. В то же время они продолжают возвращаться к своим привычным механизмам преодоления.

**Успешное разрешение мужской терапевтической дилеммы, то есть первоначальной проблемы общения между психологом и клиентом, обычно приводит к осознанию мужской дилеммы.**

Мужчина сталкивается с амбивалентностью отказа от эмоций с одной стороны и эмоциональных потребностей и личных желаний с другой. В безопасном терапевтическом окружении он испытывает свою эмоциональность, свои желания, свои потребности, свои внутренние ресурсы и силы, а также свои болезненные чувства. Но он также должен снова и снова распознавать свои собственные автоматические механизмы эмоциональной защиты, что иногда также болезненно. Особенно, когда отторжение чувств настолько глубоко укоренилось, что, несмотря на огромные усилия, мужчине очень трудно получить доступ к своим собственным импульсам.

Поэтому беспомощность — большая проблема для мужчин. Они чувствуют себя беспомощными, когда хотят открыть свой внутренний мир, но едва ли могут что-либо увидеть. Они чувствуют себя беспомощными, когда открывают внутренний мир, но пока не знают, как его использовать. Они чувствуют себя беспомощными, когда видят личные трудности и недостатки, но у них нет решений для борьбы с ними. И они чувствуют себя беспомощными, когда им показывают множество ситуаций прошлой и настоящей жизни, в которых они действительно не могли помочь себе или просто не могли контролировать события. Эта беспомощность — самое худшее для мужчин, которые привыкли действовать, находить пути решения проблем, — хуже, чем страдания, грусть, разочарование или боль.

Психолог не может отнять беспомощность у своего клиента, даже если он иногда пытается справиться со своей собственной терапевтической беспомощностью. Мужчина должен сначала принять и вытерпеть беспомощность. При этом его сопровождает и поддерживает специалист, и он не остается один на один со своей мужской дилеммой. Это главное отличие от всех предыдущих (десятков) лет, когда он оставался один на один со своими проблемами. Следовательно, беспомощность, возникающая в терапии, является сознательной и «защищенной» беспомощностью.

В этой скрытой беспомощности защита от чувств, усвоенная годами, постепенно ослабевает. Некоторые внутренние процессы в лучшем смысле являются улицами с односторонним движением: пути назад нет. Определенные чувства или желания выходят на поверхность настолько заметно, что их уже невозможно отрицать или подавлять. На одном из своих последних сеансов мой клиент описал это следующим образом:

— Я не мог вернуться, даже если бы захотел. Я просто больше не вижу определенных вещей... Точнее, не чувствую их!

Конечно, это не значит, что мужская дилемма полностью разрешилась для этого или для любого другого мужчины после психотерапии. Это состояние полной свободы от любых тенденций к экстернализации, всесторонней конгруэнтности в смысле Роджерса[[18]](#footnote-18), не будет достигнуто никогда и никем. Но дилемма уже узнаваема, ощутима и, следовательно, управляема. Причем управляема в лучшем для мужчин смысле: теперь можно искать и находить новые стратегии выживания, в том числе на уровне действий.

**Этап 4. Разработка ориентированных на эмоции стратегий решения проблем**

На основе активного изучения собственной мужской дилеммы и осознания ранее отвергнутых чувств, потребностей и желаний можно разработать новые, ориентированные на эмоции индивидуальные стратегии решения проблем. Иногда новые способы справляться с собственными чувствами не приводят к значительным внешним изменениям — но мужчины начинают воспринимать повседневность совершенно по-другому.

Принцип, по которому можно разработать индивидуальные решения, следует обобщить в короткой цепочке понятий: говорить — чувствовать и желать — хотеть — действовать.

В ходе терапевтического, не отвергающего эмоции разговора выявляются очень личные **чувства**и **желания**. Взвешивание различных и иногда противоречащих друг другу желаний, чувств и потребностей в конечном итоге приводит к волевому решению. Это **решение действовать**затем воплощается в жизнь. Следовательно, «желать» и «хотеть» не являются синонимами, как это принято в разговорной речи. Скорее, «хотение» — это когнитивная обработка и сгущение различных эмоций, основанных на желаниях. То есть в целом идеальный принцип.

В реальности же жизнь многих мужчин скорее можно описать с помощью следующей цепочки понятий: молчать — подавлять — быть должным — действовать. Многие приходят на терапию с этим принципом: молчание и подавление личного, но четкое и давящее понятие «я должен»: например, должен показывать чувства, должен снова работать, должен быть внимательнее к женщине, должен вернуть эрекцию, должен избавиться от агрессии. И психотерапевт должен действовать сейчас же и как можно быстрее! В обеих версиях принципа (говорить — чувствовать и желать — хотеть — действовать или молчать — подавлять — быть должным — действовать) в видимом конце цикла предполагается действие. Однако легко представить себе, что вид действия будет сильно различаться в зависимости от используемого принципа.

Аналогом этого «мужского цикла» будет женский принцип: говорить — чувствовать и желать — не иметь права — не делать. Таким образом, у обоих полов возникает проблема с волевыми решениями. Женщины, как правило, лучше осознают свои собственные желания. Тем не менее, часто существуют явные и неявные социальные ограничения и нормы, которые мешают ориентированной на действие воле.

Логическим следствием этих двух циклов, согласно наблюдениям, является то, что женщины, как правило, «брюзжат», а мужчины «ворчат». Те, кто осознает свои желания, но видит, что им мешают их реализовать, сердятся и брюзжат. Те, кто не признает своих желаний и просто работает в соответствии с внешними требованиями, страдают тихо и устало. С психотерапевтической точки зрения нужно еще больше усиливать брюзжание и ворчание, чтобы женщины черпали в своем гневе энергию для изменений и действий, а мужчины ощущали свои страдания и сообщали о них.

Большая часть терапевтической работы с мужчинами состоит в том, чтобы с помощью бесед сначала вызвать у них желания, а затем волю для их реализации. Как только становится возможной неэкстернализующая речь, клиент больше не стремится обороняться, а начинает испытывать интерес к своему внутреннему миру. Некоторые женщины, а также некоторые психотерапевты хотят перетащить мужчину на свою территорию, в знакомую им область, то есть в страну эмоций. Хотя их намерения вполне благие, но они лишь ограниченно связаны с интересом к его внутреннему миру. В прошлом году я был на двухдневном конгрессе «Мужская работа». Подводя итоги мероприятия, единственная женщина-участница сказала, что очень благодарна за то, что так много узнала о внутренней жизни мужчин. А затем добавила: «И я узнала, что иногда мы, женщины, слишком сильно давим на мужчин». В зале воцарилась долгая тишина. Чувство того, что нас поняли, возникшее у присутствовавших мужчин, было буквально ощутимо.

Вот почему мы, психотерапевты, снова и снова расспрашиваем клиента — из интересак его конкретному внутреннему миру. Не потому, что мы хотим изменить его в том или ином направлении, и не потому, что мы хотим что-то выведать у него. Мы спрашиваем, потому что хотим понять, как мужская дилемма дифференцируется в его конкретном случае, какие возникают страхи или беспокойства, как он справляется со всем этим. Мы, конечно, хотим «отнять у человека его старый текст», разрушить его экстернализирующую концепцию, хотим показать ему его собственный эмоциональный мир. Но мы не уточняем, как именно должен выглядеть этот мир в соответствии с нашими ожиданиями и пожеланиями. Мы не хотим, чтобы он «непременно пережил свою грусть», «выпустил свой гнев должным образом» или «наконец-то почувствовал свою любовь». Поэтому нужно сначала искать и обсуждать чувства там, где они сознательно присутствуют, а не там, где, по нашему мнению, они по-прежнему отсутствуют. Другие, более скрытые эмоции проявятся в ходе терапевтической работы, если психолог и клиент не оставят их без внимания.

Кроме того, мужчина не примет такие «насильственно вырванные» чувства как свои собственные, что вполне объяснимо: «Моя жена говорит, что я похож на раненого мальчика, а мой психотерапевт считает меня беспомощным». Все остается далеким, интеллектуальным, теоретическим, эмоциональным уроком. Почему бы не использовать свое собственное любопытство и интерес мужчины к самому себе? Почему бы не выйти на его арену логики и рациональности и не попытаться понять ее и, возможно, получить там немного пищи для размышлений? Как и в любом разговоре, в терапевтическом дискурсе имеет смысл внимательно слушать, обращать внимание на слова и сопровождающие их жесты и мимику, на противоречия и необычные детали. Как говорит Морфеус в фильме «Матрица»: «Дежавю, повторение одной и той же последовательности — сбой в матрице указывает на то, что они что-то меняют!» То же самое относится и к мужчинам: **несоответствия**, непонятные моменты, необычные вещи являются ошибками в тенденции к экстернализации. Они указывают на то, что в этом вопросе внутренний мир не на сто процентов закрыт, что-то пытается выйти на поверхность.

Мы приветствуем это «что-то» в психотерапии, пытаемся понять это, спрашиваем, что нужно чувствовать здесь и сейчас, где и как это чувство может ощущаться в теле. И мы предлагаем варианты дифференциации: там, где многие мужчины изначально различают только «хорошие» и «плохие» чувства, вскоре становятся более заметными желание и удовольствие, страх и гнев. Возможно, даже градация интенсивности чувств: опасение — это еще не страх, страх — еще не приступ паники.

В конце этой главы я хотел бы привести более длинный пример, чтобы проиллюстрировать четыре только что описанных терапевтических этапа. Однако на практике соответствующие участки пути не выстроены в четко очерченную форму. Напротив, весь путь в рамках терапии необходимо проходить снова и снова, иногда каждый раз заново. Однократное преодоление 1-го или 2-го этапа не означает, что они больше не играют никакой роли в жизни и психическом функционировании мужчин. Поэтому в скобках я отметил, какой этап терапевтического процесса проходит в настоящее время.

Ноябрьским вечером, за пять минут до окончания рабочего дня и начала моего отдыха, г-жа Геринг звонит в мужской консультационный центр и твердым, но озабоченным голосом просит назначить встречу со своим младшим братом, который, по ее мнению, может совершить самоубийство. Вы спросите, почему я спешу назначить встречу после короткого разговора с г-жой Геринг в обход нашего маленького листа ожидания? Потому что мужчины-самоубийцы так же популярны у амбулаторных психотерапевтов, как репелленты у комаров.

Мысли о самоубийстве 32-летнего г-на Туле, которые он тайно признает в первоначальном разговоре, появились совсем недавно: его старший брат, который был его лучшим и единственным другом, совершил самоубийство — без прощального письма, без объяснения причин. Он, переживая разрыв, все больше и больше закрывался от общества и неоднократно отвергал предложения сестры о помощи. Я снова вспоминаю об ужасных статистических данных о самоубийствах мужчин и задумываюсь над тем, почему же мы, мужчины, скорее умрем, чем обратимся за помощью.

Во время второй встречи Туле рассказывает о своей семье. У меня складывается впечатление, что самоубийство его брата — это что-то вроде вершины айсберга, подводная часть которого, возможно, не опасна для жизни, но очень и очень холодна. На следующий сеанс он приносит фотографии своей семьи. Итак, сначала мы говорим об эмоциональной холодности его родителей, затем о его отношениях с умершим братом, его огромном чувстве вины за то, что он не спас брата от смерти. Я спрашиваю его о мыслях о самоубийстве. Он отвечает, что не хочет поступить так, как его брат. «Нет, вы можете получить помощь!» — говорю я, и мы оба радуемся — немного сдержанно, но это уже прогресс.

Тема помощи — вторая общая тема в терапии Туле, который играет роль помощника в своем семейном айсберге (а также, конечно, вне его): эмоциональный собеседник для матери, рабочая лошадка для отца, активный помощник братьев и сестер, друзей и партнеров.

— Я помог как минимум 20 людям с переездом, — говорит он, естественно, без намека на жалобу в голосе.

— А сколько людей помогло вам переехать? — спрашиваю я.

— Нисколько. Но я никогда еще не переезжал.

У его родителей пекарня — бизнес, который требует много труда, — и они просят его помогать в пекарне (1 — распознать проблемы в отношениях). Поэтому он печет булочки рано утром, а потом отправляется на работу в туристическое агентство. «Правильно, — говорю я, — родители действительно пользуются вашим трудом!» и прошу его усилить легкие постукивания ногой во время своих рассказов (2 — столкновение). Ему все это явно дается с трудом: вести себя определенным образом, постукивать ногой, сказать «нет». Когда он пытается сказать «нет» здесь, в терапевтическом центре, он улыбается, как будто это смешно.

Я сообщаю ему, что он всегда сглатывает, когда нерешительно говорит о своих собственных потребностях (снова 2-ой — столкновение). К счастью, у меня есть кассета, и громкий звук его глотания мы слышим на записи. Туле полностью очарован собой и с нетерпением ждет следующих сеансов, которые мы проводим под девизом «Говори, а не глотай». На прощание он предлагает мне перейти на «ты», и я соглашаюсь, хотя я явно чувствую ответственность, как будто я не только провожу терапию и учу его общаться, но и заменяю его старшего брата.

В следующий раз, когда мы снова говорим о том, что ему трудно сказать «нет», Туле уже готов к этой беседе. Он приводит ряд примеров из своей жизни, из партнерских отношений или из своей повседневной работы, на которую он теперь смотрит совсем по-новому (1 — признание проблем в отношениях). Страх травмы, разочарования и боязнь быть высмеянным, которые я отчетливо чувствую, он еще не полностью осознает, но он уже идентифицирует «чувство дискомфорта в животе», которое у него возникало раньше: в доме своих родителей, в школе, в детском саду.

— В таких случаях я всегда убегал и часами прятался в лесу, — говорит Туле, снова без малейшей жалобы в голосе. Вообще-то я никогда не испытываю затруднений с ответом, мне даже кажется, что я обычно слишком много говорю. Но бывают моменты, когда я замолкаю и удивляюсь, как мало признания, утешения, поддержки, как мало рефлексии и успешного поиска было в жизни этого человека, который более четверти века испытывает страх и даже не знает об этом. Поэтому в конце я прошу его до следующего сеанса поближе познакомиться с мальчиком внутри себя, который сбежал из детского сада, и спросить, что он чувствует в своем укрытии в лесу (2 — столкновение).

В начале следующего сеанса Туле выдыхает слово «страх» так же осторожно, как если бы он боялся, что один только разговор может вызвать ядерную цепную реакцию (3 — обнаружение чувств). А я думаю: мы, мужчины, не боимся ни смерти, ни черта, мы идем туда, где трудно, то есть на штрафную площадку, в джунгли, в открытый космос. Тем не менее мы испытываем священный ужас перед чувствами, прежде всего нашими собственными. Для Туле, который напуган собственным страхом, терапия состоит, прежде всего, в принятии своего старого страха, осознании его серьезности, борьбе с ним. Я прошу его найти символ своего страха в терапевтической комнате. Он выбирает сложенный бумажный платок. Я прошу моего клиента держать его в руке и просто посмотреть на него (этап 2-ой, столкновение). После этого вмешательства между нами возникает примерно 10-минутный бой, в котором Туле охватывает весь диапазон словесных мужских стратегий избегания (отвлечение внимания, рационализация, уклонение от ответов, смена темы, смех), чтобы избавиться от платка, и, образно говоря, я снова и снова держу его в руках (2 — столкновение).

Когда Туле, наконец, осмеливается по-настоящему взглянуть на свой страх, он делает это довольно долго, а затем вдумчиво и почти про себя говорит: «Не такой уж и большой!» Он продолжает смотреть, и затем у него возникает желание принять страх как свою принадлежность, всегда иметь его под рукой, не заметным, но хорошо охраняемым (4, решение). Он осторожно кладет носовой платок в застегивающийся карман брюк, что еще раз показывает нам обоим, как важно не подавлять свои страхи, если мы не хотим, чтобы после стирки кусочки бумаги были на всей вашей одежде.

На следующих двух или трех сеансах мы имеем дело с самым большим из существующих страхов г-на Туле, а именно перед необходимостью поговорить с его родителями о возможности уехать от них (3, обнаружение чувств). Мы выполняем работу на двух стульях: на одном стуле фотография пекарни родителей, на другом — символ нужного дома. Туле выбирает тигра, поэтому я сразу спрашиваю себя и его, чем он намерен заниматься в своей холостяцкой берлоге. Он смеется громко, с легким рычанием (почти как тигр), чего я никогда раньше за ним не замечал, но мы решили сначала отложить тему тигра, согласно девизу «делу время, потехе час». Туле ходит взад-вперед между двумя стульями (как тигр в клетке), пока мы говорим о преимуществах и недостатках обоих стульев. В конце концов, он садится довольно близко к тигру и оценивает вероятность своего переезда в 80%.

Во время рождественского перерыва он делает несколько попыток инициировать разговор с родителями — пока что только внутри себя. Поэтому мы немного говорим о том, как он прятался, и о его первом опыте «выхода из укрытия» — с его последней партнершей (1, признание проблем в отношениях).

— В основном, когда я показывался, мне каждый раз крепко доставалось, — наконец, признает он. Он говорит это таким твердым, ясным голосом, что я впервые вижу в нем уверенного в себе 5-летнего мальчика, которым так гордится Туле, ведь он уже умел печь булочки, «весь в огромном облаке муки». Так, через принятие своих страхов, он вступает в контакт со своей силой — и своим юмором, — и мы даже шутим о «преимуществах пряток». В дополнение к беседе с родителями, он также планирует больше смеяться в новом году (3 — обнаружение чувств).

Неделю спустя Туле сообщает, что поговорил с родителями (4 — решение). Однако гордость и радость от этого, по-видимому, просачиваются очень медленно, «как через старый глиняный пол», говорит он. Спустя 14 дней радость нашла пористое, проницаемое место в глине — и у него уже была квартира (4 — решение — в прямом смысле этого слова!). Он в эйфории сознается, ухмыляясь, что «намеренно забыл» про какое-то домашнее задание, связанное с проблемами, и почти не слушает, когда я хвалю его за то, что он сказал «нет» своему психотерапевту. Вместо этого он хочет рассказать мне о своей домашней обстановке, о замечательном переезде, о том, что ему помогло «невероятное количество людей», об успешных попытках сказать «нет» на работе и о новом лучшем друге, общение с которым немного помогает заполнить пустоту, которая возникла в его жизни после внезапной смерти брата.

Во время нашей 15-й встречи г-н Туле рисует на листе бумаги улыбающееся лицо. Этот рисунок был бы с ним всю его жизнь — даже будучи маленьким мальчиком, он бы набросал это смайлик на кубиках, в школе, дома, везде — и всегда точно так же. Теперь он хочет нарисовать это лицо очень крупно на стене в своем недавно отремонтированном коридоре: по-видимому, оно означает его желание радости, которое он, вероятно, всегда сдерживал и теперь, наконец, осуществил (4 — решение). У меня в глазах стоят слезы. Я всегда так ужасно умиляюсь, когда кто-то преодолевает свои личные страдания и меняет свою жизнь. Недавно я показывал на семинаре прекрасный фильм о мальчике с проблемами в обучении, который после многих ошибок и трудностей, наконец, радует учительницу своими успехами и тайно пишет книгу. Боже, мне пришлось взять себя в руки, чтобы не разрыдаться перед студентками. Так что я беру в себя в руки рядом с Туле — да, я знаю, что мы, мужчины, больше всего боимся умиления.

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**ГЛАВА СЕДЬМАЯ**

**Достопримечательности и секретные советы: тайные и удивительные чувства мужчин**

Конечно, мы давно прибыли в (тайную) страну мужских чувств и потребностей. В нашем путешествии мы неоднократно сталкивались с мужскими страхами, неуверенностью, тоской, чувством беспомощности и стыда. Тем не менее, есть смысл внимательнее взглянуть на некоторые из наиболее важных эмоций и обратить внимание на то, как и в каких ситуациях мужчины испытывают эти чувства.

Путь к себе проходит через наши собственные чувства и потребности, через эти тайные сокровища, которые иногда кажутся немного запылившимися и тусклыми, когда мы их выкапываем. Этот факт был проиллюстрирован во многих книгах о мужчинах на примере сказки братьев Гримм «Железный Ганс»: согласно общей интерпретации этой истории, живущий в темном грязном пруду дикий человек с кожей как заржавленное железо, Железный Ганс, — это символ мужского эмоционального мира. Многие авторы рассматривают, прежде всего, дикую, мощную и сильную сторону скрытой мужской души (дикого человека). Поэтому очень важный аспект необходимой конфронтации с болезненными и неприглядными внутренними импульсами (темный пруд) остается почти без внимания. **Только приняв собственные слабости, беспомощность и потребности, отказавшись от сокрытых в идентичности ложных собственных сил и превосходства, можно получить настоящую энергию изнутри.**Тот, кто **должен**быть сильным, может больше не **хотеть**быть сильным. Он не может по-настоящему испытывать удовольствие и глубокое удовлетворение от своей собственной энергии. Очень важно уделять внимание и болезненности, хрупкости, характерным для мужской души. Именно эти чувства и потребности и есть достопримечательности в буквальном смысле: их стоит увидеть.

**Страх**

Существует крайне важное несоответствие между огромным значением и вездесущностью чувства «страха», с одной стороны, и страстностью, с которой люди отрицают его существование, — с другой. Потому что, хотя вы не всегда осознаёте это, в повседневной жизни на каждом шагу вас сопровождают большие и маленькие страхи — и в большинстве случаев это хорошо. Если вы не высказываете боссу свою точку зрения — страх (перед конфликтом или безработицей). Если вы говорите дочери-подростку, во сколько она должна вернуться домой — страх (перед насилием, школьными проблемами или плохим влиянием). Есть только одна причина, чтобы закрыть дверь, когда вы выходите из квартиры — страх. Вся страховая индустрия существует исключительно за счет этого универсального, глубоко человеческого и необходимого чувства.

Тем не менее многие мужчины реагируют на замечание о том, что они выглядят испуганными, почти рефлекторно: «Я не боюсь!» Интернализация ложной идентичности «мальчики ничего не боятся» настолько сильна у некоторых мужчин, что они открываются, и то, лишь частично, в разговоре, если заменить слово «страх» другими, более приемлемыми для них терминами. В этом контексте показательным является комментарий известного футболиста к игре против более сильного противника: «Мы испытываем уважение, а не страх!» Но **уважение**испытываешь, когда следишь за трюками Роналдиньо по телевизору. Когда же играешь в защите против Роналдиньо, естественно, появляется именно **страх**: перед проигрышем, насмешкой, издевками. Если бы это было не так, то игроки противника только смотрели бы на него с восхищением, забыв про оборону.

Если прямо спросить мужчин о том, чего они боятся, то многие станут отрицать, что испытывают страх, а другие сделают вид, что не понимают вопроса: «Чего боюсь?» Ответы мужчин, скорее всего, связаны с такими вещами, как безработица, физическая или умственная неспособность работать или финансовые проблемы. Некоторые могут задуматься о проблемах в сексуальной жизни, половом бессилии или преждевременном семяизвержении, но они, вероятно, не признаются в этом открыто. В любом случае, сознательные страхи большинства мужчин связаны с потерей работоспособности, что в конечном итоге связано с потерей мужской идентичности.

**Страх перед утратой работоспособности**

Из-за важности работоспособности для мужской идентичности, большинство пациентов мужского пола в психосотерапевтических клиниках дают только один ответ на вопрос о целях личной терапии, а именно — восстановление работоспособности. Такое базовое враждебное отношение к телу и чувствам также поощряется и поддерживается извне: единственная причина, по которой государство оплачивает стационарное лечение сотрудников, — это перспектива максимально быстрой реинтеграции человека в рабочий процесс.

Рон Уланд обладает крепким рукопожатием, способным расколоть орехи, и серо-голубыми глазами, которые никогда не лгут. В любом случае, он спешит подтвердить это мое первое впечатление, заявляя сразу же в начале первого сеанса терапии, что он пришел сюда не по своей воле, а по направлению врачей. «Врачи?» — переспрашиваю я. Да, врачи : он побывал уже у полдюжины, его мучает сильная боль в левой руке, причину которую никто не может объяснить. С медицинской точки зрения все в порядке. Тем не менее, рука больше не «работает» вообще, она полностью «вышла из строя» два месяца назад. «Где же вы сражаетесь обычно?» — спрашиваю я его. Я хочу аккуратно направить против него же самого эти его высказывания, связанные не с телом, а с войной. Уланд не обращает внимания на мой вопрос и с гордостью и эпической широтой рассказывает мне о своей работе плотника. То, что г-н Уланд открывает мне дружеским тоном, звучит так напряженно и ошеломляюще, что у меня начинает болеть спина (да, моя спина — самое слабое место): он работает не меньше 70 часов в неделю — много встреч, проблемы с клиентами, сотрудниками и компаниями. Он видит своих трех сыновей только по воскресеньям — если только он не учится. «Но тогда я звоню им!» — говорит Уланд. Я мысленно задаюсь вопросом, не путает ли он их имена. Что примечательно, он ни слова не говорит о своей жене во время нашей первой встречи, но упоминает трижды прекрасную «виллу», которую он почти в одиночку построил для своей семьи.

Выслушав его медицинскую и семейную историю, я интересуюсь, что он будет делать, если проблемы исчезнут. Рон смотрит на меня так, словно я немного не в себе, и прямо отвечает:

— Снова начну работать!

— Как до болезни? — спрашиваю я.

— Конечно!

У него все еще такой взгляд, как если бы он разговаривал с кем-то непонятливым, кому нужно все разжевывать. «Конечно!» — повторяю я вяло. Это чувство, как будто натыкаешься на непробиваемую стену ориентации на результативность, мне как психотерапевту хорошо знакомо. Поэтому мне ясно: если я сейчас сдамся, у нас обоих будут проблемы.

Поэтому я говорю Уланду, что, возможно, врачи не могут понять, что с его левой рукой, просто потому что его рука — самая умная часть его тела. Взгляд его немного меняется: кажется, он уже считает меня не тугодумом, а, скорее, сумасшедшим. Меня даже устраивает этот вариант — важно, что он заинтересовался:

— Что вы имеете в виду?

— Ну, может быть, ваша левая рука знает что-то, что остальная часть тела, включая голову, не знает или забыла. Например, то, что вы действительно хотите в глубине сердца, — левая рука ведь как раз находится близко к сердцу!

И тут он неожиданно говорит:

— Я хотел бы попасть на игру «Арминии» со своими сыновьями, там, шарфы болельщиков и колбаски, все дела[[19]](#footnote-19). — Он выглядит почти пораженным своими собственными словами, но добавляет через некоторое время: — Мой отец много раз обещал мне, что он пойдет на игру «Арминии» со мной и моим братом, но... Ну, эти старые перечники!

— А вы побывали со своими сыновьями на «Арминии» за время вашей болезни? — я пытаюсь сначала затронуть футбольную тему, поскольку защита против другой темы, своей «безотцовщины», конечно, у него все еще очень сильна.

— Нет, — бормочет он, и после длительной паузы говорит: — Я в последнее время сидел за компьютером в своем кабинете. — И добавляет ворчащим тоном: — Я рисовал чертежи, проекты, которые никогда не будут созданы, так как слишком большие…

— В субботу футбольный клуб Нюрнберг играет в Билефельде — билеты, конечно, еще есть, — говорю я, — их можно заказать через интернет.

Уланд смотрит на меня долгим и критическим взглядом и внезапно широко счастливо улыбается:

— Там и шарфы наверняка есть, правда?

Страх, который в первую очередь испытывают мужчины на сознательном уровне, — это страх потерять способность действовать, работоспособность. С ее утратой многие другие аспекты, которые мужчины создавали в течение своей жизни, исчезают или, по крайней мере, сильно страдают.

**Потеря ресурсов**

Прежде всего, потеря работы (трудоспособности) идет рука об руку с потерей одного, возможно, решающего, личного жизненного ресурса: работа является элементарным источником самоутверждения и радости для большинства мужчин. Широко распространенные и популярные жалобы на некомпетентных коллег, садистских начальников и, конечно же, низкую оплату труда едва ли могут скрыть тот факт, что мужчины обычно любят работать. Им нравится ощущение, что они что-то сделали, создали, изготовили и выпустили.

Социальная и коммуникативная ситуация на работе, которая часто состоит из «командной деятельности», то есть совместной работы над чем-то, также очень подходит мужчинам. Потребность в контакте удовлетворяется, при этом не возникает чрезмерной перегрузки из-за слишком близкого общения и не ограничивается личная свобода. По этой причине многие мужчины иногда предпочитают не только просмотр футбола в пивной, но и строительство чердака с другом обеду с партнершей. Здесь играет роль не только интерес к футболу или ремонту, но, прежде всего, тип контакта и обмена опытом. Вполне возможно, что интерес мужчин к совместной деятельности тесно связан с формой контакта с их собственным отцом, которая присутствовала у многих мальчиков. Дело в том, что время, проведенное исключительно с отцом, которое в основном играло очень важную роль, часто было посвящено таким совместным занятиям — либо пассивным (просмотр спортивных событий), либо активным (совместный ремонт велосипеда).

Обстоятельства, связанные с потерей работы (трудоспособности), то есть утратой самоутверждения, радости и приятных социальных ситуаций, называются «утратой подкрепления». Если награды как подкрепление позитивного поведения исчезают навсегда, то возникают психологические проблемы, такие как депрессия.

**Утрата признания**

Другое подкрепление, которое обеспечивает многим мужчинам их работа, — признание извне. Независимо от того, кто вы: генеральный директор крупной компании или босс небольшой мастерской, продавец или психотерапевт. Для многих мужчин работа является важным, а иногда даже и единственным источником личного признания со стороны других людей. Здесь также можно рассуждать теоретически о социализации. За что хвалят мальчиков? Или, может быть, еще более важный вопрос: за что их никогда не хвалят?

**Внутренняя потребность получить признание личных достижений не ограничивается сферой занятости и проникает в частную сферу.** Иногда даже в сексуальные отношения. Этот основной принцип также очень хорошо иллюстрирует посткоитальный вопрос мужчины «я был на высоте?» Он демонстрирует отсутствие ориентации на собственный опыт, связанную с этим внешнюю ориентацию и поиск признания через достижения, а не через собственную ценность как личности.

Тем не менее, если признание требуется для достижения результатов даже в частной сфере (удовлетворение партнера, улучшение жизни детей в финансовом отношении), риск получения травм и унижения особенно высок. Потому что эту форму признания можно быстро потерять. Как только работоспособность или возможность трудиться у мужчины снижается или исчезает, обычные выражения уважения со стороны других людей перестают существовать. Возникает настоящая пустота. Просто постоянное внимание к работе и связанными с ней успехами обесценило признание заслуг в других жизненных сферах. Это неоднократно обнаруживалось в разных терапевтических процессах, когда мужчины просто пропускали мимо ушей или даже отвергали положительные высказывания психотерапевта. Некоторые так активно защищаются, что каждый, кто демонстрирует им признание, полностью обесценивается как личность. По словам Граучо Маркса, внутренняя «истина» такова: «Как я могу уважать того, кто настолько слаб, что, несмотря на мои слабости, считает меня замечательным?»[[20]](#footnote-20) Вот так снова применяется мужской принцип одиночества. Ловушка одиночества захлопывается.

**Угроза мужской идентичности**

Прежде всего, потеря работоспособности представляет собой непосредственную угрозу собственной мужественности — хотя этот аспект гораздо менее осознан, чем проблема потери ресурсов и признания. Более внимательный взгляд на взаимосвязь между мужской идентичностью и работоспособностью позволит увидеть, насколько страшна эта неосознанная угроза. Эта связь существует на многих уровнях: **в интеллектуальной, сексуальной и межличностной сферах, в области финансов и труда.** Пройдемся по этому списку, который не является исчерпывающим.

Многие женщины не зря обвиняют мужчин в том, что они «всезнайки». На самом деле телевизионные ток-шоу полны политиков или бизнес-экспертов (а дневные ток-шоу — «простых людей»), которые вряд ли заинтересованы в том, чтобы возникла плодотворная беседа. Очевидно, что они не стремятся завоевать симпатию у телезрительниц. Главное для них, чтобы их точку зрения никому не удалось опровергнуть. Затем их недоброжелательность и неприятное поведение после передачи прославляются как «принципиальность» и «смелость остаться непопулярным».

Мой лучший друг и я, например, увлекаемся дискуссиями, которые можно охарактеризовать как «интеллектуальные драки в песочнице», например: «Бордо — один из четырех крупнейших городов Франции или нет?» Мы выживаем без кровопролития только потому, что мы через некоторое время договариваемся держать пари. Таким образом, мы оба можем сохранить свою мужскую идентичность в течение целого дня. Дело в том, что принцип пари, предположительно придуманный мужчинами, позволяет считать, что хотя бы в течение некоторого времени, а именно до объявления выигрыша, *обе* участвующие стороны могут быть правы. Несколько дней спустя один из нас звонит другому и с сожалением заявляет, что в Бордо на самом деле проживает немногим более 200 000 человек и что проигранные бутылки вина уже в пути. Что, в свою очередь, показывает, что мы, мужчины, в состоянии признать свое поражение. Неудивительно, поскольку с самого возникновения рода человеческого мы боролись, и боролись так много, что привыкли побеждать, и разработали соответствующие стратегии выживания, такие как самоирония.

Связь между мужской идентичностью и сексуальной активностью была доведена до сведения общественности прежде всего благодаря виагре. Требование быть всегда сексуально состоятельным больше не является подсознательным требованием, которое передается из поколения в поколение шепотом или путем умалчивания о своих сексуальных проблемах. Сегодня мужчин очень настойчиво учат: их задача — чтобы «он» хорошо функционировал. Мужчины могут всегда — а если мужчины не могут, то это их собственная вина. Они ведь могут сделать что-то, чтобы снова обрести сексуальную силу. Эта «тирания вожделения», безусловно, способствует тому, что все больше и больше мужчин страдают от базовой сексуальной вялости: в какой-то момент отказывается функционировать не только половой орган, но и голова.

Конечно, многие «предложения помощи» через почтовый спам или аптечный журнал были бы не нужны, если связь между работоспособностью и мужской идентичностью не была бы настолько хрупкой на сексуальном уровне. У какого мужчины от полового созревания до старости не бывает хоть раз преждевременной эякуляции или недостаточной эрекции? Может быть, эти «отказы в функционировании» нам что-то сообщают. Но вместо того чтобы услышать это сообщение, услышать себя изнутри, многих мужчин интересует только, как бы побыстрее восстановить их сексуальные способности. Поэтому они пьют лекарства. Для многих мужчин, даже в не связанной с сексом межличностной сфере, их гендерная идентичность тесно соотносится с определенными аспектами деятельности. Быть хорошим отцом, хорошим другом, хорошим партнером, «не ударить в грязь лицом» означает брать на себя ответственность и делать что-то для других. «Делать» в основном означает «выполнять», «изготавливать» или «осуществлять», в меньшей степени — «быть эмоционально доступным», «быть рядом с другим человеком».

**Финансовая**состоятельность также неразрывно связана с мужской идентичностью. Достаточно вспомнить рекламу по телевидению, в которой молодые люди заключают договоры со строительными компаниями для своих новорожденных, пользуются хитрыми предложениями лизинга и приобретают выгодные акции фонда недвижимости. Существует ли какой-либо закон, возможно, эпохи рейха, который запрещает женщинам публично осуществлять финансовые операции?

Однако самую тесную связь мужская идентичность имеет все же именно со способностью трудиться и наличием работы. Субъективно пережитая сексуальная неудача чрезвычайно болезненна для большинства мужчин, но лишь очень немногие из-за нее совершают самоубийства. А вот социальная изоляция, депрессия и самоубийство нередки у мужчин, когда они теряют работу или даже способность трудиться. Для многих выход на пенсию является более чем критическим порогом. Психологические трудности недавно вышедших на пенсию или безработных мужчин можно понимать как проблему сохранения своей мужской идентичности. И как проблему личного переживания горя, эмоционального преодоления понесенной утраты — задача, которую мужчины считают трудной из-за социализации. Вполне возможно, что горе пенсионера или безработного можно сравнить с эмоциональным состоянием многих матерей после того, как последний ребенок покинул родительский дом: вместо так называемого «синдрома пустого гнезда» — «синдром потерянного офиса». Выход на пенсию в 67 лет, следовательно, является скорее хорошей новостью для мужчин. С точки зрения их идентичности.

Потеря работы часто переходит в серьезный и фатальный порочный круг. Стыд за «потерю лица», «неудачу», «потерю мужественности» ведет к социальной изоляции, к избеганию личных разговоров. Это означает, что нет никакой поддержки в поиске альтернативных профессий и смыслов жизни, а также способов эмоционального преодоления кризиса. Эта социальная изоляция усиливает депрессивные и даже суицидальные настроения. Даже отношения с любимой женщиной могут сильно пострадать, вплоть до расставания. Этот разрыв отношений, который лишает мужчин последнего душевного равновесия, подтверждает убежденность в том, что они — никто, не имеют ценности сами по себе, что они являются кем-то, только если работают. В этом случае не помогают утверждения (бывшей) партнерши, что не само отсутствие работы привело к разрыву, а то, что он плохо справлялся с этой проблемой. Потому что мужчина в депрессии больше не способен прислушиваться к словам своей любимой — похоже на переживающего любовника после сексуальной «неудачи», когда партнерша уверяет, что все было «не так уж плохо». Тут можно сказать словами из Фауста: «А я — я слышу весть, но не имею веры!»

При такой тесной связи между различными аспектами работоспобности и мужской идентичностью особенно трагично, что для большинства мужчин нет приемлемого объяснения снижения или даже потери их собственной работоспособности. Мужское представление о важности достижений применяется всегда, независимо от внешних и внутренних обстоятельств. Внутренний голос будто говорит: «Моему провалу нет оправдания!» Такой подход делает невозможным дифференцированное изучение собственных сильных и слабых сторон и потребностей в работоспособности. В конечном счете, это открывает только два способа борьбы с собственными поражениями:

1. Принцип снижения самооценки, который ведет к разочарованию, изоляции и депрессии — часто также в замаскированной форме (зависимость от алкоголя, наркотиков и т.д.).

2. Спасительный принцип самоутверждения за счет других. Фразу «Во всем виноваты другие!» мы неоднократно слышали от политиков («Некомпетентное бывшее правительство...») и спортсменов («Слепой судья...»), сотрудников фирм («Глупый начальник...»), во время круглых столов («Эти иностранцы...») и от недовольных мужей (« Моя жена просто не способна...»).

Принцип «снижения самооценки» часто приводит к трагедиям в немолодом возрасте, когда работоспособность ухудшается или утрачивается: более трети мужчин-самоубийц старше 60 лет. Мужской страх потерять работоспособность, очевидно, нельзя недооценивать. И поиск альтернатив традиционному мужскому образу жизни, ориентированному исключительно на результативность, следует вести очень тщательно — как на индивидуальном, так и на социальном уровне.

**Боязнь унижения**

Страх потерять работоспособность так ярко выражен у мужчин, потому что работоспособность обеспечивает мужскую идентичность, создает признание и активизирует личные ресурсы. Но у работоспособности есть и другая функция, помогающая преодолеть страхи:

*Достижения, успехи и победы предотвращают унижение.*

Мальчики испытывают множество личных унижений в детстве: нормальное бессилие и поражения, характерные для ребенка, а также некоторые унижения, связанные с половой принадлежностью. Унижения в период полового созревания в связи с более ранней зрелостью девочек следует упомянуть здесь только мимоходом, так как они более подробно рассматриваются в разделе «Любовь и вожделение». Скорее, здесь подразумевается постоянное унижение, которому подвергаются мальчики в обществе своих сверстников. В строго иерархически организованных группах мальчиков существуют своеобразные рейтинги, почти каждый постоянно ощущает, что другие выше его, что эти мальчики лучше, сильнее, чем он сам. И другие позволяют ему чувствовать это — не из-за злобы, а просто, чтобы укрепить свои позиции. Система нокаута, известная из спорта, может служить метафорой для этого детского опыта. В этом типе соревнований турнир заканчивается проигрышем для всех участников, кроме одного. И для мальчиков окончательное поражение есть и остается поражением.

Эти разнообразные повседневные переживания и унижения неоднократно подавляются и экстернализуются, чтобы не потерять чувство собственного достоинства и уверенность в себе. Мальчики становятся бойцами не только в физическом, но прежде всего в психологическом смысле. Страх дальнейшего унижения остается в бессознательном состоянии. От него нелегко избавиться. Это было бы возможно только при принятии поражения и собственной посредственности, то есть через смирение. Но это слишком трудный способ. Поэтому страх унижения продолжает мотивировать взрослого мужчину на достижения, победы и успехи. Таким образом, мужчины хотят быть на вершине, потому что это единственное место, где они чувствуют себя защищенными от унижения.

**Страх перед насилием**

В связи с детскими унижениями следует упомянуть еще один серьезный источник страха: насилие. Большинство жертв физического несексуального насилия — мальчики и мужчины. Этот аспект все еще принято игнорировать в дискуссии на тему «мужчины и насилие»: поиск Google дает почти в 50 раз больше результатов по ключевому выражению «насилие в отношении женщин / девочек», чем по теме «насилие в отношении мужчин» / мальчиков.

Конечно, степень физического насилия варьируется в широких пределах, но нелегко найти взрослых мужчин, которые не испытывали насилие в своей жизни. Потому что даже те, кому посчастливилось вырасти в семье, в которой это было неприемлемо, сталкивались с ним в школе или на улице. Насилие со стороны мальчиков и мужчин, а также против них, является скорее правилом, чем исключением. **Важна не только степень насилия, но прежде всего возможность психологической обработки этого опыта.**Те, кто может говорить с другими заслуживающими доверия людьми о зверствах, которые они перенесли, возможно, пострадают меньше от эмоциональных последствий того, что испытали. Ведь они сразу же получают утешение и поддержку, их представления о добре и зле остаются неизменными, чувство вины и стыда смягчается на ранней стадии. И в идеале им будет оказана помощь в преодолении страхов. Но если преступники запугивают жертву, вынуждая молчать, то психологическая проработка невозможна. Вместо этого неосознанно развиваются такие механизмы, как «вытеснение», «отделение» и «отчуждение от собственного внутреннего мира».

Эти правила молчания известны в основном в отношении сексуального насилия. Из-за угроз со стороны преступников и сильного чувства стыда жертв они обычно очень эффективны. Однако часто требуется хранить молчание о физическом насилии над мальчиками, иногда даже без угроз со стороны преступников. С одной стороны, мальчикам все труднее ощущать себя жертвами, когда они становятся старше. Они в значительной степени усвоили социальные требования к себе, не позволяющие проявлять слабость или неполноценность. С другой стороны, насилие в семье — обычно избиение отцом — ассоциируется с дополнительным чувством стыда. Рассказать об этом — значит «испачкать свое собственное гнездо» и «очернить» любимого отца. Из-за этого, спустя много лет, даже после смерти отца, многие мужчины могут сообщить о пережитом насилии только в очень ослабленной форме, потому что они не хотят «очернить» отца.

Следствием такого насилия может быть неприятие собственного тела, т.е. нечувствительность к собственным ощущениям или трудности с физической и, следовательно, сексуальной близостью. Особенно, когда физическое насилие исходило от близких людей, это приводит к фундаментальным трудностям в доверии другим людям.

Неоднократно описанное в литературе «нежелание» мужчин приближаться к другим людям эмоционально и физически и открываться им связано с тем, что многие из них боятся возобновления насилия. Или воспоминаний о старом опыте. Конечно, этот страх является неосознанным или может быть назван таковым в соответствующих ситуациях. Субъективно он даже не признается проблемой или препятствием. Любой, кто десятилетиями жил с вызванным страхом мышечным напряжением, уже не может представить себе полную свободу от этого «бронежилета».

Поскольку этот скрытый страх перед насилием часто еле ощущается, как смутное чувство дискомфорта, мужчины не совсем понимают, что их партнерши на самом деле подразумевают под словами «больше доверять» или «меньше дистанцироваться». Они совсем не чувствуют себя отдалившимися и, конечно, скажут, что доверяют своим партнершам на сто процентов. В данном случае выражение «на сто процентов» относится к их собственной системе отсчета и означает: «Я никогда не верил никому больше, чем тебе!». Мужчины, о которых идет речь, не могут себе представить, что возможно большее доверие и преданность. Они не представляют себе такого доверия из-за основного принципа борьбы с трудностями — «быть одному», но, возможно, также из-за пережитого насилия.

Страх перед насилием часто обобщается до страха перед конфликтом. Ведь такие споры в детстве часто предшествовали многочисленным ситуациям насилия. Из-за этого возникает страстная потребность в гармонии, которая хорошо работала как стратегия выживания в прошлом, но является помехой для отношений во взрослом возрасте. Поэтому мужчины стараются быть милыми и вежливыми, всегда в хорошем настроении, улыбаются, как только возникают разногласия, и стараются угодить всем. Очевидно, что такое поведение в конечном итоге утомляет как самих мужчин, так и их близких. Некоторые из этих мужчин очень боятся сами стать насильниками. Или их преследуют жестокие фантазии или мечты. Они, вероятно, чувствуют усилие, которое требуется, чтобы держать под контролем свое собственное чувство страха таким способом. В некоторых случаях этот страх перед самим собой является полностью оправданным, потому что у некоторых мужчин потребность в гармонии фактически сменяется вспышками насилия.

Карлу Ванденбергу 32 года, внешне он настоящий оптимист. Он тот, кого учителя называют «классным клоуном»: всегда веселый, всегда в хорошем настроении и готов поболтать. После нескольких сеансов мне начинает казаться, что Ванденберг также был старостой класса, потому что он заботится обо всем и обо всех, помогает, чем может, не ест мяса ради своей подруги-вегетарианки и регулярно позволяет ей выигрывать каждую вторую игру в нарды. Требуется пять сеансов, чтобы мы могли по-настоящему поговорить о том, почему он пришел в мужской консультационный центр. Он избил свою девушку в третий раз за год. Еще через пять сеансов мне удается убедить его усилить свое постоянное спокойное и мягкое поведение, «вести себя более уверенно» и начинать предложение с «я» вместо неопределенно-личных и безличных конструкций. Во время 11 встречи я впервые слышу от Ванденберга «я хочу».

— Я не хочу быть драчуном! ­— говорит он очень серьезно, и мы можем впервые поговорить о его отце, который жестоко избивал ремнем своих трех сыновей за малейшую провинность. ­— Хуже всего было то, что он никогда не убирал ремень в шкаф, он всегда висел в коридоре на видном месте, как постоянная угроза!

После полугода терапии Ванденберг с гордостью сообщает: он заявил своей девушке, что она постоянно «возится» с ним, даже когда это совсем неуместно, но это ему не нравится.

— Она, наверное, очень удивилась, — говорит он со смехом, — она была почти так же напугана, как и я.

Но это привело к «очень хорошему, очень длинному» разговору, в котором они впервые обсудили его насильственные действия по отношению к ней. Это было «тяжело», но он смог «очень серьезно» попросить прощения, и они оба плакали.

— Я никогда не плакал, — с грустью говорит Ванденберг, — даже после избиений ремнем. Мой младший брат всегда плакал, и я утешал его.

В конце сеанса Карл сказал, что они с подругой устроили «очень романтический» обед на следующий день после этого разговора.

— И вы заказали превосходный стейк? — спрашиваю я.

— Да ладно вам, — говорит он, смеясь, и очень забавно подражает Рюдигеру Хофману: — Мы ели отли-и-и-ичную запеканку с брокколи![[21]](#footnote-21).

**Страх перед собственными «слабыми» чувствами**

Выше уже шла речь о том, что мальчики и мужчины учатся бояться своего внутреннего мира, особенно таких «слабых» чувств, как страх, беспомощность, грусть или уязвимость. Эти чувства угрожают мужской идентичности и снова порождают беспомощность, если с ними не обращаются должным образом. И тут снова обнаруживается огромное регулирующее значение мужской работоспособности: если она ухудшается, основная часть внешних механизмов мужчины разрушается. Внезапно он сталкивается со многими своими внутренними побуждениями. К этому столкновению он не готов и чувствует себя перегруженным.

Теория Зигмунда Фрейда призвана пролить свет на положительные стороны страха или кризиса личной жизни. Фрейд предполагал, что в каждом страхе скрыто желание. В данном случае это означает, что страх людей перед собственной печалью, любовью, слабостью или уязвимостью в конечном счете также включает в себя глубокое желание вернуться в состояние раннего детства, где все эти чувства еще можно было бы испытать и жить свободно.

На этом фоне также можно понять мужскую склонность к самоуничтожению. Конечно, мужчины боятся собственной «гибели», крушения лишенного эмоций фасада и пытаются это предотвратить на сознательном уровне. Но когда это происходит, появляется определенное облегчение. Но не только это облегчение после катастрофы доказывает действие фрейдовского «страха-желания». Вклад мужчины в ускорение катастрофы также указывает на это. Один клиент рассказал мне, как спрятал порнофильмы, которые он смотрел с вожделением и стыдом, в комоде в гостиной, где его жена должна была рано или поздно их найти. Однако он заверил меня, что сделал это совершенно неосознанно. Соответственно, он был «невероятно шокирован», когда жена их обнаружила, и упорно отрицал, что они принадлежат ему. Этот мужчина позже спросил меня, как можно объяснить с точки зрения психологии, что «достаточно разумный человек делает что-то чрезвычайно глупое». Ответ на этот вопрос звучит так: «Потому что, по крайней мере, его часть очень **хотела**этого!»

Повторно открыть свой внутренний мир хотят не только мужчины, разрушающие себя, дабы прорваться через оборону чувств, молчание и эмоциональную отстраненность. Некоторые мужчины становятся поклонниками самопознания: как только начало положено, страх постепенно уменьшается. Они регулярно посещают персональные или групповые встречи — даже если они уже давно не работают над симптомами, из-за которых они первоначально пришли к психотерапевту. Эти люди теперь просто наслаждаются безопасным подходом к своему внутреннему миру, им свойственна любознательность и предприимчивость: они уже больше не «Железные Гансы» в своем пруду, а настоящие Марко Поло.

**Страх перед женщинами**

В отношении мужского страха перед женщинами выделяется фундаментальное женское превосходство: способность рожать и кормить грудью. Тысячелетия патриархата, сожжения ведьм или заявления о зависти к пенису не помогли: никакой способ борьбы или обесценивания женщин не может скрыть тот факт, что только женщины способны на что-то значительно более важное, чем нарастить гору мышц или заработать миллионы. Конечно, по-прежнему для зачатия нужны двое. Но в итоге именно **женщине** принадлежит живот, в котором растет ребенок, тело, из которого он рождается, и грудь, которая его кормит. И мужчины не могут ничего с этим поделать, даже если они посетят все мыслимые курсы по подготовке к родам, будут вместе с партнершей дышать собачкой до посинения и присутствовать непосредственно во время процесса. В конечном счете, любому будущему и свежеиспеченному отцу трудно не почувствовать себя непричастным к чуду, которое происходит на его глазах, но не внутри его тела.

Но мужчины боятся женщин не из-за возможности материнства. Они боятся женщин из-за страха перед чувствами. Потому что женщины представляют эмоциональный мир, те чувства, которые больше всего отвергают мужчины: горе, страх, беспомощность, а также преданность, страсть и нежность. **Чувства обычно предстают перед мужчиной в виде женщины.**Есть старый анекдот о мужчине, которому джинн обещает исполнить его желание.

— Хм, — думает мужчина, — построй-ка мне автостраду над Атлантикой, от Гамбурга до Нью-Йорка!

— Уф, — говорит джинн, — это сложная задача, я не уверен, что справлюсь. Неужели у тебя нет другого желания?

— Хорошо. Сделай так, чтобы я понимал женщин.

На что джинн отвечает:

— Какую автостраду, двух или трехполосную?

Если в этой шутке женщин заменить на «свой собственный мужской внутренний мир», смысл не изменится.

Прежде всего, женщины настолько неизвестны и непредсказуемы для мужчин, что последние часто испытывают трудности в понимании их эмоциональных реакций. И не потому что они такие специфически женские — вовсе нет. Скорее, мужчины признают эмоциональные реакции женщин с таким изумлением, так как сами еще не испытывали таких сильных эмоций, потому что они еще не столкнулись с ними в себе. Но это не означает, что подобные импульсы не существуют внутри — наоборот, просто у мужчин часто нет доступа к ним. Женщина является своего рода волшебным зеркалом для мужчины, которое показывает, на что он может быть похож, если мог бы себе позволить не отвергать свои импульсы. В женщине отражается внутренняя сущность мужчины. Это прекрасно! И опасно! И пугающе!

Поэтому женщина — постоянный источник угрозы для мужчины: а вдруг он снова столкнется через нее с такими чувствами? Угрожающие чувства могут проникнуть в его жизнь в любое время — зеркало, от которого нельзя спрятаться. Распространенная ситуация: мужчина приходит домой, а партнерша хочет поговорить о своих страхах, печалях или неудовлетворенности отношениями. Хуже того, она может захотеть поговорить о его чувствах. Многие мужчины пытаются уклониться и от того, и от другого. Собственное эмоциональное состояние просто отрицается: «Нормально!», «Все в порядке!», «Что со мной может случиться?» А ее эмоциональное состояние объясняется, например, менструацией. Кстати, это практично по двум причинам. Это помогает научиться дистанцироваться от таких «всплесков чувств», чувствовать себя в безопасности, потому что менструация, на самом деле, — «чисто женское». И это освобождает мужчину от необходимости всерьез учитывать эмоциональный отклик женщины. Но, несмотря на всю защиту, фундаментальная неуверенность полностью не исчезает, по крайней мере, у большинства мужчин. Остаётся тошнотворное чувство: почему-то подозрительно, что у партнерши периодически критические дни, а с тобой всегда все в порядке.

**Страх быть брошенным**

Вернемся к тезису Фрейда о том, что в каждом страхе есть желание. Что касается страха перед женщинами, это, несомненно, относится к большинству мужчин: конечно, есть желание иметь женщину — как спутницу, как возлюбленную, как подругу. Привлекательность женщины также основана на стремлении мужчины к его собственной эмоциональности: через женщину — и часто только через нее — можно обрести хотя бы частичный доступ к своему внутреннему миру. Это символически изображено в сказке «Железный Ганс»: женщина, в данном случае мать, держит ключ к клетке, в которой заперт «Железный Ганс». Это объясняет зависимость мужчин от женщин, так как они имеют, так сказать, ключ к их внутреннему миру. Эта зависимость напрямую увеличивает страх быть брошенным. Для мужчин, которые ищут терапевтическую помощь по собственной инициативе, недавний или надвигающийся разрыв с партнершей является наиболее распространенной мотивацией для консультирования.

Зависимость от партнерши также относится к области личного признания. Дело в том, что многие мужчины определяют себя и свои действия пропорционально ценности для других, особенно для партнерши или семьи. Мужская внешняя ориентация снова становится ясной: мужчины делают «то, что нужно сделать». Они ожидают признания за эти достижения. Это признание является наградой и удовольствием. Если его нет, мужчины страдают. Я видел много брошенных мужчин, самая большая травма которых заключалась в том, что жены не признавали их достижений для семьи: «Если бы только она однажды сказала, как это здорово, что я приношу столько денег домой!» или «я строил наш дом по вечерам и выходным, а она не оценила этого!»

Поскольку мужчины постоянно отгораживаются от этих травм, они не умеют с ними правильно обращаться, обсуждать их, соответственно, не получают ни решения, ни сочувствия. Как следствие мужчины эмоционально все больше отдаляются от своих жен, как в пространственном, так и во временном отношении. Время от времени сдерживаемый гнев по поводу переживания травмы прорывается в совершенно других ситуациях, в мелких деталях, а основная проблема по-прежнему замалчивается. Именно эта комбинация эмоциональной холодности и вспышек холерика является причиной, по которой женщины уходят. Таким образом, мужчины субъективно испытывают двойное унижение: их достижения долгое время не признают, и, наконец, их наказывают за то, что они «недостаточно» сделали на уровне отношений.

По иронии судьбы, но, что вполне логично, все это чаще всего происходит с традиционными мужчинами, **чей доступ к своему внутреннему миру особенно тщательно заблокирован. Наиболее сильные и независимые внешне мужчины, которые обесценивают женщин и женственность, отрицают слабость и беспомощность, возможно, даже заботу и нежность, больше всего нуждаются в своей партнерше.**Если их отношения рушатся, вся их эмоциональность, их нуждающаяся в признании сторона остается совершенно без внимания и заботы. Потому что они не умеют правильно с ней обращаться. Если мужчина лучше понимает собственные импульсы благодаря активной роли отца или в результате психотерапии и личных размышлений, зависимость оказывается не столь сильной. И хотя разрыв приносит грусть и боль, он может позаботиться о своих чувствах и, как правило, о своих собственных потребностях без поддержки женщины. У него есть ключ от клетки.

**Беспомощность**

Как показывает пример эмоциональной зависимости от женщин, беспомощность в большей или меньшей степени свойственна всем мужчинам. Образ «ребенка в мужчине» по-прежнему актуален.

**Ребенок в мужчине**

В своем романе «Мой мальчик» Ник Хорнби знакомит нас с двумя беспомощными мальчиками: подростком, живущим c матерью-одиночкой, подумывающей о суициде, и мужчиной за 30, который не готов взять на себя ответственность ни за свою жизнь, ни за жизнь мальчика[[22]](#footnote-22). Оба влачат существование без цели. Тем не менее такое мальчишеское отношение иногда восхваляется обществом. В рекламе счастливые жены снисходительно говорят о «своих мальчиках», хотя у них только один сын. И в наше время встречаются мужчин, которые не хотят или не могут стать взрослыми. Это может показаться «милым», но на самом деле это серьезная проблема. Во-первых, вряд ли есть что-то более унизительное, чем когда к тебе относятся со снисходительной улыбкой. Во-вторых, незрелые мужчины, которые не могут справиться с унижениями и травмами в своей жизни, каждый день наносят кому-то непоправимый ущерб: я говорю о насилии над детьми или партнершами.

**Конечно, проблема заключается не во внутреннем мальчике, а в отсутствии взрослости у мужчины, который заботится о нем.**Такая взрослая часть обладает силой и устойчивостью, чтобы выдержать чувство страха, грусти и уязвимости, не пытаясь убежать от них. Она может вынести беспомощность, неспособность «стереть» перенесенные в детстве унижения и раны. Она способна утешить внутреннего мальчика, а не думать о мести. Основное условие для такой эмоциональной зрелости — это контакт с внутренним мальчиком. Там, где его не хватает, где нет сострадания и заботы о себе, не может быть эмоционального взросления.

**Принятие того, что нельзя изменить**

«Боже, дай нам спокойствие, чтобы принять то, что мы не можем изменить, смелость изменить то, что мы можем изменить, и мудрость отличать одно от другого». Недаром в начале этой молитвы (очень популярной у анонимных алкоголиков) идет речь о принятии своего прошлого и настоящего. Это основа для всего остального. Точно так же принятие собственной беспомощности — необходимая предпосылка для ее преодоления. Только признав свою беспомощность, можно решить, является ли она постоянной и с ней нужно смириться, или есть шанс изменить ситуацию.

Если от беспомощности невозможно избавиться, потому что, например, нельзя отменить разлуку, смерть, инвалидность или болезнь, то ее нужно принять. Если психическое расстройство или личную слабость не так легко победить, первое, что нужно сделать, это полностью принять их. Только тогда речь может идти о том, как пережить эти события, найти возможности для сожаления, возможно, чему-то научиться, обрести новые силы. Не отрицать собственную беспомощность мужчинам чрезвычайно трудно. Выше уже шла речь о «слепом акционизме», а также о повышении уровня самоубийств среди пожилых мужчин, что также может быть истолковано как попытка сократить последнюю фазу жизни, которая характеризуется растущей беспомощностью.

Психотерапевту не всегда легко справиться с беспомощностью своего клиента. Он должен быть осторожен, чтобы не увязнуть в интеллектуальных абстракциях, в любых предлагаемых решениях, чтобы отвлечь клиента, ведь специалист тоже не всегда может найти выход из ситуации. Нужно помнить о главном принципе: **нельзя оставаться наедине с беспомощностью.**

**Завышенные требования**

Задача научиться принимать то, что нельзя изменить, также содержит элемент завышенного требования: «Как это можно сделать, как я могу это сделать — я просто не выдержу!». Такие мысли возникают не только в судьбоносные моменты, но и в повседневной жизни:

**...при оценке своих недостатков**

Тяжелее, чем ситуации, которые **в целом**нельзя изменить, мы переживаем те, которые не можем изменить **лично**мы сами. Такая субъективная неизменность возникает, например, из-за того, что человек не обладает соответствующими навыками, не может набраться необходимой смелости, не имеет нужных ресурсов или, по крайней мере, так считает.

В таких ситуациях, в момент беспомощности, снижается самооценка. Беспомощность воспринимается как выражение личной неудачи, провала.

В результате возникает чувство неполноценности. В лучшем случае это чувство удается принять и смириться с ним. Нет ничего плохого в реалистичной самооценке, но только при условии, что мы не ставим под сомнение нашу общую человеческую ценность из-за неполноценности в определенных сферах жизни. Мужчине крайне трудно принять индивидуальную неполноценность. Из-за этого собственное чувство неадекватности проецируется на других: он критикует своих детей, считает невежами коллег, высмеивает внешний вид партнерши. «Синдром гадкого босса/партнера/мужчины» проявляется снова и снова — и не только у мужчин с тяжелыми нарциссическими расстройствами.

Вегмайеру 22 года, и он посещает сеансы из-за сильных социальных страхов. На одной из встреч он описывает свои трудности в общении с другими людьми, самопрезентации, заявляет, что другие просто не могут с ним общаться, в том числе из-за его молчания. Я отвечаю:

— Они просто беспомощны. Как вы! Как и я иногда, когда общаюсь с вами!

Он задумывается и произносит:

— Так же, как моя мама!

Потом он долго молчит и неожиданно уходит в туалет. Через пять минут возвращается и заговаривает на совершенно другую тему. В конце сеанса я сообщаю ему, что сегодня он дважды спасался бегством, когда не знал, что делать и говорить дальше. Поскольку он предпочитает изъясняться письменно, я предлагаю написать текст о чувствах, от которых он сегодня сбежал во время терапии. На следующий сеанс Вегмайер приносит мне свой текст «Зов о помощи», в отдельных местах которого чувство неполноценности проецируется на других:

«Если мой страх разливается как большая волна, я должен каждый раз заявлять о себе. Люди не имеют ни малейшего представления, они просто насмехаются над другими, высмеивают их внешность, их характер».

«Что я могу сделать, чтобы люди перестали смеяться надо мной? Я так напуган. Так много разбитых душ рядом со мной, позади меня, передо мной!»

«Когда я говорю правду, я краснею и начинаю потеть. Я всегда говорю правду, я ничего не могу поделать. Но люди не хотят знать правду, они избегают меня!»

«Я разрыдался однажды. Все были против меня, и я был неудачником, которого можно высмеивать!»

Когда я осторожно говорю с Вегмайером о проекциях в этих предложениях, его бросает в другую крайность: он преувеличивает свои собственные недостатки. Его неполноценность по сравнению с другими настолько велика, что у него нет шансов на равные социальные контакты. Он снова демонстрирует смирение. Ему по-прежнему очень трудно реально оценить свои слабые стороны, а также возможность действий и перемен.

**...при борьбе с оскорблениями**

Некоторые мужчины реагируют на собственную беспомощность в конфликтных ситуациях с помощью физического насилия. «Я не мог поступить иначе», — иногда говорят эти люди. Это надо понимать так: они не могли вести себя **лучше**в тот момент. Помимо бегства, насилие является одним из двух разумных способов поведения при физических атаках. Агрессивные мужчины часто отождествляют угрозу своей самооценке с физическими угрозами. Они реагируют на оскорбления их чести, их мужской личности или самооценки так же, как на физические атаки. Они переносят механизм преодоления в совершенно другую область конфликта, например, конфликт с партнершей. У них просто нет конкретных механизмов преодоления, подходящих для этой новой ситуации. Они бьют, потому что они беспомощны. Этот внутренний процесс многократно обсуждали, когда Зинедин Зидан набросился на Марко Матерацци в финале чемпионата мира 2006 года[[23]](#footnote-23). На записи видно, как Матерацци что-то говорит Зидану (что-то грязное о его сестре, как он позже признался). Зидан замирает, на мгновение колеблется, ищет (вероятно, неосознанно), как справиться с этой ситуацией, не находит выхода, а затем, наконец, прибегает к механизму преодоления: он бьет Матерацци головой в грудь. Этого бы не произошло, если бы Зидан знал какой-либо другой внутренний или внешний способ справиться с такой ситуацией: словесный выговор, ироническое или насмешливое замечание или просто внутренняя уверенность. Проблема не в беспомощности как таковой, а в недостаточном знании и признании этой беспомощности и неспособности выработать позитивные способы борьбы с ней.

**...при открытых вопросах**

Еще одна серьезная проблема — отсутствие немедленного ответа. Многие мужчины рассматривают социальные ситуации как своего рода задачу, которую они должны решить. Каждая просьба о помощи — это экзамен, каждый вопрос — тест. В том числе вопрос «как дела?» Поэтому у мужчин есть ответ на каждый вопрос. Имейте в виду, **какой-то** ответ, необязательно **правильный**! Потому что отсутствие ответа было бы поражением. Ответ «Я не знаю!» или, что еще хуже, «Я не знаю, что делать!» невозможен для мужчин. Или он маскируется в многословных формулировках. Я поднял эту тему на семинаре с отцами, и всем присутствующим мужчинам эта проблема оказалась очень знакома: волнение, когда тебе адресован личный вопрос, усиливающееся внутреннее давление. Ответ не сразу приходит тебе в голову: попытка спрятаться за ничего не значащими словами, чтобы преодолеть «неловкое» молчание, воспоминания об унизительном школьном опыте, когда ответа не было. Личные разговоры воспринимаются как проверка знания слов в школе: каждая заминка — это внутренняя неудовлетворительная оценка, каждое «я не знаю!» — внутренний удар.

Доступ к своему внутреннему миру становится более сложным. **Потому что там, где открытые вопросы, неясности, двусмысленности и пробелы в знаниях не допускаются, а являются чем-то ужасным, нет ни любопытства, ни интереса.**

Мужчины отказываются от изучения самих себя, потому что это неизбежно создает беспомощность и незащищенность, которые идут рука об руку с открытыми вопросами, с амбивалентностью, с субъективными истинами.

**...при разговорах с женщинами**

В разделе «Страх перед женщинами» упоминалась неуверенность мужчин в отношении эмоциональной близости с женщинами. Эта неопределенность также проявляется в сложности общения для многих мужчин. В эмоционально окрашенных партнерских отношениях женщины обычно чувствуют себя в большей безопасности. Мужчины часто не знают, как ответить на эмоционально ориентированное замечание или вопрос, потому что не могут быстро установить доступ к своему внутреннему миру. В личных беседах они ощущают себя подчиненными, и «драма недостающего ответа» снова их настигает. «Мужское» чувство неполноценности немедленно отсекается: мужчина ищет убежища в насилии, поиске гармонии или молчании. Но побег только поддерживает или даже усугубляет коммуникативную неполноценность.

Коммуникативная перегрузка максимальна, если принять во внимание «невербальную речь» женщин.

Однажды я читал, что эскимосы могут различать 30 различных оттенков снега, тогда как мы, жители Центральной Европы, всегда видим просто снег. Примерно то же самое некоторые мужчины замечают в своих партнершах. Там, где он видит только ее молчание, она может различить 30 типов молчания: грустное молчание, злобное молчание, вызывающее молчание, скучающее молчание, завораживающее слушание, влюбленное молчание, оскорбленное молчание, беспомощное молчание, глубокое созерцание, взволнованная тишина, смущенное молчание, обиженное молчание, счастливое молчание, ожидающее молчание... Соответствующей дифференциации женщина ожидает и от своего партнера. Если он на это не способен, она обижается или возмущается: «Ты не замечаешь меня, совершенно не сочувствуешь мне, ты не заботишься обо мне!»

Это коммуникативное недопонимание между женщинами и мужчинами может быть истолковано на основе концепции «когнитивная/аффективная эмпатия».

|  |
| --- |
| «Когнитивная эмпатия» — это умственная способность проникать в чужую шкуру и определять, что чувствует другой человек. «Аффективная эмпатия» содержит эмоциональную реакцию на наблюдение за состоянием другого человека, поэтому она соответствует термину «сострадание» в строгом смысле. Важность этого различия становится очевидной, когда мы говорим о людях с психопатическим расстройством личности или формой аутистического расстройства. Психопаты испытывают когнитивную эмпатию и используют ее манипулятивно. Но они не способны на человеческое сострадание. Аутичные люди, с другой стороны, обладают способностью испытывать эмоциональную эмпатию, но им трудно распознавать признаки чувств в голосе, выражении лица или жестах других людей. |

В свете тезиса Барона-Коэна о том, что аутизм является лишь крайней формой мужского мозга, можно сделать вывод, что многие «нормальные» мужчины также имеют определенные проблемы с расшифровкой невербальных эмоциональных выражений. А вот с аффективной составляющей эмпатии у них проблем нет. Если эмоциональное состояние другого человека ясно узнаваемо, лучше всего – выражено в устной форме, он, конечно, способен сочувствовать.

Мужская дилемма снова легко узнаваема. Способность сопереживать или желание этого жива внутри мужчин. Однако для сохранения мужской идентичности важно заблокировать это сострадание, чтобы не возникло конфронтации с собственными болезненными импульсами. В процессе социализации мужчина все дальше и дальше отходит от активного общения со своими собственными или чужими чувствами, переставая обращать внимание на соответствующие сигналы. **У мужчин отсутствует не способность сочувствовать, а, скорее, готовность поставить себя на место другого человека.**Хорошая новость: традиционная мужественность все-таки ближе к аутизму, чем к психопатии!

Мужчины относятся к своим собеседницам как к взрослым, ответственным людям. Они предполагают, что женщины расскажут о том, что их волнует, если они *действительно* хотят этого. Но, конечно, это очень мужской аргумент, который считает истинным общением только вербальную, открытую коммуникацию.

У мужчин тоже бывает невысказанное. Но это молчание имеет совершенно иное качество. Чувства являются «явно невысказанными» по отношению не к собеседнику, а к самому себе. При этом большинство мужчин не ждут, что их тайные чувства и потребности будут приняты во внимание или учтены. Неудивительно, поскольку в детстве они замыкались в себе от обиды или яростно протестовали, а их либо игнорировали, либо наказывали за это.

**...при «современной мужественности»**

В третьей главе «Разделенная страна» уже рассматривался феномен современного двойного стандарта, противоречащего ожиданиям мужчин, и был ярко проиллюстрирован Акселем Хакке. Стремление быть привлекательным, не слишком вспыльчивым и заботливо-чутким человеком — это задача, которая не по плечу большинству мужчин. Около 20 лет назад среди женщин проводился опрос, как выглядит для них идеальный мужчина. Первые три места заняли настоящий мачо, сыгравший главную роль в сериале «Частный детектив Магнум» Том Селлек (сегодня это был бы Джордж Клуни), мальчишески улыбающийся Роберт Редфорд (сегодня, вероятно, Брэд Питт) и Иисус! Хотелось бы увидеть мужчину, которого бы не впечатлили эти результаты.

Один мой клиент описал свою борьбу с современными требованиями мужественности так: в течение многих лет я пытался изучить потребности своих партнерш как «тайный агент, ищущий секретную информацию». Трудно спорить с тем, что агент — непростая профессия. И что такая односторонняя ориентация на женские желания способствует доступу к собственнымимпульсам не больше, чем традиционная мужская роль.

**Горе**

Подобно любви, горе — это чувство, которое едва ли можно передать и отразить с помощью разума. Например, в то время как вина и стыд зависят от личных ценностей и нравственности, страха оценки риска или гнева на индивидуальном уровне, чувство скорби возникает, когда происходит утрата — близкого человека, дома, замыслов. Эти аспекты, потеря которых вызывает чувство скорби, обычно одинаковы для всех, независимо от культурных особенностей и пола: семья, друзья, здоровье, базовая материальная безопасность, будущие мечты, смысл жизни.

Отношение к скорби похоже на отношение к беспомощности: очень важно осознать и принять чувство скорби и его причины по-своему, чтобы не остаться одиноким, если это возможно, найти утешение, через обсуждение, плач, телесный контакт. Но эти виды преодоления чрезвычайно сложны для мужчин.

Обычно остаются только типичные для мужчин внешние способы борьбы с горем: молчание, рационализация, акционизм и избегание пауз, спокойствие и молчание. Многие мужчины так боятся своего горя, что избегают эмоционально волнующих ситуаций. Терапевтическое домашнее задание по просмотру фильма о трудных отношениях отца и сына или несчастной любви — невероятный вызов для многих.

Скорбь часто скрывается за всепоглощающим гневом. Связано это с тем, что чувства злости и гнева более совместимы с традиционным образом мужественности, и поэтому мужчинам легче их выразить.

Ксантену 53 года, он очень сдержанно и разумно выражает свои эмоции. Единственная эмоция, которую я вижу — раздражение, когда он говорит о своем отце. Его мать умерла, когда ему еще не было года, воспитанием занимался отец. Когда я говорю Ксантену, что чувствую его злость, он быстро отрицает это и пускается в рассуждения, насколько трудно было его отцу. Я заставляю Ксантена поработать с двумя стульями: пусть он представит, что на втором стуле сидит его отец, и попытается связаться с ним. После короткого подшучивания мой клиент выходит из себя в «разговоре» с отцом, встает, кричит на него и бьет стул подушкой. Все происходит очень быстро, и я чувствую себя как в одном из тех голливудских фильмов, в которых психотерапию часто приравнивают к неконтролируемым вспышкам гнева и ударам подушкой. Не дожидаясь уничтожения моей подушки, я встаю и кладу руку ему на плечо. Он медленно успокаивается и смотрит на стул отца, затем начинает тихо рыдать. Во время следующей встречи мы обнаруживаем его желание обнять отца.

— Мне придется навестить его для этого и, возможно, просто обнять его, здороваясь.

Это не только выражение гнева, которое можно понять как возможный признак печали, которая прячется за ним. Даже если мужчина говорит что-то, что изначально кажется бессвязным или странно бесчувственным, почти наверняка это страх или горе, которое он стыдливо скрывает. Но из-за того, что это чувство скрыто, а важная информация умалчивается, собеседник не в состоянии понять все высказывание. Он, вероятно, просто проигнорирует эти слова — и мужчина снова почувствует, что его «мягкие попытки» раскрыть что-то личное не будут услышаны и поняты. Поэтому, если мужчина говорит обрывками предложений, скрывает информацию или выдергивает ее из контекста, то стоит переспросить, что же он имеет в виду. Такие высказывания нуждаются в эмоциональной «расшифровке»: Что за этим стоит? Какие чувства не были названы и раскрыты?

**Злость/Ярость**

Злость и ее усиленная форма, ярость, — типичные чувства для мужчин. Злость символизирует силу, открыто предлагает варианты действий, позволяет охранять собственные границы и тем самым защищает мужскую идентичность.

**Выражение злости**

Большинство мужчин могут выражать злость прямо. Однако иногда мужская злость проявляется косвенным образом:

1. Некоторые мужчины беспрерывно ругаются, препятствуя общению и блокируя другие эмоции.

2. Другие мужчины скорее ворчат, становятся упрямыми, как дети, и оскорбляются, но только после того, как они подробно сформулировали злобу других людей.

3. Не менее распространенной формой выражения злости у мужчин является крайняя строгость и внутренняя жесткость — в выражении голоса и лица, во мнениях и суждениях, в отношениях с самим собой и другими.

4. Многие мужчины страдают от вспышек гнева, то есть отдельных разрядов, которые субъективно воспринимаются как неконтролируемые. Эти люди часто сами пугаются масштабов своего гнева из-за ничтожности поводов (например, при контакте с их маленькими детьми).

5. Злость иногда приводит к физическому насилию над детьми, женщинами или другими мужчинами.

6. Другой формой является словесная агрессия, то есть оскорбления и унижение другого человека, а также сексистские комментарии.

7. Косвенным выражением собственного гнева является интеллектуальное унижение других людей. (Здесь мы уже находимся в зоне перехода к так называемой «пассивной агрессии», о которой будет рассказано ниже.)

Вопрос, однако, состоит в том, испытывает ли человек действительно именно злость и ничего больше. Со злостью часто связаны совершенно другие чувства, которые менее совместимы с мужской идентичностью: подавленное чувство вины, проецируемое на других людей, чувство страха и беспомощности или горе. Поэтому, когда мужчина злится, то очевидно, что его что-то волнует, но часто непонятно, что именно.

Юри 47 лет, у него проблемы с эрекцией и депрессия. Он судья — как по профессии, так и по жизни. Он судит, и судит, и судит — себя и других: бестолкового неблагодарного сына, не умеющую воспитывать жену, невестку-интриганку. Когда он вспоминает свои споры с женой, его выражение лица и тон заставляют меня внутренне отпрянуть от него. Только после нескольких сеансов терапии я наконец-то сообщаю ему о моей внутренней реакции. После долгого и большого труда удается обнаружить его чувства грусти и беспомощности вызваны тем, что он не играет никакой роли в собственной семье, его мнения не спрашивают, его не воспринимают всерьез. Юри может пока остаться с этими чувствами и сформулировать сообщение для своей жены, выражающее его печаль, беспомощность и желания без какой-либо словесной агрессии. Скоро мы к нему вернемся (продолжение следует).

**Пассивная агрессия**

Очевидно, что люди, выражающие свой гнев в непрямой агрессии, представляют собой особую проблему для своих близких (и терапевтов). Такие косвенные агрессии принимают форму:

1) доброжелательных инструкций;

2) кратко выраженных, а затем немедленно снятых критических замечаний;

3) обидных замечаний, маскируемых под «ироничные» или «веселые»;

4) едва заметного уничижения собеседника;

5) постоянно демонстрируемого превосходства.

Если пассивно-агрессивным мужчинам сообщить об их агрессии, они начинают ее испуганно отрицать или заявляют, что их замечание — только «шутка» или «конструктивная критика». Поскольку эти люди на самом деле совершенно не осознают свой собственный гнев, они обычно могут очень достоверно сформулировать это непризнание гнева. Кроме того, они — действительно «хорошие парни», «современные мужчины», пользующиеся популярностью у женщин. Часто это также очень сострадательные и вдумчивые люди, которые пытаются понять действия других, поставить себя на их место.

Именно в этом и заключается существенная часть их проблемы: они не могут осознанно воспринимать и прямо выражать чувство гнева. **У того, кто очень хорошо «понимает других людей», неизбежно возникают трудности с принятием собственного гнева.** И если он постоянно преодолевает свое чувство гнева, которое указывает на нарушение границ, в дальнейшем это приведет к негативным последствиям. Тем не менее этот принцип отрицания широко распространен. Я нередко слышу такие высказывания от клиентов: «Но я не могу злиться, она ведь не имеет в виду ничего плохого!» Поэтому, если умный, красноречивый, сострадательный мужчина замечает, что его отношения с привлекательными, уверенными в себе женщинами терпят неудачу, это может быть связано с его пассивно-агрессивным обращением с собственным чувством гнева.

Целик — невероятно привлекательный 26-летний студент-докторант по социологии, который говорит как Харальд Шмидт и выглядит как Антонио Бандерас[[24]](#footnote-24). Он приходит на терапию, потому что несколько недель назад он отклонил предложение женщины о браке в третий раз (!), и на этот раз он не знает почему. «Я обожаю свою девушку», — говорит он. И подчеркивает, что уже прочитал ряд книг по психологии и теперь надеется, что терапия ему поможет.

Я не очень хочу работать с Целиком. Не только потому, что не выгляжу как Антонио Бандерас или не могу пережить, что кто-то прочитал книги по моей специальности, о которых я даже не слышал. Нет, прежде всего, «причесанные» версии Целика остаются такими туманными, такими пустыми, такими... Такими чистыми! Когда я сообщаю ему об этом, он соглашается со мной, называет это явление специальным термином и... продолжает в том же духе. После десяти сеансов я не стал ни на йоту ближе к нему.

В конце одиннадцатого сеанса я опять заявил о его неприступности, и это в какой-то момент его задело. Неделю спустя Целик не изменился, но сообщил, что хотел бы провести сдвоенный сеанс, потому что у нас налаживаются «очень теплые» отношения только через 50 минут. У меня есть свободный час, я соглашаюсь. Эффект этой меры заключается в следующем: в течение более длительного сеанса мой гнев и мое разочарование из-за его неприступности увеличатся так, что их уже невозможно будет скрыть. И примерно через 90 минут Целик, возможно спровоцированный моими учащающимися вздохами, не сдерживается и демонстрирует пусть и завуалированную, но все же явно ощутимую агрессию. По сути, он дает мне понять, что очень сожалеет о **моей**«эмоциональной сдержанности» в терапии. Я на мгновение замолкаю и игнорирую его попытки отступить, чтобы обида набрала силу. А потом замечаю, как во мне растет гнев. У нас начинается настоящее противостояние. Заканчивается все тем, что мы говорим о гневе и уязвимости — и не только теоретически. Наконец, мы оба можем сказать, что вдруг между нами возникает чувство близости. Целик понимает: он почувствовал мою открытость, мою уязвимость в результате своей критики. Он понял, что я не некий неосязаемый авторитет, равнодушный к нему (как его отец), но я не сломаюсь от его агрессии (как его мать). После долгого молчания он вдруг говорит:

— Возможно, я хочу проверить ее!

— Кого? — спрашиваю я.

— Мою подругу! Я имею в виду, может ли она принять меня на самом деле. И терпеть.

— Даже если вы говорите глупости или совершенно иррационально сердитесь? Терпеть и принимать даже тогда?

Он молча кивает.

— Ну, отлично, — говорю я, — так что, если Ваша подруга легко выдержит обиду из-за того, что вы отклонили предложение о браке, она достаточно сильна для вас, но слишком неуязвима, слишком безразлична!

— А если она от обиды меня бросит, тогда я знаю, что она любит меня. Но слишком слабая для меня!

— И к тому же она ушла! — добавляю я.

— Точно, — говорит он, — как две женщины до нее!

Чтобы мы снова не ушли в теорию, я наношу удар и говорю:

— У вас суперсистема — со встроенной гарантией одиночества!

Он смеется, а затем уходит внутрь себя.

— Глупо, — бормочет он через некоторое время, — как глупо! Глупо, черт побери! Так много книг и такая глупость!

Теперь у Целика слезы на глазах. Я думаю, что иногда стыд и горе — это хорошие чувства.

Конечно, пассивно-агрессивное выражение злости — это не исключительно мужская тема, наоборот. Однако существуют гендерные различия в отношении территорий, на которых ведется пассивно-агрессивная борьба: там, где некоторые женщины склонны быть более виноватыми и лишенными любви, мужчины демонстрируют всезнайство и высокомерие.

**Подавление злости**

В основном, оба пола страдают от «проглатывания гнева», то есть полного подавления любого его выражения. Соответственно, и у женщин, и мужчин, подавленный гнев рано или поздно вырвется наружу. Однако в тех формах, в которых в конечном итоге проявляется злость, могут отражаться определенные гендерные различия. Это особенно очевидно, когда злость направлена против самого себя, что приводит к различным типам самоуничтожения. Женщины чаще злоупотребляют таблетками или травмируют себя, мужчины чаще страдают трудоголизмом, страдают от язвы желудка, злоупотребляют наркотиками или стремятся к риску. Массовые фантазии о насилии также являются обычным явлением среди мужчин с подавленным гневом: агрессивные сексуальные сны, конкретные идеи о насилии по отношению к партнерше или мечты об эпических сценариях насилия в голливудском стиле. Сильная связь между мужественностью и насилием здесь очевидна.

**Экскурс. Борьба с мужской агрессией**

Мужская агрессия, будь то физическая, сексуальная или словесная, не является неизбежным следствием гнева. Насилие является признаком отсутствия адекватных навыков **управления**гневом. Но поскольку мужское насилие — это реальность, с которой сталкиваются многие, следует кратко описать, как бороться с мужской агрессией.

Первый основной способ реагирования на мужскую агрессию — это бегство, контролируемый уход с арены мужской борьбы: прекращение разговора, кратковременное или полное прекращение отношений с партнером, четкие границы. В горячем, агрессивном климате отношений некоторые проблемы просто невозможно решить или устранить. В таких случаях, безусловно, умнее, эффективнее и безопаснее самоустраниться из ситуации. **«Побег»** — **это вариант, к которому нужно отнестись со всей серьезностью***.* Я хотел бы это подчеркнуть, потому что многие люди, имеющие дело с агрессивными мужчинами, похоже, вообще не видят возможности покинуть мужскую арену. В том числе многие женщины, которые не расстаются с избивающими их или угрожающими им агрессивными мужчинами, а также многие мужчины, которые считают бегство «потерей лица», «поражением», «поджатым хвостом».

Второй вариант: выйти на боевую арену, но без оружия. Если вы выбираете то же оружие, что и мужчина, и используете для своей защиты словесную или физическую агрессию, существует высокая вероятность того, что вас ранят еще сильнее. Скорее всего, вы проиграете. Возможна также долгая битва между равными соперниками, которая приведет к крупным потерям с обеих сторон (если она вообще закончится). Вы сможете ударить и поранить противника, и он ответит усиленной агрессией. Поэтому оба варианта не очень привлекательны — они примерно одинаковы.

Отвечая на мужскую агрессию борьбой, нужно защищать себя, не мирясь с агрессией, но и не травмируя мужчину всерьез. Учитывая, что вы только что получили травму от него, это, конечно, нелегко. Психотерапевтам-мужчинам в таких ситуациях недостаточно защитить себя. Их задача — инициировать процесс изменения поведения. Поэтому специалист должен ударить мужчину и **слегка**ранить. Однако это необходимо сделать так, чтобы не только предотвратить эскалацию насилия, но и спровоцировать у клиента размышления о собственном агрессивном поведении и, в конечном итоге, также о чувстве гнева.

После того, как Юри (помните судью, у которого проблемы с эрекцией и депрессия) произнес несколько слов о своей печали, мы некоторое время молчим, а затем обмениваемся взглядом, в котором присутствуют близость, солидарность и правдивость. Однако внезапно он снова зажимается, сидит, сгорбившись, на стуле, долго молчит или говорит бесстрастным голосом. Я вижу, как депрессия постепенно набирает силу. За 10 минут до конца сеанса он садится прямо и снова говорит твердым голосом:

— И эта терапия абсолютно бесполезна. Когда я выхожу от вас, я всегда чувствую себя хуже, чем раньше.

Поскольку я не был готов к такому «приговору», то сначала потерял дар речи. В моей голове вспыхивает целая серия ассоциаций, одна из них связана с фильмом о суде, который я когда-то посмотрел, где была фраза: «Согласен ли обвиняемый с решением?» Я явно возражаю и поэтому говорю:

— Ну же, господин Юри, не начинайте, пожалуйста! У вас появляются слабые чувства, грусть, беспомощность. Вы недолго переживаете их и погружаетесь в депрессию: смиряетесь, сдаетесь, падаете духом... И когда вы приходите в себя через три минуты или три месяца, в зависимости от ситуации, то снова наносите удар и нападаете на себя, на других: «Глупая женщина, глупый ребенок, чертов терапевт!»

Юри поражен моими последними словами: я, наверное, немного переборщил, не сдержал злость. Но теперь он долго и пристально смотрит на меня, чего раньше не было, и произносит:

— Верно!

Я замечаю, что расслабляюсь. Мы еще немного разговариваем о порочном круге «агрессия — настоящие чувства — депрессия — агрессия», и, наконец, Юри говорит:

— Спасибо! Я думаю, что мне нужен кто-то, кто может меня отчитать. Мои братья и сестры и мои родители всегда возмущаются вместе со мной, когда я чем-то недоволен, а когда я не в духе, они пытаются утешить меня, но это не помогает! Мне нужно, чтобы кто-то сказал мне: «Боже мой, что ты творишь?»

**Чувство вины**

Чувство вины, как и любое чувство, также имеет свою значимость: оно предотвращает нарушение границ, насильственные нападения и в целом аморальное поведение. Это возможно и в форме существующего чувства вины после нападения, которое может предотвратить дальнейшие нарушения границы, и в форме ожидаемого чувства вины при простом рассмотрении аморального поступка. При этом «аморальный поступок» необязательно должен быть активным действием, а может также принимать форму отсутствия помощи или поддержки.

Таким образом, чувство вины имеет свое эволюционное значение— оно регулирует сосуществование людей. Это не меняет того факта, что это крайне неприятная эмоция. Там, где гнев может восприниматься как могущество, а выражение горя или беспомощности встречает утешение или сочувствие, чувство вины... просто ужасно и больше ничего. Трудно найти что-то положительное в вашей собственной вине. Вы обычно остаетесь в одиночестве. Вопрос, как с этим справиться, также чрезвычайно сложен. Наиболее очевидный вариант — честные и искренние извинения. Таким образом, жертва восстанавливает свое достоинство и право на границы, а виновный получает помощь в преодолении своей вины. Но что, если извинения невозможны?

Альберту 32 года, и он приходит на психологическую консультацию, потому что во время ссоры он сильно ударил свою подругу по лицу. Он «впервые совершил преступление» и сам ошеломлен своим поступком. Альберт образованный, интеллигентный человек, который ненавидит насилие — и, следовательно, теперь себя самого. Работать с ним несложно, учитывая мотивацию и способность Альберта к рефлексии. Он быстро изучает альтернативные способы борьбы со своими чувствами и может проработать в терапии более глубокие темы из своей жизненной истории. Но вина остается. Она тяжело давит на его плечи и сердце. Почти на каждом сеансе Альберт спрашивает, как с этим справиться. Он не может извиниться, его девушка ушла от него и отказывается общаться с ним.

В какой-то момент появляется слово «исправление», которое принципиально невозможно, и он превращает его в «улучшение». Альберт хочет противопоставить что-то хорошее плохому поступку, который он больше не может изменить. На следующей встрече он сказал мне, что когда вышел из мужского консультационного центра на прошлой неделе, то увидел рекламный щит с рекламой организации по оказанию помощи жертвам насилия. Когда он вернулся домой, то сразу же подал заявку на членство. В конце следующего сеанса я спрашиваю Альберта, как он относится к своей вине. Он отвечает:

— Я все еще чувствую себя виноватым, но в то же время я также чувствую, что могу совершать не только плохие, но и хорошие поступки.

— Как если бы вы могли бы многое простить себе? — спрашиваю я.

— Я попробую. Это нелегко, но я попытаюсь.

Учитывая тесную связь между мужественностью и активностью, властью и насилием, неудивительно, что многие мужчины чувствуют себя виноватыми. Эти чувства вины в значительной степени подавляются в повседневной жизни, потому что они очень неудобны и приводят к стрессу. Вина проецируется вовне, и вот преступник уже видит себя в роли жертвы, согласно девизу: «Виноваты всегда другие, я сам — бедная овечка!»

Иногда чувство вины прячется за автоматическими «исправлениями», смысл которых неясен виновному. Он вынужден совершать добрые деяния, иначе вина ворвется в сознание. Это прежде всего относится к старому чувству вины родом из детства, которое давно укоренились в подсознании. Один клиент сказал мне как-то, что навещал своего овдовевшего отца неделю за неделей в течение почти полувека, хотя он «честно говоря, терпеть его не мог» и регулярно страдал от отцовских унижений. Позже выяснилось, что клиент чувствовал себя виноватым во внезапной смерти своей матери от сердечной болезни 45 лет назад, так как она умерла всего через несколько недель после его переезда из семейного дома. Этот пример проясняет, что может быть (субъективная) вина без (объективной) вины, то есть без действительно аморального поступка. Однако женщины и мужчины страдают от таких «необоснованных» чувств вины, связанных с ценностями и нормами семьи или другого окружения — часто даже если они сами были **жертвами**аморальных поступков.

Феномен подавления других чувств, таких как горе и беспомощность, посредством субъективного переживания вины характерен именно для мужчин. При очень серьезной потере иногда легче чувствовать себя ответственным и виноватым, чем испытывать грусть и беспомощность, которую приносит такой удар судьбы. Настаивая на своей собственной ответственности за трагическое событие, вы создаете ретроспективную иллюзию, что вы не были беспомощны при ударе судьбы. Таким образом, можно сохранить весьма желанную уверенность в том, что вы никогда не будете беспомощными в дальнейшем, если будете принимать правильные решения. Возможность дальнейшего подавления горя дорого стоит, и цена ей — постоянная вина.

**Стыд**

Чувство стыда обычно возникает в ситуациях, когда мы сталкиваемся с нашим собственным несовершенством или нам угрожает публичное изобличение. Оно сигнализирует нам о том, что мы касаемся своего собственного предела интимности. Соответственно, стыд возникает в сфере секса, когда все наши физические и поведенческие недостатки, а также сексуальные предпочтения и потребности предстают в обнаженном виде — во всех смыслах. Но наиболее типичной формой стыда для мужчин является другая: стыд перед лицом собственных «мужских чувств». Когда мужчины на самом деле переживают такие эмоции, и больше не могут скрывать их от других, они часто испытывают стыд. Стыд – это чувство, от которого трудно избавиться. Поэтому мужчины пытаются отгородиться от него, например, проецированием на других, подобно чувству вины. Например, мужчина критикует партнершу за то, что считает постыдным для себя. Или что-то во внешности партнера подвергается критике. Логика, стоящая за этим: «Если бы моя подруга была похожа на Скарлетт Йоханссон, то я мог бы гордиться, тогда мне не было бы стыдно». Поскольку такие проективные высказывания естественным образом затрагивают больные точки и стыд другого человека, все это перерастает в бесконечные споры с соответствующими травмами.

Идеологическая жесткость многих людей, то есть низкая терпимость к любым отклонениям от нормы, также является такой проекцией, которая должна вытеснить свои собственные постыдные мысли и чувства. Поэтому не случайно, что мужчины, которые пропагандируют очень жесткие убеждения или идеологические системы, нередко ведут себя крайне девиантно. Некоторые мужчины совершенствуют искусство подавления стыда, полностью забывая об аспектах стыда, полностью изгоняя из сознания. Вспомним о человеке, который оставил свою коллекцию порнофильмов там, где ее должна была найти его жена, и отреагировал с ужасом и сильным (в том числе внутренним) отрицанием, когда она упрекнула его.

Однако если мужчины осознают свой стыд, они часто обращаются с ним довольно жестко: стыд должен безвозвратно уйти. Многие убийства, и прежде всего самоубийства, в конечном итоге основаны на чувстве стыда, субъективно преувеличенном до понятия «неисправимого стыда».

Существуют и другие, менее жестокие механизмы преодоления стыда, такие как разговоры о собственных недостатках как на «исповеди». Такое признание позволяет мужчине выступать в активной роли. Даже если он точно не знает, что произойдет и как отреагирует другой человек, он все равно описывает проблему.

Стратегия самоиронии также помогает различными способами справляться со стыдом. С одной стороны, она позволяет честно посмотреть на проблему и решить ее, сохранив при этом небольшую дистанцию. Кроме того, самоирония позволяет легче отнестись даже к очень неприятным и удручающим ситуациям. Не лишенному чувства юмора мужчине удается избавиться от ощущения слабости и перейти к укреплению самооценки: он активно справляется со своими трудностями и может даже получить признание и поддержку близких. В любом случае, он с любовью обращается к **себе.** Таким образом, адекватное восприятие и преодоление собственных чувств стыда и несовершенства имеет фундаментальное значение для отношения как к партнерше, так и к себе самому.

**Желания**

Когда мужчины уже привыкли к терапии, если они уже немного преодолели мужскую терапевтическую дилемму, экстернализацию, эмоциональное молчание, если они открываются и вступают в личный контакт, если они провели анализ проблемы, если они признали, что испытывают беспомощность, стыд или горе, они часто задают вопрос: «А теперь, что мне делать, чтобы проблема, конфликтная ситуация, ее симптомы исчезли?»

Всем терапевтам непросто ответить на этот вопрос, потому что решение видится вовне, в немедленном действии. Мужчина по-прежнему руководствуется страстью действовать, игнорируя необходимый процесс выяснения и признания своих желаний. В этом вопросе содержится как сохраняющийся скептицизм в отношении разговоров с психотерапевтом, так и недостаток терпения, чтобы остановиться и выяснить, чего же мужчина на самом деле хочет. Что хотят сказать ему симптомы? На какие скрытые надежды они могут указывать? Какие скрытые желания он испытывает? Поэтому открытие собственных желаний и стремлений в качестве мотивирующего ресурса играет особую роль в психотерапии с мужчинами. В соответствии с принципами, описанными на четвертом этапе «Пути к самому себе», мужчине можно было бы ответить на его вопрос: «Перейти от долга к желанию!»

Но переход к стремлениям и, особенно, к желаниям, не так прост, как кажется. Испытывать желания тоже нужно учиться. В то же время на уровне поведения многих (относительно) молодых людей можно наблюдать отказ от взросления и принятия ответственности. Взрослеть, среди прочего, означает принимать решения, прощаться с некоторыми мечтами и утопиями. **Однако если мужчина даже не осознал свои собственные желания и, следовательно, не имел возможности устанавливать внутренние приоритеты, то с возрастом трудно отказаться от некоторых из множества вариантов.**

Кроме того, стремления, которые остаются неосуществленными и неосознанными, могут привести к насилию. В конечном счете, большая часть мужского насилия — это насилие в отношениях, за которым, помимо беспомощности, также скрываются желания, не воспринимаемые мужчинами: желания любви, уважения, заботы, свободы от унижения.

Важность осознания собственных желаний становится очевидной. Это не означает их немедленное выполнение, но возможность работать над ними. У многих мужчин вскоре проявляется интерес к самим себе. Возникает желание узнать себя поближе, исправить «вред» процесса мужской социализации, обратить вспять процесс, проникнуть извне внутрь: «Иногда мне хотелось бы узнать, кто я на самом деле!» В результате часто возникает желание общаться со своими внутренними побуждениями, чтобы делать то, что казалось невозможным так долго, потому что это не ощущалось и, следовательно, было немыслимо. Стремление наконец быть услышанным. И не потому что мужчина говорит громче, смешнее, умнее, чем окружающие, а потому что он рассказывает о себе.

Г-ну Бербигу 41 год, и он страдает от депрессии в течение 20 лет. Он уже долгое время приходит ко мне на терапию, поэтому я написал несколько более подробную историю его болезни. Поэтому Бербиг приходит на чтение фрагмента из этой книги, когда я и мой коллега Вольфганг в конце читаем короткое стихотворение под названием «Желание». На следующем сеансе г-н Бербиг благодарит меня за приглашение.

— Вам понравилось? — спрашиваю я очень не терапевтически. Забавно, что я сразу испытываю тщеславие, просто потому что написал несколько строк стихов — когда клиент говорит мне о книге по моей специальности, я начинаю обсуждать содержание и не спрашиваю его, понравилась ли ему книга.

Но г-н Бербиг вовсе не хочет льстить моему тщеславию и хвалить мою поэзию:

— О, я не обратил особого внимания на стихи, — говорит он откровенно. — Просто… я хотел бы спросить… блондинка в первом ряду, справа от вас, это была ваша девушка?

Я киваю, и г-н Бербиг продолжает:

— Ну, хорошо... когда объявили стихотворение... точнее, это было между заголовком и первой строкой... я имею в виду взгляд... когда вы прочитали «Желание», вы взглянули на вашу девушку, буквально на секунду, потом начали читать... Я, честно говоря, больше не слушал ... но ваш взгляд… это было здорово, действительно здорово!

Г-н Бербиг улыбается мне сияющими глазами. Я молчу, потому что я все еще поражен тем, что он меня так «поймал». Затем он рассказывает, что после чтения, на котором присутствовала его подруга, он набрался смелости и пригласил ее выпить пива в пивной.

— И мы разговаривали, пока они не выгнали нас в три часа утра. О наших желаниях и стремлениях и обо всем этом, — снова говорит он с сияющей улыбкой. — Я рассказал ей о вашем взгляде и о том, что я также хотел бы показать больше своих чувств, в том числе к ней, но я часто боюсь, что она... ну, вы все это знаете!

«Все это» я действительно знаю: в течение многих сеансов мы говорили о страхах г-на Бербига, его трудностях в общении. Конфронтации, ролевые игры, работа с биографией — ничего не помогло, я был довольно измотан своей терапевтической заумью. Но такой полуосознанный взгляд на мою девушку…

**Любовь и влечение**

Можно писать романы о любви, стихи, сонеты, рассказы и даже специализированные и научно-популярные книги. Но не об этом речь. Здесь можно много сказать о любви мужчин к родителям, детям, женам или подругам. Но так же, как и в отношении некоторых других чувств (зависть, ревность, отвращение или удивление), я не могу назвать ничего типичного или нетипичного для мужчин в отношении любви.

Формы ее выражения, однако, иногда оказываются несколько разными у обоих полов. Я до сих пор помню клиента, который сказал мне следующее: «Вы знаете, моя жена всегда обвиняет меня в том, что я не показываю ей свою любовь, что она не знает, люблю ли я ее до сих пор. Я имею в виду, чего ей не хватает? Я же **сказал**ей, что люблю ее. Пока я не сказал обратное, она должна понимать, что ничего не изменилось!»

Совсем иначе дело обстоит с «влечением». Ни об одном человеческом чувстве не написано столько, что касается различий между влечением мужчин и женщин. В этом отношении мужское желание и мужская сексуальность — это (огромная) тема сама по себе, с соответствующим количеством книг: поиск на Amazon.de по ключевым словам «мужчины и секс» дает больше 330 результатов. Для сравнения: «Мужчины и горе» — 2 книги, «Мужчины и беспомощность» — 0!

Для того чтобы разобраться в этой куче пособий о сексе, книг об удовлетворении женщин и трехступенчатых программ своевременного семяизвержения, хотелось бы сослаться на две работы, ставшие классикой за эти годы: «Новая сексульаность мужчин» Берни Зильбергельда и «Роль принца» Дитера Шнака и Рйнера Нойцлинга[[25]](#footnote-25). В своей книге Зильбергельд прежде всего рассматривает большинство популярных мифов о мужской сексуальности, чтобы затем показать американско-прагматический способ решения различных сексуальных проблем. Шнак и Нойцлинг в свою очередь иллюстрируют сексуальное развитие мальчика в мужчине, рассматривая при этом основательно, чутко и всегда с большим юмором самые разнообразные затруднения на этом пути. В свете этих двух выдающихся научно-популярных книг я хотел бы ограничиться несколькими комментариями на тему сексуальности, а также отказаться от описания различий между гетеросексуальными и гомосексуальными желаниями.

Часто говорят, что мужчины все время думают о сексе. Следует добавить: но не во время секса! Существуют (к сожалению) большое давление, страхи, неуверенность, гнев и стыд. Некоторые из этих чувств, конечно, в основном присущи обоим полам: мальчики и девочки должны справляться с гормональными изменениями в период полового созревания, иметь дело с социальными сексуальными нормами и ценностями и развивать позитивное отношение к своему телу. Вряд ли можно избежать чувства стыда и отсутствия неуверенности, а также страха перед все еще неизвестным миром сексуальности.

У мальчиков существует еще одна важная проблема в период полового созревания: они отстают от девочек в сексуальном развитии. Поскольку мальчики развиваются позже, чем их ровесницы, девочки больше интересуются юношами постарше. Мальчики того же возраста, которые еще недавно были товарищами по играм или друзьями-одноклассниками, становятся неинтересными. Поэтому они чувствуют себя униженными. Таким образом, мальчики открывают свою собственную сексуальность в атмосфере отсталости и привыкают сочетать с темой секса чувства неполноценности, ранимости и гнева.

Поскольку такие чувства часто даже не осознаются из-за отчуждения от своего внутреннего мира, механизмы компенсации создаются автоматически. Сексизм подростков хорошо известен. Они «расплачиваются» с девушками непристойными шутками, глупыми заигрываниями и обидными комментариями. Сексуальность более развитых девочек объявляется «дешевой», а одноклассниц, которым завидуют и в которых влюбляются, обесценивают, называя «проститутками и шлюшками». Это помогает превратить собственную беспомощность в силу, защититься от собственных чувств неполноценности. Девушкам, разумеется, это кажется только глупым и нелепым, поэтому они еще активнее интересуются мальчиками постарше. Тем не менее, в коллективе мальчиков, в котором все страдают от одной и той же проблемы, с помощью уничижительных высказываний может создаваться и поддерживаться мужское чувство превосходства. Многие мальчики также рассказывают вымышленные истории, которые должны продемонстрировать, что они могут или уже смогли «поиметь любую девушку».

Благодаря интернету мальчики все раньше знакомятся с различной порнографией. Просмотр порно — еще один способ компенсировать чувства уязвимости, беспомощности и неполноценности. **Объективно недоступное делается субъективно доступным.** При этом юноши не замечают, что чрезмерная доступность женщин в классическом порно резко контрастирует с реальностью. Мужчины интересуются порнографией еще по одной причине: в ней все предсказуемо. В любой момент известно, что и как будет происходить. Одно и то же повторяется снова и снова. Зритель точно знает, чего ожидать, включая даже свою собственную реакцию.

Настоящая интимная близость, напротив, сложное явление, поскольку встречаются два разных человека с разными потребностями, чувствами, предпочтениями и опытом. По-прежнему актуальна старая поговорка психотерапевта, что во время секса обычно в постели не два, а шесть человек — помимо двух непосредственных участников еще и их родители. Под этим подразумеваются не только сексуальные нормы семьи, но и детские конфликты, которые играют огромную роль во взрослой сексуальности. Кроме того, эта сексуальность заложена в потенциально беспокойной, эмоциональной и напряженной повседневной жизни. Если реальную сексуальность можно сравнить с кривой или уравнением с несколькими неизвестными, то порнография больше похожа на таблицу умножения. Реальный секс похож на поездку в отпуск, а обычная порнография на чтение путеводителя за пять евро.

Но многим мужчинам нравятся путеводители. Они, вероятно, предпочитают принцип предварительно структурированного, ориентированного на схему подхода. Соответственно, секс также должен происходить по определенному плану. Однако настоящая сексуальная игра не может быть спланирована и структурирована обычным способом. Она существует в основном в области фантазии и спонтанности. **Правила игры** заранее не обговариваются, даже **игровое поле** не всегда четко ограничено. В этом отношении совместное развитие сексуальных отношений — это то, что у мужчин получается не очень хорошо. Тем более они часто выходят на сексуальную арену в состоянии неполноценности, незащищенности и травм.

Это становится особенно критичным, когда мужчина теряет возможность реализовать свой «план». Мы говорим о проблемах с эрекцией и преждевременной эякуляции — и, следовательно, о беспомощности. Пострадавший мужчина ощущает не только угрозу своей сексуальной идентичности, но и его основной мужской идентичности как мужчины из-за «отсутствия достижений» и чувства беспомощности. Поэтому весьма вероятно, что он выйдет из сексуального диалога и пустится в бегство — в «мужской аутизм».

Маркусу Калински 46 лет, он ростом почти два метра и входит в кабинет с поникшей головой — как будто он очень виноват передо мной. Низким голосом он говорит о «сексуальных затруднениях», которые, как выясняется, на самом деле являются проблемами с потенцией. У него всегда были «некоторые проблемы с эрекцией», из-за которых он быстро расставался со своими партнершами.

— К сожалению, с моей нынешней девушкой вообще ничего не получается, — говорит он, — поэтому я решил, что пора что-то предпринять.

Я хвалю Маркуса за его решительность и спрашиваю, действительно ли «вообще ничего не получается», чтобы на мгновение отвлечь его внимание от отсутствующей эрекции. Но он совершенно не слушает меня и продолжает рассказывать, что его девушка сильно страдает от его сексуальных проблем, что она чувствует себя нежеланной, нелюбимой, отвергнутой и часто плачет, если у него снова «не получилось».

— Как вы себя чувствуете, когда ваша подруга так реагирует? — спрашиваю я.

— Ммм, я могу ее понять! — говорит Калински и развивает эту мысль в течение нескольких минут.

— Хорошо, я тоже могу понять вашу девушку, — говорю я и делаю вторую попытку. ­— Но мне хотелось бы знать, как вы себя чувствуете, когда ваша девушка плачет из-за отсутствия у вас эрекции.

Он не понимает мою мысль:

— Я всегда сначала пытаюсь объясниться с ней, а потом мы почти не обсуждаем это…

Одна коллега как-то посоветовала мне не всегда «так сильно давить на людей», но я иногда все-таки пользуюсь приемом конфронтации. Поэтому говорю Калински, который, очевидно, совсем не хочет отвечать на мой вопрос:

— Мы в кулуарах саммита?

Он смотрит на меня, замолкает, затем бормочет:

— Что... Саммит? В смысле?

— Не сердитесь на меня, но мне кажется, как будто передо мной один из политиков. Они ведь тоже никогда не отвечают на конкретные вопросы.

Теперь он весь внимание, просит повторить вопрос, затем молча кивает и думает, размышляет о своих чувствах. Наконец, он тихо говорит:

— Плохо, я плохо себя чувствую, это все только ухудшает...

Мы на мгновение замолкаем, и внезапно Маркус говорит необычно громким для него голосом:

— Она меня мучает этим своим нытьем! Как будто я не хочу или что-то в этом роде, просто блевать хочется!

Инстинктивно он кладет руку на рот и смотрит на меня испуганно. Я сам немного озадачен его «вспышкой», и мы смеемся, чтобы снять напряжение.

— Я никогда не говорил этого раньше, — запинается г-н Калински: он все еще немного испуган.

— Вы бы предпочли проглотить и изобразить понимание? — спрашиваю я.

— Или замкнуться и расстаться, ­— отвечает он, и мы проводим остаток сеанса, обсуждая его последние отношения, которые он прекратил, потому что не мог вынести «безмолвного упрека» своей бывшей девушки. В конце сеанса он задумчиво говорит:

­— Может быть, не было никаких упреков или, по крайней мере, были не только они — я никогда не обсуждал с ней это...

И последнее, но не менее важное: импотенция у всех на устах, потому что это идеальная метафора мужского кризиса, а именно неспособность успешно, результативно действовать. Для мужчин хуже, чем импотенция, обычно только кризис, связанный с работой (безработица, нетрудоспособность, серьезная неудача на работе), который может полностью выбить его из колеи. Здесь, в отличие от импотенции, «провал» к тому же публичен и виден всем.

Профессиональные кризисы, с другой стороны, дают следующее преимущество: можно найти других виновников вашего собственного «неуспеха»: некомпетентного начальника, вредных коллег, делового партнера-мошенника или внезапно заболевшую спину (желудок, сердце). При импотенции эта возможность локализации проблемы во внешнем мире недоступна. Конечно, мужчины хотят, чтобы существовала медицинская причина. В конце концов, мы, люди, как правило, склонны считать, что медицинские проблемы, по сравнению с психологическими: а) легче поддаются лечению и б) не являются следствием собственного неправильного поведения. Однако если медицинское обследование не обнаружило каких-либо причин импотенции, этот вариант поиска виновного отпадает. Психологически обусловленное бессилие говорит мужчине ясно и недвусмысленно: «Твоя мужская идентичность находится под угрозой. (Ты больше не полноценный мужчина, ты ничего не можешь!) И это как-то связано с тем, как ты живешь. (И это твоя вина!)»

Однако хрупкость мужской идентичности, связанная с импотенцией, дает принципиально важную возможность развития новой мужской идентичности, которая основана на иных предпосылках, чем стремление к успеху и защита от эмоций. Мысль, которую больше невозможно отрицать — «Это как-то связано со мной!» — пробуждает мотивацию для саморефлексии. И тогда возникает возможность плодотворного обсуждения и самопознания. Однако только если этот мужчина признает свою беспомощность и попросит о поддержке. Если этого не произойдет, ему, вероятно, потребуется «компенсировать» перенесенное нарушение его мужской идентичности за счет других сфер жизни, например, за счет более активного стремления к успеху на работе.

Недостаточная эрекция может также прятать скрытое желание, такое как потребность в мягкости вместо жесткой непримиримости, в пассивности вместо активности, в заботе вместо стремления к результату, в отдыхе вместо постоянного стресса. Тем не менее эти потребности считаются женскими и отвергаются — что иногда приводит к импотенции или другим сексуальным нарушениям. При многолетнем отторжении исконных внутренних импульсов невозможна хорошая связь со своим собственным телом, с физическими ощущениями.

С раннего возраста мальчики систематически тренируются защищаться от ощущений своего тела. Многие из них хвастаются, что у них никогда ничего не болит. Поэтому работа над легендарным мужским «бронежилетом» начинается в раннем возрасте. Начиная с периода полового созревания, единственным оставшимся социально приемлемым физическим контактом для мужчин является секс — за исключением похлопываний по плечу приятелей и дружеского обмена ударами. Собственный пенис движется в центр телесности, остальное становится бесхозной землей. Все вышесказанное распространяется и на занятия мужчин сексом. Таким образом, принцип экстернализации можно найти как в мужской сексуальности, так и в другом отношении мужчины к своему телу: внешние показатели перевешивают внутреннее удовлетворение. Внешняя твердость превалирует над внутренним возбуждением и благополучием. Именно поэтому бодибилдинг — это круто, а фитнес, наоборот, для девчонок. Сходить к врачу? Только через мой труп!

Тем не менее,несмотря на стремление к результату и дистанцию от тела, народная (женская) «мудрость» гласит, что мужчины «всегда хотят только одного». Но секс －это не «только одно», не просто волнение, удовольствие, удовлетворение, а множество вещей: физический комфорт, расслабление, доказательство принадлежности друг к другу, успокоение, связь без слов или надежный признак того, что ты не одинок. Мужчине трудно всего этого достичь, так как в западной культуре практически отсутствуют иные формы межличностного общения — за исключением секса. Так что, если мужчина хочет заниматься сексом, не очень понятно, чего **именно**он хочет. Жалобы женщин хорошо известны: «Он никогда не хочет просто обнять меня или прижаться ко мне, он всегда хочет спать со мной!» На самом деле, он, может, тоже хочет пообниматься — это трудно сказать, потому что внешне, на поведенческом уровне, обе потребности проявляются совершенно одинаково.

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**Перспективы**

Прежде всего, я должен в некотором смысле «исповедаться»: я, как и другие мужчины, устал от устройства и вызовов современного общества. Я обычный человек, который и в своих отношениях, и в разговорах с расстроенными пациентами ищет, в том числе и решение личных проблем. Я лишь заглядываю временами в мужскую душу, но не вижу широкой перспективы всего общества. Совершенно ясно, что ему требуются изменения. Нам явно нужно больше мужчин-воспитателей, учителей в начальной школе. Отцам необходимо дать возможность принимать более активное участие в воспитании детей. Но о том, какие социальные институты необходимо создать и какие политические меры будут эффективны, другие люди знают гораздо лучше, чем я.

Любым действиям должно предшествовать желание что-то изменить. И для начала самым необходимым для нас является общественное обсуждение вопроса: как правильно обойтись c закрепленными в законах и обусловленными социализацией различиями в гендерных ролях мужчины и женщины? Напрашиваются два варианта решения этой фундаментальной проблемы.

1. Мы можем задаться целью и устремиться к максимальному равенству полов в культуре с точки зрения когнитивных, эмоциональных и поведенческих черт личности. Для этого требуется обеспечить усиленную поддержку обоих полов, не только мальчиков и девочек, но и взрослых мужчин и женщин. Конечную цель этого пути можно было бы описать понятием «андрогиния», то есть достижением сочетания в человеке **мужской инструментальности** и **женской экспрессивности**. Частым аргументом против такого решения является утверждение, что любые попытки движения в направлении андрогинии обречены на провал из-за биологически обусловленных и привитых в процессе социализации различий между мужчинами и женщинами. Однако психолог и социобиолог Дорис Бишоф-Кёлер справедливо указывает на то, что индивидуальные поведенческие предрасположенности могут **упростить**обучение определенным поведенческим шаблонам, но ни в коем случае не являются для них **непременной предпосылкой***.* В этом отношении применимо следующее: поведение, к которому у меня нет принципиальной склонности, мне сложнее усвоить, но оно не является невозможным.

2. Мы принимаем различия между полами, обусловленные биологическими и историческими причинами, без стремления от них избавиться. В этом случае мы должны признать **равноценность** мужчин и женщин, а также черт характера и шаблонов поведения, им приписываемых. По моему мнению, это должно происходить не только на личностном уровне, но и на общественно-политическом: зарплаты женщин не должны быть ниже мужских, недопустимо пренебрежение по отношению к мужчинам‑педагогам и воспитателям.

Оба подхода можно и нужно реализовывать одновременно. И в первую очередь необходимо победить всеобщее обесценивание некоторых женских, а в последнее время и все более часто встречающееся обесценивание некоторых мужских качеств. Это означает, что мы должны принципиально принять и ощутить ценность как сильных, так и слабых сторон мужчины и женщины. Затем, уже основываясь на этом фундаменте, мы сможем помогать мальчикам и девочкам, мужчинам и женщинам, принимая меры и предлагая помощь именно в тех сферах, где они в ней больше всего нуждаются. Ведь развитие разнообразных достоинств (в том числе нетипичных для того или другого пола) неизбежно приведет к новым достижениям в совершенно различных сферах жизни.

Существующее сегодня и привычное всем «разделение труда» между мужчинами и женщинами доставляет множество проблем по двум причинам. Во-первых, из-за отсутствия альтернатив любая неудача неизбежно приводит к тяжелому жизненному кризису. Во-вторых, однообразная деятельность не дает человеку осознанно разглядеть другие позитивные аспекты жизни, что в пожилом возрасте выливается в сожаления и разочарования. Один банкир обосновал свой чрезвычайно ранний выход на пенсию прекрасными словами: «Я еще ни разу в жизни не слышал, чтобы кто-нибудь, лежа на смертном одре, сказал: «Эх, надо было больше работать!»

Что интересно, именно такая комбинация двух аспектов — умение ценить то, что есть, и одновременно развивать то, чего не хватает, — и составляет основу мужской психотерапии. Сначала клиент должен признать существование своих проблем, осознать их, принять то, что ему в себе не нравится, как часть собственной личности, при этом не теряя ощущения собственной ценности; иногда ему приходится полностью заново учиться себя ценить. И уже на этом фундаменте человек может создавать стратегию изменений, выстраивать правильные механизмы преодоления трудностей, получать новый опыт и учиться новым шаблонам поведения.

Теперь я вновь возвращаюсь к уровню развития личности. Современным мужчинам не помогут глобальные изменения в обществе: даже если они и произойдут, то слишком поздно. Им придется самим на личностном уровне разбираться со своей уже давно сформировавшейся мужской идентичностью. Только так они смогут преодолеть защиту от чувств, привычка к которой начала формироваться еще в раннем детстве, и противопоставить что-то отрицанию собственных желаний в молодости и во взрослом возрасте. Выходом в данной ситуации может послужить психотерапия, также может помочь информированность о понятиях феминизма и новой мужественности. Тут нельзя забывать, что молодежи требуются особые педагогические тактики.

Другая и куда реже используемая возможность разобраться в собственной идентичности заключается в честном и серьезном обмене мыслями с другими мужчинами. Такие разговоры имеют некоторые неоспоримые преимущества по сравнению с беседой с женщиной, психотерапевтом или самим собой. Мужчина может не только поделиться собственными заботами и бедами, но и услышать, как другой мужчина пытается справиться с такими же проблемами. Во время таких разговоров устанавливаются солидарность, создаются тесные связи, но прежде всего — реалистичная оценка мужественности. При общении в группе (когда мужчины посмеиваются друг над другом, используя традиционные клише) высмеивание становится препятствием для нахождения повседневной, реальной мужской идентичности. В **группе**мужчин солидарность не устанавливается так прочно, как при межличностном общении, несмотря на другие преимущества общения: преодоление изоляции и одиночества, ощущение эмоциональной поддержки, развитие навыков общения.

Однако для того, чтобы суметь использовать такие возможности, мужчинам нужно понять, что они от этого выиграют. Но сделать это очень трудно, так как они уже крепко вцепились в решетки золотых клеток материальных привилегий, стоя на средних или высших ступенях карьерной лестницы.

То, что эта лестница (вспомним метафору Лотара Бениша), возможно, прислонена не к той стене, человек, к сожалению, замечает, уже забравшись на эту стену. А порой уже упав с нее.

Тогда он видит, что есть и другие непокоренные вершины — например, эмансипация от вечного стремления стать суперменом. Возможно, жизнь могла быть гораздо приятнее, если бы мужчине не всегда приходилось быть самым сильным, смелым, первым, лучшим, главным. Если бы не приходилось всегда и все держать под контролем, в ежовых рукавицах. Если бы можно было проезжать мимо неудобных парковочных мест и время от времени говорить «я не знаю». Если бы однажды можно было попросить свою жену: «Дорогая, я сегодня сильно удручен увольнением моего коллеги, не могла бы **ты**заняться страховкой?»

Эмансипация от образа супермена должна была бы означать для мужчины, что он более не несет ответственность за всех и вся, что он больше не должен со всем справляться сам — начиная от автостраховки и заканчивая счастьем спутницы жизни. Точнее говоря, что он не должен нести ответственность за все **в одиночку**. Эмансипация означает, что он сможет рассматривать женщину как равноправного, равноценного партнера, и тогда он сам станет равноправным и равноценным партнером. Партнером, который при общении с детьми воспринимается как один из равнозначных родителей и к которому относятся соответственно. Следствием эмансипации станут активное отцовство, избавление от чувства одиночества и освобождение от чрезмерных требований, диктуемых образом супермена.

Главное, что приобретет мужчина, — это гармония с самим собой: эмоциональную целостность, осознание собственных потребностей и чувство собственного достоинства, а в целом — взрослую самостоятельность. Самостоятельность в смысле позитивной эмансипации от женщины, поскольку эмоциональная зависимость от женщины существует лишь до тех пор, пока не установлен контакт с собственным внутренним миром, ведь в этом случае женщина является для мужчины зеркалом, в котором он рассматривает сам себя, причем единственно доступным зеркалом. В этом отношении я не могу не согласиться с Лотаром Бенишем, который в одной из своих книг, в главе об «эмансипированном мужчине» пишет: «Речь идет не о том, чтобы разбить это зеркало. Речь идет о том, что от него необходимо отвернуться, чтобы самому заглянуть в себя».Необходимо разглядеть и принять то, что придется увидеть, — неважно, чем окажется увиденное. Ведь, в конце концов, в этот момент речь идет не о женственности или мужественности, а о самой человечности.

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

**НЕЧЕТНАЯ ПОЛОСА**

**ГЛОССАРИЙ**

**Актуализация.** Термин «актуализация» старых, непризнанных переживаний означает, что эти переживания и, прежде всего, связанные с ними чувства становятся осознанными.

**Альтруизм** — это противоположность эгоизма, то есть забота об интересах или благополучии других людей или общества в целом.

**Амбивалентность** означает существование у человека противоположных чувств, мыслей и желаний, которые создают внутренний конфликт.

**Аутизм** — это расстройство восприятия и обработки информации головного мозга, которое обычно обнаруживается уже в раннем детстве. Симптомы и отдельные формы аутизма очень разнообразны, начиная от легких, почти незаметных поведенческих проблем (например, такое поведение ошибочно оценивается как «застенчивость») до тяжелой умственной отсталости. Все аутичные клинические картины имеют общие нарушения в социальном поведении, такие как трудности в общении с другими людьми, неправильная интерпретация сказанного и использование выражений лица и языка тела.

**Гипермаскулинность.** Термин «гипермаскулинность» относится к чрезмерному акценту на мужественности, что характерно для некоторых субкультур, в которых доминируют мужчины, или для многих комиксов.

**Диспозиции.** В этом контексте «биологические диспозиции» относятся к генетически предопределенным поведенческим особенностям.

**Дисфункциональный.** Поведение является функциональным, если оно помогает удовлетворить собственные потребности или достичь определенных целей без значительных жертв или проблем в других сферах жизни. Если этого не происходит или, наоборот, оно препятствует удовлетворению потребностей, по крайней мере, в долгосрочной перспективе, оно называется «дисфункциональным». Нередко некоторые типы поведения или эмоционального преодоления были функциональными на более ранних этапах жизни, но они более не адаптированы к текущей жизненной ситуации и поэтому должны рассматриваться как дисфункциональные.

**Зависть к пенису.** Термин «зависть к пенису» был придуман Зигмундом Фрейдом. Предположение, что женщины неосознанно завидуют мужскому полу из-за пениса, является известным и спорным тезисом классического психоанализа.

**Инструментальность, характерная для мужчин, и экспрессивность, характерная для женщин.** Термины «инструментальность» и «экспрессивность» предназначены для описания традиционных характеристик и поведения, характерных для мужчин и женщин. «Инструментальность» включает такие аспекты, как «активность», «настойчивость», «способность принимать решения» или «уверенность в себе». «Экспрессивность» включает, например, «эмпатию», «эмоциональный акцент», «дружелюбие» или «способность устанавливать контакты». Интересно, что психология, занимающаяся изучением отношений в трудовых коллективах, свидетельствует о значимости интеграции «экспрессивно-женских» и «инструментально-мужских» характеристик: анализ эффективных стилей лидерства в политике, на предприятиях и в других организациях выявил два принципиально многообещающих фактора: были названы «инициативная структура» и «взвешивание». Описание «инициативной структуры» читается как определение «инструментальности»: ориентированной на задачу, директивной, автоматической, ориентированной на цель и т.д. Соответствующие параллели можно найти между конструкциями «взвешивание» и «экспрессивность»: ориентированная на отношения, поддерживающая, демократичность, поощряет взаимодействие и т.д. Научное исследование успешных переговоров испытуемых женщин и мужчин также указывает на то, что стиль — как женский, так и мужской — эффективен, но по-разному: мужчины, как правило, демонстрировали лучшие и более быстрые результаты краткосрочных переговоров, в то время как женщины были более успешными в долгосрочных деловых отношениях.

**КЛИЕНТ-центрированный подход** в психотерапии (или психотерапия, ориентированная на человека-клиента) является третьей по значимости психотерапевтической школой наряду с психоанализом и поведенческой терапией. Он основан на гуманистическом взгляде на человека, который рассматривает каждого человека как обладающего сильным внутренним потенциалом, чтобы понять себя и оказать положительное влияние на свое поведение. Чтобы иметь возможность получить доступ к этому потенциалу, людям нужна атмосфера позитивных психологических установок, таких как безусловная оценка, деликатное понимание и искренность другого человека. Давно научно доказано, что последовательная терапевтическая реализация упомянутых позитивных установок полезна в преодолении психологических проблем и в долгосрочной перспективе уменьшает неконгруэнтность клиента.

**Когнитивный.** (от лат. cognitiо «познание») Этот термин охватывает психические процессы человека, такие как мысли, мнения, отношения, желания или намерения. Под познанием также могут пониматься как процессы обработки информации, в которых изучаются новые вещи и обрабатываются знания. В обычном использовании познание обычно означает мышление в полном смысле.

**Компенсация.** В психологии термин «компенсация» относится к попытке компенсировать реальные или предполагаемые недостатки другими навыками.

**Континуум** — это серия измерений, в которой ценности (например, мнения и отношения) не могут быть четко отделены друг от друга, но сливаются друг с другом. Например, некоторые мнения по политическим вопросам часто трудно четко обозначить как «правые» или «левые». То же самое относится и к классификации поведения или даже людей как «традиционных мужчин» или «современных мужчин».

**Коучинг** — это форма консультирования для людей с управленческими задачами, например, руководителей в компаниях. Целью консультирования является выяснение и решение задач, связанных с профессиональной деятельностью клиента, которые могут включать в себя как профессиональные, так и личные интересы.

**Нарциссическое расстройство личности.** Люди с нарциссическим расстройством личности характеризуются сильной уверенностью в себе, отсутствием сочувствия и острой потребностью в восхищении со стороны других людей, а также повышенной чувствительностью к критике. Они пытаются компенсировать свою довольно хрупкую самооценку великолепным внешним видом. Но они также имеют особый взгляд и могут быть сильными в школе, работе или хобби.

**Несоответствие.** Термин «несоответствие» означает противоречие или дисбаланс в речи, а также в действиях людей. В психотерапии особенно важно расхождение между устными сообщениями клиента и его невербальными «высказываниями» (осанка, выражение лица, жесты и т. д.).

**Нестабильное расстройство личности.** Ненадежное личностное расстройство характеризуется ощущением напряжения и беспокойства, незащищенности и неполноценности. Существует постоянное стремление к любви и принятию, а также повышенная чувствительность к критике. Заинтересованные люди склонны переоценивать потенциальные опасности или риски в повседневных ситуациях, а также избегать определенных действий.

**Обряды инициации.** Термин «инициация» относится к представлению кандидата в группу или сообщество, например, группу мужчин. В зависимости от культуры, существуют очень разные типы мужской инициации, которые часто принимают форму традиционных обрядов.

**Пассивно-агрессивный.** Пассивно-агрессивное расстройство личности характеризуется глубоким характером негативного отношения и пассивного сопротивления предложениям и требованиям к результативности, которые исходят от других людей. Общими характеристиками являются неоправданное предположение о том, что их неправильно поняли, с ними несправедливо или слишком строго обошлись, а также очень косвенное выражение гнева.

**Патологизировать.** Патология — это изучение болезней. Соответственно, поведение, которое является патологическим, описывается как патологическое. Таким образом, патологизировать что-то означает называть это болезнью.

**Перенос насилия.** Термин «перенос насилия» означает форму (семейной) традиции, а именно передачу собственного страдания от насилия следующему поколению. Таким образом, дети, подвергшиеся насилию, становятся насильниками в некоторых, но, конечно, не во всех случаях, когда традиция не может быть прервана.

**Поведенческая терапия.** Поведенческая терапия является одной из трех основных психотерапевтических школ наряду с психоаналитиком и речевой психотерапией. Поведенческая терапия предполагает, что проблемное поведение было приобретено через изучение истории. Таким образом, лечение требует точного анализа проблемы и последующего систематического изменения конкретных компонентов, например, путем обучения и развития определенных навыков или коррекции дисфункциональных способов мышления.

**Положительные чувства.** Различие между «положительными» и «отрицательными» чувствами чрезвычайно проблематично. Во-первых, ему не хватает стопроцентной избирательности: например, удивление является положительным или отрицательным? Оценка чувств, присущих этой дихотомии, вызывает еще большее беспокойство: то, что отказ от таких чувств, как грусть, беспомощность или стыд, как «отрицательных» и, следовательно, «необязательных», будет иметь чрезвычайно серьезные последствия, становится ясным при прочтении этой книги. Однако, поскольку дихотомия «положительных» и «отрицательных» чувств закреплена в обычном использовании, она используется здесь для наглядности.

**Проекция** — это защитный механизм, при котором ваши собственные невыносимые особенности, чувства или желания приписываются другому человеку (или объекту).

**Психоанализ** — это теория, разработанная венским неврологом Зигмундом Фрейдом, которая объясняет поведение человека, но, прежде всего, это первый тип психотерапевтического лечения. Это один из раскрывающих методов лечения, которые пытаются дать пациенту более глубокое понимание причинных (в основном бессознательных) связей его страданий.

**Психопатическое расстройство личности.** Психопатическое (или также анти- или диссоциальное) расстройство личности характеризуется выраженным расхождением между поведением человека и применимыми социальными нормами. Пострадавшие неспособны взять на себя ответственность (в том числе за долгосрочные отношения), имеют низкую терпимость к разочарованию и тенденцию быть агрессивными. Им не хватает чувства вины или способности учиться на собственном опыте.

**Психосоматика** —это медицинская дисциплина, которая занимается взаимосвязями между психическими, физическими и социальными процессами. Психосоматические заболевания в более узком смысле - это те заболевания, при которых предполагается психологическое влияние на развитие и течение заболевания и происходят органические изменения. Классические примеры таких заболеваний включают нейродермит, внезапную потерю слуха, шум в ушах, астму или высокое кровяное давление.

**Ресурсы.** В психотерапии термин «ресурсы» описывает индивидуальные сильные стороны, способности, потенциал, полезные особенности или социальные связи — короче говоря, все аспекты жизни и личности, которые могут способствовать дальнейшему развитию и психологическому выздоровлению человека.

**Cоотношение коры головного мозга и ствола головного мозга.** Соотношение между массой коры головного мозга, в которой расположены высшие когнитивные функции, и массой ствола головного мозга является мерой уровня развития семейства.

**Социальное конструирование гендера.** Термин «социальное конструирование гендера» указывает, что существует не только биологическая классификация гендера, но и то, что социальные процессы играют центральную роль в приобретении гендерной идентичности. Соответственно, человек не просто «имеет» свой пол по своей природе и поэтому «всегда» должен вести себя по типу пола. Скорее, его собственные действия в первую очередь основаны на знании того, как человек обычно ведет себя как мужчина или женщина в обществе. Таким образом, мы имеем дело с активной демонстрацией поведения. Поэтому собственный гендер также создается каждый день. В области англосаксонского языка используются разные термины, чтобы различать биологический пол и социально сконструированный гендер .

**Социобиология** исследует биологические основы всех форм социального поведения во всех типах социальных организмов, включая людей.

**Субверсивная деятельность** —это деятельность по сокрытию, целью которой является подорвать существующий порядок, подрывая и изменяя его. В этом отношении мышление является подрывным не только потому, что оно меняет существующую систему знаний и убеждений, но в значительной степени и психотерапию, которая на самом деле часто подрывает существующий психологический строй, зачастую также «в тайне»: особенно мужчины предпочитают скрывать от других, что они проходят психотерапевтическое лечение.

**Типичный для мужчин.** Термин «типичный для мужчин», который указывает, что характеристика или поведение встречается очень часто у мужчин (например, стрижка газона по субботам), не следует путать с термином «мужской», что означает, что что-то происходит/существует только у мужчин, например, Y-хромосома. В результате едва ли могут существовать «исключительно мужские» виды поведения или отношения, поскольку женщины и мужчины могут продемонстрировать почти каждое поведение и отношение в принципе — но, вероятно, могут быть «типичные для мужчин» или «нетипичные для мужчин». Однако в повседневном языке термин «типичный для мужчин» встречается не очень часто. (Скорее, высказывание «типичный мужчина!», которое обычно связано с менее содержательным посылом.) Часто просто говорят о «мужских» характеристиках и поведении или чувствах и потребностях. С точки зрения содержания, это, конечно, не совсем правильно, потому что нет качеств или чувств, которые на 100% свойственны тому или иному полу. Термин «мужчина» будет правильным только в том случае, если он относится не к полу, а к основному конструкту «мужественность», к которому каждый человек более или менее сильно привязан. Следовательно, если не имеются в виду все мужчины на земле без исключения, следует использовать термин «типичный для мужчин», но в этой книге мы его не использовали для удобства чтения.

**Филогенетический.** Филогенез — это историческое развитие видов живых существ.

**Шизоидное расстройство личности** характеризуется отказом от социальных контактов с чрезмерным предпочтением ухода в мир воображения, уединенного поведения и замкнутости. У пострадавших есть только ограниченная способность выражать чувства и испытывать радость, что часто заставляет их казаться пугающе «холодными». Когда дело доходит до общения, их недоступность поражает, хотя многие формально владеют идеальным и даже элегантным стилем общения.

**Эмпатия** —это термин, используемый для описания способности человека эмоционально и когнитивно сопереживать другому человеку. Приемлемым переводом будет «сочувствие».

**Эксгибиционизм** — это сексуальное отклонение, когда человек испытывает удовольствие от того, что другие люди наблюдают его в обнаженном виде или во время сексуальных действий.

**Экстернальная атрибуция.** Термин «атрибуция» описывает процесс приписывания причин. Тот, кто прибегает к внешней атрибуции, видит причины определенного события во внешних факторах: «Я проиграл теннисный матч, потому что корт был плохим!» или «Я сдал тест только потому, что экзаменатор был очень милым!».

**Юмористическое вмешательство.** «Вмешательство» в терапевтической обстановке означает любую запланированную меру терапевта, будь то физическое упражнение, объяснение, ролевая игра, обсуждение факта или юмористическое столкновение.

1. Все примеры из практики являются анонимными, имена – вымышленными. В некоторых случаях примеры даже представляют комбинации различных методов терапии, поэтому читатели книги не могут идентифицировать описываемых клиентов. [↑](#footnote-ref-1)
2. Строго говоря, Карл Роджерс использует термин «организмические переживания» в своей книге *«Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory»*, которая была опубликована в 1951 г., но он примерно сопоставим с термином «импульсы», использованным здесь. Под этим подразумевается непосредственный опыт, который испытывает наш организм, т.е. тело и душа: ощущения тела, чувства, потребности и т. д. [↑](#footnote-ref-2)
3. «Auf der Alm, da gibt’s koa Sünd» — в оригинале фрагмент пословицы на баварском диалекте, ставший названием австрийской комедии (1950 г.) и немецкого эротического фильма (1974 г.) — *Прим. перев*. [↑](#footnote-ref-3)
4. В Германии шестибалльная система оценок, при этом единица — отлично, а шесть, наоборот, очень плохо — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-4)
5. Например, исследование привязанности показало, что в раннем возрасте мальчики ничуть не чаще, чем девочки относятся к проблемной категории детей со слабыми эмоциональными связями с матерью. В свою очередь, в тех исследованиях, в которых наблюдалось эмоциональное выражение поведения младенцев и взаимодействие матерей с детьми, были получены совершенно разные результаты относительно роли пола. Большинство научных исследований, однако, показали только незначительные гендерные различия или даже их отсутствие. [↑](#footnote-ref-5)
6. Расстройство и в определенном роде даже патология нервной системы, характеризующаяся неустойчивым настроением. [↑](#footnote-ref-6)
7. Текст взят из песни Wer ich wirklich bin группы Element of Crime из альбома Die schönen Rosen (1996). [↑](#footnote-ref-7)
8. Добавлю еще один личный пример. За последние два десятилетия я неоднократно утомлял женщин чрезвычайно остроумными (по крайней мере, мне так казалось) монологами о моем любимом спорте, футболе или моей страсти к музыке. Все статьи о взаимоотношениях полов, особенно в глянцевых журналах, посоветовали бы мне избегать таких тем, а вместо этого сосредоточиться на интересах конкретной женщины и спрашивать ее, наладились ли ее отношения с сестрой, отцом или начальником. Как психолог, однако, я знаю, что жертвование своими собственными интересами неизбежно ведет к агрессии по отношению к партнерше, поэтому я смело, т.е. упрямо, и в конечном итоге беспомощно продолжал свои скучные монологи. До тех пор пока моя собеседница не сказала мне, что было бы очень интересно узнать, какие детские переживания сформировали мое увлечение футболом и какой внутренний смысл для меня содержится в этой игре. Она также хотела бы понять, почему игра Зинедина Зидана в финале чемпионата мира 2006 года настолько потрясла меня, что я до конца вечера был практически глух и нем. А вот сами по себе списки всех предыдущих чемпионов Европы или лучших бомбардиров Бундеслиги, а также подробные сравнения сильных и слабых сторон центральных защитников Германии немного утомительны. [↑](#footnote-ref-8)
9. Нарциссизм в последнее время стал чрезвычайно популярной темой, о чем свидетельствуют многочисленные публикации о нем. Например, написанная достаточно простым языком работа психотерапевта Райнера Заксе (Rainer Sachse, *Selbst­verliebt, aber richtig. Paradoxe Ratschläge für das Leben mit Narzissten*, 2004). Тем, кто интересуется психологией мужчин, стоит почитать книгу о гендерных проблемах американского психоаналитика по Алона Грэтча, в которой также идет речь о нарциссизме (Alon Gratch, Wenn Männer reden könnten und was sie fühlen, ohne es zu sagen, 2004). [↑](#footnote-ref-9)
10. Саймон Барон-Коэн (Simon Baron-Cohen), родился в 1958 г. — британский клинический психолог, профессор [Кембриджского университета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82) в Великобритании, директор Центра по исследованиям аутизма. — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-10)
11. На пресс-конференции 31 августа 1984 г. Цитата по DER SPIEGEL, 3 сентября 1984 г. [↑](#footnote-ref-11)
12. Always Look on the Bright Side of Life (с англ. «Всегда смотри на светлую сторону жизни») — песня, написанная Эриком Айдлом в 1979 году для финальной сцены фильма *Житие Брайана по Монти Пайтону*. Песня часто исполняют на футбольных матчах. — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-12)
13. Явная отсылка к балладе «Лесной царь» И.В. Гете. В переводе с немецкого фраза оригинала звучит дословно так: «А если ты не захочешь, применю силу». — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-13)
14. «Мозговой ствол осуществляет безусловно-рефлекторные функции, тогда как кора больших полушарий — орган приобретаемых при жизни форм поведения, регулируемых психикой». — Общая психология. Под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1986, стр. 21 — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-14)
15. В отличие от мужчин, которым часто бывает трудно проникнуть внутрь себя, женщинам иногда непросто найти выход из своего внутреннего мира наружу, поэтому экстернализация — не их конек. Это состояние описывается как «отсутствие выхода из чувства». Поэтому женщины могут иногда не отвечать с юмором на насмешки или остроумные замечания, а, скорее, обижаться: они не могут быстро взглянуть на ситуацию со стороны, извне, что необходимо для юмора. По аналогии с вопросом «Как дела?» для мужчин, требующим взгляда внутрь себя, для которого необходимо время, в случае шутливого замечания также существует коммуникативная «перегрузка». [↑](#footnote-ref-15)
16. Всем, кому хочется больше узнать о «психотерапии с мужчинами», рекомендую книгу «Поговори с ним. Психотерапия с мужчинами» (*Den Mann zur Sprache bringen. Psychotherapie mit Männern,*  Neu­mann & Süfke, 2004). [↑](#footnote-ref-16)
17. К сожалению, из-за нехватки места эти различные варианты путаницы в терапевтической концепции я не смог проиллюстрировать подробными примерами на страницах этой книги. Такие примеры можно найти в уже упоминавшейся книге *Den Mann zur Sprache bringen* (Neumann & Süfke, 2004). [↑](#footnote-ref-17)
18. Согласно взглядам американского психолога Карла Роджерса, индивид взаимодействует с реальностью, руководствуясь врожденной тенденцией организма к развитию своих возможностей, обеспечивающих его усложнение и сохранение. Человек обладает всей необходимой компетентностью, чтобы решать возникающие перед ним проблемы и направлять свое поведение должным образом. Однако эта способность может развиться только в контексте социальных ценностей, в котором человек получает возможность устанавливать положительные связи. [↑](#footnote-ref-18)
19. «Арминия» — немецкий футбольный клуб из Билефельда. — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-19)
20. Джулиус Генри «Граучо» Маркс (Julius Henry «Groucho» Marx, 1890 – 1977) — американский актёр, комик, участник комик-труппы, известной как Братья Маркс. Граучо Маркс добился великой славы, среди прочего, сказав: «Я бы никогда не хотел принадлежать к клубу, который принимает в члены кого-то вроде меня!» [↑](#footnote-ref-20)
21. Рюдигер Хофман (Rüdiger Hoffmann, род. 1964 ) — немецкий эстрадный артист, юморист, характерной особенностью которого является замедленная речь. — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-21)
22. Ник Хорнби (Nick Hornby; род. в 1957 году) — британский писатель. Героями его произведений часто являются молодые люди, не имеющие цели в жизни. — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-22)
23. Зинедин Зидан на том матче был капитаном сборной Франции, Марко Матерацци — защитником итальянцев. — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-23)
24. Харальд Франц Шмидт (Harald Franz Schmidt, 1957) — немецкий актёр, телеведущий, журналист. — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-24)
25. Die neue Sexualität der Männer (Bernie Zilbergelds), Die Prinzenrolle (Dieter Schnack, Rainer Neutzlings). [↑](#footnote-ref-25)