

---

# ХВАТИТ БЫТЬ СЛАВНЫМ ПАРНЕМ!

---

ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ ДОБИТЬСЯ ТОГО, ЧТО ТЫ  
ХОЧЕШЬ, В ЛЮБВИ, В СЕКСЕ И В ЖИЗНИ.

Д.М.Н. РОБЕРТ А. ГЛОВЕР

Перевод Ильи Попенкера

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Посвящение.....	8
Об авторе .....	8
Вступление .....	9
Глава 1. Синдром Славного Парня.....	11
Одни из самых Славных Парней, каких вы встретите .....	12
Омар.....	12
Тодд.....	12
Билл .....	12
Гэри .....	12
Рик .....	12
Лайл .....	13
Хосе.....	13
Кто все эти мужчины? .....	13
Характеристики Славных Парней.....	14
Почему плохо быть Славным Парнем?.....	15
«Но он казался таким Славным Парнем».....	17
Целостный мужчина.....	17
Парадигмы .....	18
Неэффективная парадигма Славного Парня.....	19
Поступай иначе.....	20
Просьба о помощи.....	21
Упражнения для освобождения .....	22
Освобождение: Упражнение 1. ....	22
Освобождение: Упражнение 2. ....	23
Глава 2. Сотворение Славного Парня.....	24
Борьба со страхом быть оставленным .....	24
Ядовитый стыд.....	25
Механизмы выживания .....	25
Происхождение парадигмы Славного Парня .....	26
Алан.....	26
Джейсон .....	27
Хосе.....	28
Детское развитие — основы .....	28
Из Идеальных Мальчиков — в Славных Парней .....	29
Оставление.....	29

Стыд.....	30
Механизмы выживания .....	31
Два типа Славных Парней.....	32
Освобождение: Упражнение 3 .....	32
Поколение взрыва рождаемости и Чувствительный Парень.....	33
Основы истории 20-го века .....	34
Потеря отцов.....	34
Возглавляемая женщинами образовательная система .....	35
Война во Вьетнаме.....	35
Освобождение женщин .....	35
Мягкие мужчины и мужчины-мальчики.....	36
Привычки особенно неэффективных мужчин.....	36
Глава 3. Учитесь радовать единственного важного человека .....	38
В поисках одобрения.....	38
Освобождение: Упражнение 4 .....	39
Как Славные Парни используют присоединения .....	39
В поисках одобрения женщин.....	40
Освобождение: Упражнение 5 .....	41
Мастера маскировки.....	41
Освобождение: Упражнение 6 .....	42
Уничтожение улик.....	42
Освобождение: Упражнение 7 .....	44
Похвала себе.....	44
Понимание того, как они ищут чужого одобрения, помогает Славным Парням научиться хвалить самих себя .....	44
Освобождение: Упражнение 8 .....	45
Забота о себе позволяет Славным Парням гордиться собой .....	45
Освобождение: Упражнение 9.....	46
Поддержка самих себя помогает Славным Парням учиться ценить себя .....	46
Освобождение: Упражнение 10 .....	47
Пребывание наедине с собой помогает Славным Парням ценить себя.....	47
Освобождение: Упражнение 11 .....	48
Раскрытие себя помогает Славным Парням ценить себя.....	48
Сбросьте старую кожу .....	50
Глава 4. Сделайте ваши потребности важными.....	51
Экономичные парни .....	51

Попытки казаться ни в чем не нуждающимися и ничего не хотящими не дают Славным Парням удовлетворять свои потребности.....	52
Запрещая другим делать что-то для них, Славные Парни мешают удовлетворению своих потребностей.....	52
Освобождение: Упражнение 12 .....	53
Использование скрытых контрактов не дает Славным Парням удовлетворять свои потребности.....	53
Освобождение: Упражнение 13 .....	54
Опека мешает Славным Парням удовлетворять их потребности.....	54
Разница между Опекой и Любовью .....	55
Освобождение: Упражнение 14 .....	55
Жертвенный треугольник .....	56
Освобождение: Упражнение 15 .....	57
Станьте настоящим эгоистом .....	57
Понимание ответственности за свои потребности помогает Славным Парням удовлетворять их .....	58
Непростая задача.....	59
Ларс .....	59
Риз.....	59
Шейн.....	60
Принятие решения .....	60
Освобождение: Упражнение 16 .....	61
Глава 5. Верните себе силу.....	62
Парадигма бессилия .....	62
Освобождение: Упражнение 17 .....	63
Преодоление фактора «тряпки» — возвращение личной силы .....	64
Открытость помогает Славным Парням вернуть их личную силу.....	64
Освобождение: Упражнение 18 .....	65
Жизнь в реальном мире помогает Славным Парням вернуть их личную силу.....	65
Освобождение: Упражнение 19 .....	66
Выражение чувств помогает Славным Парням вернуть их личную силу .....	66
Освобождение: Упражнение 20 .....	68
Понимание своих страхов помогает Славным Парням вернуть их личную силу.....	68
Освобождение: Упражнение 21. ....	69
Развитие целостности помогает Славным Парням вернуть их личную силу .....	69
Освобождение: Упражнение 22 .....	70
Постановка границ помогает Славным Парням вернуть их личную силу .....	70

Освобождение: Упражнение 23 .....	72
Прогуляйтесь по диким местам .....	72
Глава 6. Верните себе мужественность.....	73
Славные Парни склонны отделяться от остальных мужчин.....	73
Освобождение: Упражнение 24 .....	74
Славные Парни склонны отказываться от своей мужественности .....	74
Славные Парни склонны хранить верность своим матерям .....	75
Славные Парни склонны зависеть от одобрения женщин .....	76
Верните себе тестикулы.....	76
Общение с мужчинами помогает Славным Парням вернуть свою мужественность.....	77
Разрушение моногамной связи с матерью.....	78
Освобождение: Упражнение 25 .....	79
Обретение силы помогает Славным Парням вернуть свою мужественность.....	79
Освобождение: Упражнение 26 .....	80
Обнаружение здоровых моделей мужского поведения помогает Славным Парням вернуть свою мужественность .....	80
Освобождение: Упражнение 27 .....	80
Переосмысление отношений с их отцами помогает Славным Парням вернуть свою мужественность .....	80
Освобождение: Упражнение 28 .....	81
Передача преимуществ мужественности следующему поколению .....	82
Освобождение: Упражнение 29 .....	83
Передаем преимущества дальше.....	83
Глава 7. Найдите любовь, которая вам нужна: стратегии успеха для близких отношений.....	85
Близкие незнакомцы.....	85
Почему Славным Парням тяжело добиться желаемой ими любви .....	86
Ядовитый стыд мешает Славным Парням добиваться желаемой ими любви .....	86
Совместное создание ненормальных отношений мешает Славным Парням добиваться любви .....	86
Шаблоны озабоченности и избегания мешают Славным Парням добиваться желаемой ими любви.....	87
Освобождение: Упражнение 30 .....	88
Воспроизведение знакомых шаблонов поведения из детства мешает Славным Парням добиваться любви.....	88
Освобождение: Упражнение 31 .....	89
Бессознательная потребность сохранять моногамные отношения со своей мамой мешает Славным Парням добиваться желаемой ими любви.....	89
Освобождение: Упражнение 32 .....	89

Неумение вовремя расставаться мешает Славным Парням добиваться любви .....	89
Стратегии построения успешных отношений .....	90
Предупреждение .....	91
Умение ценить себя помогает Славным Парням добиваться любви .....	91
Освобождение: Упражнение 33 .....	92
Установление границ помогает Славным Парням добиваться любви .....	92
Освобождение: Упражнение 34 .....	93
Дополнительные стратегии счастливых, здоровых отношений.....	93
Концентрация внимания на отношениях, а не на партнере, помогает Славным Парням добиваться желаемой любви.....	93
Освобождение: Упражнение 35 .....	94
Отказ от воспроизведения нежелательного поведения помогает Славным Парням добиваться любви.....	94
Выбор новых подходов в начале новых отношений помогает Славным Парням добиваться любви.....	95
Примите вызов .....	97
Глава 8. Добейтесь желаемого в сексе: стратегии достижения хорошего секса.....	98
Стыд и страх.....	98
Избегание сексуальных ситуаций и возможностей мешает Славным Парням иметь хороший секс .....	99
Стремление быть хорошими любовниками мешает Славным Парням иметь хороший секс .	100
Скрытые сексуальные зависимости мешают Славным Парням иметь хороший секс .....	101
Подавление своей жизненной энергии мешает Славным Парням иметь хороший секс .....	102
Согласие на плохой секс мешает Славным Парням иметь хороший секс.....	102
Освобождение: Упражнение 36 .....	103
Обретение хорошего секса.....	103
Выход из подполья помогает Славным Парням иметь хороший секс.....	104
Освобождение: Блиц-опрос.....	104
Освобождение: Упражнение 37 .....	105
Готовность взять все в свои руки помогает Славным Парням иметь хороший секс .....	106
Замечание про порнографию.....	107
Замечание про фантазии.....	107
Освобождение: Упражнение 38 .....	108
Отказ от плохого секса помогает Славным Парням иметь хороший секс .....	108
Освобождение: Упражнение 39 .....	110
Следование примеру самца американского лося помогает Славным Парням иметь хороший секс .....	111
Сила природы.....	111

Глава 9. Живите той жизнью, которую вы хотите: откройте свою страсть и предназначение в жизни, работе и карьере. ....	112
Славные Парни за работой .....	112
Страх мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают .....	113
Попытки все делать правильно мешают Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают .....	113
Попытки все делать самостоятельно мешают Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают .....	114
Саботирование своих дел мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают .....	114
Искаженное представление о них самих мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают .....	115
Уверенность, что хорошего всегда мало мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают .....	116
Готовность оставаться в неэффективных, но знакомых системах мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают .....	116
Осознайте свои возможности и желания .....	116
Осознание своих страхов позволяет Славным Парням жить так, как они хотят .....	117
Освобождение: Упражнение 40 .....	118
Прокладывание своего пути помогает Славным Парням жить так, как они хотят .....	119
Освобождение: Упражнение 41 .....	120
Отказ от попыток все делать правильно помогает Славным Парням жить так, как они хотят .....	120
Освобождение: Упражнение 42 .....	121
Умение просить помощи помогает Славным Парням жить так, как они хотят .....	121
Освобождение: Упражнение 43 .....	122
Понимание моментов, когда вы себя саботируете, помогает Славным Парням жить так, как они хотят .....	123
Освобождение: Упражнение 44 .....	124
Развитие более точного взгляда на мир помогает Славным Парням жить так, как они хотят .....	125
Освобождение: Упражнение 45 .....	126
Живите жизнью, о которой мечтали: Хватит быть Славным Парнем! Стратегия успеха .....	126
Освобождение: Упражнение 46 .....	126
Эпилог .....	128

## ПОСВЯЩЕНИЕ

---

Книга «Хватит быть славным парнем» посвящается всем мужчинам мира, поделившимся со мной историями своих жизней и твердо решившим стать Целостными Мужчинами.

## ОБ АВТОРЕ

---

Доктор Роберт Гловер – всемирно признанный эксперт по Синдрому Славного Парня. Он частый гость тематических радиопередач и герой множества публикаций.

С помощью своей книги, онлайн-обучения, рабочих групп, подкастов, блога, консультирования и работы в терапевтических группах доктор Гловер помог огромному числу мужчин и женщин по всему миру изменить их жизнь.

В результате работы доктора Гловера тысячи Славных Парней превратились из пассивных, несчастных жертв в уверенных, целостных мужчин. Одновременно с личными изменениями произошли подобные перемены в их профессиональной карьере и близких отношениях.

Доктор Гловер – создатель курса «[Основы знакомств для мужчин](#)», директор [TPI University](#) (Университет Полной Личностной Целостности), а также обладатель лицензии психотерапевта по вопросам семьи и брака в штате Вашингтон.

Часть года доктор Гловер проводит в городе Беллвью, Вашингтон, и часть в Пуэрто Валларта, Мексика. Для связи с доктором Гловером используйте электронный адрес: [robert@drfglover.com](mailto:robert@drfglover.com)

Перевод на русский Ильи Попенкера.



## ВСТУПЛЕНИЕ

---

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

Я называю таких мужчин «Славными Парнями».

Славные Парни озабочены тем, чтобы выглядеть хорошо и поступать «правильно». Они счастливее всего тогда, когда делают счастливыми других. Славные Парни боятся конфликтов, как чумы, и готовы идти на огромные жертвы, только бы никого не расстроить. В целом, Славные Парни — миролюбивые и щедрые люди. Славные парни особенно озабочены тем, чтобы радовать женщин и отличаться от остальных мужчин. Проще говоря, Славные Парни думают, что если они будут хорошими, щедрыми и заботливыми, то в награду они будут счастливы, любимы и довольными жизнью.

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой?

Так и есть.

На протяжении нескольких последних лет в своей психотерапевтической практике я встретил множество отчаявшихся и опечаленных Славных Парней. Эти страстно радующие окружающих мужчины бесплодно борются за то, чтобы ощутить счастье, к которому так отчаянно стремятся и которого, по их мнению, заслуживают. Это отчаяние является результатом того, что Славные Парни свято верили в миф.

Этот миф — самая суть того, что я называю «синдромом Славного Парня». Этот синдром заключается в святой вере в то, что если Славные Парни будут вести себя хорошо, то они будут любимы, их потребности будут удовлетворены и их жизнь будет лишена каких-либо проблем. Когда эта стратегия себя не оправдывает, что часто случается, Славные Парни просто стараются еще сильнее, делая то же самое. Из-за чувств беспомощности и обиды, порождаемых подобными поведенческими шаблонами, Славные Парни часто оказываются не такими уж и славными.

Концепция синдрома Славного Парня выросла из моего собственного отчаяния и попыток сделать все правильно, не приводивших к получению того, что я, как мне казалось, заслуживал. Я был типичным чувствительным парнем новой эры — и я гордился этим. Я уверен, что был одним из самых славных парней, каких вы когда-либо встречали. И, тем не менее, я не был счастлив.

Исследуя собственные проявления как Славного Парня: опека, щедрость в обмен на вознаграждение, старание все исправить, сохранять мир, избегать конфликтов, поиск одобрения, желание спрятать ошибки, я стал замечать множество мужчин с подобными особенностями и в моей консультационной практике. Меня осенило, что сценарий, определяющий мою жизнь — это не изолированная случайность, а результат социальной динамики, затронувшей бесчисленное число взрослых мужчин. До этого момента никто не воспринимал проблему синдрома Славного Парня всерьез и не предлагал эффективного решения. Вот почему я написал книгу «Хватит быть Славным Парнем!»

Моя книга рассказывает Славным Парням, как перестать искать одобрения и начать получать то, чего они хотят в любви и в жизни. Информация, представленная в книге «Хватит быть Славным Парнем!» представляет собой проверенный способ помочь безвольным и услужливым мужчинам освободиться

от неэффективного поведения, навязываемого синдромом Славного Парня. Она базируется на моем собственном опыте излечения и работы с огромным числом Славных Парней в последние двадцать лет. Эта книга — откровенно про-мужская. Тем не менее, многие женщины помогали мне в ее создании. Женщины, которые читали книгу, часто говорят мне, что она не только помогла им лучше понимать их партнера Славного Парня, но также помогла разобраться в них самих.

Информация и методы, представленные в книге, действительно работают. Если вы — отчаявшийся Славный Парень, то принципы, перечисленные на последующих страницах, поменяют вашу жизнь. Вы сможете:

- Узнать эффективные методы удовлетворения ваших потребностей
- Почувствовать себя сильнее и увереннее
- Построить такие близкие отношения, какие вам действительно желанны
- Научиться выражать свои чувства и эмоции
- Обрести полноценную и полную радости сексуальную жизнь
- Обрести мужественность и строить осмысленные отношения с мужчинами
- Жить, используя весь свой потенциал, и развить творчество и работоспособность
- Принять себя таким, какой вы есть на самом деле

Если перечисленное выше кажется вам интересным, ваше освобождение от синдрома Славного Парня уже началось. Самое время перестать гоняться за чужим одобрением и начать получать то, что вы хотите в любви и в жизни.

## ГЛАВА 1.

### СИНДРОМ СЛАВНОГО ПАРНЯ

---

«Я славный парень. Я один из самых славных парней, каких вы когда-либо встречали».

Джейсон, хиропрактик сорока с небольшим лет, начал свою первую сессию индивидуальной терапии с этого представления. Джейсон описал свою жизнь как «идеальную», за исключением одной важной проблемы — его интимной жизни. Уже несколько месяцев, как он и его жена Хизер не занимались сексом, и было непохоже, что что-то изменится в ближайшее время.

Джейсон открыто говорил о своем браке, своей семье и сексе. Он был настолько откровенен, что, казалось, готов бесконечно говорить о себе и своей жизни.

Больше всего Джейсону хотелось нравиться. Он считал себя очень щедрым и отзывчивым человеком. Он гордился тем, что редко подвержен колебаниям настроения и никогда выходит из себя. Он признался, что ему нравится дарить людям счастье, и что он ненавидит конфликты. Чтобы не «раскачивать лодку» со своей женой, он предпочитал сдерживать чувства и делать все «правильно».

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

— Я все делаю неправильно, — начал Джейсон, глядя на список, — Как бы я ни старался, Хизер всегда найдет что-то плохое. Я не заслуживаю такого обращения. Я стараюсь быть хорошим мужем и отцом, но этого всегда мало.

Джейсон остановился, глядя на свой список.

— Хороший пример имел место сегодня утром, — продолжил он. — Пока Хизер собиралась на работу, я разбудил нашу дочь Челси, покормил ее завтраком, помыл ее в ванной. Я полностью подготовил ее к выходу и был готов выходить сам. Тут пришла Хизер, и, по выражению ее лица, я понял, что у меня проблемы. «Почему ты одел ее в это? Это праздничный наряд!» — Джейсон подражал тону его жены. — Я не знал, что она хочет одеть Челси во что-то другое. После всего, что я сделал утром, чтобы ее собрать, я все равно был не прав.

— Еще один пример, — продолжал Джейсон, — Как-то раз я убирался на кухне и славно потрудился. Я загрузил посудомойку, отмыл кастрюли и сковородки и подмел пол. Я думал, Хизер оценит все, что я сделал, чтобы ей помочь. Прежде, чем я закончил, она вошла и спросила: — «С какой стати ты не протер столешницу?» — о, Господи, да я еще даже не закончил! Однако, вместо того, чтобы отметить, как много я сделал и поблагодарить меня, она обратила внимание именно на то, что я еще не сделал.

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

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

Он был похож на маленького мальчика, когда жаловался: — Все, что я хочу — любовь и признание. Неужели это слишком много?

---

## Одни из самых Славных Парней, каких вы встретите

---

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

---

### Омар.

---

Смысл жизни Омара в том, чтобы радовать его девушку. Тем не менее, она жалуется, что он всегда эмоционально закрыт для нее. Оказалось, что все его прошлые девушки жаловались на то же самое. Поскольку Омар видит себя в первую очередь одаривающим, он не может понять этих обвинений. Омар заявляет, что для него нет большей радости, чем дарить радость окружающим. Он постоянно носит с собой пейджер, чтобы друзья могли с ним связаться в случае любой необходимости.

---

### Тодд

---

Тодд гордится, что всегда обращается с женщинами честно и уважительно. Он верит, что эти свойства выгодно отличают его от остальных мужчин и считает, что они должны привлекать женщин. Хотя у него немало друзей-женщин, он редко ходит на свидания. Его знакомые женщины говорят, что он хороший слушатель и часто зовут его, чтобы он выслушал рассказы об их проблемах. Ему нравится чувствовать себя нужным. Эти женщины постоянно говорят ему, как повезет с ним одной счастливой женщине. Вопреки тому, как он обходится с женщинами, он не может понять, почему тех тянет к придуркам, а не к Славным Парням вроде него.

---

### Билл

---

Билл из тех, к кому всегда обращаются за помощью. Слово «нет» просто отсутствует в его словаре. Он чинит машины для женщин в его церкви. Он тренирует бейсбольную команду юношеской лиги, в которой играет его сын. Его друзья зовут его, когда нужна помощь с переездом. Он каждый вечер после работы заходит к своей овдовевшей матери. И хотя ему нравится помогать другим, ему кажется, что он не получает должного внимания взамен.

---

### Гэри

---

Жена Гэри испытывает частые приступы ярости, во время которых она обвиняет и унижает его. Он боится конфликтов и не хочет создавать проблем, поэтому избегает упоминания тем, которые могут рассердить его жену. После ссоры он всегда первым идет на примирение. Он не может вспомнить ни одного раза, когда его жена извинилась, как бы она себя ни вела. Несмотря на постоянные ссоры, Гэри говорит, что любит свою жену и готов на все ради ее удовольствия.

---

### Рик

---

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

---

## Лайл

---

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

---

## Хосе

---

Хосе — бизнес-консультант чуть моложе сорока лет — потратил последние пять лет своей жизни на отношения с женщиной, которую считает нуждающейся и зависимой. Хосе начал думать о расставании с того самого дня, как она к нему переехала. Он боится, что его девушка не сможет выжить одна, если он ее оставит. Хотя он делал несколько неудачных попыток расстаться, всякий раз она начинала так истерить, что он снова возвращался к ней. Почти каждое утро, просыпаясь, Хосе думает, как ему вырваться, не причинив боль девушке или не став подлецом.

---

## Кто все эти мужчины?

---

Хотя все эти мужчины разные, все они имеют общий жизненный сценарий: все они верят, что если они будут «хорошими» и будут все делать «правильно», то будут любимыми, их потребности будут удовлетворены и жизнь станет беспроблемной. Это старание быть хорошими обычно включает в себя попытку уничтожить или скрыть определенные вещи в себе (их ошибки, потребности, переживания) и стать теми, кем, как им кажется, их хотят видеть окружающие (щедрыми, готовыми помочь, спокойными и т.д.).

Я называю этих мужчин Славными Парнями.

До этого момента мы не обращали внимания на Славного Парня, но его можно встретить повсюду.

Это родственник, который во всем подчиняется жене.

Это друг, который готов всем помогать, но его собственная жизнь лежит в руинах.

Это парень, который расстраивает свою жену или подругу тем, что боится конфликтов и поэтому ни один вопрос не решен.

Это босс, который говорит одному человеку то, что тот хочет услышать, а потом все переворачивает с ног на голову, чтобы обрадовать кого-то другого.

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

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

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

## Характеристики Славных Парней

---

Каждый Славный Парень уникален, но у всех есть набор общих характеристик. Эти свойства являются результатом сценария, который управляет их жизнями, часто сформировавшегося еще в детстве. Если обычные мужчины обладают одним или двумя такими свойствами, у Славных Парней их обычно сразу много.

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

**Славные Парни стремятся исправлять и опекать.** Если у человека есть проблема, есть нужда, если он зол, подавлен или грустен, Славные Парни будут стараться решить или исправить ситуацию (часто, даже без того, чтобы их попросили).

**Славные Парни ищут одобрения окружающих.** Универсальный признак синдрома Славного Парня в том, чтобы искать одобрения других людей. Все, что Славный Парень делает или говорит, в определенном смысле, сделано с расчетом на чье-то одобрение. Это особенно верно в их отношениях с женщинами.

**Славные Парни избегают конфликтов.** Славные Парни стараются, чтобы их жизнь была гладкой. Чтобы это было так, они избегают любых поступков, которые могут быть неудобными или неприятными для кого-либо.

**Славные Парни верят, что они должны скрывать свои недостатки и ошибки.** Эти мужчины боятся кого-то разозлить, боятся, что их начнут обвинять или покинут, боятся, если какая-то ошибка или недостаток вдруг обнаружится.

**Славные Парни ищут «правильное» решение для каждой задачи.** Они думают, что существует ключ к счастливой, беспроblemной жизни. Они убеждены, что если только они узнают, как все делать правильно, все проблемы навсегда исчезнут.

**Славные Парни подавляют свои чувства.** Славные Парни предпочитают анализировать, а не чувствовать. Они даже могут считать чувства бессмысленной потерей времени и сил. Они стараются держать свои чувства под строгим контролем.

**Славные Парни стараются отличаться от своих отцов.** Многие Славные Парни рассказывают, что у них был недоступный, отсутствующий, пассивный, злой, гуляющий или пьющий отец. Часто такие мужчины в какой-то момент их жизни принимают решение быть полной противоположностью их отцов.

**Славные Парни часто уютнее чувствуют себя в женском обществе.** Из-за их детской адаптации, многие Славные Парни почти не имеют друзей мужчин. Славные Парни часто ищут одобрения у женщин и убеждают себя, что они отличаются от остальных мужчин. Им нравится верить, что они не эгоистичны, не раздражительны и не агрессивны — эти свойства они как раз приписывают «остальным» мужчинам.

**Славным Парням сложно считать свои потребности важными.** Эти мужчины часто считают, что ставить свои потребности на первое место — эгоистично. Также они считают, что ставить чужие потребности выше своих — добродетель.

**Славные Парни делают своего партнера эмоциональным центром.** Многие Славные Парни рассказывают, что они могут быть счастливы, только когда счастливы их партнеры. Поэтому они часто вкладывают огромную энергию в свои личные отношения.

---

### Почему плохо быть Славным Парнем?

---

Велик соблазн приуменьшить проблему синдрома Славного Парня. В самом деле, разве так плохо быть славным парнем? Мы даже можем усмехаться над их нерешительным, как у [Марвина Милкуайтоста](#), поведением, которое пародируется в комиксах и комедийных телесериалах. Так как мужчины давно представляют собой легкую мишень в нашей культуре, карикатурное изображение чувствительного мужчины может быть предметом умиления, а не беспокойства.

Славные Парни тратят немало времени, мучительно стараясь понять глубину и серьезность их верований и действий. Когда я начинаю работать с этими покорными и услужливыми мужчинами, почти все без исключения, они спрашивают, «Почему плохо быть Славным Парнем?» Взяв в руки эту книгу и задумавшись над названием, вы могли задаться тем же вопросом.

Обозвав этих мужчин «Славными Парнями», я не столько делаю отсылку к их действительному поведению, сколько к их основополагающей вере в то, кем они являются и то, каков мир вокруг них. Эти мужчины были сформированы таким образом, что они верят, что если они будут «славными», то будут любимыми, их потребности будут удовлетворяться, а жизнь станет беспроблемной.

Термин «Славный Парень» умышленно неправильный, потому что Славные Парни часто какие угодно, только не славные. Ниже приведены не особенно приятные свойства Славных Парней:

**Славные Парни не честны.** Эти мужчины прячут свои ошибки, избегают конфликтов, говорят то, что люди хотят слышать и подавляют свои чувства. Все это вместе делает Славных Парней принципиально нечестными.

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

**Славные Парни противоречивы.** Славные Парни — профессионалы в том, чтобы примирять противоречивые фрагменты информации о них самих, разделяя их по отдельным «блокам» в их сознании. Так, женатый мужчина может придумать собственное определение верности, которое позволяет ему отрицать, что у него был роман с секретаршей (или практиканткой), только потому, что он никогда не проникал своим членом в ее влагалище.

**Славные Парни склонны к манипуляциям.** Славным Парням тяжело считать их потребности важными и им трудно попросить о том, чего они хотят, прямым и явным образом. Поэтому им приходится прибегать к манипуляциям, чтобы удовлетворить свои потребности.

**Славные Парни склонны к контролю.** Самым важным в своей жизни Славные Парни считают отсутствие любых проблем. Это создает постоянную потребность в том, чтобы контролировать людей и события вокруг них.

**Славные Парни корыстны.** Хотя Славные Парни стараются быть щедрыми и бескорыстными, их щедрость часто имеет скрытые мотивы и «крючки». Они хотят быть востребованными, они хотят какого-то вознаграждения, хотят, чтобы на них перестали сердиться и т.д. Славные Парни часто жалуются, что они подавлены или обижены, потому что они так много делают для других и так мало получают взамен.

**Славные Парни пассивно-агрессивны.** Славные Парни склонны выражать свою подавленность и обиду косвенными, окольными и не такими уж славными способами. Это может быть закрытость, забывчивость, склонность к опозданиям, не доведение дел до конца, проблемы с эрекцией, преждевременная эякуляция и повторение плохих поступков, даже после обещания перестать.

**Славные Парни полны ярости.** Хотя Славные Парни часто утверждают, что они никогда не сердятся, из-за постоянного ощущения отчаяния и обид на протяжении их жизни, в глубине их души накапливается огромное количество подавленной ярости. Эта ярость извергается в самые неожиданные и неподходящие моменты.

**Славные Парни страдают зависимостями.** Эти зависимости служат для облегчения стресса, смены настроения или для подавления боли. Все, что Славные Парни держат внутри, должно где-то находить выход. Наиболее частой зависимостью для Славных Парней является сексуальная невоздержанность.

**Славным Парням трудно устанавливать границы.** Многим Славным Парням трудно сказать «нет», «остановись» или «я бы хотел...». Часто они чувствуют себя беспомощными жертвами и считают, что другой человек — причина всех их проблем.

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

**Славные Парни находят привлекательными людей и ситуации, которые требуют исправления.** Это поведение часто является результатом детской адаптации, его потребности казаться хорошим и бороться за одобрение. К сожалению, этот подход практически гарантирует, что Славный Парень будет проводить большую часть времени, туша пожары и устраняя кризисы.

**У Славных Парней часто есть проблемы в близких отношениях.** Хотя Славные Парни часто тратят огромные усилия на эту часть их жизни, их близкие отношения часто становятся источником борьбы и отчаяния. Например:

— Славные Парни часто плохо умеют слушать, потому что они слишком заняты мыслями о том, как защитить себя или решить чужую проблему.

— Из-за боязни конфликтов они часто лживы и редко готовы разбираться в проблемах до конца.

— Не так уж редки случаи, когда Славные Парни строят отношения, в которых партнер является «проектом» или «алмазом, требующим полировки».

Когда эти «проекты» не полируются, как ожидалось, Славные Парни склонны обвинять их партнеров в том, что те встали на пути к их счастью.

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

**Славные Парни обычно лишь относительно успешны.** Большинство Славных Парней, которых я встречал, были талантливы, образованы и относительно успешны. Тем не менее, почти без исключений, им не удавалось жить, используя весь свой потенциал.



## «Но он казался таким Славным Парнем»

---

Ничего не подозревающие люди могут легко спутать сдержанность, услужливость и щедрость Славного Парня с такими же свойствами здорового мужчины. Многие женщины говорили мне, что первая встреча располагала именно к таким заблуждениям. Из-за того, что Славный Парень так сильно отличался от других знакомых мужчин, он выглядел как отличная находка.

К сожалению, негативные свойства, перечисленные выше, просачиваются в жизнь и личные отношения Славных Парней. Из-за этого эти мужчины постоянно мечутся между тем, чтобы быть славными и не-такими-уж-славными. Я выслушивал множество жен, партнеров и девушек, описывающих проявления «Доктора Джекила и Мистера Хайда» в Славных Парнях:

«Он может быть по-настоящему заботливым, но может причинить сильную боль. Он готов помогать мне, забирая детей или готовя ужин, когда я задерживаюсь на работе. Но потом как гром среди ясного неба он разразится яростью на то, что я сексуально недоступна для него».

«Все считают его таким классным парнем и что мне с ним очень повезло. Но они не представляют, каким он может быть на самом деле. Он всегда помогает людям с их машинами или чем-то, что надо починить. Когда я прошу его о чем-то, он отвечает, что он никогда не сможет сделать меня счастливой, и что я ворчу и командую им, как его мать».

«Он постоянно старается сделать мне приятное. Он готов сделать для меня все что угодно, кроме действительно нужной мне поддержки. Он пойдет со мной по магазинам, даже если я знаю, что ему этого не хочется. При этом он будет дуться все время, что уж точно меня не обрадует. Лучше бы он просто иногда говорил мне «нет»».

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

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

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

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

## Целостный мужчина

---

После вступления в терапевтическую группу «Хватит быть Славным Парнем!», Джил, приятный мужчина за пятьдесят, рассказал, что его жена поддержала его желание присоединиться к группе. Однако он опасался, что она будет сердиться на то, что название группы на самом деле означает «Как перестать быть Славным Парнем и стать Сукиным Сыном». Используя обычную логику Славных Парней, Гил не понимал, как женщина может хотеть, чтобы мужчина становился «не-славным». Славные Парни часто склонны мыслить черно-белыми категориями, и поэтому единственная альтернатива тому, чтобы быть хорошими, это быть «подонками» или «ублюдками». Я часто

напоминаю Славным Парням, что полная противоположность сумасшествию — это тоже сумасшествие, поэтому стать «подонком» — не является выходом.

Излечение от синдрома Славного Парня не означает метание от одной крайности к другой. Процесс освобождения от неэффективного поведения Славных Парней не означает превращения в плохого парня. Скорее это означает обретение «целостности».

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

Целостный мужчина обладает многими из следующих свойств:

- Он хорошо понимает себя. Он нравится себе таким, какой он есть
- Он берет на себя ответственность за удовлетворение своих потребностей
- Он не чувствует дискомфорта по поводу своей мужественности и сексуальности
- Он обладает целостностью. Он делает то, что считает правильным, а не то, что от него ожидают
- Он является лидером. Он хочет обеспечивать и защищать тех, кто ему дорог
- Он ясно и прямо выражает свои чувства
- Он может быть заботливым без излишней опеки или решения чужих проблем
- Он знает, как устанавливать границы и не боится разрешать конфликтные ситуации

Целостный мужчина не стремится быть идеальным или получить одобрение других. Вместо этого он принимает себя таким, какой он есть, со всеми изъянами. Целостный мужчина понимает, что он совершенен в своем несовершенстве. Трансформация Славного Парня в целостного мужчину состоит не в том, чтобы стараться еще сильнее быть «хорошим мужчиной». Освобождение от синдрома Славного Парня требует полного принятия нового взгляда на себя и на мир, полного изменения внутренней парадигмы.

Позвольте мне объяснить, что имеется в виду.

---

## Парадигмы

---

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

Парадигмы часто работают на уровне бессознательного, но при этом они в значительной мере определяют отношения и поведение. Они служат фильтром, через который мы пропускаем переживания нашей жизни. Информация, которая не пролезает через этот фильтр, отсеивается, не достигая сознания. Информация, которая подходит нашей парадигме, преувеличивается и создает дополнительную поддержку этому способу восприятия.

Парадигмы, как и карты дорог, могут быть отличными инструментами для быстрого достижения наших целей. К сожалению, если они не точны или устарели, они могут направить нас в неправильном направлении или заставить бесплодно кружить по одному и тому же району. Когда это случается, мы обычно еще больше стараемся найти цель, чувствуя все большее отчаяние. Даже если сам человек, следующий неточной или устаревшей парадигме, может считать, что его поведение абсолютно разумно, окружающие будут теряться в догадках, что могло заставить его поступать таким образом.

Большинство парадигм создавались, когда мы были юны, наивны и относительно беспомощны. Они часто основываются на неправильном осмыслении детского опыта. Так как парадигмы находятся вне сознания, их редко проверяют или исправляют. Чаще всего они считаются 100% верными, даже если это не так.

---

### Неэффективная парадигма Славного Парня

---

Парадигма, которой пользуется Славный Парень такова:

- **Если** я смогу спрятать свои недостатки и стану тем, кем меня хотят видеть другие,
- **То** я буду любим, мои потребности будут удовлетворены и моя жизнь будет беспроблемной

Даже если эта парадигма оказывается неэффективной, Славные Парни видят только одну альтернативу: стараться еще сильнее.

Славные парни на удивление медленно учатся и поразительно быстро забывают те моменты, когда их парадигма проверяется на прочность. Они склонны доверять системам, которые доказали свою несостоятельность, настолько укоренившимся в их подсознании, что подвергнуть их сомнению равносильно святотатству. Славному Парню трудно даже представить, что можно действовать иначе, даже если что-то пошло не так.

Джейсон, чьи сексуальные сложности с его женой Хизер уже были представлены в начале главы — хороший пример отчаяния, которое может стать следствием неэффективности парадигмы. У Джейсона был властный, требовательный отец, у которого были нереалистичные запросы к Джейсону и другим детям. Отец считал, что есть только одно правильное мнение — его собственное. Мать Джейсона была эмоционально зависимой женщиной, которая жила за счет своих детей. Когда детям было что-то нужно, она бывала слишком эмоционально подавлена, чтобы отреагировать.

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

- Веру в то, что если он поймет, как все сделать правильно, он сможет заслужить одобрение своего отца и избежать критики

- Веру в то, что если он поддержит мать, став внимательным и послушным, она также будет внимательнее к его потребностям
- Веру в то, что если он не будет создавать проблем, он получит любовь и одобрение
- Веру в то, что если он будет скрывать свои ошибки, никто не будет на него сердиться

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

Даже когда его детская «карта дорог» оказалась неспособной привести его в желаемом направлении, единственное, что он мог сделать, это еще больше стараться делать то же самое. Его парадигма на самом деле только слегка ослабляла чувство страха, бесполезности и неадекватности.

Став взрослым, Джейсон пробовал применять его детскую парадигму к его отношениям со своей женой. Как и его мать, его жена интересовалась им, только когда ей что-то было нужно. Как его отец, она могла быть критичной и требовательной. Применяя свою детскую карту к его браку, стараясь делать все «правильно», стараясь быть внимательным и заботливым, стараясь не создавать проблем, пряча свои ошибки, Джейсон создал иллюзию, что он сможет заставить жену ценить его, всегда быть сексуально доступной и никогда на него не сердиться. Его ошибочная парадигма мешала ему видеть, что, что бы он ни делал, его жена оставалась холодной, критично настроенной и недоступной, и что, возможно, именно ему было нужно, чтобы она вела себя таким образом. Даже когда его парадигма оказалась настолько же бесполезной во взрослой жизни, какой она была в детстве, Джейсон видел только один вариант — прилагать еще больше усилий.

---

### Поступай иначе

---

В одной из моих любимых серий сериала [Seinfeld](#), Джордж решает изменить свою жизнь, действуя противоположно тому, как он поступал обычно. Забавно, что действуя наоборот, он заводит красивую девушку и получает работу в команде [Yankees](#). И хотя делать все наоборот не является способом освобождения от синдрома Славного Парня, если изменить некоторые вещи, это может помочь.

Несколько последних лет я наблюдал, как множество мужчин «поступали иначе», применяя принципы, содержащиеся в этой книге. Эти мужчины превратили себя из подавленных, возмущенных или беспомощных Славных Парней в уверенных в себе, сильных и счастливых людей.

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

- Принять себя такими, какие они есть
- Использовать ошибки, как ценный инструмент обучения

- Перестать нуждаться в одобрении окружающих
- Ощутить полные любви и близости отношения
- Поставить свои потребности на первое место
- Найти людей, которые могут и готовы помочь им в удовлетворении их потребностей
- Научиться рассудительной щедрости, без скрытых «крючков»
- Принять свои страхи
- Развить целостность и честность
- Установить границы
- Построить полезные и серьезные отношения с мужчинами
- Создать более здоровые и более удовлетворяющие их отношения с женщинами
- Осознавать и выражать свои чувства
- Непосредственно решать проблемы
- Развить близкие и удовлетворяющие сексуальные отношения
- Примириться с переменчивыми сложностями жизни

---

### Просьба о помощи

---

Славные Парни уверены, что они должны все делать сами. Им тяжело просить о помощи, и они стараются прятать любые признаки несовершенства или слабости. Освобождение от синдрома Славного Парня включает в себя изменение этого принципа.

Излечение от синдрома Славного Парня зависит от осознания своей личности и получения поддержки от надежных людей. Очевидно, что для мужчин, желающих излечиться, важно найти таких надежных людей, которые смогут им помочь в этом процессе. Я призываю всех таких Славных Парней начать этот процесс с психотерапевтом, терапевтической группой, [группой 12 шагов](#), религиозным наставником или близким другом. Поскольку Славные Парни в первую очередь ищут одобрения женщин, я настоятельно рекомендую начать этот процесс при поддержке мужчин. Некоторым Славным Парням словосочетание «надежный мужчина» может показаться лишенным смысла, однако я все равно настаиваю на этом.

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

---

## Упражнения для освобождения

---

Если вы узнаете себя или кого-то из тех, кто вам дорог, в описанных выше характеристиках, продолжайте читать. Эта книга представляет практическое и эффективное руководство к тому, как освободиться от негативного действия синдрома Славного Парня. Эта программа доказала свою эффективность для множества мужчин и она сможет помочь вам и вашим близким.

Чтобы помочь ускорить этот процесс, в этой книге я представляю множество упражнений.

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

---

### Освобождение: Упражнение 1.

---

Запишите имена троих возможных надежных мужчин или группы, которые могли бы поддержать вас на вашем пути по излечению от синдрома Славного Парня.

Если никто не приходит на ум, обратитесь к телефонному справочнику и найдите там консультантов или группы поддержки. Запишите три имени, телефонные номера и позвоните им, когда дочитаете эту главу. Если в вашей компании есть Программа Поддержки Сотрудников, это может быть еще одним вариантом. Если вы знаете кого-то, кто посещал психотерапевта или группу поддержки, можете обратиться к ним за информацией. Если у вас есть доступ в Интернет, можете поискать группы 12 шагов или группы поддержки.

#### **Предостережение:**

Прежде чем вы решите следовать принципам, изложенным в этой книге, я должен предупредить вас о двух вещах.

Во-первых, программа восстановления, представленная в книге «Хватит быть Славным Парнем!», это не просто несколько интересных идей, которые можно попробовать и забыть. Она представляет собой серьезный вызов всему, за что, по мнению Славных Парней, их любят, и что позволяет им сохранять спокойствие.

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

Во-вторых, освобождение от синдрома Славного Парня серьезно затронет ваши текущие отношения. Если вы сейчас состоите в отношениях, я рекомендую вашему партнеру прочесть эту книгу вместе с вами. Программа освобождения, представленная в этой книге, сильно повлияет не только на вас, но и на ваших близких. И хотя ваша партнерша может поддерживать вас в желании измениться к лучшему, вначале эти изменения могут ее напугать. Совместное чтение этой книги позволит упростить эти изменения.

Если то, что вы прочли к этому моменту, кажется вам разумным, несмотря на эти предостережения — продолжайте читать. Следующие главы содержат информацию, которая позволит вам освободиться от синдрома Славного Парня и начать получать от жизни и любви то, чего вы так хотите.

---

## Освобождение: Упражнение 2.

---

Почему уничтожение или сокрытие определенных своих особенностей может казаться разумным, если не потому, что к этому есть серьезные причины? Почему люди пытаются изменить то, кем они являются?

## ГЛАВА 2.

### СОТВОРЕНИЕ СЛАВНОГО ПАРНЯ

---

Я завершил прошлую главу вопросом: «Почему уничтожение или сокрытие определенных своих особенностей может казаться разумным, если не потому, что к этому есть серьезные причины? Почему люди пытаются изменить то, кем они являются?»

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

Причина написания этой книги в том, что в те годы, когда формируется личность, все Славные Парни получали от своих семей и окружающего мира различные знаки, говорящие им, что оставаться собой для них небезопасно, неприемлемо или нежелательно.

Как же Славные Парни получали эти знаки и почему они отреагировали на них подобным образом? Ниже приводится краткое объяснение того, как семья и общество превращают прекрасных маленьких мальчиков в мужчин, которые верят, что они обязаны быть «хорошими», чтобы быть любимыми.

---

### Борьба со страхом быть оставленным

---

Наиболее впечатлительное время в жизни человека приходится на возраст от рождения до пяти лет. В эти первые несколько лет личность ребенка наиболее подвержена влиянию его окружения. Именно в это время начинает закладываться его парадигма. Поскольку в это время наибольшее влияние на ребенка оказывают его родители и ближайшие родственники, с этого и стоит начать изучение синдрома Славного Парня.

Есть два важных факта касающиеся детей, которые нам надо понять.

Во-первых, когда дети рождаются на свет, они совершенно беспомощны.

Они зависят от других в том, чтобы те распознавали и удовлетворяли их потребности правильно и своевременно. Вследствие этой зависимости самый большой страх каждого ребенка — это страх быть оставленным. Для детей быть оставленным равносильно смерти.

Во-вторых, дети эгоцентричны. Это значит, что они без всяких сомнений верят в то, что они — центр вселенной, и все в мире вращается вокруг них. Из-за этого они верят, что они сами — причина всего, что с ними происходит.

Два этих фактора — страх быть оставленными и эгоцентричность — создают очень мощную движущую силу для всех детей. Всякий раз, когда ребенок будет чувствовать себя брошенным, он будет верить, что он сам — причина того, что с ним случилось. Примеры подобного оставления могут включать в себя, например следующие переживания:



- Он голоден, но никто его не кормит
- Он плачет, но никто не берет его на руки
- Он одинок и никто не обращает на него внимания
- Родители на него сердятся
- Родители его игнорируют
- Родители требуют от него невозможного
- Родители используют его для удовлетворения своих собственных потребностей
- Родители ругают его
- Родители бьют его
- Родители не хотят его
- Родители оставляют его и не приходят вовремя

Из-за того, что каждый ребенок рождается в неидеальном мире и в несовершенной семье, в его жизни случаются моменты, когда его оставляют. И хотя уверенность детей в том, что они сами являются причиной этого болезненного переживания, является неправильной интерпретацией их жизненного опыта, у детей не существует другого способа понимать мир.

---

### Ядовитый стыд

Случаи, когда ребенка оставляли одного и эгоцентричное объяснение таких случаев, вместе создают уверенность маленьких детей в то, что им нельзя оставаться теми и такими, как они есть. Они приходят к выводу, что с ними что-то не так, раз важные для них люди оставляют их. Они не могут догадаться, что причина их заброшенности не в них самих, а в тех людях, которые должны распознавать и удовлетворять их потребности.

Эта наивная, эгоцентричная интерпретация происходящего приводит к возникновению психологического состояния, которое я называю «ядовитый стыд». Ядовитый стыд — это вера в то, что некто по своей сути плох, испорчен, не такой, как все, или недостойн любви. Ядовитый стыд — это не столько вера в то, что некто плохо поступает, сколько потаенная уверенность в том, что сам этот человек плохой.

---

### Механизмы выживания

Опыт оставления ребенка и неверная интерпретация таких случаев приводят к тому, что все дети вырабатывают механизмы выживания, которые помогают им делать три очень важные вещи:

1. Пытаться справиться с эмоциональной и физической болью от ощущения заброшенности.

2. Пытаться предотвратить повторение подобных событий.
3. Пытаться скрыть внутренний ядовитый стыд (или осознание себя плохими) от себя и окружающих.

Дети находят множество изобретательных путей для достижения этих трех целей. Из-за того, что их проницательность, опыт и ресурсы ограничены, эти механизмы часто неэффективны и иногда кажутся нелогичными. Например, ребенок, которому одиноко, может начать плохо себя вести, чтобы гарантированно заслужить внимание родителей, пусть и негативное. И хотя поведение, приводящее к неприятным или болезненным последствиям, может показаться нелогичным, последствия такого поведения могут казаться более желанными, чем одиночество или изоляция.

Попытка быть «хорошим» — попытка стать тем, кем, как ему кажется, его хотят видеть другие — это лишь один из множества возможных сценариев, который маленький мальчик может сформировать в результате детских ощущений заброшенности и возникновения ядовитого стыда.

---

### Происхождение парадигмы Славного Парня

---

Когда я только начинал исследовать свои собственные переживания и поведение как Славного Парня, я не имел понятия, как сложить все кусочки вместе. Я верил, что я вырос в очень хорошей семье и жил отличной жизнью. Когда я начал наблюдать других мужчин с подобными характеристиками, я встретил подобное моему непонимание причин их собственных эмоциональных и поведенческих склонностей.

Если спросить их о детстве, Славные Парни часто говорят, что они выросли в «идеальных», «отличных», подобных показанным в сериале [Leave It To Beaver](#), «настоящих Американских» семьях. Тем не менее, эти мужчины научились прятать свои недостатки и старались быть теми, кем, по их мнению, им следовало бы быть для окружающих. Эти факторы показывали, что в какие-то моменты их ранней жизни, обстоятельства, в которых они росли, были не такими уж идеальными.

Алан, Джейсон и Хосе — Славные парни. Каждый из этих мужчин имел свое собственное детство. В жизни каждого сценарий Славного Парня воспроизводился по-своему. Но, вопреки их различиям, все они пришли к выводу, что в детстве были не достаточно хороши. В результате сформировавшегося ядовитого стыда, каждый создал жизненную парадигму, которая включала в себя поиск одобрения и маскировку недостатков. Все эти мужчины верили, что их стратегии были необходимы, чтобы иметь хоть какую-нибудь надежду на то, чтобы быть любимыми, довольными жизнью и не иметь проблем.

---

### Алан

---

Старший из троих детей в семье матери-одиночки. Алан гордится тем, что никогда не причинял матери никаких неприятностей. Еще будучи ребенком, он хорошо учился и занимался спортом. Он верил, что это выделит его из братьев и вызовет гордость матери. Также, он был первым из родственников, кто окончил колледж, еще один фактор, который, как ему казалось, делал его особенным.

Отец Алана, жестокий и страдающий алкоголизмом, ушел из семьи, когда Алану было семь лет. Еще в детском возрасте, Алан решил стать полной противоположностью отца. Поэтому он гордился тем, что он стал терпеливым, щедрым и уравновешенным. Алан старался изо всех сил никогда не сердиться и не быть требовательным, как его отец. Он был активистом в молодежной группе в церкви, не употреблял алкоголь и не пробовал наркотики.

Мать Алана, христианка-фундаменталистка, вырастила Алана в секте, которая воспевала геенну огненную. В нем была воспитана вера, что для него «грешно» иметь обычные мысли, позывы и поведение. И хотя он всегда старался быть хорошим христианином, он жил в постоянном страхе совершить ошибку и заслужить вечную кару.

Алан верил, что его мать — святая. Она готова была на все для своих детей. Она выслушивала их без критики. Нередко они с Аланом обсуждали «плохие» поступки его отца.

Мама Алана часто говорила ему, что старается вырастить своих сыновей непохожими на отца. Она хотела, чтобы они выросли щедрыми, миролюбивыми и полными уважения к женщинам. Став взрослым, Алан поддерживает близкую связь с матерью и делает все возможное, чтобы облегчить ее жизнь.

---

## Джейсон

---

Джейсон, представленный в первой главе, верил, что он вырос в отличной семье. На самом же деле, и отец и мать жили за счет своих детей. Хотя его детство виделось ему «идеальным», на самом деле его родители использовали его и его братьев и сестер, чтобы удовлетворять свои потребности. Джейсон верил, что его родители были «идеальными». Он рассказывал, что они были строгими и оберегающими. Он признавал, что он был огражден от мира и сексуально наивен и признавал, что, возможно, был излишне ограничен своими родителями.

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

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

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

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

Будучи успешным бизнес-консультантом, Хосе боялся близких отношений. Хосе получил отличное образование, а его карьера была связана со стрессами и большим напряжением. Он был физически активен, а его понимание отдыха выглядело как стокилометровый веломарафон или альпинизм. Он подавлял свой гнев и старался никогда не говорить ничего, что могло бы кого-то расстроить. Ему нравилось все держать под контролем, и он осознавал, что «признание» доставляет ему особенное удовольствие.

Хосе привлекали зависимые женщины. Ему казалось интересным, что он привлекал жертв инцеста. Он сохранял текущие отношения, потому что он был обеспокоен финансовой самостоятельностью его девушки. Он боялся, что если он ее бросит, она не справится одна.

Хосе открыто признавал, что родился в неблагополучной семье. Он был вторым из семи детей в бедной семье. Около четырнадцати лет он начал опекать своих младших братьев и сестер. Он считал, что его роль — оберегать их от царившего в семье жуткого хаоса.

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

Мать Хосе страдала маниакальной депрессией. Ее настроения резко менялись, и она не особо успешно пользовалась лекарствами. Находясь в эйфории, она вылизывала дом до блеска, она говорила о развлечениях политиков и обществе, и крутила пагубные сексуальные отношения. Будучи в депрессии, она завешивала окна, дом превращался в хламовник, и она угрожала всем самоубийством. В возрасте 15 лет Хосе пришлось взломать дверь и отобрать у матери заряженный пистолет. Она угрожала убить себя, когда все семь детей в панике стояли под дверью. По словам Хосе, это было типичным развитием событий для его семьи. Хосе всю жизнь прилагал все силы, чтобы отличаться от своих родителей. Семья его боготворила и именно к нему обращались за помощью в случае любых проблем. Его роль была в том, чтобы наводить порядок в хаосе. Его работа консультанта заключалась в том, чтобы наводить порядок в хаосе. Его роль в отношениях также была связана устранением хаоса. Сценарий его жизни требовал хаоса, потому что вне него он оставался без работы.

Хосе видел свой дар в природном интеллекте, рабочей этике и возможности решать проблемы. Именно эти факторы, как ему казалось, позволили ему вырваться из неблагополучия его семьи и стать самостоятельным. Без них, по его признанию, он бы кончил также как его родители и остальные братья и сестры.

---

## Детское развитие — основы

---

У каждого из этих мужчин, Алана, Джейсона и Хосе, было свое детство, однако у них выработался схожий сценарий, который влиял на их жизни. Каждый, на свой лад, выработал веру, что с тем, кем они являются, не все в порядке, и их выживание зависит от того, сможет ли каждый из них стать кем-то иным. Чтобы стало яснее, как три совершенно разных детства привели к созданию очень похожей жизненной парадигмы, полезно вспомнить принципы детского развития, описанные ранее в этой главе.

1. Все дети рождаются совершенно беспомощными.
2. Самый большой страх ребенка — страх быть оставленным.

3. Все дети эгоцентричны.
4. Все дети переживают множество ситуаций, когда они чувствуют себя оставленными — их потребности не удовлетворяются достаточно быстро.
5. Когда ребенок чувствует себя оставленным, он считает себя причиной этого переживания.
6. Неправильная и наивная трактовка этого опыта создает ядовитый стыд — веру в то, что сам ребенок «плохой».
7. Дети вырабатывают механизмы выживания, которые должны помочь им переносить подобные случаи «покинутости», предотвратить их повторение и спрятать свои изъяны от себя и окружающих.
8. Эти детские механизмы выживания отражают врожденное бессилие детей и наивное восприятие себя в окружающем мире.

---

### Из Идеальных Мальчиков — в Славных Парней

---

Принципы, приведенные выше, могут быть применены к детским переживаниям Алана, Джейсона, Хосе и любого другого Славного Парня, описанного в этой книге. Превращение из идеального мальчика в Славного Парня обычно происходит в три этапа: оставление, возникновение внутреннего ядовитого стыда и формирование механизмов выживания.

---

#### Оставление

---

Как и все Славные Парни, Алан, Джейсон и Хосе переживали разнообразные случаи заброшенности:

Родители Алана и Хосе были сердитыми или критичными, они дали им понять, что быть такими, какие они есть — плохо.

Алан поклонялся своей матери, но та не вмешивалась, когда его отец на нем срывался. Из этого следовало, что он не был достоин защиты.

Алан пришел к уверенности, что он должен отличаться от отца, чтобы в нем видели хорошего мужчину, и чтобы его любила мать.

Алан и Джейсон использовались родителями для самореализации. Их ценили за «правильное» поведение и то, что они не создавали проблем. Это давало мальчикам понять, что они были достойны любви, только когда они оправдывали ожидания родителей.

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

Ни один из родителей Хосе не мог дать ему поддержки, заботы или примера. Это значило, что он значил для них очень мало, или почти ничего. Алан и Джейсон выросли в строгих церковных

традициях, которые усиливали необходимость быть идеальным и безгрешным. Неудача означала бы вечное наказание.

Хосе верил, что он мог быть ценным, только отличаясь от своей ненормальной семейки.

Все трое, Алан, Джейсон и Хосе, верили, что чьи-то чужие потребности важнее их собственных, — обычное дело в семьях Славных Парней.

Все эти переживания представляли собой определенную форму оставления, потому что они давали маленьким мальчикам понять, что им нельзя быть теми, кем они были.

---

### Стыд

---

Не важно, ругали их, оставляли, стыдили, использовали, контролировали или игнорировали, все Славные Парни усвоили одну вещь — оставаться собой опасно.

Некоторые из таких сообщений открыто высказывались родителями, которых не беспокоило благополучие их детей. Некоторые были донесены косвенно заботливыми родителями, которые сами по себе были слишком молодыми, озабоченными или занятыми, чтобы обеспечить атмосферу заботы для их ребенка. Иногда эти сообщения доносились через обстоятельства без чьей-то конкретной воли.

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

Впишите в пропуск:

- Когда я плачу, никто не приходит
- Мама ТАК на меня смотрит
- Отец ушел и не вернулся
- Мама должна все за меня делать
- Отец кричит на меня
- Я не идеален, как мои родители
- Я не могу сделать маму счастливой

Эти детские переживания также заставляли мальчиков верить, что «Я достаточно хорош, только когда я \_\_\_\_\_».

Впишите в пропуск:

- Я не такой, как отец

- Я нужен маме
- Я не совершаю ошибок
- Я получаю хорошие оценки
- Я радуюсь
- Я не похож на брата
- Я не создаю проблем
- Я радую маму и папу

---

### Механизмы выживания

---

В результате детских переживаний заброшенности и неправильной интерпретации этих событий, все Славные Парни выработали защитные механизмы, которые позволили бы им сделать три очень важные вещи:

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

Для Славных Парней эти механизмы выживания приняли форму следующей жизненной парадигмы:

- **ЕСЛИ** я буду прятать свои недостатки и стану тем, кем меня хотят видеть другие,
- **ТО** я буду любим, мои потребности будут удовлетворены и у меня не будет проблем в жизни.

Именно эта парадигма, сформировавшаяся в детстве, управляет всем, что Славные Парни делают во взрослой жизни. И хотя она базируется на неверных понятиях о событиях их детства, это единственная «карта дорог», какая есть у этих мужчин. Славные Парни доверяют этой карте и верят, что если они будут следовать ей в точности, они обязательно придут к своей цели: спокойной и счастливой жизни. И хотя этот жизненный сценарий совершенно неэффективен, Славные Парни прикладывают еще больше сил, делая одно и то же, но надеясь на иные результаты.

---

## Два типа Славных Парней

---

Механизмы выживания, которые создаются Славными Парнями для борьбы с ощущением заброшенности и внутренним ядовитым стыдом, обычно проявляются одним из двух образов. В первом случае, Славный Парень преувеличивает свою уверенность в том, что он «Плохой» и считает, что он самый плохой человек в мире. Я называю это **«Я такой плохой»** Славный Парень.

«Я такой плохой» Славный Парень убежден в том, что все видят, насколько он плох. Он может привести конкретные примеры из детства, юности и взрослой жизни, которые подтверждают его веру в это. Он расскажет о разбитых окнах и случаях, когда его пороли в детстве. Он расскажет, какие у него были нелады с законом, и как его мама плакала, когда он был подростком. Он расскажет, как курил, пил, употреблял наркотики и куролесил, будучи взрослым. Он убежден, что его единственный шанс заслужить хотя бы жалкое подобие счастья в том, чтобы скрывать свою врожденную испорченность. На самом деле, он не верит, что на его «Славность» кто-то купится, но он не считает, что у него есть выбор.

Второй тип Славных Парней — это **«Я такой хороший»** Славный Парень. Такой мужчина справляется со своим ядовитым стыдом, подавляя свою потаенную веру в свою бесполезность. Он верит, что он — один из самых хороших парней, каких вам доведется встретить. Если он и осознает какие-то свои недостатки, то все они несерьезные и легко исправимые. В детстве он никому не причинял неудобства. Будучи подростком, он все делал хорошо. Во взрослой жизни он следует всем правилам до последней закорючки. Этот Славный Парень загнал свою потаенную веру в то, что он «Не-Хороший» в удобный, герметичный контейнер внутри своего подсознания. Он маскирует свой ядовитый стыд верой в то, что все хорошее, что он делает, превращает его в хорошего человека.

И хотя эти два типа Славных Парней могут отличаться в плане осознания своего токсичного стыда, оба они опираются на одну и ту же жизненную парадигму. Все Славные Парни верят, что они не хороши сами по себе, и поэтому им следует спрятать свои пороки и стать теми, кем их хотят видеть окружающие.

Я различаю эти два типа Славных Парней, чтобы помочь и тому и другому увидеть их отклонения. Ни тот, ни другой не являются такими плохими или такими хорошими, какими они себя считают. И тот и другой тип — просто израненные души, следующие системе верований, построенной благодаря неверным предпосылкам в детстве.

---

## Освобождение: Упражнение 3

---

Невозможно перечислить все факторы, которые могут заставить мальчика прятать свои недостатки или искать одобрения окружающих. Я не считаю, что Славному Парню будет просто раскрыть каждое переживание, которое могло когда-то заставить его почувствовать опасность или боль. Но я обнаружил, что некоторое понимание того, откуда берется жизненный сценарий, помогает изменить этот сценарий.

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



Смысл этого задания в том, чтобы скорее упомянуть, чем обвинить.

Поиск виноватых затормозит вас. Перечисление детских переживаний, которые привели к ощущению опасности или невозможности оставаться просто собой, позволит вам заменить ваши выводы новыми, более точными, и поможет вам изменить ваш сценарий Славного Парня.

---

### Поколение взрыва рождаемости и Чувствительный Парень

---

Каждый ребенок когда-либо чувствовал себя одиноким или заброшенным. Дети осознают и реагируют на подобные события по-разному. Как говорилось выше, попытка стать Славным Парнем — лишь одна из возможных реакций. Тем не менее, детские переживания, описанные выше, часто объясняют судьбу множества Славных Парней, которых я встречаю регулярно.

Я не сомневаюсь в том, что Славные Парни существовали всегда. Всегда были нерешительные или мечтательные парни. Я уверен, что никогда не было дефицита в маменькиных сынках и забытых мужьях. Я также уверен, что многие мальчики рождались со спокойным, щедрым характером и вырастали в спокойных и щедрых мужчин. Но после долгих лет работы с множеством мужчин, я уверен, что уникальная комбинация социальных изменений в последние пятьдесят лет создала беспрецедентное множество Славных Парней.

Чтобы понять феномен синдрома Славного Парня, мы должны принять во внимание серьезные изменения в обществе, которые начались на пороге двадцатого века и ускорились после Второй Мировой Войны. Социальные изменения включали в себя:

- Переход с аграрной экономики на индустриальную
- Перемещение семей из сельской местности в города
- Отсутствие дома отцов
- Рост числа разводов, родителей-одиночек и семей, возглавляемых женщинами
- Образовательная система, управляемая женщинами
- Раскрепощение женщин и феминизм
- Война во Вьетнаме
- Сексуальная революция

Все вместе, эти события нанесли серьезный удар по Американским парням, росшим в эту эпоху. Изменения в обществе создали три мощные движущие силы, которые вылились в широкое распространение синдрома Славного Парня среди детей поколения взрыва рождаемости (поколение Бейби-бума).

- 1. Мальчики были отделены от отцов и других важных носителей мужских ролей.** Вследствие этого, мужчины были разделены с другими мужчинами в целом и перестали понимать, что вообще значит — быть мужчиной.

2. **Выращивание и воспитание мальчиков было предоставлено женщинам.** Работа по превращению мальчиков в мужчин легла на плечи матерей и школьной системы, управляемой женщинами. В результате, мужчины привыкли к тому, что их поведение определяется женщинами, и стали зависеть от женского одобрения.
3. **Радикальный феминизм учил, что мужчины являются ненужными и/или плохими.** Лозунги радикального феминизма усугубили веру многих мужчин в то, что если они хотят быть любимыми или хотят, чтобы их потребности удовлетворялись, им надо стать теми, кем их хотят видеть женщины. Для многих мужчин это значило, что надо прятать признаки, которые могут заклеить их как «плохих» мужчин.

---

## Основы истории 20-го века

---

Ниже приводится краткий обзор того, как некоторые изменения в обществе второй половины 20 века помогли собрать небывалый урожай Славных Парней в нашей культуре.

---

### Потеря отцов

---

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

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

В аграрном обществе мальчики были связаны с отцами совместной работой в полях. Это часто подразумевало контакты с близкими родственниками, такими как дедушки, дяди и двоюродные братья. Ежедневное общение с мужчинами давало мальчикам непосредственную модель мужского поведения. Сыновья учились быть мужчинами, наблюдая за отцами, также как их отцы учились у дедов. Когда семьи переместились из сельской местности в города и пригороды после Второй Мировой Войны, контакт между отцами и сыновьями резко сократился. Отцы уходили из дома утром и направлялись на работу. Большинство сыновей не видели, что делал их отец, не говоря о том, что он не мог проводить с ними много времени.

Отцы стали недоступны и в других смыслах. Пристрастие мужчин к работе, телевидению, алкоголю и сексу удалило их от сыновей. Возросшее число разводов начало разделять сыновей с отцами. Статистика переписей показывает, что процент разводов между 1940 и 1970 утроился. В 1940 около пяти миллионов домашних хозяйств возглавлялись женщинами. К 1970 это число почти утроилось, составив 13 миллионов домашних хозяйств.

В целом, Славные Парни, с которыми я работал, не могут похвастаться тем, что имели близкую связь со своими отцами в детстве. Иногда причина этого крылась в работе отцов допоздна, в их замкнутости или инертности. Чаше всего Славные Парни дурно отзываются об отцах. Отцы виделись им властными, злыми, отсутствующими, жестокими, недоступными, имеющими зависимости или гулящими. Нет ничего неожиданного в том, что в какой-то момент своего детства Славные Парни принимали сознательное решение отличаться от своих отцов.

Отсутствие отцов в эти годы вынудило матерей взять на себя их работу. Фактически, женщины унаследовали работу по превращению мальчиков в мужчин. К сожалению, даже преисполненная искреннего желания мама не в состоянии самостоятельно научить сына быть мужчиной. Но это не мешало им пробовать.

Я думаю, что большое число Славных Парней, рожденных в сороковые, пятидесятые и шестидесятые годы — прямое следствие того, что сыновей быть мужчинами учили матери, а не отцы. Поэтому многие Славные Парни восприняли женское понимание мужественности и смирились с тем, чтобы их мужские качества определялись женщинами.

---

### Возглавляемая женщинами образовательная система

---

Изрядный вклад в женское воспитание мальчиков внесла современная система образования. После Второй Мировой мальчики стали ходить в школы, управляемые женщинами. Для большинства мальчиков первые несколько лет школы превратились в базовую подготовку в искусстве подстраивания под женщин. Начиная с садика и до шестого класса, у меня был только один учитель-мужчина — и шесть женщин. Это вполне соответствует нормам по стране.

В масштабах страны, только каждый четвертый учитель — мужчина. В начальной школе, их всего 15 % от преподавательского состава — и это число стабильно убывает. Начиная от воспитательниц в садиках и начальной школе, маленькие мальчики послевоенной эпохи были окружены женщинами. Совсем немного учителей-мужчин могли помочь им в этом процессе. Маленький мальчик, уже отделенный от своего отца, учился убажывать женщин — и типичная школьная система только усугубляла эту обработку.

---

### Война во Вьетнаме

---

В 60-е годы война во Вьетнаме кристаллизовала чувство отчуждения между мальчиками, рожденными во время взрыва рождаемости, и их отцами. Линия фронта пролегла между молодыми людьми, протестующими против войны, начатой и увековеченной их отцами.

Поколение ветеранов Второй Мировой не могло понять демонстративных обвинений и социального протеста их сыновей. Молодые люди этого времени противопоставили себя отцам и правящим кругам, которые решали внутренние и международные проблемы с помощью пушек и бомб. Антивоенное движение создало новую породу мужчин, сосредоточенную на любви, мире и уходе от конфликтов.

---

### Освобождение женщин

---

Примерно в это же время многие женщины начали работать вне дома, контроль над рождаемостью предоставил им новую свободу и начало зарождалось освобождение женщин. Некоторые матери времен бейби-бума уже могли видеть на горизонте изменение половых ролей. Они работали над тем, чтобы подготовить их сыновей и дочерей к тому, что должно было вот-вот случиться. Многие такие матери вырастили своих дочерей с мыслью о том, что они могут обходиться без мужчин. В то же время они учили своих сыновей отличаться от их отцов: быть миролюбивыми, щедрыми, заботливыми и внимательными к нуждам женщины.

Радикальный феминизм 60-х и 70-х создал неприятный портрет мужчины. Некоторые феминистки обвиняли мужчин во всех проблемах в мире. Вероятнее всего, большая часть женщин не испытывала таких чувств к мужчинам. Тем не менее, высказывания многих рассерженных женщин повлияли на социальный климат, который убедил многих мужчин, что им плохо оставаться самими собой.

Штамп, гласящий, что «все мужчины — свиньи» и «все мужчины — насильники» были типичными в это время. Менее злые лозунги феминисток утверждали, что «женщине мужчина нужен, как рыбе велосипед». Мужчины, уже обработанные для восприятия женщин, как своих повелительниц, были особенно восприимчивы к подобным заявлениям. Это добавило поводов для мужчин задуматься, чего же хотят женщины и постараться стать такими, в попытке стать любимыми и счастливыми.

---

### Мягкие мужчины и мужчины-мальчики

---

Роберт Блай, автор «[Железного Джона](#)» пишет о том, как под воздействием социальных изменений эры Бейби-Бума была выведена новая порода Американских мужчин. Блай называет их «мягкими мужчинами».

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

Со своей стороны, [Камилла Паглия](#) так комментирует влияние перемен в обществе, произошедших за пятьдесят последних лет, на роли мужчин и женщин: «Властная женщина должна менять маску, приходя домой. Она должна сбавить обороты, иначе она «кастрирует» всех у ее домашнего очага. Многие белые женщины представительницы среднего класса разрешили эту дилемму, найдя себе милого, податливого мужчину-мальчика, готового стать еще одним сыном в неосознанно-матриархальном доме» («Неполиткорретные Страсти», глава 49).

Как бы мы ни называли этих мужчин: «мягкие мужчины, чувствительные парни новой эры» или Славные Парни, уникальная комбинация послевоенных общественных изменений усилила посыл, который многие мальчики уже уяснили у себя в семьях: быть самим собой — плохо. Общество еще яснее дало понять, что, если они хотят любви, выполнения желаний и не хотят проблем, им придется прятать свои недостатки и становиться теми, кем остальные, особенно женщины, хотят их видеть.

Мои наблюдения последних лет указывают, что это воздействие не закончилось на поколении взрыва рождаемости. Я вижу все больше двадцатилетних молодых людей — и даже подростков — которые демонстрируют все признаки синдрома Славного Парня. Они не только испытали на себе влияние общества, описанное выше, еще больше на них повлияло то, что они выросли в неполных семьях или при отцах — Славных Парнях. К моменту написания этой книги, думаю, мы наблюдаем появление третьего поколения Славных Парней.

---

### Привычки особенно неэффективных мужчин

---

В результате обработки семьей и социальными условиями, Славные Парни с большим трудом добиваются желаемого в любви и жизни. Из-за стыда и неэффективных механизмов выживания,

карта, которой они следуют, не может привести их туда, куда бы они хотели. Это печально. Но вместо того, чтобы пробовать что-то новое, их жизненная парадигма заставляет их прилагать еще больше сил, повторяя все то же самое.

Я часто говорю Славным Парням: «Если вы продолжите делать то же, что и всегда, вы будете получать те же самые результаты». Чтобы закрепить то, что я уже обрисовал ранее, напомним, что Славные Парни делают невозможным достижение своих целей в любви и жизни тем, что:

- Ищут одобрения окружающих
- Стараются скрыть свои недостатки и ошибки
- Ставят чужие интересы и желания выше своих
- Жертвуют собственными силами и выбирают для себя роль жертвы
- Отделяют себя от остальных мужчин и их собственной мужской энергии
- Строят отношения, которые не приносят им удовлетворения
- Создают ситуации, в которых у них бывает не слишком много хорошего секса
- Им не удастся жить, используя весь свой потенциал

Следующие семь глав этой книги содержат проверенный план, который должен показать Славным Парням, решившим излечиться, самый эффективный способ начать действовать иначе. Продолжайте чтение. Настало время начать получать то, что вы хотите в любви и в жизни!

## ГЛАВА 3.

### УЧИТЕСЬ РАДОВАТЬ ЕДИНСТВЕННОГО ВАЖНОГО ЧЕЛОВЕКА

---

«Я — хамелеон», — признался Тодд, тридцатилетний одинокий Славный Парень, — «Я стану тем, кем меня захочет увидеть человек, чтобы ему понравиться. Со своими умными друзьями я становлюсь интеллигентом и использую свой широкий словарный запас. Общаясь с мамой, я кажусь идеальным любящим сыном. С отцом я говорю о спорте. С парнями на работе я матерюсь, только для того, чтобы выглядеть крутым. В глубине души я сам не уверен, кто я такой, и нравился ли бы я им, будь я самым собой. Если я не смогу понять, кем меня хотят видеть люди, мне кажется, я останусь совсем один. Забавно то, что я и так чувствую себя одиноким почти все время.

Практически все, что делает Славный Парень, сознательно или бессознательно рассчитано на чье-то одобрение или на то, чтобы избежать критики. Славные Парни хотят иметь внешнюю оценку любых отношений или ситуаций, даже если речь идет о незнакомцах или людях, которые им не нравятся. Тодд — пример мужчины, который, под воздействием своего ядовитого стыда, уверен в том, что он обязан быть таким, каким его хотят видеть другие люди. Славные Парни верят, что подобная мимикрия необходима, если они хотят быть любимыми, хотят исполнения своих желаний или иметь беспроblemную жизнь.

Подобный поиск внешней оценки — лишь один из способов Славных Парней делать именно то, что им не поможет. Стараясь порадовать других, они, в конце концов, не радуют никого, включая самих себя.

---

#### В поисках одобрения

---

Из-за того, что Славные Парни не верят в то, что им безопасно оставаться собой, они находят тысячи способов убедить окружающих и себя в том, что они достойны любви и признания. Они могут концентрироваться на чем-то в них самих (внешняя привлекательность, таланты, интеллект) или чем-то вовне (привлекательная жена, милый ребенок, красивый автомобиль), чтобы обрести ценность и стяжать признание других.

Я называю такие механизмы присвоения ценности «присоединением». Славные Парни присоединяют свою личность и достоинство к таким вещам и используют их, чтобы убеждать других людей в своей ценности. Без такого присоединения, Славные Парни не знают, **что** в них самих смогло бы заставить кого-то любить или уважать их. Быть Славным Парнем — самое главное присоединение для таких мужчин. Они искренне полагают, что их готовность быть «хорошим» или делать все «правильно» делает их ценными и уравнивает их внутреннюю веру в то, что они плохие.

Из-за своего ядовитого стыда, для Славного Парня невообразимо то, что люди могут любить или ценить их такими, какие они есть. Они верят, что они плохие (Славный Парень «Я такой хороший» может даже не осознавать этой веры), поэтому считают, что если бы кто-нибудь попробовал узнать их поближе, он бы сразу это понял. Возможность присоединять себя к вещам, дарующим им ценность и позволяющим копить одобрение других людей, кажется незаменимой в их поиске любви, счастья и жизни, лишенной проблем.

---

## Освобождение: Упражнение 4

---

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

- Внимательно следить за прической
- Быть умным
- Говорить приятным, не угрожающим голосом
- Не казаться эгоистичным
- Отличаться от других мужчин
- Воздерживаться от употребления алкоголя
- Поддерживать хорошую форму
- Хорошо танцевать
- Быть хорошим любовником
- Всегда сохранять спокойствие
- Радовать окружающих
- Быть хорошим работником
- Следить за чистотой машины
- Хорошо одеваться
- Быть милым
- Уважительно относиться к женщинам
- Избегать оскорблений
- Казаться хорошим отцом

---

## Как Славные Парни используют присоединения

---

Кэл — типичный Славный Парень в том, как он использует присоединения, чтобы нравиться окружающим. Кэл старается получить положительную оценку, сохраняя хорошее настроение, имея хорошую машину, хорошо одеваясь, имея милую дочку и привлекательную жену. Давайте

рассмотрим одно из таких присоединений, чтобы проиллюстрировать, как Кэл пробует понравиться людям.

Кэл любит одевать свою полуторагодовалую дочку в милое платьице и ходить с ней в парк. С того момента, как он начинает ее одевать, он бессознательно присоединяет свою личность и достоинство к вниманию, которое он ожидает получить в результате того, что он «хороший отец». Он знает, что когда он будет гулять с дочкой, люди будут смотреть на нее и улыбаться. Многие даже скажут, «какая милая девочка гуляет с папой». Некоторые остановятся и спросят, сколько ей лет, а еще будут такие, кто восхитится, как она похожа на маленького ангела. Такое внимание дает Кэлу понять, какой он молодец.

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

---

### В поисках одобрения женщин

---

Славные Парни ищут одобрения практически в каждой ситуации, но их жажда одобрения особенно заметна в отношениях с женщинами. Славные Парни понимают одобрение женщин как наивысшую оценку своей ценности. Женское одобрение может выражаться, как готовность заняться сексом, флирт, улыбка, прикосновение или внимание. На другой стороне шкалы находятся женская депрессия, плохое настроение или злость, Славные Парни понимают это как их неприятие или неодобрение женщиной.

Есть немало негативных последствий в том, что мужчины ищут женского одобрения.

**Поиск женского одобрения требует от Славных Парней постоянно следить за возможностью женской доступности.** «Возможность доступности» — термин, который я использую для обозначения субъективной меры сексуальной доступности женщины. Из-за того, что Славные Парни считают секс высшей мерой одобрения и думают, что для этого женщина должна быть в хорошем настроении, они постоянно боятся сделать что-то такое, что может огорчить желанную женщину. Кроме этого, если желанная женщина сердится, подавлена или в плохом настроении, они считают, что они должны быстро что-то сделать — соврать, предложить решения, совершить самопожертвование или применить манипуляции, чтобы все исправить.

Возможность доступности распространяется не только на секс. Поскольку Славные Парни уже вымуштрованы семьями и обществом оберегать женщин от огорчения, они супер-бдительно следят за настроениями и желаниями женщин, заниматься с которыми сексом они даже не планируют.

**Поиск женского одобрения дает женщинам возможность задавать тон отношений.** Славные Парни часто рассказывают, что их собственное настроение часто связано с настроением их партнера. Если она счастлива и у нее все в порядке, то же самое чувствует он. Если она сердится или грустит, он чувствует беспокойство, пока она не придет в себя. Эта связь простирается так глубоко, что многие Славные Парни признавались, что чувствуют вину, когда радуются, в то время как их партнер грустит.

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



**Поиск женского одобрения порождает злость по отношению к женщинам.** Хотя большинство Славных Парней заявляют, что «любят» женщин, на самом деле в большинстве таких мужчин живет огромная ярость, нацеленная на женщин. Причина в том, что человеку свойственно презирать то, что он обожествляет. Когда наше божество не справляется с нашими ожиданиями, мы, простые люди, обычно реагируем одним из двух способов: мы либо начинаем поклоняться ему еще более истово, либо с праведным гневом низвергаем его. Когда Славные Парни ставят конкретную женщину — или женщин вообще — на пьедестал и старательно добиваются их благосклонности, рано или поздно это поклонение превратится в гнев, так как их кумиры не смогут оправдать ожиданий. Вот почему нередко можно услышать, как Славный Парень признается в вечной любви к женщине, и называет ее «ё...й сукой» минутой позже.

Я обнаружил, что многие геи, страдающие синдромом Славного Парня, также зависимы от женского одобрения, как и их гетеросексуальные собратья. Даже если Славный Парень решает, что его больше не интересуют женщины, он ошибается, полагая, что освободился от их власти.

---

### Освобождение: Упражнение 5

---

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

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

---

### Мастера маскировки

---

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

Если бы на его месте был я, будучи ребенком, или даже взрослым, я бы испытал приступ ядовитого стыда и постарался бы хорошенько спрятать содеянное, или сделать вид, что это не я. Я был бы убежден, что на меня будут сердиться или даже перестанут меня любить. Я бы хранил этот секрет, постоянно опасаясь разоблачения.

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

Как уже неоднократно говорилось, все, что делает Славный Парень, делается с целью получить одобрение или избежать порицания. Поскольку они не верят в то, что с ними все в порядке, они воспринимают всякую ошибку или свой недостаток, как очередное доказательство того, что они плохие и их нельзя любить. И если эти их недостатки станут очевидны, их будут обвинять, обижать или оставлять. Поэтому Славные Парни становятся настоящими мастерами маскировки.

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

- Если они что-то забыли
- Если они опаздывают
- Если они что-то сломали

- Если они что-то не понимают
- Если они в подавленном состоянии
- Если им больно
- Если они вообще хоть что-то сделали плохо

Потребность Славных Парней маскироваться особенно сильно проявляется в областях, присущим всем живым людям.

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

---

## Освобождение: Упражнение 6

---

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

---

## Уничтожение улики

---

У Славных Парней есть множество изобретательных способов для сокрытия недостатков и ошибок. Например, такие:

### **Обман**

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

### **«Положительный баланс» их счета**

Поскольку Славные Парни стараются быть хорошими, щедрыми и заботливыми, они верят, что их действия должны создавать «положительный запас» добрых дел, который скроет любые их

проступки. Часть убеждений Славного Парня состоит в том, что если он чаще всего поступает правильно, никто не заметит, если он иногда будет поступать плохо.

## **Исправления**

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

## **ЗООР**

ЗООР — аббревиатура, означающая «Защита — Объяснение — Оправдание — Рационализация». Все эти действия, вызываемые страхом, призваны отвлечь остальных от ошибок и «нехорошести» Славного Парня. Поведение типа «ЗООР» используется всякий раз, когда он делает что-то не так, как кто-то ожидал (обычно это жена, партнер или начальник), и этот кто-то выражает свое недовольство.

## **Подмена виновных**

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

## **Стены**

Славные Парни выстраивают «стены», которые мешают людям подбираться к ним вплотную. Конечно, это сказывается на их возможности близко сходить с людьми, но также защищает от последствий разоблачения. Такими стенами могут быть зависимости (пищевая, сексуальная, ТВ, алкоголь, работа и т.д.), юмор, сарказм, заумность, перфекционизм и отшельничество.

## **Тефлоновые мужчины**

В то время как Славные Парни стараются выглядеть хорошо и нравиться людям, перечисленные выше способы защиты удерживают людей на расстоянии вытянутой руки. Как и большая часть того, что делают Славные Парни, эти бессознательные уловки достигают прямо противоположного эффекта. Хотя они желают любви и близости, такое поведение служит невидимым силовым щитом, который мешает людям приближаться.

Славным Парням тяжело понять, что, в общем-то, людей не привлекает к другим идеальность. Людей привлекает общность интересов, общность проблем и личная жизненная энергия. Людей притягивает к людям. Пряча все человеческое в себе и создавая совершенный образ, человек начинает выглядеть безликим, скользким, безжизненным и неинтересным. Я часто называю Славных Парней «Тефлоновыми Мужчинами». Они стараются изо всех сил быть такими гладкими, чтобы к ним ничего не прилипало. К сожалению, тефлоновое покрытие также мешает другим людям приближаться. На самом деле, «неровные края» и человеческое несовершенство дают окружающим возможность установить связь.

---

## Освобождение: Упражнение 7

---

Верите ли вы, что люди могут знать о ваших человеческих недостатках и все равно любить вас?

Как бы вы повели себя, если бы знали, что люди, которых вы любите, никогда не оставят и не разлюбят вас, что бы ни случилось?

---

### Похвала себе

---

Излечение от синдрома Славного Парня включает в себя изменение основных парадигм. Вместо того чтобы искать оценки посторонними и избегать порицания, Славный Парень должен начать прислушиваться к единственному человеку, мнение которого имеет значение — к самому себе.

Вопреки ожиданиям, когда Славные Парни начинают фокусироваться на себе, они начинают испытывать близость и особую связь с другими, получая именно то, чего всегда желали. Чтобы помочь таким процессам выздоровления, Славные Парни могут:

- Разобраться в том, как они ищут одобрение
- Начать заботиться о себе
- Подбадривать и поддерживать себя
- Проводить больше времени в одиночестве
- Изливать душу надежным людям

---

### Понимание того, как они ищут чужого одобрения, помогает Славным Парням научиться хвалить самих себя

---

Как бы странно это ни звучало, Славным Парням придется учиться быть собой. Один из способов начать этот процесс заключается в том, чтобы обращать внимание на то, как и когда они стараются впечатлять других и искать их похвалы. Так может выясниться, что Славные Парни тратят лишнее время на свои прически, на придерживание двери для кого-то, уборку кухни или прогулки с ребенком в парке — если это делается только для того, чтобы быть замеченными или получить похвалу. Когда они поймут, сколько времени и энергии тратится на это, они смогут начать жить «наоборот». Это означает, что вместо того, чтобы искать одобрения у окружающих, им следует обратить свой взор внутрь. Чтобы сделать это, им следует начать задавать себе вопросы: «Чего я хочу?», «Что кажется мне правильным?», «Что сделало бы меня счастливым?»

Ранее в этой главе я познакомил вас с Кэлом, как с иллюстрацией того, как Славные Парни используют «присоединения» — предметы или события вне их самих, чтобы стать более ценными. В ходе индивидуальной терапии я попросил Кэла составить список вещей, которые он делал для того, чтобы быть оцененным. На следующей неделе он принес список на двух листах. Я предложил ему выбрать один из элементов списка и в течение месяца последить, как именно он использует его для увеличения своей ценности.

Кэл решил обратить внимание на свою машину. Он всегда следил за тем, чтобы машина была идеально чистой, считая, что этим он может поразить окружающих и привлечь их внимание. Он принял сознательное решение не мыть и не пылесосить автомобиль в течение всего следующего месяца. В ходе эксперимента он должен был обращать внимание на свои чувства и переживания, а также на то, как окружающие люди будут реагировать на него.

Так как Кэл жил в пригороде Сиэтла, его машина очень быстро покрылась грязью и пылью. Много раз он боролся с желанием ее помыть. Когда он сидел за рулем, он был уверен, что люди смотрят на его грязную машину и осуждают его. Приезжая на работу или к друзьям, он был готов выслушать порицание. А когда его дочка начала рисовать картинки на грязной машине, он едва мог сдерживаться.

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

---

### Освобождение: Упражнение 8

---

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

1. Объявите мораторий на это действие. Обозначьте период времени воздержания. Скажите людям о своих действиях. Если вы сорветесь, расскажите об этом надежному человеку. Используйте этот срыв для понимания, почему именно в этот момент вы нуждаетесь в получении одобрения со стороны.
2. Сознательно действуйте в этом направлении еще больше. Пускай в этом может не быть никакого смысла, тем не менее, это отличный способ исследования любого вредного действия. Проследите, что вы чувствуете, когда сознательно прилагаете больше сил для получения одобрения от окружающих.

---

### Забота о себе позволяет Славным Парням гордиться собой

---

Внимательная забота о себе необходима для изменения мнения о себе. Если Славный Парень считает, что он не так уж хорош, его поведение по отношению к себе будет отражать эту веру. Когда исправляющийся Славный Парень начинает сознательно заботиться о себе, эти действия подразумевают, что он их заслуживает.

Когда я обращаюсь с этим заданием к Славным Парням, обычно они не могут придумать более чем одно или два добрых дела для самих себя. В группах мы устраиваем мозговые штурмы, чтобы получить списки полезных дел. Это может быть что-то простое, например готовность пить много воды, или использовать зубную нить, так и сложные вещи, наподобие путешествий, покупки машины, о которой они всегда мечтали. Ниже — несколько примеров:

- Заниматься спортом, ходить в тренажерный зал, выходить на прогулки
- Питаться здоровой пищей

- Высыпаться
- Расслабляться, играть, позволять себе бездельничать
- Сделать массаж
- Отдохнуть с друзьями
- Купить новую обувь
- Почистить обувь
- Вылечить зубы
- Привести себя в форму
- Послушать музыку

Вначале, делая приятное для себя самого, Славный Парень будет ощущать дискомфорт. Он может чувствовать испуг, беспокойство или неуверенность. Эти чувства — результат т.н. «когнитивного диссонанса».

Когда Славный Парень делает что-то для себя, он совершает нечто, повышающее его ценность. Это будет вступать в конфликт с его глубинным осознанием собственной бесполезности. Противоречие этих посылов создает диссонанс — несовпадение двух противоположных посылов. Со временем одна из вер победит. Я призываю исцеляющихся Славных Парней заботиться о себе, каким бы страшным это не казалось. Со временем старые понятия из детства будут заменены на новые, более точные, отражающие их истинную ценность.

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

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

---

### Освобождение: Упражнение 9.

---

Начните со списка, приведенного выше, и добавьте хорошие вещи, которые вы могли бы сделать для себя. Повесьте список на видном месте и выбирайте по одной строчке каждый день, делая что-то хорошее для себя самого.

---

### Поддержка самих себя помогает Славным Парням учиться ценить себя

---

Похвала и поддержка могут помочь Славным Парням изменить убеждения. Новые более точные и реалистичные утверждения смогут заменить старые, неправильные. Если пользоваться только этим методом, эффект может оказаться недолгосрочным. Все дело в том, что мы пытаемся противостоять

самым древним, глубоко засевшим убеждениям Славного Парня, касающимся его самого. Поддержка работает, только когда она комбинируется с другими процессами, призванными изменить основополагающие убеждения Славного Парня.

---

### Освобождение: Упражнение 10

---

Сделайте список положительных утверждений, касающихся вас самих. Напишите их на карточках и разместите там, где они часто будут попадаться на глаза. Меняйте карточки местами, так чтобы они не приедались. Читая утверждения, закройте глаза и полностью постарайтесь прочувствовать значение слов. Обратите внимание на свою склонность спорить с такими утверждениями, предпочитая старые, привычные мнения.

Примеры положительных утверждений:

«Я достоин любви таким, какой я есть»

«Я идеален в своем несовершенстве»

«Мои потребности важны»

«Я сильный и могущественный человек»

«Я со всем справлюсь»

«Люди любят и принимают меня таким, какой я есть»

«Нормально быть человеком и совершать ошибки»

«Я — единственный человек, которого я должен радовать»

---

### Пребывание наедине с собой помогает Славным Парням ценить себя

---

Длительное одиночество — важный процесс для восстановления от синдрома Славного Парня. Находясь вдали от других людей, они могут понять, кто они такие и какие правила они устанавливают для управления своей жизнью. Я настоятельно рекомендую Славным Парням путешествовать или брать отпуск в те места, где их никто не знает. В этом окружении Славному Парню не так необходимо бороться за одобрение окружающих, меньше потребность скрывать свои недостатки и ошибки. В одиночестве Славные Парни могут обдумать свои цели в жизни и восприятие себя. Также это хорошо помогает принимать ответственность за удовлетворение своих потребностей.

Оставшись наедине с собой, Славный Парень может делать то, что он хочет, не нуждаясь в том, чтобы подлизываться или искать компромиссы. Ложиться и вставать, когда ему удобно. Есть то и тогда, когда ему хочется. Идти туда, куда хочется и делать то, что взбрело в голову. Ему некого будет опекать, впечатлять, не для кого жертвовать собой и не будет чужих проблем, которые срочно надо исправлять.

Продолжительное уединение также поможет Славному Парню встретиться со своим главным страхом: одиночеством и изоляцией. Убедившись в том, что одиночество не убивает его, Славный Парень может понять, что он не обязан сохранять плохие отношения, терпеть неуважительное отношение или манипулировать другими, чтобы его потребности удовлетворялись.

Особенно полезно во время такого периода одиночества обращать внимание на то, как Славный Парень старается отвлечь или занять себя такими своими привычками как постоянная занятость, пища, алкоголь или секс, чтобы подавить свои страхи. Особенно эффективным может оказаться ведение дневника. Для меня самого моменты просветления чаще всего наступали в путешествиях с палаткой на выходных, недельных отпусках и периоды, когда моя жена уезжала из города.

---

## Освобождение: Упражнение 11

---

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

---

## Раскрытие себя помогает Славным Парням ценить себя

---

Стараясь прятать все человеческое в себе, Славные Парни усиливают свою веру в то, что они плохи и недостойны любви. Чтобы изменить эту веру, им потребуется вытащить все человеческое наружу, отпустить свой ядовитый стыд и получить новую, более точную информацию, чем та, которая была усвоена ими в детстве. Этот процесс потребует поддержки надежного человека или группы.

Поскольку в самом начале это будет казаться очень странным, найти таких людей необходимо, чтобы начать ценить себя. С этой частью задачи справиться самостоятельно не получится. Надежные люди потребуются, чтобы обнаружить неверные убеждения, касающиеся личности Славного Парня.

Этот процесс требует построения доверительных отношений. Я предлагаю назначить определенное время для встреч с надежным человеком или группой и в ходе этих встреч понемногу начать раскрывать свою личность. Для начала надо просто начать рассказывать о себе. Даже это доставляет многим Славным Парням дискомфорт. Со временем эти рассказы могут затронуть те стороны, которые Славный Парень более всего хотел бы скрыть от окружающих. После того, как доверие станет достаточным, он может рассказать о том, что вызывает страх или стыд. Я видел, как многие Славные Парни начинали с закрытости и уклончивости, а потом оказывались готовы раскрыть свои самые темные секреты в присутствии надежных людей.

Рид, лечащийся от алкоголизма участник группы «Хватит быть Славным Парнем!» — хороший пример такого изменения.

Рид пришел в группу как-то раз поздно вечером и первые 30-40 минут сохранял молчание и отстраненность. Он то подключался к обсуждениям, то погружался в себя. Его периоды молчания часто служили сигналом того, что ему неловко. Когда выдался удачный момент, я сказал Риду, что тот выглядит отстраненным, и спросил, что он чувствует.



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

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

Несколько мужчин поинтересовались, что такое с ним приключилось.

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

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

— Нет, хуже, — ответил Рид, — Не знаю, смогу ли я рассказать вам, что я сделал.

После того, как группа поддержала его и успокоила, Рид смог преодолеть свой страх и начал рассказывать:

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

Слезы текли по его щекам, стыд не давал ему покоя. Он был в завязке уже полгода с тех пор, как присоединился к группе. Он активно занимался в «Анонимных Алкоголиках», но за 12 лет борьбы со своей проблемой несколько раз срывался.

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

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

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

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

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

Остаток часа группа успокаивала Рида и подбадривала его справиться со своим стыдом. Они не осуждали его, наоборот, его готовность открыться вызвала уважение. Они сказали, что не считают его плохим, и никто его не осуждает. Напротив, все уважали его смелость и то, что он смог все рассказать. Они предлагали свою помощь в общении по телефону с поручителем, поддержку при разговоре с женой и для возвращения на регулярные встречи Анонимных Алкоголиков. Они предложили ему звонить одному из них каждый день и рассказывать, как у него дела.

В тот вечер, уходя со встречи, Рид выглядел потрясенным и испуганным. Но он также избавился от тяжелой ноши и получил поддержку группы, бескорыстно поддерживающей его и желающей ему добра. Как Рид ни боялся того, что правда о нем отвратит от него людей или вызовет их осуждение,

ни того, ни другого не произошло. Напротив, он получил подтверждение тому, что, что бы он ни сделал, группа не перестанет симпатизировать ему и оказывать поддержку.

---

### Сбросьте старую кожу

---

Понимая действие ядовитого стыда и учась ценить самих себя, Славные Парни начинают осознавать несколько важных вещей:

- Они не плохие
- Им не надо ничего делать для того, чтобы их хвалили другие люди
- Им не нужно прятать свои недостатки или ошибки
- Люди могут любить их такими, какие они есть

Начиная применять принципы, описанные в этой главе, Славные Парни учатся принимать то, что они люди со всеми человеческими недостатками. И как все люди, они делают ошибки, принимают неправильные решения или ведут себя неподобающе. Тем не менее, быть человеком — не значит быть плохим или не быть достойным любви, равно как и не значит потерять любовь своих близких.

Несовершенные люди ищут себе несовершенных людей.

Большинство людей привлекают похожие на них люди, сделанные из того же теста и с похожим взглядом на себя. Хамелеоны не собирают толп поклонников и оваций.

Сбрасывая свою старую кожу хамелеона и учась жить в свое удовольствие, исправляющиеся Славные Парни могут начать испытывать близость и поддержку, о которой они ранее только мечтали. Учась любить себя, они начинают светиться жизненной силой и харизмой, которые привлекут к ним людей. Когда они перестанут гнаться за одобрением и прятать свои ошибки и недостатки, они смогут открыть дверь к тому, что они на самом деле хотели получать от жизни и от любви.

## ГЛАВА 4.

### СДЕЛАЙТЕ ВАШИ ПОТРЕБНОСТИ ВАЖНЫМИ

---

«Я хочу, чтобы вы знали, что мне очень стыдно за то, что мы обсуждали на прошлой неделе».

Ларс, обеспокоенный чем-то руководитель, начал вторую встречу с этого заявления. Ларса прислала ко мне его жена. Он признался, что всегда чувствовал себя подавленным и несчастным. В последние несколько месяцев у него начались проблемы со сном и частые мигрени. И хотя его жизнь казалась замечательной — хорошая работа, дом, благополучная семья, — он не выглядел счастливым.

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

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

Я повторил вопрос.

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

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

— Какая часть нашего прошлого разговора заставила вас стыдиться? — спросил я.

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

— Что же в этом плохого? — спросил я.

Ларс посмотрел на меня как на сумасшедшего:

— В этом плохо то, что этот эгоизм сделает меня похожим на отца! Он всегда думал только о себе, а всем остальным приходилось это терпеть. Я так просто не смогу, я не смогу быть заикленным на себе сукиным сыном, вроде него. У меня есть жена, дети, работа, ипотека и счета, по которым надо платить. У меня нет права поступать, как мой отец.

---

### Экономичные парни

---

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

Это постоянно встречающееся поведение Славных Парней — результат их детских переживаний. Когда потребности ребенка не удовлетворяются достаточно быстро и адекватно, ребенок может прийти к выводу, что ему не следует иметь потребностей, потому что это «плохо». Он может даже решить, что именно его потребности приводят к тому, что его обижают или оставляют в одиночестве. Обычно такое неверное понимание событий влечет за собой выработку защитных механизмов, как то:

- Стараться делать вид, что тебе ничего не хочется и ничего не нужно
- Мешать другим делать что-то для них
- Использовать «скрытые договоренности»
- Опека — концентрация на потребностях других людей

Создавая иллюзию безопасности в детстве, со временем эти механизмы искажают потребности, делая их незаметными и неудовлетворенными.

---

### Попытки казаться ни в чем не нуждающимися и ничего не хотящими не дают Славным Парням удовлетворять свои потребности.

---

Попытка стать ни в чем не нуждающимися и ничего не хотящими должна была помочь Славным Парням бороться с ощущением заброшенности. Из-за того, что их потребности были самыми сильными в тот момент, когда их оставляли, они пришли к выводу, что именно они стали причиной ухода других людей.

Эти беспомощные маленькие мальчики пришли к выводу, что если они уничтожат или спрячут свои желания, их никто не бросит. Они убедили себя в том, что если у них не будет желаний, будет не так больно, если они не будут исполняться. Они не только научились обходиться без желаний, но и поверили в то, что для того, чтобы выживать, им лучше не иметь никаких потребностей.

Все это создало неразрешимый парадокс: эти беспомощные маленькие мальчики не могли полностью отказаться от своих потребностей, оставаясь живыми, и они не могли удовлетворить их самостоятельно. Единственное логичное решение было в том, чтобы выглядеть ни в чем не нуждающимися, но при этом удовлетворять свои потребности косвенными или окольными путями.

Под воздействием этих детских механизмов выживания, многие Славные Парни считают, что почти не иметь потребностей или желаний — добродетель. Но под маской отсутствия потребностей и желаний, все Славные Парни на самом деле весьма требовательны. И поэтому, пытаясь реализовать свои потребности, Славные Парни часто иносказательны, туманны, склонны к контролю и манипуляциям.

---

### Запрещая другим делать что-то для них, Славные Парни мешают удовлетворению своих потребностей.

---

В дополнение к неэффективным стратегиям удовлетворения своих требований, Славные Парни совершенно не умеют принимать заботу других. Из-за того, что удовлетворение их потребностей противоречит их детским парадигмам, Славные Парни испытывают дискомфорт, делая то, что они хотят. Хотя им трудно признать такое положение вещей, они до смерти боятся получать то, чего они хотят и они пойдут на крайние меры, чтобы этого не случилось. Славные Парни бессознательно следуют этому плану, связываясь с нуждающимися или закрытыми людьми, действуя без объяснения своих действий, непонятно и косвенно, отталкивая людей и саботируя.

Хорошей иллюстрацией этого поведения может быть то, как Славные Парни обычно пытаются удовлетворять свои сексуальные потребности. Многие Славные Парни, с которыми я работал, обозначали повышенную заинтересованность в сексе, но при этом часто были угнетены, не получая желаемого. Часто это происходило потому, что их действия гарантировали неполучение того, чего им, по их мнению, хотелось.

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

---

## Освобождение: Упражнение 12

---

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

**Использование скрытых контрактов не дает Славным Парням удовлетворять свои потребности.**

---

Все Славные Парни сталкиваются с дилеммой: как они могут скрывать свои потребности, и, тем не менее, создавать ситуации, в которых есть надежда на их удовлетворение?

Чтобы решить эту, кажущуюся неразрешимой, задачу, Славные Парни используют скрытые контракты. Это неосознанные, негласные ожидания — основной способ общения Славных Парней с окружающим миром. Почти все, что делают Славные Парни, является проявлением скрытого контракта.

Скрытый контракт Славного Парня выглядит примерно так:

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

Большинству из нас доводилось шептать на ухо любимой «Я тебя люблю». После этого мы обычно ожидаем, что она ответит «Я тоже тебя люблю». Это пример скрытого контракта, когда человек дает что-то, чтобы получить нечто взамен. Такой обмен признаниями — типичный способ удовлетворения всех своих потребностей для Славных Парней. Нет ничего плохого в том, чтобы попросить вашу

девушку сказать, что она вас любит, но говорить ей о любви, только для того, чтобы услышать это же в ответ — скрытый и манипуляционный способ.

Под воздействием семьи и общества Славные Парни с детства верят, что из их «хорошего» поведения следует, что они будут любимы, их желания будут выполняться, а жизнь будет лишена проблем. В реальности же основная парадигма синдрома Славного Парня — не что иное, как скрытый контракт с жизнью.

---

### Освобождение: Упражнение 13

---

Определите хотя бы один скрытый контракт между вами и дорогим вам человеком. Что вы делаете для него? Чего вы ждете взамен? Расскажите об этом вашему партнеру. Спросите, какие чувства вызывает в ней необходимость действовать без понятных ожиданий.

---

### Опекание мешает Славным Парням удовлетворять их потребности

---

Чаще всего Славные Парни используют скрытые контракты для удовлетворения своих потребностей через опеку. Славные Парни верят, что их опека — по сути, и есть любовь, а также то, что делает их хорошими людьми. На самом деле, опека не имеет ничего общего с их способностью любить или быть добрыми. Опекание — это незрелый и скрытный способ удовлетворить свои потребности.

Оно всегда состоит из двух частей:

1. Проявление внимания к проблемам, потребностям или чувствам другого человека с тем, чтобы...
2. Чувствовать себя ценным, удовлетворить свои потребности или избежать своих переживаний и решения своих проблем.

Риз, графический дизайнер около тридцати, хороший пример крайности, в которую могут скатиться Славные Парни, опекая своего интимного партнера. Риз, будучи гомосексуалистом, плакался на одном из сеансов терапии, что не может найти партнера, который давал бы ему столько, сколько он сам готов давать. Он перечислял своих друзей, каждый из которых был способен только получать, и как он один проявлял всю заботу. В течение года Риз побывал в трех серьезных отношениях. Каждый раз все начиналось прекрасно и казалось, что именно таких отношений он искал. И каждый раз все заканчивалось по одному сценарию: Риз выбирал мужчин, которых надо было спасать или исправлять. Первый его друг жил в Канаде и недавно бросил употреблять наркотики. Он переехал жить к Ризу, но не подавал документы на визу и не пробовал устроиться на работу, стараясь воздерживаться от наркотиков. Риз забросил все и изо всех сил старался заботиться о своем парне, надеясь, что тот найдет работу и не скатится обратно. В конце концов, Риз прогнал его, чтобы исправить собственную жизнь. Позже он узнал от общих друзей, что причина, по которой его друг не подавал документы на рабочую визу, была в том, что у него был положительный анализ ВИЧ, в чем он не смог признаться Ризу.

Следующий его друг был другой расы и не мог смириться со своей гомосексуальностью. Его родители и религия не признавали этого в нем, что вызывало внутренний конфликт. Он никак не мог признаться в том, что у них отношения. Тем не менее, Риз прилагал все усилия, чтобы его друг смог принять себя.

Третий его друг был военным. Он жил на своей базе в 40 милях от места, где жил Риз и у него не было автомобиля. Риз брал всю инициативу на себя, возя своего партнера туда-сюда. Поскольку Риз больше зарабатывал, он всегда платил за обоих, когда они куда-то ходили. Риз часто дарил подарки и давал другу деньги в долг. Когда того перевели в другой штат, Риз бросил работу, продал машину и переехал за ним, чтобы быть рядом, но лишь затем, чтобы через три месяца вернуться обратно, узнав, что его партнер ему изменяет.

За 12 месяцев, пока Риз был так занят опекой своих партнеров, он бросил работу и порвал отношения с большинством друзей и родственников. Поведение Риза позволило ему заниматься саморазрушением, тратя все силы на попытки исправить других. Как это часто бывает со Славными Парнями, сколько бы Риз не отдавал другим, он не чувствовал, что забота к нему возвращается.

---

### Разница между Опекой и Любовью

---

Хотя Славным Парням кажется, что все, что они делают, является проявлением любви, между любовью и опекой есть мало общего. Ниже приведены различия:

Опека	Любовь
1. Дает другим то, что хочет дать дающий	1. Дает другим то, что им нужно
2. Проистекает из пустоты внутри дающего	2. Проистекает из изобилия внутри дающего
3. Всегда подразумевает скрытые «крючки»	3. Не таит никаких подвохов или скрытых мотивов

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

---

### Освобождение: Упражнение 14

---

Определите два или три примера опеки в своем поведении. Чтобы лучше замечать, когда вы начинаете «опекать», сделайте одно из предложенных ниже действий:

1. Объявите запрет на любую опеку. А поскольку Славным Парням сложно отличить опеку от заботы, прекратите заботиться о ком бы то ни было (кроме маленьких, зависимых детей).
2. Сознательно старайтесь опекать больше, чем вы обычно это делаете. Хотя это может показаться диким, это очень эффективный способ научиться замечать, когда вы начинаете

опекать. Обратите внимание на свои чувства и реакцию окружающих людей на ваши действия.

---

### Жертвенный треугольник

---

Вместо того чтобы помогать Славным Парням удовлетворять свои потребности, скрытые контракты и опека ведут к опустошению и обиде. Если эти обида и опустошение продолжают достаточно долгое время, они часто прорываются наружу не самым красивым образом. Привычка давать, ожидая что-то взамен, создает цикл, называемый «жертвенным треугольником». Он состоит из трех предсказуемых этапов:

1. Славный Парень что-то дает другим, ожидая что-то получить взамен.
2. Когда он понимает, что вознаграждение несоразмерно тому, что дал он, он чувствует обиду и опустошенность. Помните, что за «счетом» следит сам Славный Парень, и он не всегда объективен.
3. Накопившись в достаточно большом количестве, обида и опустошенность выливаются наружу в форме приступов ярости, пассивно-агрессивного поведения, замыкания в себе, обвинений, критики, даже физического насилия. После того, как цикл замыкается, обычно все начинается заново

Моя жена называет такие эпизоды «месть жертвы». Иногда они напоминают детскую истерику. Иногда реакция жертвы принимает пассивно-агрессивную форму, к примеру, Славный Парень заведет роман или будет как-то иначе тайно действовать назло обидчику. Все это время мстящий человек будет чувствовать оправданность своего поведения, потому что до этого он собой неоднократно жертвовал. Главным образом из-за таких приступов мстительности Славные Парни оказываются не такими уж славными.

Отношения Шейна с его девушкой Рэйчел — хороший пример жертвенного треугольника и мести жертвы. Шейн превозносил Рэйчел и в глубине считал, что она будет любить его, только если он будет «достаточно хорош». Чтобы завоевать ее любовь, он дарил ей подарки, посылал открытки, оставлял сообщения на автоответчике, покупал одежду, готовил приятные сюрпризы и помогал с домом и детьми.

Все это создало чувство эмоциональной задолженности у Рэйчел. Ей казалось, что она никогда не сможет отплатить Шейну за все, что он для нее делает. И в самом деле, это было невозможно. Шейн пытался купить ее любовь, но условия покупки были не ясны. Единственный способ, которым она смогла справиться с его опекой и настойчивостью, был — оттолкнуть его.

Когда это произошло, Шейн был безутешен. Он не мог понять, почему, когда он сделал все по контракту со своей стороны, Рэйчел не смогла выполнить свою часть. Он не думал, что ему так уж трудно угодить. Чем больше он одаривал Рэйчел, тем сильнее росло его недовольство. Он обвинял ее в том, что она его не любит. У них случались жуткие ссоры, доводившие их до расставания, со всевозможными обвинениями и оскорблениями. После этого Шейну становилось стыдно и страшно, он преследовал Рэйчел, стараясь все поправить (и одновременно обижаясь на нее, что она не ведет себя сходным образом). После этого он снова старался опекать и радовать ее, надеясь завоевать ее расположение. Цикл повторялся снова и снова.



---

## Освобождение: Упражнение 15

---

Бывает непросто установить прямую связь между опекой и эмоциональными всплесками, которые неизбежно последуют. Обратите внимание на то, как вы можете обижать ту, кого любите.

- Делаете ли вы острые замечания, шутите ли вы жестоко?
- Выставляете ли вы ее в неловком свете на людях?
- Часто ли вы опаздываете?
- «Забываете» ли вы то, чем она вас просила?
- Критикуете ли вы ее?
- Замыкаетесь ли вы в себе, угрожаете ли, что уйдете?
- Копите ли вы раздражение до тех пор, пока не взорветесь?

Спросите дорогих вам людей, что они думают о вашей склонности опекать или «взрываться». Эта информация может оказаться непростой к восприятию и может вызвать приступ стыда, но она важна для того, чтобы вы смогли вырваться из вашего жертвенного треугольника.

---

## Станьте настоящим эгоистом

---

Когда я только начинал писать эту книгу, я показал черновики членам группы «Хватит быть Славным Парнем!». И как-то раз один из них сказал: «Мне кажется, что основной акцент этой книги на том, чтобы человек фокусировался на себе. Это выглядит очень эгоистично и эгоцентрично, как будто Славный Парень только и должен думать о себе, и плевать на всех остальных».

Хотя я не планировал писать эту книгу с таким посылом, комментарий этого мужчины содержал изрядную долю правды, о которой я тогда даже не подозревал. Из-за того, что Славные Парни научились жертвовать собой, чтобы выживать, излечение должно было состоять в том, чтобы учиться ставить себя на первое место и делать их потребности важными.

Большинство Славных Парней буквально немеют, когда я говорю им, что это нормально – иметь потребности, и что зрелые люди ставят свои потребности на достойное место. Иногда мне приходится повторять эту истину много раз, чтобы она до них дошла. Для Славных Парней «иметь потребности» значит «нуждаться», а это прямой путь к одиночеству.

Я говорю Славным Парням: «Никто не был послан на Землю, чтобы удовлетворять ваши потребности» (кроме их родителей, но они уже сделали свое дело). Я также напоминаю им, что они тоже не были посланы на Землю, чтобы удовлетворять чьи-то чужие потребности (кроме потребностей их детей).

Это изменение парадигм всегда пугает Славных Парней. Мысль о том, что их потребности могут быть важнее чужих, выглядит как кратчайший путь к тому, чтобы их все разлюбили, возненавидели и бросили.

Когда я призываю Славных Парней ставить свои потребности на первое место, их ответы весьма предсказуемы:

«Люди будут мной недовольны»

«Люди будут считать меня эгоистом»

«Я буду одинок»

«Что было бы, если бы все так жили?»

После этого я перечисляю выгоды для Славных Парней и их окружения от того, что они начали бы ставить себя на первое место:

- Они вероятнее получат то, что хотят
- Они смогут проявлять разумную щедрость, давая людям то, что те действительно хотят
- Они смогут отдавать без ожиданий или разочарования.
- Они станут менее нуждающимися
- Они станут более привлекательными

Большинству Славных Парней придется по нраву последнее преимущество в этом списке. Беспомощность, слезы, сопли и попрошайничество не украшают мужчину. Уверенность в себе — украшает. Людей привлекают мужчины, твердо верящие в себя. Людей не отпугивает то, что человек ставит себя на первое место, скорее это их притягивает. Это необходимо, чтобы получать желаемое в любви и жизни.

### Понимание ответственности за свои потребности помогает Славным Парням удовлетворять их

---

Чтобы потребности Славных Парней удовлетворялись, они должны изменять свои базовые парадигмы. Это изменение означает приход к пониманию:

- Наличие потребностей естественно для человека
- Зрелые люди осознают большую важность удовлетворения своих потребностей
- Они могут просить помощи в удовлетворении своих потребностей ясно и прямо
- Другие люди могут действительно хотеть помочь им

- Этот мир — мир изобилия

Чтобы потребности Славных Парней начали удовлетворяться, им стоит начать делать нечто, сильно отличающееся от того, что они делали ранее. Для Славных Парней ставить себя на первое место — не просто баловство, которое можно попробовать и забыть. Это необходимо не только для удовлетворения их потребностей, но и для того, чтобы вернуть себе силу, ощущение полноты жизни, ощутить любовь и близость.

Интересно то, что когда Славные Парни начинают брать ответственность за свои потребности и ставят их во главу угла, от этого выигрывают и окружающие. Исчезают скрытые контракты, попытки угадывать, вспышки гнева, обиды и пассивно-агрессивное поведение. Уходят манипулирование, попытки всеми управлять. Я понял это по себе несколько лет назад.

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

---

## Непростая задача

---

На одном из занятий в группе «Хватит быть Славным Парнем!» я предложил каждому участнику провести эксперимент и поставить себя на первое место минимум на неделю. Хотя мой вызов сильно беспокоил всех мужчин, все они решили принять его. Ниже я расскажу, что из этого вышло у троих мужчин: Ларса, Риза и Шейна.

---

### Ларс

---

Ларс, представленный в начале этой главы, приехал домой с занятий и сказал жене, что всю следующую неделю будет в первую очередь заботиться о своих потребностях. Сперва она сопротивлялась его заявлению, что только усилило его беспокойство. Ларс позвонил паре других участников группы, чтобы получить поддержку. Это позволило ему приступить к выполнению намеченного.

Ларс все решил по-простому. Его план на неделю теперь включал время для похода в спортзал. До рождения детей он много занимался спортом. Однако работа, дом и дети положили этому конец. Ларс решил ходить в спортзал утром и вечером попеременно. Когда он рассказал об этом жене, она обиженно сказала, что не честно, то, что он будет заниматься спортом, а она нет. Ларс чуть было все не отменил. Он даже начал искать решение, чтобы они могли заниматься оба. Однако, в конце концов, он решил, что будет делать, как запланировал.

Во время первых посещений спортзала Ларса переполняли беспокойство и стыд. Тем не менее, он продолжал занятия. На третий день жена спросила Ларса, как проходят тренировки. Ближе к концу недели Ларс почувствовал прилив сил и радость от жизни. Он стал лучше спать. Ему нравилось общаться с людьми в спортзале, которые также старались заботиться о себе. Кроме этого после первой недели его жена сказала, что он вдохновил ее также заняться собой. И что она собирается оставлять детей в детской комнате в спортзале и ходить на аэробику.

---

### Риз

---

Риз пришел в группу после ссоры с последним другом. Сначала ему было неловко оказаться единственным геем в группе, но группа приняла его спокойно, и он начал строить несексуальные отношения с мужчинами. У Риза была привычка ходить с другом в гей-бары вечерами с пятницы по воскресенье. К утру понедельника он чувствовал себя измотанным. Вся неделя затем уходила на то, чтобы прийти в себя. Риз боялся, что если они не пойдут туда, когда хочет его друг, тот его оставит.

Риз решил, что одни выходные он будет делать то, что хочет он сам. Он заранее предупредил своего друга об этом. Риз решил, что он пойдет в клуб только в один вечер, не будет пить и вернется к полуночи. В субботу он решил сходить в кино с парой членов группы. В воскресенье он решил остаться дома и заняться наведением порядка и стиркой. Его цель была — лечь спать к 10 вечера воскресенья.

В понедельник Риз чувствовал себя отдохнувшим и готовым работать с чистой головой. Его друг не бросил его — а вся оставшаяся неделя была продуктивной и успешной.

---

## Шейн

---

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

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

Тем сильнее было его удивление, когда в конце недели Рэйчел рассказала, что чувствовала себя гораздо менее скованной Шейном и даже умудрилась по нему соскучиться. Она даже позвонила ему как-то вечером, когда дети уже легли спать, и пригласила его к себе, чтобы заняться любовью.

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

Позже Шейн пришел к пониманию, что Рэйчел не только не перестала его любить, но наоборот стала более заботливой с ним. Через год они оба согласились, что Шейн научился дарить подарки без ожидания одобрения или компенсации. В то же время Шейн понял, что понимание важности его потребностей сделало его менее зависимым, требовательным и испуганным. Оба партнера сошлись на том, что с тех пор, как Шейн стал относиться к своим потребностям, как к важным, их отношения стали более приятными для них обоих.

---

## Принятие решения

---

Славные Парни уверовали в миф о том, что если они откажутся от своих потребностей и станут думать только о других, они будут любимы и счастливы. Есть только один способ исправить эту нелогичную и непродуктивную парадигму Славных Парней — заботиться в первую очередь о себе.

Принять решение о том, чтобы поставить себя на первое место — самая трудная часть задания. На самом же деле, сделать это относительно легко. Когда Славный Парень ставит себя на первое место, есть лишь один голос, который надо слушать — его собственный. Решения теперь принимаются одним человеком, а не коллегиально. Ему больше не надо читать мысли, предсказывать, стараться удовлетворить множество голосов с противоречивыми целями. Поставив себя на первое место, единственная информация, которая нужна для принятия решения внутри него: «То ли это, чего я хочу? Да. Тогда именно это я и сделаю».

---

### Освобождение: Упражнение 16

---

Решитесь поставить свои желания на первое место на выходные или даже на целую неделю. Расскажите своим близким, что вы будете делать. Попросите друзей вас поддерживать и помогать вам. Обратите внимание на беспокойство в начале. Обратите внимание на ваши попытки вернуться к старому образу действий. После окончания эксперимента спросите близких, что для них изменилось, когда вы стали относиться к своим желаниям как к более важным.

Помните, что вы не должны сделать все идеально. Просто попробуйте сделать это.

Освобождение от синдрома Славного Парня требует принятия ответственности за свои потребности. Другие люди могут помогать Славному Парню, но они не несут ответственности за его потребности. Понимая важность своих потребностей, и ставя их на первое место, излечивающиеся Славные Парни смогут увидеть, что мир вокруг них — это место изобилия. Они смогут понять, что их потребности важны, и что есть люди вокруг них, которые будут рады им помочь.

## ГЛАВА 5.

### ВЕРНИТЕ СЕБЕ СИЛУ

---

Несколько лет назад в одну из суббот мы с Элизабет сошлись в горячем обсуждении чего-то, сделанного мной. Как это часто бывало в наших спорах, Элизабет уже обессиленна от попыток донести до меня свою правоту. В то же время, мне казалось, что меня обвиняют необоснованно. Когда же наш спор достиг высшей точки, Элизабет от отчаяния крикнула:

— Да ты просто тряпка!

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

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

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

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

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

В результате таких переживаний в детстве, ощущение себя жертвой — хорошо знакомо большинству Славных Парней. Такие мужчины видят в окружающих источник всех проблем, которые на них обрушиваются. Поэтому они часто подавлены, беспомощны, обижены или озлоблены. Это видно в их языке тела. Вы можете услышать это по их голосам.

«Это несправедливо!»

«Почему это она устанавливает правила?»

«Я всегда делаю для нее больше, чем она для меня!»

«Вот если бы она...»

---

### Парадигма бессилия

---

Стараясь справиться с ощущением оставленности в детстве, все Славные Парни выработали одинаковую парадигму: «Если я буду хорошим, меня будут любить, мои потребности будут удовлетворены и моя жизнь будет беспроblemной».

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

Хотя Славные Парни одержимы мечтой о гладкой, беспроblemной жизни, есть два основных фактора, которые делают их цель недостижимой.

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

Вопреки тому, что мы живем в хаотичном и непредсказуемом мире, Славные Парни не только уверены в том, что жизнь может быть гладкой, они уверены, что именно такой она и должна быть. Эта вера — прямой результат их детских переживаний. Их потребности не удовлетворялись своевременно и разумно, что было не только страшно, но и опасно для жизни, и это происходило непредсказуемо.

Стараясь справиться с неопределенностью их хаотического детства, Славные Парни сформировали систему верований, гласящую, что если они все будут делать правильно, все будет хорошо и в их жизни. Иногда эти же мужчины начинают свято верить, что их детство было идеальным и беспроблемным (вопреки реальности), чтобы побороть свои переживания от заброшенности. И хотя все эти верования были искаженными, такие иллюзии помогали мальчикам справляться со всей суматохой, которой они не могли управлять.

**Вторая причина**, по которой Славные Парни никогда не достигают цели жить гладко и беспроблемно в том, что они делают противоположное тому, что работает. Применяя к взрослым ситуациям детские механизмы выживания, сформированные, когда они были наивными и бессильными, они гарантируют, что не достигнут большого успеха в построении чего-то, хотя бы отдаленно похожего на стабильность.

Славные Парни заперты в воспоминания своего страшного детства, и это без конца гоняет их по одному и тому же порочному кругу. Чем страшнее им становится, тем активнее они используют свои детские механизмы. Чем больше они при этом стараются, тем меньше успеха в их попытках разрешить затруднения, сложности и неоднозначности, встречающиеся в жизни. Чем менее они успешны, тем им страшнее... Картина вам ясна.

---

### Освобождение: Упражнение 17

---

Посмотрите на список способов, с помощью которых Славные Парни стараются построить гладкую, беспроблемную жизнь. Запишите примеры того, как вы использовали каждый из подобных механизмов в детстве. Затем, рядом с каждым, напишите пример того, как вы используете эту стратегию, став взрослым. Обратите внимание, что каждый из этих способов заставляет вас чувствовать себя беспомощной жертвой. Поделитесь этим с надежным человеком.

- Делать все правильно
- Поступать осторожно
- Предчувствовать и исправлять
- Стараться избегать конфликтов
- Быть милым и полезным
- Никому не создавать проблем
- Использовать скрытые контракты
- Управлять и манипулировать

- Опекать и радовать
- Скрывать информацию
- Подавлять чувства
- Следить, чтобы окружающие не проявляли чувств
- Избегать проблем и сложных ситуаций

---

### Преодоление фактора «тряпки» — возвращение личной силы

---

Личная сила — так я называю состояние ума, в котором человек уверен, что он справится со всем, что бы ни случилось. Такая сила не только успешно справляется с проблемами, сложностями и бедствиями, она на самом деле рада им, готова встречать их лицом к лицу и признательна за них. Личная сила — это не отсутствие страха. Даже самые сильные люди мира сего подвластны страху. Личная сила — это результат ощущения страха, без желания ему сдаться.

Существует выход из беспомощности и ранимости, которую ощущают Славные Парни. Избавление от синдрома Славного Парня позволяет мужчинам принять личную силу, принадлежащую им по праву рождения. Возвращение личной силы включает в себя:

- Открытость
- Жизнь в реальном мире
- Выражение чувств
- Осознание страхов
- Развитие целостности
- Постановку границ

---

### Открытость помогает Славным Парням вернуть их личную силу

---

Как ни странно, самое важное для возврата личной силы и обретения желаемого в жизни и любви, это раскрытие своей обороны. Раскрытие не означает капитуляции, оно означает готовность отпустить то, чего не изменить, и изменять то, что изменить можно.

«Раскрытие» не означает безразличия или бездействия. «Раскрытие» означает примирение. Это похоже на разжимание крепко сжатого кулака и освобождение напряжения, собранного внутри. Вначале пальцы будут сжиматься обратно, словно руку надо заново научить быть расслабленной и раскрытой. Подобное происходит и с обучением признавать поражение и отпускать. Раскрытие позволит Славным Парням отпустить свои проблемы и откликнуться на сложную красоту жизни, вместо того, чтобы стараться контролировать ее. Раскрытие поможет этим мужчинам увидеть жизнь как большую лабораторию для учебы, роста и творчества. Раскрытие же позволит им увидеть во всех



событиях жизни «дар» вселенной, призванный помочь росту, излечению и обучению. Вместо того чтобы спрашивать, «Почему это случается со мной?», в ответ на сложности жизни Славный Парень задастся вопросом «Чему меня может научить эта ситуация?»

Гил — пример процесса «отпускания». Гил достиг критической точки в отношениях с его подругой Барб. Вначале Гил решил пойти в консультацию для пар, чтобы «решить» ее проблему. Он жаловался, что она все время была подавлена, сердита и безразлична к сексу. Для него жизнь стала постоянным хождением на цыпочках, в попытках не сделать ничего, что бы могло ее расстроить.

Им обоим было за пятьдесят, и они жили вместе уже восемь лет. Они обсуждали женитьбу, но у обоих были сомнения в связи с неясным статусом их отношений. После пары месяцев консультаций, Гил всерьез задумался, что проблема их отношений не в его женщине. Он стал обращать внимание на свое опекание и попытки всем управлять. Он задумался о том, что у него почти нет других интересов, и совсем не осталось друзей. Еще через два месяца он начал посещать мужскую группу «Хватит быть Славным Парнем!».

Даже после того, как Гил начал видеть свои проблемы и неэффективные шаблоны поведения, он продолжал искать «ключ» к тому, чтобы Барб исправилась. Это был непростой процесс, но Гил начал понимать, что он ничего не сможет сделать, чтобы изменить ее, и тогда он стал фокусироваться на себе. Начав отпускать и отделяться от Барб, он испытывал сильное беспокойство. Он очень боялся, что «у него будут проблемы». Он также опасался, что Барб не справится со своими проблемами без его помощи.

С помощью группы Гил сдался. Он пришел к пониманию того, что с ним все будет в порядке, вне зависимости от того, смогут ли они с Барб быть вместе. К его удивлению, их отношения стали налаживаться. Когда он перестал стараться решить ее проблемы и перестал быть зависимым от ее настроения, Гил обнаружил, что у него стало меньше поводов для отчаяния и обиды. Он даже стал видеть в Барб «дар», который может помочь ему разобраться в отношениях со своим суровым отцом.

Через год он объявил своей группе, что они с Барб выбрали дату свадьбы. Он рассказал, что у них все даже лучше, чем он мог мечтать. Для него поворотной точкой стал момент, когда он решил, что ему не важно, будут они вместе, или нет. Это решение стало результатом осознанного прекращения попыток управлять тем, что, очевидно, было вне его власти. Он также рассказал, что это «отпускание» позволило ему получить то, чего он на самом деле хотел.

---

## Освобождение: Упражнение 18

---

Выберите один «дар» вселенной, который вы когда-то отвергли, но теперь видите в нем позитивный стимул для развития или открытий.

Есть ли подобные дары в вашей жизни сейчас, такие, которым надо раскрыться? Расскажите об этом надежному человеку.

---

## Жизнь в реальном мире помогает Славным Парням вернуть их личную силу

---

Славные Парни стараются контролировать мир, создавая не привязанную к реальности систему верований, касающуюся людей и событий. После этого они ведут себя так, словно эти их верования точны. Именно поэтому их поведение часто кажется нелогичным для сторонних наблюдателей.

Лес, неприязнительный мужчина под сорок, имел непродолжительный роман с сотрудницей. В самом начале терапии я спросил Леса, зачем ему был нужен этот роман. «Не знаю, — сказал он, — думаю, мне хотелось внимания».

Следующий мой вопрос был о том, как он выражает гнев на свою жену. Он посмотрел на меня с удивлением и сказал: «Я никогда не сержусь на Сару». «Вы хотите сказать, что за 10 лет брака она не сделала ничего, что бы вас разозлило?», спросил я, с деланным удивлением. То, как Лес говорил про свою жену, дало понять, что он поставил ее на пьедестал. Также было ясно, что во всем, что касается его брака, он живет в придуманном мире. Задавая уточняющие вопросы про его жену, я узнал, что Сара набрала 30 кг после их свадьбы, отказывалась готовить, страдала депрессиями, отказывалась заниматься с ним сексом, относилась к нему с презрением и часто злилась на него без явного повода. Вопреки всему этому, Лес настаивал, что его жена — женщина его мечты, и он нежно ее любит.

В течение следующих месяцев терапии, я старался пролить реальный свет на все, что касалось его жены и их брака. Это продолжалось долго и давалось тяжело. Лесу приходилось видеть Сару определенным образом из-за его страха одиночества. Увидеть реальность для него означало необходимость страшного или трудного поступка. Научившись видеть свой страх одиночества, он также начал оценивать свою жену более реально. Это изменение в нем позволило ему начать просить желаемого, устанавливать границы и выражать свои чувства обиды и злости. Вскоре стало ясно, что Сара не собирается пересматривать свою роль в их отношениях или как-то меняться. Хотя это было болезненно и страшно, принятие реального положения вещей позволило Лесу принять решение переехать и подать на развод.

Жизнь в реальном мире позволила Лесу увидеть, почему он построил отношения, подобные тем, что были у него с Сарой. Она позволила ему принять трудные, но реалистичные решения. Она позволила ему обрести необходимую внутреннюю силу и серьезно поменять жизнь. В конце концов, она позволила ему начать новую жизнь с женщиной, с которой он мог бы построить такие отношения, какие он хотел.

---

### Освобождение: Упражнение 19

---

Выберите область жизни, в которой вы постоянно чувствуете разочарование или беспомощность. Посмотрите на ситуацию со стороны. Могут ли быть ваши сложности в этой ситуации результатом проецирования желаемой картины на реальность? Если бы вам пришлось принять реальность этой ситуации, как бы вы поменяли свое отношение к ней?

---

### Выражение чувств помогает Славным Парням вернуть их личную силу

---

Славные Парни боятся двух видов чувств: своих собственных — и всех остальных. Как только чувства обостряются, они чувствуют, что теряют контроль над ситуацией. В детстве сильные переживания приводили к негативному вниманию — или к его полной потере. Поэтому им оказалось безопаснее плотно запереть любые эмоции, которые могут привлечь проблемы или отвратить от них окружающих.

Я помню, на заре нашего брака Элизабет жаловалась на мою неспособность делиться своими переживаниями. Как и большинство Славных Парней, я пришел к выводу, что чувства — опасная штука. После более чем 30 лет «обработки», я не имел ни малейшего понятия, чего от меня хочет Элизабет.

Даже когда я обращал внимание на свои чувства, я предпочитал хранить их при себе. Доходит до смешного, насколько редко Славному Парню приходит в голову идея поделиться с партнершей своими переживаниями. Как-то раз, когда я рассказал Элизабет о чувствах, которые держал при себе какое-то время, она спросила с негодованием: «Почему ты не сказал мне об этом сразу же?»

«Уже все в порядке», — ответил я в обычной манере Славных Парней. «Мне понадобилось всего две недели, чтобы догадаться поделиться с тобой»

Я часто слышу, как Славные Парни объясняют свою сдержанность в чувствах нежеланием обидеть кого-то. На самом деле, они прикрывают собственные задницы. Они как бы говорят, что не хотят делать ничего, что привело бы к повторению их детских переживаний. Они не оберегают никого от вреда, они стараются уберечь собственный, управляемый мир от потрясений.

Я снова и снова говорю Славным Парням: «Ваши чувства — всего лишь чувства. Они не убьют вас». Вне зависимости от того, чувствует ли Славный Парень беспокойство, беспомощность, стыд, одиночество, злость или грусть, его чувства не смертельны.

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

Пока нет формулы «правильного» способа восстановить связь с подавленными чувствами, группы поддержки могут вести, моделировать и поддерживать этот медленный, но важный процесс. В каком-то смысле, группа может заменить семью. В таком окружении Славные Парни могут попросить о той поддержке в обучении чувствовать, которой им никогда не хватало в детстве. Из-за того, что чувства часто бывают беспорядочными, в окружении сочувствующей группы человек может моментально почувствовать себя сбитым с толку. Здесь Славный Парень сможет понять, что он не «упадет за борт», если попробует «раскачивать лодку». Он также поймет, что он не засохнет до смерти, если кто-то рядом с ним будет проявлять какие-то чувства. Чувства — неотъемлемая часть человеческой жизни. Изучая язык чувств, Славные Парни научатся избавляться от накопленного за их жизнь ненужного багажа. Они ощутят вновь обретенную энергию, оптимизм, близость и острый интерес к жизни.

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

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

Позже Элизабет рассказывала мне (и нескольким своим подругам), насколько спокойнее она себя почувствовала, когда я начал проявлять чувства. Она смогла понять, что я расстроен тем, что случилось с машиной, но не считаю ее плохой и не оставляю ее из-за этого. То, что я так сильно отреагировал на ее попытку отгородиться от меня, позволил ей почувствовать себя любимой и защищенной. Она поняла, что ей можно спокойно разделить со мной переживания. Вся эта история сблизила нас и позволила понять, как прямое и сильное выражение переживаний может исцелить.

---

## Освобождение: Упражнение 20

---

Подсказки про выражение чувств:

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

---

### Понимание своих страхов помогает Славным Парням вернуть их личную силу

---

Страх — нормальная часть человеческой жизни. Всем бывает страшно, даже бесстрашным на вид людям. Здравый страх — это знак приближения опасности и он отличается от того страха, который Славные Парни чувствуют каждый день.

У Славных Парней страх записан на клеточном уровне. В нем содержится память обо всех угрозах их существованию, какие когда-либо имели место в их жизни. Он с ними с того возраста, когда они были совершенно беззащитны и беспомощны. Он появился потому, что их потребности не удовлетворялись своевременно и адекватно. Он был выращен системой, обесценивающей риск и вознаграждающей консерватизм. Он был раздут тем, что реальная жизнь хаотична и беспорядочна и любые перемены — билет в неизвестность. Я называю такой страх — страхом памяти.

Из-за страха памяти, родившегося в детстве, Славные Парни по-прежнему считают мир опасным и подавляющим. Чтобы справиться с этим, Славные Парни стараются действовать как можно осторожнее. Именно поэтому Славные Парни переживают множество ненужных страданий.

- Страдания, вызванные уклонением от новых ситуаций.
- Страдания от постоянных повторов.
- Страдания от того, что они откладывают все на потом, уклоняются и не могут закончить начатое.
- Страдания от того, что они продолжают делать то, что не помогало им в прошлом и усугубляет ситуацию.
- Страдания от того, что они тратят так много энергии, стараясь держать под контролем неподвластное.

Нолан — хороший пример паралича, вызываемого страхом памяти.

Нолан пришел ко мне по совету друга. Он разъехался со своей женой год назад, но никак не мог принять окончательное решение о разводе.

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

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

Под видом боязни Нолана принять решение скрывался детский страх того, что он не сможет справиться с тем, что случится. Вместе мы представили разные варианты развития событий после развода. В каждом варианте последствий таилась бессознательная уверенность в то, что он не сможет с этим справиться.

Я отослал Нолана домой со списком страхов, сопровождаемым дополнительным утверждением напротив каждого: «Что бы ни случилось, он со всем справится».

На следующей неделе Нолан гордо объявил, что связался с адвокатом по разводам. Хотя он по-прежнему был взволнован и испуган, он нашел смелость в повторении своей новой мантры: «я с этим справлюсь».

Осознание своих сегодняшних страхов — единственный способ победить страх памяти.

Каждый раз, не поддаваясь страху, Славный парень неосознанно усиливает веру в то, что он сможет справиться со всем, чего он боится. Это вызов его страху памяти, что, в свою очередь, делает происходящее вокруг него менее страшным. А когда происходящее с ним кажется менее страшным, он чувствует большую уверенность и способность не поддаваться страхам. Чем больше растет его уверенность, тем менее опасной кажется жизнь.

---

### Освобождение: Упражнение 21.

---

Запишите страх, который управляет вашей жизнью. Решив не поддаваться страху, повторяйте про себя: «Я справлюсь. Что бы ни случилось, я со всем справлюсь». Повторяйте это заклинание, пока вы не сможете действовать и перестанете чувствовать страх.

---

### Развитие целостности помогает Славным Парням вернуть их личную силу

---

Большинство Славных Парней гордятся тем, какие они честные и надежные. На самом же деле, Славные Парни нечестны по своей сути. Они обладают способностью врать или укрывать правду, при этом сохраняя иллюзию того, что они честны. А поскольку нечестность — это поведение, провоцируемое страхом, обман и укрытие правды крадет у Славных Парней их личную силу.

Обманом я называю все, что не является правдой. Хотя это может показаться очевидным большинству людей, однако важно определить, что значит «врать» и «говорить правду», потому что Славные Парни — большие специалисты по созданию определений, оправдывающих их поведение. Очень часто можно слышать от них заявления, вроде «я вполне честный» или «обычно я честный» без малейшего волнения по поводу противоречивости этих слов. Подобно детям, Славные Парни могут говорить: «Я же не врал, я просто не сказал все».

Джоел был владельцем успешной строительной компании. Время от времени он уходил с работы пораньше, чтобы успеть на вечерний сеанс в кино, прежде чем поехать домой. Боясь недовольства своей жены, он избегал разговоров о том, как он проводил это время. Обычно у него была заготовлена подходящая байка, на случай, если она позвонит ему, пока он «в загуле». Самое смешное то, что у него не было оснований врать своей жене. Хотя Джоел тратил немало сил на то, чтобы скрыть правду о том, где он бывает, ему никогда не приходило в голову, что он врал себе и своей жене. В итоге вранье Джоела отравило страхом его отношения с женой и навредило его личной силе.

Когда Славные Парни учатся говорить правду, я призываю их обращать внимание на то, что они больше всего хотят скрыть от окружающих. Именно такие вещи, скорее всего, будут умалчиваться — и именно об этом им нужнее всего говорить. Иногда им приходится учиться говорить правду, повторяя какой-то факт снова и снова, пока все кусочки информации будут озвучены.

Иногда, сказав правду, Славные Парни могут пожалеть о том, что совершили эту ошибку, потому что кто-то отреагировал на нее негативно. Умение говорить правду — не ключ к жизни без проблем. Но жить целостно оказывается проще, чем жить в окружении лжи. Развитие такой целостности — важная часть излечения от синдрома Славного Парня.

Мое определение целостности таково: «Решайте, что кажется вам правильным, и поступайте именно так». Альтернативой является «сбор мнений». Этот метод принятия решений и действий основывается на попытке угадать, что покажется правильным всем остальным. Выбор этого метода — кратчайший путь к смятению, страху, бессилию и обману. Стараясь следовать определению целостности, данному выше, есть два пути ошибиться, и лишь один — достичь ее. Если Славный Парень даже не задумывается о том, что кажется ему правильным, или использует метод сбора мнений, он никогда не достигнет целостности. Если он понимает, как поступить правильно, но не делает этого, целостность тоже не будет достигнута. Только спрашивая себя о том, что кажется правильным, и следуя своим решениям, возможно стать целостным человеком.

---

## Освобождение: Упражнение 22

---

Выберите одну область, в которой целостность была для вас недоступна. Поймите, какой страх мешает вам говорить правду и поступать так, как вам кажется правильно. Расскажите об этом надежному человеку. После этого найдите в себе силы сказать правду или сделать что-то, чтобы исправить ситуацию. Скажите себе, что вы справитесь. Обнаружение правды может повлечь за собой кризис для вас и остальных, но важно верить, что все участники переживут этот кризис.

---

## Постановка границ помогает Славным Парням вернуть их личную силу

---

Границы необходимы для выживания. Навык определения границ позволяет Славным Парням перестать чувствовать себя беспомощными жертвами и вернуть их личную силу. Установка границ — одно из важных умений, которому я обучаю Славных Парней, желающих исцеления.

Я иллюстрирую идею границ, укладывая шнурок от ботинок на землю. Затем я говорю Славному Парню, что я собираюсь пересечь эту границу и толкнуть его назад. Я говорю, что он должен остановить меня, когда это станет для него некомфортным. Обычно Славный Парень встает подальше от линии, позволяя мне пройти несколько шагов по его территории, прежде чем я доберусь до него. После того, как я начинаю его толкать, Славный Парень позволяет оттолкнуть себя на несколько шагов, прежде чем он сделает что-то, чтобы остановить меня. Иногда они даже позволяют прижать себя к стене.

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

Часто случается, что Славные Парни перебарщивают, узнав о возможности устанавливать границы. Они вообще любят впадать в крайности. Они начинают самозабвенно ставить границы, орудуя кувалдой или топором. И только со временем они понимают, что им требуется ровно столько сопротивления, сколько нужно, чтобы сделать дело.

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

Из-за страха памяти, Славные Парни часто неосознанно задействуют те шаблоны, которые кажутся им недопустимыми. Из-за их детской «обработки», они показывают окружающим, что допускают нарушение своих границ. Но когда Славные Парни начинают брать на себя ответственность за то, как с ними обходятся другие, их собственное поведение тоже меняется. Когда они перестают терпеть то, что считают недопустимым, у людей вокруг появляется возможность действовать иначе. Это позволяет отношениям выживать и развиваться.

Джейк, военнослужащий 25 лет — хороший пример того, как допущение недопустимого поведения может разрушить отношения, и как установка границ может дать отношениям шанс уцелеть.

Перед самым бракосочетанием с его женой, Кишей, та завела роман со старым дружкой. Джейк не хотел ее терять, поэтому простил ее и обещал никогда не поднимать тему ее неверности. Это позволило Кише фактически делать то, что ей заблагорассудится, при этом Джейк должен был держать свои чувства при себе и ходить на цыпочках. Он всегда взвешивал свои слова, чтобы не сказать чего-то «плохого», что могло бы ее расстроить.

Как-то раз, когда они пошли с друзьями развлекаться, Киша напилась. Выпив, она становилась неуправляемой и флиртвала со всеми подряд. На этот раз она сделала Джейку пару обидных замечаний и провела остаток вечера, танцуя с другим мужчиной из бара.

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

Один из друзей привез Кишу домой под утро. До вечера она не говорила ни слова. Он старался держаться, но, не выдержав нескольких часов страданий, извинился за то, что назвал ее сукой.

Через несколько дней он не особо охотно рассказал об этом эпизоде в группе «Хватит быть Славным Парнем!» Группа сдержанно осудила его поведение. Они указали на то, что готовность прощать ей недопустимое поведение дало ей право поступать как угодно. Они сказали, что проблема не в Кише, а в нем самом. И пока он не исправится, у нее не будет желания что-то менять. Не устанавливая рамки, он мешал их браку стать чем-то лучшим.

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

Киша ответила, что никто не может ей командовать. Она собрала вещи и уехала к подруге. Хотя Джейк был в печали, следующие несколько дней, он устоял перед соблазном позвонить ей и уговорить ее вернуться. Вместо этого он звонил мужчинам из группы.

Через три дня Киша позвонила сама и попросила о встрече. Она приехала и сказала Джейку, что сначала хотела послать его к черту, но знала, что он был прав. Впервые за время их брака она сказала, что испытывает к нему уважение. Она сказала, что хочет сохранить семью и готова сделать все, чтобы у них получилось. На следующей неделе Киша начала лечение.

---

### Освобождение: Упражнение 23

---

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

---

### Прогуляйтесь по диким местам

---

Нет «ключа» к идеальной жизни. Быть «хорошим» или делать все «правильно» не достаточно, чтобы спасти Славных Парней от хаоса и переменчивости реальной жизни. Парадигма Славного Парня может лишь превратить его в мужчину-тряпку, позволяющего вертеть собой как угодно или ругать его за «неправильно» загруженную посудомойку.

Как только Славный Парень начинает раскрываться, жить в реальном мире, выражать свои чувства, осознавать свои страхи, развивать целостность и устанавливать границы, он обретает силу, достаточную, чтобы с готовностью принимать сложности и «дары» жизни. Жизнь — не детская карусель, скорее это американские горки. Вернув себе личную силу, Славные Парни могут ощутить мир во всей его непредсказуемой красе. Жизнь не всегда будет гладкой, не всегда будет красивой, но она всегда будет приключением, которое нельзя пропустить.



## ГЛАВА 6.

### ВЕРНИТЕ СЕБЕ МУЖЕСТВЕННОСТЬ

---

Вопреки популярным настроением последних десятилетий, быть мужчиной очень хорошо.

Мужчинам, рожденным после Второй Мировой войны, не повезло – они росли в уникальную эпоху новой истории, когда мужчины оказались скомпрометированы. Это, главным образом, произошло из-за двух существенных изменений в семье и обществе: 1) мальчики были отделены от отцов и других примеров правильного мужского поведения, и 2) мальчиков заставили искать одобрения женщин и принимать женское видение «мужчины».

В результате этих двух явлений, многие мальчики и мужчины утвердились в вере, что им надо прятать и искоренять все плохие мужские свойства (вроде тех, что были у их отцов или других «плохих» мужчин) и стать теми, кем, по их мнению, их хотят видеть женщины. Многим мужчинам такая стратегия показалась единственно возможной, если они хотят быть любимыми, счастливыми и жить без проблем.

Дальнейшие социальные изменения распространили эту веру не только на детей поколения бейби-бума. Я часто встречаю мужчин до тридцати лет — и даже подростков — с явными признаками Славных Парней. Складывается впечатление, что каждое следующее поколение мужчин становится все более пассивным.

Это общественное давление затрагивает Славных Парней несколькими образами:

- Славные Парни склонны отделяться от остальных мужчин
- Славные Парни склонны отказываться от собственной мужественности
- Славные Парни склонны хранить «верность» своим матерям
- Славные Парни склонны зависеть от одобрения женщин

---

#### Славные Парни склонны отделяться от остальных мужчин

---

Я часто слышу от Славных Парней фразы наподобие:

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

Многим Славным Парням тяжело общаться с мужчинами, потому что у них не было нормального опыта общения с мужчинами в детстве. Не имея хороших отношений с отцами, они не научились строить осмысленные отношения с мужчинами своего возраста.

Еще одна общая особенность Славных Парней — их вера в то, что они отличаются от остальных мужчин. Это искаженное мышление обычно зародилось в детстве, когда они старались отличаться от «плохого» или недоступного отца. Став взрослыми, Славные Парни продолжают относиться так ко всем мужчинам вообще. Славные Парни могут убедить себя в том, что они не такие, как (или лучше, чем) другие мужчины, потому что они:

- Не командуют
- Не сердятся и не ругаются
- Не распускают руки
- Внимательны к желаниям женщины
- Хорошие любовники
- Хорошие отцы

И пока Славные Парни отделяются от мужчин или считают, что они «другие», они отказывают себе во многих положительных аспектах мужской дружбы и силе мужского общества.

---

## Освобождение: Упражнение 24

---

Посмотрите на приведенный выше список. Обратите внимание на то, как вы сознательно или бессознательно старались отличаться от своего отца или других мужчин. Как ваша вера в то, что вы не такой как они, отделяет вас от остальных мужчин?

---

## Славные Парни склонны отказываться от своей мужественности

---

«Мужественностью» я называю ту часть мужчины, которая помогает выживать индивидууму, роду и виду. Без этой мужской энергии мы бы вымерли тысячелетия назад. Мужественность помогает мужчине творить и создавать. Она также дает ему силу обеспечивать и оберегать своих близких. Эти аспекты мужественности включают в себя силу, дисциплину, смелость, страсть, настойчивость и целостность.

Мужская энергия также предоставляет возможность для агрессивности, разрушения и жестокости. Эти характеристики пугают Славных Парней — и большинство женщин — поэтому Славные Парни очень стараются подавить эти свойства.

Большинство Славных Парней верят, что, подавляя темную сторону своей мужской энергии, они будут выигрышнее смотреться для женщин. Это кажется логичным, если вспомнить анти-мужской климат, который пропитал нашу культуру, начиная с 1960-х годов. Интересно, что потом эти самые мужчины часто жалуются, что женщин тянет к «козлам», а не к Славным Парням, вроде них самих. Многие женщины рассказывали мне, что из-за отсутствия ощутимой жизненной энергии в Славных Парнях, в них ничто особенно не привлекает. Они также говорят, что их интерес к «козлам» объясняется тем, что у них есть этакая «мужская жилка».

Стараясь отказаться от темной стороны своей мужественности, Славные Парни также подавляют многие положительные аспекты мужской энергии. Из-за этого они теряют сексуальный напор, любовь к соревнованиям, творчество, самолюбие, интерес к новому, напористость и силу. Посмотрите на

маленьких мальчиков на площадке, вы увидите все эти качества. Я уверен, что эти мужские особенности стоит беречь.

Одно из наиболее явных следствий подавления мужской энергии в Славных Парнях — это потеря главенствующей позиции в семьях. Из страха огорчить партнера или показаться похожим на авторитарного или жестокого отца, Славные Парни часто не могут стать тем лидером, который нужен их семье. Поэтому эта работа ложится на их жен. Большинство женщин, с которыми я говорил, не хотели такой работы, но у них не остается выбора.

---

### Славные Парни склонны хранить верность своим матерям

---

Испытывать и сохранять верность своим матерям — обычное поведение для Славных Парней. Эта неосознанная связь — результат нормального детского феномена, вышедшего из-под контроля. Объясню подробнее.

Все маленькие мальчики естественно влюбляются в своих матерей и хотят, чтобы те принадлежали только им. Здоровые семьи помогают детям пережить эту стадию их развития. При этом маленький мальчик отделяется от матери, устанавливает связи с мужчинами и становится доступным для близких отношений с другой женщиной, став взрослым.

Каждый родитель играет важную роль в обеспечении этого перехода. Во-первых, мать должна заботиться о ребенке достаточно, но при этом не создавать зависимости. Кроме этого, она должна знать, как удовлетворять собственные потребности, чтобы не использовать ребенка для заполнения пустоты. Во-вторых, отец должен присутствовать и иметь хорошие отношения со своим сыном. Эти отношения помогают маленькому мальчику переместиться с уютных коленей матери в непростой мир мужчин.

Как говорилось выше, большинство Славных Парней не могут похвастаться близкими отношениями с отцами в детстве. Поэтому многим мальчикам была навязана гипертрофированная связь с их матерями. При этом часто эта связь отягощалась обязанностью заботиться о требовательной, зависимой или подавляющей матери.

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

Оба варианта: попытки угодить злой или властной матери, или превращение в маленького дружка своей мамы, создают силу, под действием которой Славные Парни, сами того не понимая, становятся моногамными по отношению к своим матерям, не отделяясь от них так, как полагалось.

И раз уж Славный Парень превращается в верного «партнера» своей матери в детстве, во взрослой жизни его партнерша будет чувствовать, что, в каком-то смысле, он не принадлежит ей полностью. Партнерша может не связывать это напрямую с матерью мужчины, но при этом чувствует, что чего-то не хватает.

Анита, женщина за пятьдесят, была замужем за мужчиной, преданным матери. Я встретился с Анитой, когда она записалась на индивидуальную консультацию. Она считала, что у ее мужа — роман, и ей нужен был совет. В начале нашей встречи она присела и натянуто улыбнулась.

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

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

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

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

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

Я попросил Аниту еще рассказать о семье ее мужа.

— Если не брать в расчет его отца, — продолжила она, — мой муж считает, что у него была прекрасная семья. Благодаря его матери, конечно. Она действительно была святой. Его отец был очень строг с детьми. Она одна занималась воспитанием. Она внимательно слушала детей и всегда была готова помочь, — казалось, Анита рада поговорить о чем-то, кроме подозрений, касающихся ее супруга.

— Перед самой ее смертью, Даттон купил им в дом ковер и два прекрасных откидывающихся кресла, потому что знал, что отец никогда такого не сделает. Он возил мать по делам на машине, зная, что отец так делать не станет. Он относился к ней по-особенному, наверно для того, чтобы отблагодарить ее за то, что ей пришлось вынести, живя с его отцом. Один раз я рассердилась на него и сказала, что он заботится о своей матери больше, чем обо мне. Он буквально взорвался! — она всплеснула руками, — Он запретил мне так говорить. Потом он не разговаривал со мной две недели. Я поняла, что эту тему лучше больше не поднимать.

Анита помолчала.

— Может это быть как-то связано: смерть матери и его роман? Может быть, секретарша заполняет этот пробел. Это не кажется вам ненормальным?

---

## Славные Парни склонны зависеть от одобрения женщин

---

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

Разочарование вызвано тем, что в реальности чаще всего женщины рассматривают мужчин, которые хотят им потакать, как слабых и относятся к ним презрительно. Большинству женщин не нужен мужчина, который хочет их радовать, они хотят мужчину, который знает, как порадовать себя. Женщины постоянно рассказывают мне, что они не хотят пассивного и услужливого слабака. Они хотят мужчину, сохранившего яйца в целости.

---

## Верните себе тестикулы

---

Избегая общения с мужчинами и желая получать одобрение женщин, Славные Парни мешают себе получать желаемое в любви и жизни. Чтобы обратить пагубное воздействие синдрома Славного Парня, мужчинам следует вернуть потерянную мужественность. Это требует укрепления в вере, что

мужчиной быть хорошо, а также принятия всех мужских особенностей. Возвращение мужественности включает в себя:

- Общение с другими мужчинами
- Обретение силы
- Обнаружение здоровых моделей мужского поведения
- Переосмысление отношений с отцом

### Общение с мужчинами помогает Славным Парням вернуть свою мужественность

---

Общение с мужчинами необходимо для возвращения мужественности. Построение отношений с мужчинами требует осознанных усилий. Этот процесс начинается с готовности поддерживать мужскую дружбу. Чтобы это получилось, Славным Парням придется находить время, рисковать и быть незащищенными. Для многих Славных Парней время кажется серьезным фактором, мешающим им общаться с другими мужчинами. Требуется время, чтобы дойти до соседа, позвонить другу или сходить в боулинг. Оседланные своими женами, обремененные семьями или работой, они не могут жертвовать своим временем на подобные мелочи.

Общение с мужчинами подразумевает занятие мужскими делами вместе с мужчинами. Нет одного «правильного» способа, но это может быть вступление в команду, посещение соревнований, участие в молитвах или дискуссионных группах, организованная игра в покер, работа добровольцем, поездка на рыбалку, участие в забеге или просто выход в свет.

Алан — пример того, что может случиться с исцеляющимся Славным Парнем, когда тот решает больше общаться с мужчинами. Алану было сложно делать что-то или тратить время для себя, особенно с другими мужчинами. Когда он принял осознанное решение решить эту проблему, ему пришлось разобраться в том, что раньше мешало ему общаться с мужчинами, и что ему придется изменить, чтобы картина поменялась. Одним из первых действий Алана стало участие в мужской терапевтической группе. В этой группе он узнал от мужчин, какие защитные механизмы он использовал для собственной изоляции. Также он получил поддержку в том, что касалось изменения отношений с его женой.

Алан также вступил в оздоровительный клуб, где он начал играть в волейбол и теннис с другими мужчинами. Позже он возглавил создание команды, играющей в софтбол. Вначале было непросто найти время только на себя, особенно, когда это время отнималось у семьи.

Через несколько лет у Алана появилось несколько близких друзей-мужчин, и еще несколько знакомых, с которыми он регулярно видится. Раз в год он отправляется в поездку через всю страну на машине, чтобы поиграть в гольф на выходных. Для него такая поездка — одно из самых ярких событий года.

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

Вернув себе ранее подавленную мужскую энергию, он стал более привлекательным для Мэри. И хотя вначале ему было тяжело сказать ей, что он будет проводить время с друзьями, она с уважением отнеслась к его словам. Это уважение воспламенило чувства, которые она испытывала при их первой встрече.

Как оказалось, построение отношений с мужчинами дает множество плюсов. И, возможно, главный плюс для Славных Парней в том, что при этом улучшаются их отношения с женщинами. Я часто говорю Славным Парням: «Лучшее, что вы можете сделать для отношений со своей девушкой или женой — это обзавестись друзьями мужчинами». Удовлетворяя многие свои психологические потребности в мужском обществе, Славные Парни становятся менее зависимыми, требовательными, манипулирующими и разочарованными в отношениях с женщинами.

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

Мужская дружба может быть очень близкой, потому что в ней нет сексуального подтекста. Славный Парень может избегать чего-то, что расстроило бы партнера, опасаясь лишиться секса. С мужчинами нет необходимости подлизываться, успокаивать, врать, опекать или жертвовать собой, подобно тому, как им приходится поступать с женщинами. Отсутствие сексуального подтекста убирает страх и «ритуальные пляски», характерные для Славных Парней и их отношений с противоположным полом.

---

### Разрушение моногамной связи с матерью

---

Активное общение с мужчинами помогает Славным Парням разрушить моногамную связь со своей матерью. Маленьких мальчиков затягивает в нездоровые отношения с матерями, только если это допускают их отцы. Обратить эту динамику можно, создавая нормальные отношения с мужчинами.

Когда моей дочке Джеми было 18, у нее был друг, воспитанный в особенной преданности своей матери. Его отец часто был в разъездах, связанных с работой, самоустранялся от воспитания, был консервативен и требователен. Его мать «поглотила» сына, сделав его своим эмоциональным партнером.

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

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

— Твой друг — классический Славный Парень. Он был приучен хранить «моногамную» верность своей матери. К сожалению, это значит, что между вами никогда не будет полноценных отношений. Что-то все время будет мешать и тебе может показаться, что проблема в чем-то ином, но истина в том, что он ставит мать на первое место.

Джеми не особо понравилось то, что я ей сказал, но она была весьма понятливой для 18-летней девушки и понимала, что я говорю правду. Она даже вспомнила несколько примеров, уже подтверждающих мою правоту.

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

— Да, есть одно средство, — ответил я. — Он должен научиться общаться с мужчинами, к сожалению, этому он не смог научиться у своего отца. Я думаю, хорошо, что сейчас он во флоте и общается с мужчинами. Ты и сама можешь этому помочь. Если вы продолжите общаться или решите пожениться, поддерживай его дружбу с мужчинами. Только такая дружба сможет помочь ему разорвать излишне прочную связь со своей матерью.

Примерно через месяц Джеми полетела в Сан Диего с родителями своего друга, чтобы присутствовать на торжестве по поводу окончания обучения в лагере новобранцев. Как обычно его мать вела себя так, будто у нее есть все права на сына. К ее удивлению, Джеми заметила перемену в поведении друга. Несколько раз он отгораживался от своей матери и не давал ей навязывать себе свои эмоции. Джеми посчитала это, в первую очередь, результатом дружеского общения ее друга с несколькими парнями из лагеря и осознания своей мужественности.

---

## Освобождение: Упражнение 25

---

Перечислите троих мужчин, с которыми вы бы хотели общаться. Рядом с каждым именем напишите, что бы вы могли делать вместе. Затем проставьте даты и примите решение связаться с каждым из них к выбранному дню.

---

## Обретение силы помогает Славным Парням вернуть свою мужественность

---

Мужественность подразумевает силу и власть. Однако воспитание, полученное в детстве, приучило Славных Парней бояться этих вещей. Из-за этого они часто становятся эмоционально и физически слабыми. Некоторые даже гордятся своей мягкостью. Мне встречались и такие, кто занимался спортом и боевыми искусствами, но боялся своей силы.

Принятие своей мужественности означает принятие своего тела, силы и возможностей. Чтобы это произошло, Славным Парням следует перестать класть внутрь себя различный мусор и научиться отвечать на запросы их мужского организма. Это означает здоровое питание, отказ от наркотиков и алкоголя, занятия спортом, обильное питье, игры, своевременное расслабление и достаточное количество отдыха. Не важно, как именно Славный Парень поддерживает форму: бег ли это, плавание, поднятие тяжестей, боевые искусства, занятия баскетболом, волейболом или теннисом, его физическая сила превращается в уверенность в себе и силу в остальных областях его жизни.

Трэвис, адвокат чуть за пятьдесят, — хороший пример описанного выше. Трэвис пришел ко мне за помощью в решении своих семейных проблем. Во время первого занятия стали ясны две вещи: во-первых, Трэвис был Славным Парнем, а во-вторых, он страдал алкоголизмом и наркотической зависимостью. Я сказал, что буду заниматься с ним, только если он начнет решать эти свои проблемы, бросит пить и будет посещать собрания Анонимных Алкоголиков. Трэвис принял мои ограничения и спросил, сможет ли он присоединиться к одной из групп «Хватит быть Славным Парнем!».

В течение следующих нескольких месяцев отношения Трэвиса с женой кидало вверх и вниз, как йо-йо. Выяснилось, что кроме проблем в семье, у него есть множество проблем с образом жизни. Питался он в основном фаст-фудом, прикуривал одну сигарету от другой и пил несколько чашек кофе в день. Он работал допоздна и совершенно не занимался спортом.



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

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

---

### Освобождение: Упражнение 26

---

Вспомните три примера того, как вы пренебрегаете своим телом.

Запишите три примера того, как вы можете лучше заботиться о себе.

### Обнаружение здоровых моделей мужского поведения помогает Славным Парням вернуть свою мужественность

---

Я призываю Славных Парней, решивших исправиться, представить, каким им видится здоровый мужчина и подумать, какие здоровые мужские качества они хотят у себя развить. Имея в голове такую картинку, они могут начать искать мужчин, у которых уже есть такие качества. Эти мужчины могут найтись в их церкви, на работе, их софтбольной команде, это могут быть даже герои теле- и кинофильмов. Наблюдая, как эти мужчины живут и общаются с миром, Славные Парни могут составить для себя более здоровую модель мужского поведения.

Как и множество Славных Парней, я собрал для себя коллекцию «помощников». Я подружился с одним мужчиной, который был хорош в мужских развлечениях. Я начал общаться с другим, который умел много работать. Я подружился с мужчиной, который умел без проблем раскрываться и описывать свои чувства. Еще один мой друг умел рисковать и не боялся трудностей. Каждый из этих мужчин по-своему помог мне увидеть, каково это, быть мужчиной, и помог служить образцом для восстановления моей собственной мужественности.

---

### Освобождение: Упражнение 27

---

Представьте себе, как выглядит адекватный, здоровый мужчина. Какие личные качества у него есть? Запишите их. Знаете ли вы кого-то, у кого уже есть подобные качества? Как вы можете использовать пример этого человека?

### Переосмысление отношений с их отцами помогает Славным Парням вернуть свою мужественность

---



Как уже говорилось ранее, большинство Славных Парней не могут похвастать теплыми отношениями со своими отцами в детстве. Отцы были пассивными, недоступными, отсутствующими или обладали какими-то серьезными недостатками. Возвращение мужественности требует от Славных Парней рассмотрения отношений с их отцами с позиции взрослого человека.

Мэттью, программист около 45 лет, хороший пример этого процесса. На одной из встреч группы Мэттью сказал, что он не собирается идти на похороны отца, когда тому доведется умереть. Через несколько месяцев, после анализа его отношений с отцом, он решил позвонить отцу и спросить, почему тот не пригласил его на семейное торжество.

Мать Мэтта всегда изображала его отца таким злодеем, а себя представляла жертвой. Поговорив с отцом, Мэттью понял, что, хотя у отца и были проблемы, он не был так плох, как его подавала мать. После этого случая Мэттью также понял, что он пошел по этому же сценарию в своей семье, сделав из жены тирана, а из себя — жертву. Этот разговор с отцом изменил не только его видение отца, но также повлиял на его отношения с женой.

Для Славных Парней переосмысление их отношений с отцами означает попытку увидеть отцов такими, какие они есть, сложить о них свое собственное мнение. Это может быть попыткой достать их из грязи или снять с пьедестала. Возможно, Славные Парни захотят показать свои чувства, даже такие, как злость или ярость, чувства за которые придется отвечать их отцам. Это важно сделать, даже если их отцы уже умерли. Иногда это происходит в присутствии отцов, иногда в их отсутствие. Не так уж важно, готов ли отец принимать участие в этом упражнении. Важно, чтобы Славные Парни приняли свое мужское наследство, включая «долю» их отца.

Цель в том, чтобы научиться видеть отцов более точно. Так можно будет начать воспринимать отцов теми, кем они на самом деле были и являются — простые израненные люди. Это переосмысление необходимо, если Славные Парни хотят увидеть себя без искажений, принять такими, какие они есть и вернуть себе мужественность.

---

## Освобождение: Упражнение 28

---

Принятие своей мужественности требует более точного понимания своего Отца. Чтобы помочь себе в этом понимании, составьте список. Слева напишите несколько качеств своего отца. Справа напишите противоположные качества. Определите, где в возможном спектре между двух крайних характеристик находитесь вы. Часто результат этого упражнения несет немало открытий, касающихся их отцов и их самих.

Часто становится видно, что образ отца стал карикатурным, искаженным относительно их настоящей сущности.

Они могут понять, что если мужчина, которым они стали, является реакцией на их отцов, сами они тоже становятся карикатурными. Помните, противоположность сумасшествию — тоже сумасшествие.

Они понимают, что если их жизнь — реакция на Отца, то Отец по-прежнему имеет влияние на них.

Они могут узнать, что можно отличаться от отцов, не будучи их противоположностью.

Они также могут увидеть, что у них с их отцами больше общих качеств, чем им казалось раньше, или чем они готовы были признать.

### **Часть 1: Из линейек и батареек Сделаны наши мальчишки!**

Занимаясь воспитанием своих сыновей, я понимаю, что они растут в мире, очень похожим на тот, который ответственен за появление поколения Славных Парней: мальчики так же отдалены от мужчин и зависят от одобрения женщин.

Я осознал это несколько лет назад в то лето, когда мы с семьей переехали в новый дом, прежде чем мой сын Стив пошел в четвертый класс. Придя на родительское собрание в его образовательное учреждение, я был оглушен реальностью. С детского сада до пятого класса на всю школу был один единственный учитель мужчина. Это примерно 5% от всех учителей. Пока учителей представляли по классам, и они становились в ряд, я получил наглядную иллюстрацию той среды, в которой маленькие мальчики будут проводить самое впечатлительное время их жизни.

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

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

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

В наше время мальчики пытаются совершить этот переход из мира женщин, но они не могут справиться самостоятельно. У меня есть теория, что когда мальчики начинают себя агрессивно вести, странно одеваться, сутулиться, громко слушать музыку, ругаться и плевать, все это неосознанно направлено на то, чтобы казаться настолько отвратительными, чтобы их матери их возненавидели. Это позволяет им разрушить символическую связь с их матерями. Несмотря на это, этим молодым мужчинам все равно нужна помощь взрослых мужчин в том, чтобы вырваться от матерей без чувства вины и стыда, и без слишком саморазрушительного поведения.

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

Как исцеляющийся Славный Парень, я также получаю пользу от общения со своими сыновьями и их друзьями. Общаясь с ними, я вижу необузданную мужскую сущность в действии. И не только я учу

своих сыновей, как обращаться с их особенностями, вызванными тестостероном, такими, как агрессия и сексуальность, они также подают мне подобный пример.

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

Этот процесс не ограничивается биологическими сыновьями мужчин. Славные Парни могут оказать влияние на молодых родственников, скаутов, спортивные команды, школьные мероприятия, программу опеки.

Трейн, одинокий мужчина неполных сорока лет, иллюстрирует силу такого мужского влияния. Однажды вечером на занятиях его группы, Трейн рассказал о племяннике, которого растит его сестра, мать-одиночка. Трейн переживал, что с мальчиком происходит нечто похожее на то, что было с ним в детстве: бунтарское поведение и разные истории с алкоголем. Группа поддержала Трейна в его желании поддержать племянника и оказать положительное мужское влияние.

На следующем занятии Трейн весь светился от счастья. Он рассказал, как он сходил с племянником в магазин стройтоваров и как они вместе построили верстак. Его племянник был в восторге от общения с мужчиной. Трейн ушел с чувством, что он сделал доброе дело, которое поможет поменять вектор развития молодого человека.

---

## Освобождение: Упражнение 29

---

Как вы можете поддержать знакомых мальчиков и молодых мужчин, предоставляя им здоровую модель поведения мужчин? Запишите имена троих мальчиков и те дела, которые вы могли бы делать вместе

---

## Передаем преимущества дальше

---

### **Часть 2: Из загадок и мармеладок Сделаны наши девчонки!**

Девочки тоже могут выиграть от восстановленной мужской энергии. Участники одной из моих групп показали мне такой выигрыш очень наглядно. Дочь одного из участников, Лемара, девочка 12 лет, болела раком кости. Ей предстояла ампутация ноги, облучение и химиотерапия. Из-за этого она проводила бесчисленные дни в больничной койке. Однажды в пятницу вечером, когда Лемар был с дочкой в больнице, другие участники его группы неожиданно пришли туда, чтобы отвести его на ужин. Кроме того, что это оказало поддержку самому Лемару в нелегкое для него время, мужчины также произвели неожиданный эффект на его дочь. Воодушевленная их присутствием, она села в кровати и обняла каждого из посетителей. В эту ночь ей потребовалось меньше обезболивающих, и она спала лучше, чем в предыдущие несколько недель. На следующий день она только и говорила о «ее парнях», которые приходили к ней прошлым вечером.

Излечившиеся Славные Парни могут показать своим дочкам, как выглядит настоящий мужчина. Дочери только выигрывают от того, как видят, как их отец ставит рамки, прямо и понятно говорит о своих желаниях, много работает, создает, дружит с мужчинами и ставит свои потребности на важное

место. Как мальчики, девочки могут понять, каково быть мужчиной, глядя на отцов и общаясь с ними. Эта модель окажет позитивное влияние на их выбор будущих партнеров.

### **Беспронимчивая ситуация**

От того, что Славные Парни возвращают себе мужскую энергию, выигрывают все. Не только сам Славный Парень учится строить дружеские и товарищеские отношения с мужчинами, но его отношения с женщинами тоже улучшаются. И, что самое главное, все новое поколение мальчиков и девочек будет пожинать плоды, видя, каким на самом деле должен быть мужчина.

## ГЛАВА 7.

### НАЙДИТЕ ЛЮБОВЬ, КОТОРАЯ ВАМ НУЖНА: СТРАТЕГИИ УСПЕХА ДЛЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

---

«Я — жертва ее отклонений».

Карл, успешный бизнесмен за тридцать, начал первую консультацию с анализа отношений с его женой, Данитой. Высокий, одетый в строгий темный костюм с галстуком, сидящий на диване в моем кабинете, Карл напоминал маленького мальчика. Подавленность и беспомощность Карла в том, что касалось его личных отношений, была очевидна.

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

Карл рассказывал:

— Она очень похожа на мою мать. Та была всегда недовольна. Я научился только прятаться от нее или стараться не слушать, когда ее заносило. Я научился врать и скрывать то, что я не хотел ей сообщать. Я думаю, я до сих пор хорошо это умею.

Вернувшись к настоящему, он рассказал:

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

---

#### Близкие незнакомцы

---

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

Эти мужчины чаще всего считают, что существует простое решение их проблемы. Некоторые считают, что у них все будет в порядке, стоит им перестать делать то, что злит их партнера. Остальные считают, что если бы им только удалось исправить своего партнера, жизнь стала бы прекрасна.

*Отмечу, что большинство мужчин, с которыми я работал, гетеросексуальны. Хотя подобные проблемы в отношениях наблюдались и у гомосексуальных мужчин, большая часть примеров в этой главе — из отношений между мужчинами и женщинами. Чаще всего я буду использовать местоимение «она», описывая партнера Славного Парня.*

Личные отношения часто являются областью больших разочарований и замешательства для Славных Парней. Большинство Славных Парней декларируют огромное желание близости и счастья с близким человеком. Тем не менее, близость оказывается неразрешимой загадкой для этих мужчин.

Вот какой вывод я сделал после нескольких лет наблюдений за множеством Славных Парней:

*Хотя Славные парни часто заявляют о горячем желании строить близкие отношения с другим человеком, их внутренний ядовитый стыд и детские механизмы выживания делают такие связи сложными и проблематичными.*

---

### Почему Славным Парням тяжело добиться желаемой ими любви

---

Есть несколько причин, почему Славным Парням тяжело добиваться такой любви, какую они хотят. Среди этих причин, следующие:

- Их ядовитый стыд
- Ненормальные отношения, которые они совместно создают
- Их опыт создания сложных ситуаций и уклонения
- Знакомые из детства модели отношений, которые они восстанавливают
- Неосознанная потребность сохранения верности своей матери
- Неумение расставаться

---

### Ядовитый стыд мешает Славным Парням добиваться желаемой ими любви

---

Близость подразумевает ранимость. Под близостью я понимаю «знание самого себя, знание себя другим и знание вами другого». Для близости нужны два человека, желающие смело посмотреть внутрь себя и полностью раскрыть себя другому. Внутренний ядовитый стыд делает такое раскрытие до смерти страшным для Славного Парня.

Близость, по своей природе, требует от Славного Парня посмотреть в самую глубину самого себя и позволить другому сделать то же самое. Это значит, что кто-то еще сможет подойти так близко, что увидит все трещинки и заусенцы его души. Все Славные Парни старались всю жизнь стать теми, кем, как они думали, они должны стать для остальных, стараясь скрывать свои недостатки. Близость требует от них встречи с самым большим своим страхом.

---

### Совместное создание ненормальных отношений мешает Славным Парням добиваться любви

---

Постоянные старания Славного Парня скрыть свою ущербность делают близость с ним крайне затруднительной. Едва начав отношения, Славный Парень начинает балансировать. В отношениях, как добро со злом, борются страх незащитности и страх одиночества. Незащитность заключается в том, что кто-то может оказаться близко и увидеть, какой он плохой. Славные Парни убеждены, что сделав это открытие, люди станут их обижать, ругать или даже бросят.

Альтернатива не кажется лучше. Изоляция от людей воссоздает ощущение одиночества, которое пугает их с детства. Чтобы уравновешивать страх незащищенности и одиночества, Славным Парням нужна помощь. Они находят ее в людях, также пострадавших и испытывающих сложности с близостью. Вместе они строят отношения, которые одновременно и расстраивают обоих участников, и защищают их от страха разоблачения.

Даже если на первый взгляд может показаться, что множество проблем, достигающих Славных Парней, происходят из того, что принес с собой их партнер, на самом деле это не так. Проблема в том, что такие отношения они строят вместе.

Правда в том, что Славные Парни часто выбирают партнеров, которые могут стать их «проектами», и часто они выбирают действительно сложных людей. И то, что у этих людей уже есть проблемы — они матери-одиночки, они бедны, они нервные, отягощенные зависимостями, подавленные, с избыточным весом, асексуальные или патологически неверные — именно это является причиной того, что Славные Парни приглашают их в свою жизнь. Пока внимание сфокусировано на проблемах партнера, оно отвлечено от внутреннего ядовитого стыда самого Славного Парня. Это приводит к тому, что самые главные его отношения, скорее всего, будут наименее близкими.

### Шаблоны озабоченности и избегания мешают Славным Парням добиваться желаемой ими любви

---

Процесс балансирования близости Славных Парней воспроизводится двумя различными путями. Первый — излишнее погружение в личные отношения, с ущербом для себя и прочих интересов. Второй заключается в том, чтобы эмоционально закрываться от партнера, продолжая играть роль Славного Парня для всех остальных. Я называю первый тип парней «озабоченным», а второй «избегающим».

Озабоченный Славный Парень эмоционально полностью зависит от партнера. Его мир вращается вокруг нее. Она важнее, чем его работа, друзья, его увлечения. Он сделает все, что угодно, только чтобы она была счастлива. Он будет дарить подарки, стараться решить ее проблемы и подстраивать свой график так, чтобы быть с ней. Он с радостью будет жертвовать своими желаниями и потребностями, чтобы завоевать ее любовь. Он даже будет закрывать глаза на ее плохое настроение, приступы гнева, вредные привычки, эмоциональную или сексуальную недоступность — и все потому, что он «так ее любит».

Озабоченных парней можно сравнить с собаками, живущими под столом. Эдакие маленькие собачки, крутящиеся под столом в ожидании объедков, которые могут к ним упасть. Озабоченные партнеры так же ожидают счастливого случая, чтобы им перепал осколок сексуального интереса, кусочек свободного времени, фрагмент хорошего настроения, клочок внимания. Соглашаясь на объедки, которые падают со стола, озабоченные Славные Парни думают, что получают нечто очень хорошее.

Снаружи может показаться, что Славный Парень страстно желает и готов к близким отношениям, но это лишь иллюзия. Одержимость и озабоченность Славного Парня — это попытка присосаться к эмоциям партнера. Присосаться и вытягивать из нее жизнь, чтобы заполнить пустоту внутри себя. Партнерша Славного Парня бессознательно подыгрывает этому плану, и старается изо всех сил, чтобы Славный Парень не смог подобраться достаточно близко, чтобы «присосаться». Поэтому партнерша Славного Парня часто выглядит уклоняющейся от близости, о которой мечтает Славный Парень.

Избегающий тип более сложен в рассмотрении. Кажется, что такой Славный Парень ставит свою работу, интересы, родителей и все остальное превыше партнерши. Он может не казаться ей таким уж приятным парнем, и все из-за того, что он часто предпочитает помогать другим. Он может сам



вызываться чинить машины друзей или крышу матери. Он может работать на двух или трех работах или помогать детской спортивной команде. И хотя он не потакает всем капризам своей партнерши, он считает, что, согласно скрытому контракту, раз он Славный Парень, его партнерша должна быть с ним ласковой, хотя он не ласков с ней.

Оба варианта, озабоченный и избегающий, блокируют возникновение любой возможности близости. Они позволяют Славным Парням чувствовать себя вне опасности, но не дают чувствовать себя любимыми.

---

### Освобождение: Упражнение 30

---

Кем вы видите себя, Озабоченным или Избегающим? Кем вас видит ваша партнерша? Меняется ли шаблон вашего поведения? Какие роли вы играли в прошлых отношениях?

### Воспроизведение знакомых шаблонов поведения из детства мешает Славным Парням добиваться любви

---

В человеческой природе заключено стремление тянуться к тому, что кажется знакомым. Именно поэтому Славные Парни строят взрослые отношения, отражающие сущность их детских отношений. Например:

- Если выслушивание проблем матери в детстве давало Славному Парню ощущение причастности, он может вырасти, считая подобное поведение эквивалентом близости. Чтобы чувствовать свою ценность и нужность во взрослых отношениях, он может выбрать партнершу, у которой будет немало проблем.
- Если он был обучен опекать и решать проблемы страждущих членов семьи, Славный Парень может найти способ делать это же во взрослых отношениях.
- Если он верил, что его потребности могут быть удовлетворены только после того, как все в порядке у значимых людей, он может быть готов жертвовать собой ради партнера.
- Если он был брошенным ребенком, он может выбирать неверных или закрытых партнерш.
- Если он рос у строгих, требовательных или властных родителей, он может выбрать партнера с подобными качествами.

Иногда партнерша, которую Славный Парень избирает для построения знакомых ему типов отношений, исходно не обладает всеми нужными ему характеристиками в начале отношений. В этом случае он будет стараться ей помочь стать той, которая ему нужна. Он может спроецировать на нее одно или несколько качеств своих родителей. Он может вести себя так, будто она является кем-то другим. Его искаженные потребности незаметно могут заставить его партнершу реагировать настолько же искаженно.

Например, в детстве я никогда не знал, в каком настроении будет мой отец, когда я вернусь домой. Чаще всего, настроение было не из хороших. Я научился приходить домой, готовый к худшему.



Позже я воспроизвел этот же сценарий в своем браке. Я перенес непредсказуемое настроение своего отца на свою жену, и часто возвращался домой, готовый к тому, что она будет сердиться. Даже если у нее было хорошее настроение, моя готовность защищаться часто вызывала напряженность между нами. В этот момент Элизабет выглядела как мой злобный отец, и, благодаря своему искаженному поведению, я получал знакомую ситуацию.

---

### Освобождение: Упражнение 31

---

Нас тянет к людям, у которых можно найти худшие качества обоих наших родителей. Вместо того, чтобы винить свою партнершу за свой неосознанный выбор, определите, как она помогает вам воссоздавать привычные шаблоны поведения из вашего детства. Поделитесь этим с партнершей.

### Бессознательная потребность сохранять моногамные отношения со своей мамой мешает Славным Парням добиваться желаемой ими любви

---

Склонность Славных Парней сохранять верность своим матерям серьезно мешает построению настоящего близких взрослых отношений. Славные Парни изобретательно находят способы поддерживать эту детскую связь. Все они сходятся в том, чтобы у Славного Парня не было возможности установить серьезную связь с любой другой женщиной.

---

### Освобождение: Упражнение 32

---

Ниже приведены способы, которые Славные Парни неосознанно используют для поддержания связи со своей матерью. Посмотрите на список. Отметьте те пункты, которые помогают вам хранить моногамную верность своей матери. Расскажите об этом надежному человеку.

- Чрезмерное вовлечение в работу или хобби
- Построение отношений с людьми, требующими исправления
- Алкогольная или наркотическая зависимость
- Зависимость от порнографии, мастурбации, фантазий, секс-чатов или проституток
- Интрижки
- Сексуальные отклонения: недостаток страсти, неспособность возбудиться или поддержать эрекцию или предварительная эякуляция
- Построение отношений с грубыми, больными, подавленными, зависимыми, неверными или недоступными женщинами
- Уклонение от секса или обет безбрачия

---

### Неумение вовремя расставаться мешает Славным Парням добиваться любви

---

И, наконец, Славным Парням сложно добиться любви, потому что они тратят слишком много времени, стараясь исправить неудачные отношения. Обычно они страдают от старой как мир проблемы поиска любви в неподходящих местах. А если Славный Парень будет проводить все свое время, находясь в неудачных отношениях, это практически гарантирует, что он не найдет ничего лучшего.

Когда здоровые люди понимают, что сложившиеся отношения их не устраивают, или у выбранного партнера нет желаемых качеств, они уходят. Только не Славные Парни. Они воспитаны так, чтобы стараться снова и снова все исправить, даже если ситуация непоправима или человек неисправим. Эта тенденция расстраивает всех участников отношений.

Даже когда Славные Парни пытаются закончить отношения, им это не очень хорошо дается. Они тянут до последнего, не могут сказать прямо, обвиняют или обманывают. Обычно им приходится делать это несколько раз, пока, наконец, не получится. Я часто шучу, что в среднем Славному Парню нужно девять попыток, чтобы расстаться с девушкой. К сожалению, это недалеко от правды.

---

### Стратегии построения успешных отношений

---

Не бывает идеальных отношений. Нет идеальных партнеров.

Любые отношения по сути своей хаотичны, полны событий и сложны. Вторая часть этой главы не поможет вам найти совершенного партнера или построить безупречные отношения. Это просто стратегия по созданию того, что будет работать.

Осознав написанное ниже и изменив образ жизни, исцеляющиеся Славные Парни смогут поменять свой подход к отношениям. Славные Парни смогут:

- Ценить себя
- Ставить себя на первое место
- Раскрываться надежным людям
- Избавиться от скрытых контрактов
- Взять ответственность за свои потребности
- Раскрыться
- Жить в реальном мире
- Выражать свои чувства
- Развивать целостность
- Устанавливать рамки
- Принять свою мужественность

Предыдущие главы иллюстрировали, как может изменяться жизнь Славных Парней, когда они изменяли свое поведение. Давайте рассмотрим поближе, как применение этих жизненных стратегий может помочь Славным Парням добиться любви.

---

## Предупреждение

---

Если вы сейчас состоите в отношениях, программа исцеления от синдрома Славного Парня, представленная в этой книге, может серьезно повлиять на вас и вашего партнера.

Может произойти следующее:

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

---

## Умение ценить себя помогает Славным Парням добиваться любви

---

Суть освобождения от синдрома Славного Парня заключается в осознанном решении жить свою жизнь в соответствии со своими желаниями. В своих группах я часто призываю Славных Парней быть теми, кем они являются, без остатка. Я поддерживаю их решения о том, что для них хорошо, и их готовность стать такими, как они хотят, не жалея сил. Люди, которым они нравятся такими, какие они есть, останутся с ними. Остальные уйдут. Это единственный способ поддерживать здоровые отношения. Никому не хочется лгать или прятать свою сущность, чтобы их любили или с ними оставались. Но именно так обычно ведут себя Славные Парни, создавая близкие отношения.

Рассмотрим, что может произойти со Славным Парнем, решившим радовать в первую очередь себя, а не партнера, на примере Джорджа. На всем протяжении отношений с его женой Сьюзан, он старался сделать ее счастливой. За пять лет Джордж забросил охоту и рыбалку (его главные увлечения), перестал встречаться с друзьями, передал все денежные вопросы Сьюзан и поддержал ее решение стать домохозяйкой, потому что ей не нравилась ее работа. Эти изменения происходили постепенно. Все они служили одной цели — порадовать Сьюзан.

Однако Сьюзан редко бывала счастлива. К моменту, когда Джордж решил начать заниматься в группе, он чувствовал беспомощность и отчаяние и даже был готов расстаться с женой. Джордж считал Сьюзан причиной своего отчаяния. Первые несколько недель он только и делал, что жаловался на свою жену. В конце концов, члены группы стали указывать ему на то, что он постоянно выставляет себя жертвой, и предложили что-то поменять в себе, вместо того, чтобы во всем винить жену. На это ушло несколько месяцев, но Джордж все-таки начал изменяться. Самым заметным изменением стало сознательное решение перестать прилагать усилия к тому, чтобы Сьюзан стала счастливой. Он понял, что его попытки обрадовать ее не работают, а только вызывают в нем чувство разочарования.

Джордж начал с того, что на одни выходные в месяц стал уезжать на охоту или на рыбалку. Когда Сьюзан попыталась манипулировать им, чтобы пресечь поездки, он настоял на своем. Вслед за этим, вместо того, чтобы передавать все деньги жене, он решил позволить себе тратить деньги по своему усмотрению. Это также вызвало сопротивление жены. Возможно самым страшным для него шагом стала четкая организация бюджета и информирование Сьюзан о том, что если она хочет активнее управлять финансовыми поступлениями, ей придется выйти на работу.

Неожиданно произошли две вещи. Во-первых, Джордж перестал чувствовать себя жертвой и начал лучше относиться к Сьюзан. Во-вторых, Сьюзан начала сама отвечать за свою жизнь и стала меньше зависеть от Джорджа.

Через год в группе, Джордж рассказал, что он стал более доволен жизнью, и что брак его исправился. Он поблагодарил участников группы за поддержку его решения заниматься собой, а не попытками сделать счастливой Сьюзан.

---

### Освобождение: Упражнение 33

---

Запишите, что вы делаете, чтобы порадовать партнершу. Что бы вы делали иначе, если бы вам не надо было беспокоиться о том, чтобы она была счастлива?

---

### Установление границ помогает Славным Парням добиваться любви

---

Суть границ была представлена в пятой главе. Нигде установление границ не является таким важным для Славных Парней, как в отношениях с близкими людьми. Правильно устанавливая границы в отношениях со своими партнершами, Славные Парни создают ситуации, когда они сами и их партнерши смогут быть уязвимыми и переживать настоящую близость.

Я показываю Славным Парням, часто на глазах у их партнерш, как стоять на своем и устанавливать границы. Бывали случаи, когда партнерша Славного Парня аплодировала в ходе таких демонстраций. Сам Славный Парень при этом разевал рот от удивления и спрашивал: «Ты хочешь сказать, что хочешь, чтобы я перечил тебе, дорогая?» «Конечно, хочу», отвечала она, «Я не хочу быть женой того, о кого я могу вытирать ноги».

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

Когда исправляющийся Славный Парень устанавливает границы в отношениях со своей партнершей, она чувствует себя более уверенной. В целом, когда женщины чувствуют себя защищенными, они чувствуют, что их любят. Если партнер может выстоять против нее, он сможет также постоять за нее. Границы вызывают уважение. Если Славный Парень не может устанавливать границы и рамки, это может быть истолковано как неуважение к самому себе, за что же ей уважать его?

Чтобы Славным Парням было проще понять, нужно ли устанавливать границы при общении с конкретным партнером, я рекомендую им применять Правило Второго Свидания. Оно состоит в том, чтобы задавать себе вопрос: «Если это происходит на втором свидании, будет ли третье?» Этот вопрос помогает им увидеть, не мирятся ли они с чем-то таким, с чем лучше не мириться?

Когда они решают, как реагировать на поведение, которое кажется им непозволительным, я призываю их использовать Правило Здорового Мужчины. Это практическое правило выражается в вопросе «Как бы здоровый мужчина поступил в этом случае?» Удивительно, но, даже просто мысленно задав себе этот вопрос, они обращаются к своей врожденной мудрости, которая позволяет им отреагировать адекватно.

Как только Славный Парень понимает, что способен установить границы в любой момент, он может позволить людям приблизиться, проявить чувства, сексуальность и так далее. Он может больше этого не бояться, потому что в любой момент, почувствовав себя неудобно, он может сказать «стоп», «нет», «не так быстро» или просто уйти. Он может сделать все что угодно, чтобы позаботиться о себе.

---

## Освобождение: Упражнение 34

---

Есть ли области в ваших отношениях, где вы боитесь устанавливать границы? Возможно, вы:

- Допускаете недопустимое поведение
- Избегаете разбираться в чем-то, потому что это может привести к конфликту
- Не просите о том, чего хотите
- Жертвуете своими интересами, чтобы сохранить мир

Если бы вы применили правила Второго Свидания или Здорового Мужчины в этих случаях, как бы это могло изменить ваше поведение?

---

### Дополнительные стратегии счастливых, здоровых отношений

---

В дополнение к программе реабилитации, представленной в предыдущих главах этой книги, есть несколько дополнительных стратегий, которые помогут Славным парням добиться желаемой любви. Среди них есть:

- Концентрация внимания на отношениях, а не на партнере
- Отказ от воспроизведения нежелательного поведения
- Выбор новых решений

---

### Концентрация внимания на отношениях, а не на партнере, помогает Славным Парням добиваться желаемой любви

---

Страдающих людей притягивает к себе подобным. Создавая отношения, Славные Парни часто выбирают партнеров, которые кажутся им более проблемными, чем они сами. Это создает опасную иллюзию, что один из них ущербнее другого. Это неправда, потому что здоровых людей не тянет к нездоровым — и наоборот. Я часто напоминаю парам: если среди вас есть один очевидно ущербный человек, это значит, что их двое. Без исключений.

Когда мы с женой начали встречаться, мы считали, что у нее проблемы, а я здоров. Эти сценарии работали неплохо, пока она не начала ходить к психотерапевту. Однажды, придя домой после терапевтического занятия, она вдруг объявила, что поняла, что у меня столько же проблем, сколько и у нее. Из-за того, что я не мог смириться с мыслью, что у меня «проблемы», я ответил: «Нет, ты наконец-то поняла, что ты тоже здоровая, как и я».

Отношения, которые мы построили вместе, позволяли нам обоим играть знакомые, но ненормальные роли. К сожалению, они также исключали возможность настоящей близости, пока Элизабет не стала подвергать сомнению наш статус-кво. Я слышал истории множества Славных Парней, которые строили отношения подобно тому, как начинали мы с Элизабет. Эти мужчины верили, что они —

жертвы «нездорового» поведения партнеров. Эта иллюзия сохраняет в отношениях одни и те же неэффективные шаблоны.

Концентрируя внимание на отношениях, а не на партнере, Славные Парни могут добраться до своих детских переживаний одиночества, пренебрежения, насилия или подавления. Они могут использовать эту информацию, чтобы понять, почему они построили именно такие отношения. Этот процесс позволяет им исправлять отношения. Вместо того чтобы говорить «вот, если бы она...», Славный Парень должен спросить:

«Почему мне нужны были именно такие отношения?»

«Что именно в этих отношениях дает мне играть знакомую роль?»

«Что в этих отношениях позволяет мне удовлетворять свои бессознательные потребности?»

«Почему я пригласил этого человека в свою жизнь?»

Когда исцеляющийся Славный Парень начинает задавать эти вопросы, он может увидеть свою партнершу, как помощницу в исцелении. Это не только меняет точку зрения на партнершу, но также является ответом на детские проблемы, которые мешают ему строить по-настоящему близкие отношения.

В начале этой главы мы познакомились с Карлом, чья жена Данита казалась такой же недовольной и холодной, как и его требовательная мать. Карл никогда не знал заранее, будет ли его мать его ругать, сердиться или обвинять. Став взрослым, Карл воссоздал подобную ситуацию с Данитой. Когда та сердилась, Карл начинал использовать все свои детские механизмы выживания, такие, как избегание и замкнутость, чтобы защищаться. Карл обвинял Даниту в том, что та все время недовольна, и ходил на цыпочках, чтобы только ее не расстраивать. Карл говорил себе, что он этого не заслужил. Из-за этого он часто думал о вариантах «отступления».

Отношения начали меняться, когда Карл начал видеть в Даните «подарок», который он сам привнес в свою жизнь, чтобы иметь возможность разобраться с боязнью требовательных и критичных людей. Как только Карл поменял свой взгляд на жену, изменения не заставили себя долго ждать. Он начал осмысливать опыт, который ему пришлось пережить в детстве. Он начал противостоять Даните, вместо того, чтобы избегать ее и замыкаться. Когда он понял, что недовольство Даниты — результат его детских переживаний, Данита перестала казаться ему настолько сердитой. Это позволило ему начать теплее относиться к жене и их отношения заметно улучшились.

---

### Освобождение: Упражнение 35

---

В следующий раз, когда вы почувствуете отчаяние, грусть или злость на свою партнершу, спросите у себя:

«Почему я пригласил эту женщину в свою жизнь?»

«Чему я могу научиться в этой ситуации?»

«Как бы изменилось мое мнение об этой ситуации, если бы я видел в ней «дар»?»

---

Отказ от воспроизведения нежелательного поведения помогает Славным Парням добиваться любви

---

Пару лет назад мы купили щенка [Веймаранера](#) и начали посещать с ним школу дрессировки. Один из первых уроков, который мы получили, был в том, что нам самим надо учиться послушанию. Большинство собак, которые плохо себя ведут, как нам рассказали, являются жертвами наплевательского или непоследовательного поведения хозяев.

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

В этом основное противоречие Славных Парней: они мечтают о гладких, беспроblemных отношениях. Обычно, когда их партнерша грустит, подавлена, сердится или переживает из-за проблемы, они тут же спешат решить проблемы и все исправить. Они верят, что если они так поступают, проблема исчезнет и все быстро вернется к норме. К сожалению, это подобно поощрению собаки, писающей на ковер. Всякий раз, проявляя внимание к действиям, которые он бы хотел искоренить, он на самом деле поддерживает их. Эта поддержка увеличивает вероятность того, что то же самое произойдет снова. Например, жена Джо часто приходила с работы домой недовольная. Джо расстраивало то, что жена была не в духе. Чтобы облегчить свое беспокойство, он расспрашивал жену о том, что случилось. После недолгих уговоров она часами распространялась на тему того, как ее обижают на работе. Джо слушал и давал ценные советы, надеясь, что этим он вернет ей хорошее настроение.

Этой попыткой быстро облегчить беспокойство Джо создал долгосрочную проблему. Каждый раз, когда он спрашивал у жены, что случилось, часами выслушивал ее и давал советы, он провоцировал повторение поведения, которое ему не нравилось.

В школе дрессировки собак мы узнали, что, чтобы избавиться от нежелательного поведения, вы должны перестать обращать на него внимание. То же самое применимо к отношениям. Как многие Славные Парни, Джо чувствовал себя жертвой поведения своей жены. Он не замечал того, что сам несет ответственность за его повторение. Когда другие участники группы «Хватит быть Славным Парнем!» указали ему на это, он решил изменить свое поведение.

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

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

## Выбор новых подходов в начале новых отношений помогает Славным Парням добиваться любви

---

Всем Славным Парням, отношения которых заканчиваются и тем, кто в настоящий момент одинок, я рекомендую использовать новый подход для начала отношений. Отношения всегда полны неразберихи, и невозможно избежать каких-то шероховатостей и проблем, но не стоит усложнять их еще сильнее. Именно в этой области я советую менять подход в первую очередь. Иначе говоря, стоит начинать отношения, имея ясные и здравые ожидания, а не неосознанные и искаженные.



Новый подход означает выбор других партнеров. «Экземпляр, требующий ремонта» может быть интересен, когда речь идет о машине, но это ужасный вариант при выборе партнера. Из-за неуверенности в себе, Славные Парни имеют обыкновение выбирать партнеров, которым не помешает «косметический ремонт». Они не думают, что смогут заинтересовать здорового индивидуума, поэтому предпочитают выбирать алмазы, требующие шлифовки. Они выбирают партнеров со сложным детством, жертв сексуальных домогательств, за которыми тянутся «хвосты» старых неудачных отношений, депрессивных, безденежных, страдающих ожирением или несчастных матерей-одиночек. Они начинают свою работу по скрытому контракту — исправление, опека и ублажение — в надежде на то, что в результате им достанется блистательный драгоценный камень. К сожалению, эта стратегия редко срабатывает.

Когда же исцеляющиеся Славные Парни строят отношения с людьми, не требующими исправлений, они получают возможность исправиться сами, добиваясь желаемых отношений. Это не означает, что необходимо найти идеального партнера, достаточно найти такого, кто уже сам несет ответственность за свою жизнь. Члены моих групп предложили список качеств, которые стоит искать в людях для создания новых отношений. Среди них могут быть (в любом порядке):

- Страсть
- Целостность
- Счастье
- Интеллект
- Уверенность в своей сексуальности
- Финансовая независимость
- Потребность в личностном росте

Славные Парни, состоящие в отношениях, могут озаботиться тем, что их текущая партнерша не вписывается в этот список достоинств (особенно в их глазах). Это не значит, что им надо срочно расставаться и искать новые гавани. Вместо этого я предложил бы этим мужчинам для начала справиться со своими собственными проблемами и понять, почему им была нужна именно такая партнерша.

Новая партнерша не станет решением, если Славный Парень продолжает искать отношения такого же типа. Я заметил, что когда Славные Парни начинают разбираться со своими особенностями в поведении, их отношения также начинают меняться. Иногда они даже пересматривают свое желание расстаться. Иногда они просто убеждаются, что настало время перемен. Славные Парни стараются все делать «правильно». Этот список — не рецепт счастья. Не существует идеальных людей и не бывает идеальных отношений. Но сознательный поиск этих качеств в будущем партнере может уберечь Славных Парней от многих страданий и увеличить шансы найти именно ту, которую они искали.

Использование новых подходов также означает не торопиться с сексом в новых отношениях. Важно успеть рассмотреть партнершу на предмет качеств, описанных выше, удерживаясь от постели, пока они хорошо не познакомятся. После того, как в отношениях появляется секс, неподвзятное знакомство заканчивается. Секс устанавливает настолько прочную связь, что трудно трезво оценить целесообразность новых отношений. Славные Парни могут быть в курсе определенных качеств или



особенностей, которые их не устраивают, но после того, как у них был секс, труднее решать эти проблемы — и еще труднее расставаться.

---

### Примите вызов

---

У исправляющихся Славных Парней могут быть полноценные, близкие отношения. Жизнь сложна, и отношения также не даются легко. Применяя стратегии, описанные в этой книге, Славные Парни позволяют себе встречать эти сложности и добиваться тех отношений, о которых они мечтали.

## ГЛАВА 8.

### ДОБЕЙТЕСЬ ЖЕЛАЕМОГО В СЕКСЕ: СТРАТЕГИИ ДОСТИЖЕНИЯ ХОРОШЕГО СЕКСА

---

Возьмите все, что было написано о Славных Парнях в этой книге: стыд, самопожертвование, потребность в одобрении, пристрастие делать то, что не работает, неумение прямо выражать мысли, опека, скрытые контракты, попытка всеми управлять, страхи, нечестность, неумение принимать заботу, неудачные отношения, потерю мужской энергии. Положите все это в большую банку, хорошенько потрясите, снимите крышку, посмотрите внутрь — и вы получите картину, точно описывающую сексуальную жизнь Славных Парней.

Для Славных Парней самые острые переживания, ядовитый стыд и нездоровые механизмы выживания концентрируются и преувеличиваются именно в сексе. Не будет преувеличением сказать, что каждый из Славных Парней, с кем я работал, имел большие проблемы с сексом. Их проблемы проявлялись разными путями, но чаще всего это были:

- **Слишком мало.** Это самая частая жалоба Славных Парней. Суть проблемы часто описывается как сексуальная заторможенность или недоступность партнерши (или женщин вообще)
- **Готовность соглашаться на плохой секс.** Славные парни часто считают, что плохой секс лучше, чем никакого. При этом чаще всего они обвиняют партнершу.
- **Сексуальные нарушения.** Обычно в форме нарушений возникновения или поддержания эрекции или предварительной эякуляции.
- **Сексуальная подавленность.** Некоторые Славные Парни жалуются на низкий или отсутствующий интерес к сексу. При этом чаще всего они находят выход сексуальной энергии способом, который предпочитают скрывать.
- **Сексуальная зависимость.** Это может быть навязчивая мастурбация, зависимость от порнографии, измены, пип-шоу, секс по телефону, киберсекс и проститутки.

Если сложить все эти факторы вместе, вы получите породу мужчин, у которых мало хорошего или вообще какого бы то ни было секса. И, хотя большинство Славных Парней ищут причины этих проблем вне себя, чаще всего выходит наоборот. Славные Парни сами делают все, чтобы их сексуальная жизнь не стала удовлетворяющей.

---

#### Стыд и страх

---

Сложности Славных Парней с сексом напрямую связаны с двумя проблемами: стыдом и страхом. Все Славные Парни испытывают стыд и страх перед своей сексуальностью и сексуальными проявлениями. По моим наблюдениям, признавать свою сексуальность для Славных Парней труднее всего. Это так важно, что я повторю еще раз: все Славные Парни испытывают стыд и страх в области, которая касается их сексуальности и сексуальных проявлений.

Если бы можно было забраться в мозг Славного Парня и рассмотреть часть подсознания, отвечающую за секс, вероятнее всего там бы нашлось следующее:

- Детские воспоминания, заставляющие его чувствовать себя плохим
- Боль от неудовлетворенных вовремя потребностей
- Последствия жизни в семье сексуально неполноценных родителей
- Сексуальные отклонения и иллюзии извращенного общества
- Отсутствие адекватной информации о сексе, когда она была нужна
- Чувство вины за сексуальность, вызванное веками воздействия религии
- Последствия скрытой сексуальной привязанности к матери
- Травматические последствия сексуальных домогательств
- Воспоминания о ранних сексуальных экспериментах, хранящиеся в тайне
- Искаженное и нереалистичное изображение тел и секса в порнографии
- Стыд скрываемых сексуальных зависимостей
- Воспоминания о старых сексуальных неудачах и отказах

Каждый раз, когда у Славного Парня доходит дело до сексуальных чувств или ситуаций, он должен разбираться со всем этим подсознательным багажом. Славные Парни придумывают многочисленные способы уклонения или отвлечения себя от стыда и страха, связанных с сексом. К сожалению, все эти действия мешают Славным Парням добиваться чего-то, напоминающего полноценную сексуальную жизнь. Для уклонения и отвлечения они используют:

- Избегание сексуальных ситуаций и возможностей
- Попытки быть хорошим любовником
- Скрытые сексуальные зависимости
- Подавление жизненной энергии
- Согласие на плохой секс

### Избегание сексуальных ситуаций и возможностей мешает Славным Парням иметь хороший секс

---

Как бы странно это ни звучало, Славные Парни находят много изобретательных путей, чтобы избегать секса.

Я ввел термин «Вагинобоязнь», чтобы описать эту особенность. Вагинобоязнь — это синдром, при котором пенис старается избегать вагин или покидает их как можно скорее. Хотя этот способ призван оберегать Славного Парня от страха и стыда, он также гарантирует, что у него не будет достаточно секса.

Алан мог бы быть изображен на рекламном щите вагинобоязни. Алан обратился ко мне из-за вредной привычки заводить околосексуальные отношения вне своего брака. Некоторые из подобных свиданий бывали весьма горячими, но ни одно из них не венчалось половым актом. Проблема стала явной,

когда он начал крутить роман с одной из подруг жены, и жена нашла уличающую записку в кармане его пальто.

В процессе терапии Алан рассказал, что ему нравится женское внимание. При общении в обществе, ему всегда удобнее общаться с женщинами. Со временем стало ясно, что в детстве он был сформирован таким образом: — моногамная связь с матерью, решение отличаться от отца и последствия строгого религиозного воспитания, — что ему приходилось придумывать изобретательные способы, как добиваться внимания женщин, без того, чтобы помещать свой член в их влагалища. Я называю такое нередкое для Славных Парней поведение «флиртом без траха». Пока член Славного Парня не окажется во влагалище, он может обмениваться сексуальной энергией любого рода, но при этом считать, что у него не было секса, и он не сделал ничего предосудительного.

Как-то раз Алан рассказал в группе о примере такого поведения. Алан был в командировке с сотрудницей, молодой женщиной, которой симпатизировал. Во время поездки они флиртовали и обменивались сексуальными намеками. Как-то вечером они сидели в баре и говорили о жизни. Вечер закончился медленными танцами. На следующий вечер после пары рюмок девушка пригласила его сходить с ней в джакузи. Она появилась в открытом купальнике. В джакузи она сидела у него на коленях, и они страстно целовались. И хотя Алан сильно возбудился, он отклонил ее предложение подняться в ее номер, потому что не хотел «рисковать их рабочими отношениями».

Эта история — логичное следствие вагинобоязни, привычной для Алана. У него была пара подружек в школе. Но всякий раз, когда девушки уже были всерьез готовы двигаться дальше петтинга, Алан чувствовал себя дискомфортно и расставался с ними.

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

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

## Стремление быть хорошими любовниками мешает Славным Парням иметь хороший секс

---

Многие Славные Парни гордятся тем, какие они хорошие любовники. Быть хорошим любовником — может оказаться «присоединением» и, на их взгляд, выгодно отличает их от других мужчин. Это также может быть очень эффективным механизмом, позволяющим им заниматься сексом, отвлекаясь от внутреннего страха и стыда. Концентрируясь на возбуждении и удовольствии партнерши, Славные Парни отвлекаются от ядовитого стыда, ощущения своей неадекватности или удушающего страха.

Терренс, Славный Парень около 35, может послужить хорошим примером этого.

— У меня проблема с преждевременным семяизвержением, — так Терренс представил себя на первом занятии.

— Моя первая жена ушла к другому, — продолжил он без остановки, — Это было невыносимо. Хорошо, что я встретил замечательную, чувственную, сексуальную женщину, мы заключили помолвку и собираемся пожениться. Только одна проблема: я кончаю слишком быстро. Она меня так заводит, что я слишком возбуждаюсь.

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

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

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

## Скрытые сексуальные зависимости мешают Славным Парням иметь хороший секс

---

Представьте, какой куш сможет отхватить тот, кто придумает таблетку, которая прогоняет одиночество, лечит скуку, облегчает ощущения бесполезности, сглаживает конфликты, создает ощущение, что тебя любят, облегчает стрессы и практически решает любые личные проблемы. Славные Парни считают, что такое лекарство существует — они называют его «сексом».

Многие Славные Парни еще в детстве обнаружили, что сексуальное возбуждение отлично отвлекает от изоляции, суеты, завышенных ожиданий и ощущения заброшенности, знакомых им с детства. К сожалению, когда Славные Парни приходят во взрослую жизнь со своим «защитным одеялом», оно мешает им переживать действительно близкие и полноценные сексуальные переживания с другим человеком. Я обнаружил, что Славные Парни склонны к тайному навязчивому сексуальному поведению. Согласно моей теории, чем более славным кажется парень, тем темнее его сексуальные тайны. Чаще всего именно так и происходит. Секс — основной двигатель человечества. Но из-за того, что большинство Славных Парней считают, что им нельзя быть сексуальными, или думают, что остальные считают это плохим, сексуальные символы надо скрывать.

Лайл, программист за сорок, отличный пример этой связи. Лайл — всеобщий любимчик. Он один из тех, у кого нет явных недостатков. Настоящий христианин, Лайл преподает в воскресной школе и всегда готов помочь любому нуждающемуся. Его жизнь кажется идеальной. Есть только одна загвоздка — Лайл повернут на порнографии. Выросший в семье христиан-евангелистов, он впервые познакомился с этим наркотиком в девять лет. Будучи одиноким ребенком, он часами сидел в своем убежище на дереве и глядел на фотографии голых женщин. С ними он не чувствовал себя одиноким.

Даже через пятнадцать лет после свадьбы эта привычка Лайла оставалась тайной за семью печатями. За эти годы его страсть распространилась на прокат взрослых фильмов, посещение пип-шоу и стрип-баров, а также звонки в службу секса по телефону. Не так давно его одержимость нашла выход в киберпространстве. Завсегдатай чатов, он завязал несколько романов с безликими сёрферами из интернета.

За время их брака жена Лайла несколько раз жаловалась ему на их скучноватую половую жизнь. Она говорила, что ненормально обходиться без секса месяцами. Лайл соглашался с ней и говорил, что сам

не против заниматься сексом почаще. Но потом он находил оправдания в том, что слишком устает на работе и слишком подавлен стрессами семейной жизни.

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

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

### Подавление своей жизненной энергии мешает Славным Парням иметь хороший секс

---

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

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

Такая стратегия формируется в подростковом возрасте — попытка привлечь женщину и завоевать ее сексуальное расположение, стараясь быть «хорошим» — и затем переносится во взрослую жизнь многими Славными Парнями. Для Славных Парней обычным делом является одновременно считать, что женщине с ним повезет, и не понимать, чем бы они могли ее привлечь. И, поскольку они не понимают, чем они могли бы привлечь женщину или возбудить в ней сексуальный интерес, Славные Парни ухватываются за стратегию «быть хорошими», даже если она раз за разом оказывается неэффективной для получения желанного секса.

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

Женщины постоянно говорят мне, что, хотя вначале они находят привлекательной обходительную манеру Славного Парня, со временем они быстро охлаждаются к идее заниматься с ним сексом. Порой партнерша может почувствовать себя ущербной, но дело совсем не в ней. Просто в личности Славного Парня очень мало такого, что могло бы завести или возбудить возможную партнершу. Снова и снова продолжая делать то, что не работает, Славные Парни исключают возможность заполнить секс своей мечтой.

### Согласие на плохой секс мешает Славным Парням иметь хороший секс

---

Жена одного Славного Парня, женщина около 30, поделилась со мной, как ее партнер «брал ее измором», выпрашивая секс. Когда она отказывалась, он надувал губы и замыкался. Когда же она не возражала, он концентрировался на ее возбуждении, при этом она почти ничего не давала взамен. Она

убежденно добавила: «Я могла бы сказать ему, что меня бы завело, если бы он себя поджег. Он бы с радостью это сделал, считая, что это отличный секс, потому что это сделало меня счастливой».

Соглашаясь на плохой секс, Славные Парни гарантируют, что у них не будет хорошего. Возьмем Аарона для примера того, как Славные Парни устраивают себе плохой секс. Заглянем в его спальню и посмотрим обычный сексуальный сценарий между ним и его женой, Ханной.

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

И хотя Ханна уже давала несколько раз понять Аарону, что ей неприятны его приставания, он пристраивается к ней сзади и начинает массировать ее спину. Массируя ее плечи, он отмечает свое расстройство по поводу ее недоступности. Перемещая руки ниже, к ее ягодицам, он также замечает, что ее тело глухо к его прикосновению. Он надеется, что, двигаясь медленно и не ведя себя излишне развязно, он сможет ее завести. Бывало, что это срабатывало в прошлом.

Ко времени, когда он добирается до ее груди, Аарон и думать забывает про собственное тело. Сейчас он полностью поглощен тем, чтобы возбудить Ханну, стараясь угадать, как простимулировать ее достаточно, чтобы возбудить, не разозлив.

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

---

### Освобождение: Упражнение 36

---

А как у вас с личной жизнью? Готовы ли вы к тому, чтобы получить хороший секс? Если да, продолжайте читать.

---

### Обретение хорошего секса

---

Оставшаяся часть этой главы представляет стратегию, которая поможет Славным Парням испытать по-настоящему удовлетворяющий их секс. Для этого потребуется:

- Выйти из подполья
- Взять все в свои руки
- Сказать «нет» плохому сексу
- Последовать примеру самца американского лося

---

## Выход из подполья помогает Славным Парням иметь хороший секс

---

Внутренние стыд и страх — самые серьезные барьеры на пути к удовлетворяющей сексуальной жизни. Мужчина может прочесть любые книги про то «Как закадрить женщину» или посмотреть все фильмы про улучшение сексуальной техники. Но ничто из этого не поможет ему получить хороший секс, пока в нем остаются стыд и страх, касающиеся сексуальности и сексуального поведения. Чтобы секс был действительно хорошим, Славному Парню придется вытащить свои страх и стыд из подполья на свет, где их можно увидеть и отпустить. *Этот шаг нельзя пропускать!*

Чтобы избавиться от сексуального стыда, нужны открытые, не осуждающие люди. Славному Парню не справиться с этой задачей одному. Обязательно нужно показать все аспекты своей сексуальной личности надежным, поддерживающим людям. Эта открытость позволит Славным Парням отпустить свой страх и стыд и освободить эмоциональную энергию, которая тратилась на то, чтобы их скрывать и подавлять. Эти надежные люди могут также дать Славному Парню понять, что нет ничего плохого в том, чтобы быть сексуальным человеком.

---

### Освобождение: Блиц-опрос

---

Большинство Славных Парней вначале отрицают наличие страхов или стыда в области секса. Ответьте на эти вопросы, чтобы понять, не скрываете ли вы от себя свой сексуальный стыд и страх:

1. Вспомните свой первый сексуальный опыт. Был ли это:
  - a. Приятный опыт, которым вы могли бы поделиться с семьей и друзьями?
  - b. Тайный, торопливый, постыдный или далекий от идеального?
  - c. Болезненный, насильственный или страшный?
2. Если говорить о мастурбации:
  - a. Обсуждаете ли вы эту тему с партнершей открыто?
  - b. Будет ли проблемой, если вас застанут за этим?
  - c. Занимаетесь ли вы ей слишком часто или в тайне?
3. Если говорить о сексуальных переживаниях, мыслях или желаниях:
  - a. Вы можете спокойно рассказать все своей партнерше
  - b. У вас есть секреты, которые вы храните ото всех
  - c. Некоторые аспекты вашей сексуальности вызывали проблемы в личных отношениях.
  - d. Вам доводилось запрещать себе или ограничивать некоторые свои сексуальные особенности



Если хотя бы один ответ не «а», не сомневайтесь, что у вас есть стыд и страх, связанные с сексом. Продолжайте читать.

Мы уже знакомы с Лайлом. Рассмотрим на его примере то, как Славный Парень может вынести свой сексуальный стыд и страх из подполья. Лайл был добрым христианином, хорошим мужем и отцом, который также боролся с сексуальными зависимостями. Для Лайла все закончилось, когда его жена нашла счет об оплате телефона и позвонила на пару «странных» номеров. Она была поражена и сбита с толку. Даже во сне (или в кошмарах) она не могла представить, что Лайл может иметь отношение к порнографии или сексу по телефону. Но она даже не догадывалась, что это была только вершина айсберга. Когда она показала мужу «улики», сначала он изобразил удивление и сказал, что знать не знает, откуда что взялось. В конце концов, он не выдержал и рассказал обо всем. Ну, почти обо всем. Понадобилось еще несколько недель, пара скандалов и звонков мне, прежде чем все открылось.

После двух индивидуальных терапевтических занятий, я посоветовал Лайлу пойти на группу 12 шагов для людей с сексуальными зависимостями. Эта мысль вначале шокировала Лайла, но он знал, что ему придется сделать что-то совершенно новое, если он хочет освободиться от своей зависимости и испытать настоящую сексуальную близость. К его удивлению, рассказать о своих старых секретах в присутствии других собратьев по зависимости, оказалось проще, чем он боялся. Со временем он начал с нетерпением ждать возможности поделиться своими переживаниями с надежными людьми. Всякий раз, рассказывая о какой-то тайной мысли или действии, он чувствовал облегчение, словно гора падала у него с плеч.

По мере того, как он делился своими страхами и стыдом с надежными людьми, он чувствовал меньший интерес к его тайным пристрастиям. Когда он и его жена стали более открыты и близки друг с другом, он также начал получать удовольствие от физической близости, хотя ранее старался ее избегать. Выйдя из «подполья», Лайл начал исцеление от тайных сексуальных привычек всей его жизни.

В своих группах «Хватит быть Славным Парнем!» я призываю участников раскрывать их сексуальные страхи и стыд. Я поддерживаю их открытые разговоры об их сексуальности. В нашей культуре обсуждение секса в основном ведется в порнографической, унижительной, морализирующей, обвинительной, медицинской или шутливой форме. Я же призываю Славных Парней раскрывать особенности своего сексуального поведения. Здесь они говорят о своих ранних переживаниях и своем далеком сексуальном прошлом. Я прошу приносить примеры порнографии, которая кажется им наиболее возбуждающей. Так тоже можно избавляться от стыда, одновременно получая важную информацию.

И пока они раскрываются, я прошу Славных Парней явно переживать свои чувства, будь то стыд, вина, страх или возбуждение. В то же время я поддерживаю их, говоря, что эти чувства — правильные. Наше общество переполнено осуждающими мнениями о мужской сексуальности, и Славным Парням тяжело преодолеть их привычный образ мыслей без поддержки.

---

### Освобождение: Упражнение 37

---

Найдите место, где вы спокойно могли бы обсудить следующие вопросы:

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

*То, как вы находите выход своей сексуальности:* романы, проститутки, пип-шоу, секс по телефону, порнография, эксгибиционизм, фетишизм, прочее.

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

## Готовность взять все в свои руки помогает Славным Парням иметь хороший секс

---

Я постоянно повторяю Славным Парням: «Никто кроме вас не был послан в этот мир, чтобы удовлетворять ваши потребности». Особенно верно это в вопросах секса. Когда исцеляющийся Славный Парень решает взять ответственность за свои потребности и берет их в свои руки, они дают себе возможность получить секс нужного им качества и количества.

Все значимые нормы поведения складываются из множества гораздо меньших поведенческих шаблонов. Самый действенный способ изменить поведение начинается с изменения его малой части. Например, если Славному Парню не хватает количества или качества секса, стоит начать изменение с малого. Вместо того чтобы искать больше секса на стороне, лучше поменять те мелочи, которые влияют на общую картину недостатка секса. Измените малое, и вся картина изменится.

Прежде чем у Славных Парней случится волнующий, страстный и удовлетворяющий секс с другими людьми, им стоит научиться, как достигать того же наедине с собой. Беря вопрос в свои руки — практикуя здоровую мастурбацию — Славные Парни могут изменить основу того, что влияет на общую картину их сексуальной жизни. Судите сами:

- До тех пор, пока Славный Парень не научится проявлять сексуальность в одиночестве, он не сможет проявить ее в обществе другого человека без ощущения стыда.
- Пока Славный Парень не научится доставлять себе удовольствие, он не сможет получать его от других.
- Пока Славный Парень не сможет взять ответственность за свое возбуждение и удовольствие наедине с собой, он не сможет сделать того же с кем-то еще.
- Пока он не сможет возбуждаться без использования отвлекающей порнографии или фантазий, он не сможет заниматься сексом без аналогичной поддержки.

Славные Парни могут начать изменения с того, чтобы попробовать «здоровую мастурбацию». Здоровая мастурбация — это процесс освобождения сексуальной энергии. У нее нет цели или мотива. Она не нацелена на оргазм. Она не требует внешней стимуляции в виде порнографии и не использует погружение в фантазии, чтобы отвлечься от страха или стыда. Она существует лишь для того, чтобы обратить внимание на то, что доставляет удовольствие, чтобы научиться брать единоличную ответственность за сексуальное удовлетворение и самовыражение.

Многим Славным Парням вначале неловко обсуждать здоровую мастурбацию. Само название кажется оксюмороном. На самом же деле, Славные Парни ужасно стыдятся всего, что связано с мастурбацией. Кроме этого, они часто окружают себя людьми, призванными усиливать это отношение (партнерша, религия, и т.д.). Многие из них также страдают навязчивой мастурбацией. Они опасаются, что поощрение себя откроет ящик Пандоры.

Однако я обнаружил, что когда Славные Парни учатся получать удовольствие без использования порнографии или эротических фантазий, нет причин образования зависимости от такого поведения.

Также оказалось, что когда они делятся своим опытом с другими непредвзятыми мужчинами, их стыд быстро отступает.

---

### Замечание про порнографию

---

Я не считаю порнографию незаконной или аморальной, но я считаю, что она вредна для мужчин по нескольким причинам:

- Порнография создает искаженные ожидания относительно того, что нравится людям и каким должен быть секс
- Порнография создает у мужчин зависимость от тел и определенных частей тела
- Порнография погружает человека в транс, в котором мужчины могут возбуждаться, отвлекаясь от стыда и страха.
- Порнография провоцирует стыд, потому что она обычно хранится в тайне.

Я говорю Славным Парням: если вы собираетесь пользоваться порнографией, делайте это открыто. Это позволит разрушить ее гипноз и убрать ненужную суету.

---

### Замечание про фантазии

---

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

Здоровая мастурбация помогает Славным Парням исправить основу того, что мешает им иметь хороший секс. Здоровая мастурбация:

- Позволяет избавиться от стыда и страха возбуждения
- Делает Славного Парня ответственным за свои сексуальные потребности
- Устраняет зависимость от недоступных партнеров или порнографии
- Позволяет научиться дарить удовольствие действительно важному человеку — себе
- Позволяет Славному Парню иметь нужное количество хорошего секса
- Делает Славного Парня ответственным за свое удовольствие

Эти возможности здоровой мастурбации расширяют и усиливают переживания от занятий сексом с женщиной. Возьмем за пример Терренса.

Как вы помните, Терренс пришел за быстрым решением его «проблемы», чтобы его невеста не отменила свадьбу. На нескольких первых занятиях я заострил внимание на том, что его потребности должны быть важны. Как и для большинства Славных Парней, это, мягко говоря, заставило его почувствовать себя неловко. Терренс с ужасом думал, что, если он перестанет быть замечательным любовником и перестанет удовлетворять свою девушку, она уйдет от него, как и его бывшая жена.

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

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

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

Через несколько месяцев Терренс и его невеста поженились, как и планировалось. Оба признались, какой радостью для них стало избавление от старых шаблонов ради более близкого, совместного секса.

---

### Освобождение: Упражнение 38

---

Найдите время для упражнений в здоровой мастурбации. Выберите удобное место, где вас не будут отвлекать. Старайтесь смотреть на себя и трогать себя без использования порнографии или фантазий. Обращайте внимание на то, какие ощущения у вас вызывает возбуждение, без целей или планов (как, например, достижение оргазма). Также обратите внимание на то, как вы будете стараться отвлекать себя от своих ощущений (включая фантазии, ставя цели, отвлекаясь на посторонние мысли, теряя физические ощущения). Просто заметьте эти переживания и используйте их как информацию о вашем стыде и страхе.

---

### Отказ от плохого секса помогает Славным Парням иметь хороший секс

---

В том, что касается секса, Славные Парни готовы питаться «подножным кормом». Они соглашаются на объедки и просят добавки. Славные Парни ищут искаженные образы тел в порнографии. Они готовы на безликий секс по телефону и киберсекс. Они согласны уговаривать на секс недоступных людей, отчаянно ища с ними возбуждения. Их устраивает быстрая, навязчивая мастурбация. Им подойдет бесстрастный, механический секс. Они соглашаются на фантазии. Славные Парни вообще на многое соглашаются.

Но пока Славный Парень соглашается на плохой секс, он ограничивает свои возможности иметь хороший. Я часто говорю Славным Парням: «Вы должны отказаться от того, что у вас есть, чтобы

получить то, что вы хотите». Хороший секс сможет появиться только тогда, когда Славный Парень перестанет соглашаться на плохой!

На что же похож хороший секс? Если мы попробуем ответить, используя примеры из фильмов или порнографии, мы лишь продлим действие формулы плохого секса. Вот как я определяю «хороший секс»:

Хороший секс «сделан» из двух людей, каждый из которых берет полную ответственность за удовлетворение своих потребностей. У него нет цели. Нет планов или ожиданий. Вместо того чтобы выглядеть эффектно, он посвящен раскрытию сексуальной энергии. Он в том, чтобы два человека раскрывали себя самым близким и незащищенным образом. Хороший секс начинается с внимания двух людей к своему удовольствию, страсти и возбуждению, не теряя связи с этим же в партнере. Все эти свойства позволяют хорошему сексу развиваться в непредсказуемой, спонтанной и запоминающейся форме.

Когда Славные Парни решают, что они больше не хотят соглашаться ни на что, кроме хорошего секса, они берут на себя ответственность за то, чтобы начать действовать иначе.

- Они перестают стараться быть «отличными любовниками»
- Они начинают изъясняться ясно и прямо
- Они выбирают доступных партнеров
- Они не соглашаются на «объедки»
- Они решают, что плохой секс — не лучше, чем никакого!

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

Через пару недель я посоветовал Аарону объявить сексуальный мораторий, согласно которому он отказался бы заниматься сексом с Ханной в течение 6 месяцев. В эти месяцы я посоветовал ему вернуть увлечения и занятия, от которых он отказался после свадьбы. Также я попросил его рассказывать Ханне о своих чувствах. Я рассказал ему, что отказ от секса позволит ему заниматься такими вещами, не беспокоясь о доступности жены. Если секса не будет при любом раскладе, то можно не бояться ее разозлить и спровоцировать отказ от секса.

Сначала Аарон не мог взять в толк, как этот план может помочь Ханне захотеть заниматься с ним сексом. Я ответил, что цель не в том, чтобы она чаще хотела секса, а в том, чтобы он вернул себе свой ключ и перестал чувствовать себя жертвой.

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

Через неделю Аарон рассказал группе, как все прошло. По его словам, сперва она рассердилась, но к концу недели стала вести себя с ним более ласково, чем он мог припомнить за последние месяцы.

Последующие шесть месяцев Аарон делился своими переживаниями с группой. Несколько раз он рассказывал, что позволял себе делать то, что раньше вызвало бы жуткое беспокойство. Он пошел гулять с друзьями, которых не видел пару лет. Он начал рассказывать о своих чувствах жене. Иногда он даже говорил, что сердится на нее. Иногда отказывался слушать рассказы о ее проблемах, когда был не в духе. Он также заметил, что стал честнее, рассказывая ей о чем-то, о чем раньше молчал.

Аарон также рассказал, что она пару раз с ним заигрывала. Она призналась, что с тех пор, как он перестал ее домогаться, она почувствовала возможность пойти ему навстречу. Кроме этого она сказала, что ей нравится чувствовать влечение к нему, даже если это не заканчивается сексом.

Через шесть месяцев Аарон сказал, что больше не чувствует былой обиды и стал гораздо ближе к жене. Также он научился удовлетворять свои потребности и прямо выражать свои чувства, вместо того, чтобы быть заикленным на сексе. И, самое главное, когда они с Ханной снова стали заниматься сексом, он почувствовал, что они с женой стали гораздо ближе.

---

### Освобождение: Упражнение 39

---

Подумайте о том, чтобы ввести мораторий на секс. Осознанно воздерживайтесь от секса на протяжении определенного периода времени. Вне зависимости от того, как у вас обстоят дела с сексом, это может оказаться познавательным экспериментом. Большинство парней изначально сопротивляются этой идее, но как только они примут такое решение, то поймут, что это очень полезный опыт. У сексуального моратория есть много преимуществ:

- Он помогает разрушить вредные поведенческие циклы
- Уничтожает домогательства и отдаление
- Отпускает обиду
- Позволяет Славному Парню увидеть, что он может прожить без секса
- Помогает понять, что ключ от сексуального счастья находится в ваших руках
- Уничтожает страх того, что партнерша будет воздерживаться от секса или одобрения
- Помогает обратить внимание на значение сексуальных позывов
- Всякий раз, когда Славный Парень чувствует возбуждение, он может спросить у себя: «Почему это меня возбудило?»
- Помогает разрушить зависимости, уничтожая пристрастие к мастурбации, порнографии и другим навязчивым моделям поведения
- Помогает Славному Парню обратить внимания на чувства, которых он избегал ради секса

Прежде чем установить сексуальный мораторий, обсудите его с партнершей. Хорошо, если вы определите конкретное время. Я рекомендую от трех до шести месяцев. Это вам по силам. Решите, какими будут условия моратория. Начав, обращайте внимание на проколы и саботаж, как с вашей стороны, так и со стороны партнерши. Помните, что это познавательный эксперимент. Вы не обязаны все делать идеально.

## Следование примеру самца американского лося помогает Славным Парням иметь хороший секс

---

В природе альфа-самцы и самцы американского лося не сидят, думая, как бы понравиться телочкам. Они просто такие, какие они есть: агрессивные, сильные, задиристые и гордящиеся своей сексуальностью. И из-за того, что они такие и так себя ведут, они привлекают будущих подруг.

Как и в природе, для людей самый сильный афродизиак — уверенность в себе. Как только исцеляющиеся Славные Парни начинают чувствовать уверенность, оставаясь собой, они начинают выглядеть более привлекательно. Самоуважение, смелость и целостность к лицу мужчине. И когда Славные Парни выбирают свой путь и ставят себя на первое место, окружающие это чувствуют.

Я часто слышал, как Славные Парни, «эгоистично» поставившие себя на первое место, потом удивлялись, как ранее недоступная партнерша вдруг проявляла к ним сексуальный интерес. Один из клиентов, у которого не было секса с женой в течение 14 месяцев, рассказал, что его уже достало слушать жалобы жены на рабочие проблемы. В ту ночь, впервые за 15 лет брака, он сказал жене, что ему надоело это выслушивать. И хотя сначала жена рассердилась, позже этой ночью она спросила, не хочет ли он заняться любовью.

## Сила природы

---

Именно то, что делает секс таким желанным, делает его одновременно столь пугающим. Секс — неуправляемый, непредсказуемый и дикий. Он бурлит космической энергией. Он тянет нас к себе, как мотыльков тянет к огню. Когда Славные Парни освобождаются от стыда и страхов, берут на себя ответственность за свое удовольствие, отказываются соглашаться на плохой секс и на самом деле являются собой, они оказываются способны принять свою космическую силу без страха и без остатка. Именно тогда секс становится хорошим.

## ГЛАВА 9.

### ЖИВИТЕ ТОЙ ЖИЗНЬЮ, КОТОРУЮ ВЫ ХОТИТЕ: ОТКРОЙТЕ СВОЮ СТРАСТЬ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ, РАБОТЕ И КАРЬЕРЕ.

---

Если бы в вашей жизни не было ограничений,

- Где бы вы жили?
- Что бы вы делали в свое свободное время?
- Какой работой вы бы занимались
- Как выглядел бы ваш дом и его окрестности?

Посмотрев на реальный мир вокруг, спросите себя, создаете ли вы ту жизнь, какую хотите? Если нет, то почему?

В целом, Славные Парни, с которыми мне доводилось работать, были умными, трудолюбивыми и компетентными людьми. И хотя многих из них вполне можно считать успешными, большинство не использовали свои способности и потенциал по максимуму. И жизнь их не была похожа на ту, о которой они мечтали.

Из-за того, что Славные Парни тратят так много времени, добиваясь похвалы, скрывая недостатки, избегая риска и используя неработающие способы, они не достигают того, чего могли бы. Вполне возможно, что это величайшая трагедия, увидевшая свет благодаря Синдрому Славного Парня — бесчисленные умные и талантливые мужчины, тратящие свои жизни впустую и тонущие в болоте посредственности.

---

#### Славные Парни за работой

---

Большинство Славных Парней обращаются к психотерапевту в надежде изменить влияние их жизненной парадигмы на интимные отношения. Эти личные проблемы обычно затмевают тот факт, что они настолько же не удовлетворены своей работой, карьерой или тем, как складывается жизнь в целом. Те силы, которые удерживают их в ненормальных, неудовлетворяющих отношениях, как правило, удерживают их и на ненормальных, неудовлетворяющих рабочих местах.

Есть много причин, по которым Славные Парни обычно не достигают своего максимума в жизни, работе и карьере. Среди них стоит упомянуть:

- Страх
- Попытки все делать правильно
- Попытки все делать самостоятельно
- Саботирование своих дел



- Искаженное представление о них самих
- Уверенность, что хорошего всегда мало
- Зависание в привычных, но не работающих системах

---

### Страх мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают

---

Если бы мне было нужно определить один общий признак, который кроется в основании любой проблемы Славного Парня, это был бы страх. Практически все, что Славные Парни делают — или не делают — управляется страхом. Их мысли фильтруются до смерти напуганными нейронами в их мозгу. Их действия диктуются политикой страха.

- Именно страх не дает Славным Парням требовать обещанного повышения
- Именно страх мешает Славным Парням пойти учиться, чтобы получить образование, необходимое для карьерного роста
- Именно страх мешает уволиться с ненавистной работы
- Именно страх встает на пути, когда Славный Парень думает начать дело своей мечты
- Именно страх не дает Славному Парню жить так, где ему хочется и делать то, о чем он мечтал

Славные Парни боятся ошибиться, боятся поступить неправильно, боятся провала, боятся все потерять. Рядом со страхом неудачи находится парадоксальный страх успеха. Славные Парни обычно боятся, что если они станут действительно успешными, то:

- Их обвинят в мошенничестве
- Они не смогут жить так, как от них ждут другие
- Их будут критиковать
- Они не справятся с возросшими ожиданиями
- Они перестанут управлять своей жизнью
- Они сделают что-то, что все испортит

Вместо того чтобы признать существование этих страхов, настоящих или вымышленных, Славные Парни обычно довольствуются тем, что используют лишь малую толику своего потенциала.

---

### Попытки все делать правильно мешают Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают

---

Суть жизни в эволюции и переменах. Чтобы этот процесс происходил естественно и всецело в каждом человеке, человек должен быть готов выпустить управление из рук. Тогда у прекрасного, спонтанного хаоса творения появится возможность найти выход в его личности. В результате получается динамичная, интересная жизнь.

Славные Парни одержимы идеей о том, что их жизнь должна быть гладкой и предсказуемой. Для этого они все делают «как надо» и следуя «правилам». К сожалению, эта стратегия хорошо подходит только для того, чтобы плотно закрыть выход любой созидательной жизненной силы. Эта крышка убивает страсть и мешает Славным Парням жить на все сто.

- Попытки все делать правильно крадут у Славных Парней изобретательность и производительность
- Погоня за совершенством заставляет их все время думать о своих недостатках
- Попытки спрятать недостатки и ошибки мешают Славным Парням рисковать или пробовать новое
- Следование правилам делает Славных Парней консервативными, осторожными и пугливыми

Из-за их этих искусственных ограничений Славные Парни часто недовольны, утомлены или не удовлетворены своей жизнью и работой.

### Попытки все делать самостоятельно мешают Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают

---

В детстве Славные Парни не могли похвастаться тем, что их потребности выполнялись в полном объеме и в срок. Некоторых из них игнорировали, некоторых использовали, некоторых били, некоторых оставляли одних. Все они выросли с верой, что для них плохо или опасно иметь желания. Все убеждены, что, если им что-то и светит в жизни, то добиваться этого придется самостоятельно.

Из-за этого Славные Парни совершенно не умеют принимать помощь. Они до смерти боятся просить о помощи. Они чувствуют себя несчастными, когда им кто-то что-то дает. Им тяжело передавать свою работу другим.

Считая, что все нужно делать самим, Славные Парни редко раскрывают весь свой потенциал. Никто не может все делать одинаково хорошо или достигать успеха в одиночку. Славные Парни считают, что у них это должно получаться. Они могли бы быть мастерами на все руки, но чаще всего они ничего не умеют. То, что они пережили в детстве, гарантирует, что они никогда не достигнут максимума в любой области жизни.

### Саботирование своих дел мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают

---

Страх успеха делает из Славных Парней специалистов по саботажу. Они подрывают свой успех:

- Тратя время впустую
- Придумывая оправдания
- Не завершая работу

- Опекая других людей
- Стараясь делать слишком много работ одновременно
- Застревая в выяснениях сложных отношений
- Откладывая все на потом
- Не устанавливая границ

Славные Парни обычно хороши в том, чтобы казаться хорошими. Но если бы им довелось стать действительно лучшими, добраться до самых вершин, это привлекло бы слишком много нежелательного внимания. Яркие огни успеха могут осветить их кажущиеся изъязы и проблемы.

Из-за этого Славные Парни изобретают множество способов избежать бесспорного успеха. Ведь если не пробовать, то не проиграешь. Если не закончить что-то, результат не будут критиковать. Если набрать много работы, каждую в отдельности не обязательно делать хорошо. Если иметь хорошие оправдания, люди не будут многого от них ждать.

### Искаженное представление о них самих мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают

---

Из-за того, что в детстве потребности Славных Парней игнорировались или не удовлетворялись в срок, у них развилось искаженное представление о том, что они собой представляют. С помощью наивной детской логики они дошли до вывода, что их потребности не важны, а значит, не важны и они сами. Это — основа ядовитого стыда. В глубине души все Славные Парни считают, что они не важны и не особенно хороши. А если Славному Парню приходилось заботиться о критичном, требовательном или зависимом родителе, ему доставалась двойная доза ядовитого стыда. Ребенок верит, что он должен всегда радовать требовательного родителя, исправлять проблемы подавленного родителя и удовлетворять все потребности требовательного родителя. К сожалению, это невозможно.

Из-за невозможности исправлять, радовать или заботиться об одном или более родителях, многие Славные Парни взрастили в себе глубокое чувство собственной неполноценности. Они считали, что у них должно было все получиться. Но что бы они ни делали, всегда было мало, плохо или неправильно: мама все равно была подавлена, а папа все равно был недоволен.

Это глубокое чувство неполноценности и ущербности сохраняется и во взрослой жизни. Некоторые Славные Парни пытаются компенсировать эти чувства, стараясь все делать правильно. Они надеются, что в этом случае никто не увидит, насколько они неадекватны. Другие Славные Парни даже не пробуют что-то делать.

Чувство неадекватности мешает Славным Парням становиться заметными, рисковать или пробовать что-то новое. Они держатся старой колеи, не замечая своих талантов и интеллектуальных способностей. И хотя остальным это очевидно, их собственное восприятие искажено детскими переживаниями, и они не видят собственного потенциала или возможностей.

Это искаженное представление создает «стеклянный потолок», выше которого они не могут подняться. Невидимая крышка мешает Славным Парням стать теми, кем они могут быть. Даже пытаясь подняться повыше, они ударяются головой и падают вниз на знакомую землю.

## Уверенность, что хорошего всегда мало мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают

---

Неадекватное удовлетворение детских потребностей Славных Парней создало у них веру, что того, что им было нужно, просто не хватало. Это ощущение недостаточности нужного переросло в способ восприятия мира.

Парадигма дефицита и недостаточности заставляет Славных Парней манипулировать окружающими. Из-за нее они верят, что лучше довольствоваться тем малым, что у них есть, не пробуя рисковать. Поэтому они возмущаются, когда у других есть то, чего им не хватает.

Считая, что хорошего всегда мало, Славные Парни не строят больших планов. Они не верят, что заслуживают чего-то хорошего. Они ищут любые способы сохранить свое восприятие мира. Они довольствуются обедками, считая, что это все, чего они достойны. Они придумывают множество оправданий, чтобы объяснить, почему у них никогда не будет того, чего они хотят.

Из-за своих убеждений, Славные Парни редко реализуют свой потенциал или добиваются желаемого.

## Готовность оставаться в неэффективных, но знакомых системах мешает Славным Парням жить той жизнью, о которой они мечтают

---

Как говорилось в предыдущих главах, есть два основных фактора, мешающих Славным Парням добиваться желаемого в любви. Первый — они воссоздают знакомые, хотя и неприятные для них типы отношений. Они находят партнеров, которые помогут им воспроизвести знакомые нездоровые отношения, похожие на те, что были у них в детстве. Эти мужчины часто считают, что стали жертвами отклонений своих партнеров. Им тяжело увидеть, что они выбрали этих партнеров не случайно.

Второй — Славные Парни редко строят те отношения, какие им нужны, потому что они не умеют расставаться. Когда нормальный человек собирает вещи и уходит, Славный Парень продолжает старательно делать то же самое, что и всегда, надеясь на то, что случится чудо.

Точно также ведут себя Славные Парни на работе. Они выбирают карьеры и рабочие ситуации, которые позволят им играть знакомые роли, строить знакомые отношения и использовать детские правила. Они часто считают себя беспомощными жертвами этих ситуаций. Они редко видят, зачем им нужны были именно эти системы, или что у них есть право уйти.

Неосознанно воспроизводя знакомые шаблоны на работе, Славные Парни чувствуют себя бесперспективными и недовольными. Пока они воспроизводят нездоровые отношения из их детства, они не смогут делать то, что хотят, или достигнуть высот в своей карьере.

## Осознайте свои возможности и желания

---

Я часто повторяю мужчинам в группах «Хватит быть Славным Парнем!», что моя цель в том, чтобы каждый из них покинул группу миллионером. Это не имеет прямого отношения к деньгам или благосостоянию, я говорю о сильных чувствах и использовании всех их возможностей.

Как говорилось выше, Славные Парни, которых я консультирую, обычно довольно умные и талантливые мужчины. В процессе исцеления от синдрома Славного Парня, они начинают принимать себя такими, какие они есть. Это принятие самих себя позволяет им также принять свои чувства и страхи.

Формирование более точного взгляда на самих себя и окружающий мир позволяет изобилию вселенной проникнуть в их жизни. Иногда оно проявляется в виде денег. Иногда — в виде любви. Иногда — в виде секса. Иногда оно принимает форму ярких лучей славы. Иногда — все выше перечисленное.

Оставшаяся часть этой главы представляет стратегию, призванную помочь Славным Парням стать теми, кем они могут стать. Последующие страницы содержат план, который уже помог множеству Славных Парней раскрыть свою сущность и использовать весь потенциал. Он сможет помочь и вам.

## Осознание своих страхов позволяет Славным Парням жить так, как они хотят

Чарли можно было бы снимать в рекламе безвольных, не использующих свои возможности Славных Парней. Когда мы впервые встретились, он торчал на ненавистной работе и жил посредственной жизнью трусливого человека. Чарли получил диплом инженера пару лет назад, но по-прежнему работал там же, где работал до колледжа. Его работодатель обещал ему серьезное повышение после получения диплома. Когда обещание не было выполнено, Чарли просто проглотил обиду и продолжил заниматься тем же, чем занимался всегда.

У Чарли была одна страсть — полеты. Вопреки словам своей матери о том, что это плохо кончится, он начал брать уроки пилотирования после окончания колледжа.

Хотя он мечтал заполучить лицензию летчика, он никак не мог сделать всего, что требовалось, чтобы мечта сбылась. Его коллега показала Чарли мой веб-сайт. Когда он прочел описание Славного Парня, он онемел. Он не мог понять, как кто-то мог знать его так хорошо. Ему потребовалось полгода, чтобы набраться смелости и послать мне письмо. Еще два месяца потребовалось, чтобы написать второе письмо. С первого взгляда на мой сайт Чарли понял, что ему надо заниматься в группе, но мысль, что он будет настолько беззащитным, пугала его.

Именно тогда Чарли принял решение, которое изменило его жизнь. Чарли решил, что если что-то так сильно его пугает, ему надо превозмочь этот страх и сделать то, чего он боится. Он не мог знать, что его решение было самым началом путешествия, которое приведет его к переосмыслению своих чувств и смысла жизни.

В течение следующих полутора лет Чарли жил по принципу: если он чего-то боялся, он побеждал этот страх. Прогресс давался ему непросто, но он не отступал. Он полз, пока не чувствовал возможность идти. Он делал маленькие шажки, пока не чувствовал, что может бежать. Но если уж он начинал движение, его было не остановить.

За эти полтора года Чарли предпринял несколько шагов в направлении осознания своих чувств и назначения.

Он все активнее принимал участие в занятиях группы, раскрывая себя и споря с другими участниками.

Он начал видеть пренебрежение и искаженные страхом послания, которые давала ему его семья.

Он попросил прийти своего отца на консультацию и высказал тому, все, что он думал по поводу его закрытости и недостатка веры в него в детстве.

Он перестал винить свою девушку в том, что из-за нее ему не хватает денег на уроки в летной школе.

Он сменил летную школу, потому что старая оказалась неспособна предоставить необходимое обучение и оборудование.

Он начал ходить на собеседования, чтобы использовать свой диплом инженера.

Он высказал своей девушке (которую исходно жутко боялся) претензии по поводу того, что она уделяет мало внимания уходу за домом.

Он начал летать самостоятельно и получил лицензию пилота.

Он позволил своей группе пригласить его в ресторан на свой день рождения, где оказался лицом к лицу со своим страхом оказаться в центре внимания.

Он послал резюме и был принят на работу в компанию, которая поверила в его способности, и таланты.

Когда Чарли сказал группе, что он был принят на работу, я понял, что у меня на глазах произошла невероятная метаморфоза. Чарли из запуганного, пассивного интроверта превратился в развивающегося мужчину, страстного и осознающего свое назначение.

Я попросил Чарли написать мне письмо с его формулой успеха. Вот, что он написал:

*Боб,*

*Вот, примерно то, как я оказался на новой работе.*

- 1. Прежде чем что-то смогло случиться, я должен был перестать чувствовать себя жертвой.*
- 2. Я начал устанавливать границы. Сначала они были незначительными, но со временем они расширились.*
- 3. Оттого, что мои границы принимали и уважали, я начал верить в себя.*
- 4. Примерно в это время я стал честнее.*
- 5. Я поверил в то, что я взрослый и у меня есть образование и навыки, чтобы справляться с обязанностями инженера на производстве.*
- 6. Я всегда знал, что мой предыдущий работодатель был ущербным, но это меня устраивало по определенным причинам. Когда я, наконец, понял, что мне не была необходима та система, я, в конце концов, смог уйти.*

*Чарли*

---

### Освобождение: Упражнение 40

---

Посмотрите на список, приведенный ниже. Выберите одну строчку и назовите свой осязаемый страх. Напишите, как вы можете справиться с этой проблемой. После этого сделайте маленький шаг навстречу своему страху. Попросите кого-нибудь поддержать вас. Не пробуйте все делать в одиночку.

Помните, что бы ни случилось, вы справитесь.

- Попросите повышения зарплаты или должности

- Увольтесь с плохой работы
- Начните свое дело
- Получите еще одно образование
- Признайте конфликтную ситуацию
- Продвигайте свою идею или что-то, сделанное вами
- Следуйте за целью всей вашей жизни
- Тратьте больше времени на свои хобби или интересы

### Прокладывание своего пути помогает Славным Парням жить так, как они хотят

---

Большинство людей, и Славные Парни — не исключение, не осознают своей ответственности за создание такой жизни, какая им нужна. Большинство людей просто принимают свое место в жизни и ведут себя так, как если бы у них не было возможности строить восхитительную, плодотворную и удовлетворяющую их жизнь.

Когда я разговариваю со Славными Парнями о том, что нужно взять ответственность за свои жизни, большинству из них трудно принять и осознать эту концепцию. То, что они могут делать выбор и воплощать этот выбор в жизнь, просто не помещается в рамки их парадигмы.

Я призываю Славных Парней представлять жизнь, в которой они делают то, что любят, и им за это платят. Большинству из них это дается непросто. Они ведут себя так, будто я заставляю их поверить в сказку. Иногда они используют такое оправдание: «Не всем везет как вам (имея в виду меня), что у них работа, которую они любят, и при этом им хорошо платят». Какое-то время я с ними соглашался, пока меня не осенило, что моя жизнь имеет мало общего с везением.

Получение степени доктора наук требовало осознанного решения, настойчивости и упорства, а не везения.

Построение терапевтической практики требовало борьбы со страхами, ухода с надежной, высокооплачиваемой работы, принесение жертв, вторую работу для того, чтобы хватало на оплату счетов, обучения на собственных попытках и ошибках, и прохождение периода бедности, а не везения.

Развитие навыков психотерапевта требовало настойчивости в личностном росте, постоянного развития и финансовых инвестиций в собственный терапевтический процесс, а не везения.

Во мне нет ничего особенного. Я обычный мужчина с обычными талантами. У меня много таких же страхов, как и у Славных Парней, с которыми я работаю. У меня нет особенных талантов или навыков, которых нет у моих клиентов. В чем же разница?

- Осознанное решение противостоять страхам
- Осознанное решение не соглашаться на посредственность
- Осознанное решение устанавливать собственные правила



Подумайте о людях, которых вы уважаете или на которых хотите равняться. Скорее всего, они начали с нуля, но все равно нашли способ построить интересные, плодотворные и захватывающие жизни. Эти люди проложили собственные пути и создали свои правила. Что отличает их от остальных? Большинство из них — обычные люди, которые взяли ответственность за свои жизни на себя.

У меня есть хорошая новость: если это удалось им, это получится и у вас. Одна из моих любимых пословиц гласит: «Что может один человек, может и другой». Задумайтесь: если другие осмелились взять все в свои руки и создали жизни, достойные подражания, вы можете то же самое. Единственное, что удерживает вас от того, чтобы жить той жизнью, о которой вы мечтаете, — это вы сами. Пора начать прокладывать свой собственный путь, устанавливать свои правила и превращать мечты в реальность.

---

### Освобождение: Упражнение 41

---

Чего вы на самом деле хотите в жизни? Что мешает вам жить именно так? Запишите три свои мечты. Затем напишите свой собственный лозунг, который приведет вас к вашей цели, и поместите его так, чтобы он часто попадался вам на глаза. Расскажите о своих мечтах и своем лозунге надежному человеку.

---

### Отказ от попыток все делать правильно помогает Славным Парням жить так, как они хотят

---

Эта книга начиналась с нескольких глав, которые я хотел дать прочесть своей первой группе «Хватит быть Славным Парнем!». Пока у меня не было никаких планов, мои записи были спонтанными заметками о моем понимании синдрома Славного Парня. В скором времени, клиенты и члены семьи начали советовать написать книгу. Это казалось логичным продолжением того, чем я и без того занимался.

Именно в этот момент что-то изменилось. Вместо нескольких откровений и иллюстраций, написанных для небольшой группы клиентов, мои усилия стали направлены на производство чего-то, что должно быть достойно публикации и широкого распространения. Все чаще звучали слова «бестселлер», «[Опра](#)» и «разбогатеть».

То, что начиналось как необременительный и приятный труд, начало гнуться под весом ожиданий. Чтобы соответствовать таким высоким стандартам, моя книга была обязана стать хорошей. Более того — идеальной! С таким посылом мне потребовалось шесть лет, чтобы закончить книгу «Хватит быть Славным Парнем!». Самым частым вопросом в это время был вопрос: «Когда ты собираешься закончить свою книгу?»

За эти годы рукопись пережила не менее трех больших переделок и многочисленных редакций. Множество факторов повлияло на срок, который потребовался на написание этой книги, но самой главной причиной было то, что я хотел, чтобы книга была идеальной. Идеальной, чтобы ее опубликовали. Идеальной, чтобы ее захотели купить. Идеальной, чтобы она могла помочь каждому.

К сожалению, это заблуждение имело много пагубных последствий: я считал, что я должен записать все, что я знаю о синдроме Славного Парня! Исходная рукопись была примерно в четыре раза толще этой книги. Я верил, что мне надо быть красноречивым в изложении. Я считал, что текст должен быть безупречным.



Я пошел к психотерапевту, чтобы разобраться в том, почему я не могу закончить книгу. Мои дети были разочарованы, считая, что я никогда ее не закончу. Моя жена почти серьезно угрожала мне, что уйдет, если я не закончу книгу.

В конце концов, после нескольких лет отчаяния, случился прорыв. Один мудрый человек дал мне совет разрешить себе никогда не публиковать эту книгу. Мне сразу стало легче.

Я понял, что я уклонился от первоначальной цели — записать несколько мыслей, которые помогут мужчинам жить лучше. Как только я отказался от довлеющего плана публикации, от необходимости стать автором бестселлера, и от появления в шоу Опры, все изменилось. Я вернулся к исходному плану. После этого, когда я писал книгу, я задавал себе только один вопрос: «Поможет ли это моим клиентам найти ответ на их проблемы?» Я также напоминал себе, что мои клиенты не получают никакой пользы от книги, если я ее не закончу.

Как только я перестал считать, что книга должна быть идеальной, все встало на свои места. Я завершил книгу. Клиенты стали говорить, что она меняет их жизнь. Психотерапевты стали запрашивать копии для своих клиентов. Владельцы радио ток-шоу и газет стали договариваться об интервью. Я нанял агента. Издатели стали охотиться за мной.

Попытки все сделать правильно лишь высасывали жизненные силы из книги. Решение, что книга имеет право быть «достаточно хорошей», дало возможность осознать свое желание создать что-то действительно ценное. Этот же принцип относится к любой области жизни исцеляющегося Славного Парня.

---

## Освобождение: Упражнение 42

---

Как ваш перфекционизм или потребность все делать правильно мешает воплощению желаний и возможностей? Выберите что-то, что вы всегда мечтали сделать: написать книгу, превратить хобби в бизнес, переехать, снова пойти учиться, дать выход таланту.

Спросите себя: если бы вы заранее знали, что мероприятие обречено на успех, стали бы вы сомневаться? Помогло ли бы это знание справиться с убеждением, что вы должны все сделать идеально? Дало ли бы это знание вам силы начать или закончить то, что вы уже начали? На какие риски вы готовы были бы пойти, если бы знали заранее, что вас ждет успех?

Чего же вы ждете? Избавьтесь от необходимости делать это идеально, просто сделайте это!

---

## Умение просить помощи помогает Славным Парням жить так, как они хотят

---

Одна из важных причин, по которой Славные Парни часто не могут жить, используя весь свой потенциал, в том, что они верят, что все должны делать сами. Фил — хороший пример этого.

У Фила в жизни была одна цель — разбогатеть. У него были неплохие задатки: он был симпатичным, умным, дружелюбным и веселым. И все равно, мечта Фила никак не могла сбыться. Все время что-то мешало: выбор простых путей, откладывание на потом и сомнения, заслуживает ли он того, чего хочет.

Но самым большим препятствием на его пути было неумение Фила просить о помощи. У него было несколько заблуждений о том, почему лучше делать так, чтобы люди ему не помогали. Он не считал, что достоин того, что он хочет. Он не думал, что его потребности могут казаться важными другим. Он считал, что есть один гарантированный способ не получить желаемого: попросить об этом ясно и прямо.

Один раз на занятии мужской группы Фил пожаловался на недостаток секса с женой. Я спросил, доводилось ли Филу просить жену заняться с ним сексом. Он сказал, что нет. Я спросил, считает ли он, что жена хотела бы заняться с ним сексом. Ответ также был отрицательным.

Я предположил, что недостаток секса — лишь симптом большей проблемы в его жизни — его уверенности в том, что его желания неважны и что другие люди не захотят ему помогать. Также я сказал, что, поменяв взгляды на сексуальные потребности, он сможет изменить более глубокие убеждения, касающиеся всех его желаний.

На следующей неделе Фил улыбался во все лицо.

— Мы с женой занимались сексом, — он светился от счастья. Группа поделила его радость. Им было любопытно, как это произошло. — Я попросил, — просто ответил Фил.

Я спросил, что думала его жена о том, чтобы заняться с ним сексом.

— Она была рада, — сказал он. — Она сказала, что ей нравится заниматься со мной сексом, но из-за того, что я давно не просил ее об этом, она решила, что мне это не нужно.

Через неделю Фил рассказал группе, что жутко боится попросить у отца денег в долг на замену старых окон в его доме. Некоторые члены группы поинтересовались суммой. Другие рассказали о своем опыте в замене окон. Я предложил Филу обратиться за помощью к группе. Это далось ему непросто, но Фил смог заставить себя попросить группу помочь ему с его окнами. Группа единогласно и с радостью согласилась помочь. Примерно через месяц вся группа собралась вместе у дома Фила и помогла ему «всем миром».

Эти два случая сильно потрясли Фила. Он начал понимать, что его желания важны, и что люди готовы помочь ему с удовлетворением его потребностей, и что самый надежный способ получить помощь — попросить.

Фил начал выстраивать новую парадигму. Через пару недель он рассказал группе, что собирается начать свое дело. Друг семьи предложил ему помощь в открытии бизнеса по ландшафтному дизайну. Эта перспектива особенно ему понравилась, потому что летняя работа позволила бы ему заниматься обучением сноуборду зимой — это была его давняя мечта.

Его старый друг выразил готовность стать его финансовым поручителем. Жена вызвалась найти работу, где дают медицинскую страховку. Члены группы предложили помочь с бизнес-планом и организацией бухгалтерии.

Пока Фил старался все делать сам, ему было тяжело добиваться желаемого. Когда он начал обращаться за помощью и принимать помощь от других, его жизнь словно перевернулась. Теперь он движется в направлении той жизни и той работы, о которых всегда мечтал.

---

### Освобождение: Упражнение 43

---

Верите ли вы в то, что ваши потребности важны? Верите ли вы, что люди хотят помочь вам с вашими потребностями?

Запишите всех, на чью помощь вы можете рассчитывать. Это могут быть ваши друзья или члены семьи. Они могут оказаться докторами, юристами, психотерапевтами или бухгалтерами. После того, как список будет готов, ответьте на следующие вопросы:

- Какие еще помощники вам нужны?

- Как бы вы могли использовать помощь этих людей более эффективно?
- Как вы мешаете этим людям помогать вам?

Начните искать удобные случаи, чтобы попросить о помощи. Заводите знакомства. Прежде чем попросить о помощи, повторите про себя «Этот человек хочет помочь мне в решении моего вопроса».

### Понимание моментов, когда вы себя саботируете, помогает Славным Парням жить так, как они хотят

---

Как говорилось ранее в этой главе, Славные Парни находят множество способов саботировать свой успех. Они теряют время впустую, откладывают на потом, не заканчивают начатое, тратят слишком много времени на чужие проблемы, отвлекаются на ерунду, создают неразбериху, ищут оправдания.

Сэл как раз такой. Сэл был воспитан аморфным отцом и матерью шизофреничкой. Обоим родителям было плевать на сына и его потребности. В юном возрасте он был вынужден отвечать за благополучие младшего брата. Тогда у него не было выбора. Когда ему было страшно, когда на него наваливалось слишком многое, он просто брался за дело и пер вперед, упрямо и уверенно.

Став взрослым, Сэл управлял кузовным цехом своего дяди. Его дядя был скупым, недальновзорким, не вдающимся в детали владельцем бизнеса. Именно Сэлу нужно было строить прибыльный бизнес, имея ограниченные ресурсы и недовольных сотрудников, нанятых его дядей. (Сэл, тем не менее, считал, что эта задача может быть успешно выполнена!)

Каждую неделю, когда Сэл приходил на занятия группы, первым делом он принимал таблетку от головной боли, чтобы прийти в нормальное состояние после невыносимого рабочего стресса. Как-то раз я спросил Сэла, не хочет ли он обсудить варианты решения его рабочей ситуации. «Какой в этом смысл? Ничего не исправить», — ответил он.

Следующие пятнадцать минут группа задавала вопросы и предлагала решения. Сэл выглядел как человек, которому удаляют коренной зуб без обезболивания.

— Ты мог бы поговорить с дядей и объяснить ему, как тяжело работать с такими ресурсами?

— Я пробовал. Ему все равно.

— Можешь ли ты предложить долю в прибыли, чтобы заинтересовать сотрудников?

— Мой дядя слишком жадный. Он никогда на это не согласится.

— Можешь ли ты нанять ассистента, чтобы разгрузить тебя?

— Мы пробовали как-то раз, это не сработало.

— Может тебе не стоит быть руководителем, и просто красить машины?

— Я зарабатывал бы больше, но краска слишком токсична.

— Можешь ли ты сменить кузовной бизнес на что-нибудь другое?

— На что? У меня ипотека, жена и двое детей. Как я могу сейчас начинать что-то с нуля?

— О какой работе ты мечтаешь?

На этот раз Сэл задумался, прежде чем ответить.

— Я всегда хотел преподавать боевые искусства. Жаль, что это невозможно. Мне придется работать по вечерам. Моя жена на это не пойдет, и я совсем перестану видеться с детьми.

С каждым новым вопросом или предложением, Сэл выглядел все более напряженным. В его глазах был ужас, как если бы его допрашивали в гестапо с паяльником и топориком для колки льда. Когда стало ясно, что рассмотрение вариантов только подогревало его страх и заставляло закрываться, группа милосердно отступила. Позже Сэл упоминал об этом случае, как об истязании группой.

В большинстве случаев, Славные Парни не жертвы других людей, скорее, они сами жертвуют собой. Своим отношением и своими действиями Сэл гарантировал невозможность удовольствия или успеха в своей работе. Ему было привычно и удобно оставаться в этой стрессовой, безвыходной ситуации.

Каждый из тех Славных Парней, с кем мне довелось работать, в какой-то момент должен был принять осознанное решение перестать саботировать самих себя. Это важнейший момент излечения от синдрома Славного Парня. Чтобы начать получать того, что они хотят в жизни, работе и карьере, Славные Парни должны осознанно принять решение и перестать себе мешать.

Один из способов сделать это заключается в том, чтобы изменить свой взгляд на перемены. Для начала надо понять, почему они создают так много преград, из-за которых они чувствуют себя погрязшими в болоте. Ипотека, жена, недостаток образования, долги, дети — не более чем оправдания. Серьезные изменения в жизни не требуют отказа от всего этого. А значит, важно видеть, что это не более чем оправдания, и можно понемногу двигаться в желаемом направлении.

Например, Сэл мог бы преподавать боевые искусства один вечер в неделю. Он мог бы начать возвращать долг, чтобы иметь возможность менять работу в будущем. Он мог бы уделять меньше времени и сил банальным, неприятным делам.

---

#### Освобождение: Упражнение 44

---

Поймите, как вы саботируете себя. Как только вам удастся понять закономерность, решите, что вам стоит делать иначе, чтобы добиться того, чего вы действительно хотите. Посмотрите на список ниже и определите то, что поможет вам перестать мешать себе — и достичь ваших целей.

- Сконцентрируйтесь
- Делайте, не откладывая
- Соглашайтесь на «достаточно хорошо», не стараясь делать «идеально»
- Доводите начатое до конца
- Не начинайте новых дел, не закончив старые
- Не ищите оправданий
- Не погружайтесь в чужие проблемы
- Поделитесь вашей стратегией с надежным человеком. Сверяйтесь с ней регулярно, чтобы отслеживать свои успехи (отказ от этого — прекрасный способ саботажа)

## Развитие более точного взгляда на мир помогает Славным Парням жить так, как они хотят

---

Задавались ли вы вопросом, почему у других людей всего больше — больше денег, лучшая работа, круче машина, красивее жена? Завидуете ли вы им? Обидно ли вам, что у них есть то, чего нет у вас? Интересно ли вам, когда будет ваша очередь?

Из-за пережитого в начале жизни, Славные Парни уверены, что в хорошего в мире на всех не хватает. Они верят, что если у других чего-то много, то на них уже не остается.

Славным Парням тяжело дается мысль о том, что мы живем в изобильной, постоянно расширяющейся вселенной. Они привыкли видеть, что благ на всех не хватает. Они цепляются изо всех сил за то, что у них есть, боясь, что лучшего уже не будет. Они верят, что им нужно все контролировать и манипулировать, чтобы та малость, которая у них есть, не пропала. Они избегают рисков, не веря в то, что их потребности могут быть удовлетворены с лихвой.

Эта парадигма дефицита может быть проиллюстрирована историей Славного Парня по имени Рассел. Будучи успешным продавцом, Рассел зарабатывал в год приятную для глаза шестизначную сумму. С религиозным постоянством он откладывал 40% получаемых денег на сбережения. Он не давал балансу текущего счета опускаться ниже 30 000 долларов. И хотя у него была возможность процветать финансово, Рассел находился под властью своего дефицитного мышления. Он так боялся обеднеть, что не позволял жене покупать видеокассеты в супермаркете по девять долларов, если этого не было в бюджете.

Взгляд Рассела на деньги был отражением его взгляда на мир в целом. Его отец был жадным и консервативным. Он избрал Рассела для своих критических замечаний, захваливая и балуя других его двух братьев. Позже, незадолго до смерти, он отказал Расселу в наследстве, передав его долю церкви. Неудивительно, что Рассел смотрел на мир через мутные стекла лишений.

Когда мы учимся смотреть на мир как на место изобилия, мы понимаем, что в нем всего хватает для всех. Вы не можете спорить с очевидным изобилием материальных ценностей, существующим в мире. Если другие люди живут полной, насыщенной жизнью, почему не вы? Помните: что смог сделать один человек, сможет и другой.

Если кто-то может заработать миллион долларов, почему не можете вы?

Если кто-то может начать дело своей мечты, почему не можете вы?

Если кто-то может водить Мерседес, почему не можете вы?

Если кто-то может уволиться с плохой работы, почему не можете вы?

Если кто-то может быть инструктором по сноуборду, почему не можете вы?

К сожалению, этот мир не может дать нам то, что мы не готовы принять. Из-за того, что дефицитное мышление заставляет человека цепляться за то, что у него есть, нет возможности получить большее. И, как понял Фил, когда мы просим о том, чего хотим, и ожидаем, что нам воздастся, это случается, так или иначе.

---

## Освобождение: Упражнение 45

---

Отложите книгу в сторону ненадолго и закройте глаза. Вдыхайте глубоко, выдыхайте медленно. Не думайте ни о чем.

Когда вы расслабитесь, представьте, что вы живете в изобильном мире. В этом мире нет ограничений и границ. Перед вами постоянно находится множество хороших вещей. Представьте все благополучие, о каком вы мечтали: машина, дом, друзья, любовь, радость, благосостояние, успех, умиротворение, интересные и сложные задачи. Представьте, как вы живете в окружении всего этого изобилия.

Представляйте эти картины несколько раз в день, пока вы не поверите в то, что видите. Раскройте объятия, сердце и разум. Не мешайте этому случиться с вами.

### Живите жизнью, о которой мечтали: Хватит быть Славным Парнем! Стратегия успеха.

---

Славные Парни верят, что существует набор правил, которые влияют на все. Они уверены, что стоит только им понять эти правила и начать им следовать, сразу же наступит спокойная, счастливая жизнь. Они также считают, что всех, кто не замечает или не подчиняется этим правилам, ждут жуткие последствия.

Раскрытие страсти и предназначения требует умения отличать работающие методы от неработающих. Зрелые, успешные люди устанавливают собственные правила. И есть только один критерий для проверки правил: работают ли они?

За многие годы мужчины в моих группах «Хватит быть Славным Парнем!» обнаружили множество правил, которые им подошли. Эти правила помогли им обнаружить их страсть и жить, используя все их возможности. Эти правила помогли им создать ту жизнь и ту карьеру, о которых они мечтали.

---

## Освобождение: Упражнение 46

---

Прочтите список правил, приведенный ниже. Примерьте их на себя. Добавьте свои собственные правила. Запишите правила на карточки и разложите их так, чтобы они попадались вам на глаза каждый день.

1. Если это вас пугает, сделайте это
2. Не соглашайтесь на малое. Согласившись на малое, вы получите малое.
3. Ставьте себя на первое место
4. Что бы ни случилось, вы со всем справитесь
5. Что бы вы ни делали, делайте на 100%
6. Делая то же, что и всегда, вы получите то же, что обычно
7. Вы — единственный человек, отвечающий за ваши потребности, желания и счастье.
8. Просите о том, чего хотите

9. Если то, что вы делаете, не работает, поступите иначе
10. Выражайтесь прямо и ясно
11. Научитесь говорить «нет»
12. Не ищите оправданий
13. Если вы взрослый, вам достаточно лет, чтобы устанавливать свои правила
14. Позвольте людям помочь вам
15. Будьте честны с собой
16. Не позволяйте себя обижать. Никому. Никогда.
17. Вместо того, чтобы ждать, пока ситуация улучшится, просто удалитесь из нее
18. Не допускайте того, что считаете недопустимым — никогда
19. Перестаньте жаловаться. Жертвы не достигают успеха
20. Живите целостно. Решите, что кажется вам правильным, затем поступайте именно так
21. Примите последствия своих действий
22. Заботьтесь о себе
23. Мыслите категориями изобилия
24. Встречайте сложности и конфликты лицом к лицу
25. Не делайте ничего в секрете
26. Делайте сразу
27. Приготовьтесь отказаться от того, что у вас есть, чтобы получить то, что вы хотите
28. Получайте удовольствие. Если то, что вы делаете, вас не радует, что-то идет не так
29. Дайте себе возможность проиграть. Нет ошибок, есть опыт, на котором можно учиться.
30. Держать все под контролем невозможно. Расслабьтесь. Пусть будет то, что будет.

Настала пора получать то, что вы хотите. Освобождение от синдрома Славного Парня позволит вам открыть в себе настоящую страсть и весь ваш потенциал. Взяв на себя ответственность за свою жизнь, вы сможете стать теми, кем бы вам хотелось.

## ЭПИЛОГ

---

На то, чтобы написать эту книгу, у меня ушло шесть лет. В это время я работал с множеством Славных Парней и их партнершами. В среднем я работал с тремя группами «Хватит быть Славным Парнем!» в неделю. Даже если брать только время, проведенное в группах, это более 1800 часов работы со Славными Парнями. За это время я наблюдал множество впечатляющих и важных событий.

Я видел, как люди из беспомощных, пассивных, требовательных и обиженных жертв превращались в сильных, целостных мужчин.

Я видел, как множество отношений расцветало, и я видел немало исчерпавших себя отношений, которые наконец-то были погребены.

Я слушал слова признательности и читал письма благодарности от мужчин и женщин, касающиеся изменений, произошедших в их жизни.

Я получал отзывы от мужчин и женщин со всего мира, увидевших себя или своих близких в описании Славного Парня на моем сайте.

На основании всего этого я сделал одно самое важное открытие:

Советы и мысли, изложенные в книге «Хватит быть Славным Парнем!» действительно работают!

Теперь, когда вы прочли эту книгу, я призываю вас прочесть ее еще раз. Найдите время и выполните упражнения. Если вы еще этого не сделали, найдите надежного человека или группу, которые могли бы вам помочь в вашем выздоровлении от синдрома Славного Парня. Если вы состоите в отношениях, дайте эту книгу партнерше. Обсудите с ней то, что вы поняли о себе.

Следование программе исцеления, представленной в этой книге — один из величайших подарков, какой вы могли бы подарить себе или своим близким. Научившись ценить себя, вы обнаружите в себе невообразимую доселе способность любить и быть любимым, а также жить полной жизнью. Такой внутренний рост может сначала страшить, но он лишь показывает вашу суть, все то, чем вы можете стать.

С этим открытием своей истинной личности придет безграничная свобода. Свобода быть самим собой. Свобода от чужого одобрения. Свобода добиваться того, чего вы хотите.