

СТАЛЬ

НОЙ

Павел Домрачев

создатель и руководитель
уникального проекта —
мужского клуба «Титан»

ХАРАК

ТЕР



**ПРИНЦИПЫ
МУЖСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ**



Психология на каждый день

Павел Домрачев

**Стальной характер. Принципы
мужской психологии**

«Питер»

2020

УДК 159.922.1
ББК 88.373

Домрачев П.

Стальной характер. Принципы мужской психологии /
П. Домрачев — «Питер», 2020 — (Психология на каждый день)

ISBN 978-5-4461-1783-3

Хотите стать мужчиной, который последовательно и уверенно добивается своих целей? Чтобы ваши отношения были наполнены поддержкой, вдохновением и гармонией? Чувствуете, что ваш жизненный потенциал больше, чем вы его реализуете сейчас? Книга Павла Домрачева, мужского психолога-практика, поможет вам выковать ваш характер и силу воли, разобраться с деньгами, отношениями и наконец начать жить той жизнью, какой вы хотели, но не знали, как это реализовать. В книге описаны 5 ключевых принципов мужского развития, которые дадут вам опору в жизни, чтобы стать настоящим титаном. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.922.1

ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-1783-3

© Домрачев П., 2020
© Питер, 2020

Содержание

Пролог	6
Часть 1. История страны и история мужчины	9
Глава 1. Гнев и беспомощность	9
Глава 2. Травмы поколений	10
Глава 3. Современная Россия: наши искаженные нормы	12
Глава 4. Детство, отрочество, юность	14
Мать	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Павел Домрачев
Стальной характер. Принципы
мужской психологии

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Психология на каждый день», 2021

© Павел Домрачев, 2020

Пролог

Наш мозг – одна из величайших загадок Вселенной. Многие вопросы, которые касаются его работы, пока остаются без ответов. Что такое сознание? Что такое память? Как мы мыслим? Что есть «я»? Какой отдел мозга отвечает за дисциплину и прокрастинацию? Как перестать бояться пауков и публичных выступлений?

Психологи сделали сотни открытий, но мы так и не приблизились к пониманию многих фундаментальных вещей. Есть категория людей, уверенных в том, что психология – это лженаука. Их можно понять. Я и сам большой поклонник научно-доказательного подхода, но всегда ли он дает такую уж объективную картину? Например, некоторые популярные исследования вроде Стэнфордского тюремного эксперимента ученые повторили и получили совершенно другой результат¹: выяснилось, что люди ведут себя вовсе не так жестко и не так агрессивно, как заявлял великий Филипп Зимбардо. А он, между прочим, основываясь на этом исследовании, написал книгу и снял несколько фильмов!

Если уж с мастодонтами от социальной психологии такое случается, то что говорить про обычных ученых? Возьмите любое простенькое исследование – ну, например, сравнение заработка женатых и неженатых мужчин, в котором утверждается, что первые зарабатывают больше². Скорее всего, вы легко опровергнете доводы, которые приводят специалисты, даже не обладая при этом научной степенью. Выборка слишком маленькая. Сами люди слишком разные. Не было контрольной группы. Исследование было не двойное слепое рандомизированное плацебо-контролируемое.

Дело в том, что провести хоть сколько-нибудь точный эксперимент с людьми просто невозможно. Число математических символов строго определено, химических элементов – не больше 150. А людей на планете 8 миллиардов! При этом каждый из нас уникален, отличается от других настолько, что любые сравнения становятся бессмысленными. В мозгу человека больше 200 миллиардов нервных клеток (нейронов). У каждой из этих клеток по несколько отростков, они пересекаются с отростками других нейронов, в итоге образуя более 100 триллионов комбинаций³. Все это – наши ассоциации, переживания, эмоции, память.

Сейчас я скажу вещь, которая вам может не понравиться: я не верю в то, что человеческий мозг и сознание когда-нибудь удастся полностью «раскрыть» и уж тем более – создать его математическую модель. Есть специалисты, которые делают Blue Brain Project – симулятор мозга, но я уверен, что это не поможет. В этом контексте можно сравнить людей с животными, которые пытаются разобраться, куда течет река и почему двуногие обезьяны ходят в одежде. Нужно выйти на принципиально новый уровень эволюции, чтобы получить ответы на интересующие нас вопросы. Когда это случится и случится ли вообще, никто не знает. Поэтому пока нам приходится бродить в темноте с фонариком в надежде когда-нибудь попасть на другой берег, где больше счастья и денег, где всех ждет спокойная и сытая жизнь.

Еще одно сравнение, которое приходит на ум: великая Зона и сталкеры, которых придумали Стругацкие, а позже использовали кинорежиссеры и создатели игр. В этом мире повсюду – опасности и риск умереть. Каждый, кто случайно обнаружит драгоценные ресурсы и артефакты, получает мгновенную популярность, восхищение. Все хотят идти за этим человеком. Так появляются поводыри, которые ведут слепых через болото.

¹ Le Texier, Th. Debunking the Stanford Prison Experiment. *American Psychologist*, Vol. 74(7), 2019, pp. 823–839.

² Vandenbroucke, G. Married men sit atop the wage ladder. *Economic Synopsis*. No. 24, 2018.

³ Micheva Kr. D., Busse B., Weiler Nic. C., O'Rourke N., Smith St. J. Single-Synapse analysis of a diverse synapse population: proteomic imaging methods and markers. *Neurotechnique*, Vol. 68, Issue 4, 2010, pp. 639–653.

На вопрос «Почему там ресурсы, а здесь – гибель?» или «Как ты догадался, что там опасность?» ответа нет. Поводыри могут лишь поделиться опытом, который чудом накопили, умудрившись не погибнуть.

Некоторые из них утверждают, что познали истину и могут привести к успеху каждого: «Счастье для всех, и пусть никто не уйдет обиженным!» Но счастье не получить даром, придется раскошелиться. И никаких гарантий нет. Вы можете пойти за поводырем и умереть в пути, а можете устать, присесть на пенечке и там остаться. Прodelать путь до конца удастся лишь единицам.

За это многие не любят психологов – современных поводырей. Они не дают гарантий, а еще избегают ответственности за свои советы и заранее предупреждают клиентов, что те платят только за разговоры. На любое исследование у психолога найдется контрисследование, которое доказывает нужную ему точку зрения. Определить компетентность специалиста можно лишь по косвенным признакам: дипломы, манера письма, истории и рассказы о клиентах, отзывы. «Психолог Василий Жлобов – мошенник» – забиваете вы в поисковой строке в надежде узнать что-нибудь интересное. Если все в порядке и господин Жлобов, несмотря на свою фамилию, имеет позитивную репутацию, вы идете на сеанс или покупаете его книгу.

Я – один из таких поводырей. Мне всего 35, но я уже прошел путь, который полностью меня изменил. Семь лет назад я был толстым, женоподобным, трусливым парнем, который получал зарплату 40 тысяч рублей и страстно желал только одного – ничего не делать. Отношения с будущей женой были на грани распада, я загубил свою карьеру и совершил много других ошибок. Но я смог пройти через Зону и трансформироваться. Это было очень больно и тяжело, много раз хотелось сдаться. Но в итоге у меня все получилось, и я стал мужчиной. Женился на женщине, которую люблю, стал зарабатывать в восемь раз больше, похудел, набрал мышечную массу и добился уважения от людей, которые раньше относились ко мне свысока. Я занялся мужской психологией, накопил полезный опыт и могу его теперь передавать другим: пишу статьи, веду занятия.

Когда на меня вышло издательство с предложением написать книгу для мужчин, я согласился не раздумывая. Это мой шанс помочь измениться тысячам людей – стать сильнее, лучше, ответственнее.

О чем эта книга, если отвлечься от сравнений со сталкерами и подробностей моей биографии? В ней я описываю систему принципов, которые помогут совершить трансформацию: превратиться из самца биологического вида *Homo sapiens* в человека, которого можно назвать «мужчина». В настоящего мужчину – такого, который сможет взять на себя ответственность за свою жизнь, жизнь семьи и в идеале – за жизнь всех, кто рядом. В зону ответственности попадает наемная работа (или свое дело), подъезд, двор, дачный поселок, город и даже страна.

Для начала я попрошу внимательно прочесть первую часть книги. В ней вы найдете две истории: о нашей стране и полученных ею травмах и о том, как мальчик постепенно вырастает в самостоятельную личность. Это очень важная часть. Она даст понимание, почему вы и другие мужчины в России такие, какие есть. Без этого понимания невозможно начать меняться.

Вторая часть будет полностью посвящена фундаментальным принципам мужского развития, которые я сформулировал в процессе работы. Вот они:

- 1) дисциплина;
- 2) боль;
- 3) иерархия и конкуренция;
- 4) отношения;
- 5) будущее.

Эти принципы я постараюсь рассмотреть как с теоретической точки зрения, так и с практической. В книге я изложу, что конкретно нужно делать, чтобы создать прочный фундамент для вашей мужественности.

Каждый принцип сформулирован как утверждение, аксиома, которую невозможно ни доказать, ни опровергнуть. Это базовые элементы, на которые вам нужно будет опираться, принимая решения. Я не требую, чтобы вы приняли эти принципы на веру без всяких сомнений: прочтите книгу, попробуйте применить рекомендации по каждому принципу в жизни, а затем – сделайте выводы.

Конечно, гарантий, что вы действительно изменитесь, я дать не могу. Мозг – это загадка. Успех каждого индивида – загадка. Если поводырь говорит вам, что гарантирует результат, не верьте ему: он может что-то гарантировать только сам себе. Никакая статистика не поможет вам достичь результата. Единственное, что я могу обещать, – это вдохновение: вы сможете черпать его в историях людей, которым уже удалось измениться. А еще, прочитав эту книгу, вы изучите простые и ясные принципы, которые помогут пройти долгий и трудный путь с наименьшими потерями.

Приятного чтения.

Часть 1. История страны и история мужчины

Глава 1. Гнев и беспомощность

Однажды я консультировал мужчину по имени Николай, который выглядел как голливудский киноактер: крепкое телосложение, тяжелая челюсть, запоминающееся фактурное лицо. Но в глазах у него были злость и отчаяние. Николай сказал: «Мне 35 лет, и я не знаю, что делать со своей жизнью. Я не знаю, в чем мои таланты и как мне зарабатывать. Я ничего не умею».

Когда мы разговорились, выяснилось, что Николая воспитывала мать, которая решала за него практически все: какую одежду надевать, где работать, как тратить деньги и даже как общаться с противоположным полом. Несмотря на тотальный контроль, Николай умудрился в 20 лет познакомиться с красивой девушкой и быстро жениться. Он очень хотел вырваться из родительского дома и начать жить по-своему. Но молодая жена вскоре показала характер. Она взяла над Николаем верх, и сценарий повторился – наш герой снова оказался в роли подчиненного. Только вместо мамы теперь им командовала супруга. В таком режиме Николай прожил еще 14 лет. Затем наконец решил развестись. После развода он внутренне ликовал и думал, что уж теперь-то проживет так, как хочет. Но этого не случилось: оказавшись на свободе, Николай растерялся. Выяснилось, что он просто не знает, что делать. Более того, какое бы он решение ни принимал, все казалось глупым, неправильным, любой план казался недостойным реализации. Николай метался от занятия к занятию, от бизнеса к бизнесу, от работы к работе: и логистом был, и грузчиком, и личным помощником... но каждый раз разочаровывался в себе.

Маленькое отступление. Если кто-то попросит меня нарисовать коня, то, скорее всего, я нарисую такое кривое и косое животное, что любой наблюдатель посмеется и скажет, что рисовал ребенок. И будет прав: ведь я не рисовал с десяти лет. Я забросил это занятие, не практиковался, в моем мозгу не образовались нужные нейронные связи. Навык не развился – он «встал на паузу» в ожидании лучшего дня.

То же самое случилось с Николаем. С десяти лет – а может, и раньше – его навык решения проблем совершенно не развивался, все решала мама. Во взрослом возрасте роль мамы взяла на себя жена. Нейронные связи в мозгу Николая так и остались неразвиты. Оказавшись на перепутье, он чувствовал себя брошенным, не знал, куда идти, он просто сидел и с ненавистью смотрел на свои руки. Я не сомневался: Николай может хорошенько поколотить меня, если я скажу ему какие-то неправильные слова. Так много в нем было злости, которая не находила выхода.

Зачем я все это описываю? Дело в том, что Николай – это мой типичный клиент. Мужчина, который запутался в себе и которому сложно принимать самостоятельные решения. Глядя на него, вы, скорее всего, воскликнете: «Боже мой, я вовсе не такой! Я нормально зарабатываю, не сижу без дела. Иногда дергаюсь, конечно, но у кого не бывает. Я совсем не ненавижу себя, да и жена надо мной не доминирует».

Если так – прекрасно. Не у каждого моего клиента, конечно, все сложилось в жизни, как у Николая. Типичность ситуации заключается в общей недоразвитости целого набора важных мужских качеств. Психологическая карта территории под названием «Мужчина» не исследована. Там нет проторенных дорог, больших городов с названиями «Ответственность», «Дисциплина», «Умение разрешать конфликты» и других. Все, что мы видим, – покосившиеся домишки и бедные крестьяне, которые как-то пытаются выжить.

Что же случилось с Николаем и ему подобными мужчинами, которые запутались в себе? Где был отец Николая, когда ребенка нужно было воспитывать? Это очень важные вопросы, и на них я постараюсь ответить в следующей главе.

Глава 2. Травмы поколений

В июне 1941 года стояла прохладная погода, но люди все равно наслаждались летом. У школьников были каникулы, влюбленные парочки устраивали вечерние посиделки, молодые семьи радостно возились с детишками. На тот момент Россия – СССР пережил много страшного: Первая мировая война, революция 17-го года, голод, сталинские репрессии... Но страна, как живучий организм, шла на поправку.

До тех пор пока 22 июня Гитлер не отдал приказ о нападении на СССР. Жернова истории пришли в движение и перемололи более 10 миллионов человек. Война закончилась, но мужчин в стране стало в десятки раз меньше. Некому стало воспитывать детей, зарабатывать деньги, защищать семью. Осталась только мама: раньше женщина в основном занималась детьми, а после войны ей пришлось выполнять абсолютно все функции в семье.

Убыль мужчин призывного возраста, родившихся с 1889 по 1928 год, в СССР превысила 44 % от первоначальной численности. Это в 3–5 раз больше потерь Польши, Югославии, Финляндии и ряда других стран.

Результат – огромный разрыв между численностью мужского и женского населения. По переписи 1959 года женщин в нашей стране оказалось на 18,43 млн больше, чем мужчин, указывает Николай Савченко. На 1000 женщин приходился в среднем 641 мужчина. А где-то и еще меньше: в Брянской области на 1000 женщин приходилось 545 мужчин, в Орловской – 557, в Курской – 565. В Краснодарском крае – 634⁴.

Проще говоря, на 10 женщин приходилось 6 мужчин. И конечно, представительницы прекрасного пола начали между собой конкурировать за мужское внимание. Мужчины стали добычей, а женщины – охотницами. Но и это еще не все. Участники войны, которым удалось выжить, получили тяжелые физические и психические травмы. После войны мужчины – бывшие солдаты – стали калеками. Они просто не знали, что им делать дальше, не понимали, как адаптироваться к мирной жизни. Многие умерли молодыми – спились и перебили друг друга на гражданке. Другие жили относительно нормально, но память об ужасах войны вряд ли кто-то мог стереть до конца.

Это было очень тяжелое время, эхо которого докатилось и до нас. Глубоко и подробно травмы нескольких поколений советских людей описала психолог и публицист Людмила Петрановская⁵. Мы не будем останавливаться на всех последствиях, для нас важен вот какой момент: страна, обескровленная войнами, революцией и голодом, испытала огромный дефицит мужчин.

Теперь вернемся к нашим будущим мужчинам, тогда еще маленьким мальчикам. Как они видели мир, что происходило в их жизни? Картина примерно такая: мать, убитая горем, вынуждена целыми днями работать, чтобы прокормить семью. Она ужасно переживает за сына, который недополучает ее любви, ведь больше у него никого нет. Мать дает ребенку все, что он попросит. Она постоянно заботится о нем, переносит свою любовь с мужчины на сына, пытается за двоих вкладываться в семью. Ролевой модели перед глазами растущего парня нет. Мальчик хочет быть похож на отца – героя, но как это? Ведь рядом его нет. Или же отец здесь, но на героя, увы, не похож. Больше похож на последнего неудачника, который не знает, что делать со своим будущим.

⁴ *Соболевская О.* Демографическое эхо войны. [Электронный ресурс]. Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», научно-образовательный портал IQ. URL: iq.hse.ru/news/177669270.html

⁵ *Петрановская Л.* Травмы поколений. [Электронный ресурс]. Портал «Сознательно.py». URL: <https://soznatelno.ru/travmy-pokolenij/>

Последствия войны сказались и на мужчинах, и на женщинах. Моя книга посвящена мужчинам, но справедливости ради остановлюсь – хотя бы коротко – и на женщинах. У них отняли любимых, их оставили в разрушенной стране с маленькими детьми. Не было денег, еды, светлого будущего. Нужно было научиться игнорировать тяготы и невзгоды, собрать всю волю в кулак и просто как-то жить.

Единственная отрада – маленький сын. Будущий мужчина. Вся забота и ласка – ему. А что доставалось дочерям? К ним отношение у мамы было другое – как к себе самой. Женщина рассуждала так: какая судьба ждет мою дочь? Такая же, как моя: мужчин мало, работы много. Результат: мать старалась быть к дочке как можно строже, воспитывала в ней дисциплину, серьезность и ответственность. А дочь, чтобы заслужить любовь матери, была очень послушной. Девочки охотно и усердно копировали поведение мамы. Мальчики же наблюдали за редкими мужчинами в окружении и видели, что те купаются в женском внимании, что им прощается многое (если не все).

Когда я только занялся изучением этой темы, меня шокировал огромный масштаб проблемы и то, насколько сильно это повлияло на целую нацию.

Именно послевоенное время – это точка бифуркации, момент, когда судьба мужчин и женщин в нашей стране изменилась кардинально. Роли перевернулись: женщины взяли на себя мужские функции, развили в себе дисциплину, строгость, жесткость. Мужчинам осталась роль вдохновителей, весельчаков и балагуров. Им все прощалось – лишь бы они только были, лишь бы просто радовали своим существованием.

Глава 3. Современная Россия: наши искаженные нормы

- Ну, чего стоишь?! Выкладывай продукты на ленту.
- Да выкладываю, выкладываю...
- Иди складывай в пакет все, я заплачу.
- Хорошо.
- Пакет порвался! Бери другой!
- Ладно...

Такой диалог я недавно услышал в «Пятерочке». Как думаете, кто из участников семейной пары командовал в этой ситуации? Если вы прочитали предыдущую главу, то легко ответите на мой вопрос. Конечно, это была женщина. Может показаться, что такое бывает только у бедных людей, в маргинальной среде, но это не так. Это была приличная пара. Можно было легко представить, как муж водит «фольксваген-туарег» и работает айтишником, а жена, например, владеет небольшим интернет-магазином. Тем не менее выглядело все так, будто командир и рядовой вышли на прогулку.

У меня нет доступа к общероссийской статистике семейных диалогов (такой статистики просто никто не ведет), поэтому буду основываться на собственных наблюдениях, сделанных за последние шесть лет. Семь из десяти российских пар в магазинах именно так всегда и общается.

Иногда женщина не командует, а просто старается сделать все сама, пока муж стоит рядом, уткнувшись в телефон или размышляя о смысле жизни. Иногда жены параллельно еще покрикивают на детей, которые не могут успокоиться, отчитывают их, пугают (отдам дяде, не дам компьютер, отберу игрушки). Видна привычная манера следить за всем, что происходит, желание контролировать ситуацию и распоряжаться ресурсами по своему усмотрению. Мужчина же лениво подчиняется. В лучшем случае он зарабатывает деньги и иногда как-то использует свою физическую силу. Такое положение дел кажется обычным для обеих сторон: нас так научили. Женщине сложно перестать командовать, мужчине – перестать выполнять команды.

Норма для русского мужчины – быть улыбочивым шутником, который не выполняет свои обещания и не участвует в управлении семьей. Деловой и серьезный мужчина, который требователен к себе и другим, считается «занудой» и «роботом». Женщин он не привлекает, коллеги над ним саркастически подшучивают. Теперь давайте посмотрим на современного россиянина, которого принято считать успешным. Мы видим обаятельного, улыбочивого, расслабленного, умного, мечтательного человека. Но он постоянно врет сам себе, он не выполняет обещания, он внутренне раздражен. И, скорее всего, в личной жизни есть проблемы.

Этот человек привык фантазировать и рассказывать себе и другим о своих планах, а потом ничего не делать. Он жалуется другим, и те пытаются ему помочь. С детства мальчика не дисциплинировал и не воспитывал отец, не учил его решать проблемы самостоятельно. А мама умилялась обаятельностью и доброте сына, все шалости и обманы прощала. Становясь взрослее, такой парень приходит к выводу, что именно пофигистичное поведение помогает ему преодолевать проблемы.

Девяносто процентов «благополучных» мужчин слишком расслаблены, они некритично относятся к себе, к своим обещаниям и целям, испытывают острую потребность постоянно отдыхать и развлекаться. Комплекс Питера Пэна – желание всегда оставаться радостным и беззаботным, избегать любых тягот жизни. Такой человек, находясь на ответственной должности, будет перегружен задачами и обещаниями, которые давно пора выполнить. Справляться с нагрузкой он не умеет, поэтому будет продолжать улыбаться (другой вариант: жаловаться), пока копятся обязательства и долги.

После тридцати такие персонажи выглядят все хуже: энергия юности уходит, образ жизни начинает сказываться. Печальное лицо. Живот. Круги под глазами. Цинизм. Но при этом широкая улыбка: «да у меня все норм, меня все устраивает». За показным весельем скрываются беспокойство, нерешительность и страх перемен. Ума и талантов достаточно, но они не используются. Нет привычки выбирать качество жизни, зато есть привычка выбирать сильные эмоции здесь и сейчас: алкоголь, игры, жирная еда. Представьте себе, некоторые убирают из дома зеркала, чтобы не видеть свое непривлекательное отражение, и делают свет потусклее, чтобы не замечать грязь вокруг. Все это приводит к угасанию и апатии. Сколько я видел таких мужчин: в 35–40 лет – кризис, потеря смысла жизни, ничто не радует.

Спутница такого мужчины, как правило, полная его противоположность. Это деловая, целеустремленная женщина, которая контролирует все процессы вокруг. Ей нужно управлять всем и везде. Снаружи милая улыбка, а внутри сталь. Гиперопека и гиперответственность – ее лучшие друзья. За мужа, за сына, за невестку, за внука и внучку, за коллег, за босса... за всех. Коня на скаку остановит. Как следствие, высокая требовательность к себе и окружающим. Такая женщина всем дает наставления и советы по поводу того, как надо жить. Ответственность за все происходящее вокруг ей с детства внушила мама. Хорошая дочь должна быть послушной помощницей (иначе родители не полюбят), хорошая жена должна решать проблемы мужа (иначе муж не полюбит). Став взрослой, такая послушная девочка добровольно тянет на себе огромное количество обязательств. Муж не хочет делать ремонт? Сделаю сама! Попросили остаться на работе без сверхурочных? Останусь, ведь людям нужна моя помощь.

В таких обстоятельствах развивается гипертревожность, ведь идеальный контроль просто невозможен. Эта тревожность незаметна до тех пор, пока не превратится в патологическую усталость. Как следствие, недовольство мужем и родными, неврозы и эмоциональные срывы. Такая женщина боится показывать свои эмоции, потребность в защите и заботе, чтобы, не дай бог, ее не увидели слабой. Быть слабой, с ее точки зрения, значит быть «приспособленкой», «сесть на шею мужику». Ей проще быть главной – самостоятельной, жесткой.

Многие люди удивляются – что плохого в таком положении дел? Подумаешь, женщина командует! Ну а вдруг им так легче, так проще? Легче и проще – да. Но лучше ли? Нет. Я постараюсь доказать вам это во второй части книги.

Масштаб проблемы просто катастрофический: большинство мужчин в России совершенно не вовлечены в жизнь семьи, в отношения с женщиной и воспитание детей. А еще они не занимаются своим здоровьем, рано умирают и не оставляют после себя никакого наследия – ни денег, ни хорошо воспитанных детей, ни памяти о больших достижениях.

Максимум, что делают наши мужчины, просто зарабатывают деньги и как-то живут. Хотя... живут – это слишком громко сказано. Влачат печальное существование, постоянно пребывая в тоске и апатии. Только мечтают о любимой работе, интересных приключениях и счастье. Ум и таланты не развивают. Интересы большей части мужского населения нашей страны ограничены алкоголем и компьютерными играми. Ну, может быть, иногда еще книгами. Пропасть между тем, как эти люди себя видят и что они на самом деле делают, огромна. Отсюда тоска и апатия. Но сами по себе переживания – это полбеды. Проблема в том, что мужчины не замечают эти переживания, не понимают, что с ними происходит, и пытаются «сбежать» в какой-то выдуманный мир. Отсюда тяга к алкоголю, наркотикам и играм.

Мужчины нашей страны спят. Находятся в анабиозе, как будто кто-то ввел им всем анестезию, отключил от реальности. «Пациенты» продолжают улыбаться, пока внутри у них все разрушается. Они не чувствуют боли.

Откуда берутся эти проблемы? Давайте на примере типичной российской семьи рассмотрим, как происходит развитие и взросление мальчика.

Глава 4. Детство, отрочество, юность

В молодой семье радость: на свет появился сын. Мама ребеночка давно хотела, а отцу, скорее всего, не до того – он работает, а вечерами играет в компьютерные игрушки. Еще популярный вариант мужского времяпрепровождения – целыми днями читать мировые новости и потом пересказывать их друг другу. Если таких мужчин припереть к стенке, они будут возмущаться и утверждать, что заняты полезным делом.

Однажды ко мне обратилась мать 14-летнего подростка, который ничего не делал, только играл в компьютер. В ходе беседы выяснилось, что отец семейства тоже целыми днями сидит за компьютером и читает новости, а дед смотрит телевизор. При этом оба мужчины были недовольны поведением ребенка, требовали, чтобы он занимался чем-то полезным – гулял, ходил на спортивную площадку или в бассейн.

Вернемся к нашему молодому семейству, в котором появился ребенок. Папа в принципе не против маленьких бузотеров (особенно когда они повзрослеют и с ними будет о чем поговорить). Но поначалу младенец приносит радость в основном жене. Тут работает гормональный механизм: в организме молодой матери вырабатывается много окситоцина. Между мамой и сыном формируется важнейшая физиологическая и психологическая связь⁶. Мать ребенка постоянно трогает, целует, прижимает к себе, все время находится с ним. Папе же достаются ночные крики, пеленания, грязные памперсы. Ему приходится выполнять просьбы жены (купить еще смесей, не шуметь по вечерам, чтобы не разбудить малыша, и т. д.).

Поскольку мы рассматриваем типичную российскую семью, скорее всего, командует в ней женщина. Она управляет ресурсами, она же – нервничает и переживает из-за всего, что происходит с ребенком. Муж при этом наслаждается тем, что ему не надо ничего решать.

Однажды прочитал в «Фейсбуке» историю русской женщины, живущей с семьей в США. Она настаивала, чтобы дети говорили дома по-русски: «У меня есть правило – если ребенок переступает порог дома, то он должен говорить по-русски, а не по-английски». Понимаете? У нее есть правило. Это не отец придумал, не вместе они правило ввели, а именно женщина.

Параллельно происходит следующее – муж и жена начинают разочаровываться друг в друге. Жена становится жестче, тверже, требовательней. Она меньше проявляет ласки и доброты, теряет свою сексуальную привлекательность для мужа. В его фантазиях женщина должна быть обаятельной, веселой кокеткой. Но увы – замученная женщина просто не может быть беззаботной, потому что тянет на себе всю семью.

Разочаровывается и жена, ведь в ее фантазиях муж – это сильный, серьезный и твердый мужчина, который принимает верные решения, никогда не унывает, держит себя в форме и защищает семью. По факту – принятие решений и защита семьи становятся обязанностью женщины, а муж играет в игры и постоянно забывает про обещания, которые давал. Сексуальное напряжение ослабевает, влюбленность уходит, начинаются сложности.

С одной стороны, это нормальная часть развития любой семьи, этап, который нужно пройти. С другой стороны, в России ситуацию осложняют еще и извращенные нормы. Нужно не только бороться за любовь, а еще и стараться поменять привычное поведение.

Мужчине нужно стать мужчиной, а женщине – женщиной. Но они об этом не знают, и сделать это трудно. Когда мы с женой начали меняться и уходить от перевернутой нормы, было очень тяжело. Я норовил свалить все решения на жену, а она то и дело начинала командовать мной и пыталась делать все самостоятельно.

⁶ Wisner Fries Al. B, Ziegler T. E., Kurian J. R, Jacoris St., and Pollak Seth D. Early experience in humans is associated with changes in neuropeptides critical for regulating social behavior. PNAS November 22, 2005 102 (47) 17237–17240.

Теперь представьте супругов, которые находятся в ситуации, описанной выше, и при этом считают, что все делают нормально. Точнее так, каждый из них думает: «Я все делаю правильно, а партнер себя ведет как-то не так, не вдохновляюще, не возбуждающе». К чему это приводит? Жена и муж начинают отдаляться друг от друга. Муж погружается в работу – в лучшем случае, в алкоголь и игры – в худшем. Изменять не позволяет совесть, поэтому он ищет легальные пути, чтобы сбежать из ситуации.

На следующем этапе происходит нечто очень важное, что и определяет всю дальнейшую жизнь будущего мужчины. Чем взрослее сын, тем больше мать ищет в нем утешение⁷.

Ребенок становится центром ее жизни, она говорит ему, что он умница и лучший мужчина на свете, усиленно его опекает, очень переживает, как бы с ним чего-нибудь не случилось. Мать ограждает мальчика от всего, что потенциально опасно, чтобы он ни в коем случае не поранился, не ушибся и, конечно, не погиб. Сын становится центральной мужской фигурой в семье, вытесняя отца – в значительной степени или полностью. Муж еще больше уходит в себя, понимая, что семье он просто не нужен. Решения принимает жена, воспитанием тоже занимается она.

Можно задать вопрос: почему жена воспитывает ребенка, а не муж? Поначалу, пока ребенок маленький, он не представляет интереса для мужчины. Но чем больше сын взрослеет и чем больше внимания ему теоретически должен уделять отец, тем больше жена привязывается к ребенку. Она мешает мужчине устанавливать правила и воспитывать. Отец хочет научить сына делать лук и стрелы – мать запрещает, потому что это опасно. Отец хочет научить сына программировать – мать снова вмешивается, потому что сидение за компьютером вредно. Привычка подчиняться у мужчины развита хорошо, поэтому он возвращает ребенка обратно жене.

Взаимное разочарование растет. Жена видит ситуацию так: муж не справляется уже не только с обязанностями мужчины, но и с обязанностями отца. Он не знает, как воспитывать детей, не делает то, что обещал, и т. д. Муж видит, что жена перестала быть красивой, все время командует, сама все знает, никогда его не слушает и не уважает. Получается замкнутый круг. В итоге чаще всего бывает три варианта развития: а) мужчина совсем уходит в себя; б) спивается и умирает; в) уходит из семьи в поисках лучшей жизни. Самый редкий сценарий, когда мужчина все меняет и сознательно перестраивает семейную ситуацию. Это то, к чему нужно стремиться, об этом я расскажу во второй части книги.

Что происходит с ребенком, как он видит ситуацию? Он видит индифферентного отца, который с каждым годом делает все меньше и меньше попыток быть мужчиной: ничего не решает, не устанавливает правила, не следит за порядком. И строгую мать, которая решает большинство вопросов. Мальчик неосознанно копирует отцовское поведение: лень, уход в себя, пофигизм, отсутствие дисциплины и смелости в принятии решений. Мама, видя это, пытается воспитать в сыне настоящие мужские качества.

Если отец пытается внедрять какие-то правила, мать этим недовольна. Она защищает детей, не дает отцу наказывать их. При этом со всеми вопросами справляется сама. В нашей стране женщины работают даже по достижении пенсионного возраста, а еще полностью следят за домом, ведут хозяйство.

Зачем в такой семье мужчина? Он вообще не нужен. Он не зарабатывает или зарабатывает, но на женщину не тратит, потому что «она сама все может». Не воспитывает детей системно, не следит за их развитием. Заметьте: даже совета (по всем вопросам, от семьи до финансов) взрослые мужчины чаще просят у матерей. «Батя – он только по электрике».

Таковы факты, собранные мной за сотни консультаций. Неудивительно, что мужчины в России живут мало, спиваются и страдают от сердечных заболеваний. Им просто незачем жить долго и заботиться о своем здоровье.

⁷ См. ст. «Эдипов комплекс» в словаре «Клиническая психология».

Давайте подробно остановимся на том, как влияют на мальчика оба родителя.

Мать

Ко мне часто приходят мужчины, травмированные отношениями с матерью. Они, конечно, этого не осознают. Когда я только начинал свою практику, я думал: «Ну что там такого может быть?» А потом начал слушать истории, и от некоторых волосы вставали дыбом. Вот несколько примеров:

◆ Алексей, 37 лет. «Каждый раз в гостях у мамы слышу одно и то же: “Зачем я тебя рожала, ты бесполезный, никчемный сын”. Всю жизнь в такой атмосфере».

◆ Саша, 30 лет. «Сделал маме подарок, как следствие – истерика, скандал, слезы, мат, оскорбления».

◆ Николай, 45 лет. «С какой девушкой ни познакомлю, мать вечно ссорится с ними, а мне говорит – не приводи больше».

Мужчины уже привыкли ко всему этому, им такое поведение мам даже кажется смешным. Но если копнуть глубже, то мы увидим, что на самом деле внутри у этих выросших сыновей скопились обиды и злость на матерей (реакция на манипуляции и слезы), что они в принципе не хотят помогать женщинам.

Что же происходит в детстве? Когда наш бузотер еще маленький... кстати, давайте дадим ему имя. Пусть его зовут Олег. Так вот, пока Олег маленький, его мама и папа не понимают, к чему приведет разлад в семье. Им кажется, что на ребенка это не сильно влияет.

Вот Олегу пять лет. Мама любит его, прощает ему все, гладит и целует его, чтобы не плакал и не обижался. Мама его принимает полностью, ее любовь безусловна.

Идет время. Олегу 11 лет. Начинают проявляться признаки непослушания, ребенок любознателен, активен, ему хочется постоянно пробовать и узнавать что-то новое. Гулять по стройке с друзьями, бегать на дальние улицы, чтобы посмотреть на пожар, шариться в мусорке в поиске интересных вещей, гладить бездомных кошек... Мама в ужасе. Ведь это ее любимый сын, ее идеальный мужчина. Нельзя допустить, чтобы с ним что-то случилось. Появляются первые серьезные запреты. Не ходи на ту улицу. Я запрещаю тебе дружить с Васей, потому что он роется в помойке. Ни в коем случае не приближайся к пожарам.

Тебе нельзя столько лазить в интернете, там ты можешь найти что-то плохое. Мать строит вокруг сына золотую клетку, и ее можно понять, ведь отец Олега, ее муж, не занимается воспитанием. Он лишь недовольно хмыкает, когда сын опять что-то натворит. Отец считает, что все хорошо.

В каком-то смысле он прав, ведь любопытство – это неотъемлемая часть мужской природы, как и агрессия. Мальчик должен исследовать мир, расширять свои границы, рисковать и пробовать новое. Если он не научится это делать, он всю жизнь будет бояться. Но мама – это мама, ее все это пугает. Чем разбираться, проще запретить. И ей это удастся, ведь муж не вмешивается. Впрочем, если он даже и вмешивается, женщина начинает скандалить, и мужчина уступает.

Однажды ко мне пришел клиент, его звали Саша. Ему было 35 лет. Он рассказал историю о своем детстве. Маленький толстый мальчик постоянно подвергался насилию со стороны сверстников. Над ним издевались. Жирный, жиртрест, жиробас – это лишь некоторые прозвища. Однажды Саше это надоело, он схватил кого-то из обидчиков и отдубасил так, что у того пошла кровь из носа.

К несчастью, все это увидела Сашина мама. Она заорала на него, схватила за шкуру и поволокла домой, чтобы там отчитать и наказать. «Плохой мальчик, плохой, – кричала она. – Нельзя драться, это плохо. Почему ты обижаешь чужих детей?» Ей казалось, что сын обязан

был словами договориться с обидчиками: да, они подлецы, но руки распускать нельзя. Так Саша и рос толстым, униженным всеми и одиноким. На момент консультации со мной он все еще жил с родителями и редко выходил из дома.

Мама очень эффективно блокирует мужскую агрессию. Смелость, умение исследовать мир – это должен привить отец. Иначе мать сильно привяжет к себе ребенка, сделает его инфантильным, слабым. Практически все драчуны, активные и жесткие дети – это парни, у которых были активные и жесткие отцы. И наоборот, я не знаю ни одного случая, когда у пассивного самоустранившегося отца вырос бы агрессивный сын. Если отца нет – это почти всегда приводит к заблокированной агрессии⁸.

Вернемся к Олегу и его семье. Мама пытается совместить две роли: она накладывает запреты и при этом продолжает транслировать безусловную любовь и всепрощение. Получается, что, если сын не нарушает ее предписаний, во всем остальном он может быть каким угодно: язвительным, ленивым, может бездельничать или днями напролет сидеть за компьютером. Мать рассуждает так: «Хорошо, что он дома. Пусть что угодно делает, лишь бы был рядом со мной». Она прощает Олегу ошибки и безделье.

Вспомним, что мама по характеру строгая, требовательная. Она командует всеми. Ей тяжело, потому что она много работает, пока муж занят неизвестно чем. Женщина нервничает из-за будущего, от этого копится стресс. Отношения с мужем не складываются, поэтому ее главная отрада – сын. Дети – психически гибкие и податливые существа, они легко перестраиваются, чтобы добиться желаемого. Мама строгая и суровая? Нужно ее развеселить. Мама хмурится? Нужно подурочить. Если это срабатывает, то поведение закрепляется. И вот уже наш Олег понимает, что может вить из мамы веревки, если будет шутить, веселить и дурачиться с ней.

Всем своим поведением мать говорит сыну:

«Будь хорошим, умным и послушным. Будь дома, весели меня. Таким я тебя люблю. Все остальное неважно».

У будущих мужчин в детском возрасте часто возникает нарциссическая травма. Нарциссизм предполагает самолюбование и завышенную самооценку. Нарциссическая травма – яростная негативная реакция на публичные неудачи. Человек с такой травмой всегда старается показать себя в самом выгодном свете, скрывает свои недостатки, ошибки и промахи, испытывает глубокое чувство стыда и отвращения к себе, если видит, что люди обнаруживают его истинное лицо.

Откуда берется травма у подростков? Я убежден, что она связана напрямую с матерью. Материнская любовь должна быть безусловной и всепринимавшей. Главная установка такая: «Я люблю тебя таким, какой ты есть, – некрасивым, грязным, слюнявым, лохматым, любимым. И мир будет любить тебя тоже». Если есть такой фон, мальчик будет привыкать, что независимо от его поведения и внешнего вида никто его не будет ненавидеть. Безусловная любовь помогает ребенку социализироваться и не бояться неудач, ведь у него формируется ощущение, что мир дружелюбен и склонен прощать ошибки.

Но если ребенок совсем не будет бояться ошибок, он может навредить себе или другим людям и даже погибнуть. Тут нужен отец – его задача обозначить границы дозволенного, направить сына по верному пути. Если оба родителя присутствуют и выполняют свои функции, получается, что растущий человек балансирует между полюсом всепрощающей любви (мать) и полюсом правил и социальных норм (отец). Ребенок чувствует любовь и принятие, но знает, что есть и ограничения. К этой теории я еще вернусь чуть позже.

На практике все, конечно, иначе. Возьмем Олега и его родителей. Глава семейства не справляется со своей функцией, поэтому мама пытается одновременно выполнять и материн-

⁸ Менделевич В., Соловьева С. Неврология и психосоматическая медицина. – Городец, 2016. С. 332.

скую, и отцовскую роль. С одной стороны, она любит ребенка безусловной любовью и принимает его, как диктуют ей гормоны (окситоцин и пролактин). С другой стороны, она отталкивает его и ругает, наказывает, когда тот ведет себя плохо. В результате сын делает такой вывод:

«Мама меня любит, но не всегда. Она любит меня, только когда я хороший и не совершаю ошибок. Если я совершаю ошибки, меня никто не любит, я ужасный, никчемный человек».

Это ужасно. Никто не должен испытывать такие переживания, потому что материнская любовь – это основа спокойствия и стабильности, это фундамент всей нашей психики, без которого мы не сможем функционировать в обществе.

Расскажу вам об одном известном психологическом эксперименте, который называется «Природа любви»⁹. Известный психолог Гарри Харлоу отнял маленьких детенышей обезьян у мам и растил их в отрыве от материнской заботы. У детенышей были две «суррогатные мамы» – куклы. Одна кукла была тряпичной – мягкой и теплой, на ней можно было сидеть и греться. Другая была сделана из проволоки – жесткая, холодная. Но у нее была пипетка с питательной смесью. Ученому было очень интересно, какую же из двух базовых потребностей выберут обезьянки?

Эксперимент показал: детеныши ели смесь из пипетки у «проволочной мамы» и тут же бежали к теплой тряпичной. Почти весь день они сидели на ней. Когда все обезьянки немного привыкли к этим куклам, их стали выпускать в большой вольер. Разумеется, детенышам было страшно, ведь это была неизвестная территория. Они вели себя по-разному в зависимости от того, была ли рядом «тряпичная мама». Если она была в том же большом вольере – детеныши смело исследовали новую зону. Иногда забирались на куклу для отдыха. Если в вольере была «проволочная мама», обезьянки забивались в угол и сидели там, съежившись от страха. Ученый сделал вывод, что для нормального функционирования высших приматов (в том числе и людей) нужно тепло матери, иначе развитие будет замедленным. К сожалению, детеныши, участвовавшие в эксперименте, впоследствии так и не адаптировались среди полноценных обезьян и вели себя агрессивно. Очевидно, что искусственных «мам» недостаточно.

Какой вывод тут можно сделать? Отвергать ребенка, не давать ему материнской любви – значит травмировать его. Ребенок всегда будет бояться делать ошибки, будет ждать, что мир его уничтожит и поглотит. Постарается скрывать свои слабости, недостатки, проблемы, чтобы не лишиться материнской любви.

Вернемся к Олегу. Он следовал этой логике, пусть и бессознательно: старался внешне быть максимально добродушным, милым, приятным мальчиком, который не делает ошибок. За это мама любила его и хвалила, награждала вниманием. Ребенок рос с ощущением собственного могущества: «я лучший», «я великолепный». Добавьте к этому отсутствие границ и правил (за исключением запрета на агрессию), и вы получите настоящего нарцисса. Сын чувствовал себя центром Вселенной для своей мамы, чувствовал себя мужчиной. Заметим, на самом деле он не сделал еще ничего, чтобы стать настоящим мужчиной, – он не конкурировал с отцом за внимание матери (выиграл без борьбы – мама помогла), не решал проблемы семьи. Но он был главным, потому что мама вела себя так, как вела.

Любые указания на недостатки и промахи вызывали у Олега приступы ярости, поскольку из этого следовало, что он ошибся и не достоин любви, а значит будет наказан. Вспомним еще материнский запрет на проявление агрессии – и станет понятно, что перед нами бомба замедленного действия. Пока агрессии не так много, все же это ребенок, а не взрослый человек, но тревожные звоночки уже есть.

Однажды я поднимался в лифте вместе с пожилым мужчиной и молодой мамой с двумя детьми – девочкой 8–9 лет и пацаном лет четырех. Девочка стояла смирно, а парень всюду капризничал. Мама была замученная, уставшая, успокаивать сына у нее не было сил, поэтому

⁹ Harlow, H. F. The nature of love. American Psychologist, 13 (12), 1958, pp. 73–685.

действовала она жестко. «Не замолчишь, я тебя вот тому дяде отдам», – сказала она и показала пальцем на мужчину.

Мальчик мгновенно притих и спрятался за мамину ногу. Дядя повернулся, протянул руки и сказал: «Да, пойдем со мной!» Мальчик отодвинулся еще дальше. Класс, просто класс, правда? К чему приводит такое горе-воспитание? Страх, что тебя заберут у мамы, лишат тепла, заботы и защиты и отдадут совершенно постороннему человеку. Причем предать может самый родной человек. Что может быть хуже? Это базовый страх, страх смерти. Отсюда – тотальная зависимость от оценок окружающих, постоянная оглядка на чужое мнение. Ведешь себя хорошо – тебя любят. Ведешь себя плохо – тебя бросают. Вывод: лучше не совершать ошибок, сидеть дома и не высываться.

В этом же контексте появляется обидчивость – родная сестра нарциссической травмы. Обида – это злость, направленная на другого человека. «Ты назвала меня неуклюжим, ты виновата, мне обидно. Ты не поделилась со мной своей едой, ты плохая, ты виновата. Я – лучший, я – самый важный, я – самый главный, ведь ты, мама, сама так говоришь». Все перечисленное происходило и с Олегом – у него появилось раздутое «я», ощущение сверхважности, чувство собственной непогрешимости. И параллельно с этим возник ужасный страх, что люди могут найти в нем какие-то изъяны.

Идет время. Олегу 15 лет, он в активной фазе пубертатного периода. Ломается голос, появляются угри, личность формируется с огромной скоростью. Это уже не тот ласковый малыш, которого знала мама, – мальчик становится угрюмым и замкнутым. Куда пропал послушный добрый ребенок? Он исчез, он уступает место самостоятельной личности, взрослому человеку. Олег ищет ответы на вопросы «кто я?», «верны ли правила, которые мне навязывают?», «почему я вообще должен кого-то слушать?». Пока он, разумеется, еще совсем не взрослый, но уже и не ребенок, который беспрекословно подчиняется родителям.

В этот период особенно важно поддерживать дисциплину и жесткие границы, потому что подросток будет их тестировать и проверять на прочность. К сожалению, таких правил у Олега нет: отец их не устанавливает, а мать хочет только, чтобы сын не лез в опасные дела и сидел дома. Подавленная агрессия сына копится и затем выплескивается наружу в виде актов неповиновения. Сын ссорится с родителями, кричит на них, отказывается выполнять простейшие дела по дому вроде мытья посуды и уборки. Страдает учеба в школе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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