

Владимир Овсянников

Мужчина.
Женщина.
Неравенство.
Любовь



Владимир Константинович Овсянников

Мужчина. Женщина.

Неравенство. Любовь

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68831700

SelfPub; 2023

Аннотация

Испокон веков люди задаются вопросами: действительно ли мужчины и женщины так сильно отличаются друг от друга? Правда ли, что первые – с Марса, а вторые – с Венеры? Или стоит забыть о любых отличиях и всех уравнивать? Особенно остро эти вопросы встают, когда мужчины и женщины вступают в отношения. Автор размышляет и делится опытом о том, как сделать их максимально гармоничными. Может, все-таки не стоит забывать о различиях, ведь мы такими родились. Мы прекрасно дополняем друг друга, будучи такими, какими нас создала природа. А она намного мудрее нас, согласитесь. Конечно, решать вам. Но если хотите обрести любовь и раскрыть лучшие качества в себе и своем партнере – эта книга станет прекрасным помощником!

Содержание

Вступление	4
1.1. Несоответствия	6
1.2. Влияние эпохи	18
1.3. Мужские качества	30
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Владимир Овсянников

Мужчина. Женщина.

Неравенство. Любовь

Вступление

Дорогой читатель! Я очень рад, что ты взял эту книгу в руки, и чтобы между нами не было недопонимания, сразу предупрежу: она может вызвать у тебя смешанные чувства и в некоторых местах неприятие. Мне это понятно, и все равно я хочу вынести на обсуждение такие темы как неравенство полов, непонимание мужчин женщинами и женщин мужчинами, подмена традиционных ценностей и некоторые другие.

Заранее отмечу: я буду говорить от своего лица, не претендуя на абсолютную истину, и постараюсь делать это максимально доступным и понятным языком. Предлагаю каждому задуматься на эти темы и получить собственные ответы на предложенные вопросы, а не воспринимать все так, как принято в обществе на данный момент. Ведь те ответы, которые предлагает социум, чаще всего приводят к конфликту, противопоставлению и страданиям. Я искренне верю: можно иначе. Если читая эти строки, ты чувствуешь, как что-

то откликается в груди, давай поговорим. Попробуем найти свой путь к теплу у домашнего очага.

Глава 1. Мужчина

В этой главе я хочу поговорить о нас, мужчинах. О том, что нас объединяет, какие возможности у нас забрала и какие подарила текущая эпоха; о том, осталась ли у нас возможность стать Мужчиной, и что для этого можно делать. В нашем мире много особей мужского пола, но почему-то мало именно Мужчин. О людях, нашедших в себе силы взрастить определенные качества, я буду писать с большой буквы.

1.1. Несоответствия

Начнем диалог с перечисления ряда общественных стереотипов, которые я признал вредными для себя, хотя очень старался им следовать в определенные моменты жизни. И говорить я буду со своей – мужской – точки зрения. Так же хочу сразу обозначить: все, о чем пойдет речь, – мое личное мнение и мои умозаключения, пропущенные через призму жизненного опыта. Буду рад, если это поможет тебе найти свое счастье в пространстве любви. Итак, поехали.

1.1.1. Успех альфа самца

Этот стереотип всерьез пришел в мою жизнь во время учебы в старших классах школы, где-то после пятнадцати лет. Среди моих сверстников самыми сильными и, как мне тогда казалось, успешными, являлись хулиганы разного плана. У них не было проблем в общении с противоположным полом, они могли вести себя нагло и уверенно, никого не боялись (я тогда считал именно так) и могли делать, что хотели. При этом могли «обниматься» на одной перемене с одной девочкой, а на следующей уже с другой, еще и выглядеть довольными и счастливыми.

Одновременно с этим в средствах массовой информации,

в фильмах, в рекламе – везде, где возможно, я видел успешных мужчин, которые завоевывают женщин или уже обладают множеством поклонниц. Эти самые «успешные» люди зачастую ведут разгульный образ жизни, имеют сразу несколько любовниц, меняют жен, подруг и так далее. И я поверил в тот факт, что постоянная смена «подруг» – это явный показатель крутизны и успешности.

Оглядываясь назад, я понимаю: не возможно не воспринять подобный шаблон поведения. Я не встречал других примеров успеха, когда герой, добившийся признания и реализовавший себя имел бы иное отношение к женщинам. Таким образом, я начал пытаться копировать поведение в попытке соответствовать «эталону успеха». Когда самое главное – это добиться женщины, а что потом – уже не так важно. Не интересны ни стабильные отношения, ни происходящее с ней во внешнем и внутреннем мирах. Главное взять, достичь и тут же идти дальше. Если у тебя нет некоторого количества разных партнеров за определенное время – ты неудачник и лузер. Я искренне в это верил. И очень долго. А могло ли быть иначе? Не думаю. Я не вижу, каким образом у меня сложилось бы другое мнение на этот счет.

Скажу сразу: у меня не получалось соответствовать данному «эталону успешности». Мне было сложно просто подойти и познакомиться с девушкой. А даже если получался какой-то контакт, быстро перевести его в поле интимной близости для меня было просто невыполнимой задачей. Сей-

час я могу этому только порадоваться, но тогда это приводило меня к чувству собственной неполноценности, боли, депрессиям и как следствие еще меньшей успешности у девушек, не обремененных серьезными моральными принципами. При этом не могу сказать, что женский пол меня полностью игнорировал, нет. Было по-разному и, наверное, примерно так, как у всех. Однако мое несоответствие определенному стереотипу вызывало страдания.

По прошествии определенного времени я осознал интересную вещь: если на какой-то короткий момент удавалось соответствовать образу альфа-самца, потом я чувствовал себя еще хуже. Удивительно! При этом ощущение было другого рода – и глубже. То есть если не получалось соответствовать стереотипу, я считал себя неудачником, появлялось чувство неполноценности. А если получалось, я чувствовал отвращение к себе. Таким образом, у меня в принципе не было вариантов получить спокойствие и глубокое удовлетворение в этой сфере жизни. Вариант игнорирования просто невозможен, поскольку молодость, гормоны, и раз в год снова наступала весна.

Однажды я понял, что имею полное право не следовать шаблонам поведения, выработанным кем-то другим. Более того, я осознал: если что-то является «нормой» и большинство живет именно так, я, скорее всего, пойду иным путем. Частью осознания был отказ от образа «успешности», критерием которого являлось количество завоеванных девушек в

единицу времени. Это принесло облегчение. Я не знал, чего именно хочу, как к этому прийти и что необходимо делать, но уже точно знал, чего не хочу. И это был огромный прогресс.

1.1.2. Чем чаще – тем лучше

Опять же, это пришло извне и не являлось моим мнением и умозаключением. Я не прислушивался ни к своим мыслям, ни к желаниям, ни к физическим ощущениям. В голове сформировалась четкая картина: *«мужик всегда должен хотеть и быть готовым»*. Если можешь каждый день устраивать двухчасовые марафоны в постели, – ты молодец, а не можешь, то, наверное, и мужик-то не настоящий, так, мужичок. При этом вопрос о желании вообще не вставал! Уж хотеть-то я должен точно каждый день, и это не обсуждалось.

Собрав некоторую статистику по теме, я сделал вывод: подобное мнение было в свое время практически у всех. Более того, у многих мужчин, давно не подростков, оно таким и осталось. Я не хочу разбираться в корнях данного стереотипа, откуда он берется, зачем и кем транслируется и т. д. Для меня важнее другое: какое влияние он оказывает на нашу жизнь. В моем конкретном случае, стараясь следовать образу, я начинал быстро выгорать от частой интимной близости. И *«это»* из чего-то особенного, из некоторой магии, происходящей между мужчиной и женщиной, превращалось про-

сто в «акт» – процесс, где нет ничего, кроме физической активности и последующего облегчения от того, что на сегодня все закончилось.

Кстати, я знал девушек примерно с такими же потребностями в этой сфере (когда им не надо интима в таком количестве). Однако они начинали испытывать сильное чувство тревоги, – у них понижалась самооценка, если партнер не тащил их в постель с определенной регулярностью. Мы прекрасно понимаем, насколько глубоко может в этом закопаться девушка, ведь для них чувства и эмоции обычно определяют гораздо больше, чем для мужчин. Объективная реальность не настолько важна, насколько то, что девушка чувствует по этому поводу. Я не собираюсь говорить, хорошо это или плохо, – просто так есть. В данный момент моя задача раскрыть проблему и показать ее важность. Суть в следующем: мы часто страдаем, поскольку не получаем того, что нам на самом деле и не нужно. И данная тема несколько шире, чем разговор о частоте интимных отношений, но об этом как-нибудь в другой раз.

Я не хочу сказать, что всем нужно заниматься *этим* реже, или чаще, или с какой-то определенной регулярностью. Я о том, что стоит остановиться и прислушаться к себе, к собственным ощущениям, мыслям и потребностям по этому поводу. Не надо страдать на тему несоответствия себя или своего партнера какому-то навязанному образу, будто мужчина хочет всегда. Это не так. Может хотеть, а может и не

хотеть. И это не делает его больным или неполноценным. А что с такими мужчинами делать женщинам, которые ничего кроме постели предложить не могут? Это уже совсем другой вопрос.

1.1.3. «Настоящий мужчина должен быть...»

Мальчику с самого детства прививают мысль, что он должен соответствовать определенному мужскому образу. Родители, воспитатели, учителя, сверстники, книги, фильмы, все вокруг. Самые простые и казалось бы безобидные примеры: «настоящий мужчина не плачет», «настоящий мужчина должен быть сильным», «настоящий мужчина должен быть щедрым», «настоящий мужчина должен обеспечивать свою семью» и так далее. Причем это касается практически всех сфер жизни.

И вроде бы все утверждения сами по себе безвредные и даже открывают «правильный» путь к преобразению мальчика в мужчину. Но у мальчика или подростка, только начинающего самостоятельный путь становления, нет таких инструментов, знаний, возможностей или навыков, чтобы полностью соответствовать стандартам «настоящего мужчины». А с него уже требуют. Более того, зачастую даже манипулируют. Я встречал ряд женщин, которые вот этим вот: «настоящий мужчина должен то», «настоящий мужчина должен это», управляют окружающими мужчинами (причем не все-

гда партнерами), подставляя вместо «того» и «этого» то, что хотели бы получить в данный момент от конкретного мужчины. Конечно, очень удобно, когда все вокруг должны тебе угодить лишь потому, что он – это он, а ты – это ты. И, конечно же, мужчина хочет быть «настоящим мужчиной» всегда и по отношению ко всем.

Вернемся к самым маленьким мужчинам. Весь этот груз «долга» приводит к серьезной дисфункции, когда мальчик, юноша или подросток считает, будто должен обладать огромным набором определенных качеств и возможностей (например, самостоятельно обеспечить себя квартирой и машиной), но в данный момент никак этого не может. Опять же, все зависит от конкретного человека и его восприимчивости, однако часто это приводит к заниженной самооценке и понижению уровня жизненной энергии по причине неподъемного груза долгов, который мужчина несет с собой и не способен выкинуть, ведь в таком случае он точно перестанет быть «настоящим».

Некоторые установки вообще противоречат друг другу. И, как ни странно, моим огромным прогрессом на пути становления как мужчины стало понимание: я просто не могу соответствовать всем образам и главное – не хочу. Я решил, что отказываюсь быть этим самым «настоящим мужчиной». Вместо этого я остановился и подумал: «А каким мужчиной я хочу быть, что важно лично для меня»? И решил: я хочу быть честным, самостоятельно обеспечивать себя и свою се-

мью, отвечать за все свои поступки, быть заботливым и добрым по отношению к близким мне людям, хочу быть здоровым. Этот список можно продолжать.

Есть простая практика: все «*надо*» и «*должен*» в своей жизни трансформировать в «*хочу*» и «*выбираю*». Тогда мы не бездумно следуем установкам, а понимаем смысл и принимаем то, что важно именно нам. Весь фокус в том, что после моего решения, каким мужчиной я хочу быть, появилось желание идти к этой цели. Стало понятно, куда развиваться и в каких направлениях работать над собой. Эти установки больше не висели на мне неподъемным грузом, к которому в любой момент мог прилететь очередной кирпич «того, каким мужчиной я должен быть». Я просто перестал вестись на провокации, когда кому-то чего-то там должен. Я спокойно отказывал всем собирательницам долгов с мужского пола, освобождая пространство и ресурсы, что бы стать таким, каким решил быть. Последний пункт из того, каким должен быть настоящий мужчина, который я решил оставить в своей жизни, звучит так: «Настоящий мужчина должен быть, а не казаться».

Да, конечно, это не решило все сложности на пути собственного развития и становления. Но когда осознаешь исходную точку и четко видишь, куда хочешь попасть, появляется возможность пройти этот Путь. И важно избавляться от ненужного балласта, особенно если Путь ведет вверх.

1.1.4. «Настоящий мужчина может все»

Я встречал несколько грустных историй, когда крепкого, порядочного мужчину перемалывал окружающий его мир при помощи положительных качеств этого самого мужчины.

Будучи ответственным и заботливым, он легко может попасть в ситуацию, когда его начнут использовать. Начальник, видя исполнительность, может давать дополнительную работу, от которой исполнительный и трудолюбивый мужчина не сможет отказаться. И он будет за счет траты дополнительных ресурсов стараться успеть все в рабочее время или работать дополнительно, а возможно и то и другое вместе.

Придя домой любящий и заботливый отец может встретить уставшую женщину, которая тут же нагрузит его детьми и домашними обязанностями. Отказать любимой такой человек не сможет. Хотя единственное, где он, возможно, успел «отдохнуть» от работы – по дороге домой: в общественном транспорте или толкаясь в городских пробках. Так себе отдых, хочу заметить.

При наличии старших детей в эту же копилку добавится домашняя работа, или «папа давай то», или «папа давай это». Не имеет значение, в каком состоянии папа. Он же любит своих детей и с улыбкой на лице включится в процесс.

В выходные такой человек будет брать на себя часть домашних обязанностей, чтобы разгрузить уставшую жену, или пойдет помогать еще кому-то, кто попросит. Тут уже аб-

солютно не важно, кто это – друг, родственники, коллеги или родители.

Создается видимость, будто это настоящий Мужчина, способный на все. И быть хорошим работником, и помощником для жены по дому, и внимательным отцом, и добрым безотказным другом, и так далее. Но надо понимать одну простую вещь – бесконечно так продолжаться не будет. При подобном образе жизни – без должного физического и морального отдыха – ресурс такого мужчины начнет исчерпываться. Хотя внешне он, скорее всего, не даст этого понять, ведь ему не свойственно жаловаться – он настоящий мужчина. Не такое переживал и не такое еще переживет.

Да, переживет. Только развиваться как личность уже не сможет: все ресурсы израсходованы на много лет вперед. Начнет накапливаться усталость. Пропадет блеск в глазах. Потом, возможно, из-за хронической усталости снизятся интеллектуальные способности, что не сможет не сказаться на работе. От этого увеличится уровень внутреннего стресса, снизится самооценка, что вполне может привести к некоторым легким срывам дома. Затем степень срыва и негатива начнет нарастать.

Как итог, мы получим мужчину, у которого вроде все было хорошо, он был идеальным мужем и отцом, а потом его будто подменили. На самом деле его никто не подменял. Он просто выгорел – и все. В наше время много говорят о женском выгорании, о выгорании матерей, но не принято гово-

ритель о выгорании мужчин. Если выгорел – он слабак, что о нем говорить?

Есть еще одна простая истина – людей, которые могут все, не существует. У каждого есть предел, дальше которого идет работа на износ. Просто у всех порог разный. И это важно понимать как самому мужчине, так и его любимому человеку. Мужчина должен знать, в каком он состоянии находится в данный момент. И если уровень нагрузки превышает степень снижения этой нагрузки, что-то необходимо менять.

Кроме того, я придерживаюсь мнения, что Мужчине необходимо выделять часть ресурсов на саморазвитие. В природе нет ничего неизменного, все находится в движении. И там, где нет развития, начинается деградация. Иногда кажется, будто вместо сегодняшней тренировки, медитации, пробежки (или любого другого времени, потраченного на саморазвитие) гораздо полезнее сделать что-то более практичное и нужное. И, возможно, если брать один конкретный день, так и есть. Однако если мыслить стратегически, время, вложенное в саморазвитие, ведет нас в будущее, где мы, тратя меньшее количество ресурсов, гораздо более эффективно решаем любые задачи. Поэтому настоятельно рекомендую не прекращать работу над собой ни на день.

Я не говорю, что надо все время уделять себе, ни о ком не заботиться и стать полным эгоистом. То, что написано выше, – призыв к тем, у кого гипертрофировано чувство ответственности и альтруизма. Это хорошие качества, но до тех

пор, пока не начинают вырабатывать ресурс.

Подводя итог, хочу сделать краткие выводы из всего вышесказанного:

Настоящий мужчина НЕ МОЖЕТ все. Нет ни одного человека в этом мире, который смог бы ВСЕ. У каждого есть пределы.

Ситуация, когда в течение определенного периода времени вы тратите жизненной энергии больше, чем получаете, может привести к тому, что объем этой энергии станет слишком низким, – проблемы начнутся у всех, даже у тех, ради кого вы ведете подобный образ жизни. Необходимо что-то менять и находить возможности восстанавливаться.

Не стоит разменивать саморазвитие на текущие дела. В перспективе оно дает возможность выполнять гораздо большее количество задач при уменьшении затраченных ресурсов.

И несколько слов для наших любимых женщин. Дорогие, если так получилось, что вы встретили человека, у которого чувство ответственности и заботы сильно развиты, пожалуйста, не надо выжимать из него все сто процентов эффективности. Дайте ему просто быть. Создайте обстановку, чтобы он хотел возвращаться домой. Следите, чтобы он не входил в состояние «из последних сил», ведь он может. И тогда будете окружены заботой всю свою жизнь.

1.2. Влияние эпохи

Мы сейчас живем во времена, когда технологии, стереотипы, гендерные роли и общественные устои постоянно меняются. Скорость изменений настолько высока, что зачастую у нас не получается приспособиться. Можно попробовать привести примеры тех, результатом которых стало изменение роли мужчины в обществе и возможностей для его самореализации.

1.2.1 Ослабленные позиции

Гендерная обусловленность

Если перенесемся в прошлое хотя бы на пару веков, мы увидим несколько другое отношение к иерархии в семье. Взять европейскую цивилизацию: в подавляющем большинстве семей главой был мужчина. И даже если на самом деле в доме все решалось женщиной, на показ это не выставлялось. Сейчас совсем не так. Я думаю, у каждого в окружении есть примеры семей, где основную роль как добытчика, так и лидера играет женщина, и ни для кого это не является проблемой или чем-то необычным.

Я не хочу оценивать, насколько это правильно или неправильно, я лишь констатирую факт: еще совсем недавно, по

историческим меркам, мужчина был главным только по факту рождения мужчиной. Теперь этой сильной позиции в самоопределении у него нет.

Безусловная роль добытчика

Можно много говорить на тему того, что «настоящий мужчина должен содержать семью». На самом деле данный стереотип в своей искренней форме сегодня звучит так: «я хочу, чтобы мужчина освободил меня от нелюбимой работы». Я вовсе не говорю, что мужчина теперь имеет право быть лодырем и тунеядцем, нет, речь совсем о другом. Современные женщины вполне могут зарабатывать деньги, у некоторых это получается очень даже неплохо. И кто-то делает это лучше многих мужчин. В том, что у волевых и амбициозных женщин появилась такая возможность, нет ничего плохого. Однако дело в том, что начиная с древних времен, когда мужчины охотились на мамонтов, это была их прерогатива. В принципе, стоило стать достаточно хорошим охотником, уметь обеспечить себя и свою семью едой, как это автоматически делало тебя Мужчиной, по крайней мере, в собственных глазах.

В наше время, если ты смог пойти на охоту в офис (или любое другое место работы) и добыл достаточно еды для пропитания себя и своей семьи, автоматически Мужчиной ты не стал. Потому как рядом с тобой всегда есть пример не менее успешных, а то и более успешных охотниц в юб-

ках и платьях. Более того, сейчас часто нашими начальниками могут быть женщины даже в тех сферах жизни, которые раньше казались исконно мужскими. В целом, в этом нет ничего плохого. Я не считаю, что «удел женщины – сидеть дома». В мире много способных и целеустремленных женщин, которые многого добились, и они имеют полное право выбрать свой путь и способ самореализации. Я лишь акцентирую внимание, что материальное обеспечение перестало быть Мужским качеством.

Да, есть ряд женщин, для которых воспитывать детей или заботиться о домашнем пространстве – истинное счастье, и они мечтают о спутнике, способном взять ответственность за обеспечение семьи на себя, для них это по-прежнему одно из основных качеств Мужчины. И счастье, когда мужчина, твердо стоящий на земле, находит такую женщину и может дать ей то, что у него есть, тем самым сильно снизив ее уровень стресса из-за того, что она должна быть «сильной и независимой», когда для нее это не так.

Подведем итог вышесказанному: в большинстве своем способность охотника-добытчика может быть дополнительным мужским качеством, но не основным.

Отцовство

Новые открытия и технический прогресс в таких отраслях как медицина, клонирование и искусственное оплодотворение ставят нас перед фактом, что в ближайшем буду-

цем мужчина не будет жизненно необходим для выживания человечества как вида. Искусственное оплодотворение, искусственные матки, клонирование и тому подобные технологии ставят вопрос – а нужен ли теперь для выживания вида мужчина как носитель семени? Мне кажется, уже сейчас можно сказать, что нет. Да, есть множество этических, моральных, духовных и прочих вопросов, на которые стоит ответить. Но чисто технически? Причем данный вопрос касается не только мужчин, но и женщин. Новая эпоха забирает у нас этот фактор самоутверждения и самоопределения. Конечно, мы можем иметь детей, хотя обходятся и без этого. Если серьезно отнестись к данной теме, можно отметить, что в целом меняется отношение к таким фундаментальным вопросам, как смысл жизни и самоопределение.

Как и в предыдущих пунктах, мы не будем окрашивать происходящее в эмоциональный фон и оценивать тему мерками «хорошо» или «плохо». Просто подчеркнем факт: мужчина теряет свою незаменимость для выживания нашего биологического вида.

Таким образом, в течение короткого исторического периода у сильного пола отпадает ряд его основных природных особенностей, благодаря которым он мог самоутверждаться и чувствовать себя незаменимым.

1.2.2. Новые возможности

Да, время изменило наши позиции. С одной стороны, оно отобрало некоторые возможности, а с другой, открыло ряд новых.

Ослабление роли добытчика

Да, именно это мы обсуждали совсем недавно как одну из причин, почему мужчине сложнее реализоваться в наше время. Если посмотреть на данную ситуацию под другим углом, можно увидеть иную картину. Благодаря тому, что вопрос выживания сейчас стоит не так остро, как раньше, у мужчин появляются свободные ресурсы для раскрытия творческого и созидательного потенциала. Честно скажу – я не считаю себя творческим человеком и вообще не представляю, как реализовать себя в искусстве и более того – не хочу. При этом я с глубоким уважением отношусь к тем, кто могут создавать что-то прекрасное и приносить это в мир.

В ситуации, когда человек испытывает нужду, и первой задачей является обеспечение семьи средствами первой необходимости, сложно переключится на что-то другое, особенно если этого от тебя ждут близкие. Да, в истории много примеров, когда люди искусства жили в нищете и получали признание после смерти. Однако их творческий потенциал был просто колоссален. В наше время вполне возможно иметь деятельность, приносящую доход, и параллельно с этим раскрывать себя в чем-то менее приземленном. К тому же можно уделять своему творческому позыву больше сил и вре-

мени, чем процессу зарабатывания денег. Многих настолько захватывает процесс творения, что они бросают хорошо оплачиваемую работу и полностью переключаются на то, что дает им вдохновение и приносит радость в самом процессе. Как ни странно, в итоге они способны выйти на вполне приемлемый уровень дохода благодаря этому занятию. А иногда и более высокому, чем до этого. Подобный переход был бы значительно сложнее, если бы приходилось полностью сосредотачиваться на процессе выживания, а может и вообще был бы неосуществим.

Есть еще один вариант развития мужчины как творческой личности. Когда всю материальную ответственность на себя берет женщина. В наше время много женщин, которые по-настоящему получают удовольствие от достижения успеха в бизнесе, которые получают удовольствие от продвижения по карьерной лестнице в крупных корпорациях и которые получают настоящий кайф от возможности зарабатывать хорошие деньги и быть успешными. В спутники к такой женщине вполне может прийти творческий человек, реализующийся в чем-то другом. И он способен добиться на этом поле признания и уважения.

Лично я считаю, что процесс обеспечения семьи – это мужская задача, хотя допускаю наличие других вариантов. Самое главное, чтобы за снятием с себя ответственности за содержание семьи не стояла апатия и лень. К сожалению, есть много особей мужского пола, главной мечтой и целью

которых является вечер на диване за просмотром телевизора или за компьютером с парой банок пива. В выходные предел мечтаний – поход в бар или тому подобные заведения в компании друзей. Увы, в нашем обществе достаточно представителей мужского пола, не предпринимающих никаких попыток что-то изменить в своей жизни и двигаться куда-то вперед только из-за лени. Заранее договоримся: здесь и далее, когда будем говорить о мужчинах, мы не станем принимать в расчет тех, кто давно сдался.

Подводя итог по этому пункту, хочу сделать такой вывод: «Несмотря на то, что роль добытчика несколько утратила позиции в качестве Мужского самоопределения, это открыло другие возможности, раньше недоступные или гораздо более сложные в реализации.

Свобода выбора пути

Для того чтобы более понятно изложить свою мысль, хочу для начала вернуться в относительно недалекое прошлое. Еще несколько сотен лет назад была сильна преемственность профессий между отцами и детьми. То есть мальчик, родившийся в семье сапожника или печника с большой вероятностью шел по стопам отца. Этого от него ожидали и отец, и мать, и сообщество, в котором он жил. Если же мальчик, подрастая, понимал что «это не его», приходилось преодолевать все эти ожидания, которые на него возлагали близкие и не очень люди. В наше время я редко встречал случаи, ко-

гда дети выбирали идти путем родителей. И даже если так случилось, чаще это их собственный выбор, не обусловленный ожиданиями родителей или сообщества, в котором они жили. Да, иногда дети выбирают профессию или бизнес родителей, однако это исключение, а не правило.

И если мы говорим про свободу выбора пути, важно отметить, что в современном мире мы гораздо менее привязаны к месту, где родились и выросли. Даже сто—двести лет назад путешествие длиной в сто километров могло занять несколько недель, а то и больше. Сейчас мы в состоянии преодолеть тысячу километров за сутки на личном автотранспорте, не говоря уже о том, что за несколько часов можем попасть в любую точку планеты с помощью самолетов, путешествие на которых стало вполне доступным. И речь идет не только о путешествиях. Мы можем выбрать, в какой стране жить. Да, для этого необходимо решить ряд задач. Но в этом нет абсолютно ничего нереального, если задаться данной целью.

Стоит отметить и то, что образование в наше время стало доступным. Сейчас мало кого можно удивить наличием двух и более высших образований. И дело не только в дипломах. Есть люди, которые собрали ЧПУ станки из подручных материалов, купленных в обычных строительных магазинах и магазинах электроники. Много людей, которые освоили программирование и получают отличные деньги, часто работая на зарубежные компании. В интернете можно найти хорошие самоучители и образовательные курсы на любую

тему. А если не устраивают курсы, можно пройти качественное дополнительное удаленное образование с удобным графиком. Говоря проще – в наша время можно научиться чему угодно, если захотеть. Да, для этого надо потратить определенные ресурсы. Но если есть желание обучаться, получать знания и развиваться в интеллектуальном и профессиональном плане, возможностей для этого, сколько угодно.

Раньше сделанный в юном возрасте выбор зачастую определял весь жизненный путь. Сейчас практически нет ограничений для изменения направления движения своей жизни. Единственный ограничитель, – вера в себя, желание что-то менять и планомерные, ежедневные шаги в этом направлении. Я четко придерживаюсь того мнения, что именно ежедневная работа способна изменить жизнь к лучшему. Ждать, пока произойдет что-то такое, что сделает это за вас, – просто слив такого ресурса, как время. А он один из самых ценных. Ведь по прошествии лет мы стареем, у нас может становиться меньше сил и энергии, чтобы самим что-то менять.

Если долго ждать, в итоге все равно наступит момент, когда надо или смириться с тем, что есть, или начинать что-то менять прямо *«здесь и сейчас»*. То есть спустя некоторое время ожидания так или иначе придется что-то делать. Точно в такой же момент времени, какой был, когда это *«делание»* было отложено. Попытаюсь объяснить доступнее: мы часто откладываем возможность изменить жизнь на потом с надеждой, что произойдет что-то, позволяющее изменениям

случиться или самим, или значительно легче. Увы, должен вас разочаровать. Не произойдет. Пройдет время, а забот не убавится. Свободного времени будет столько же и обычные дела или проблемы не исчезнут сами собой. Это вовсе не значит, что ничего изменить нельзя. Еще как можно. Однако начинать лучше и проще именно сейчас.

Я слабо верю в кардинальное изменение жизни в один момент, хотя и знаю примеры, которые вызывают у меня искреннее уважение. Но я верю в ежедневную работу над собой. В возможность каждый день совершать что-то, что делает нас и окружающее пространство чуть-чуть лучше, чем вчера. Как сказала одна моя знакомая: «Мотивация не работает, работает дисциплина». И тут я согласен целиком и полностью.

Итог этого пункта такой: несмотря на то, что настоящее время отобрало у нас, мужчин, многие базовые критерии самоопределения, оно дало нам много иных возможностей, отсутствовавших ранее. Но для этого зачастую надо задействовать ряд своих лучших качеств.

Отсутствие конкуренции

Достаточно своеобразный пункт и, возможно, очень субъективный. В наше время мы часто слышим от женщин: «*настоящих мужчин больше нет*», и тому подобные высказывания. И, как бы грустно это ни звучало, лично я вижу, что Мужчин именно с большой буквы и правда не так много.

Можно встретить много разного рода выпендренжников, нарциссов и бизнесменов, это да. Но много ли среди них именно Мужчин? По моему личному опыту – нет. При этом, я перечислил наиболее успешный ряд особей мужского пола, не акцентируя внимание на наличие гораздо большего слоя, в котором много инфантильных, утративших веру в себя мужчин. Или домашних тиранов, которые самоутверждаются за счет доминирования над более слабыми членами семьи. Или тех, кто последнее утешение нашел в алкоголе или другом способе бегства от реальности.

Тут речь идет о том, что, если мужчина проявил характер и смог в себе воспитать ряд по-настоящему Мужских качеств, это резко выделяет его по отношению к конкурентам. И многие вокруг начинают замечать это. Мужчина, который смог доказать, прежде всего самому себе, что он может быть лучше остальных «мужчин», получает еще больше сил и уверенности, чтобы и дальше работать над собой и менять себя так, как считает правильным.

Соглашусь, что между мужским полом очень много конкуренции. За успех, за женщин, за деньги, за власть и за лидерство. Однако полностью отсутствует конкуренция за то, чтобы быть Мужчиной. На самом деле ее и не может быть. То, что кто-то смог стать Мужчиной с большой буквы, не является помехой для других на этом пути, скорее послужит примером, что это возможно в наше время. Из-за того, что подобных примеров мало, может появиться дополни-

тельная уверенность и энергия для дальнейшего движения в нужном направлении, если что-то уже получилось. Ощущение «я смог вопреки» способно сильно поднять самооценку в собственных глазах.

Хочу сделать небольшое отступление на тему самооценки, чтобы прояснить картину. С самых ранних лет, о которых у меня сохранилась хоть насколько-то отчетливая память, я испытывал сильные чувства собственной неполноценности и заниженной самооценки. Это приводило меня в глубокие депрессивные состояния, из которых я порой не мог найти выход месяцами. В определенный момент жизни я понял, что хочу жить иначе, и поставил себе несколько направлений для личностного роста. Когда по прошествии нескольких лет я понял, что смог немного изменить себя, это дало дополнительные силы и дальше менять жизнь, пойти тем Путем, который я считаю верным.

Хочу добавить, что устойчивая позиция и уверенность в себе – важные факторы, чтобы мужчина мог идти своей дорогой. И обрести эту уверенность могут помочь даже незначительные успехи в собственном становлении, поскольку у многих не получается даже этого. Вот в чем я вижу плюс в теме отсутствия конкуренции. Да, это большая проблема нашего времени, но она может стать и дополнительным ресурсом для тех, кто решил менять жизнь.

1.3. Мужские качества

Говоря о Мужских качествах, я буду говорить о собственном опыте и своих ощущениях. При этом я не утверждаю, что всеми этими качествами должен обладать Мужчина. Но наличие каждого делает в моих глазах (и не только в моих) мужчину, достойным уважения. Возможно, я упущу несколько важных моментов, за это прошу не судить строго, мне много над чем предстоит потрудиться в своем понимании Мужского пути.

1.3.1. Верность

Начать я хочу с такого качества, которое сейчас в принципе трудно встретить. Более того, в обществе скорее преобладает и рекламируется разгульный образ жизни, пропагандируется норма случайных связей и наличие любовников и любовниц. Знаковым для меня оказался один разговор, когда во время похода на природу у вечернего костра оказались только мужчины. Женщин рядом не было, и никто нас не мог подслушать. Как обычно в мужской компании быстро всплыла тема женщин, и один человек искренне придерживался позиции вроде «жена женой, а девчонки девчонками». Среди нас было много женатых, у кого-то были дети, кто-то жил в гражданском браке, но почти все в отношении

ях. И подавляющее большинство высказалось в его пользу. Когда я попытался возразить, меня никто не стал слушать и, тем более, поддерживать. Всем гораздо интереснее было обсудить тему похода «налево» и поделиться успехами в этом деле. Тогда я осознал, насколько массовый характер имеет тема измен в отношениях.

Да, бывают случаи, когда мужчина и женщина изначально договариваются о свободных отношениях. В такой ситуации все обговорено заранее и наличие других партнеров в постели – обоюдный выбор. Это не тот случай, который я разбираю в данном пункте. То же касается семей и культур, где принято многоженство. Если мужчина (про женщин поговорим в другой главе) имеет разные интимные отношения в рамках договора, обсужденного и заключенного с женщиной, я не могу назвать это изменой. Тем более если женщина открыто не заявила, что ее подобный договор не устраивает.

Вернемся к теме измены в моногамной паре. Возможно, кому-то сейчас будет неприятно это читать, кто-то закроет книгу и больше ее не откроет, однако я буду говорить открыто. Если мужчина находится в отношениях и его партнера ожидает от него искренности, измена в таких отношениях – это предательство того, кто тебе доверяет, а возможно и любит. Предательство того, кто ежедневно заботится о тебе, заботится о вашем доме. Предательство того, кому ты клялся в верности, и того, кто, возможно, родил тебе детей (если речь о семейных парах). С моей точки зрения, более низко-

го и подлого поступка нет. Если я узнаю о чем-то «походе налево» в семейных отношениях, авторитет такого человека в моих глазах падает очень низко, и назвать его Мужчиной с большой буквы я просто могу. Это, наверное, единственная характеристика, которую я ожидаю от всех Мужчин – верность тому, кому ты в этом поклялся.

Да, случается так, что любовь прошла. Или приходит понимание, что ты никогда и не любил по-настоящему того, с кем сейчас живешь, и возможно того, с кем у вас есть общие дети. В жизни бывает по-разному, каждый идет собственной дорогой, на которой свои события, радости, боль и судьба. И я вовсе не считаю, что мы должны всю жизнь нести груз неверного решения. Если пришло понимание, что отношения себя исчерпали, в них нет счастья и радости, нет любви и взаимопонимания, то да, это просто необходимо решать. Однако мы сейчас говорим о Мужском пути. Я считаю, в таком случае Мужчине необходимо поговорить с избранницей искренне, обсудить сложившуюся ситуацию и поискать пути решения. Если такого, которое утраивает обоих, нет, стоит думать, как жить дальше. Пускать все на самотек – слабое решение. Я бы даже сказал, это отказ от решения проблемы.

Я знаю два рабочих выхода из подобной ситуации. Первый – сохранение семьи для воспитания детей, поддержания социальных отношений, но при этом речи нет о любви и супружеской верности. Причем такие муж и жена вполне могут оставаться друзьями, вместе воспитывать детей, общаться,

ходить в гости и при этом иметь интимные связи вне семьи. Это почти свободные отношения, только с более глубокими связями у партнеров. Я не хочу оценивать то, насколько это верно или не верно, этично или нет. Но я абсолютно уверен: если все обсудили и согласились с таким положением дел, то предательства по отношению друг к другу нет.

Второй вариант – разрыв отношений между мужчиной и женщиной. Я честно скажу: данный вариант мне нравится гораздо больше, чем когда семья сохраняется «ради детей», но при этом родители постоянно ссорятся, зачастую ненавидя друг друга. В такой семье нет и не может быть счастья, мужчина и женщина в постоянном стрессе, обидах и упреках друг к другу. Какие шаблоны поведения возьмут с собой дети, уходя во взрослую жизнь? Могут ли они быть счастливы в такой семье? Я считаю, что нет. Мое мнение: ситуацию, в которой все несчастны и счастливыми быть не могут, надо прерывать. Тогда появится хотя бы шанс встретить того, с кем возможно счастье. И да, даже у одинокой матери с детьми. Я лично знаю много примеров, когда мужчина женился на женщине с детьми от прежнего брака, и они жили хорошей, счастливой семьей. Очень часто в подобных семьях появляются еще дети.

Но как быть в подобной ситуации Мужчине? Я считаю, прежде всего, – позаботиться о своих детях. Неважно, что могут появиться собственные интересы или интересы новой женщины, цель которой получить все ресурсы этого мужчи-

ны. Однако дети не перестают быть твоими. Характеристикой Мужчины в данной ситуации будет то, что он качественно заботится об их обеспечении. Вне зависимости от того, какие сложатся отношения с их матерью. И уж точно он не будет скрывать доходов и стараться всеми силами минимизировать выплаты и отчисления на детей.

Сейчас мы обсудили самое распространенное понимание слова «верность». Но у него есть и другие грани, о которых я хочу поговорить. Одна из них – *верность себе*. Не знаю как у тебя, мой дорогой читатель, а у меня в голове достаточно часто происходят различные диалоги и монологи, в которых я себе что-то обещаю или принимаю решение что-то сделать. Так вот, хочу сказать: слово, данное самому себе, не менее важно, чем обещание, данное другому человеку. Если мы постоянно собираемся что-то начать и постоянно откладываем, внутри начинает формироваться мнение о себе как о человеке, мало на что способном. И это плохо соотносится с Мужским путем. Если уж решил, – делай. Да, не все будет просто, скорее даже наоборот. Однако в этом и вся суть: мы движемся вперед и вверх зачастую тогда, когда решаем какие-то проблемы или преодолеваем трудности, меняем что-то в жизни.

Хочу поделиться личным опытом по этому вопросу. Когда я что-то обещаю себе, а после этого начинаю делать, это дает мне дополнительную энергию. Я четко понимаю: мои мысли и решения не «пустой звон в голове», очень скоро они мо-

гут воплотиться в реальность. Это мощный инструмент, способный научить правильно оценивать свои ресурсы, помочь в планомерном изменении жизни, структурировать мысли и желания. Для этого надо лишь быть верным собственным решениям. Это не так сложно, как может показаться в начале.

И еще один аспект верности, который я бы хотел обсудить, – *верность своему делу*. Думаю, сразу возникает вопрос: «А что значит быть верным своему делу»? Это значит, что все, что мы начинаем делать, стоит делать качественно, или честно прилагать к этому усилия. Конечно, что-то может не получиться или пойти не так. Но изначально к каждому делу надо подходить с целью сделать его хорошо, не на «*отстаньте от меня*» и не имитировать деятельность только чтобы создать вид этой самой деятельности. Даже помыть посуду и запеленать ребенка можно качественно, ну или стараться это сделать качественно при отсутствии необходимых навыков. Я придерживаюсь позиции, что лучше сделать в течение дня одно дело хорошо, чем десять кое-как. Причем в некоторых случаях этим делом может быть просто отдых. Если я понимаю, что мои внутренние ресурсы истощились и для дальнейшей качественной деятельности не хватает сил, надо просто восстановиться.

В моем понимании то же касается и работы. Даже если складывается мнение, будто вас на ней не ценят или недостаточно платят. Мы не можем отвечать за поступки или решения других людей, но за свои можем точно. Особенно ес-

ли говорим о разнице между мужчиной и Мужчиной. Даже когда работа не нравится. Сегодня ты пришел на нее и тем самым согласился ее выполнять. Делай добросовестно то, за что взялся. Это в любом случае развивает усердие и порядочность. В отличие от ситуации, когда мы делаем что-то кое-как. Тогда мы развиваем безалаберное отношение и навыки того, как симулировать труд, что точно не назовешь достойным Мужчины.

Я давно заметил: если относиться к какой-то сфере деятельности добросовестно и день за днем вкладывать туда энергию, дело начинает отвечать взаимностью. Это может привести к тому, что на нелюбимой работе вдруг начнут открываться новые возможности, о которых раньше даже невозможно было и подумать. Ну а если этого не происходит и произойти не может, стоит задуматься о смене работы или сферы деятельности. Сейчас вариантов много.

Также не могу не отметить возможность синергии *верности себе с верностью своему делу*. Если мужчина верен собственным решениям и качественно их реализует, это определенно может поднять его на новую ступеньку бытия, когда приходит понимание: *нет ничего невозможного*. Просто для разных задач требуются разные ресурсы: время, энергия, знания и так далее.

Это вовсе не значит, что мы начинаем витать в облаках и жить в фантазиях. Это значит, что в таком состоянии мы готовы браться и разрешать такие задачи, с которыми раньше

справиться было не под силу.

1.3.2. Честность

Тоже не самое популярное нынче качество. И чтобы стало немного понятнее, хочу привести противоположный пример. Сможете ли вы назвать Мужчиной человека, который часто привирает о своих достижениях, говорит неправду в серьезных делах и в мелочах, не может отвечать за собственные слова? Я думаю, нет.

Согласно моему опыту очень сложно взять и в один день начать жить честно. Мы настолько привыкаем к тому, что ложь – просто еще один инструмент для получения желаемого, что она становится неотъемлемой частью нашей жизни. Но возможно постепенное движение в этом направлении. Я знаю несколько этапов, последовательное достижение которых способно сильно помочь в развитии такого качества, как *честность*. Хотя допускаю, что у каждого может быть свой личный путь.

Отказ от лжи. Да, это тоже непросто и возможно самый существенный шаг на пути к честности и искренности, который стоит сделать. И тут надо четко понимать: в данном случае нет *маленькой* или *большой* лжи. Когда идем путем отказа от лжи, для нас любая ложь становится большой, потому как это шаг в сторону. Тут конечный пункт не говорить ложь никогда, ни в какой ситуации. И да, я тоже оступался. Причем иногда даже не успевал подумать, как слова неправ-

ды слетали с моих уст. Но я выработал одно эффективное правило: *соврал – признайся*. Даже если это абсолютная мелочь, которая не имеет никакого значения для того, кому ты соврал. Но это имело значение для меня! Я знал, что сказал неправду, хотя дал себе обет этого не делать. Я перезванивал или встречался с тем, кому соврал, и говорил: «Знаешь, я тебе сказал неправду по такому-то делу». И после становилось легче. Да, была совершена ошибка, но она была «отработана».

Помимо этого, когда признаемся другому человеку в собственной лжи, это учит нас тому, что ложь невыгодна. Ведь после нее придется потратить некоторое количество ресурсов, чтобы признаться. Собраться с духом и признать ошибку перед другим человеком. У меня обычно это вызывает ряд сложностей.

Так вот, не говорить ложь – это лишь первый этап на пути к честности, и есть ряд методов, которые могут его облегчить. Первый – уход от темы. Когда я понимал, что данный разговор приведет к тому, что не соврав я окажусь в крайне невыгодной или неудобной для меня ситуации, я менял тему в другое русло, где мне было комфортно говорить правду. Второй – говорить открыто: «Я не хочу отвечать на этот вопрос», или «Я не буду отвечать на этот вопрос». Да, в таком варианте собеседник вполне может придумать себе что-то, но это его действие. А ваше в данном случае – то, что вы не соврали.

Однако иногда возникают ситуации, когда надо говорить либо правду, либо ложь. И если качественно идти по пути *не лжи*, окажется, что озвучивать правду не страшно. Нет вообще ничего такого в том, чтобы признать неправоту или ошибку. Или признать, что я не идеален. Обычно мы врем именно в этих случаях, хотя на самом деле цель не понятна. Наверное, боимся осуждения, которого и не бывает при общении с близкими людьми. А если это не близкие, какая вообще разница? Для вас имеет значение лишь то, сошли ли вы со своего пути, или нет.

И вторая ступень – *честность*. Когда больше нет страха отвечать на любой вопрос (кроме тем, которые для вас слишком интимны или являются табу). Больше не надо избегать каких-то тем, смело можно признавать собственные ошибки. Когда не нужно постоянно думать, что ложь сама собой вылетит в процессе разговора. Это большое счастье, когда наступает такой момент в жизни. Причем переход из этапа *не лжи*

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.