

# Хватит быть славным парнем! Проверенный способ добиться желаемого в любви, сексе и ЖИЗНИ

**Автор:**

[Роберт Гловер](#)

Хватит быть славным парнем! Проверенный способ добиться желаемого в любви, сексе и жизни

Роберт Гловер

Они решают чужие проблемы, опекают близких, помогают друзьям и обеспечивают родителей. День за днем они бегут от конфликтов и пытаются заслужить чужое одобрение. Американский психотерапевт Роберт Гловер называет таких мужчин «славными парнями». Славные парни убеждены: если они будут хорошими, щедрыми и заботливыми, то станут счастливы, любимы и довольны жизнью. Но действуя привычным образом, славные парни никогда не получают желаемого. Эта книга предлагает действенную программу исцеления от синдрома славного парня. Это не просто несколько интересных идей, которые можно попробовать и забыть. Книга представляет собой серьезный вызов всему, за что, по мнению славных парней, их любят и что позволяет им жить без проблем. Упражнения помогут славным парням понять себя, прислушаться к своим мечтам, взглянуть в глаза собственным страхам и освободиться от них. А значит – обрести уверенность в своих силах и внутреннюю целостность.

Роберт Гловер

Хватит быть славным парнем! Проверенный способ добиться желаемого в любви, сексе и жизни

Менеджер проекта И. Гусинская

Корректор Е. Чудинова

Компьютерная верстка К. Свищёв

Арт директор С. Тимонов

Дизайнер обложки Д. Громов

© 2000, 2003 by Robert A. Glover

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru)) (<http://www.litres.ru/>)

\* \* \*

Прочитав эту книгу, вы:

- почувствуете себя сильнее и увереннее;
- примете свою мужественность и начнете строить осмысленные отношения с женщинами (в том числе обретете полноценную сексуальную жизнь);

- станете жить, используя весь свой потенциал, будете творческими и продуктивными.

Книга «Хватит быть славным парнем!» посвящается всем мужчинам мира, поделившимся со мной историями своей жизни и твердо решившими стать целостными личностями

## Вступление

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

Я называю таких мужчин славными парнями.

Славные парни стремятся быть хорошими и поступать «правильно». Когда они делают счастливыми других – они счастливы. Славные парни боятся конфликтов как чумы и готовы идти на огромные жертвы – лишь бы никого не расстроить. В целом славные парни – миролюбивые и великодушные люди. Больше всего они озабочены тем, чтобы радовать женщин и отличаться от остальных мужчин. Проще говоря, славные парни думают, что если они будут хорошими, щедрыми и заботливыми, то станут счастливыми, любимыми и довольными жизнью.

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой?

Так и есть.

За последние несколько лет психотерапевтической практики я встретил множество разочарованных и обиженных славных парней. Эти угождающие всем и каждому мужчины бесплодно борются в попытках ощутить счастье, к которому так отчаянно стремятся и которого, по их мнению, заслуживают. Их разочарование – результат того, что славные парни верили в миф.

Этот миф – самая суть того, что я называю синдромом славного парня. Данный синдром представляет собой убеждение всех славных парней: если они будут «хорошими», то станут любимыми, их потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроблемной. Когда эта стратегия себя не оправдывает (что часто случается), славные парни обычно стараются еще сильнее, делая то же самое. Из-за чувства беспомощности и обиды, порождаемых подобными поведенческими шаблонами, славные парни часто оказываются не такими уж и славными.

Концепция синдрома славного парня выросла из моего собственного разочарования, возникшего в попытке делать все «правильно»: это никогда не приводило к получению того, что я, как мне казалось, заслуживал. Я был типичным «чувствительным парнем новой эры» – и гордился этим. Я уверен, что был одним из самых славных парней, каких вы только встречали. И, тем не менее, я не был счастлив.

Когда я начал исследовать черты славного парня в своем поведении (я был заботлив; давал, чтобы получить что-то взамен; старался все исправить и сохранять мир; избегал конфликтов и искал чужого одобрения; скрывал свои ошибки, чтобы никого не расстраивать), то стал замечать множество мужчин со сходными чертами и в своей консультационной практике. Меня осенило, что сценарий, определяющий мою жизнь, – это не единичный случай, а результат социального изменения, затронувшего бесчисленное число взрослых мужчин.

До этого момента никто не воспринимал синдром славного парня всерьез и не предлагал эффективного решения. Вот почему я написал книгу «Хватит быть славным парнем!».

Эта книга рассказывает славным парням, как перестать искать одобрения окружающих и начать получать желаемое в любви и жизни. «Хватит быть славным парнем!» предлагает проверенный способ помощи безвольным и услужливым мужчинам. Она поможет избавиться от неэффективных моделей поведения, свойственных всем славным парням. Данная книга базируется на моем собственном опыте излечения и работы с огромным числом славных парней в последние двадцать лет.

Эта книга – откровенно про-мужская. Тем не менее многие женщины помогали мне в ее создании. Читательницы часто говорят мне, что книга не только помогла им лучше понять своего славного парня, но и дала новый взгляд на них

самих.

Представленные в книге методы действительно работают. Если вы – разочарованный славный парень, то принципы, перечисленные на последующих страницах, изменят вашу жизнь. И тогда вы:

- научитесь эффективным способам удовлетворения своих потребностей;
- почувствуете себя сильнее и увереннее;
- построите такие близкие отношения, какие вам действительно желанны;
- научитесь выражать свои чувства и эмоции;
- обретете полноценную и полную радости сексуальную жизнь;
- примете свою мужественность и начнете строить осмысленные отношения не только с женщинами, но и с другими мужчинами;
- станете жить, используя весь свой потенциал, будете творческими и продуктивными;
- примете себя таким, какой вы есть на самом деле.

Если вам это нравится, вы уже начали избавляться от синдрома славного парня. Самое время перестать гоняться за чужим одобрением и начать получать желаемое в любви и жизни.

Глава 1

Синдром славного парня

«Я славный парень. Я один из самых славных парней, каких вы только встречали».

Джейсон, хиропрактик за тридцать, начал первую сессию индивидуальной терапии с этого вступления. Джейсон описал свою жизнь как «идеальную», за исключением одной важной проблемы – интимной жизни. Уже несколько месяцев, как он и его жена Хизер не занимались сексом, и было не похоже, что вскоре что-то изменится.

Джейсон открыто говорил о своем браке, семье и сексе. Общительный человек, он, похоже, был рад возможности рассказать о себе и своей жизни.

Больше всего Джейсону хотелось нравиться. Он считал себя очень щедрым и отзывчивым человеком. Он гордился тем, что редко подвержен колебаниям настроения и никогда не выходит из себя. Джейсон признался, что ему нравится делать людей счастливыми, а конфликты он ненавидит. Чтобы не раскачивать лодку в отношениях с женой, он предпочитал сдерживать свои чувства и делать все «правильно».

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

– Я всегда все делаю не так, – начал Джейсон, глядя на список. – Как бы я ни старался, Хизер всегда найдет что-то неправильное. Я не заслуживаю такого обращения. Я стараюсь быть хорошим мужем и отцом, но моих усилий всегда недостаточно.

Джейсон остановился, глядя на свой список, а потом продолжил:

– Сегодняшнее утро – хороший тому пример. Пока Хизер собиралась на работу, я разбудил нашу дочь Челси, накормил ее завтраком и умыл. Я полностью подготовил ее к выходу и был готов выходить сам. Тут пришла Хизер, и по выражению ее лица я понял, что у меня проблемы. «Почему ты одел ее в это? Это праздничный наряд!» – Джейсон подражал тону жены. – Я не знал, что нужна другая одежда. После всех этих утренних сборов я все равно был не прав.

– Еще один пример, – продолжал Джейсон. – Как-то раз я убирался на кухне и славно потрудились. Я загрузил посудомойку, отмыл кастрюли и сковородки, подмел пол. Я думал, Хизер оценит все, что я сделал, чтобы ей помочь. Я еще не закончил, как она вошла и спросила: «Почему ты не протер стол?» О господи, да я еще даже не закончил! Однако вместо того чтобы отметить, как много я сделал, и поблагодарить меня, она обратила внимание именно на то, что я еще не сделал.

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

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

Сидя на диване, он был похож на мальчика.

– Все, что я хочу, – любовь и признание. Неужели я прошу слишком много?

Чертовски славные парни

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

Омар

Смысл жизни Омара – радовать свою девушку. Тем не менее она жалуется, что он никогда не бывает эмоционально открыт. Оказалось, что и прошлые девушки жаловались на то же самое. Поскольку Омар видит себя в первую очередь

дающим, он не понимает этих обвинений. Омар заявляет, что для него нет большего удовольствия, чем дарить радость окружающим. Он всегда держит под рукой мобильник, чтобы друзья могли с ним связаться при любой необходимости.

## Тодд

Тодд гордится тем, что всегда обращается с женщинами честно и уважительно. Он верит, что эти черты выгодно отличают его от остальных мужчин и должны привлекать женщин. Хотя у него немало подруг, он редко ходит на свидания. Приятельницы говорят, что он хороший слушатель, и часто делятся с ним своими проблемами. Тодду нравится чувствовать себя нужным. Все эти подруги постоянно говорят ему, какой находкой он станет для какой-нибудь счастливцы. Вопреки тому, как он обходится с женщинами, он не может понять, почему тех тянет к подонкам, а не к славным парням вроде него.

## Билл

Билл из тех, к кому всегда обращаются за помощью. Слово «нет» просто отсутствует в его словаре. Он чинит машины женщинам из своей церкви. Он тренирует бейсбольную команду юношеской лиги, где играет его сын. Приятели зовут его, когда нужна помощь с переездом. Каждый вечер после работы он заходит к своей овдовевшей матери. И хотя Биллу нравится помогать другим, ему кажется, что взамен он получает гораздо меньше заслуженного.

## Гэри

У жены Гэри частенько случаются приступы ярости, и тогда она стыдит и унижает мужа. Сам Гэри боится конфликтов и не хочет создавать проблем, поэтому избегает упоминания тем, которые могут рассердить его жену. После ссоры он всегда первым ищет примирения. Он не может вспомнить, чтобы его

жена хоть раз извинилась – как бы она себя ни вела. Несмотря на постоянные ссоры, Гэри говорит, что любит свою жену и готов на все ради ее удовольствия.

## Рик

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

## Лайл

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

## Хосе

Хосе – бизнес-консультант около сорока. Последние пять лет своей жизни он потратил на отношения с женщиной, которую считает несамостоятельной и эмоционально зависимой. Хосе начал думать о расставании с того самого дня, как она к нему переехала. Он боится, что его подруга не справится одна, если он ее оставит. Хотя он сделал несколько неудачных попыток расстаться, всякий раз она была так убита горем, что он снова к ней возвращался. Просыпаясь по утрам, Хосе думает: как ему вырваться, чтобы не причинить ей боль и не выглядеть

подонком?

Кто все эти мужчины?

Хотя каждый из этих мужчин уникален, все они имеют общий жизненный сценарий: эти парни верят, что если будут «хорошими» и станут все сделать «правильно», то будут любимы, их потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроблемной. Стремление быть хорошими обычно включает в себя попытку уничтожить или скрыть определенные вещи (свои ошибки, потребности, переживания) и стать теми, кем, как им кажется, их хотят видеть окружающие (щедрыми, готовыми помочь, миролюбивыми и т. д.).

Я называю таких мужчин славными парнями.

До этого момента мы не обращали внимания на славных парней, но они повсюду.

Это родственник, который позволяет жене верховодить.

Это приятель, который готов сделать что угодно для кого угодно, хотя его собственная жизнь, похоже, лежит в руинах.

Это парень, который расстраивает свою жену или подругу, потому что так боится конфликтов, что не может ни с чем разобраться.

Это начальник, который говорит одному человеку то, что тот хочет услышать, а затем меняет свое мнение в угоду кому-то еще.

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

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

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

## Характерные черты славных парней

Каждый славный парень уникален, но у всех них есть схожие черты. Эти свойства – результат сценария, часто сформировавшегося еще в детстве, который управляет их жизнями. Если у обычных мужчин всего одна-две подобные черты, то у славных парней их множество.

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

Славные парни стремятся исправлять и заботиться. Если у человека есть проблема или потребность, если он зол, подавлен или грустен, славные парни постараются исправить ситуацию (и, как правило, даже если их об этом не просят).

Славные парни ищут одобрения окружающих. Универсальный признак синдрома славного парня – поиск одобрения других людей. Все, что славный парень делает или говорит, в определенном смысле рассчитано на то, чтобы получить одобрение или избежать неодобрения. Это особенно верно в отношениях с женщинами.

Славные парни избегают конфликтов. Славные парни стараются, чтобы их жизнь была спокойной. С этой целью они стремятся не раскачивать лодку и никого не огорчать.

Славные парни верят, что должны скрывать свои недостатки и ошибки. Эти мужчины боятся кого-то разозлить, боятся чужого осуждения, если вдруг на свет выйдет какая-то их ошибка или недостаток.

Славные парни всегда ищут «правильный» путь. Они думают, что существует ключ к счастливой и беспроблемной жизни. Они убеждены, что, если только

поймут, как всегда поступать правильно, все станет как надо.

Славные парни подавляют свои чувства. Славные парни предпочитают анализировать, а не чувствовать. Порой они даже считают чувства бессмысленной потерей времени и сил. Они стараются быть уравновешенными.

Славные парни зачастую стремятся отличаться от своих отцов. Многие славные парни рассказывают, что у них был недоступный, отсутствующий, безвольный, злой, гулящий или пьющий отец. Ничего удивительного, что в какой-то момент славные парни принимают решение быть полной противоположностью своего отца.

Славные парни часто уютнее чувствуют себя в женском обществе. Учитывая условия, в которых они росли, у многих славных парней есть лишь несколько друзей мужского пола. Славные парни часто ищут одобрения женщин и убеждают себя, что отличаются от остальных мужчин. Они хотели бы верить, что не эгоистичны, не раздражительны и не агрессивны – эти свойства они приписывают «остальным» мужчинам.

Славным парням сложно считать свои потребности приоритетными. Эти мужчины чаще всего думают, что ставить свои потребности на первое место – эгоистично. А вот если чужие потребности выше собственных – это достоинство.

Славные парни часто делают своего партнера эмоциональным центром. Многие славные парни говорят, что счастливы только тогда, когда счастливы их партнерши. Поэтому они часто вкладывают огромную энергию в личные отношения.

Почему плохо быть славным парнем?

Велик соблазн преуменьшить проблему синдрома славного парня. В самом деле, разве так плохо быть славным парнем? Мы даже можем усмехаться над их нерешительным поведением, которое пародируется в комиксах и комедийных телесериалах. Мужчины уже давно представляют собой легкую мишень в нашей культуре, и карикатурное изображение чувствительного мужчины – предмет

развлечения, а не беспокойства.

Славные парни тратят немало времени, мучительно стараясь понять глубину и серьезность своих взглядов и поведения. Когда я начинаю работать с этими пассивными и услужливыми мужчинами, все они без исключения спрашивают: «Почему плохо быть славным парнем?» Взяв в руки эту книгу и задумавшись над названием, вы могли задаться тем же вопросом.

Назвав этих мужчин «славными парнями», я делаю отсылку не столько к их поведению, сколько к системе их убеждений о себе и мире вокруг. Эти мужчины были приучены верить, что если они будут «славными», то будут любимы, их потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроблемной.

Термин «славный парень» на самом деле неправилен, потому что такие мужчины подчас вовсе не славные. Ниже приведены не особенно приятные свойства славных парней.

Славные парни не честны. Эти мужчины прячут свои ошибки, избегают конфликтов, говорят то, что хотят слышать окружающие, и подавляют свои чувства. Все это делает славных парней принципиально нечестными.

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

Славные парни двойственны. Славные парни – профессионалы в том, чтобы примирять противоречивую информацию о себе, разделяя ее в своем сознании. Так, женатый мужчина может создать собственное определение верности, которое позволяет ему отрицать, что у него был роман с секретаршей (или практиканткой), только потому, что он никогда не проникал своим членом в ее влагалище.

Славные парни склонны к манипуляциям. Славным парням тяжело считать свои потребности первостепенными, и им трудно попросить о том, чего они хотят, прямым и явным образом. Это заставляет их чувствовать свое бессилие, и поэтому для получения желаемого они часто прибегают к манипуляциям.

Славные парни склонны к контролю. Самым важным в своей жизни славные парни считают отсутствие каких бы то ни было проблем. Поэтому им необходимо контролировать людей и происходящие события, что они и пытаются делать.

Славные парни дают, чтобы получить что-то взамен. Хотя славные парни стараются быть бескорыстными, их щедрость часто имеет скрытые мотивы. Они хотят быть востребованными, они хотят получить что-то взамен, они хотят, чтобы на них перестали сердиться, и т. д. Славные парни часто жалуются, что они разочарованы или обижены, потому что они так много делают для других и так мало получают взамен.

Славные парни пассивно-агрессивны. Славные парни склонны выражать разочарование и обиду косвенными, окольными и не такими уж славными способами. Это может быть закрытость, забывчивость, склонность к опозданиям, недоведение дел до конца, проблемы с эрекцией, преждевременная эякуляция и повторение того, что всех раздражает, даже после обещания никогда так не поступать.

Славные парни полны ярости. Хотя славные парни часто утверждают, что никогда не сердятся, из-за постоянного ощущения разочарования и обиды в глубине их души накапливается огромное количество подавленной ярости. Эта ярость извергается в самые неожиданные и неподходящие моменты.

Славные парни страдают зависимостями. Зависимое поведение служит для снятия стресса, улучшения настроения или подавления боли. Все, что славные парни держат внутри, должно находить выход. Наиболее частая зависимость славных парней – заикленность на сексе.

Славным парням трудно устанавливать границы. Многим славным парням трудно сказать «нет», «прекрати» или «я сделаю это сам». Часто они чувствуют себя беспомощными жертвами и считают, что другой человек – причина всех их проблем.

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

Славные парни находят привлекательными людей и ситуации, которые требуют исправления. Это поведение часто исходит из детства: из потребности казаться хорошим, из стремления получить одобрение. К сожалению, этот подход почти наверняка гарантирует, что славный парень будет проводить большую часть времени, туша пожары и устраняя различные кризисы.

У славных парней часто есть проблемы в близких отношениях. Хотя славные парни тратят огромные усилия на эту часть своей жизни, их близкие отношения часто становятся источником борьбы и разочарования. Например:

- Славные парни – ужасные слушатели, потому что слишком заняты мыслями о том, как защитить себя или решить чужую проблему.
- Из-за боязни конфликтов они часто нечестны и редко готовы разбираться в проблемах до конца.
- Не так уж редки случаи, когда славные парни строят отношения, в которых партнер – это «проект», «алмаз», требующий огранки. Когда эти «проекты» не поддаются огранке, как ожидалось, славные парни склонны обвинять своих партнеров в том, что те стоят на пути к их счастью.

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

Славные парни обычно лишь относительно успешны. Большинство славных парней, которых я встречал, были талантливы, образованны и относительно успешны. Тем не менее почти никому из них не удавалось реализовывать весь свой потенциал.

«Все считали его отличным парнем...»

Ничего не подозревающие люди могут легко спутать сдержанность, услужливость и щедрость славного парня с качествами здорового мужчины. Многие женщины говорили мне, что первая встреча располагала именно к таким заблуждениям. Из-за того, что славный парень так сильно отличался от других мужчин, он выглядел как настоящая находка.

К сожалению, негативные свойства, перечисленные выше, просачиваются в жизнь и личные отношения славных парней. Из-за этого такие мужчины постоянно мечтают между тем, чтобы быть славными и нетаковыми уж славными. Я выслушал множество жен, подруг и девушек, описывающих проявления доктора Джекила и мистера Хайда в славных парнях:

«Он может быть по-настоящему заботливым, но способен причинить сильную боль. Он готов помогать мне, забирая детей или готовя ужин, когда я задерживаюсь на работе. Но потом внезапно он устраивает скандал из-за того, что я не всегда сексуально доступна».

«Все считают его отличным парнем и говорят, что мне с ним очень повезло. Но никто не представляет, каким он может быть на самом деле. Он всегда помогает другим починить машину или что-то еще. Когда я прошу его о чем-то, он отвечает, что никогда не сможет сделать меня счастливой, что я ворчу и командую им, как его мать».

«Он постоянно старается сделать мне что-нибудь приятное. Он готов сделать для меня что угодно, кроме того, чтобы по-настоящему быть рядом. Он пойдет со мной по магазинам, хотя я знаю, что ему этого не хочется. При этом он будет думать, что меня только расстроит. Лучше бы он просто иногда говорил мне “нет”».

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

«Когда я рассказываю ему о чем-то, что меня беспокоит, он пытается все исправить. Он считает, что если бы я все делала так, как он советует, все мои проблемы были бы решены. Он говорит мне, что я концентрируюсь на плохом и

что он никогда не сможет сделать меня счастливой. А я просто хочу, чтобы он меня выслушал».

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

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

## Целостный мужчина

После вступления в терапевтическую группу «Хватит быть славным парнем!», Джил, приятный мужчина за пятьдесят, рассказал, что жена поддержала его желание присоединиться к группе. Однако он опасался, что она будет сердиться из-за того, что название группы на самом деле означает «Как перестать быть славным парнем и стать сукиным сыном». Используя обычную логику славных парней, Джил не понимал, как женщина может хотеть, чтобы мужчина стал «не-славным».

Славные парни часто склонны мыслить черно-белыми категориями, и поэтому единственная альтернатива тому, чтобы быть хорошими, это быть «подонками» и «ублюдками». Я часто напоминаю славным парням, что полная противоположность сумасшествию – это тоже сумасшествие, поэтому стать подонком – не выход.

Излечение от синдрома славного парня не означает метание от одной крайности к другой. Процесс освобождения от неэффективных моделей поведения славных парней не означает превращения в «не-славного». Скорее, это означает обретение целостности.

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

ошибки и темные стороны.

Целостный мужчина обладает многими из следующих свойств:

- Он хорошо понимает себя. Он нравится себе таким, какой он есть.
- Он берет на себя ответственность за удовлетворение своих потребностей.
- Он принимает свою мужественность и сексуальность.
- Он обладает целостностью. Он делает то, что считает правильным, а не то, что от него ожидают.
- Он лидер. Он готов обеспечивать и защищать тех, кто ему дорог.
- Он ясно и прямо выражает свои чувства.
- Он может быть заботливым без излишней опеки или стремления решать чужие проблемы.
- Он знает, как устанавливать границы, и не боится разрешать конфликтные ситуации.

Целостный мужчина не стремится быть идеальным или получить одобрение других. Вместо этого он принимает себя таким, какой он есть, со всеми изъянами. Целостный мужчина понимает, что он совершенен в своем несовершенстве.

Трансформация славного парня в целостного мужчину состоит не в том, чтобы еще сильнее стараться быть хорошим человеком. Освобождение от синдрома славного парня требует принятия нового взгляда на себя и мир, полного изменения парадигмы. Позвольте мне объяснить, что я имею в виду.

Парадигмы

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

Парадигмы часто работают на уровне бессознательного, но при этом они в значительной мере определяют наше мироощущение и поведение. Они служат фильтром, через который мы пропускаем свой жизненный опыт. Информация, которая не проходит через этот фильтр, отсеивается, не достигая сознания. Информация, которая соответствует парадигме, подкрепляет наш образ мыслей.

Парадигмы, как и карты дорог, могут быть отличными инструментами для быстрого достижения целей. К сожалению, если они не точны или устарели, то могут направить нас в неправильном направлении или заставить бесплодно кружить по одному и тому же району. Когда это случается, мы обычно еще сильнее стремимся к цели, чувствуя все большее отчаяние. И хотя сам человек, следующий неточной или устаревшей парадигме, считает, что его поведение абсолютно разумно, окружающие будут теряться в догадках, что заставляет его поступать таким образом.

Большинство парадигм создаются, когда мы юны, наивны и относительно беспомощны. Они часто основываются на неправильном осмыслении детского опыта. Так как парадигмы бессознательны, их редко оценивают и обновляют. Чаще всего они считаются верными на все сто, даже если это не так.

Неэффективная парадигма славного парня

Парадигма, которой пользуется славный парень, такова:

- Если я смогу скрыть свои недостатки и стану тем, кем меня хотят видеть окружающие,
- то я буду любим, мои потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроblemной.

Даже если эта парадигма неэффективна, славные парни видят только одну альтернативу: стараться еще сильнее.

Славные парни на удивление медленно учатся и поразительно быстро забывают те моменты, когда их парадигма подвергается сомнению. Они склонны доверять системам, которые доказали свою несостоятельность, поскольку те настолько укоренились в их подсознании, что бросить им вызов равносильно святотатству. Славному парню трудно даже представить, что можно действовать иначе, даже если его действия не приносят плодов.

Джейсон, чьи сексуальные сложности с женой Хизер уже были представлены в начале главы, – хороший пример разочарования, которое может стать следствием неэффективной парадигмы. У Джейсона был властный и требовательный отец, который предъявлял нереалистичные требования к Джейсону и другим детям. Отец считал, что есть только одно правильное мнение – его собственное. Мать Джейсона была эмоционально зависимой женщиной. Когда детям было что-то нужно, она бывала слишком подавлена, чтобы отреагировать.

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

- веру в то, что если он поймет, как все сделать правильно, то заслужит одобрение отца и избежит его критики;
- веру в то, что если он поддержит мать, став внимательным и послушным, она станет внимательнее к его потребностям;
- веру в то, что если он не будет создавать проблем, то получит любовь и одобрение;
- веру в то, что если он будет скрывать свои ошибки, никто не станет на него сердиться.

Будучи ребенком, Джейсон был слишком наивным и неопытным, чтобы понять, что, что бы он ни делал, он никогда не будет соответствовать ожиданиям отца.

Мало того, каким бы щедрым и заботливым он ни старался быть, мать никогда не станет достаточно близка. Он не мог видеть, что просто не существует способа сделать все правильно. И, вне зависимости от того, как хорошо он спрячет свои недостатки и ошибки, люди все равно будут на него сердиться.

Даже когда эта детская «карта дорог» была неспособна привести его в желаемом направлении, единственное, что он мог сделать, это еще сильнее стараться делать то же самое. Единственное, на что годилась его парадигма, это слегка ослаблять чувство страха, никчемности и собственной неполноценности.

Став взрослым, Джейсон пробовал применять свою детскую парадигму к отношениям с женой. Как и его мать, жена была внимательна к нему только в том случае, если чувствовала эмоциональную потребность. Как его отец, она могла быть критичной и требовательной. Применяя свою детскую карту к браку, стараясь делать все правильно, быть внимательным и заботливым, пытаясь не создавать проблем, пряча свои ошибки, Джейсон создал иллюзию, что он сможет заставить жену ценить его, всегда быть сексуально доступной и никогда на него не сердиться. Ошибочная парадигма мешала ему видеть, что, что бы он ни делал, жена оставалась холодной, критично настроенной и недоступной, и, возможно, ему самому было нужно, чтобы она вела себя таким образом. Даже когда парадигма была так же бесполезна, как и в детстве, Джейсон видел только один вариант – прилагать еще больше усилий.

## Поступай иначе

В одной из моих любимых серий «Сайнфелда»[1 - «Сайнфелд» (англ. Seinfeld) – популярный американский телесериал в жанре комедии положений (1989–1998). – Прим. ред.] Джордж решает изменить свою жизнь, действуя противоположно тому, как он поступал обычно. Забавно, что, действуя наоборот, он заводит красивую девушку и попадает в команду «Янкиз». И хотя делать все наоборот – не лучший способ освобождения от синдрома славного парня, если изменить некоторые вещи, это может помочь.

В последние годы я наблюдал, как множество мужчин «поступали иначе», применяя принципы, содержащиеся в этой книге. Эти мужчины превратили себя

из подавленных, разочарованных и беспомощных славных парней в уверенных, сильных и счастливых личностей.

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

- принять себя такими, какие они есть;
- использовать ошибки как ценный инструмент обучения;
- перестать нуждаться в одобрении окружающих;
- ощутить полные любви и близости отношения;
- поставить свои потребности на первое место;
- найти людей, которые могут и готовы помочь им в удовлетворении их потребностей;
- научиться рассудительной щедрости без каких-либо условий;
- принять свои страхи;
- развить целостность и честность;
- установить границы;
- построить значимые отношения с другими мужчинами;
- создать более здоровые отношения с женщинами;
- осознавать и выражать свои чувства;
- решать проблемы;

- развить близкие и удовлетворяющие их сексуальные отношения;
- примириться с переменчивыми сложностями жизни.

## Просьба о помощи

Славные парни уверены, что должны все делать сами. Им тяжело просить о помощи, и они склонны скрывать свое несовершенство и слабость. Освобождение от синдрома славного парня включает в себя изменение этого принципа.

Излечение от синдрома славного парня зависит от осознания своей личности и получения поддержки от людей, заслуживающих доверия. Мужчинам, желающим исцелиться, важно найти людей, которые помогут им в этом процессе.

Я призываю всех славных парней начать этот процесс с психотерапевтом, терапевтической группой, группой «12 шагов», религиозным наставником или близким другом. Поскольку славные парни в первую очередь ищут одобрения женщин, я настоятельно рекомендую начать этот процесс при поддержке мужчин. Некоторым славным парням словосочетание «мужчина, заслуживающий доверия» покажется лишеным смысла, однако я все равно настаиваю на этом.

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

## Упражнения для освобождения

Если вы узнаете себя или кого-то из тех, кто вам дорог, в описанном выше, продолжайте читать. Эта книга – практическое и эффективное руководство освобождения от негативного действия синдрома славного парня. Эта программа доказала свою эффективность для множества мужчин, и она сможет помочь вам и вашим близким.

Чтобы ускорить этот процесс, я дам вам множество упражнений.

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

#### Освобождение. Упражнение № 1

Запишите имена троих мужчин, которые могли бы поддержать вас на пути исцеления от синдрома славного парня.

Если никто не приходит на ум, обратитесь к телефонному справочнику и найдите консультантов или группы поддержки. Запишите три имени, телефонные номера и позвоните, когда дочитаете эту главу. Если вы знаете кого-то, кто посещал психотерапевта или группу поддержки, обратитесь к ним за информацией. Или же зайдите в Интернет и поищите группы поддержки там.

#### Предостережение

Прежде чем вы решите следовать принципам, изложенным в этой книге, я должен предупредить вас о двух вещах. Во-первых, программа исцеления, представленная в книге «Хватит быть славным парнем!», это не просто несколько интересных идей, которые можно попробовать и забыть. Она представляет собой серьезный вызов всему, за что, по мнению славных парней, их любят и что позволяет им жить в мире.

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

Во-вторых, освобождение от синдрома славного парня серьезно затронет ваши отношения с близкими. Если вы не одиноки, я рекомендую вашей второй половине прочесть эту книгу вместе с вами. Программа исцеления, представленная в этой книге, повлияет не только на вас, но и на ваших близких. И хотя ваша подруга может поддерживать вас в желании измениться к лучшему, вначале эти изменения могут ее напугать. Совместное чтение этой книги позволит упростить переходный период.

Если то, что вы прочли к этому моменту, кажется вам разумным, несмотря на эти предостережения, – продолжайте читать. Следующие главы содержат информацию, которая позволит вам освободиться от синдрома славного парня и начать получать желаемое в любви и жизни.

## Освобождение. Упражнение № 2

Почему устранение или сокрытие каких-то своих особенностей и попытка стать другим выглядят разумными, несмотря на то что для этого нет серьезных причин? Почему люди пытаются изменить то, кто они есть?

## Глава 2

### Формирование славного парня

Я завершил прошлую главу вопросами: «Почему устранение или сокрытие каких-то своих особенностей и попытка стать другим выглядят разумными, несмотря на то что для этого нет серьезных причин? Почему люди пытаются изменить то, кто они есть?».

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

Причина написания этой книги в том, что в те годы, когда формируется личность, все славные парни получали от своих семей и окружающего мира различные послания, говорящие им, что оставаться собой небезопасно, неприемлемо или нежелательно.

Как же славные парни получали эти послания и почему они отреагировали на них подобным образом? Ниже приводится краткое объяснение того, как семья и общество превращают прекрасных мальчиков в мужчин, которые верят, что они обязаны быть «хорошими», чтобы их любили.

## Борьба со страхом быть оставленным

Люди наиболее впечатлительны в период с рождения до пяти лет. В первые годы жизни ребенок сильнее всего подвержен влиянию окружения. Именно в это время начинает формироваться его мироощущение. Поскольку в этот период наибольшее влияние на ребенка оказывают родители и ближайшие родственники, с этого и стоит начать изучение синдрома славного парня.

Есть два важных факта, которые нам следует понять. Во-первых, когда дети рождаются на свет, они совершенно беспомощны. Правильное и своевременное удовлетворение их потребностей зависит от других. Вследствие этой зависимости самый большой страх каждого ребенка – это страх быть оставленным. Для детей быть оставленными равносильно смерти.

Во-вторых, дети эгоцентричны. Это значит, что они без всяких сомнений верят в то, что они – центр вселенной, и все в мире вращается вокруг них. И поэтому они убеждены, что они сами – причина всего, что с ними происходит.

Два этих фактора – страх быть оставленными и эгоцентричность – создают очень мощную движущую силу. Всякий раз, когда ребенок чувствует себя оставленным, он верит, что он сам – причина этого. Он ощущает себя заброшенным в следующих случаях:

- он голоден, но никто его не кормит;
- он плачет, но никто не берет его на руки;
- он одинок, и никто не обращает на него внимания;
- родители на него сердятся;
- родители его игнорируют;
- родители требуют от него невозможного;
- родители используют его для удовлетворения собственных потребностей;
- родители его ругают;
- родители его бьют;
- родителям он не нужен;
- родители оставляют его и не приходят вовремя.

Поскольку каждый ребенок рождается в неидеальном мире и в несовершенной семье, в его жизни случаются моменты, когда его оставляют. И хотя уверенность детей в том, что они сами – причина подобного болезненного переживания, это лишь неправильная интерпретация их жизненного опыта, дети не способны понимать мир иначе.

## Отравляющий стыд

Случаи, когда ребенка оставляли одного, и эгоцентричное объяснение подобных переживаний создают уверенность у маленьких детей в том, что им нельзя быть самими собой. Они приходят к выводу, что с ними что-то не так, раз важные для них люди их оставляют. Они не догадываются, что причина заброшенности не в них самих, а в тех людях, которые должны видеть их потребности и удовлетворять их.

Эта наивная, эгоцентричная интерпретация происходящего приводит к возникновению психологического состояния, которое я называю отравляющий стыд. Отравляющий стыд – это вера в то, что человек по своей сути плох, испорчен, не похож на других или недостойн любви. Отравляющий стыд – это не столько вера в то, что человек плохо поступает, сколько потаенная уверенность в том, что он сам плохой.

## Механизмы выживания

В результате переживания заброшенности и неверной интерпретации таких случаев дети вырабатывают механизмы выживания, которые помогают им делать три очень важные вещи:

1. Они пытаются справиться с эмоциональной и физической болью от ощущения заброшенности.
2. Они стараются предотвратить повторение подобных событий.
3. Они скрывают свой отравляющий стыд (или осознание себя плохими) от себя и окружающих.

Дети находят множество изобретательных путей для достижения этих целей. Поскольку их проницательность, опыт и средства ограничены, данные механизмы часто неэффективны и иногда кажутся нелогичными. Например,

ребенок, которому одиноко, может плохо себя вести, чтобы гарантированно заслужить внимание родителей, пусть и негативное. И хотя поведение, приводящее к неприятным или болезненным последствиям, иногда кажется нелогичным, последствия такого поведения порой представляются более желанными, чем одиночество и заброшенность.

Попытка быть «хорошим» – попытка стать тем, кем, как ему кажется, его хотят видеть другие, – это лишь один из множества возможных сценариев, который мальчик разыгрывает в результате ощущения заброшенности и отвращающего стыда.

### Происхождение парадигмы славного парня

Когда я только начинал исследовать собственное мироощущение и поведение как славного парня, я не имел понятия, как сложить все кусочки вместе. Я верил, что вырос в очень хорошей семье и жил отличной жизнью. Когда я стал изучать других мужчин с подобными характеристиками, я встретил такое же непонимание причин своих эмоциональных и поведенческих склонностей.

Если спросить славных парней о детстве, они часто говорят, что выросли в «идеальных», «отличных», «настоящих американских» семьях. Тем не менее эти мужчины научились прятать свои недостатки и старались быть теми, кем, по их мнению, им следовало быть в глазах окружающих. Все это показывает, что в какие-то моменты их детство было не таким уж идеальным.

Алан, Джейсон и Хосе – славные парни. У каждого из них были собственные детские переживания. В жизни каждого сценарий славного парня воспроизводился по-своему. Но вопреки всем различиям все трое пришли к выводу, что в детстве были недостаточно хороши. В результате отвращающего стыда каждый создал жизненную парадигму, которая включала в себя поиск одобрения окружающих и сокрытие своих недостатков. Все эти мужчины верили, что такие жизненные стратегии необходимы, чтобы иметь хоть какую-то надежду на то, чтобы быть любимыми, довольными жизнью и не иметь проблем.

## Алан

Алан – старший из троих детей в семье матери-одиночки. Он гордится тем, что никогда не заставлял маму страдать. Ребенком он хорошо учился и занимался спортом. Он верил, что это выделит его среди братьев и вызовет гордость матери. Кроме того, он первый в семье, кто окончил колледж, – по его убеждению, еще один фактор, который делает его особенным.

Отец Алана, жестокий и страдающий алкоголизмом, ушел из семьи, когда Алану было семь. Еще в раннем детстве Алан решил стать полной противоположностью отцу. Поэтому он гордился своей терпеливостью, щедростью и уравновешенностью. Алан изо всех сил старался никогда не сердиться и не быть таким требовательным, как его отец. Он был активистом в молодежной группе в церкви, не употреблял алкоголь и никогда не пробовал наркотики.

Мать Алана, христианка-фундаменталистка, состояла в секте, и Алан рос под проповеди о геенне огненной. Алан уверовал, что «грешно» иметь обычные мысли, побуждения и поведение. И хотя он всегда старался быть добрым христианином, он жил в постоянном страхе совершить ошибку и заслужить вечную кару.

Алан верил, что его мать – святая. Ради детей она была готова на все. Она никогда их не критиковала. Нередко они с Аланом обсуждали «плохие» поступки его отца.

Мама часто говорила Алану, что старалась вырастить сыновей непохожими на отца. Она хотела, чтобы они были щедрыми, миролюбивыми и полными уважения к женщинам. Став взрослым, Алан поддерживает близкие отношения с матерью и делает все возможное, чтобы облегчить ее жизнь.

## Джейсон

Джейсон, о котором мы говорили в первой главе, верит, что вырос в отличной семье. На самом же деле и отец, и мать использовали детей для удовлетворения

собственных потребностей. Хотя детство видится Джейсону «идеальным», оно таковым не было.

Джейсон верит, что его родители совершенны. Он рассказывает, что они были строгими и заботливыми. Его ограждали от мира, и он был сексуально наивен. Джейсон признает, что, возможно, родители чересчур его ограничивали.

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

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

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

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

Хосе

Будучи успешным бизнес-консультантом, Хосе боится близких отношений. Хосе получил отличное образование, а его карьера связана со стрессами и сильным напряжением. Он физически активен, а отдых в его понимании выглядит как стокилометровый веломарафон или альпинизм. Он подавляет свой гнев и старается не говорить ничего, что может кого-то расстроить. Ему нравится все держать под контролем, и он осознает, что одобрение других доставляет ему

особенное удовольствие.

Хосе нравятся зависимые женщины. Он находит интересным тот факт, что привлекает жертв инцеста. Нынешние отношения он сохраняет, потому что беспокоился о финансовом положении своей девушки. Он боится, что если бросит ее, она не справится одна.

Хосе открыто признает, что родился в неблагополучной семье. Он был вторым из семерых детей в бедной семье. В четырнадцать лет он начал опекать своих младших братьев и сестер. Он считал, что его роль – оберегать их от царившего в семье жуткого хаоса.

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

Мать Хосе страдала маниакальной депрессией. Ее настроение резко менялось, и бывали непростые периоды лечения. В маниакальной фазе дом сиял чистотой, она говорила о развлечениях и крутила разрушительные романы на стороне. Будучи в депрессии, она завешивала окна, дома был бардак, и она угрожала самоубийством. В возрасте пятнадцати лет Хосе пришлось взломать дверь и отобрать у матери заряженный пистолет. Она грозила убить себя, когда все семеро детей в панике стояли под дверью. По словам Хосе, это было типичным развитием событий в его семье.

Хосе всю жизнь прилагает все силы, чтобы отличаться от родителей. Семья его боготворит, и именно к нему обращаются за помощью в случае проблем. Его роль – создавать из хаоса порядок. Его работа консультанта заключается в том, чтобы создавать из хаоса порядок. Его роль в отношениях также связана с устранением хаоса. Сценарий его жизни требует хаоса, потому что вне хаоса он остается без работы.

Хосе видит свой дар в природном интеллекте, рабочей этике и возможности решать проблемы. Именно эти факторы, как ему кажется, позволили ему вырваться из неблагополучной семьи и стать самостоятельным. Без них, по его признанию, он бы кончил так же, как его родители, братья и сестры.

## Детское развитие – основы

У каждого из этих мужчин, Алана, Джейсона и Хосе, было собственное детство, однако у всех выработался схожий жизненный сценарий. Каждый по-своему уверовал в то, что с ним не все в порядке и выживание зависит от того, сумеет ли он стать кем-то иным. Чтобы стало яснее, как совершенно разные условия взросления привели к созданию схожих жизненных парадигм, полезно вспомнить принципы детского развития, описанные ранее в этой главе.

1. Дети рождаются совершенно беспомощными.
2. Самый большой страх ребенка – страх быть оставленным.
3. Дети эгоцентричны.
4. Дети переживают множество ситуаций, когда их потребности не удовлетворяются достаточно быстро, и они чувствуют себя оставленными.
5. Когда ребенок чувствует себя оставленным, он считает причиной этого себя самого.
6. Неправильная и наивная трактовка этого опыта создает отравляющий стыд – веру ребенка в то, что он «плохой».
7. Дети вырабатывают механизмы выживания, которые должны помочь им переносить подобные случаи заброшенности, предотвратить их повторение и спрятать свои изъяны от себя и окружающих.
8. Данные механизмы выживания основаны на беспомощности и наивном восприятии себя в окружающем мире.

Из идеальных мальчиков – в славных парней

Принципы, приведенные выше, могут быть применены к детским переживаниям Алана, Джейсона, Хосе и любого другого славного парня, описанного в этой книге. Превращение из идеального мальчика в славного парня обычно происходит в три этапа: заброшенность, возникновение отравляющего стыда и формирование механизмов выживания.

## Заброшенность

Как и все славные парни, Алан, Джейсон и Хосе сталкивались с разнообразными случаями заброшенности.

Родители Алана и Хосе были злыми и критичными и давали сыновьям понять, что быть самим собой – плохо.

Алан боготворил свою мать, но та не вмешивалась, когда отец на него срывался. Из этого следовало, что он недостойн защиты.

Алан пришел к убеждению, что должен отличаться от отца, дабы в нем видели хорошего мужчину, а мать его любила.

Алан и Джейсон были инструментами самореализации собственных родителей. Их ценили за «правильное» поведение и то, что они не создают проблем. Это давало мальчикам понять, что они достойны любви, только когда оправдывают ожидания родителей.

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

Родители Хосе не могли дать ему поддержки, заботы или примера. Следовательно, он значил для них очень мало, почти ничего.

Алан и Джейсон выросли в строгих религиозных традициях, что усиливало необходимость быть идеальным и безгрешным. Неудача означала бы вечное наказание.

Хосе верил, что будет полезным для общества человеком, только если станет отличаться от своей ненормальной семьи.

Все трое, Алан, Джейсон и Хосе, верили, что чужие потребности важнее их собственных, – обычное дело в семьях славных парней.

И все это – определенная форма заброшенности: каждый подобный опыт давал мальчикам понять, что им нельзя быть самими собой.

## Стыд

Не важно, ругали их, оставляли, стыдили, использовали, контролировали или игнорировали, все славные парни усвоили одну вещь: быть собой опасно.

Подобное порой открыто высказывается родителями, которых не беспокоит благополучие своих детей. Некоторые послания доносятся и косвенно – заботливыми родителями, которые слишком молоды или заняты, чтобы обеспечить ребенку благоприятную атмосферу. Иногда дети усваивают это и сами – волей обстоятельств, не поддающихся контролю.

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

Впишите в пропуск:

- ...когда я плачу, никто не приходит.
- ...мама так на меня смотрит.
- ...отец ушел и не вернулся.
- ...мама должна все за меня делать.

- ...отец на меня кричит.
- ...в отличие от своих родителей я не идеален.
- ...я не могу сделать маму счастливой.

Подобные детские переживания заставляют мальчиков верить в следующую формулу: «Я достаточно хорош и любим только в том случае, если \_\_\_\_\_».

Впишите в пропуск:

- ...я не такой, как отец.
- ...я нужен маме.
- ...я не совершаю ошибок.
- ...я получаю хорошие оценки.
- ...я счастлив.
- ...я не похож на брата.
- ...я не создаю проблем.
- ...я радую маму и папу.

Механизмы выживания

В результате детских переживаний заброшенности и неправильной интерпретации этих событий все славные парни выработали защитные

механизмы, которые позволяют им делать три очень важные вещи:

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

Для славных парней эти механизмы выживания приняли форму следующей жизненной парадигмы:

- Если я буду прятать свои недостатки и стану тем, кем меня хотят видеть другие,
- то я буду любим, мои потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроблемной.

Именно эта парадигма, сформировавшаяся в детстве, управляет всеми действиями взрослых славных парней. И хотя она базируется на неверной интерпретации событий детства, это единственная «карта дорог», имеющаяся у таких мужчин. Славные парни доверяют этой карте и убеждены: если они будут ей следовать, то обязательно придут к своей цели – спокойной и счастливой жизни. И хотя подобный жизненный сценарий совершенно неэффективен, славные парни прикладывают множество усилий, делая все то же, но надеясь на иные результаты.

## Два типа славных парней

Механизмы выживания, которые создаются славными парнями для борьбы с ощущением заброшенности и отравляющим стыдом, обычно проявляются одним из двух способов. В первом случае славный парень чрезмерно уверен в том, что он «плохой», и считает, что он худший человек на земле. Я называю это «такой

плохой» славный парень.

«Такой плохой» славный парень уверен: все видят, насколько он плох. Он может привести конкретные примеры из детства, юности и взрослой жизни, которые подтверждают подобные убеждения. Он расскажет о разбитых окнах и случаях, когда его пороли в детстве. Он поведаст, какие у него были нелады с законом и как мама плакала, когда он был подростком. Он расскажет, как курил, пил, употреблял наркотики и куролесил, будучи взрослым. Он убежден, что его единственный шанс заслужить хотя бы жалкое подобие счастья – скрывать свою врожденную испорченность. Он не верит, что на его «славность» кто-то купится, но не считает, что у него есть выбор.

Второй тип – «такой хороший» славный парень. Он справляется со своим отравляющим стыдом, подавляя убеждение в собственной бесполезности. Он верит, что он – один из самых хороших парней, каких вам доведется встретить. Если он и осознает свои недостатки, то считает их несерьезными и легко исправимыми. В детстве он никому не доставлял неудобств. Будучи подростком, он все делал хорошо. Во взрослой жизни он следует всем правилам до последней запятой. Этот славный парень загнал убеждение в том, что он не слишком-то хорош, в компактный герметичный контейнер внутри своего подсознания. Он маскирует свой отравляющий стыд верой в то, что хорошие поступки делают его хорошим человеком.

И хотя эти два типа славных парней могут отличаться в плане осознания своего отравляющего стыда, оба опираются на одну и ту же жизненную парадигму. Все славные парни верят, что они не хороши сами по себе, и поэтому им следует спрятать свои изъяны и стать теми, кем их хотят видеть окружающие.

Я разделяю эти два типа славных парней, чтобы помочь им увидеть данные отклонения. Ни тот, ни другой не такие плохие и не такие хорошие, какими себя считают. Славные парни обоих типов – просто израненные души, следующие системе убеждений, основанной на неверных представлениях о событиях детства.

Освобождение. Упражнение № 3

Невозможно перечислить все факторы, которые заставляют детей прятать свои недостатки и искать одобрения окружающих. Я не считаю, что славному парню будет просто найти каждое переживание, которое когда-то заставило его почувствовать опасность или боль. Но я обнаружил, что некоторое понимание того, откуда берется жизненный сценарий, помогает его изменить.

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

Смысл этого задания в том, чтобы разобраться, а не обвинять. Поиск виноватых вас только затормозит. Перечисление детских переживаний, которые привели к ощущению опасности или невозможности оставаться самим собой, позволит вам изменить свои взгляды на более точные, что поможет переписать сценарий славного парня.

## Поколение беби-бума и чувствительные парни

Каждый ребенок порой чувствует себя одиноким или брошенным. Дети осознают подобные события и реагируют на них по-разному. Как говорилось выше, попытка стать славным парнем – лишь одна из возможных реакций. Тем не менее описанных детских переживаний недостаточно, чтобы объяснить огромное количество славных парней, с которыми я регулярно сталкиваюсь.

Я не сомневаюсь, что славные парни существовали всегда. Всегда были нерешительные и мечтательные парни. Я уверен, что никогда не было дефицита в маменькиных сынках и мужьях-подкаблучниках. Я также уверен, что многие мальчики родились миролюбивыми и щедрыми и таковыми оставались всю жизнь. Но после долгих лет работы с множеством мужчин я пришел к выводу, что уникальная комбинация социальных изменений в последние пятьдесят лет создала беспрецедентное количество славных парней.

Чтобы понять феномен славного парня, мы должны принять во внимание серьезные изменения в обществе, которые начались на рубеже веков и ускорились после Второй мировой войны. Социальные изменения были таковы:

- переход с аграрной экономики на индустриальную;
- перемещение семей из сельской местности в города;
- отсутствие дома отцов;
- рост числа разводов, родителей-одиночек и семей, возглавляемых женщинами;
- образовательная система, управляемая женщинами;
- раскрепощение женщин и феминизм;
- война во Вьетнаме;
- сексуальная революция.

Все эти события нанесли серьезный удар по американским парням, росшим в эту эпоху. Изменения в обществе создали три мощные движущие силы, которые привели к широкому распространению синдрома славного парня среди детей поколения беби-бума.

1. Мальчики были далеки отцов и других важных носителей мужских ролей. Вследствие этого мужчины были отделены друг от друга и перестали понимать, что вообще значит быть мужчиной.
2. Воспитание мальчиков было предоставлено женщинам. Работа по превращению мальчиков в мужчин легла на плечи матерей и школьной системы, управляемой женщинами. В результате мужчины привыкли к тому, что их поведение определяется женщинами, и стали зависеть от женского одобрения.

3. Приверженцы радикального феминизма заявляли, что мужчины ненужны или плохи. Феминистические лозунги усугубили веру многих мужчин в то, что если они хотят любви и удовлетворения потребностей, им надо стать теми, кем их хотят видеть женщины. Для многих мужчин это значило, что надо скрывать любые черты, свойственные «плохим» мужчинам.

## Основы истории XX в.

Ниже приводится краткий обзор тех социальных изменений второй половины XX в., которые привели к небывалому количеству славных парней в современном обществе.

### Потеря отцов

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

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

В аграрном обществе мальчики были связаны с отцами совместной работой в полях. Это часто подразумевало контакты с близкими родственниками – дедушками, дядями, двоюродными братьями. Ежедневное общение с мужчинами давало мальчикам модель мужского поведения. Сыновья учились быть мужчинами, наблюдая за отцами, а их отцы учились у дедов. Когда семьи переместились из сельской местности в города и пригороды после Второй мировой войны, контакты между отцами и сыновьями уменьшились. Утром отцы уходили из дома на работу. Большинство сыновей не видели, что делали их отцы, не говоря уже о том, что отцы больше не могли проводить с сыновьями много времени.

Отцы стали недоступны и в других смыслах. Пристрастие мужчин к работе, телевидению, алкоголю и сексу отдалило их от сыновей. Возросшее число разводов вело к тому же. Статистика показывает, что количество разводов в 1940-1970-е гг. утроилось. В 1940 г. около 5 миллионов семей возглавлялось женщинами. К 1970 г. это число почти утроилось, составив 13 миллионов семей.

В целом славные парни, с которыми я работал, не могут похвастаться тем, что в детстве были особенно близки со своими отцами. Иногда причина этого крылась в работе допоздна, в замкнутости или пассивности. Чаще всего славные парни дурно отзываються об отцах. Отцы виделись им властными, злыми, отсутствующими, жестокими, недоступными, имеющими зависимости, гулящими. Нет ничего неожиданного в том, что однажды в детстве славные парни принимали сознательное решение отличаться от своих отцов.

Отсутствие отцов в этот период вынудило матерей взять на себя их работу. Фактически женщины взяли на себя работу по превращению мальчиков в мужчин. К сожалению, даже преисполненная искреннего рвения мама не в состоянии научить сына быть мужчиной. Но это не мешало им пробовать.

Я думаю, что большое число славных парней, рожденных в 1940-е, 1950-е и 1960-е гг., – прямое следствие того, что быть мужчинами сыновей учили матери, а не отцы. Поэтому многие славные парни восприняли женское понимание мужественности и смирились с тем, что мужские качества определяются женщинами.

Образовательная система, управляемая женщинами

Изрядный вклад в воспитание мальчиков женщинами внесла современная система образования. После Второй мировой войны мальчики стали ходить в школы, управляемые женщинами. Для большинства ребят первые школьные годы превратились в базовую подготовку в искусстве подстраивания под противоположный пол. Начиная с садика и до шестого класса у меня был только один учитель-мужчина – и шесть учительниц. Это вполне соответствует нормам по стране.

В масштабах страны только каждый четвертый учитель – мужчина. В начальной школе их всего 15 % от преподавательского состава – и это число стабильно уменьшается. Мальчики послевоенной эпохи были окружены женщинами начиная с садика и начальной школы. Единицы учителей-мужчин участвовали в процессе воспитания. Ребенок, уже отделенный от своего отца, учился угождать женщинам – и стандартная школьная система только усугубляла ситуацию.

## Война во Вьетнаме

В 1960-е гг. война во Вьетнаме привела к окончательному отчуждению между мальчиками, рожденными во время беби-бума, и их отцами. Линия фронта пролегла между молодыми людьми, протестующими против войны, и отцами, которые ее начали и увековечили. Поколение ветеранов Второй мировой не могло понять демонстративных обвинений и социального протеста своих сыновей. Молодые люди этого времени противопоставили себя отцам и правящим кругам, которые решали внутренние и международные проблемы с помощью пушек и бомб. Антивоенное движение создало новую породу мужчин – мужчин, сосредоточенных на любви, мире и избегании конфликтов.

## Раскрепощение женщин

Примерно в это же время многие женщины начали работать вне дома. Контроль над рождаемостью дал им новую свободу, что привело к раскрепощению. Некоторые матери того времени уже видели на горизонте изменение гендерных ролей. Они работали над тем, чтобы подготовить своих сыновей и дочерей к тому, что вот-вот должно было случиться. Многие женщины той эры вырастили своих дочерей с мыслью о том, что те могут обходиться без мужчин. В то же время они учили сыновей отличаться от отцов: быть миролюбивыми, щедрыми, заботливыми и внимательными к женщинам.

Радикальный феминизм 1960–1970-х создал неприятный портрет мужчины. Некоторые феминистки обвиняли мужчин во всех мировых проблемах. Вероятнее всего, большая часть женщин не испытывала таких чувств к мужчинам. Тем не

менее высказывания многих рассерженных феминисток повлияли на социальный климат, что убедило многих мужчин, что быть самим собой – плохо.

Штамп вроде «все мужчины – свиньи» и «все мужчины – насильники» были типичны в то время. Менее злые лозунги феминисток утверждали, что «мужчина нужен женщине, как рыбе велосипед». Мужчины, уже готовые воспринимать женщин как своих повелительниц, были особенно восприимчивы к подобным заявлениям. Это стало для них дополнительным стимулом задуматься, чего же хотят женщины, и постараться измениться в попытке стать любимыми и счастливыми.

### Мягкие мужчины и мужчины-мальчики

Роберт Блай, автор «Железного Джона» (Iron Man), пишет о том, как под воздействием социальных изменений эры беби-бума была выведена новая порода американских мужчин. Блай называет их мягкими.

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

С другой стороны, Камилла Палья так комментирует влияние социальных перемен последних пятидесяти лет на роли мужчин и женщин: «Властная женщина должна преображаться, приходя домой. Она должна сбавить обороты, иначе просто кастрирует всех у своего домашнего очага. Многие представительницы среднего класса разрешили эту дилемму, найдя себе милого податливого мужчину-мальчика, готового стать еще одним сыном в неосознанно-матриархальном доме».

Как бы мы ни называли этих мужчин – мягкие мужчины, чувствительные парни новой эры или славные парни, – уникальная комбинация послевоенных социальных перемен усилила послание, который многие мальчики уже получили в своих семьях: быть самим собой – плохо. Общество еще яснее дало понять, что, если они хотят любви, выполнения желаний и отсутствия проблем, им придется спрятать свои недостатки и стать теми, кем окружающие (особенно женщины) хотят их видеть.

Мои наблюдения последних лет указывают, что это воздействие не закончилось на поколении беби-бума. Я вижу все больше двадцатилетних молодых людей – и даже подростков – которые демонстрируют черты славных парней. Они испытали на себе влияние общества, описанное выше, а кроме того выросли в неполных семьях или с отцами – славными парнями. К моменту написания этой книги мы, полагаю, наблюдаем уже третье поколение славных парней.

### Привычки неэффективных мужчин

В результате семейного и социального влияния славные парни с большим трудом добиваются желаемого в любви и жизни. Из-за стыда и неэффективных механизмов выживания карта, которой они следуют, не способна привести их в желаемое место. Это печально. Но вместо того, чтобы пробовать что-то новое, жизненная парадигма заставляет их прилагать еще больше сил, повторяя привычные действия.

Я часто говорю славным парням: «Если вы продолжите делать привычные действия, то получите те же самые результаты». Еще раз напомню, каким образом славные парни делают невозможным достижение своих целей в любви и жизни. Они:

- ищут одобрения окружающих;
- стараются скрыть свои недостатки и ошибки;
- ставят чужие интересы и желания выше собственных;

- отказываются от собственной силы и выбирают роль жертвы;
- отделяются от остальных мужчин и собственной мужской энергии;
- строят отношения, которые не приносят удовлетворения;
- создают ситуации, в которых у них бывает не слишком много хорошего секса;
- не используют свой потенциал на все сто.

Следующие семь глав этой книги содержат проверенный план, который должен показать славным парням, решившим исцелиться, самый эффективный способ действовать иначе. Продолжайте чтение. Настало время получать желаемое в любви и жизни!

### Глава 3

Учитесь радовать единственного важного для вас человека

«Я – хамелеон, – признался Тодд, тридцатилетний одинокий славный парень. – Я стану тем, кем меня хотят увидеть, чтобы понравиться другим. Со своими умными друзьями я становлюсь интеллигентом и использую свой обширный словарный запас. Общаясь с мамой, я – идеальный любящий сын. С отцом я говорю о спорте. С парнями на работе я употребляю крепкие словечки – чтобы выглядеть крутым. В глубине души я сам не уверен, кто я такой. Я не знаю, нравился бы я другим, будь я самим собой. Если я не смогу понять, кем меня хотят видеть люди, я боюсь, что останусь совсем один. Забавно, что я и так почти всегда чувствую себя одиноким».

Практически все, что делает славный парень, сознательно или бессознательно рассчитано на чье-то одобрение или избегание критики. Славным парням необходима внешняя оценка любых отношений или ситуаций, даже если речь идет о незнакомцах или людях, которые им не нравятся. Тодд – пример

мужчины, который под воздействием своего отравляющего стыда уверен в том, что он обязан быть таким, каким его хотят видеть окружающие. Славные парни верят, что подобная мимикрия необходима для получения любви, удовлетворения потребностей и беспроблемной жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/robert-glover/hvatit-byt-slavnym-parnem-proverennyy-sposob-dobitsya-zhelaemogo-v-lubvi-sekse-i-zhizni/>) 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.

notes

Сноски

1

«Сайнфелд» (англ. Seinfeld) – популярный американский телесериал в жанре комедии положений (1989–1998). – Прим. ред.

----

Купити: <https://tellnovel.me/robert-glover/hvatit-byt-slavnym-parnem-proverennyy-sposob-dobitsya-zhelaemogo-v-lyubvi-sekse-i-zhizni-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)