Если женщина шантажирует мальчика или мужчину, мол, получишь «конфетку», когда будешь достоин, в этом случае мужчина перестает ей дарить свою силу, заботу, ответственность. Он либо сам пытается получить выгоду, стремится переиграть ее в сексуальных маневрах, либо ломает ее вместе с ее такою «дорогою» сексуальностью. Если женщина бросает свою любовь и сексуальность к его ногам, в этом случае мужчина перестает ее ценить или даже испытывает пренебрежение ко всему, чем так дорожит женщина.

Женщины в отношении своей сексуальности допускают ошибки по типу: «кому отдаться», или «никому не принадлежать». У мужчин в ответ на это свои ошибки найдутся: «пренебречь женщиной» или «не связываться».

Стремление «пренебречь женщиной» Это мужчины-потребители. Их всего два типа. «Альфонсы» Кто такой альфонс?

Альфонс – это мужчина, который пользуется женщиной или ее женской силой. Он может быть смазливым или брутальным, а может быть домашним мишкой, лежащим на диване.

Альфонс не обязательно бегает по богатым женщинам. Это может быть любой мужик, который сидит дома. Но отличается он от всех остальных мужиков тем, что пользуется женщиной или манипулирует ею.

 В своем представлении о себе, он считает себя лучше любой другой женщины. А раз он лучше, значит, женщина ему должна. И поэтому он не прочь нею и ее дарами пользоваться бесплатно. Он наслаждается женщинами без чувства вины, думает, что они обязаны удовлетворить все его прихоти. В лучшем случае он делает вид, что ему трудно, поэтому она не должна ничего от него ждать и ни о чем не просить. Он может делать вид, что понимает ее и сострадает ее проблемам. Но это все только напускное.

 Ведь мужчину характеризуют его поступки: нет поступков, нет мужчины.

 Они же не готовы палец о палец ударить, чтобы сделать женщину счастливой. Фраза «вкрути лампочку» мало побуждает такого мужчину к действию. Хотя он не против вкусно покушать и понежиться с нею под теплым одеялом. Альфонс входит в потребительское отношение к женской сексуальности. Увы, в прошлом женщина подарила ему всю себя (это могла быть и мама, и его первая любовь). Теперь для него женская любовь и сексуальность – это не дар свыше, а автомат с дешевым напитком.

«Мужиковатые» или «мужики» У этих две крайности.

Они рассматривают женщину либо как покупатель на сексуальном рынке, либо как рабовладелец свою рабыню. Те мужики, которые покупают себе женщин, смотрят на них, как на ездовую лошадь. Попа, грудь, губы, что сказала, что сделала. Он не собирается на ней жениться, а если и собирается, то не прочь хорошо обкатать кобылку. Да, возможно хорошо заплатит, но за акробатические этюды, а не по любви. Хотя есть и такие, кто любит хорошо попользоваться и свалить. Для этих женщина с ее женственностью не существует. Те, кто ведут себя как хозяева рабынь, могут ломать женщину, ущемлять ее красоту и женственность.

 Поступая таким образом, они дают всем понять, что женщины для них не существуют. Своими жесткими манерами они ломают женскую природу, либо пользуются нею. Или же брезгуют и не допускают ее в свою жизнь, свое сердце и даже в свою постель. В таких случаях женственность у женщин усыхает. А мужественность мужиковатых перерастает в жестокость.

Да, у таких мужчин, наверное, были мамы, которые прививали им ущербность с самого детства. Но это не оправдывает такой мужской позиции. Убедившись в своей силе, установив превосходство над женской сексуальностью, он вроде бы победил ее, но на самом деле утратил самое драгоценное. Это любовь. Такие прожженные мужики смотрят на женщин, как на существ среднего рода. Сами же теряют всякую осмысленность и созидательность в жизни. Жизнь упрощается до уровня «заработать, бухнуть, переспать».

Стремление «не связываться» Есть мужчины, которые живут по принципу «не связываться». В их мире женщины существуют, но на далекой планете. И даже если они живут с женщиной в одной квартире и спят в одной постели, они не понимают ее, и не знают о ней ровным счетом ничего.

«Тюти» или «подкаблучники» Это те мужчины, которые «забили» на свою сексуальность и забыли о существовании женской.

Они живут рядом не с женщинами, а с человеками. Особой разницы между мужской и женской природой не замечают. Не замечать или не знать – для них это самая удобная позиция. Ведь если становиться мужественным, нужно автоматически стать сильным, ответственным, заботливым, любящим.

А это тяжело, ведь их мужская сексуальность не смогла раскрыться с самого детства. Поэтому они выбирают быть покорными.

 Тюти отдают женщине всю инициативу в семье, сексе и в жизни. Они выносят мусор, когда скажет женщина, ложатся в постель, когда она этого требует. Они мало зарабатывают, поэтому вынуждены делать заначки, чтобы хоть как-то удовлетворить свои детские интересы. Увы, с такими мужчинами не интересно, и по жизни с ними далеко не пойдешь. Но в супермаркет сходить можно, сумки поднесет. Всегда рядом, всегда у ноги, всегда на подхвате.

Часто бывает, что они не женятся, ведь их мужская сексуальность так и не раскрылась. Но они по жизни могут и не пропасть. Они достаются своим мамам в качестве приза за то, что они, мамы, воспитали таких послушных и покладистых мальчиков.

 «Холостяки» Так и хочется сказать: заядлые холостяки. Почему так? А как иначе. Ведь женщины – это миры, другие цивилизации, может быть даже воинственные. И чтобы выжить и сохранить свою независимость, уж лучше оставаться холостым. Даже секс не заменит той единственной, истинной свободы, за которую мужчина так сильно цепляется. Они с виду крепкие, сильные и, казалось бы, самодостаточные. Но боятся женщину, как черт ладана. Ведь эта чужеродная среда может захватить его и лишить всех благ, которые так сильно мнят себе эти «независимые» мужчины. Со временем холостяк превращается в брюзгу. Обрастает всеми навыками пещерной жизни. Все более потертой становится одежда, скудеет питание, скудеет жизнь. Женщин он перестает интересовать, так как теряет былой блеск и мужскую харизму. Самодостаточные пещерные холостяки со временем становятся одинокими стариками, но в душе так и остаются малыми детьми.

Они всю жизнь играют в независимость, в компьютерные игры, смотрят свои любимые телепередачи, когда захотят.

 Они живут в своем детско-холостяцком ритме, и так и не осмеливаются построить настоящую мужскую жизнь. Как быть со всем этим? Становиться настоящим.

 Мужчиной. Тем мужчиной, который дает силу, заботу, любовь, защиту. И за это просит малость – любовь. Да и как не подарить такому мужчине всю себя, если женщина в самых цветных снах только и мечтает об этом.

В одной из наших статей было сказано о крепких отношениях между мужчиной и женщиной. Ключом к мужской и женской природе является воплощенная воля и любовь. Он, мужчина, представляет воплощенную волю, и дарит ее женщине. Она, женщина, олицетворяет любовь, и проявляет ее в отношениях с мужчиной. Мужчина дарит женщине силу, волю, проявляет храбрость ради нее. Женщина же проявляет любовь к мужчине, заботу, ласку. Это позволяет им обмениваться энергией и взаимодействовать во всей своей полноте. Мужчина, попадая в поле женских чар, становится добрым, чувственным, любящим, а его мужские качества еще более усиливаются. Женщина, отдаваясь мужской силе, в награду получает защищенность, непосредственность, уверенность, при этом ее женские свойства раскрываются еще больше.

Какова женская и мужская суть Итак, мы остановились на понимании, что существуют чакры уже сильные по своей природе у каждого человека. И причем, сильными женскими энергиями женщина наполняет мужчину. Сильными мужскими энергиями мужчина наполняет женщину. Совсем другими словами, женщина питается мужчиной, а мужчина женщиной. И это так. Давайте посмотрим на это: В чём женская сила Женская сила происходит из женской сути. А это 2, 4 и 6 чакры. Женщина по своей природе является носительницей сексуальности и удовольствия, любви, интуиции и ясновидения. А это как раз и есть краткое название всех трех чакр. Мужчина, напитываясь этой силой, может все. Он может делать бизнес, открывать новые континенты, он может продвигаться по духовному пути. И эти пути и способы будут максимально результативными и быстрыми. Ведь что за бизнес, если он не несет удовольствия, что это за мастерство, если в нем нет любви. По этой же причине, по женскому уже манипулятивному влиянию, бизнес может разрушиться, а мужчину в его развитии может сильно отшвырнуть назад, потому как женщина своей природой может подсказать мужчине не ту дорогу. И мужчина сойдет с дистанции без достижений и нажитых благ. Если женщина глубоко вошла в жизнь мужчины, она может очень сильно перевернуть его жизнь. Она может его заставить думать то, о чем она думает, хотеть то, что она хочет, любить то, что сама любит. Иногда женщина управляет волей мужчины через «женские» чакры, манипулирует ним. Поэтому на женщине лежит задача не зацикливаться на себе и не сбивать мужчину с его пути, а помогать своей интуицией и любовью добиваться успехов и благ для них обоих. В чем мужская сила Мужская суть дает женщине все то, чем силен мужчина от природы. Он действует по 1, 3, 5, 7 чакрам. С мужской стороны – это умение воплотить безопасность в жизни (по 1-й чакре), создать благополучие и социальные связи (по 3-й чакре), сделать свое слово действенным и сильным (по 5-й чакре), и передавать веру в светлое будущее (по 7-й чакре). Нормальные слова нормального мужчины следующие: «Ничего не бойся, я тебя обеспечу, сделаю твою жизнь безопасной и комфортной, я тебя не подведу и не обману. Я создам тебе такое будущее, чтобы ты была счастлива». И если женщина найдет что ответить, тогда у них появляется величественный любовный союз. Хорошо, если женщина ответит следующее: «Я люблю тебя любым, я наполню твою жизнь счастьем и удовольствием. Я буду всегда освещать твою жизнь своей любовью, буду маяком и пристанью, куда хочется тянуться и возвращаться». Еще немного о мужчинах. Если мужчина способен обезопасить женщину, сделать социальный мир доступным и приятным, если она понимает, что на него всегда можно положиться, тогда она будет расцветать и увеличивать свой потенциал по женским энергиям. А это значит, что мужчине достанется еще больше любви и удовольствия, больше поддержек и подсказок. Ошибкой мужчин считается то, что мужчина толкает женщину на сложности Типа, мол, сама расти, достигай, развивайся. Тогда женщина падает на уровень выживания и сражается с жизнью наравне с мужчиной. Тогда уж ей не до любви и не до ласки. Второй из многих ошибок является та, что мужчина дарит женщине себя, а не мир. Тогда она начинает думать, что только в нем счастье и безопасность, и верить только в него (1 и 7 чакры). С этого времени она попадает к нему в зависимость, перестает развиваться как женщина и превращается в служанку. От этого страдают, конечно же, оба. Жизнь по сути Вот и получается, что основная задача, как мужчины, так и женщины – жить по своей природе и делиться нею. Только отталкиваясь от своей сути можно дать партнеру то, на что он заслуживает. Женская и мужская суть – это постоянное переливание энергий, это вечное соединение воли и любви. Мне хочется, чтобы все пары были счастливы. А счастье – это жить по сути и делиться своей сутью, с тем, кто очень дорог.

Искаженная сексуальность женщины и сценарии ее развития.

Образ женского счастья в последнее время очень сильно ушел от своих истинных берегов. Очарованная своей сексуальной природой, и не зная о ней ровным счетом ничего, женщина играет своей женственностью, как мартышка гранатой.

Совершая две роковые ошибки. Чтобы добиться своего счастья нынешняя женщина решила непременно выбирать между «кому отдаться» и «никому не принадлежать».

В одной полярности лежит растрачивание своего богатства, своей сексуальности.

В другой – надуманная самодостаточность.

 Позиция №1. Бросить сексуальность к чужим ногам, «отдаться»

Назовем это комплексами «Послушницы» и «Транжиры» Кто такие Послушницы?

Послушницы – это как бы «очень принимающие женщины». Таким женщинам кажется, что надо принимать других людей со всеми их недостатками. И, как правило, они на эмоциональном уровне перенимают, прежде всего, недостатки. Говорит такой женщине мужчина: «Сядь, выпей со мной». Она садится и выпивает, ведь надо ему как-то поддержать компанию. Живут они, стараясь во всем угодить другим людям, и в своей жизни используют принцип «бьет, значит любит».

Для них все люди бедненькие и несчастненькие, их надо подобрать, обогреть и раздать себя всю. Такая женщина ложится в постель с мужчиной, которого не хочет и не любит. Она учится любить мир, мужчин и т.д., не любя себя и не дорожа ни единой клеточкой своего организма. Сексуальность женщины в этом случае устроена так, что на эмоциональном уровне она собирает с людей всякую грязь. Людям с такими женщинами становится легче. Вот и тянутся к ним, чтобы получить удовольствие, заодно и сбросить тяжелый жизненный груз.

 Им мужчины звонят последним в телефонном списке. Им звонят пьяные, грубые, которых уже некому приютить. Они берут, ютят, потом болеют. Болеет, прежде всего, сексуальность женщины и первый удар на себя берут половые органы и сердце. Сердце чувствует предательство, а половые органы грязь. И, как следствие, мужчины становятся невыносимыми, поднимается агрессия на них и много чего другого недоброго пожинают послушные Послушницы в своей жизни.

 «Транжиры» Транжиры – это женщины, раздаривающие себя всем и всюду. Существуют по принципу «живем один раз». Тратить свою сексуальную энергию – это великое наслаждение. Великое наслаждение видеть, как все ее любят, пардон, хотят. Ощущение вселюбимости, всевозможности и вседозволенности поглощает Транжир. Поэтому они готовы на секс после первой встречи с мужчиной, даже после первой переписки «ВКонтакте».

Сексуальная энергия таких женщин тоже, как и в первом случае, тратится напропалую, но счастья не приносит. Так как легко получая доступ к удовольствиям, мужчины легко отчаливают к другим берегам, туда, где побогаче.

И Транжиры, и Послушницы хотят получить счастье через удовольствие. Они нещадно эксплуатируют свою сексуальность. Им кажется, что торгуя удовольствиями или женским счастьем, можно получить другое благо, более высокого порядка: деньги, уважение, власть, в конце концов. Только эти женщины не знают цену своей сексуальности, вот и торгуют нею, как второсортным товаром. Цена же ее выше всяких других благ. Она и есть все то, что можно получить в этом мире.

Только такая сексуальность должна быть женственной, чистой, красивой и без обмена.

Сексуальность женщины – подарок, который не передаривается.

Позиция №2. Отказ от реализации своей сексуальности

 К таким можно отнести женщин с комплексом «Амазонки» и «Ботанки».

Амазонки Это агрессивно-самодостаточные женщины. Для них их тело и их сексуальность слишком большой дар, чтобы его разбазаривать. Они не размениваются по пустякам. Им подавай только особенного мужчину. И то, она будет любить его только на особых условиях. А поскольку королей и принцев на всех не хватает, они обходятся своим самосовершенствованием.

Они ходят на всякие курсы, строят карьеру, зарабатывают деньги. Они выглядят непристойно недоступными. И это им доставляет удовольствие. Редкий мужчина залетает в их ложе, но кто-либо из них двоих обязательно разочаровывается.

Мужчины – от того, что в женской постели была очередная тренировка, но не нашлось элементарной женской теплоты, в лучах которой мужчина отдыхает.

 Женщина же разочаровывается тем, что мужчина оказался слишком несовершенным, либо очень неудовлетворенным. В любом случае с Амазонкой строить продолжительные отношения тяжело  либо невозможно. Иногда женщины-амазонки ведут себя как захватчики. Они понимают, что срок пользования женской красотой подходит к концу, поэтому быстренько добиваются не очень совершенного мужчину и женят его на себе. А дальше дело житейское, его «пилят» и «строгают», пока тот не станет очень удобным Моськой. Тут можно рассчитывать даже на долговечный брак, правда, несчастливый. Секс по расписанию, а то и вообще – награда мужчине за послушание.

 Ботанки

У Ботанок жизнь намного скучнее. Они всю свою сексуальность переместили из нижних ягодичных полушарий в верхние мозговые. Их жизнь становится серой, как и весь их мозг, но чрезвычайно умной. Увы, к таким мужчины почти не захаживают на огонек, так как ловить там нечего. Поумничать же мужчинам всегда было с кем, но не с женщиной. Они не знают своей сексуальности вообще, экспериментов в постели боятся, любить не смогли научиться по книжкам. Да и мало интересовали их эти темы. Когда приходит время, они из Ботанок превращаются в Синий чулок. И становят занудными, скучными, умными.

Второй пункт для тех, кто не знает, для чего нужна сексуальность. Поэтому неправильно пользуются

Сексуальность женщины – источник… Чего?

Сексуальность нужна не для торговли, как в случае с Амазонками. Она нужна, не для увеличения самооценки. Она дана не для бесконечного удовольствия, как в случае с Транжирой. Но она нужна даже Ботанкам. Сексуальность женщины – это высокий божественный дар. Она наполняет счастьем, дает проживать минуты зачатия и годы материнства. Она наделяет красотой и жизненной силой все живое вокруг. Она может, словно запах розы, привлечь счастье в мир женщины. Она не граната, которой надо бояться и не вторсырье, которое нужно обменять. Она дана женщине, как Божий дар. И если та умеет дорожить, ценить, воспитывать свою сексуальность, быть истинной женщиной, то счастье к такой женщине приходит само. Богатство, состоятельность и прочие радости приходят в жизнь женщины как награда за ее красивую и чистую сексуальную природу, в довесок к уже имеющемуся счастью. Поэтому, женщины, цените, любите свою сексуальную природу и правильно пользуйтесь нею.

***До трех лет.***

Не создавайте проблем. Сосунок, младенец, малыш. Можно еще ползать и ходить вполне голеньким - сама невинность, сама чистота.

Уже в этом возрасте есть неоформленный эротизм: влечение к телу, к объятиям, к ласке.

Естественно - как и желание любящих взрослых, особенно матери, бабушек, тетушек, - ласкать, тискать, тормошить, обнимать, прижимать к себе. Так всё и должно быть. Желательно лишь не переходить меру - быть несколько сдержаннее, чем побуждает чувство, и избегать ласк слишком локальных.

Естественно и любопытство малышей к своим гениталиям. Собственное тело так же удивительно, как все остальное, и все в какой-то момент замечается, приковывает внимание. Не ужасаться и ни в коем случае не одергивать, не наказывать, не "давать по рукам"! Большой риск дальнейших осложнений, неврозов; все откладывается в бессознательной памяти...

Если кажется, что слишком "увлекся", - мягко отвлечь. Период самоисследования необходим и пройдет сам собой.

Случается бессознательный онанизм. Механизм точно такой же, как, например, при неотвязном сосании пальца. Ребенок не знает, что это "плохо", а узнавая (обычно сразу же в форме наказания), не понимает почему. Сразу - чреватый далекими последствиями конфликт, ошибка влечения с грубым "воздействием". Освободиться от автоматизма не в состоянии, наоборот: даже сильная боль и страх лишь закрепляют, усиливают влечение, притом его извращая...

Не раздувать "проблему" - пройдет.

Главные **"не"**:

не наказывать,
не пугать,
не стыдить,
не выслеживать.

Еще: не стискивать одеждой; не понуждать долго сидеть и лежать; не перекармливать; не перегревать.

А главные **"да"** - и как можно больше: простора, движения, воздуха, разнообразия.

***После трех.***

Не только вопросы. Уже с года-полутора начинаем требовать опрятности. А где-то с двух-трех подходит к концу привилегия младенчества -свободная нагота. Начинается эпоха приличий.

Обратим внимание на момент, обычно от внимания ускользающий: как ребенок реагирует на первые наши требования - обязательно надевать штанишки, ни в коем случае не показывать то, что нельзя, не смотреть на то, что нельзя...

Соглашаясь, даже радостно соглашаясь ("я уже большой", "я как взрослая"...), ребенок все же затаивает и какой-то неясный ему самому вопрос, на который будет искать ответ. "Запретный плод" уже появился.

С четырех-пяти - всем известная игра "в папу и маму". При случае и взаимоисследование: посмотреть, а что там, а почему у мальчиков так, а у девочек так?.. Неубедительные споры, у кого лучше, скоро угасающие.

**Внимание!** Паника, угрозы, пристыживание, наказание - ни в коем случае! Никакого криминала, никакого расследования.

Игры "в папу и маму" и все, что может им сопутствовать, совершенно невинны. Это самые первые, зачаточные пробы будущих семейных ролей; они почти сразу же позабудутся; но помогут потом, когда подойдет время... Разоблачения и репрессии - психотравмы на всю жизнь и риск остаться без внуков.

Лишь в том маловероятном случае, когда "взаимоисследование" принимает повторяющийся характер, стоит спокойно и твердо выразить неодобрение. Некрасиво - как некрасиво и ужасно глупо, скажем, высовывать друг перед другом языки или плеваться. Некрасиво - и всё. Эстетический критерий и вполне внятен ребенку, и истинен.

На досуге не забудем вовлечь его в игры.

А вот эти просто всегда почему-то вместе. Может быть, это уже любовь. Всё чисто. Не трогать.

И для этого возраста, и дальше - семь главные **"не"**:

не подозревать дурного,
не запрещать общение,
не выслеживать,
не выспрашивать,
не высмеивать (даже и не подшучивать),
не растравлять сочувствием,
не подсказывать.

Это уже Его и Ее личная жизнь. Сердечная деятельность никем управляться не может. Лишь иногда - поддерживаться.

***После семи.***

У одних детей до 12-13, у других до 16-17 господствует гормональная железа детства, вилочковая, лежащая неприметно в верхней части грудной клетки и сотворяющая все характерные детские свойства, включая и эту мартышечью непоседливость, и кажущуюся невнимательность... Эта самая железка и притормаживает половое развитие, и правильно делает, ибо, прежде чем расцвести, надо не только вырасти, но и собрать кое-какие сведения об этом мире. В психике вилочковая железа производит пожары воображения и наводнения любопытства, это железа целомудрия и игры.

Бутонный возраст... А все-таки есть мальчики и есть девочки. Утверждать, что в это время пол недействителен, - значит, по меньшей мере выдавать желаемое за действительное.

**Антимиры.**

Так было испокон веков, и так будет, пока существуют род женский и род мужской. Перед броском друг к другу две половины человечества должны накопить потенциал взаимного притяжения, а для этого - временно размежеваться.

Невзирая на совместность обучения, Природа делает свое: приблизительно до восьмого класса, а в большой мере и дальше, девочки сходятся преимущественно с девочками, мальчики - с мальчиками. Стихийные стайки и дружащие парочки, как правило, однополы. Из этого правила есть, однако, исключения.

Влечение с переменным знаком - так можно, пожалуй, определить основное отношение полов друг к другу до созревания. Ну почему в самом деле эти отвратительные пятиклашки все время задираются и норовят напакостить, эти рыцари?.. А девочки, даже когда их никто не трогает и не собирается - очень надо! - с какой стати брезгливо фыркают и хихикают в адрес своих без пяти минут кавалеров? Кто их этому научил?..

Хочешь - не хочешь, а в каждом классе и в каждом дворе образуется при одном явном еще и по два тайных мира, отделенных друг от друга незримыми, а впрочем, часто и вполне видимыми перегородками. Вон к той крепости за пустырем, сделанной из железяк, ни одна из окрестных красавиц и близко не подойдет, зато вот на эту скамеечку, что поближе к дому, ни один уважающий себя мальчишка не сядет. Да и пусть только попробует, его заклюют!..

При всех успехах мирного сосуществования в мирах этих возникают свои, неприемлемые для другого, ценности и устремления, свои понятия и манеры, свои жаргоны и целые микрокультуры. Слышали ли вы когда-нибудь, чтобы нынешний московский мальчишка произносил слова, растягивая гласные? Так, слегка нараспев, говорят только девчонки. Вскрикнет ли изумленная девчонка: "Уй-я-а!"?

Мы стараемся примирить их друг с другом, приучить, так сказать, к факту обоюдного бытия. А они до поры до времени упорно дичатся, словно все делают нарочно, чтобы было как можно меньше взаимопонимания и как можно больше затаенного интереса.

До начала полового созревания каждый ребенок неосознанно, но неотступно решает одну из важнейших стратегических задач целой жизни - отождествление со своим полом. От этого будет зависеть и отношение к противоположному.

Нет, далеко не только "половое самоопределение". Все гораздо объемнее, это отношение и к родителям, и к будущим собственным детям... Пол - древо жизни, корнями уходящее в биологию, а ветвями - в духовность.

**"Казаки" и "девчатники".**

Почти в каждом классе и в каждом дворе... Тип заметный.

"Казак-девчонка" (у англичан еще выразительнее: "том-бой") презирает девчоночьи компании и увлечения, предпочитает играть и дружить с мальчишками. Нередко далеко превосходит их в предприимчивости, смелости и озорстве. Мальчишки сомневаются, изумляются, но недолго: укрощенные, принимают за супер-мальчишку, только и всего. Отношение - восторженно-целомудренное.

Такие девочки часто бывают красивы. Но с течением времени может обнаружиться, что женственности не хватает... В далеко зашедших случаях тотальное отрицание своего пола, мужское поведение, интересы и склад ума. (Один из исторических примеров - знаменитая кавалерист-девица Надежда Дурова.) Плюс это или минус - решается, конечно, неоднозначно: счет яркой индивидуальности предъявляет судьба.

"Девчатник" (термин из мальчишеского лексикона моих детских лет, другого не знаю) - мальчик, предпочитающий общество девочек, где считается за своего и бывает весьма популярен в роли клоуна.

Защитник неважный - агрессивность обычно снижена (после созревания может проявиться усиленно), трусоват. Несколько вычурен в манерах, лишен прямоты; иногда склонен к совсем уж нехарактерным для мальчишек моралистическим рассуждениям. Среди однополых сверстников почти гарантированно изгой.

Для обоих типов характерно незаурядное умственное развитие, оба могут быть носителями оригинальнейших дарований. Обоих же в недалеком будущем ждут особые трудности во взаимоотношениях с представителями и своего, и противоположного пола. Со своим понятно, а почему и с противоположным? Казалось бы, успевают основательно ознакомиться...

Вот-вот, как раз эта знакомостъ и окажет двойственную услугу. В инополых существах им будет легко находить товарищей, но будет катастрофически не хватать таинственности. Эротический потенциал может оказаться подавленным либо принять нестандартное направление... Уровень избирательности будет высок, а это с реальностью согласовать нелегко.

Что делатъ, как вести себя, если уже в 9-10 лет видно, что ваш ребенок таков?

Прежде всего: никаких "мер". Никаких пристыживаний и уговоров. Все это дает лишь обратные результаты.

Не спеша поразмыслить над непростыми вопросами.

1. Нет ли какого-либо препятствия или перекоса, какой-то нехватки или чрезмерности в отношениях между ребенком и одним из родителей? Мальчик, эмоционально отчужденный от матери, будет с большей вероятностью, словно компенсируя, тяготеть к обществу девочек. Девочка, очень интимно связанная с отцом, до полового созревания с трудом сходится с девочками, а потом с мальчиками. Это, однако, всего лишь вероятность, как и практически все в человеческой психологии.

2. Что мешает вашему ребенку чувствовать себя своим среди однополых сверстников?

3. Нет ли возможности исподволь "разбавлять" компанию? Допустим, домашний театр или маленький туристский клуб, где оба пола будут представлены в приблизительном равновесии...

В любом случае - остерегаться иллюзии, будто какими-либо воздействиями можно манипулировать интимным развитием.

Нет! Это не в нашей власти и не должно быть в нашей власти. Лучшее, на что можно надеяться, - это возможность поддержки на том пути, который выбрало сердце.

Не стоит навязывать ребенку специальные "беседы" по проблемам любви и пола, но стоит заботиться об атмосфере, в которой такие беседы могут происходить сами собой - как откровенный дружеский разговор. Повод всегда найдется... Это и книги с эротическим содержанием, и наша собственная интимная жизнь, некоторые эпизоды, которые неизбежно замечаются ребенком или подозреваются... Несомненно, кое-что ему нежелательно видеть и знать, но лучше, чтобы ребенок знал, чем чтобы подозревал. В любом случае - без вранья.

Не знаю как вам, а мне всегда не по себе, когда дети не задают вопросов. Если ваш ребенок давно не задавал вам ни одного вопроса, значит, дело обстоит скверно, и стоит проявить некоторую инициативу.

"Как думаешь, может ли красивый человек полюбить некрасивого?Молодой - старого? Здоровый - больного?" - "Знаешь ли, почему людям бывает скучно друг с другом?" - "Как полагаешь, отчего некоторые, у которых всего хватает, несчастны?.."

В некоторых случаях лучше ничего не сказать. Десятилетний может оказаться более образованным в вопросах пола, чем мы с вами, во всяком случае в некоторых из вопросов.

Вопрос, иногда задаваемый: нужно ли оберегать ребенка от невольных зрелищ взрослой наготы, в том числе и родительской?

Ответ: нужно, но не в большей мере, чем от зрелища вашего плохого настроения. Эстетический критерий поможет и здесь.

Клеймить в сознании ребенка тело или какую угодно его часть - "некрасивую", "неприличную" - ошибка, чреватая в дальнейшем многослойной ущербностью, а главное, просто ложь. Нагота чиста и безгрешна, тело - чудо Природы, и все в нем правомочно, если не отделяется от Всего.

***Пойми и поверь.***

Примерно каждый четвертый из молодых пациентов начинает исповедь сразу с этого. Никто даже не спрашивает, вредно ли и почему. Убеждены: вредно, ужасно, непоправимо. И уж конечно, безмерно стыдно.
Эта убежденность была бы загадочной без предыстории. Мало кто не знает, что родоначальник проблемы, библейский грешник Онан, жестоко наказанный, делал не совсем то и не из тех побуждений, а только из нежелания продолжать, как ему казалось, чужой род. Он пал жертвой своего индивидуализма. Кому до него теперь дело? А вот проблема...

У нее достаточно много жертв, у этой проблемы. Впадают в депрессии и ипохондрии, презирают и убивают себя...

Убедить, что это не вреднее, чем грызть ногти, не удается - принимают либо за дешевый обман, либо за издевательство. Не помогают ни прозрачные подобия в поведении животных, ни тем менее уверения, что это логически не грешнее, чем так называемая нормальная половая жизнь без любви и без цели продолжить род.

Онанизм эпизодический, отводный клапан естественного напряжения, обычно не занимает мыслей и не отягощает совесть. Длительный же, регулярный - вызывает эту вот угнетенность.

Причины и следствия меняются местами. Убеждение в своей порочности и неполноценности препятствует интимным отношениям, давит виной и страхом. Отсутствие отношений фиксирует онанизм.

"Смогу ли отвыкнуть, избавиться? Смогу ли иметь детей? Смогу ли..."

"Конечно, сможешь, все сможешь. Последствий никаких, кроме самовнушенных. Норма, полная - и всё, всё сможешь. Никакой грязи и вины на тебе нет: влечение твое, абсолютно естественное, лишь временно замкнулось, может быть, и по причине своей повышенной интенсивности, которой не стоит стыдиться. Голос твоей природы. В человеке нет ничего грязного, кроме того, что он сам делает грязным своим невежеством.

Но ты спрашиваешь: почему же все-таки это так мучительно стыдно? Почему чувствовалось с самого начала, что от этого лучше воздерживаться?..

И этот стыд - тоже голос твоей природы. Этот голос требует от слепого влечения - разомкнуться. Прозреть, чтобы освободить дух и слиться с рождающей жизнь любовью. Управлять влечением, драгоценную его силу устремлять на прекраснейшее. Все в человеке необходимо, но высшее должно властвовать. Цель -управлять частями. И мучаешься ты всего более от того, что неясно и искаженно слышишь этот свой высший голос. Тебе чудится, что он обвиняет и угрожает, а он просто зовет...

Никаких особых "мер", здоровая жизнь, работа и спорт, общение. Знать твердо, что это преходяще; что ни преступного, ни страшного для здоровья нет, но лучше воздерживаться; чтобы быть энергичнее, жизнерадостнее, чтобы уважать себя. И без интимного общения может прийти прекрасное состояние, когда воздерживаться легко, и придет тем быстрее, чем спокойнее ты в это поверишь..."

**Нельзя:**

- управлять темпом и интенсивностью созревания; темпераментом и силой влечений;
- контролировать интимный опыт;
- принуждать к откровенности (результат только обратный);
- рассчитывать, что ребенок поймет и благодарно оценит заботы о его жизни и последует поучениям;
- обеспечить счастье в любви.

**Можно:**

- наблюдать за развитием ребенка, включая интимное, из года в год, изо дня в день;
- почерпнуть из этих наблюдений множество сокровенных, никому более не доступных знаний именно о вашем ребенке и навыков общения именно с ним; многое предугадывать;
- создавать дома атмосферу спокойной искренности, в которой тема эротики столь же правомочна, как и любая иная, без особых акцентов; надеяться, что при таких отношениях возникающие проблемы не будут скрываться и что в некоторых из них мы сможем помочь; дать ребенку, как и себе, право на собственный опыт; помогать ему быть собой - и в несчастье, и всчастье.

Женская сексуальность.

Несмотря на многочисленные трактаты ученых и философов о сексуальности и нормах ее проявления, у общества сохраняется немного другое понимание этого слова. Именно общество решает, насколько вы сексуальны и привлекательны. По реакции окружающих людей можно сделать определенные выводы, на основе которых будет составлена степень сексуальности женщины. Хотя у каждого человека есть определенные факторы, он имеет свое понятие о сексуальности. Для женщины главное, чтобы ее считали сексуальной мужчины, у которых складывается практически единое мнение о данном феномене.

Признаки сексуальности женщины:

* Уверенность в себе. Сдержанное и уверенное поведение сделает из каждой девушки королеву. Замкнутые в себе барышни никогда не привлекут к себе внимание мужчин. Но [чрезмерная самоуверенность](https://wikigrowth.ru/gizn/samouverennost/) никого не красит, поэтому следует быть в меру напористой и сексуальной, иначе вы можете распугать всех ухажеров.
* Красивая грудь. Именно красивая, а не большая. Главное, правильно себя преподнести и красиво подчеркивать свои достоинства, тогда женщина с любой фигурой имеет шанс завоевать расположение любого мужчины.
* Упругие ягодицы. Да, мужчины любят данную часть тела женщины, поэтому следует поддерживать ее в хорошей форме. Регулярные тренировки и правильный уход поможет на этом поприще.
* Красивые изгибы тела. Правильная осанка может исправить любую ситуацию. Поднятые плечи, ровная спина и отставленные назад ягодицы — это идеальная поза женщины при сидении или походке.
* Умные, красивые глаза с искринкой. Выразительные глаза всегда [привлекают внимание мужчин](https://wikigrowth.ru/otnosheniya/kak-privlech-vnimanie-ponravivshegosya-parnya/). А озорство и искринка придаст им больше шарма и сексуальности.
* Сексуальность женщины проявляется даже в ее волосах. Они всегда должны быть ухоженными и натуральными. Мужчины хоть и терпят накладные волосы, но совершенно их не любят.
* Ногти у женщины должны быть ухоженными, так же как и руки. Необязательно иметь длинные ногти, чтобы привлечь внимание. Главное, чтобы они были красивыми и опрятными.
* Высокие каблуки всегда привлекали мужчин. Женщина в туфлях на высоком каблуке всегда выглядит сексуальной и привлекательной.
* Не обязательно модная, но красивая и стильная одежда. Каждая барышня должна найти свой стиль в одежде, который ей идет.
* Правильное поведение, [женственность](https://wikigrowth.ru/otnosheniya/stat-zhenstvennoy/), тактичность, ум и возможность разговаривать на различные темы. Интересная женщина интересна мужчине.

## Черты характера человека: классификация

Виды характера определяются по преобладающим чертам, которые в свою очередь влияют на поведение и поступки. Их можно рассматривать в системе отношений к труду, другим людям, вещам, самому себе.

### **Труд**

* **Трудолюбие-леность**. Этот «дуэт» может быть, как чертой характера, так и выражать отношение к конкретной работе. Постоянное чувство лени может указывать и на то, что человеку просто не интересно то дело, которым он занят, а в чем-то другом, он проявит себя лучше. Лень может стать признаком недостаточной мотивации. Но и чрезмерное трудолюбие принимает степень трудоголизма, что также может указывать на проблемы в личных отношениях, отсутствие интересов.
* **Ответственность-безответственность**. Одно из самых важных качеств для сотрудника. Человек, который ответственно выполняет своих обязанности, не подводит коллег, будет ценным работником.
* **Добросовестность-недобросовестность**. Выполнять обязанности и делать это хорошо – не одно и то же. Руководству важно, чтобы трудолюбие выражалось не только в механическом выполнении действий, а приносило результат.
* **Инициативность-пассивность**. Это качество особенно ценно для людей, которые хотят продвигаться по карьерной лестнице. Если работник не проявляет инициативы, не генерирует идеи, прячется за спинами коллег, он не будет и развиваться в своей профессии.

### **Другие люди**

* **Замкнутость-общительность**. Показывает открытость человека, его раскованность, насколько легко ему заводить знакомства, как он чувствует себя в новой компании, коллективе.
* **Правдивость-лживость**. Патологические вруны лгут даже в мелочах, скрывают правду, легко предают. Есть люди, которые приукрашают действительность, чаще всего они это делают из-за того, что реальность кажется им скучной или недостаточно яркой.
* **Самостоятельность-конформность**. Это качество показывает, как человек принимает решения. Полагается ли он на свой опыт, знания, мнение или идет на поводу у кого-то и его легко подавить.
* **Грубость-вежливость**. Озлобленность, внутренние переживания делают человека циничным, грубым. Такие люди грубят в очередях, общественном транспорте, неуважительно относятся к подчиненным. Вежливость, хотя и относится к положительным чертам характера, может иметь корыстную подоплеку. Также она может быть попыткой уйти от конфронтации.

### **Вещи**

* **Аккуратность-неряшливость**. Творческий беспорядок или педантичная чистота в доме могут показать, насколько человек аккуратен. Охарактеризовать его можно и по внешнему виду. Неряшливые люди часто вызывают антипатию, и не всегда находятся желающие рассмотреть за внешней несуразностью широкую душу.
* **Бережливость-небрежность**. Оценить человека можно по его отношению к накопленному имуществу, одолженным предметам. Хотя эта черта человека оказалась в вещественной группе, она может проявляться и по отношению к людям.
* **Жадность-щедрость**. Чтобы называться щедрым необязательно быть филантропом или отдавать последнее. В то же время излишняя щедрость иногда является признаком безответственности или попыткой «купить» чужое расположение. Жадность же выражается не только по отношению к другим людям, но и к себе, когда человек из-за страха остаться без денег, экономит даже на мелочах.

### **Собственное Я**

* **Требовательность**. Когда ярко выражена эта черта личности, проявляются две крайности. Человек, который требователен к себе, часто бывает настолько же строг и к другим. Он живет по принципу «я смог, значит, и другие могут». Он может быть не терпим к чужим слабостям, не понимая, что каждая личность индивидуальна. Вторая крайность построена на неуверенности. Человек самоистязается, считая себя недостаточно совершенным. Ярким примером может служить анорексия, трудоголизм.
* **Самокритичность**. Человек, умеющий критиковать себя, имеет здоровую самооценку. Понимание, принятие и анализ своих достижений и поражений помогает в формировании сильной личности. Когда баланс нарушен, наблюдается либо эгоцентризм, либо самоедство.
* **Скромность**. Необходимо понимать, что скромность и стеснительность – разные понятия. Первое основано на системе ценностей, привитой при воспитании. Второе является звоночком к развитию комплексов. В нормальном состоянии скромность проявляется в умеренности, спокойствии, знании меры в словах, выражении эмоций, финансовых тратах, пр.
* **Эгоизм и эгоцентризм**. Схожие понятия, но чертой здесь является эгоизм, а вот эгоцентризм – способ мышления. Эгоисты думают лишь о себе, но используют других в своих целях. Эгоцентрики часто являются мизантропами и интровертами, не нуждающимися в других, считающими что их никто не достоин.
* **Чувство собственного достоинства**. Показывает, как личность себя ощущает внутренне. Внешне оно выражается в высокой оценке своих прав и социальной ценности.

## Оценка личности и виды характеров

Помимо основных черт характера, формирующихся в системе отношений, психологи также выделяют другие сферы:

* **Интеллектуальная.** Находчивость, любознательность, легкомысленность, практичность.
* **Эмоциональная.** Страстность, сентиментальность, впечатлительность, вспыльчивость, жизнерадостность.
* **Волевая.** Смелость, настойчивость, целеустремленность.
* **Моральная.** Справедливость, отзывчивость, доброта.

Существуют мотивационные черты-цели, которые движут личностью, определяют ее ориентиры. А также инструментальные черты-способы, они показывают, какими именно методами будет достигаться желаемое. Так, например, у девушки могут проявиться мужские черты характера, когда она настойчиво и инициативно добивается возлюбленного.

О том, какие бывают черты характера, выдвинул теорию Гордон Олпорт. Психолог разделил их на следующие виды:

* **Доминирующие.** Они определяют поведение индивидуума в целом, независимо от сферы, и при этом влияют на другие качества или даже перекрывают их. Например, доброта либо жадность.
* **Обычные.** Они также выражаются во всех сферах жизни. К ним относится, например, гуманность.
* **Второстепенные.** Они не особенно на что-то влияют, часто являются вытекающими из других черт. Например, прилежность.

Существуют типичные и индивидуальные свойства личности. Типичные легко сгруппировать, заметив одно из доминирующих качеств или несколько второстепенных, можно «нарисовать» личностный портрет в целом, определить вид характера. Это помогает предугадать поступки, лучше понять человека. Так, например, если индивидуум обладает отзывчивостью, то скорее всего он придет на помощь в сложной ситуации, поддержит, выслушает.

## Характер: виды позитивных и негативных черт

Личность – это баланс положительных и отрицательных качеств. В этом плане все условно. Например, зависть считается плохим свойством, но некоторые психологи утверждают, что она может стать побудительным мотивом к работе над собой или улучшением своей жизни. Искривление же положительных черт, напротив, может привести к их превращению в отрицательные качества. Настойчивость перерастает в навязчивость, инициативность в эгоцентричность.

Следует выделить сильные и слабые черты характера, о них часто приходится вспоминать при заполнении резюме. Многих они повергают в ужас, ведь оценить себя бывает непросто. Вот, небольшая «шпаргалка»:

* **Слабые.** Формальность, раздражительность, стеснительность, импульсивность, неумение промолчать или сказать «нет».
* **Сильные.** Упорство, общительность, терпеливость, пунктуальность, организованность, решительность.
* **Отрицательные.** Гордыня, ревность, мстительность, жестокость, тунеядство.
* **Положительные.** Доброта, искренность, оптимизм, открытость, миролюбие.

Черты характера формируются в детстве, но при этом они могут меняться, трансформироваться в зависимости от жизненных обстоятельств. Никогда не поздно поменять в себе то, что не нравится.

## После шести уже поздно?

Сексуальность – это то, что присуще каждому человеку с рождения. Она есть даже у новорожденных младенцев. Разумеется, детская сексуальность отличается от взрослой и вовсе не означает готовности вступать в сексуальные отношения. Речь идет о врожденных проявлениях тела и души, связанных с эротическим влечением, присущим человеческому организму так же, как дыхание или пищеварение.

Сексуальное развитие ребенка неотделимо от психического развития, и то, как оно происходит, непосредственно влияет на его сексуальность и психику во взрослом возрасте. Любые сексуальные наклонности, в том числе и сексуальная ориентация, формируются в возрасте до 6 лет. Все серьезные нарушения, которые могут быть в этой сфере, возникают обычно задолго до вступления в подростковый возраст. Вот почему важно вовремя обратить внимание на [сексуальное развитие ребенка](http://www.aif.ru/health/children/25359).

## Шаг за шагом

В своем психосексуальном развитии ребенок проходит несколько стадий.

**От рождения до 1 года и 2 месяцев или до полутора лет (граница колеблется)**

Совсем маленький ребенок, как известно, познает мир через рот – это для него главный источник ощущений. Когда младенец сосет материнскую грудь, он не только ест, но и получает эротическое удовольствие.

**Возможные нарушения**. Если младенец получает грудь не по потребности – то есть недостаточно или не вовремя, это формирует у него зависимый сексуальный характер. Повзрослев, в любви такой человек сможет быть только «ребенком», постоянно нуждающимся в заботе. Если же грудь дают насильно, у ребенка зарождается склонность к садо-мазохистским отношениям.

**Как правильно?** Важно, чтобы кормление происходило по потребности ребенка, в атмосфере спокойствия и любви. Если младенец, находясь у груди, проявляет агрессию, ее можно останавливать, но нельзя отвечать ему тем же.

**От 1,2 (1,5) до 3 лет**

В этом возрасте ребенок начинает активно познавать собственное тело, и то, как происходит отправление его естественных надобностей, вызывает у него закономерный интерес. Сексуальное развитие ребенка на этом этапе зависит от того, как происходит приучение к горшку.

**Возможные нарушения**. Если приучение к горшку происходит слишком жестко и за «оплошность» малыша всякий раз наказывают или стыдят (что еще хуже), в его характере могут появиться или усилиться мазохистские черты. Если же ребенка вообще не знакомят с горшком и никак не направляют – из-за отсутствия ограничений формируется, наоборот, склонность к агрессивному, деструктивному поведению или даже к садизму.

**Как правильно?** Приучать к горшку ребенка нужно, но ненавязчиво, без спешки, спокойно и доброжелательно.

**От 3 до 6 лет**

Ребенок продолжает исследовать собственное тело. Он осознает свой пол и начинает обращать внимание на противоположный. Первый предмет влюбленности возникает в семье. Для мальчиков таким объектом становится мама, для девочек – папа. Родитель своего пола временно воспринимается ребенком, как соперник. В это время от мальчиков нередко можно услышать слова о том, что они хотят «жениться на маме», а от девочек – фантазии о союзе с папой.

**Возможные нарушения.**Некоторые родители пугаются эротических проявлений ребенка или начинают всерьез ревновать к нему супруга, забыв, что, проявляя свое детское влечение к папе или маме, малыш ничего «такого» в виду не имеет. Другие, наоборот, легкомысленно смеются над ребенком, не понимая, что он испытывает настоящие и довольно сложные чувства. Если ребенка подвергать насмешкам или осуждению, в будущем это сильно осложнит ему сексуальную жизнь.

**Как правильно?**На этом этапе чрезвычайно важно постоянное присутствие в жизни ребенка обоих родителей. К чувствам ребенка необходимо отнестись внимательно и серьезно. При этом важно сразу ему объяснить, что папа и мама его любят, но дети на родителях не женятся и замуж за них не выходят. Ребенок должен понять, что папа будет с мамой, а мама – с папой, а сам он, когда вырастет, будет с кем-нибудь другим. Сторонникам совместного сна следует учесть, что ребенку старше 3 лет уже не стоит спать под одним одеялом с родителем противоположного пола.

**От 6 лет до начала полового созревания**

Жизнь ребенка выходит за пределы семьи, он больше общается со сверстниками. Если раньше преобладал интерес к собственному телу, то теперь возникает интерес к телу других и самопознание продолжается путем сравнения себя с другими. Случаются влюбленности в сверстников и учителей. Ребенок начинает интересоваться мужскими и женскими ролями, а также тем, как устроены сексуальные отношения.

**Возможные нарушения**. Главный вред ребенку на этом этапе может принести отсутствие доверительных отношений с родителями, особенно с родителем своего пола. Насмешки, осуждение или невнимание вынуждают маленького человека замкнуться в себе и остаться наедине со своими вопросами, что в дальнейшем, безусловно, осложнит ему жизнь.

[**Поговорим «про это»? Когда и как начинать откровенные беседы с детьми**](http://www.aif.ru/health/children/42113)

**Как правильно?** В этом возрасте ребенок утверждается в ощущении себя мальчиком или девочкой, поэтому тут для него в первую очередь важен надежный и эмоционально теплый контакт с родителем (или другим старшим родственником) своего пола, которому можно довериться и принести все свои вопросы и проблемы.

[Разговаривать с детьми о сексе](http://www.aif.ru/health/children/26189) можно и нужно уже лет с 6–7. Существуют специальные издания, рассчитанные на разный детский возраст. Но важно понять, что это не литература для детей, а учебные пособия для родителей. Они созданы не для того, чтобы родитель мог, избежав неудобного разговора, молча подсунуть ребенку книжку, но чтобы он просмотрел ее сам, а потом поговорил с ребенком на основании прочитанного.

**Половое созревание**

С ним развитие детской сексуальности заканчивается. Все сексуальные особенности человека к этому моменту уже сформировались. В это время родители опасаются, что их большой [ребенок начнет искать сексуальные приключения](http://www.aif.ru/health/children/17875). Если подобное случается, то это говорит не о сексуальности, проснувшейся раньше времени (как мы знаем, она свойственна человеку с рождения), а о психологическом неблагополучии, которое было заложено раньше. Это значит, что ребенок чувствует себя одиноким в семье, ему не хватает понимания и любви, которые он и пытается таким радикальным способом найти «на стороне».

**Самое главное.**Главное условие того, что ребенок будет развиваться нормально и в будущем сможет создать счастливую семью, – присутствие в его жизни любящих и понимающих взрослых.

Немаловажную роль играет сексуальный темперамент человека, который во многом определяется состоянием физического здоровья и связан с его общим темпераментом. Вместе с тем уровень сексуального темперамента может не совпадать с сексуальными потребностями человека, которые довольно часто меняются (от простого удовлетворения половой потребности до многообразия приемов и желания сексуальных развлечений). В связи с этим психологи обобщили многообразие сексуального поведения и создали следующую классификацию типов мужчин:
1. «Донжуан» – незрелая личность, одержимая желанием нравиться и испытывающая от сексуального сношения нарциссическое удовлетворение. Это благородный ловелас, вечно влюбленный в какую-нибудь женщину. Мужчина этого типа способен целиком погружаться в любовные переживания, во власти которых находится непродолжительное время; паузы в любовных приключениях бывают незначительные и проявляются в виде разочарования, падения интереса к предмету последнего увлечения. Тогда он ищет новую, более привлекательную или просто иного типа женщину, постоянство для него противоестественно. Поскольку у ловеласа солидный опыт обольщения, то действует он энергично, быстро, со всей страстью, решительностью, не дает очередной своей избраннице времени подумать, осмыслить происходящее. Донжуаны сами убеждены, что делают честь женщине, добиваясь ее благосклонности. Они заранее уверены в своей победе, а уверенность гипнотически действует на женщину. Но отдельные представительницы прекрасного пола не имеют для него исключительного значения. В большинстве случаев возлюбленные такого мужчины стараются продлить знакомство, но на постоянство рассчитывать не приходится. Как только женщина начнет предъявлять права на донжуана, требует выполнения каких-то обязанностей, он сразу обращается в бегство. Женщина для донжуана – источник вдохновения и жизненной энергии. Но она никогда не выступает для такого мужчины в качестве супруги, которая всю жизнь рядом. Даже когда ловелас женится на девушке своей мечты, то все равно возникают новые объекты влюбленности или страсти. Изменчивость симпатий, череда увлечений – главная отличительная черта такой категории мужчин как в браке, так и во внебрачных отношениях.

2. «Коллекционер» – «ловец женщин», одержимый мужчина промискуитетного типа, для которого характерны потребности в переменах, разнообразии, или из представлений, что мужественность доказывается большим числом сексуальных побед. Любители женщин этого типа страхуют себя от угрозы быть отвергнутыми, поэтому ухаживают за многими женщинами одновременно для подстраховки: они чувствуют себя внутренне слабыми, травмированными. Так как женщины способны снова и снова подкреплять в них положительные эмоции, сексуальные победы для них то же самое, что глоток спиртного для алкоголика (или наркотик для наркомана).

3. «Ловец женщин» очень боится измены, поскольку не уверен в своих сексуальных возможностях. И чтобы не переживать тяжелую трагедию, старается бросить партнершу первым, автоматически получая репутацию обманщика. Обычно связь с одной женщиной длится не дольше нескольких недель. Возможно несколько вариантов поведения мужчины этого типа. Одни из них не верят в моногамию и достаточно честны по отношению к женщинам: заранее заявляют, что верность не для них. Другие поступают иначе: они внушают каждой женщине, что она у него единственная, и постоянно лгут. Третьи, имея многочисленные связи, выбирают «золотую» середину: они не обманывают и не говорят правду, а просто уклоняются от ответа на вопрос о своих изменах. Многие женатые мужчины гордятся тем, что отдают приоритет семье. Но чтобы осуществить это, такие мужчины с первых дней брака приучают жену к своему свободному «служебному расписанию». Со временем некоторые из них начинают чувствовать, что их жизнь вышла за рамки разумного поведения, и клянутся бросить «охоту» на женщин, но обнаруживают, что уже не могут остановиться. Имея множество женщин, «коллекционер» чувствует себя одиноким. Он страдает от этого и пытается забыться в работе. В более зрелом возрасте некоторые все-таки ломаются под напором общепринятых установок, что порядочный мужчина должен иметь семью. Но большинство из них, пройдя через несколько законных и большое количество неофициальных браков, до конца жизни остаются убежденными холостяками, считая, что во всем виновата судьба, не подарившая ему той женщины, которая бы поняла его тонкую, нежную натуру.

4. «Завоеватель». Весь смысл отношений для него заключается в том, чтобы добиваться любви женщины, которая его в определенный период заинтересовала. Этот тип неверного мужчины можно легко узнать по бесконечному употреблению им слова «я». Он склонен к хвастовству, постоянно демонстрирует свои преимущества, изощряется в остроумии, любит блистать своей эрудицией, интеллектом, физической силой и обширными связями (что иногда имеет место). Если он вспомнит что-то из своего детства, то в первую очередь о том, что мама любила его больше всех, что он был самым умным, самым послушным или самым хулиганистым, но самым-самым. Для того чтобы понравиться «завоевателю», женщина должна подчеркивать свои собственные достижения – в профессиональной сфере, в общественном признании, ненавязчиво намекнуть о своих победах и разбитых сердцах, устилающих ее путь. «Завоеватели» обычно нравятся женщинам, которые нуждаются в опоре, а мужественные манеры этого типа создают иллюзию, что женщина будет за ним как за каменной стеной. Это не так. Он, конечно, может достичь определенных высот на социальной лестнице, но женщина никогда не почувствует в нем надежную опору. Семья для него – тихая гавань, в которую он всегда возвращается после очередного любовного увлечения. Правда, внебрачные связи у него не столь многочисленны, как у представителей предыдущих типов, так как он очень избирательно относится к выбору очередного сексуального объекта и сразу теряет интерес к женщинам, которые сдаются ему «без боя».

5. «Нарцисс». Самолюбование и самовлюбленность – личностная аномалия представителей этого типа, который по своим психологическим характеристикам во многом схож с «завоевателем». Все отношения мужчины-«нарцисса» настроены на интерес к собственной персоне. Он умеет только брать и даже не понимает, что значит «давать»; не способен поставить себя на место другого, так как не склонен слушать и сопереживать чьим-то чувствам. У него негативная реакция на критику в свой адрес. Мужчина-«нарцисс» создает грандиозный образ самого себя, что действительно служит ему защитой от чувства своей неправоты, низкой самооценки и внутренней пустоты. У «нарцисса» огромная потребность в том, чтобы им восхищались; это заставляет его относиться к изменам как обязательному атрибуту своего существования. Мужчина этого типа рассматривает женщину либо как во всем «хорошую», либо как во всем «плохую» – или обожествляет ее, или считает полным ничтожеством. Чтобы быть способным любить, человек должен уметь совмещать позитивные и негативные эмоции по отношению к одному и тому же лицу. «Нарциссы» же этого не могут: когда они видят какое-либо несовершенство, то отворачиваются. В результате этого мужчина подобного типа оправдывает свои измены тем, что у его жены (или новой избранницы) много недостатков. При этом они считают вполне нормальным иметь внебрачные связи в силу своей исключительности, неповторимости, не допуская мысли о том, что и у жены могут быть любовные увлечения на стороне.

6. «Вечно неудовлетворенный» (одержимый навязчивой идеей): всегда в состоянии всевозможных сомнений и неопределенности, и эти колебания распространяются на его отношения. Он постоянно ищет любви, но ни к одной женщине не испытывает эмоциональной привязанности, так как никогда не может быть уверен, что очередная партнерша – идеальная женщина для него. Мужчина такого типа имеет стойкие привычки. Обычно он очень старается соблюдать чистоту. Соблюдение правил для него – единственный способ почувствовать себя в безопасности в окружающем мире. Секс часто становится одним из ритуалов, которые он использует как транквилизатор. Когда мужчина подобного типа начинает ощущать дискомфорт, он может иметь встречи с женщинами одну за другой, что дает ему ощущение хозяина своей жизни. Если женщина пытается ограничить сексуальную свободу вечно неудовлетворенного мужчины, то он может либо спиться, либо сбежать от нее.

7. «Самец». Статус женатого человека никак не сказывается на его образе жизни. Он продолжает вместе с друзьями предаваться всевозможным развлечениям, считая это неотъемлемой частью мужской жизни. Такие мужчины открыто выражают пренебрежение к женщинам, подчеркивая, что мужчины (при этом имеют в виду прежде всего себя) им покровительствуют, снисходят до них, а женщины зависят от мужчин и являются их явными или скрытыми врагами. Этому типу мужчин нужны восхищение, уважение, а по возможности и зависть других. С этой целью они часто демонстрируют свои сексуальные победы многочисленным приятелям. Для них не важно то, как они будут выглядеть в глазах женщин, самое главное – как отнесутся к ним другие мужчины. Женщины воспринимаются ими как существа, созданные для того, чтобы служить им, ублажать их и не слишком обременять. Себя они не связывают никакими обязательствами. У мужчин такого типа часто бывают пожилые матери и бабушки, которые смиряются или смирялись с изменами своих мужей. Этот факт дает им основание думать, что их избранница, будь то жена или внебрачная партнерша, будет поступать так же.

8. «Женоненавистник» презирает женщин, в чем превосходит мужчин-«самцов». Причина подобного негативизма довольно часто связана с эмоциональными травмами детства, обусловленными страхом перед одним или обоими родителями. Если дело было в матери, то по мере взросления такой мужчина начинает переносить свою ненависть к ней на всех женщин, мстит за свои детские унижения. Завоевание и сексуальное использование женщин становится своеобразным способом выражения агрессии, при этом мужчина преследует цель нанести своей очередной избраннице жестокий эмоциональный удар. Он может намеренно поддерживать отношения с женщиной до того момента, пока она страстно не влюбится, а потом резко разрывает отношения с ней. В повседневной жизни и на работе они отличаются опрятностью, тактичностью и вежливостью. Часто успешно делают карьеру: отсутствие любви компенсируют высокой социальной активностью и постоянно соревнуются с матерью, желая доказать ей, что они могут стать сильными, известными, богатыми не благодаря матери, а вопреки ее представлениям о них. Будучи в законном браке, такие мужчины часто открыто вступают в любовную связь с другой женщиной, по возможности выставляя свой роман напоказ. Иногда такое поведение является следствием обиды: например, его ранее отвергнутая любовь или оскорбление женщиной его мужских достоинств. И он мстит через других женщин, доказывая ей (и себе), какую ошибку она совершила.

9. «Импульсивный мужчина» вступает в сексуальные связи со многими женщинами из-за неспособности устоять перед соблазном. Обычно это социально незрелая личность, которая, с одной стороны, может ответственно относиться к своей работе и карьере, а с другой – в иных сферах жизни поступать подобно маленькому капризному ребенку: когда он чего-нибудь захочет – будь то безделушка или женщина – должен непременно это получить. Представители такого типа мужчин живут в мире сиюминутных впечатлений, так как их внимание ни на чем долго не задерживается, выхватывает из окружающего мира только что-то яркое или новое. Они редко бывают верными и предпочитают вести скитальческую жизнь, плохо контролируют свои импульсы и по этой причине сексуально всеядны, могут пристраститься к алкоголю или наркотикам. Импульсивные мужчины игнорируют нравственные ценности, поэтому ощущают себя вправе делать все, что заблагорассудится, не испытывая чувства вины. Некоторые импульсивные мужчины обладают истерическим характером. Жизнь для них – продолжающаяся драма, в которой им отведена увлекательная роль. Такие мужчины очень часто страстно влюбляются и не могут долго сохранять верность ни одной женщине. Женатый мужчина-истерик не способен любить свою жену, так как слишком давно ее знает, чтобы она могла быть предметом его страсти. Поэтому, легко влюбляясь, допускает многочисленные сексуальные интрижки на стороне, предметом которых на непродолжительное время становятся и давнишние подруги, и новые знакомые, и сослуживицы, и соседки.

10. «Принц». Его мать была недовольна своим мужем – он, по ее мнению, не соответствовал многим ее требованиям. Несмотря на хорошие качества своего мужа как работника и семьянина, она считала, что у него недостаточно эмоциональности, культуры или умения выражать свои чувства. Когда у такой женщины родился сын, она стала относиться к нему как к мессии и переключила на него всю свою любовь. Так как мать считала сына своим спасителем, он начинает воспринимать себя как божий дар женщинам. У «принца» необыкновенная потребность во внимании, а так как ни одна женщина не может заполнить эту бездонную бочку, он всегда старается найти удовольствие с запасными вариантами – у него всегда есть одна или две «другие». «Принц» в роли мужа начинает чувствовать, что жена якобы недооценивает его, и потому находит утешение в изменах.

11. «Вершина треугольника». Мужчины этого типа – своего рода борцы, которые получают особое удовольствие, когда за их любовь борется несколько женщин. Они либо ухитряются быть пойманными, либо прямо дают женщине понять о существовании соперницы, потому что цель их измены – не секс, не любовь, не роман, а война. Такие мужчины часто воспитывались в семье, где были треугольники – их матери и отцы при-лагали все усилия, чтобы показать сыну, что каждый из них любит его больше, чем другой. Или же он воспитывался в женской среде (матерью и бабушкой). Чтобы сохранить треугольник, эти мужчины часто лавируют между двумя женщинами, никогда не останавливаясь на одной окончательно. В основном треугольники прекращают свое существование потому, что-либо жена, либо внебрачная партнерша устает от постоянной борьбы и уходит от него (выставляет из дому). Если бы это было во власти мужчины, он сохранил бы треугольник навсегда. Именно поэтому, если один треугольник распадается, мужчины этого типа обязательно создадут новый. Другой вид треугольников создает мужчина, привыкший драться на эмоциональных дуэлях с другим за женщину на поле любви. У этих мужчин привычка вступать в связи с женщинами замужними или встречающимися с кем-то еще на момент знакомства. Предмет игры – не женщина, за которую идет сражение, а мужчина, у которого эту женщину надо «отбить». Сохранять отношения с женщиной такого мужчину заставляет не интерес к ней, а потребность победить другого. Если он действительно победит и женщина достанется ему, страсть его к ней внезапно улетучивается и начинается поиск новой партнерши. Его «новая любовь», вероятнее всего, окажется замужем или связанной с кем-то другим.

Психологи считают, что корни такой мании – в эдиповой стадии детства, на которой остановилось развитие мужчины (для пяти-шестилетнего мальчика нормально быть влюбленным в свою мать и в воображении отнимать ее у отца). Что-то подобное продолжают испытывать мужчины – «вершины треугольников», став взрослыми. Они терпеливо относятся к женам, если у тех появились внебрачные партнеры, так как в подобной ситуации они могут вступить в борьбу за них и проявить свои «бойцовские» качества.

12. «Искатель острых ощущений». Внебрачные связи мужчин этого типа связаны с желанием (потребностью) испытывать гедонистические переживания в сексуальных отношениях с новой партнершей. Поэтому в свои ухаживания за женщиной искатель привносит особый «огонь». В то время как многие женатые мужчины испытывают определенные затруднения в новой любви, искатель получает от этого удовольствие. Он живет для всего того, что предлагает период ухаживания: неопределенность, риск, новизна, острота ощущений. Он чувствует уверенность и излучает возбуждение. Женщина, которая является объектом его внимания, редко способна к сопротивлению, так как чувствует, что это будет запоминающаяся связь. Из-за того что искатель столь уверен, независим, не подконтролен, партнерши часто влюбляются в него, не подозревая о том, что новое любовное увлечение для него – это всего лишь азартная игра. Не то чтобы он боялся обязательств как таковых, он просто не может представить себе жизнь без романтических приключений. Его стремление к новизне и возбуждению пересиливает потребность в близости и безопасности и фактически гарантирует положение ведущего в ситуации парадокса страсти. Большинство «искателей» заканчивают свои очередные любовные приключения женитьбой на новой партнерше (некоторые – много раз). Они не свободны от социальных стереотипов или желания иметь детей и жену, поэтому обычно женятся после того, как получают серьезный урок, связанный с их балансированием на грани. Но как только «искателю» становится слишком комфортно, измена почти неизбежна. Будучи человеком уверенным, независимым, обаятельным, обладающим непосредственностью, чувством юмора и склонным к состязательности, «искатель» чаще всего страдает от неправильно воспитанного в нем чувства скромности. Он склонен считать себя в определенном смысле «над законом»: на первом месте у него – собственные потребности, и он не всегда принимает в расчет, как удовлетворение этих потребностей может повредить другим. Обычно «искатель» знает, что ходит по лезвию ножа и в любой момент может упасть, но его манит сама опасность. Именно из-за этого он непрерывно подставляет себя под огонь, надеясь «получить все», включая заряд бодрости от постоянного риска. Подвиги «искателя» могут быть невероятными. Когда его жене это наконец надоедает и она уходит, он может быть поражен тем чувством опустошенности, которое сваливается на него. Очарование и смелость, которые приносят ему огромный успех во внебрачных отношениях, могут быть уничтожены депрессией, вызванной уходом брачной партнерши. Подобное состояние продолжается до тех пор, пока искатель не найдет новый объект для очередного сексуального приключения.

Конечно, типология сексуального поведения мужчин не ограничивается рассмотренными вариантами. К тому же в «чистом» виде каждый из названных типов встречается нечасто, но по главным чертам изменяющего брачного партнера можно отнести его к одному из них.

# Мужские сексуальные комплексы

### **Комплекс маленького члена**

Такой вид комплекса может сформироваться у мальчика при сравнении размера его члена, например, с папиным. Если кто-то из значимых людей акцентирует на этом внимание, подчеркнет данный момент, подкрепит эмоциональным высказыванием, то сформировавшийся комплекс будет изрядно омрачать жизнь взрослого мужчины. Он будет чувствовать себя недостаточно "хорошим" любовником, неспособным удовлетворить свою женщину. При этом реальный размер члена особого значения не имеет. Он может быть вполне в пределах среднестатистических величин. Здесь имеет значение неверное, преуменьшенное представление самого мужчины о размере его достоинства.

Сексуальная терапия строится на проработке неправильного убеждения, повышении личностной самооценки и возвращении клиента к реальным представлениям.

### **Комплекс Мадонны и Блудницы**

При этом комплексе у мужчины существует двоякое отношение к женщине. Он хочет видеть рядом с собой верную, домашнюю и заботливую хозяйку. И в то же время раскованную, подчеркнуто сексуальную и развязную женщину. Этот конфликт мужчина нередко решает путем измены своей постоянной спутнице.

Это разногласие берёт начало в неверном представлении о его матери, как о святой, чистой, божественной женщине, не замаранной сексуальным грехом. Это убеждение перекликается с ложной установкой о "грязности", недостойности секса.

Могут возникать сложности в сексе с женой, которую считает надежной, верной спутницей жизни. Но не хватает драйва и страсти в отношениях.

Терапия строится на идее приземления образа матери, его нормализации и возвращении ему "человеческого лица". А также на работе с убеждениями о сексе и сексуальной жизни.

Хорошо использовать практику эротических игр.

### **Комплекс Дон Жуана**

Мужчина, который подвержен этому комплексу, ориентирован на завоевание женщины как на результат. Причем качество отношений не играет важной роли, имеет значение только количественный показатель его побед. "Дон Жуан" чувствует себя более уверенным и привлекательным только в случае "накопления" сексуальных соблазнений своих подруг. Чем быстрее он смог довести новую знакомую до интимной близости, тем более ценна эта победа.

Корень проблемы может лежать в страхе мужчины искреннего сближения с женщиной, нехваткой эмоциональной связи, неумением выстраивать длительные и глубокие отношения. Дон Жуан в глубине души испытывает состояние одиночества и тоски. Душевной пустоты.

Причиной служит непонятость, непринятие и "холодность" матери. Он ощущал отверженность тогда, и сейчас это чувство переросло в страх быть покинутым. "Жертвы" Дон Жуана являются своеобразной местью его первой в жизни женщине, которая подарила ему жизнь.

В сексуальной близости он достаточно техничен и механистичен, без эмоционального вовлечения. Чувственного наполнения не ощущает ни он, ни партнерша.

Терапия здесь строится на возвращении клиенту его внутреннего стержня, его личностной индивидуальности и наполнении духовной составляющей. А также идёт проработка восприятия взаимоотношений с матерью. "Размораживание" чувственной сферы, подавленных и несформированных эмоциональных реакций.

### **Комплекс Дон Кихота**

Дон Кихот – это казалось бы идеальный мужчина, муж и мечта представительниц прекрасного пола. Но это только на первый взгляд, герой и рыцарь, защитник и надежный спутник жизни.

Особенностью этого типа мужчины является преклонение перед женщиной, обожествление ее и наделение своей избранницы качествами богини. На стадии платонических отношений такой вариант позиционирования может выглядеть очень романтичным и одухотворенным. Но что же дальше?

Дон Кихот – партнер, который зачастую "летает в облаках". Да, он способен на красивые комплименты, возвышенные обещания и рассказы о том, как он мечтает полететь на луну со своей возлюбленной. Но он может быть настолько далёк в своих фантазиях от реальной жизни, что надёжностью и практичностью здесь "совсем не пахнет". И реальные действия у него находятся слишком далеко от планов в голове. Он способен лишь на построение "воздушных" замков. А вот соорудить настоящий дом для своей семьи – это неподъемный труд.

Слабая связь со своими телесными ощущениями делает сексуальную жизнь Дон Кихота обедненной и не столь интересной для партнерши. Он часто неинициативен и недостаточно настойчив в своих действиях. Что может расцениваться женщинами, как слабость и неуверенность.

Сексуальная терапия строится на заземлении клиента через соответствующие практики и методики. Нормализацию для него образа женщины, как реального человека. Из серии, что "принцессы тоже какают". Возвращение мужчине целостности и воссоединение порывов души с потребностями и желаниями тела.

8 сокровенных мужских травм

«Встречи с замечательными людьми» Совсем недавно, имея в своей психотерапевтической практике большинство клиентов мужчин, я все чаще стала задумываться о том, как все-таки сложно быть современным мужчиной в нашем обществе. Ведь мужчине с пеленок  предъявляются нечеловеческие требования о том, что он должен быть сильным, не должен плакать, обязан заботиться о своей семье, обеспечивая материальный достаток. При этом проявлять свои эмоции считается непростительной слабостью. «Настоящий» мужчина должен соответствовать определенным ожиданиям, конкурировать с другими мужчинами, исполнять различные социальные роли. Не допускается, что он имеет право заниматься внутренним  поиском и прислушиваться к зову собственной души. Отсутствие достойного реального образца маскулинности, ритуалов инициации, а так же воздействие негативного материнского комплекса приводят к тому, что мужчине практически невозможно почувствовать себя зрелым человеком, способным доверять себе и любить себя, строить и поддерживать честные и доверительные отношения с окружающими. В современном мире мужчины растут под гнетом Образа Мужчины – недосягаемого идеала, Бога Сатурна, который, по древней легенде, пожирал своих детей, несших угрозу его власти. На эту тему известным юнгианским психоаналитиком Джеймсом Холлисом  была написана замечательная книга «Под тенью Сатурна», почерпнутыми мыслями из которой я хочу поделиться в этой статье. Целью статьи является обзор распространенных в книге эмоциональных мужских травм, их происхождение и способы исцеления в рамках психодинамической терапии. Итак: «Жизнь мужчины, как и жизнь женщины, во многом определяется ограничениями, заложенными в ролевых ожиданиях». Общество распределяет социальные роли между мужчинами и женщинами, не учитывая истинные индивидуальные потребности каждой отдельной души, обезличивая  и лишая естественной уникальности каждую отдельную личность. Каким бы ни был первоначальный запрос клиента в кабинете психотерапевта, истинной скрытой причиной обращения к психологу является негласный протест против избитых установок для мужчин «Не проявляй эмоций» «Умирай раньше женщин» «Никому не верь», «Будь в потоке» и т.д. Современный среднестатистический мужчина не может даже допустить мысль о том, чтобы обнажить душу, показав свою ранимость и страхи в присутствии других мужчин,  в лучшем случае, и это уже большая победа, он идет к психотерапевту, чтобы разобраться в своей неудовлетворенности жизнью. «Жизнь мужчины в существенной мере управляется страхом». Современным мужчинам с детства «вживляют чип» не признания неосознавания страха, установку, что мужская задача - подчинить природу и самих себя. Неосознанное ощущение страха  гиперкомпенсируется во взаимоотношениях. Страх материнского комплекса компенсируется либо желанием во всем потакать, доставлять женщине удовольствие, либо чрезмерно властвовать над ней. В отношениях с другими мужчинами приходится конкурировать; мир воспринимается как темный, бурный океан, от которого не знаешь что ожидать. С реализацией таких установок мужчина никогда не испытывает удовлетворения, потому что, пуская пыль в глаза окружающим, он все равно внутри ощущает страх маленького мальчика, попавшего в ненадежный и враждебный мир, в котором нужно скрывать свои истинные эмоции и постоянно играть роль непобедимого, дерзкого «мачо». Это ощущение себя беззащитным напуганным мальчиком, тщательно скрываемое от других и от себя, теневая сторона личности или «тень» проецируется на окружающих или отыгрывается в социально неприемлемом поведении. Проявляется проекция в виде критики других, осуждения, высмеивания. Компенсируя свой страх, мужчина хвастается дорогой машиной, высоким домом, статусной должностью, пытаясь внешней маскировкой скрыть свое внутреннее ощущение беспомощности и несостоятельности. Так сказать, «свистеть в темноте» - значит вести себя так, как буд - то ты не ощущаешь страха. В психотерапии мы обозначаем, признаем «Тень» и интегрируем ее, укрепляя, таким образом, истинное «Я» клиента. Самой сложной частью психотерапевтической программы является признание клиентом своих страхов и истинных проблем. Ведь для мужчины признать свои страхи – это расписаться в своей мужской несостоятельности, это значит признать свое несоответствие образу мужчины, стать проигравшим, неспособным защитить свою семью. И этот страх страшнее смерти. «Феминность в мужской психике обладает огромной властью». Самыми первыми и самыми сильными для каждого человека являются переживания, связанные с матерью. Мама – это источник, из которого мы все берем начало. То как во время беременности, до рождения, мы погружены в тело матери, мы так же погружены в ее бессознательное и являемся его частью. Рождаясь, мы впервые отделяемся, сепарируемся физически от нее, но остаемся еще какое-то время (кто- то дольше, а кто-то так и не смог отделится за всю жизнь) психически одним целым с ней. Но даже после отделения мы неосознанно пытаемся воссоединиться с мамой через Других – супругов, друзей, начальников, требуя от них безусловной материнской любви, внимания и заботы, посредством сублимации или проекции ее черт на других. Мать – это первая защита от внешнего мира, это центр нашей вселенной, из которого, через наши взаимоотношения с ней, мы получаем информацию о  своей жизненной силе, о своем праве на жизнь, что является фундаментом нашей личности.  В дальнейшем роль матери исполняют воспитатели, учителя, врачи, преподаватели. Большую часть информации о себе мужчины получают от женщин. И тот материнский комплекс, о котором шла речь ранее в этой статье, проявляется в потребности в тепле, комфорте, заботе, привязанностях к одному дому, работе. Ощущение мира развивается из первичного ощущения феминности, т.е. через нашу женскую часть. Если в самом начале жизни потребности ребенка в еде, эмоциональном тепле  удовлетворены, он и в дальнейшем чувствует свое место в жизни и свою сопричастность ей.  Как однажды заметил З.Фрейд, ребенок, о котором заботилась мать, будет чувствовать себя непобедимым.  Если же матери «не хватало», то в дальнейшем будет ощущаться оторванность от жизни, своя ненужность, ненасытность в удовлетворении потребности в радостях жизни, неосознавание своих истинных потребностей.  В психотерапии по методу символдрама важным этапом является удовлетворение этих архаических, оральных  потребностей. Наряду с вербальными техниками психотерапевт использует определенные образы для визуализации. Но, избыточная, поглощающая личность материнская любовь может и искалечить жизнь ребенка. Многие женщины, пытаются реализовать свой жизненный потенциал через жизнь своих сыновей. Конечно, усилия таких матерей могут поднять мужчину на такие высоты успеха, на какие он сам вряд ли смог подняться. Многие личностные истории известных мужчин подтверждают это. Но мы говорим здесь о внутреннем психическом состоянии мужчин, душевной гармонии и ощущении полноты жизни. И эта душевная гармония редко связана только лишь с социальным успехом. В моей психологической практике есть много историй довольно богатых и социально успешных мужчин, которые, несмотря на внешнюю успешность, испытывают невыносимую скуку и апатию к жизни. Для того, чтобы освободиться от материнского комплекса мужчине нужно покинуть комфортную зону, осознать свою зависимость, точнее зависимость своего внутреннего ребенка,  от материнского суррогата (объекта на который он проецирует образ матери). Найти свои ценности, определить свой жизненный путь, осознать свой детский гнев по отношению к жене, подруге, которая никогда не сможет соответствовать его инфантильным требованиям. Как бы стыдно ни было, большинству мужчин необходимо признать и отделить свои отношения с матерью от реальных отношений с женщиной. Если этого не произойдет, то они и дальше будут отыгрывать свои старые, регрессивные сценарии в отношениях. Прогресс, взросление требует, чтобы молодой человек пожертвовал своим комфортом, своим детством. Иначе, регрессия в детство будет сродни стремлению к самоуничтожению и бессознательному инцесту. Но именно страх перед болью, которую вызывает жизнь, определяет неосознанный выбор регрессии или психологической смерти. «Ни один мужчина не сможет стать самим собой, пока не пройдет конфронтацию со своим материнским комплексом и не привнесет этот опыт во все последующие отношения. Только заглянув в пропасть, разверзшуюся под ногами, он сможет стать независимым и свободным от гнева»                                                                       - пишет Джеймс Холлис                                       в своей книге «Под тенью Сатурна» В психотерапевтическом процессе, для меня является ярким маркером, когда мужчина все еще ненавидит мать или женщин. Я понимаю, что он по-прежнему ищет защиты или пытается избежать давления со стороны матери. Конечно, во многом процесс отделения зависит от уровня осознанности, характера собственных материнских психологических травм, которые определяют стратегии поведения и психическое наследие ребенка. «Мужчины хранят молчание с целью подавить свои истинные эмоции». У каждого мужчины есть в жизни история, когда он, будучи мальчиком, подростком, поделившись своими переживаниями со сверстниками, позже очень жалел об этом. Скорее всего, его осмеяли, начали дразнить, после чего он чувствовал стыд и одиночество. «Маменькин сынок», «сосунок», ну и масса других обидных слов для мальчика… Эти травмы никуда не деваются и остаются во взрослой жизни, независимо от существующих достижений. Тогда, в детстве, он принял одно из основных  «мужских» правил – скрывай свои переживания и неудачи, молчи о них, не признавайся, бравируй, как бы плохо тебе ни было. Об этом никто не должен знать, иначе ты - не мужчина, иначе ты – тряпка. И огромная часть его жизни, а возможно и вся, пройдет в доблестных сражениях против прошлых детских унижений в искаженной субъективной реальности. Как рыцарь, закованный в латы с опущенным забралом. Грустно. Мужчина пытается подавить  свою внутреннюю феминность, играя роль мачо, требуя от жены удовлетворения инфантильных потребностей в материнской заботе и внимании, одновременно подавляя женщину, устанавливая над ней контроль. Человек подавляет то, чего боится. Не принимая свою женскую часть внутри себя, мужчина старается игнорировать свои эмоции в себе и подавить, унизить реальную женщину, которая находится рядом с ним.  Эта «патология» делает невозможным установление близких отношений в семье. В любых отношениях мужчина попадает в зависимость, там, где мало знает о себе. Он проецирует свою неизведанную часть  психики на другого человека. Часто мужчина испытывает приступы ярости по отношению к женщине. Проявление ярости связано с избыточным влиянием матери, при «нехватке» отца. Гнев скапливается при нарушении личностного пространства ребенка, нарушении его границ в виде прямого физического насилия, либо чрезмерного влияния взрослого на жизнь ребенка. Возникшая психологическая травма может привести к социопатии. Такой мальчик, будучи взрослым, не сможет заботиться о близких. Его жизнь полная страха, заставит страдать любого, кто будет рядом и  захочет построить с ним семью или доверительные отношения. Он не может выстрадать свою боль сам и заставляет страдать Другого.  Это будет происходить до тех пор, пока мужчина не примет свою эмоциональную, женскую часть, избавится от материнского комплекса. «Травма является необходимой, так как мужчины должны покинуть мать и психологически выйти за рамки материнского». Переход от  материнской зависимости к  мужской сопричастности, отцовской природе сопровождается не только характерными физиологическими изменениями в теле мальчика, но и сильными психологическими встрясками, переживаниями, травмами. Психологические травмы  способствуют интеграции инфантильного бессознательного материала личности. Бессознательным инфантильным материалом  мы называем безопасность и зависимость  - жертву, которая необходима для перехода мальчика в мир мужчин. У разных народов были (у некоторых и есть) свои ритуалы членовредительства – обрезание, прокалывание ушей, выбивание зубов. В любых таких ритуалах присутствует повреждение материального (материя-мать). Старейшины племени, таким образом, лишают мальчика опоры, защиты, того, что может обезопасить, т.е. аспектов материнского мира. И это являлось проявлением величайшей любви к юноше. Как трудно современным мужчинам без всякой помощи преодолеть этот великий переход! «Ритуалы не сохранились, не осталось мудрых старейшин, отсутствует хотя бы какая-то модель перехода мужчины к состоянию зрелости. Поэтому большинство из мужчин остается при своих индивидуальных зависимостях, хвастливо демонстрируя свою сомнительную мачо-компенсацию, а гораздо чаще страдая в одиночестве от стыда и нерешительности»                                                                                                 Д.Холлис «Под тенью Сатурна» Первой стадией преодоления материнского комплекса является физическое и позже психическое отделение от родителей. Раньше, способствующим этому отделению являлся ритуал похищения мальчика неизвестными ему старейшинами в масках. Лишая его уюта и тепла родительского очага, участники ритуала давали мальчику шанс стать взрослым. Необходимым элементом второй стадии переходного ритуала была символическая смерть. Инсценировались  захоронение, либо проход по темному туннелю. Мальчик преодолевал страх смерти, проживая символическую смерть детской зависимости. Но, несмотря на символическую смерть, новая взрослая жизнь только зарождалась. Третья стадия – ритуал возрождения. Это Крещение, иногда присвоение нового имени и т.д. Четвертая стадия – это стадия обучения. Т.е. приобретение знаний, которые требовались юноше, чтобы он мог вести себя как зрелый мужчина. Кроме того, ему сообщают о правах и обязанностях взрослого мужчины и члена сообщества. На пятой стадии было суровое испытание – изоляция, проживание определенного времени, не слезая с коня, бои с сильным противником и т.д. Заканчивается инициация возвращением, в этот период мальчик ощущает экзистенциальные перемены, в нем умирает одна сущность и рождается другая, зрелая, сильная. Если современного мужчину спросить ощущает ли он себя мужчиной, он вряд ли сможет ответить. Он знает свою социальную роль, но при этом, часто, понятия не имеет что значит быть мужчиной. «Жизнь мужчины полна насилия, так как насилию подвергается их душа». Неотреагированный гнев в отношениях с матерью в детстве, проявляется во взрослой жизни мужчины в виде раздражительности. Этот феномен называется «смещенным»  гневом, который изливается при малейшей провокации, чаще бывает более мощным и не адекватным ситуации. Отыгрывать свой гнев мужчина может поведением, нарушающим социальные нормы и правила, совершая сексуальное насилие. Насилие по отношению к женщине – следствие глубинной мужской травмы, связанной с материнским комплексом. Внутренний конфликт в виде страха перед травмой будет переноситься во внешнее окружение, и с целью самозащиты, он будет стараться скрыть свой страх путем доминирования над Другим. Мужчина, стремящийся к власти, это незрелый мальчик, одолеваемый внутренним страхом. Другая стратегия поведения мужчины одолеваемого страхом - стремление к чрезмерному самопожертвованию ради того, чтобы доставить удовольствие женщине. Современные мужчины редко говорят о своем гневе и ярости, не испытывая при этом стыда. Они часто выбирают молчать о своих чувствах, оставаясь в одиночестве. И эта ярость, не высказанная и не проявленная во вне, направляется вовнутрь. Проявляется это в виде саморазрушения себя наркотиками, алкоголем, трудоголизмом. А так же в виде соматических заболеваний – гипертонии, язвы желудка, головных болей, астмы и др. Необходимо разорвать материнские узы, пережить травму, что приведет к дальнейшему личностному росту и качественному изменению жизни. «Каждый мужчина тоскует по отцу и нуждается в общении со старейшинами своего сообщества». «Дорогой отец, Ты недавно спросил меня, почему я говорю, что боюсь Тебя. Как обычно, я ничего не смог Тебе ответить, отчасти именно из страха перед Тобой, отчасти потому, что для объяснения этого страха требуется слишком много подробностей, которые трудно было бы привести в разговоре. И если я сейчас пытаюсь ответить Тебе письменно, то ответ все равно будет очень неполным, потому что и теперь, когда я пишу, мне мешает страх перед Тобой и его последствия и потому что количество материала намного превосходит возможности моей памяти и моего рассудка».                                                                                                         Франц Кафка «Письмо отцу»  Так начинается известное произведение, и я знаю, что большинство современных мужчин именно в этом хотели бы признаться своим отцам. Давно ушли в прошлое те времена, когда дело, ремесло, профессиональные секреты в семье передавались от отца к сыну. Связь отца с сыном разорвана. Теперь отец покидает свой дом и идет на работу, оставляя свою семью. Уставший, придя с работы, отец хочет только одного – чтобы его оставили в покое. Он не чувствует что может быть достойным примером для своего сына. Конфликт между отцом и сыном в современном мире – обычное дело. Он передается из поколения в поколение. Трудно сегодня найти пример для подражания ни в церкви, ни в правительстве, нечему особенно учиться и у начальника. Мудрое наставничество, так необходимое для мужского взросления, практически отсутствует. Поэтому, большинство мужчин испытывают жажду по отцу и скорбят о его утрате. Мужчине нужны не столько знания, сколько отцовская внутренняя сила, проявляющаяся в безусловном принятии сына, таким, какой он есть. Без «навешанных» своих ожиданий, неудовлетворенных амбиций. Истинный мужской авторитет может проявиться вовне только из внутренней силы. Тем, кому не посчастливилось почувствовать свой внутренний авторитет вынужден всю жизнь уступать другим, считая их более достойными или компенсируя ощущение внутренней слабости социальным статусом. Не получив достаточно внимания отца, его позитивного наставничества мальчик старается это внимание заслужить. Затем он всю жизнь пытается заслужить внимание любого Другого, кто чуть выше его по статусу, либо богаче. Молчание, невнимание отца расценивается мальчиком, как доказательство своей неполноценности (если бы я стал мужчиной, то заслужил бы его любовь). Раз я ее не заслужил, значит  я так и не стал мужчиной. «Ему нужен отцовский пример, помогающий понять, как существовать в этом мире, как работать, как избегать неприятностей, как строить правильные отношения с внутренней и внешней феминностью»                                                                                                 Д.Холлис «Под тенью Сатурна» Для активизации собственной маскулинности ему необходима внешняя зрелая отцовская модель. Каждый сын должен видеть пример отца, который не скрывает своей эмоциональности, он ошибается, падает, признает свои ошибки, подымается, исправляет ошибки  и идет дальше. Он не унижает своего сына словами: «не плачь, мужчины не плачут», «не будь маменькиным сынком» и т.д. Он признает свой страх, но учит с ним справляться, преодолевать свои слабости. Отец должен научить сына, как жить во внешнем мире, оставаясь в ладу с самим собой. Если отец отсутствует духовно или физически, происходит «перекос» в детско-родительском треугольнике и связь сына с матерью становится особенно сильной. Какая бы хорошая не была бы мать, ей совершенно невозможно посвятить сына в то, о чем она не имеет ни малейшего представления.  Только отец, мудрый наставник может вытащить сына из материнского комплекса, иначе психологически, сын так и останется мальчиком, либо попадет в зависимость от компенсации, став «мачо», скрывающим преобладающую внутреннюю феминность. В процессе психотерапии человек осознает свои страхи, уязвимость, тоску, агрессию, проходя, таким образом, через травму.  Если этого не происходит, человек продолжает искать своего «идеального» родителя среди псевдопророков, поп-звезд и т.д. поклоняясь и подражая им. «Если мужчины хотят исцелиться, им следует мобилизовать все свои внутренние ресурсы, восполнив то, что в свое время не получили извне». Исцеление мужчины начинается в тот день, когда он становится честным с самим собой, отбрасывая стыд, он признает свои чувства. Тогда становится возможным восстановление фундамента его личности, освобождение от липкого серого страха, преследующего его душу. С этим практически невозможно справиться в одиночку, для исцеления нужно время. В терапии на это может уйти полгода, год, а может и больше. Но выздоровление возможно и вполне реально.

## КОН

Оргазм, достигаемый при мастурбации, неполноценен в том смысле, что половое удовлетворение замыкается на самого субъекта; тут нет коммуникативного начала - важного компонента взрослой сексуальности. Механическая мастурбация закрепляет в сознании подростка представление о "сексе" как о чем-то грязном и низменном, а доступность этого способа удовлетворения может тормозить вступление в более сложные и проблематичные гетеросексуальные отношения. Мастурбация обычно сопровождается яркими эротическими образами и фантазиями, в которых подросток может выбирать себе любых партнеров и любые ситуации; только 11% мальчиков и 7% девочек из числа мастурбирующих 13-19-летних американцев сказали, что никогда не фантазируют во время мастурбации. Условнорефлекторное закрепление мастурбаторных фантазий может создать у подростка нереалистичный эталон, по сравнению с которым его реальный сексуальный опыт, на первых порах почти всегда сопряженный с известными трудностями, может показаться разочаровывающим\*. /\* Для женщин может представлять опасность также "нефизиологичный" способ мастурбации (со сдвинутыми ногами)./

Наконец, древние табу и представления о порочности и опасности мастурбации глубоко сидят в сознании подростка, поэтому мастурбация оставляет у многих подростков чувство вины и страха перед последствиями. Пытаясь бороться с "дурной привычкой" (самое мягкое выражение, употребляемое взрослыми), подросток обычно, как миллионы людей до него (но он-то этого не знает), терпит поражение. Это вызывает у него сомнение в ценности собственной личности, особенно волевых качеств, снижает самоуважение, побуждает воспринимать трудности и неудачи в учебе и общении как следствия своего "порока". Это не только доставляет неприятные переживания, но иногда способствует развитию невротических реакций. Многие мужчины склонны считать подростковую мастурбацию причиной своих взрослых сексуальных трудностей, а у женщин она часто связана с пониженным самоуважением. Фактически же при нормальном развитии, после начала стабильной половой жизни мастурбация либо прекращается, либо резко снижается, оставаясь одним из возможных дополнительных способов сексуального удовлетворения.

Особенно сложную проблему подростковой сексуальности представляют гомоэротические чувства и контакты. Однако стабилизация сексуальной ориентации - не единственная задача психосексуального развития в переходном возрасте. Не менее сложной задачей является формирование способности любить, предполагающей соединение чувственности и нежности. Еще З.Фрейд отмечал, что в сознании мальчика-подростка чувственно-эротическое влечение и потребность в психологической близости и тепле сначала разобщены, так что грубые, лишенные всякой духовности, эротические фантазии нередко сосуществуют с мечтой о нежной и возвышенной любви, в которой нет ничего сексуального.

Такая раздвоенность чувств, обусловленная, с одной стороны, противоречивостью культурных норм ("чистая любовь" в противоположность "грязному сексу"), а с другой - трудностями психосексуального развития, характерна и для современных подростков и юношей. Отличной иллюстрацией может служить рассказ Юрия Власова "Белый омут". Его герой, курсант военного училища, мечтает о большой, всеобъемлющей любви и в то же время страдает от своей чувственности и влюбчивости: "Я человек без воли. У меня нет твердости в характере. Женщины - это позорная слабость. Настоящий мужчина должен знать свое дело, служить ему. Женщины не способны отвлечь его. Это у слабых, дряблых людей все интересы в женщинах. И вообще, что значит женщина? Это развратно, гадко говорить сразу о многих женщинах. Должно быть имя, которое я стану боготворить. Я встречу одну, полюблю одну и никогда не увижу никого, кроме нее. А я? Я?.. Мысль о том, что я смею думать о поцелуях, огорчает. Почему я так испорчен? Почему прикосновения к Наденьке были столь желанны?

Не в силах принять собственную формирующуюся сексуальность такие подростки бессознательно стараются отгородиться, спрятаться от "фактов жизни" с помощью психологических защитных механизмов. Один из них, детально описанный Анной Фрейд, - аскетизм, подчеркнуто презрительное и враждебное отношение ко всякой чувственности, которая кажется такому подростку низменной и грязной. Его идеалом становится не просто контроль над своими чувствами, а полное их подавление. Другая типичная подростковая защитная установка - интеллектуализм. Если "аскет" хочет избавиться от чувственности, так как она "грязна", то "интеллектуал" находит ее "неинтересной". Хотя требования моральной чистоты и самодисциплины сами по себе вполне положительны, их гипертрофия влечет за собой искусственную самоизоляцию от окружающих, высокомерие и нетерпимость, за которыми кроется страх перед жизнью.

Ни один морально ответственный взрослый не станет специально дразнить и разжигать подростковую сексуальность, но и слишком жестко табуировать ее естественные проявления не следует. Это может вызвать обратный эффект - тайную и в силу этого болезненную одержимость запретным "сексом" либо иррациональный страх, который отрицательно скажется на половой жизни взрослого. Очень многие психосексуальные нарушения коренятся именно в ошибках полового воспитания.

Однако здоровая сексуальность предполагает не только принятие собственной чувственности и телесного Я, но и выработку целой системы нравственно-коммуникативных качеств и навыков, которые можно приобрести только в практическом общении с другими людьми. А.С. Макаренко был глубоко прав, когда писал, что человеческая любовь "не может быть выращена просто из недр простого зоологического полового влечения. Силы "любовной" любви могут быть найдены только в опыте неполовой человеческой симпатии. Молодой человек никогда не будет любить свою невесту и жену, если он не любил своих родителей, товарищей, друзей. И чем шире область этой неполовой любви, тем благороднее будет и любовь половая"

По данным К.Штарке и В.Фридриха, сексуальная удовлетворенность и психическое благополучие взрослого человека во многом зависят от морально-психологической атмосферы, в которой протекало его детство. Доверительные отношения с родителями, особенно с матерью, общая эмоциональная раскованность и открытость семейных отношений, терпимое, светское отношение родителей к телу и наготе, отсутствие жестких вербальных запретов, готовность родителей откровенно обсуждать с детьми волнующие их деликатные проблемы - все эти факторы облегчают ребенку формирование здорового отношения к сексуальности. Однако они в свою очередь зависят от множества социокультурных условий: образовательного уровня родителей, моральных принципов, усвоенных ими в детстве, и их собственного сексуального опыта, а также от общих ценностных ориентаций культуры, на которые осознанно или неосознанно равняются индивидуальные семейно-бытовые отношения, вербальные запреты, телесный канон и т.п. Игнорировать эти исторические, прежде всего национальные, различия и пытаться насильственно ломать их - бессмысленно и опасно.

Помимо семейных условий, важным фактором психосексуального развития человека является опыт разностороннего, с раннего детства, общения между мальчиками и девочками. И эксперименты с животными, и многочисленные наблюдения за детьми показывают, что коммуникативные свойства личности, ее способность к эмоциональному сопереживанию и душевной открытости во многом зависят от дружеских отношений с лицами противоположного пола в детстве. Не нужно бояться детских и подростковых влюбленностей. Хотя они подчас представляют взрослым много хлопот, в долгосрочной перспективе отсутствие таких контактов гораздо опаснее.

Несмотря на всю демократизацию взаимоотношений между юношами и девушками, психологически они совсем не так элементарны, как подчас кажется взрослым. Современный ритуал ухаживания проще традиционного, зато он нигде не кодифицирован, что создает нормативную неопределенность. Характерно, что большая часть вопросов, задаваемых подростками и юношами, касается не столько психофизиологии половой жизни, всей сложности которой они еще не осознают, сколько ее нормативной стороны: как надо себя вести в ситуации ухаживания, например во время свидания, когда можно (и нужно) целоваться и т.д.

Озабоченность ритуальной стороной дела иногда настолько сильна, что молодые люди остаются глухи к переживаниям друг друга, даже собственные чувства отступают перед вопросом, "правильно" ли они поступают с точки зрения норм своей половозрастной группы. Ухаживание - это игра по правилам, которые, с одной стороны, весьма жестки, а с другой - довольно неопределенны. Не заботиться об этих правилах может лишь тот, кто уже овладел ими или кто целиком поглощен любовью. Первое дается опытом, второе - глубиной и зрелостью чувства.

Это касается не только ритуала знакомств, свиданий, поцелуев, но и самой интимной близости. Хронологическое расстояние от знакомства и влюбленности до половой близости у современной молодежи значительно короче, чем раньше.

Однако независимо от мотивации и нравственной стороны дела сексуальная инициация, т.е. первая половая близость, часто напоминает экзамен. Хотя это событие предвосхищается в мечтах и ему, как правило, предшествует определенная подготовка (петтинг и т.п.), оно нередко сопряжено с психологическими трудностями. Неопытный юноша иногда боится неудачи (отсутствия эрекции или преждевременной эякуляции), девушка не уверена в своей сексуальной привлекательности, обоих могут шокировать непривычные телесные запахи, семенная жидкость и увлажнение влагалища иногда воспринимаются как "грязь" и т.п. Обилие незнакомых ощущений и сама ситуация "проверки", "испытания" заставляют молодых людей прислушиваться больше к своим собственным переживаниям, чем к чувствам партнера, что отнюдь не способствует самозабвению.

Согласно традиционным нормам, ведущая роль в сексуальной инициации принадлежит мужчине, который "учит" женщину сексу, заставляя женское тело "звучать". В прошлом веке, когда мужчины, во всяком случае из господствующих классов, приобретали первый сексуальный опыт в публичных домах или со старшими женщинами, а затем передавали его своим молодым и несведущим женам, большей частью так оно и было. Сегодня сексуальная инициация чаще происходит среди сверстников, которые одинаково неопытны. В дальнейшем юноши стараются преувеличивать, а девушки - скрывать свою искушенность. Однако опыт мастурбации или краткосрочный сексуальный контакт еще не делает мальчика мужчиной. Не зная особенностей женской психофизиологии, он ждет реакций, похожих на его собственные. В таком же положении находится и девушка, которая должна в придачу скрывать свои желания, чтобы не поставить партнера в обидное для его мужского достоинства положение "ученика". Отсюда следует большая, чем в прошлом, необходимость систематической, в том числе сексологической, подготовки молодежи к браку.

1. Юноши, начинающие половую жизнь между 17-м и 18-м годом, имеют в среднем лучшую успеваемость, чем те, кто делает это раньше или позже.

2. Девушки, начинающие половую жизнь до 16 лет, учатся хуже тех, кто делает это между 17-м и 19-м годом.

3. Студенты, окончившие школу на "отлично" и "очень хорошо", начинают половую жизнь в среднем в 17,6 года, окончившие на "хорошо" - в 17,3 года и на "удовлетворительно" - в 16,9 года. У студенток такой статистической связи не обнаружено.

4. Юноши и девушки, часто меняющие сексуальных партнеров, учатся в среднем несколько хуже тех, чьи сексуальные отношения стабильны.

Относитесь спокойно к исследованиям ребенком своего тела. Пристальный интерес к своему телу – это норма. Этот интерес начинает проявляться в возрасте 1,5-3 лет до 5-7. Это значит, что ребенок находится на стадии формирования сексуальности и полового осознания. В это время ему важно понять, какого он пола, осознать признаки своего пола. Мальчик в этом возрасте может по принципу самоисследования трогать себя за все части тела, в том числе за интимную. Это, безусловно, доставляет ему определенное удовольствие. Не ругайте его и не стыдите. Но если малыш излишне фиксирован на этом занятии (постоянно трогает гениталии, рука в штанишках), родителям стоит задуматься. Это может быть элементарным нарушением каких-то гигиенических правил: ребенка вовремя не подмыли или, если он старше, не научили подмывать. В некоторых случаях это также может свидетельствовать о глистных инвазиях.

Не ругайте за подглядывания. Когда ребенок находится на стадии формирования полового осознания, он начинает приглядываться к окружающим себя близким людям, сравнивать себя с ними. Возможно, вы застукаете малыша за тем, что он подглядывает за родителями или старшими братьями или сестрами. К сожалению, многие взрослые усматривают в этом какое-то отклонение. Это всего-навсего естественный познавательный процесс. Ни в коем случае не кричите, не оскорбляйте, не стыдите и не пугайте ребенка. Лучше объяснить малышу, что подглядывать некрасиво, в нашем обществе так не принято, и постараться мягко сместить фокус его внимания.

Не обнажайтесь перед детьми не одного с вами пола. До 7 лет, пока ребенком руководит только лишь исследовательский интерес, это еще допустимо. Но не забывайте, что вид обнаженных гениталий папы или другого мужчины может сильно испугать маленькую девочку. После 7 лет у ребенка уже постепенно начинает формироваться психо-сексуальное развитие, либидо, влечение. И если, например, мама при мальчике продолжает обнажаться, у ребенка может произойти фиксация на материнском теле как на объекте влечения. То же самое происходит, если папа продолжает обнажаться перед девочкой. Это допустимо в семьях нудистов, но только при условии, что это сопровождается определенным внушением: тело красиво, к нему нужно относиться как к самому лучшему творению природы. Просто, без объяснений, ходить обнаженным перед ребенком – значит будоражить его только развивающееся половое влечение. Также постарайтесь не допустить, чтобы ребенок стал свидетелем вашей интимной близости.

Хотя бы изредка посещайте баню. В старой традиции брать мальчиков с собой в баню старшими значимыми мужчинами заложен великий смысл. Ребенок должен приобщиться к мужскому началу, должна состояться его мужская идентификация.

 После 6-7 лет учите ребенка мыться самостоятельно. До этого момента важно уже научить ребенка мыться, показать, как правильно подмывать гениталии. Лучше всего, если папа покажет это мальчику, а мама - девочке. Когда ребенок еще только познает признаки своего пола, он нормально воспринимает и мамины, и папины руки. Но после 6 лет лучше постепенно объяснять ребенку, что человек, когда моется, находится один в ванной, например: "В нашем обществе принято так: когда женщины моются - мужчины в ванную не заходят".

Относитесь с уважением к детскому стыду. После 6-7 лет у ребенка может проявляться стыд по отношению к тому, что кто-то, даже родители, может увидеть его голым. Например, ребенок сам перестает пускать маму в ванную, когда он моется. Или отказывается в детском саду вместе со всеми ходить в туалет. Это говорит о том, что у ребенка формируется его собственное Я – как физическое и психологическое, так и социальное. И если, например, на просьбу "Мама, закрой дверь, я моюсь" сказать в уничижительной форме: "Да что тебе там прятать!", то его Я будет очень размытым, неструктурированным, самооценка будет низкой. Такому ребенку очень трудно будет в жизни, он будет всегда идти на поводу чужого мнения. Также могут возникнуть протестные реакции у мальчика, которого мама берет с собой в женскую раздевалку бассейна или фитнес-клуба. После 6 лет лучше этого не делать. И если вы заметили, что ребенок не хочет там находиться, ему неловко, лучше тотчас же прекратить посещения раздевалки вместе с ребенком.

Объясняйте, что интимные зоны нужно прикрывать. Рассказывайте, что в нашем обществе принято ходить одетыми. Сравните с особенностями некоторых племен Африки, где ходят обнаженными, прикрыв лишь некоторые части тела. Если этого не объяснять, то у ребенка может возникнуть подозрение, что интимные органы – что-то некрасивое, постыдное и очень плохое. Ведь, с одной стороны, это очень чувствительная зона, трогать которую – удовольствие, с другой стороны – демонстрировать ее и говорить о ней нельзя. Это может привести к тому, что ребенок, когда вырастет, будет табуировать проявления сексуальности. А ведь известно, что если человек придавливает свои желания, полностью не проявляет свою сексуальность, он не живет полноценной жизнью. Нельзя также ругать и стыдить ребенка, если он демонстрирует другим свои гениталии. Это также может привести к тому, что ребенок начинает подавлять свои естественные проявления сексуальности. Лучше в виде игры аккуратно перевести его внимание, сказать: "Солнышко, так не делается, нужно одевать трусики". Возможно, таким поведением малыш неосознанно пытается привлечь к себе внимание. Значит, существует какая-то психологическая проблема, из-за чего ребенок делает это с целью компенсации.

# Исцеление мужской души

к проблеме исцеления - таинства более глубокого и непостижимого, чем травма, я думаю, уместно еще раз сказать о моем взгляде на эту проблему. Вряд ли необходимо снова говорить о воздействии на нас тени Сатурна, под которой мы живем, а также о ролях, ожиданиях и ценностях, постоянно травмирующих мужчин, но полезно еще раз назвать все восемь мужских тайн. Когда я заговаривал о них с мужчинами - своими друзьями или пациентами, каждый из моих собеседников признавал, что интуитивно подозревал об их существовании в своей испуганной и молчащей душе. Иногда мужчина хорошо осознавал их с детства, но часто именно наша беседа способствовала извлечению их на поверхность из неразвившихся и запутанных эмоций.

## *Восемь тайн*

### 1. Жизнь мужчины, как и жизнь женщины, во многом определяется ограничениями, заложенными в ролевых ожиданиях

Это утверждение, наверное, требует минимального пояснения, ибо любая индивидуальная и социальная патология в наше время фактически представляет собой крик души человека, изуродованной прокрустовыми рамками социальных ролей, порожденных патриархальным мышлением. Как заметил Рильке, "мы не дома, не в надежном, понятном нам мире"[1)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "1_).

Мы унаследовали мир, в котором основной задачей и ценностью мужчины является защита своего дома и материальное обеспечение своей семьи. Эти роли по-прежнему заслуживают уважения, однако это всего лишь социальные роли мужчины, а не его личность как таковая. Мужчине не позволено заниматься внутренним поиском и высоко ценить зов собственной души. По социальным меркам он может быть успешным человеком, но при этом глубоко внутри сознавать, что на пути к успеху потерял свою душу. Сегодня ни один психически здоровый мужчина по-настоящему не верит в то, что привлекательная жена, отличная машина, стоящая в просторном гараже, и отпуск на солнечном морском берегу - это все, что имеет в жизни ценность. Но большинство мужчин по-прежнему работают ради таких поверхностных ценностей, потому что не знают, что существуют и другие ценности. Получается, что работа их порабощает, они втягиваются в погоню за соблазнительными, но ускользающими от них ценностями и обычно "плывут по течению" в мире, в котором трудились их отцы и в котором они встали на ноги.

Женщины поступили правильно, выступив против ограничения своих возможностей, предписываемого существующей культурой и получающего социальное одобрение. Мужчинам тоже следует радикально пересмотреть и свою жизнь, и свое отношение к тем представлениям и мнениям, которые определяют их жизненный путь. Так, мужчины по-прежнему несут на себе тяжкое бремя материальной ответственности, но при этом им становится все сложнее бороться за те условия, которые позволяют им достойно зарабатывать много денег, и одновременно иметь в жизни какую-то цель. И они должны быть готовы пожертвовать всем, чтобы спасти то, что еще осталось от их души.

Иногда я представляю себе исполнительного директора Всемирного торгового центра в Нью-Йорке - полновластного хозяина в своей сфере, его жену и детей в Вестчестере, то, что он делает, и людей, с которыми он общается. Но когда он видит выходящее из Хадсона судно под арками моста Веррацано Нэрроуз Бридж, он впадает в уныние. Он достиг того, к чему так стремился, опираясь на установки, заложенные в его культуре, но при этом сознает, что он - потерянный человек. Джозеф Кэмпбелл сказал об этом приблизительно так: мужчина всю жизнь карабкается по лестнице вверх только для того, чтобы вдруг осознать, что он поставил лестницу не к той стене[2)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "2_).

Чтобы у мужчины начался процесс исцеления, он должен пойти на риск, став честным по отношению к самому себе, и разрешить себе переживания, которые раньше считал неприемлемыми. Он должен признать себя несчастным, несмотря на все свои успехи. Он должен допустить, что не знает себя, и понять, что ему нужно делать, чтобы себя спасти. Он должен преодолеть страх, препятствующий появлению мыслей о том, что ему придется изменить свою жизнь, если вырвется из бутылки джин его эмоций.

Вероятно, первый шаг к исцелению - самый трудный. Мужчины должны прекратить себе лгать: и чтобы не распространять ложь, общаясь между собой, и чтобы, признав себя несчастными, прийти к самоосознанию. Им следует признать, что, даже имея самые лучшие намерения, они прожили свою жизнь не так, а значит, они несут ответственность за ее изменение.

### 2. Жизнь мужчины управляется страхом

Жизнь любого человека в той или иной мере управляется страхом, но у мужчин есть глубокая внутренняя установка не позволять себе осознавать этот страх. Женщины обладают громадным преимуществом эмоциональной честности, характерным для нашей культуры. Мужчины боятся власти материнского комплекса и стремятся либо доставлять женщинам удовольствие, либо властвовать над ними. Мужчины боятся других мужчин, так как в отношениях с ними приходится брать на себя конкурентные роли; другой мужчина воспринимается не как брат, а как враг. Мужчины испытывают страх, ибо знают, что мир огромен, опасен и непознаваем. Внутренне они ощущают себя, как дети, и корабль, на котором они переправляются через темное и бурное море, очень ненадежен. Конечно, женщины тоже об этом знают, но они могут позволить себе и другим женщинам бояться; их жизнь не настолько изолирована и одинока и не настолько полна страха, вызванного ненавистью к себе.

У мужчин есть неправильное убеждение в том, что они не должны бояться и что им необходимо покорить природу и самих себя. Несомненно, мужчины делают невероятные вещи, совершают великие прыжки в неизвестность и возвращаются оттуда с изумительными картами Terra Incognita, но вместе с тем каждый из них испытывает страх, что он не настоящий мужчина, и стыдится этого. Его стыд проявляется как гиперкомпенсация: он демонстративно пускает пыль в глаза, или запугивает других, или молча избегает решения задач, которые ставит перед ним жизнь.

И опять же, исцеление мужчины начинается в тот день, когда он готов стать честным с самим собой, когда он может признать, насколько его жизнь подчинена страху, когда он может отбросить свой стыд, который грозит его поглотить. Только тогда он может восстановить сердцевину своей личности, погруженной в липкий серый страх, который преследует его душу.

### 3. Фемининность в мужской психике обладает огромной властью

Величайшее психологическое воздействие на жизнь мужчины, живущего в нормальных условиях, оказывает его мать. Из-за аномалии этого психологического воздействия, которое в той или иной мере остается для нас бессознательным, у мужчин развивается искаженное отношение к четырем основным видам фемининности.

Во-первых, мужчины слишком поощряют психологическую власть женщин, то есть они проецируют на женщин огромный эмоциональный заряд своего материнского комплекса. Грубо говоря, это можно выразить так: "Раз у тебя есть грудь, значит, ты женщина. Моя мать была женщиной, поэтому ты должна быть такой же, как она". Поэтому мужчины, боясь власти женщин, будут стремиться ублажить женщину, управлять ею или вообще избегать выяснения отношений с ней. Поскольку они не в состоянии признать проблемы, связанные с материнским комплексом, и справиться с ними, они просто остаются на уровне отношений, построенных на проекции и основанных на стремлении к власти. Такова главная истина, лежащая в основе так называемой войны полов: страх подменяет эрос властью.

Во-вторых, мужчин приводит в ужас их внутренняя фемининность. Они связывают свою чувственную жизнь, свои инстинкты, свою способность проявлять заботу и нежность с характерными качествами женщины и поэтому от нее отстраняются. Одновременно возрастает отстраненность мужчин от своей анимы, что приводит их к глубокому самоотчуждению. По сути, было бы не совсем правильно говорить о фемининной составляющей в мужской психике, ибо в действительности анима неотделима от мужской сущности. Мужчины редко раскрывают эту часть своей личности, но они так же, как и женщины, ориентированы и на внешний мир, и на свою внутреннюю жизнь.

В-третьих, так как мужчины столь неуверенно ощущают свою половую идентичность и закрепленные за ними социально-половые роли, они боятся и отрицают те части своей личности, которые не умещаются в узких рамках социальных ограничений. Видя, как эти аспекты их личности проживают другие, они с яростью их отвергают. Первый пример - гомофобия. Мужчины-гомосексуалисты имеют право жить соответственно своей сексуальной ориентации. Постепенно выясняется, что гомосексуализм является вовсе не личным выбором человека, а его биологически предопределенной ориентацией, процент обладателей которой в ходе исторического развития оставался постоянным. Это генетическое вращение рулетки сконструировал тот же бог, которому поклоняются фундаменталисты, заменяющие любовь страхом и притеснением. Гомосексуалисты могут иметь такое же сердце, такую же душу и такое же мужество, чтобы идти в бой, как и их гетеросексуальные братья. Наступило время выйти из убежища мачо и назвать реально существующую проблему: мужчина испытывает страх перед теми, кто служит воплощением их непрожитой жизни. Врагом является не отличающийся от меня гомосексуалист, а страх, что мы не такие, какими заставляет нас быть патриархальность.

В-четвертых, ощущение мужчинами власти фемининности постепенно превращается в ее переоценку и в страх перед сексуальностью. Ницше как-то заметил, что основной целью брака является беседа[3)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "3_). Цель отношений, основанных на взаимном согласии, примером которых являются супружеские,- не заботиться друг о друге (ибо это приведет к активизации детско-родительских комплексов), а способствовать личностному развитию супруга и развиваться вместе с ним. Эти значит, что отношения между людьми должны быть диалектическими: это откровенное общение, в котором существуют и компромисс, и личностное развитие. Можно с уверенностью сказать, что секс является одной из связующих нитей между полами. Однако мужчины, которые зачастую испытывают дефицит в чувствах, сводят весь процесс к половому акту и излишне на нем концентрируются.

Как бы там ни было, секс есть секс, и он остается таинством, которым легко можно злоупотребить. Основная психологическая цель секса для мужчин, которые живут в жестоком и равнодушном мире и отношения которых с анимой являются фригидными,- вернуться туда, где было тепло и уютно. Секс - это форма эмоционального самоутверждения, наркотик, заглушающий боль израненной души. Если жизнь бьет мужчин, то секс, так же как лекарство или работа, может притупить острую боль раны. В процессе полового акта происходит трансценденция, длящаяся несколько мгновений. Оргазм может быть переживанием экстаза; в этот момент мужчина может ощутить себя за жесткими рамками ограничений обыденного сознания. Для многих мужчин сексуальное переживание близко к религиозному. Таким образом, половой акт может скрывать отчаянный поиск человеком признания Другого, истоки которого лежат в материнском комплексе. В конечном счете это пристрастие становится пагубным. Секс как любовь, секс как общение, секс как диалектика - каждая такая грань сексуальных отношений предполагает наличие равных партнеров. Секс как искупление искажает отношения мужчины и женщины и открывает путь для внедрения сатурнианской тени власти. Если присутствует Сатурн, уже нет ничего забавного, светлого и побуждающего к переменам.

### 4. Мужчины хранят молчание с целью подавить свои истинные эмоции

Практически каждый мужчина может вспомнить случаи, когда он как-то пытался проявить себя, а в ответ сталкивался с насмешками и неприятием. Если мужчина будет выглядеть хрупким и ранимым, он заплатит за это высокую цену. Иногда он испытывает стыд перед другими мужчинами, иногда - перед женщинами, но чаще всего - перед самими собой. Тем из них, кто постоянно занят осадой Опасного Замка (Castle Perilous), требуется все больше уверенности в себе, чтобы изо всех сил держаться дрожащими руками за прочный образ своего Я. Поэтому они соглашаются принять смиренную позу и молчать о том, что им вредит. Слово "conspiracy" (заговор, сговор) происходит от латинского conspirarе ("вместе дышать"). Мужчины молча дышат вместе, чтобы защитить свою испуганную душу, и продлевают свое мучительное переживание травмы.

Повторяю: перед мужчиной встает проблема честного отношения к себе. Каждый мужчина должен рискнуть и сказать правду, свою индивидуальную правду, потому что она будет правдой и для многих других. Как гласит старая китайская пословица, "тот, кто говорит истину, будет услышан за тысячу миль". Чтобы мужчины перестали лгать и участвовать в заговоре молчания, они должны рискнуть показать свою боль. Другие мужчины непроизвольно бросятся их стыдить или станут от них отстраняться из-за собственного страха. Но наступит время, когда все придут с благодарностью к тем, кто высказал вслух свою правду.

### 5. Травма необходима, так как мужчины должны покинуть мать и психологически выйти за рамки материнского комплекса

Подчеркнув особую власть материнского комплекса над мужчинами, которые больше всего тоскуют по заботе и безопасности, мы должны признать и необходимость мужской травмы. Наши предки с ритуалами перехода от детской зависимости к независимости взрослого не были неоправданно жестоки, нанося травмы юношам. Эти раны были символическими и, следовательно, содержали архетипический смысл. Их можно соотнести с синекдохой, когда через часть раскрывается целое; они свидетельствовали о вступлении в мир травмы, переживание которой с этого времени становится обыденным явлением.

Когда товарищ по команде напомнил мне, что сломанный ноготь - самая легкая из всех травм, ожидающих меня в будущем, он помог мне подготовиться к вступлению в большой мир. К моменту третьего короткого столкновения между командами я должен был быть психологически к нему готов, чтобы ни в коем случае не позволить себе закричать от боли и потом не начать себя утешать. Поэтому травма, которую наносили юноше в его племени, была символическим rite d'entree[4)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "4_) в мир. Более того, это был путь, помогавший ему открыто соприкоснуться с болью жизни и принести в жертву свою инфантильную тоску по теплому домашнему очагу. Он должен принять на себя бремя своего странствия, своей боли и своего одиночества. Никто - ни родители, ни племя - не может сопровождать его в этом странствии, чтобы не лишить его возможности вступить в борьбу и полностью себя реализовать.

Мужчинам необходимо нанести травму; только тогда они по-настоящему смогут вступить в мир, ускорится процесс осознания ими происходящего, они смогут решить героическую задачу - покинуть мать и стать хозяевами собственной судьбы. Все мы похожи на Филоктета. Мы чувствуем себя покинутыми и испытываем боль; мы хотим вернуться в свои одинокие пещеры и остаться там, исполненные жалости к самим себе. Но героическое странствие требует, чтобы каждый из нас каждый день мог бороться с ухмыляющимися демонами страха и апатии, с которыми мы сталкиваемся у изножья кровати и которые готовы поглотить очередную часть нашей души.

Я не перестаю восхищаться способностью мужчин (разумеется, и женщин тоже) покинуть дом и сделать шаг в неизвестное, а также мужеством тех, кто первым переходит через горные перевалы, бороздит бурные моря и океаны, отправляется в царство Гадеса и пишет "Сонеты к Орфею" или Пятую симфонию. И я задаю себе вопрос, как когда-то спрашивал себя Йетс: "Почему мы отдаем почести тем, кто погиб на поле брани, но при этом считаем безрассудным мужество мужчины, ступившего в пропасть, находящуюся внутри него самого?"[5)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "5_)

Под травмой находится новый уровень осознания. Имела бы наша жизнь какую-то ценность, если бы у нас не было травм и какой-то духовный проводник вел бы нас в неизвестное без сопутствующих нам странных и удивительных приключений и кровопролитных сражений, с которых бы мы возвращались живыми? Цена, которую мы платим за углубление и расширение сознания и способность завоевывать мир,- это рана главного героя, поэтому мужчина мог бы стать героем в драме собственной жизни.

### 6. Жизнь мужчин полна насилия, так как насилию подверглась их душа

Травмы, от которых сегодня страдают мужчины, нельзя назвать символическими, то есть они не трансформируются. Так как в нашей культуре нет целенаправленных переходных ритуалов и образов, которые могли бы активизировать и направлять энергию души, большинство современных мужчин будут чувствовать себя обремененными и даже подавленными своими внешними и внутренними ролями и возлагаемыми на них ожиданиями. Любое прикосновение к душе не трогает ее и не приносит ей никакой пользы. Любые травмы могут оказать и пагубное воздействие. Совершите насилие над душой мужчины, и он тоже в какой-то мере станет насильником. Массовые и серийные убийцы в свое время сами были жертвами физического или психологического насилия. Обиженный почтовый служащий или разъяренный банковский клерк стали постоянными персонажами выпусков вечерних новостей. Но это лишь вершина айсберга. Убийцы души постоянно присутствуют в жизни всех современных мужчин.

Мужчины не только призваны делать опасную, грязную и трудную работу: свисая с моста, счищать грязь с его опор, отодвигать физические и психологические природные барьеры, сдерживать огромное давление, оставаться хладнокровными и собранными, но и молча страдать от своих ран в одиночестве. Согласно опросам, большинство из них, как и большинство женщин, приносят в жертву свою душу ради того, чтобы соответствовать каким-то экономическим, политическим и культурным нормам. Они испытывают стыд, если сопротивляются деформации своей истинной сущности; они становятся осторожными, выражая свое несогласие, а иногда даже приобретают ореол мученичества, если их взгляды становятся слишком серьезным вызовом существующему положению вещей.

Мужчинам следует признать свой гнев, который уже превратился в ярость. Куда направляется эта ярость? У одних она проявляется в виде депрессии, как ощущение общей тяжести, из-за которой они могут мучиться всю жизнь. У других - в соматических заболеваниях разных частей или органов тела или же проецируется в паранойяльную игру с разделением на своих и чужих, победителей и побежденных. Многие направляли свою ярость на женщин и детей или на других мужчин; глубокое знание своих душевных страданий способствовало проекции этой ярости на любой подходящий объект.

В мире столько жестокости, что ее хватит до конца света. Современные мужчины должны канализировать свой гнев, чтобы энергетически подпитывать изменения, необходимые для исцеления. В детском возрасте мы не можем себе помочь и только пассивно страдаем; мы остаемся жертвами, пока находимся в бессознательном состоянии. Но, едва наступает осознание, мы берем на себя ответственность за свою жизнь. Гнев, который рос и накапливался годами, теперь превращается в энергию, необходимую для изменений, для мятежа, для борьбы за спасение души.

### 7. Каждый мужчина очень тоскует по отцу и общению со старейшинами

Под сильным воздействием внутреннего давления мужчину тянет назад и вниз, в "мир матерей", а потому должна появиться противоположная сила, соединяющая две стороны великой психологической пропасти, две области психики. В появлении этой силы заключалась мудрость, воплощенная в племенных ритуалах перехода от детства к взрослости. Ритуалы были всесторонними, они оказывали сильное психологическое воздействие и продолжались до тех пор, пока энергия материнского комплекса превосходила зарождающееся Эго.

Чтобы расстаться с домашним комфортом, с миром матери, нужно представлять, куда идти. Можно предположить, что в традиционных культурах переходные ритуалы позволяли посвященным юношам перейти в более простое сообщество и более однородную культуру, чем наша. Кроме того, целью этих ритуалов была не индивидуация, а такая интеграция этой несформировавшейся личности, которая позволяла ей соответствовать племенному представлению о маскулинности.

Природа не терпит пустоты, поэтому современные мужчины, инфантильные и непосвященные, заполняют эту великую психологическую пропасть между "миром матерей" и жизнью зрелого мужчины наркотиками, работой и подругами. Если мы научимся строить отношения с другими, учитывая их отличия и особенности, то тем самым укрепим собственную идентичность, применяя модель сравнения подобного с подобным. Современные мужчины не могут утвердить свою идентичность посредством культуры, так как им приходится искать свою модель среди других непосвященных мужчин либо исповедовать мнимые ценности материалистического общества. Повторяю: перед возможным началом исцеления мужчинам следует признать реальность существования своего внутреннего мира. Среди их беспорядочных эмоций есть глубокая скорбь из-за потери родного отца - друга, примера для подражания и источника поддержки, а также глубокая потребность в отце или учителе как источнике мудрости, просветления и вдохновения.

Именно старейшины племени должны передать мудрость наших предков юноше, сообщив ему о богах, которым он должен служить и которые будут его охранять. Сегодня у мужчин нет глубокой связи ни с историей своего племени, ни с трансцендентной реальностью. Мужчины, не имеющие фундаментальной связи со своими богами, находятся в смертельной опасности и подвергают этой опасности других. Такие мужчины потеряны для сообщества. Они ощущают себя оторванными от истории и мудрых старейшин своего сообщества. Они жаждут получить какой-то образец для подражания и познать великое. Они молча переживают свое изгнание или яростно отыгрывают свою скорбь. Таких мужчин очень много. Имя им легион.

### 8. Если мужчины хотят исцелиться, им следует мобилизовать все свои внутренние ресурсы, восполнив то, что они в свое время не получили извне

Так как у мужчин нет возможности обратиться к старейшинам племени и они уже поняли, что существует крайне мало мудрых мужчин (если они есть вообще), не говоря уже о мужчинах, прошедших инициацию, они испытывают мучительные душевные страдания. Из-за отсутствия в психике мужчин ключевых локусов, мифологических "точек внутренней опоры", они должны научиться исцеляться сами. Иногда исцелиться могут одновременно несколько друзей, но, как правило, мужчина должен исцелиться индивидуально.

В своем романе "Demian", посвященном проблеме исцеления души своего современника, Герман Гессе, который находился в изгнании, трижды попадал в заключение и даже получил Нобелевскую премию, заметил: "В мире скитальцев, когда все пути пересекаются, появляется ощущение того, что сам этот мир является домом"[6)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "6_). Но ощущение сообщества, первичной связи, оказывается лишь "временным"; затем мужчина вновь в одиночку отправляется в странствие.

## *Материнский комплекс / Задача отца*

Здесь приведен психологически обоснованный обзор морфологии материнского комплекса. Повторяю, в психике ребенка сосредоточена огромная формирующая энергия родной матери. Восприятие ребенком матери интериоризируется в виде комплекса, эмоционального энергетического кластера, выходящего за пределы контроля Эго. Так как мать связывает сына с миром природы, телесности и сферой человеческих отношений, мальчик ощущает все ее переживания в глубине своего архетипического мира.

Иными словами, отношение мужчины к себе, другим и существующей в нем силе жизни глубоко пронизано первичным восприятием матери. В той мере, в которой она не может удовлетворить его потребности и навязывает ему свои личные комплексы, он будет страдать от травм, связанных с покинутостью и подавленностью. Покинутость не позволяет ему верить в свою полноценность и надежность мира. Из-за ощущения подавленности он не в состоянии защитить хрупкие границы своего Эго, а потому становится либо уступчивой и созависимой личностью, либо личностью испуганной, гиперкомпенсированной и властной. В любом случае мужчина не является самим собой, а живет в постоянной зависимости от своей реакции на восприятие матери, зачастую столь властное, что подчиняет его истинную внутреннюю сущность. Это компромиссное психологическое образование, которое периодически проявляется в течение всего детства, порождает мнимую личность и приводит к проекции этих первых отношений с матерью на последующие взрослые отношения. Таким образом, мужчина живет с мнимым или ложным Я[7)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "7_).

Так как ребенок полностью зависим, любая угроза помешать удовлетворению его потребности вызывает у него сильный страх. У всех мужчин существуют следы такой уязвимости, которые время от времени возникают в памяти. Они очень боятся, что их потребности не найдут удовлетворения, что их влечение перейдет в зависимость. Это состояние уязвленности, которое свойственно мужчине в любом возрасте, порождает гнев и печаль. Мужчины приходят в гнев из-за неудовлетворенности своих потребностей и печалятся о своих утратах. Когда мужчины становятся старше, получают удары и отвечают на них в соответствии со своими ролями, присущими взрослому человеку, эти эмоции стремятся ускользнуть в бессознательное. Но энергия этих эмоций не исчезает бесследно, она всегда где-то накапливается. Гнев, который испытывают мужчины, может быть очень глубоко подавлен и способен привести к длительной депрессии, или же, наряду с другими негативными эмоциями, может вызывать различные психосоматические недомогания. Мужчины могут отыгрывать этот гнев, избивая женщин и преследуя гомосексуалистов или участвуя в столкновениях между собой стенка на стенку. Их анима, которой они не доверяют, ибо она напоминает им о мире матери, находится в безвыходном положении. Вполне естественно, что это приводит к появлению раздражительности и общей ожесточенности. Печаль мужчины проявляется как меланхолия, которая, будучи зависимостью, вынуждает его незаметно оказываться под воздействием материнского комплекса или же испытывать смутную тоску по возлюбленной, которая появится в его жизни и исцелит его.

Под этой психодинамикой скрывается, с одной стороны, страх мужчины, что о нем никто не позаботится, а с другой - эмоционально подавляющий его Эго ужас возможной зависимости. Таким образом, мужчины борются с внутренней и внешней фемининностью из-за своего преимущественно бессознательного страха перед собственной инцестуальной жаждой обрести покой.

У всех мужчин глубоко внутри психики существует образ матери, который у каждого из них по-разному эмоционально заряжен, поэтому их ограниченное материнским комплексом сознание порождает хорошо защищенное и крайне узкое определение маскулинности. Мужчины породили и развили патриархальность с присущими ей правилами, иерархическим мышлением и социальными структурами и с соответствующим покорением фемининности, защищающим их от материнского комплекса. Отцы и сыновья редко разговаривают друг с другом, чтобы свести к минимуму возможность поделиться постыдной тайной: отцы сами уже кастрированы и ищут возможности кастрировать своих сыновей наподобие того, как это сделал Кронос-Сатурн. Компенсация, как и вообще проблема убийства, возникает вследствие стремления защититься, в данном случае - от кастрации. И вызванное страхом подавление комплекса, и патриархальная реакция на такое подавление отчуждают мужчин от самих себя.

Везде и всюду мужчины обречены сталкиваться со своими партнерами, социальными институтами или какими-то другими эмоциональными аналогами, которые несут в себе психодинамику детства как актуальное переживание. В действительности прошлое не является прошлым. Мать и отец живут внутри все время: не только как кровные родители, но и как образ коллективной психики. Таким образом, пусть даже бессознательно, ощущая все прежние потребности, прежний страх, прежнюю тоску, прежний гнев, мужчины проецируют свою психодинамику на Другого, который в данный момент находится рядом с ними. И тогда тот, Другой, получает власть, которую когда-то имел его кровный родитель; эту власть мужчина будет стараться по-разному ублажать, или контролировать, или даже ее избегать.

Это объясняет, почему так много мужчин приходят в гнев или начинают демонстрировать свою власть и на работе, и дома. Этим же объясняется рост числа мужчин, которых можно назвать пассивно-агрессивными. Они ощущают свое бессилие, но полны гнева и будут искать любую возможность, чтобы навредить Другому или унизить его. Ощущение ими своего бессилия становится все более острым, так как существует крайне мало примеров мужского поведения, показывающих, как мужчине самому справляться со столь серьезными кризисами и страхами, тем самым избавив других от его проекций.

Мужчины никогда не смогут смотреть на мир реалистично, то есть относиться к Другому как к действительно отличающемуся от них человеку, если не ощутят у себя внутри воздействие материнского комплекса, вызывающее периодическую смену настроения. Безусловно, для того чтобы прийти к осознанию этого, нужно немало мужества, вдохновения и спокойствия, а также планомерная работа. Мужчинам особенно трудно работать с материнским комплексом, так как лишить его власти и влияния на свою жизнь - значит подвергнуть опасности уже сформированную хрупкую маскулинную идентичность. Но, если мужчины не пойдут на риск, они остановятся в своем развитии в состоянии скомпенсированной идентичности, которое приведет их лишь к дальнейшему внутреннему расщеплению и отчуждению от окружающих.

## *Что исцеляет и кто целитель?*

Прежде чем мы перейдем к сущности вопроса о мужском исцелении, следует выяснить, что означает такого рода исцеление и где сегодня можно найти тех, кто поможет исцелиться.

В начале ХХ века Франц Кафка написал пророческий рассказ "Сельский доктор". Провинциальный врач, который отправился на вызов к пациенту в отдаленную деревню, оказался в самом центре снежной бури. Когда он наконец прибыл на место, то увидел, что все население деревни собралось вокруг молодого человека и просит врача его спасти. Врач осматривает больного и не может найти никакой болезни. Юноша умоляет врача его спасти. В это время врач видит "у него на правом боку, в области бедра, открытую рану в ладонь величиной. Отливая всеми оттенками розового, темнея в глубине и постепенно светлея к краям, с мелко-пупырчатой тканью и неравномерными сгустками крови, она зияет, как рудничный карьер. Но это лишь на расстоянии. Вблизи я вижу, что у больного осложнение… Черви толщиной в мизинец, да еще вымазанные в крови, копошатся в глубине раны, извиваясь на своих многочисленных ножках и поднимая к свету белые головки"[8)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "8_). Когда врач заявляет, что не может спасти раненого, сельчане набрасываются на него, срывают с него одежду, тем самым ритуально лишая его целебной силы, и выгоняют его из деревни, так что тому приходится самому искать дорогу домой. Все время доктор размышляет так:

Таковы люди в наших краях. Они требуют от врача невозможного. Старую веру они утратили, священник заперся у себя в четырех стенах и рвет в клочья церковные облачения; нынче ждут чудес от врача, от слабых рук хирурга. Что ж, как вам угодно, сам я в святые не напрашивался; хотите принести меня в жертву своей вере - я и на это готов; да и на что я могу надеяться, я, старый сельский врач, лишившийся своей служанки?[9)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "9_)

Рассказ Кафки несет в себе пророческий и метафорический смысл. Церковь утратила свою власть, и ей на смену пришел новый предрассудок и новый священник - в белом халате вместо черной сутаны. Однако новая религия - научная медицина - тоже не приносит спасения. Красно-розовая рана становится видимой только в результате тщательного осмотра. Наука, при всей ее поразительной силе, бессильна излечить такую рану. Так врач становится еще одним низвергнутым служителем дискредитированного божества. Кафка предупреждает, чтобы мы не устремляли свою веру туда, где нашел ей место ХХ век,- во внешний материальный мир. Наши раны - это душевные травмы, и их можно исцелить, только если дойти до души.

Врач - служитель Физиса (Природы). Врач не исцеляет, исцеляет сама природа (в переводе с латинского medicus - это "целитель", mederi - "исцелять", а docere - "вести".) Когда у нас болит тело, врач может создать условия, способствующие исцелению, но он все же не лечит душевные травмы. Это осознал Д. Х. Лоуренс несколько десятков лет тому назад:

Наше общество долго считало мужчин "машинами", "винтиками", необходимыми для получения прибыли и осуществления прогресса. Мужчины превозмогали свою боль, не имея представления о наслаждениях души, научившись думать о себе как о "механизме". Такое самоотчуждение наносит очень глубокую рану; оно продолжалось так долго и считается столь обычным, что исцеление отдельных мужчин, не говоря уже о мужчинах в целом,- дело весьма сомнительное. Но избиение продолжается, сатурнианская тень жива, мужчины играют в ту же единственную игру, стыдя тех, у кого видят недостатки. Уязвленность принимает институциональные формы и получает общественное одобрение, поэтому мужчины невольно соглашаются на собственное распятие и принимают в нем участие.

Все мужчины страдают неврозом. Само это слово предполагает наличие какого-то "механического" изъяна, но, по существу, невроз появился в результате стремления создать модель космоса и человека в эпоху Просвещения. Фактически невроз означает глубокое расщепление между человеческой душой и социализацией, между культурой общества и индивидуальной психикой. Если социальные роли не соответствуют особенностям человеческой души, человек развивается однобоко. Именно страдания, вызванные этим дисбалансом, побуждают мужчину враждовать с самим собой и с другими мужчинами.

Роль терапевта заключается в том, чтобы выявить это расщепление и наблюдать характерные для него образы. Такие образы являются симптомами. Немецкое слово Zustandsbild (симптом) означает "картина состояния", а по своему смыслу связано со стремлением психики к самоисцелению за счет установления символических связей. Симптомы проявляются и в глубинах бессознательного, и в области сознания. Они действуют как метафорические связи. Слово "метафора" образовано путем соединения греческих слов meta ("через") и pherein ("нести"). Слово "психотерапия" близко по смыслу к следующим выражениям: "обязательное проявление души" или "обращать внимание на проявления души". Юнгианский анализ является не редуктивным, а синтетическим; слово "анализ", производное от греческого analusis, означает не "осмысливать", а "раскрывать", "высвобождать". Образы, которые раскрывают или высвобождают осознанное самоощущение человека, лежат в основе процесса психического самоисцеления. Юнг отмечает:

Промежуточный продукт [т. е. образ или символ]… формирует исходный материал вовсе не для процесса растворения, а для процесса построения, в котором играют свою роль и теза, и антитеза. Таким образом создается новое содержание, определяющее всю установку, прекращая разделение и направляя энергию противоположностей в общий канал. Состояние стабильности преодолевается, и жизнь с обновленной энергией может течь к достижению новых целей[11)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "11_).

Исцеление души - процесс, который по своей сути мало отличается от творчества; поэтому он лучше всего соотносится с деятельностью художника. Художник работает с образами, которые как бы плывут прямо в его сознание. Многие художники вспоминали, что начинали с разработки одной идеи, а затем их внимание могло привлечь что-то совсем иное. По их мнению, свои лучшие работы они создают в тех случаях, когда им удается подчинить свое Эго и свой талант настолько, что они в состоянии выразить свои образы в красках, словах и звуках. Таким образом, по мнению Юнга, творческий процесс включает в себя "активизацию архетипических образов и оформление их в виде законченной работы"[12)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "12_).

Глубинная психотерапия активизирует рождающиеся в психике образы, а затем поддерживает между ними диалог. Юнг называл этот процесс трансцендентной функцией, посредством которой самость стремится преодолеть барьер между сознанием и бессознательным. Иными словами, психика стремится излечить себя сама. Такой подход к исцелению ближе к гомеопатическому, чем к аллопатическому лечению: подобное лечит подобное. Исцеление приходит вследствие резонанса, со-звучия и со-знания подобных друг другу сущностей. У мужчин наступает исцеление, если соответствующие образы моделируются их отцами или старейшинами племени, или если они сами могут активизировать эти образы. Индивидуальное исцеление, исцеление души происходит через воскрешение в памяти символических образов или действий, которые резонируют с расщеплением души или являются его выражением.

При исцелении людей в культурах с соответствующими традициями шаманы часто воспроизводят миф о сотворении мира или легенды о рождении племени, ибо такие рассказы формируют образы, пробуждающие в психике страдающего пациента трансцендентную функцию. Если такие образы воспринимаются на глубинном уровне и интегрируются сознанием, то исцеление становится возможным. Современные аналитики способствуют этому процессу, обращая внимание на эти образы, сохраняя свою приверженность им и работая с ними. Но всегда, когда совершается исцеление, оно происходит благодаря трансперсональному таинственному действу, воспринимаемому как благодать. И тогда, как напоминает нам Рильке, "мы понимаем, что внутри нас существует пространство, / в котором есть вторая бесконечная жизнь"[13)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "13_).

## *Семь шагов к исцелению*

В этом последнем разделе я приведу семь ключевых положений, утверждающих возможность исцеления. Ни одно из них не оригинально, но все они вместе могут способствовать движению в правильном направлении и отдельных мужчин, и мужского сообщества в целом.

Хочу повторить, что при всем моем уважении к участникам современного мужского движения я не жду от него больших успехов. Уже сейчас некоторые его аспекты кажутся мне несерьезными или устаревшими; наверное, я отношусь участникам мужского движения несправедливо, но, несомненно, внутренние силы этого движения истощаются. Я уверен, что коллективные изменения начнутся лишь после того, как изменится достаточно большое число конкретных мужчин. Изменение фокуса нашей культуры будет зависеть от того, на какой уровень мы можем вывести процесс самоисцеления.

Надежда на это очень слаба, но она более реалистична, чем простое ожидание внезапных сдвигов в коллективном сознании. Я полагаю, мужчины будут по-прежнему ощущать гнет традиционных предписаний Сатурна. Их по-прежнему будут призывать пожертвовать своей душой и телом ради материальных благ. От них по-прежнему будут ждать молчаливого согласия на поддержку и укрепление патриархальных ценностей, а значит, отчуждения от себя и от других мужчин. И они по-прежнему будут нести внутри ярость и скорбь вплоть до своей ранней смерти. Но я по крайней мере надеюсь на то, что отдельные мужчины постепенно будут приходить к осознанию происходящего, спасая себя и помогая спастись другим. Может быть, некоторые из них даже станут мудрыми старейшинами, которые так нужны всем нам.

Ниже перечислены семь шагов к самоисцелению, а далее мы более подробно обсудим каждый из них.
1. Вос-становите в памяти потерю отца.
2. Рассказывайте тайны.
3. Ищите наставников и учите других.
4. Рискните полюбить мужчин.
5. Исцелитесь сами.
6. Вернитесь из своего душевного странствия.
7. Участвуйте в "революции" - процессе радикальных изменений.

### 1. Вос-становите в памяти потерю отца

Если мы станем изучать свою сущность с точки зрения пола, наше отношение и к родному отцу, и к племенным старейшинам станет более критичным. Но еще со времен индустриальной революции и миграции значительной части населения в города, то есть более двухсот лет тому назад, большинству мужчин пришлось оторваться от своих корней: от своего дома, от своего дела и от собственной души. Повышение уровня экономической свободы потребовало от них адаптировать свою энергию к социальным ролям, позволяющим получать прибыль, но в то же время и наносящим душевные травмы.

Такие травмы вызывали у мужчин печаль и причиняли им мучительные страдания, и они, сами того не осознавая, наносили травмы своим сыновьям. Подобно трагическому заклятию в греческой драме, травмы переходили из поколения в поколение. Только мужчины, сумевшие осознать такие исторические травмы, увидеть их в своей родословной и вос-становить себя, то есть исцелить внутреннее расщепление, могут преодолеть историческое бремя Сатурна. Немногие из нас могут более драматично выразить свое переживание жизни с травмированным отцом, чем это сделала Шарон Олдс в своем стихотворении "Сатурн"[14)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "14_):

Поэтесса продолжает описывать, как ее отец пожирает одного своего ребенка за другим. Она уверена, что

Что значит быть мужчиной.

Сыновья часто видят, как их отцы страдают под бременем Сатурна; видел и я, как мой отец, отработав неделю на конвейере, брал в выходные лопату и разгружал машины с углем, заполняя им бункеры соседей. Многое мы тогда принимали как должное: еду на столе, арендную плату, новые ботинки. В стихотворении "Эти зимние воскресенья" Роберт Хайден вспоминает о том, как тяжело приходилось его отцу в борьбе за выживание, и одновременно о своей наивности и безразличии к его переживаниям. С болью в сердце он вспоминает:

…Говоря равнодушно с ним,
С тем, кто сделал так, чтобы в доме было тепло,
И к тому же начистил мои чудесные ботинки.
Что же я знал, что я действительно знал
Об аскетической любви и одиночестве в рабочем кабинете?[15)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "15_)

Такими были наши отцы; они были травмированы больше, чем мы можем себе представить. У них не было альтернативы и внутреннего эмоционального позволения быть самими собой; несомненно, они были одиноки. Нам не нужно стыдиться своей печали, вызванной их нелегкой долей.

Печаль по своей сути честна. Она ценит то, что было утрачено навсегда или чего уже никогда не будет. Во всяком случае, мужчины несут свое бремя чаще всего как депрессию, которую они могут даже не осознавать. Депрессия - тупик для жизненной силы; как бы глубоко мы ни подавляли переживания, вызванные потерей отца, психика об этом знает и заставляет нас нести в себе это обременяющее нас чувство. Печаль - открытое воспоминание, и хотя она в данный момент не вызывает хороших ощущений, благодаря искренности переживаний она очищает и исцеляет. Депрессия может насильно погрузить нас в глубину мрака, независимо от степени нашей активности во внешнем мире. Под ее тяжестью могут поблекнуть даже самые радостные моменты в жизни.

Один мужчина, биржевой брокер, сам загнал себя так, как однажды загнал себя его отец. Он не умел отдыхать. Все выходные он проводил на работе. У отца была только одна ценность в жизни - его работа, поэтому, чтобы заслужить одобрение своего отца, он работал на пределе своих возможностей. Даже после смерти отца его образ сохранял сильный эмоциональный заряд и по-прежнему вовлекал брокера в гонку. Даже когда он достиг более высокого по сравнению с отцом материального положения, он не мог остановиться. Наконец, после двух лет терапии брокер решил перестать работать по выходным и впервые за все время пришел на могилу отца. Там он рыдал, оплакивая ту нежность и то одобрение, которых никогда не получал от отца. Его слезы и печаль позволили ему начать движение вперед в своей жизни: в жизни, которую он вообще едва знал из-за того, что она для него была предопределена тенью Сатурна, уязвленного и уязвляющего отца.

Подавленная печаль вызывает депрессию; тем же эффектом обладает не находящий выхода гнев. Гнев - естественная рефлекторная реакция организма на травму. Однажды у меня был пациент, который случайно обмолвился, что вовлек своих сыновей в отношения инцеста. Они даже помогали ему, а он таким образом утверждал себя. Я чувствовал, как у меня нарастает гнев и одновременно сочувствие к мальчикам, искавшим отцовской любви и отцовского прикосновения, а нашедшим предателя, который воспользовался их бессилием, наивностью и неосознанным буквальным восприятием происходящего и обманул их, выдав за любовь только телесные, сексуальные отношения. Я попросил его рассказать об этом теперь уже взрослым сыновьям и быть готовым пережить их печаль и гнев, надеясь, что этот рассказ поможет исцелиться даже если не ему самому, то кому-то из его сыновей.

Многие сыновья, стремясь самоутвердиться (а это необходимо каждому ребенку), ощущают, как их терзает гнев, который проявляется в их язвах и мигренях, возникающих из-за их вынужденного послушания. Если мужчины хотят исцелиться, им нужно испытывать гнев по отношению к своим травмам и тем, кто их нанес. Можно задать вопрос: а что хорошего в таком выражении гнева, которое происходит спустя длительное время после травмы? Но, как любая эмоция, насыщенная энергией, гнев не проходит бесследно. Он всегда на кого-то переключается. Уязвленный сын будет, в свою очередь, уязвлять своего сына, если не исцелится сам и не разорвет порочный круг. Если гнев поможет разрядить атмосферу и возобновить отношения с отцом, продолжающим жить по-прежнему, значит, надо идти на риск. Если гнев еще больше увеличит психологическую дистанцию с отцом, нужно сознательно решить не вступать в конфликт. Но каждый сын должен столкнуться лицом к лицу со своим внутренним гневом, иначе он по-прежнему останется в плену у Сатурна.

Безусловно, мужчины должны более осознанно передавать свой внутренний опыт. Они явно не могут изменить прошлое, а часто не могут изменить даже внешние отношения между отцом и сыном. Тем не менее то, что им неизвестно, скрыто действует у них внутри. Приняв во внимание тонкое замечание Юнга о том, что непрожитая жизнь родителя должна стать величайшей обузой для ребенка, каждый сын, без всяких осуждающих мотивов, должен вспомнить, как на его личности отразились травмы его отца. Иначе он увидит, что живет, повторяя отцовские поступки либо реагируя на них,- в каждом случае он оказывается пленником Сатурна.

Каждый сын должен спросить себя: "Какие травмы были у моего отца? Чем он пожертвовал (если эта жертва имела место) ради меня и других? На что он надеялся и о чем мечтал? Воплотил ли он в жизнь свои мечты? Был ли он эмоционально свободен, чтобы жить такой жизнью? Жил ли он своей жизнью или по заповедям Сатурна? Как его отец и его культура мешали его странствию? Что мне хотелось бы узнать от него о его жизни и его истории? Что мне бы хотелось узнать от него о том, что значит быть мужчиной? Пробовал ли отец отвечать на такие вопросы, но внутри себя, не для посторонних? Приходилось ли ему вообще когда-либо их задавать? В чем заключается непрожитая жизнь моего отца, и, может быть, я в той или иной мере проживаю ее за него?"

Таковы в основном вопросы одного поколения к другому, которые вслух не проговариваются. Если их сознательно не задают вслух, значит, ответы на них были бессознательно прожиты внутри, зачастую вызывая травму. Когда мы задаем такие вопросы, даже если отец умер, у нас больше шансов избежать его идеализации или обесценивания. Он превращается в мужчину, больше похожего на нас самих, на брата, который прошел через такие же испытания. Тогда даже в случае серьезной травмы мы, скорее всего, будем относиться к нему с сочувствием. Если нами овладеет ненависть, мы сохраним связь с источником нашей травмы. Если мы лучше поймем своих отцов с точки зрения взрослого человека, мы скорее сможем стать отцами для самих себя.

### 2. Рассказывайте тайны

Те, кто профессионально занимается исцелением людей, знают: где существует отрицание, там гноится рана. Или же, как известно из программы "Двенадцать шагов"[16)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "16_), там, где есть сопротивление, проявляйте упорство. Жизнь мужчин основана на отрицании и сопротивлении истине. Редко приходится слышать столь неприкрытую истину, как в исповеди Пабло Неруды: "Так получилось, что я болею от того, что я мужчина"[17)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "17_). Заметим, он не говорит: я болен потому, что являюсь самим собой; больным его делает именно его роль мужчины. Самая глубокая истина, которую несут в себе мужчины, заключается в том, что их душа деформируется под воздействием внешних сил. На каждого Торо[18)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "18_), исчезающего на какое-то время в лесной чаще, чтобы снова обрести свою душу и радикально пересмотреть свою жизнь, приходится миллион мужчин и женщин, которые ежедневно соскальзывают обратно, в бездушие и коллективную анонимность. Согласно памятной фразе Торо, это ведет к жизни спокойного отчаяния.

Так как психика "знает" больше, чем сознание, эта деформация души остается и проявляется в совокупности реакций. Самая заметная реакция - оттенок грусти, преследующий мужчин всю жизнь, даже если они могут хорошо его скрывать. И опять Неруда говорит нам правду, от которой не скроешься:

Другой типичной реакцией мужчин, ставшей притчей во языцех, является их ярость: точно не определенная и неизвестно куда направленная, обращенная на себя и на других. А за всем этим "бешенством и кошмаром в наших жилах"[20)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "20_) стоит ужасный страх. Ни один мужчина не чувствует себя настоящим мужчиной. Его поведение в стиле мужчины-мачо маскирует его ужас. В. Х. Оден также раскрывает истину:

Патриоты? Маленькие мальчики,
Одержимые Огромностью:
Огромным пенисом, Огромными деньгами, Огромным шумом[21)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "21_).

Когда мужчины чувствуют, что их обманули, то есть что они угодили в ловушку, оказавшись между стремлениями своей души и социальными требованиями, им приходится притворяться, чтобы "сохранить лицо". Постепенно отчуждаясь от своей внутренней жизни, от анимы, они ожидают, что весь груз эмоций примут на себя женщины. Секс начинает играть особенно важную роль, ибо именно через секс мужчины стараются преодолеть отчуждение от своих чувств и своего тела. Они просят Другую до наступления рассвета восстановить их силы и придать им уверенности в себе, и тогда они встанут и снова отправятся на борьбу. Это делает их не менее ранимыми и зависимыми, чем раньше. Из-за того, что люди должны ненавидеть тех, от кого они зависят, возрастают напряжение и враждебность, а эрос заменяется тенью власти.

Таковы основные тайны мужчин: они чувствуют свою мужскую неполноценность, то есть неполноценность личности, которая оказалась мужчиной. Они ощущают, что разрываются между страхом и яростью, находятся в эмоциональной зависимости и при этом отвергают объект, от которого зависят. Повторяю: единственный выход из этого состояния заключается в том, чтобы осознать и признать существование этой нестерпимой истины. Можно начать с самого себя, а затем поделиться этой правдой с другими - не с женщиной, а с другим мужчиной. Этот мужчина, тоже оказавшийся во власти опасливой защищенности, может презрительно насмеяться над человеком, который говорит ему правду, причем его презрение пропорционально его страху, но он может также сделать шаг навстречу и признать своего брата.

В мифологии описывается много героических приключений: покоряются горные вершины, побеждаются великаны, поражаются драконы; но от мужчины требуется гораздо больше мужества, чтобы высказать эмоциональную истину. Современное странствие героя происходит не в реальном мире, а в душевной пустыне. Злодей может воплотиться не в образе варвара, стоящего на страже у входа, а оказаться внутренним мраком, страхом, от которого может избавить только отвага. Юнг так описывал эту задачу, стоящую перед героем:

Дух зла - это страх и запретное желание; это враг, противостоящий жизни в ее борьбе за вечность и препятствующий всем великим деяниям. Этот враг внедряет в наше тело яд слабости и старения посредством вероломного укуса змеи. Это дух регрессии, угрожающий нам материнским заточением и полным растворением и исчезновением в бессознательном. Для героя страх - это вызов и испытание, ибо избавление от страха может принести только отвага. И если не пойти на риск, то над смыслом жизни человека каким-то образом совершится насилие[22)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "22_).

Наш страх - это испытание; потерпев неудачу, мы скатываемся к хвастливой компенсации мачо или постыдному соучастию. Открыть истину своей души - первая задача. Жить в соответствии с этой истиной - задача вторая. А передавать ее другим - третья. Такая передача истины от одного человека к другому - высшее испытание в нашей жизни. Возможно, когда-нибудь потом мы перестанем "болеть от того, что являемся мужчинами".

### 3. Ищите учителей и учите других

Я уже упоминал о том, что в начале моей терапевтической практики (а это было лет 30 назад) отношение числа женщин, обращавшихся к терапевту, к числу мужчин, прибегавших к его помощи, составляло 9:1. В настоящее время без каких бы то ни было попыток с моей стороны как-то изменить клиентуру это отношение составило 6:4 с преобладанием мужчин. Такой резкий сдвиг обусловлен несколькими факторами: 1) у мужчин в целом существуют серьезные проблемы; 2) многие об этом знают; 3) психологическая атмосфера в обществе претерпела такие изменения, что посещение терапевта (которое многими мужчинами расценивается как проявление слабости) стало для них гораздо менее рискованным.

Действительно, к терапевту приходят именно те мужчины, которые обладают более сильным эмоциональным потенциалом и более честны с собой. Остальным слишком страшно. У некоторых из них существуют серьезные проблемы, например, у того мужчины, которого притащила к терапевту жена и который напряг весь свой интеллект, чтобы установить назначение лежащей у меня на столе пачки салфеток, презрительно отзываясь о слезах, которые на них попадают. Такие мужчины воюют и с близкими им женщинами, и сами с собой.

Терапия дает мужчинам уникальную возможность рассказать другому человеку о своей жизни, быть эмоционально честным и знать, что впоследствии им не станет из-за этого стыдно, поделиться с ним тайной, что значит быть мужчиной. На какое-то время мужчина становится совершенно изолированным от окружающих. Для многих мужчин терапия становится переходным ритуалом, отделением от матери и вступлением в мир мужчин. Приходя на терапию, мужчины, как это часто бывает, считают, что проблемы существуют где-то "вовне" и что если они смогут "их понять", то жизнь снова пойдет как по маслу. Наступает время, и они осознают, что до сих пор жили неправильно и что совершенный ими бессознательный выбор завел их в лабиринт, блуждание по которому привело их к еще большему отчуждению от себя. Они могут осознать, что у них нарушена связь с фемининностью, но крайне редко предполагают, что Она находится у них внутри. Они испытывают сильную тоску по отцу, хотя это переживание по своей сути является бессознательным. И в конце концов они очень часто признают, что потеряли своих богов, свою связь с природой и с собственным телом.

Часто из-за всей той боли, от которой они страдают, таких мужчин одолевает удивительная немота. И по мере осознания причины этой боли она только усиливается. Они осознают, что им необходимо учиться у мудрых старейшин и стремятся как можно лучше понять смысл своей жизни. Кроме того, они понимают, что должны исцелять себя сами; их жены и подруги не могут этого сделать. Затем они плачут, испытывают гнев и ярость, допускают у себя возможность страха. Когда все это происходит, начинается исцеление.

Разумеется, большинство мужчин не приходят к психотерапевту. Либо у них нет средств или возможностей, либо они слишком боятся той страшной опустошенности, которую могут ощутить у себя внутри. При этом они могут обратиться к другим мужчинам и передать им то, чему научились или учатся у других. Учитель - это человек, который видит обратную сторону происходящего и может нам рассказать, что она собой представляет. Когда мужчины собираются вместе, они могут многое рассказать друг другу. Но по отдельности они испуганно отстраняются от других. Мужские группы, существующие в Америке сплошь и рядом, дают реальную возможность мужчинам поделиться друг с другом своей жизнью и чему-то друг у друга поучиться, но большинство мужчин к таким группам не подойдут на пушечный выстрел и предпочтут страдать в одиночестве.

К сожалению, настоящих учителей можно найти крайне редко. Сколько мужчин прошли инициацию и интегрировали это переживание в свое актуальное Weltanschauung[23)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "23_)? Мальчики по-прежнему испытывают потребность в том, чтобы зрелый, мудрый человек показал им способ познания окружающего мира. Но кто, спрашивал Ницше, будет учить учителей? Кто будет посвящать в учителя? Повторяю: истина заключается в том, что в наше время нет коллективных ритуалов перехода, нет основанного на мифах опыта, который помог бы мужчинам совершать их странствие. Поэтому они должны совершать его индивидуально. И такие личности, как Бодхисаттва в буддизме, могут оглянуться и просто из сочувствия открыть им путь вперед.

### 4. Рискните полюбить мужчин

Совсем недавно один пациент отметил, как ему нужно и вместе с тем трудно рискнуть полюбить мужчин. Будучи догадливым и очень мужественным человеком, он признал, что проблема заключается в его собственной гомофобии, то есть в страхе перед мужчинами. Почему же он боялся мужчин, которые, в конце концов, относятся к одному с ним полу?

Да, действительно, все мы выросли, не доверяя друг другу, ибо изначально попали в конкурентное общество и должны были соревноваться между собой. Мы крайне осторожны и опасаемся, что какой-нибудь патриарх может поднять руку с большим пальцем, направленным вниз, как это принято в старых патриархальных играх. Но следует иметь в виду, что эта дилемма имеет более глубокие корни, чем социальная травма, и тогда мы можем найти подлинный внутренний источник гомофобии. Хотя мужчины свели свои отношения с женщинами до узкого, хрупкого связующего моста сексуальности, они боятся любить друг друга, чтобы не сексуализировать свои отношения. Гомофобами могут быть даже гомосексуалисты, ибо они могут испытывать даже еще более сильный страх перед мужчинами. Таким образом, снова определяющую роль играет молчаливое вмешательство страха.

Внешнее проявление физического мужского партнерства допустимо на игровом поле. Мужчины могут обниматься, дружески хлопать друг друга по плечу, держать за руки и за плечи, могут даже вместе рыдать после матча в раздевалке. В бою мужчины могут смешивать свою кровь и становиться кровными братьями. Недавно одна моя пациентка участвовала в сплаве леса во время разлива рек в Канаде. Река была опасной, и ее жизнь находилась под угрозой, однако она преодолела страх, научилась управлять своим плотом, и у нее возникла поразительно тесная эмоциональная связь с мужчиной-сплавщиком. Она сказала, что через несколько дней они стали думать как один человек, понимать все нюансы и быстро принимать решения, управляя плотом на самой стремнине. Я ответил, что она получила настолько редкий опыт, что, если бы такое переживание испытали два мужчины, они дорожили бы им всю свою жизнь.

Мало что в жизни доставляют больше удовольствия, чем когда ты приземляешь мяч на площадке соперника или резко разворачиваешься, чтобы в нужный момент отдать пас, и видишь, как твой товарищ по команде стремительно мчится с мячом к линии противника и мяч пересекает заветную черту. Наверное, это редкое ощущение единения возможно отчасти потому, что внешняя потребность вызывает трансценденцию индивидуального Эго во имя общей цели, но, может быть, еще и потому, что ситуация позволяет мужчинам ощутить свою мужскую природу, не чувствуя при этом ни угрозы своей маскулинности, ни двусмысленности. В менее душевной и менее трансцендентной обстановке старые сомнения и неоднозначность снова дают о себе знать.

Но как грустно, что у мужчин так мало трансцендентного общения, за исключением спорта и войны. Как редко мужчина встречает эмоционально близкого ему друга-мужчину! Близость между мужчинами обычно поверхностна в отличие от близости между женщинами. Подавляющее большинство мужчин скорее умрут, чем станут обсуждать свои страхи, свою импотенцию, свои хрупкие надежды. Они возлагают на женщин бремя своих эмоций. В первой главе я уже рассказывал, как устранился от обмена своими переживаниями с лидером мужского сообщества в Санта Фе, хотя, безусловно, у нас с ним было о чем поговорить. Но у меня есть друзья - один в Индианаполисе, а другой - недалеко от Вены,- с которыми я могу продолжить обсуждение темы, которую мы начали и так и не закончили обсуждать несколько лет назад. Как терапевту мне повезло, что в моей жизни случались удивительные встречи с мужчинами. Такое общение стало возможным лишь тогда, когда я стал чувствовать себя свободнее по отношению к самому себе, меньше бояться и у меня появилось желание лучше узнать себя.

Как и в парадоксальной заповеди Иисуса о том, что человек должен возлюбить ближнего своего, как самого себя, мужчины научатся любить других мужчин, если смогут полюбить самих себя. Наши ярость и ненависть к себе проецировались на других мужчин, которых мы затем избегали. Если мы признаем, что отстранились от своего брата, потому что боимся его,- а боимся его потому, что сами пронизаны страхом,- значит, мы уже сделали первый шаг к любви. Противоположностью любви является не ненависть, а страх. Сложность полюбить других мужчин - каждого в отдельности или всех вместе - заключается в том, что мы должны пойти на огромный риск, полюбив самих себя. Мужчине чрезвычайно трудно принять себя таким, какой он есть, перед лицом неудач и страха. Но замена гомофобии эросом и заботой начинается в семье.

### 5. Исцелитесь сами

Здесь мы постоянно будем возвращаться к тому, что в нашей жизни и деятельности отсутствуют старейшины племени. И мы знаем, что исцеление происходит от подобного к подобному, то есть возникают со-звучие, пере-осмысление и вос-становление в памяти. Так, уязвленные мужчины травмируют своих сыновей и других мужчин. Ряд сатурнианских жертв пополняется новыми юношами, оказавшимися между теми же жерновами. Если в этой книге и есть какое-то поучение или что-то полезное для читателя, оно состоит в том, что исцеление может и должно произойти.

Мы не можем изменить нашу культуру и ее влияние на нас. И, уж конечно, мы не можем изменить свою индивидуальную историю с огромным влиянием на нее родителей, живых или мертвых, а также способ, которым мы интериоризируем свою историю и свой культурный контекст, адаптируя себя к социально-культурным нормам, чтобы выжить. Почти все из нас сбились с пути. Мы шли, обуреваемые жаждой обрести учителя, причем один слепой вел другого.

В своей предыдущей книге "Перевал в середине пути" я привел много примеров развития в нас так называемой "временной личности" в качестве ответной реакции на детские переживания, а также показал, как мы вступаем в жизнь с этим ложным Я и совершаем выбор, который впоследствии уводит нас от самих себя, и как мы страдаем в среднем возрасте от растущего расщепления между сформировавшейся личностью и истинным Я. Всем мужчинам на любой стадии жизни необходимо преодолеть этот кризис, перейти через этот перевал и спасти свою жизнь. Разумеется, первый переход заключается в том, чтобы покинуть дом физически, не осознавая того, в какой степени взятый оттуда внутренний багаж, который приходится везде нести с собой, повлияет на будущий ложный выбор. Последний переход связан со старением и встречей со смертью.

Хорошей иллюстрацией долгов, которые должен платить не нашедший себя мужчина, служит повесть Л. Н. Толстого "Смерть Ивана Ильича". В данном случае мы сталкиваемся с мотивом "обычного" человека, причем "обычно" и само имя и отчество главного героя повести - Иван Ильич.

Иван Ильич жил бессознательно, принимая социально предписанные роли. Затем он заболел неизлечимой болезнью, и оказалось, что у него нет своего внутреннего мира, в который он мог бы уйти. Его жена и друзья были такими же "пустыми" и ничем не могли ему помочь. В конце концов он пришел к выводу, к которому часто приходит человек, посещающий терапевта: он понял, что в целом его жизнь была сплошным притворством, он жил жизнью какого-то другого человека, а вовсе не своей собственной. Затем ему пришлось пережить величайший страх, свойственный всем мужчинам: это не страх смерти, а боязнь того, что он, по сути, прожил не свою жизнь. У него не было кризиса среднего возраста, перехода от временной, связанной с детством, определяемой культурными нормами жизни к аутентичной мужской зрелости, поэтому он не только не так прожил свою жизнь, но и оказался не готов встретить свою смерть. Главное для мужчины в период кризиса среднего возраста, независимо от его возраста и социального положения,- извлечь максимум пользы благодаря рефлексивному поведению и рефлексивным установкам, радикально перестроить свою жизнь и рискнуть пережить вселяющие ужас требования своей души.

Определив роль матери (а значит, и материнского комплекса вместе с его архетипическими обертонами) в нашем развитии и установив, к чему приводит отсутствие отца и племенных старейшин, мы узнаем в самих себе то, в чем мы обязательно должны разобраться самостоятельно.

У каждого мужчины есть своя психологическая история, в основе которой лежит детское стремление получать заботу и защиту. Этот внутренний ребенок постепенно начинает выглядывать во внешний мир, чтобы там бороться и в конце концов умереть. Но так как огромная потребность в "тихой гавани" не исчезает, а постоянно возрастает, мужчины обычно взваливают это бремя на женщину. Однако большинство женщин совершенно справедливо сопротивляются исполнять для мужчин роль матери, и мужчине приходится становиться "тихой гаванью" для самого себя. Роберт Блай так описывает мужские переходные ритуалы для мальчиков австралийских аборигенов. Мужчины садятся в круг, надрезают себе вены и сцеживают кровь в сосуд. Затем, передавая друг другу этот сосуд, они пьют из него, причащаясь этой кровью, все вместе - и старые, и молодые. При этом они говорят: "Молоко матери вскормило тебя. Теперь тебя кормит молоко отца"[24)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "24_).

Вполне понятно, что мужчины боятся быть зависимыми, но им не следует бояться своей потребности в заботе и внимании. Все люди хотят, чтобы о них заботились. Мужская гиперкомпенсация зависимости в образе одинокого степного скитальца, воплощенного на экране Джоном Уэйном или Клинтом Иствудом, отдает патологией: это может подтвердить каждый, кто находился в обществе такого человека. Мужчины должны принять свою потребность в заботе и внимании. И независимо от того, в ком они видят источник внимания и заботы - в женщине или другом мужчине, им следует признать, что прежде всего они сами отвечают за то, чтобы себя прокормить и о себе позаботиться. Тогда у них появится соответствующее отношение и к страху перед другими людьми, и к потребности в них.

Если потребность в заботе является архетипической, скрытой за отношением мальчика к матери, то мы можем сказать, что его становление как мужчины тоже является его архетипической потребностью, удовлетворение которой должно прийти из мира отца. Сыну нужно видеть, как у отца развивается отношение со своей внутренней истиной, как он справляется со стыдом и страхом, как он уверенно и достойно сохраняет равновесие со своей внутренней фемининностью и как он организует окружающий его внешний мир. Уверенность в себе не следует смешивать с комплексом стремления к власти. Игра во власть кастрирует всех мужчин. Смысл уверенности в себе состоит в том, что человек чувствует в себе позитивную энергию, необходимую для решения задач, которые ставит перед ним жизнь. Человек может позволить себе окунуться в эту жизнь и бороться за обретение ее глубинного смысла. Он чувствует в себе возможность вынырнуть из нее, когда к нему вплотную подступают силы тьмы. Повторяю: было бы полезно видеть пример родного отца, чтобы развить такую уверенность в себе, но большинство мужчин создают ее каждый на свой лад.

Фактически отцовский и материнский комплексы представляют собой заряженные кластеры энергии, живущие своей жизнью, неподконтрольной сознанию. Каждый мужчина должен знать все свои интериоризированные образы и уметь различать, какое их послание свидетельствует о проблеме выживания и самосохранения, а какое - о наличии энергии, необходимой для борьбы за лучшую жизнь. Как заряжены эти кластеры? Какие внутренние и внешние послания они несут? Что происходит, если человек делает ложный выбор?

Такие же вопросы, которые он раньше задавал своему отцу, чтобы понять его и испытать его печаль, каждый мужчина должен задать и себе. Каковы его индивидуальные травмы, его устремления, какова его непрожитая жизнь? Каждый мужчина должен снова и снова задавать себе вопросы, ответы на которые он хотел бы услышать от отца. Если раньше он хотел узнать от отца, как стать мужчиной, как справиться со страхом, как обрести мужество, как сделать выбор, который не одобряют окружающие, как уравновесить мужскую и женскую энергию, куда поместить гироскоп души и как в соответствии с ним идти по жизни, то теперь он должен рискнуть задать эти вопросы себе. И даже если он не знает ответа, по крайней мере, он задает правильные вопросы. Рильке однажды написал своему юному другу:

Не волнуйтесь о том, что пока не нашло ответов в вашем сердце и попытайтесь сделать все возможное, чтобы вам нравились сами вопросы… Не ищите на них ответы, потому что вы не можете их получить и не смогли бы ими жить. А суть в том, что жить нужно всем. Сейчас живите вопросами. Может быть, тогда постепенно, сами того не замечая, в один прекрасный день вы будете жить ответом[25)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "25_).

Так, например, мужчина должен задать себе вопрос: чего именно я боюсь и почему не двигаюсь вперед? Какие самые сокровенные задачи я точно должен решить? Каково мое призвание в жизни? В какой мере я могу совместить работу с потребностями своей души? Как я могу строить отношения с другими и при этом развиваться индивидуально? Какую область непрожитой жизни отца я должен прожить и "застолбить"? Затем наступает решающий момент в жизни человека: он идет на риск, проявляет отвагу, чтобы прожить эти вопросы в экзистенциальном мире. Быть мужчиной - значит знать, чего ты хочешь, а затем мобилизовать свои внутренние ресурсы, чтобы достичь желаемого. Такой взгляд может показаться слишком упрощенным, но это не так. Ибо в самом начале человеку крайне трудно понять, чего он хочет. Как ему отделить внутреннюю истину от какофонии личных комплексов и предписаний культуры? И где человеку взять мужество, чтобы жить в реальном мире, после того как он обретет свою внутреннюю истину?

Именно постановка перед собой таких вопросов, а также проявление отваги в процессе странствия во внешнем и внутреннем мире превращают мальчика в мужчину. Наше прошлое, отягощенное тенью Сатурна, которая заложена в нашей культуре, играет очень важную роль, но человеческая психика обладает большими ресурсами, и ее взбунтовавшаяся энергия будет вытеснять прошлое, чтобы создать иное будущее. Юнг однажды заметил, что мы не решаем свои проблемы, а перерастаем их[26)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "26_). Именно эта способность психики к росту осознания открывает возможность исцеления. Каждому из нас по-прежнему хотелось бы почувствовать материнское тепло и заботу и оказаться за сильной спиной отца, который бы прокладывал нам путь. Но это невозможно. Чтобы удовлетворить свои потребности, каждый мужчина должен избавиться от директив своих родительских комплексов и принимать собственные решения. То, что не смогли активизировать родители или что было активизировано лишь частично, теперь должно мобилизоваться самостоятельно.

Мне вспоминается мужчина, который в детстве, во время Второй Мировой войны, потерял отца. Не один год он скорбел о своей потере, постоянно ощущая себя во враждебном мире и чувствуя свою неустроенность и незащищенность. Часто у него возникала привязанность к сильным и знающим мужчинам, а иногда - увлеченность разными идеологиями, в которых он искал силу и мудрость отсутствующего отца. Как-то, проводя целую неделю отпуска в Кейп Мэй, он несколько раз вступал во внутренний диалог со своим мертвым отцом, задавая ему такие вопросы, которых у него никогда не было возможности задать, когда отец был жив. Он чувствовал у себя внутри присутствие того, с кем он мог говорить и кто фактически отвечал на его вопросы.

Разумеется, по сути, он разговаривал не с реальным отцом, а с образом отца, то есть с той частью своей личности, которую возбудили эти вопросы. Образ родного отца появился не для подражания; он оказался необходим, чтобы всем своим обликом и поддержкой активизировать у сына архетипический образ отца. Если отец отсутствует или сам слишком травмирован, чтобы выполнять свое назначение, у сына появляется или на всю жизнь остается ощущение внутренней пустоты. Сын в значительной мере или даже полностью может решить эту проблему, обратив свои вопросы, страхи и желания внутрь себя и проявляя должное почтение к своим внутренним образам. Благодаря сновидениям и активному воображению сын в конечном счете сможет войти в контакт с образом отца и получить от него поддержку.

На кровных родителях лежит большая ответственность, связанная с активизацией в их ребенке жизненной силы, существенно превосходящей их умеренную жизнеспособность, которую они передали бы ему вместе с собственной травмой. Но, обладая мужеством и совершая глубокую внутреннюю работу, сын может обойти ограничения, налагаемые родительскими травмами. Эту работу он делает не только для себя, но и для мира, в котором живет. Никос Казанцакис сформулировал эту задачу следующим образом:

Человечество в целом - это ком грязи; и каждый из нас - тоже ком грязи. В чем состоит наш долг? Бороться, чтобы из навоза нашего тела и души мог вырасти и распуститься маленький цветок[27)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "27_).

Жук-скарабей, известный тем, что катает комья грязи, в древнем Египте считался священным насекомым, ибо египтяне видели, как из кома грязи обязательно появляется нечто живое. Так и каждый из нас может избавить свою израненную душу от хлама индивидуальной истории.

6. Совершите душевное странствие

Благодаря мужеству женщин, выражавших протест в отношении традиционных ролей и социальных институтов, отрицающих равенство и уникальность, сегодня мужчины могут свободно раскрыть свою первую тайну: их жизнь тоже ограничена определенными социальными ролями. Женщины первыми встали на путь, ведущий к освобождению. Вполне объяснимо, что многие мужчины сопротивлялись освобождению женщин: они не только чувствовали, как что-то уходит от них, но и думали, что их вполне устраивает исполнение строго определенного набора социально-половых ролей. То, что их роли содержали в себе элемент притеснения, большинство мужчин просто не осознавали, пока женщины не заставили их внимательнее на себя посмотреть.

Среднестатистический мужчина по-прежнему с отвращением относится к осознанию своей жизни, пока жизнь не заставляет его измениться, а изменение всегда вызывает тревогу. Но когда он осознает, что изменения, сопровождающиеся тревогой, предпочтительнее депрессии и ярости, вызванных ограничениями, то изменения кажутся ему более привлекательными. Юнг заметил, что невроз неизбежно возникает в том случае, когда неограниченные возможности личности подчиняются налагаемым культурой ограничениям:

Я часто видел, как люди становились невротиками, потому что довольствовались неполными или неправильными ответами на вопросы, которые ставила им жизнь. Они стремились к успеху, положению в обществе, удачному браку, а оставались несчастными, даже когда достигали всего этого. Эти люди, как правило, духовно ограничены, жизнь их обычно малосодержательна и почти лишена смысла. Обычно, как только они находят путь к духовному развитию, невроз исчезает[28)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "28_).

Перечисленные Юнгом ложные цели и золотые идолы соответствуют западной мечте об успехе; при этом мужчины не чувствуют себя успешными, даже если достигают этих целей и приносят жертвы этим идолам. Они ощущают напряжение, испытывают стыд и одиночество. Кто из нас может забыть семью, стоящую у могилы Вилли Ломана, героя книги Артура Миллера "Смерть моряка"? В то время как его друг Чарли произносит панегирик рабочему человеку, ушедшему в трудные времена в иной мир, сын Вилли изрекает грустную истину: "Чарли, этот человек не знал, кем он был" [29)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "29_).

Трудно себе представить более печальные слова о жизни мужчины, особенно такого, который занимался тяжелым трудом и был искалечен. Но зачем нам жить здесь, на этой планете, если не пытаться себя познать? Мужчины перестали задавать нужные вопросы, а потому продолжают мучительно страдать до самой смерти. Они могут спасти себя, только возродив в душе ощущение своего внутреннего странствия. Они просто обязаны это сделать, у них нет другого выхода.

Недавно один пациент рассказал мне следующий сон:

Я нахожусь в воде с еще одним мужчиной. У него свело ногу. Он тонет. Мне надо ему помочь, но я плохо плаваю. Мне нужно что-то сделать. Мне страшно, но все равно я ныряю вниз, нахожу его на дне и вытаскиваю наверх. Делаю ему искусственное дыхание. Больше некому. Он начинает дышать и приходит в себя.

Тонущий мужчина - это сам сновидец, интуитивное эго-сознание которого знает, что он должен спастись. Но спастись он может, только если погрузится в свои собственные глубины и возьмет на себя ответственность за оживление, то есть за восстановление дыхания ("re-spiration" - в-дыхание, в-несение духа, spiritus). За нас никто не может этого сделать; нам нужно снова встать на путь героического странствия и погрузиться в свои глубины. Это настоящая мужская работа, работа спасателя.

Совершив внутреннюю работу, мужчины смогут внимательно посмотреть на окружающий их мир. Большинство мужчин ищут самоутверждение во внешней деятельности, но они все равно не ощущают своей значимости, даже если достигают успеха. Эта деятельность нужна им для утверждения своей идентичности, если не проделано достаточно внутренней работы в процессе индивидуации. Как заметил Альбер Камю, "без работы жизнь загнивает. Но когда в работе нет души, жизнь задыхается и умирает"[30)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "30_). Даже если у нас нет возможности пренебрегать материальной стороной жизни, мы все равно должны быть уверены в том, что наша работа придает смысл нашей жизни. А значит, мужчинам приходится решать заново, кто они и на что им тратить свою драгоценную энергию.

Ни один мужчина не может покинуть дом или оказаться в чужом для него мире, не испытывая глубоких душевных и телесных страданий. Но он должен научиться сказать самому себе: "Я не должен отождествлять себя ни с моей травмой, ни с моей защитой от этой травмы. Я совершаю свое странствие". Полученные травмы могут погубить душу, а могут развить работу сознания. Но лишь возрастающее сознание может каким-то образом озарить странствие. Мигель де Унамуно выразил этот вызов так:

Чтобы мужчина мог спасти себя сам, ему нужно возобновить душевное странствие. Он должен снова обрести способность увидеть себя в безграничном и вечном мире, который гораздо шире окружающей его действительности. Юнг задается вопросом о человеке, и этот вопрос каждый из нас должен адресовать себе:

Связан он с чем-то бесконечным или нет? Это насущный вопрос его жизни… Если мы понимаем и чувствуем, что здесь, в этой жизни, у нас есть связь с бесконечным, наши желания и установки изменяются. В конечном счете мы чего-то стоим, если только что-то собой представляем, а если нет, значит, наша жизнь была потрачена впустую[32)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "32_).

Дело не в том, что именно мужчина чувствует и какой оттенок принимают эти чувства: религиозный, политический или семейный. Он сам представляет собой свое странствие, и это обстоятельство имеет решающее значение. Вполне понятен ужас, который он может испытывать, находясь в бурных водах жизни, но, отказываясь от необходимости плыть под парусами, ухватившись за любую идеологию или зависимость от кого-то, он теряет свою маскулинность. Пришло время быть честными перед собой, признать страх, но - продолжать странствие.

Требование совершать странствие - это не оправдание нарциссизма. Мужчина по-прежнему должен выполнять взятые на себя обязательства по отношению к другим, чтобы нести свою ответственность. Вместе с тем он слышит у себя внутри неумолимый зов индивидуации. Если же, забыв об этом зове, он станет разбрасываться в течение всего короткого пребывания на Земле, то станет проблемой для окружающих. Совершать странствие в мире души - значит, помогать природе, жить ради людей и таинства, которое превращает нашу жизнь в потрясающий эксперимент. Тогда мы будем служить воплощением незримого, освещая этот короткий период времени между двумя великими таинствами[33)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "33_).

7. Присоединитесь к "революции" - процессу радикальных изменений.

Если эта книга вызывает пессимизм в отношении близких социальных изменений или скептицизм в отношении мужского движения, она все же несет в себе оптимизм, связанный с возможностью каждого человека расширить свое сознание, найти в себе мужество, чтобы измениться, перевернуть свою жизнь и тем самым привнести это изменение в мир.

В историческом плане изменения наступают тогда, когда культура становится слишком односторонней. Тогда компенсация возникает в бессознательном всех людей, живущих в этой культуре. Она проявляется в том, что человек обретает дар интуитивных озарений; иными словами, человек, для которого содержание бессознательного становится более доступным, извлекает из глубины бессознательно отвергавшиеся ценности. Художник, возможно, становится первым, кто начинает воплощать в своей работе эти ценности, и тогда он опережает свое время. Он может страдать от насмешек, социального отвержения или, хуже того, от безразличия, но брошенные им семена начинают понемногу прорастать у других людей. Пророка можно замучить, однако его истина все равно бросает обществу вызов. То же самое происходит и сейчас: кота выпустили из мешка, узы Сатурна ослабли. В воздухе ощущаются перемены. Нет ничего удивительного в том, что диктаторы подавляли художников и людей, обладавших предвидением, ибо они - самые опасные для сатурнианского контроля, на котором основано групповое мышление.

В XIX веке дети были собственностью, которую можно было продать или отдать внаем. Женщины были бесправным имуществом, недостойным уважения. И с самого начала истории мужчины подавляли и притесняли друг друга. И если сейчас мы стали восприимчивы к правам детей, а женщины требуют и получают заслуженное уважение, то мужчины в значительной степени превратились в лишенные души машины. Когда французский генерал Льюти собрался посадить молодое деревце, его предупредили, что пройдет целых сто лет, прежде чем оно расцветет. "Раз так, значит, нужно сделать это прямо сегодня",- ответил он[34)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "34_). И мы тоже должны немедленно начать делать то, что собирались сделать. Каждый из нас - это часть проблемы, и на индивидуальном уровне - часть ее решения. Пока мы не станем свободными, ничто не изменится.

Наступило время перестать лгать: время противостоять тем, кто говорит, что мужчиной является тот, кто обладает властью над другим мужчиной, женщиной или ребенком. Наступило время противостояния тем, кто подавляет других: страшным фанатикам, елейным политикам и им подобным. А главное, наступило время нарушить деспотическое молчание, продлевающее владычество Сатурна, заставляющее мужчин стыдиться и разделяющее их между собой. Пусть мужчины расскажут о своих тайнах. Это нити лилипутов, которые связывают Гулливера.

Присоединение к "революции" вовсе не означает борьбы за тарелку супа. Это означает, что человек становится честным по отношению к своей жизни. Революция начинается "дома", во внутреннем мире. Теперь читатель знает, что он не такой чужой, что он может позволить себе испугаться, что, по существу, он не один, что другие переживают то же, что и он, и страдают вместе с ним где-то рядом.

"Революция" начинается, когда мужчины прекращают себя обманывать, когда они осознают свои тайны и берут за них на себя ответственность. Они по-прежнему должны бороться и страдать, но теперь они могут быть честными. Они должны начать "революцию" с самих себя и осознать, что предъявление Сатурном своих прав, на признании которых они выросли, кастрирует и губит их так же верно, как это делали старые деспотические боги своими кастрирующими серпами.

Мужчина, который избавляется от тени Сатурна, очень много делает и для других, знают они об этом или нет. Он твердо знает, что никто не сможет взять над ним власть, пока он сам этого не позволит. Он принял для себя необходимость своего душевного странствия. Его жизнь приобретает новый смысл, и его мольба, по выражению Казанцакиса,- "это доклад солдата своему генералу: вот что я сегодня сделал, вот как я сражался, чтобы выиграть бой на своем участке, вот с какими препятствиями я столкнулся и вот как я планирую сражаться завтра" [35)](http://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2779" \l "35_). Когда один, другой, третий мужчина начинают брать на себя ответственность за свою жизнь, старые деспоты ослабляют свою хватку.

Как известно, однажды до Зевса дошел слух, что во Вселенной есть сила, больше, чем сама власть, и Громовержец до смерти испугался. В своей обычной бычьей манере Зевс со своими подручными, Силой и Могуществом, самодовольно властвовал, внушая страх всем вокруг. В ущелье Кавказа страдал даже Прометей, само имя которого предвещает революцию. Но энергию никогда нельзя подавить. Эту силу, которой боятся все быки и деспоты, зовут Справедливость, и перед ней должны испытывать трепет даже боги.

Когда низвергнут бог-тиран, когда люди уходят из-под тени Сатурна, когда они отказываются от общественных ожиданий и занимаются поиском своего пути, возвращается справедливость. Да, пока большинство мужчин все еще испытывает притеснение; они отыгрывают свою боль, притесняют других мужчин, ущемляют женщин и обижают детей. Естественно, здесь не может быть справедливости. Но каждый из нас обязан ее найти, сначала в своем сердце, а затем на долгом пути, который ведет вперед.

инициация

Чувство безопасности — вот обязательное условие для развития истинной женственности! А защищенность закладывается в психику в период созревания девочки-девушки-женщины. Был ли папа в семье? Как папа относился к маме? Восхищался ли папа дочкой? Покупал ли ей наряды, украшения, цветы? Если ответы на эти вопросы не радужные, то скорее всего ваша женская часть самостоятельно занимается вопросами безопасности и выживания, и расслабиться ей никак нельзя…

ащищающий, кормящий, решающий Мужчина (ответственность за себя, за семью, за мир)- вот что ищут в мужчинах зрелые женщины. Признаки Истинной Мужественности: решает все вопросы, исходя из потребностей всех, кто под его покровительством. Непременное почтение к родителям и старшим, но на первом месте в ценностях у него своя семья (жена и дети), а не семья родителей (папа, мама, братья, сестры). Обеспечивает себя и свою семью. Жена и дети чувствуют себя защищенно рядом с ним на всех уровнях: информационно, физически, финансово, эмоционально, духовно. Отсутствие претензий к женщинам.
10. Зрелость-роскошь в нашем мире. И ее можно создать самому вместо упреков в сторону родителей. И решение заняться самостоятельно своей жизнью, зрелостью, психологическим состоянием может стать первым шагом на пути к зрелости-взять свою жизнь в свои руки!
11. Стать зрелым и счастливым человеком-ваш самый большой вклад в мир. Этим вы обогатите себя, своего партнера, своих детей, своих родителей, ближний и дальний круг знакомых. Вместо того, чтобы раздавать советы и предъявлять претензии, станьте счастливым и зрелым… тогда окружающие сами спросят вас, как к этому прийти. Вы станете гордостью для супруга/супруги, примером детям, вдохновением для всех остальных.

Агрессия. Часто или под запретом, подавлена, пассивна или наоборот, неадекватна в большинстве ситуаций, слишком огромная и разрушающая всё вокруг. Агрессия мальчика в ходе его взросления, в идеале, из разрушающей превращается в защищающую, созидающую (при мудром руководстве родителей). Агрессия девочки/женщины выражается в четком осознавании своих желаний и в способности отстоять свои границы.
Без агрессии нет сепарации и нет дороги в мир взрослых. А в мире взрослых агрессия уже познана и служит на благо и созидает. В мире Взрослых людей это просто сила, энергия.
18. Сепарация от родителей-это способность принимать решения в своих интересах, даже зная, что родителей это решение расстроит. Нет страха сделать больно родителям своими обдуманными выборами и решениями. Нет желания угодить родителям даже ценой своих планов. Сепарация проходит всегда через боль и агрессию. После этого отношения восстанавливаются и становятся более близкими, откровенными, дарящими тепло. Отношения строятся на взаимном уважении, как между любыми двумя взрослыми людьми.
19. Структура личности (психики) каждого человека состоит из детского слоя и мужско-женского взрослого слоя, подобно Инь-Ян. Все части должны ресурсно работать для гармоничной внутренней и внешней жизни.

# МУЖСКАЯ ПСХОЛОГИЯ

маскулинности и фемининности: наличие пениса и рациональный ум.

И. Кон как В психологической науке существуют два принципиальных, культурно закрепленных отличия способ выражения половой принадлежности и отражение социальной иерархии рассматривает пенильный дисплей [106]. При этом автор отмечает, что подобный способ полового разделения существует не только в человеческом обществе, но и в животном мире. С этой точки зрения наличие и демонстрация мужского полового органа считается значимым моментом в рамках самоутверждения и используется для обозначения иерархии. При этом процессы самоутверждения имеют четко обозначенные правила, связанные не только с демонстрацией полового органа, но и с контролем эрекции.

Кроме физиологического эрекция имеет коммуникативный характер и социальный смысл. Умение вызывать и контролировать эрекцию рассматривается И. Коном как прообраз мужского самоконтроля. Автор отмечает, что борьба с «неуправляемым членом» является постоянным элементом мужского самосознания [106, с. 49]. Продуцируясь в культуре, пенис как элемент мужского господства превращается в некий абстрактный образ (фаллос). В отличие от пениса, который является частью мужчины, фаллос является обобщенным символом маскулинности, власти и могущества. Не имея материальной реализации, фаллос всегда должен находиться в эрегированном состоянии как образ власти.

Существует достаточно много значений фаллоса: репродуктивное, детородное (вплоть до оплодотворения всей природы), демонстрация власти и могущества, культурное. Последующая от этого понимания фаллократия является, по сути, обозначением культуры мужского господства.

Однако в фаллоцентрической культуре скрыт ряд сложностей, связанных с формированием мужского самосознания. Сравнивая свои реальные пенисы с фаллическими символами и их стандартами, многие мужчины склонны предъявлять к себе достаточно завышенные требования по поводу размеров полового члена, качества и времени эрекции, ее постоянства. Завышенные требования возникают также касательно возможностей удовлетворения женщин, оплодотворения и т.д. В мужской культуре существует достаточно много мифов по этому поводу, возникающих на всем протяжении развития человечества. Данные процессы заставляют мужчин испытывать комплекс неполноценности и предпринимать невротические попытки преодоления собственной половой принадлежности.

В результате во все времена, несмотря на господствующие представления о нормах, размерах и свойствах полового члена, существовала коммерческая индустрия, направленная на увеличение фаллических свойств пениса (а по сути — на увеличение признаков господства и власти). Так, в Камасутре вместе с обозначением превосходства качеств небольшого члена есть глава «О способах увеличения» (полового члена) (Камасутра VII, 63). Существует множество рецептов в народных традициях всех культур мира для увеличения размеров пениса и продолжительности полового акта. О невротичной сексуальности современной культуры особо можно не упоминать. В ходу столь огромное количество способов и техник увеличения размеров и свойств пениса, что это является крайне выгодным направлением бизнеса (начиная от специальных мазей, «Виагры» и т.д.). Необходимо отметить только то, что основной контингент потребителей данной индустрии не имеет сложностей с эрекцией или размером пениса. Этот процесс связан прежде всего с тем, что размеры и качество эрекции мужчины связывают не с сексуальной функцией, а со статусным и иерархическим различием. При этом важно, что власть, которую дает фаллос, — это власть не только над женщиной, но и над другими мужчинами. Многие авторы, анализируя специфику фаллического воспитания мужчин, отмечают (И. Кон, У. Оден), что описываемая 3. Фрейдом «зависть к пенису», возможно, присуща не столько женщинам, сколько мужчинам.

Как мы уже упоминали, подобное фаллоцентрическое воспитание приводит к формированию невротического отношения к пенису, вплоть до нарушения мужской идентичности с постоянными попытками достижения компенсации. Учитывая, что маскулинность практически полностью отождествляется во многих культурах с сексуальностью, у мужчин может возникать невротическая связь между собственной сексуальной реализацией и позитивной маскулинной оценкой. Утрата сексуальности для многих мужчин оценивается как утрата мужественности, т.е. превращение в существо «третьего пола».

Необходимо отметить, что подобные переживания, несомненно, есть и у женщин. Они в отличие от мужчин связаны с утратой способности к материнству. Для женщин, переживших операцию по удалению матки или груди, также свойственна утрата своей половой идентичности.

На наш взгляд, вышеописанный невроз может компенсироваться только гендерной идентичностью, связанной с соответствием психологическому полу, компенсацией сексуальной функции социальной наполненностью.

Второй отличительной характеристикой маскулинности считается рациональность в противовес женской эмоциональности. Воспевание разума (логос) формирует логоцентризм, также просматриваемый как значимый момент формирования современного общества. Необходимо отметить, что несмотря на существующие в психологии тенденции к объединению фалло- и логоцентризма в единую характеристику (Ж. Лакан (*J. Lacan)),* эти два начала чаще всего находятся в антагонизме. Одно из основных требований к современному мужчине — холодный ум — крайне плохо сохраняется при активизации сексуальности. В культуре существует огромное количество поговорок об антагонизме логоса и фаллоса. Появление влечения рассматривается в этом контексте как потеря воли. По сути, мы говорим об еще одном мужском конфликте: конфликте между влечением и попытками добиться полного управления своим пенисом. Таким образом, возникает еще одна невротическая тенденция, которая оказывает серьезное влияние на психику мужчин.

В результате мы можем говорить как минимум о трех противоречивых тенденциях, связанных с формированием мужчины: конфликт между эросом и логосом; невротические ощущения сексуальной неполноценности по сравнению с культурно демонстрируемыми образцами фаллоса; фаллократическая доминантная культура, в которой сексуальные способности являются признаком господства и иерархии. На наш взгляд, данная ситуация приводит к тенденциям демонстрации агрессивности и силы как способу сохранения власти, усиливающейся в случае возникновения внутренней неуверенности. Кроме того, мужчина находится в постоянном процессе поиска подтверждения собственной мужской идентичности, связанной опять-таки с сексуальными возможностями. Все это может приводить к увеличению потребности в гиперкомпенсации через усиление агрессии деструктивного характера или пассивности, приводящей к компенсации через игровые средства. Однако современная ситуация, связанная с разрушением стандартных образцов маскулинности и снижением социальной гендерной разницы, характеризуется рядом серьезных изменений. С одной стороны, несмотря на фаллократию воспитанием мальчиков занимаются женщины, а вовсе не мужчины, с которыми мальчик мог бы идентифицироваться. С другой стороны, отношения между мужчинами претерпевают серьезные изменения, не давая возможности мальчикам перенимать мужские образцы поведения. Кроме того, большое количество маскулинных женщин, с которыми сталкиваются современные мужчины, также ведет к изменению специфической гендерной роли. Несмотря на это отличия психологии мужчин и женщин все еще сохраняются. Мужчины по-прежнему демонстрируют привычную им модель поведения и мотивацию, связанную с потребностью в достижении. По-прежнему более агрессивны, доминантны, сохраняют специфические особенности мужских социальных сценариев. Интересным являются изменения культурно демонстрируемых образцов мужественности, в которых мужественность связывается не с высокой агрессивностью и сексуальностью, а с самодостаточностью и социальным преуспеванием [167].

Существуют разные каноны маскулинности. И. Кон (2009) рассматривает вопросы маскулинности в контексте своей работы «Мужчины в меняющемся мире» [102]. Так, классический образ мачо является подобием альфа-самца в животном мире. Это мужчина, имеющий большое количество сексуальных связей и считающий себя действительно единственным настоящим мужчиной. Он склонен создавать элитарные клубы для «настоящих» мужиков. По мнению автора, идеологами новой маскулинности являются мужчины, которые по тем или иным причинам не смогли войти в элитарный мужской клуб и испытывали в детстве какие-то сложности с маскулинной идентификацией. С этой точки зрения формируются совершенно другие стандарты маскулинности.

Особое значение автор придает константам мужского самоутверждения. Рассматривая константы и глубинные диспозиции, от которых зависит поведение мужчин, автор выделяет несколько таких констант.

Во-первых, общая модель мужского поведения и мотивации, которая по-прежнему сохраняет у мужчин желание кем-то стать, потребность в достижении и проекции во вне. Мужчины по-прежнему имеют инструментальный стиль жизни и варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей.

Вторая константа — извечная мужская потребность отличаться от женщин. На самом деле отделение от женского начала является важным аспектом мужской идентичности. Для многих мужчин быть мужчиной значит не быть женщиной. С этой точки зрения маскулинная дифференциация, по мнению многих авторов, начинается с отрыва мальчика от матери и продолжается в течение всей жизни в различных «уходах», т.е. аспектах отделений от матери. Заканчивается такое отделение мужской инициацией, специфика которой зависит от культуры, в которой мальчик проживает, начиная от обрезания крайней плоти и заканчивая уходами из дома, подвигами и т.д.

Третий аспект связан с иерархией мужского общества. С этой точки зрения мальчика делают мужчиной другие мужчины (отец, другие взрослые мужчины, которые совершают обряд инициации). Женщина не может воспитать мужчину.

Четвертый аспект — гомосоциальность (ориентация на представителей собственного пола). Гомосоциальность широко распространена в подростковом возрасте, однако может существовать за его пределами. Многие авторы, например Л. Тайгер [167], считают мужскую гомосоциальность одним из элементов феномена мужской солидарности, другие видят проявление неосознаваемого эротизма. С этой точки зрения гомосоциальность — стремление находиться в обществе только своего пола — дает много психологических смыслов для каждого мужчины.

Пятым аспектом являются вопросы гендерного разделения труда, которые в настоящее время серьезно изменены. Гендерные различия в производстве, содержании и направленности деятельности по-прежнему сохраняются, несмотря на взаимопроникновение профессий в различные гендеры.

Следующим важным аспектом является сохранение таких особенностей мужского характера, как агрессивность и склонность к насилию. С одной стороны, наблюдаются попытки снизить проявление подобных особенностей мужчин. С другой стороны, многие авторы говорят, что мужская агрессивность имеет природные предпосылки и ее снижение не приведет к хорошему результату. Возможны изменения внутреннего содержания этих понятий, тем не менее агрессия в мужском характере должна занимать значимое место. Насилие в проявлениях мужчин чаще является не гендерной характеристикой, а групповой. Насилие, сексуальная агрессия являются сложным явлением, связанным с переплетением социокультурных, индивидуально-психологических факторов, которые сохраняют свою значимость. Авторы, исследующие специфику проявления насильственных отношений в группе мужчин с разной маскулинностью, говорят о том, что чаще к насилию прибегают лица, не имеющие четкую, ярко выраженную маскулинную ориентацию, а наоборот, мальчики со слабой маскулинностью. Таким образом, насилие для многих подростков является аспектом самоутверждения.

По-прежнему сохраняются аспекты мужской сексуальности. При всем выравнивании мужских и женских сексуальных сценариев мужчины отождествляют маскулинность со своей сексуальностью, рассматривая ее как значимый показатель своей мужской силы, включая размеры пениса, эрекцию, частоту сношений и т.д. Мужская сексуальность по-прежнему остается предметной и мало связанной с эмоциональной близостью. Переживается сексуальность как завоевание и достижение, а не как выстраивание отношений.

В настоящее время возникло достаточно большое количество общественных движений, так или иначе поднимающих «мужской вопрос». С одной стороны, существует движение, выступающее против феминизации общества и рассматривающее мужскую агрессию как единственно верную. В данном движении принцип женского равноправия рассматривается как подрывающий устои общества и семейные ценности. Главный призыв данного направления — это возвращение к мужскому лидерству. С другой стороны, существует мифопоэтическое движение, основной идеей которого является направление мужчин на путь духовного поиска для возвращения естественной маскулинности. С третьей стороны, достаточно активно проявляют себя фемининное движение и гомосексуальные общества.

Таким образом, в настоящее время вопросы мужской психологии являются крайне актуальными, однако единого подхода к специфике мужской психологии и стройной системы в данном разделе психологических исследований не выстроено. Попробуем рассмотреть мужскую психологию с точки зрения архетипической концепции К. Юнга. Напомним, что архетипы изначально базируются на эволюционной задаче и являются специфическими бессознательными ипостасями, формирующими поведение.

Мужская эволюционная задача в первую очередь связана с потребностью как можно шире распространить свои гены. Это определяет основные эволюционные программы мужчин: рождение потомства; защита потомства от внешней угрозы; создание условий для его выживания. Данные генетические программы сопровождаются наличием врожденных психических новообразований (ипостасей), соответствующих мужчине и определяющих поведенческое реагирование на те или иные ситуации. В мужской психической структуре личности представлены четыре ипостаси. Идеальным считается случай, когда все четыре ипостаси уравновешены, однако бывают ситуации, когда преобладает одна из ипостасей или пара (доминирующая пара). Р. Мур *(Moore)* и Д. Жиллетт (*Gillette)* [по 174], рассматривая мужские архетипы, выделяют четыре основных ипостаси: король, воин, волшебник, любовник.

Король (отец) — это архетип мужской зрелости. Среди основного психологического содержания данного архетипа такие психологические свойства, как благородство, достоинство, материальное и духовное богатство, ответственность за судьбу семьи, рода, отцовства. Необходимо отметить, что данный архетипический образ соответствует классическим представлениям о зрелой мужественности, включая доминантное содержание структуры архетипа. В данном архетипе воплощается организационная функция мужчины, способность к власти и управлению. Однако в случае бессилия в управлении данный архетип становится жестоким с целью компенсации возникающей неполноценности.

Воин (защитник) — несомненно, имеет как позитивный, так и негативный полюс. Позитивный полюс касается потребности в сохранении и защите того, что мужчина считает своим, что важно и ценно для продолжения рода. Защитник по сути реализует свою природную агрессию. В полной силе архетип воина содержит такие мужские качества, как доблесть, честность, справедливость, чистота помыслов, осознанность. Негативный полюс защитника — убийца, способный уничтожать все подряд. В данном контексте природная мужская агрессия выходит из-под контроля Эго. Архетип содержит такие качества, как глупость, ограниченность, трусость, бесчестность, потеря доблести.

Волшебник — связан с возможностью воплощения мужской энергии и замыслов в жизнь, возможностью приспосабливаться к новым условиям, преодолевать всевозможные препятствия. Негативным полюсом данного архетипа становится способность к манипуляции, трюкачеству, контролю. В таком варианте данный архетип приводит к шулерству.

Любовник — архетип достаточно мощный, но крайне противоречивый. С одной стороны, данный архетип проявляется в виде эроса и взаимного влечения, с другой — в виде нарциссизма и эгоистической потребности в самолюбовании, приводящей к мужской ненависти. В полной силе данного архетипа кроются такие качества, как романтичность, мужское достоинство, культ прекрасной дамы. Если же архетип искажен, то это влюбчивость, неспособность к крепким отношениям. В крайнем варианте это — слабый мужчина, бессильный возлюбленный, находящийся под влиянием женщины.

Таким образом, в зависимости от доминирования стереотипа мужское психологическое пространство будет наполняться специфическим содержанием, влияющим на мироощущение и выстраиваемые отношения с женщинами.

Достаточно популярным в описании индивидуальных особенностей мужчины является трансактный подход, в рамках которого рассматриваются те или иные жизненные сценарии, сформированные в процессе воспитания. Специфику подхода мы описывали в параграфе о женской психологии.

Структурный анализ мужской роли (Ходжи Викофф *(Н. Vyckoff)*[по 184].

С точки зрения структурного анализа мужчин приучают соответствовать специфическому сценарию:

• они должны вести себя логично, преуспевать в точных науках и

мыслить логически, т.е. развивать своего Взрослого;

• не развивать заботливого Родителя, т.е. не уметь сочувствовать,

заботиться о других, утешать;

* • не вступать в контакт со своим естественным Ребенком, т.е. игнорировать собственные чувства;
* • не развивать маленького Профессора, т.е. не развивать интуицию.

Иначе говоря, структура мужского Эго, которое является результатом полоролевого программирования, состоит из слабого заботливого родителя, сильного взрослого, слабых частей естественного ребенка и маленького Профессора.

Максимально распространенные мужские сценарии

Большой и сильный папочка. Данный мужчина посвящает свою жизнь ответственности за семью и всех близких. Принимает за них решения, планирует их будущее, решает их проблемы. Наслаждение от жизни получает только от преданности домашнего окружения. По существу, является семейным тираном, требуя от близких безусловного подчинения. Женится на женщине со сценарием «Женщина Хабборд» или «Бедняжечка». *Запреты и предписания:* ты всегда прав; заботься обо всех; слабость не допустима. *Психологические игры:*«спасение»; «судебное разбирательство»; «если бы не ты». В рамках консультирования важно научить в первую очередь заботиться о себе, проработать возникающее чувство вины, научить разделять ответственность с окружающими и ошибаться.

Мужчина перед женщиной. Обычно является парой для «Женщины позади мужчины». Понимает важность вклада своей жены, пользуется ее компетентностью, но всегда дает ей понять, что он здесь главный. В их паре создается впечатление, что он является своеобразным двигательным элементом, тогда как она чаще выполняет техническую работу. *Запреты и предписания:* ты всегда прав. *Психологические игры:*«если бы не ты»; «изъян». В рамках консультирования необходимо признание равноправия отношений, снятие чувства вины за собственную нечестность и нахождение собственного места в жизни.

Плейбой. Всю жизнь проводит в поисках совершенной женщины, в существование которой верит, так как видит ее в глянцевых журналах. Но никогда не может найти совершенную женщину в реальности. Своей подругой всегда недоволен, так как она не соответствует идеалу. Основные его партнерши — «Искусственные женщины» или «Непривлекательные красавицы». *Запреты и предписания:* не соглашайся ни на что, кроме лучшего; не отдавай себя. *Психологические игры:* «насилие» и «изъян»; «почему бы вам не... — да, но». Любимый мистический герой: Дон Жуан. Консультирование: важно, чтобы такой мужчина осознал неосуществимость собственной мечты, прекратил играть в «изъян» и научился ценить достоинства окружающих. В дальнейшем необходимо научить такого мужчину вступать в длительные отношения с женщинами.

Простой парень. Вся его жизнь посвящена спорту. Его сексуальная энергия практически полностью трансформируется в физическую активность, а потребности тела игнорируются. В случае если он бросает спорт — набирает вес, а чрезмерное увлечение спортом препятствует интеллектуальному развитию и спонтанности. По характеру добр, наивен, однако сверстники считают его тупым. *Запреты и предписания:* не думай; соревнуйся. *Психологические игры:* «дурачок»; «выходной крестьянина»; «давай надуем Джо». Консультирование: необходимо научить как перестать играть в «дурачка» и начать использовать своего Взрослого. Кроме того, важно научить слушать потребности своего тела и развивать творческую активность.

Интеллектуал. Обычно в молодости отказывается от физической деятельности в пользу развития интеллекта. При этом не способен испытывать чувства, что приводит к эмоциональной пустоте. Отношения с женщинами не выстраиваются, так как он не способен давать им ощущение любви, нужности и важности. *Запреты и предписания:*не чувствуй; будь умным; работай головой. Любимый герой: Альберт Эйнштейн. *Психологические игры:* «почему бы вам не... — да, но»; «судебное разбирательство»; «сделай для меня что-нибудь». В консультировании предпочитает психоанализ, однако рекомендуемые для него направления — гештальт-терапия и телесно-ориентированная терапия. В рамках консультирования важна встреча с собственной чувствительностью и преодоление страха действий.

Женоненавистник. Чаще всего холостяк, который занимается деятельностью, в которой женщине нет места. Считает женщин слабыми и гордится, что не нуждается в них. Отношения с женщинами: либо на одну ночь, либо сексуально потребительские (прибегает к услугам проститутки). *Запреты и предписания:* не будь близок ни с кем; не доверяй; не расслабляйся. *Психологические игры:* «ну что, попался, негодяй»; «изъян»; «если бы не они (женщины)». В консультировании он крайне сложно поддается изменениям, так как ожесточен и не признает ничьей правоты. Ему необходимо научиться признавать женщин как равноправных людей.

Таким образом, жизнь мужчины, как и жизнь женщины, определяется множеством ограничений, которые заложены в структуре сценарной мужской роли. В развитии мужчин большую роль играет фаллонарцистическая культура, которая, с одной стороны, призывает к агрессии и мужской доминантности, а с другой — вынуждает постоянно доказывать собственную мужественность. Психологически большое значение в мужской психике придается ее фемининной части, искажение которой приводит к неудовлетворенности и формированию внутренних комплексов. При этом в настоящее время многие мужчины испытывают сложности, связанные с отсутствием в структуре их жизни действительно отцовского. Это приводит к тому, что в психике мужчин сохраняются две потребности, связанные с непережитыми комплексами. Так, часть мужчин испытывают потребность в материнской заботе и внимании, требуя от своих жен отношения, свойственного «хорошей матери». Такие отношения с реальной женщиной часто являют собой отражение динамики отношений с материнским комплексом. Второй тенденцией является поиск хорошего отца, который мог бы указать верный путь развития. Внутренние страхи, которые испытывает мужчина, ведут его к различным действиям, связанным с агрессией, подавлением, борьбой за власть. Только спокойствие в отношениях с внутренней фемининностью позволит мужчине принять собственную мужественность, устанавливать близкие отношения с женщинами, проявлять чувства и жизненную силу. Дж. Холлис (2005) выделяет восемь сокровенных мужских тайн, связанных с травмами, решение которых позволило бы мужской душе исцелиться [174].

* 1. Жизнь мужчины, как и жизнь женщины, во многом определяется ограничениями, заложенными в ролевых ожиданиях. С этой точки зрения мужчинам не позволено заниматься внутренними поисками — ему необходимо становиться социально успешным человеком, набирающим такие внешние ценности, как жена, дом, машина, финансовое благополучие и т.д. Достаточно часто погоня за таким социальным статусом приводит к серьезным потерям, в первую очередь — духовной и душевной жизни. Именно отказ от поверхностных ценностей в пользу душевного поиска, по мнению Дж. Холлиса (2005), является первым шагом к самоисцелению.
* 2. Жизнью мужчины управляет страх. С точки зрения автора, именно глубинный страх материнского комплекса побуждает мужчину доставлять женщине удовольствие или властвовать над ней. Кроме того, воспитание в фаллократическом мире заставляет мужчин воспринимать других мужчин как конкурентов или врагов. Сомнительные идеи о необходимости покорить природу и самих себя также заставляют мужчину находиться в постоянном поиске гиперкомпенсирующих ситуаций (находить максимально опасные для жизни ситуации — для ощущения собственной бесстрашно-сти). Признание собственного страха и стыда, которые мужчина испытывает всякий раз, когда встречается с опасностью, позволяет ему избавляться от внутренних неврозов.
* 3. Фемининность мужской психики обладает огромной властью. Из-за того влияния, которое на мужчину оказывает мать, у большинства мужчин развивается искаженное отношение к четырем видам фемининности. Опасаясь власти материнского комплекса в реальных отношениях, мужчины стремятся к завоеванию и покорению женщин, что приводит к так называемой «войне полов». Кроме того, воспитание по принципу противоположности приводит к тому, что обнаружение в собственной психике фемининных черт, связанных со способностью проявлять нежность, заботу, сострадание и т.д., вызывает у мужчин страх и отчуждение от Ани-мы как чувственной составляющей мужской психики. Стремясь сохранять собственную половую идентичность в закрепленных социумом рамках, мужчины яростно отвергают те аспекты своей сексуальности, которые в эти рамки не вписываются. Достаточно часто страх перед властью фемининности превращается в страх перед сексуальностью, сводя отношения к половому акту вне эротизма и чувственных отношений. Все другие грани сексуальных отношений (секс как любовь, секс как общение, секс как диалектика) отвергаются.
* 4. Мужчины хранят молчание с целью подавления своих истинных эмоций. Достаточно часто из страха встретиться с непринятием и насмешками мужчины предпочитают сохранять молчание и не раскрываться. Честное же отношение к себе связано с серьезным риском самораскрытия, риском показывать собственную боль.
* 5. Травма необходима, так как мужчина должен покинуть мать и психологически выйти за рамки материнского комплекса. Говоря о власти материнского комплекса и тоске многих мужчин по заботе и безопасности, необходимо помнить, что в древности существовали достаточно жестокие, но оправданные ритуалы перехода от детской зависимости к взрослой независимости. С этой точки зрения героическая задача покидания матери может быть решаема только при получении травмы мужчиной. В результате травмы возникает новый уровень осознания, позволяющий завоевать мир.
* 6. Жизнь мужчин полна насилия, так как насилию подверглась их душа. Травмы, которые получает мужчина в современной жизни, по мнению автора, не являются символическими. Совершая насилие над душой, мужчина по существу становится насильником. При этом мужчины в современном обществе призваны делать достаточно грязную, трудную работу, преодолевать внутренние психологические барьеры, оставаться хладнокровными, собранными. Многие мужчины приносят в жертву собственную душу ради достижения высокого экономического, политического или культурного уровня. Такая деформация истинной сущности приводит к депрессии, соматическим заболеваниям, алкоголизму, ярости. В рамках исцеления мужчинам необходимо найти другие способы выражения гнева или трансформировать его в борьбу за спасение души.
* 7. Каждый мужчина тоскует по отцу и общению со старейшинами. Для сопротивления материнскому комплексу у мужчины возникает необходимость в противоположной силе — отцовской. Такая сила, заключающая в себя мудрость и воплощенная в племенных

ритуалах перехода от юности к взрослости, позволяла мальчикам преодолевать энергию материнского комплекса. Отсутствие подобной мудрой инстанции в современном обществе, связанное с потерей отца как друга, учителя, примера для подражания, источника мудрости и поддержки, приводит к тому, что пространство между миром матери и жизнью зрелого мужчины заполняется наркотиками, работой, развлечениями. Отсутствие культурологических способов обретения мужской идентичности приводит к необходимости искать собственные модели перехода или опираться на мнимые ценности материального общества. Решение данной проблемы может быть связано с признанием реальности существования внутреннего мира и переживаемых чувств, скорби, боли и утраты, связанных с потерей родного отца.

8. Если мужчины хотят исцелиться, то им следует мобилизовать все свои ресурсы, восполнив то, что они в свое время не получили извне. Рассматривая данную тайну, автор говорит о том, что современное состояние общества, характеризующееся в первую очередь отсутствием возможности обратиться за помощью к мудрому мужчине, приводит к необходимости индивидуального самоисце-ления. В первую очередь такое исцеление связано с противоречивыми чувствами к собственной Аниме, в которой содержится образ матери. Именно попытки защититься от материнского комплекса, по мнению автора, привели к формированию патриархальности, соответствующим покорениям фемининности. Избавление от материнского комплекса является достаточно рискованным, но необходимым шагом, который позволит избавиться от внутренней невротичности и развить истинную маскулинную идентичность. Рассматривая исцеление, Дж. Холлис *(James Hollis)* выделяет семь

основных шагов, которые являются шагами самоисцеления.

* 1. *Восстановите в памяти потерю отца.* Достаточно часто потеря отца, физическая или психологическая, переживается как депрессия. Как бы ее ни подавляли, депрессия приводит к уходу жизненных сил, лишая воспоминаний радостных моментов жизни. Ровно тот же эффект имеет не находящий выхода гнев, который является естественной реакцией на травму. И если мужчина хочет исцеления, то ему необходимо признание гнева и печали. Кроме того восстановление в памяти потери отца позволяет мужчине дифференцировать собственную жизнь и жизнь отца. Для многих это связано с возможностью перестать повторять жизненный путь отца, стать эмоционально свободным. Кроме того, автор предлагает ряд вопросов, которые необходимо проговорить мужчине в процессе исцеления. «...Каждый сын должен спросить себя: «Какие травмы были у моего отца? Чем он пожертвовал (если эта жертва имела место) ради меня и других? На что он надеялся и о чем мечтал? Воплотил ли он в жизнь свои мечты? Был ли он эмоционально свободен, чтобы жить такой жизнью? Жил ли он своей жизнью или по заповедям Сатурна? Как его отец и его культура мешали его странствию? Что мне хотелось бы узнать от него о его жизни и его истории? Что мне бы хотелось узнать от него о том, что значит быть мужчиной? Пробовал ли отец отвечать на такие вопросы, но внутри себя, не для посторонних? Приходилось ли ему вообще когда-либо их задавать? В чем заключается непрожитая жизнь моего отца, и, может быть, я в той или иной мере проживаю ее за него?» [174]. Данные вопросы позволяют проявиться человеческому отношению к отцу и избегать его идеализации или обесцениванию.
* 2. *Рассказывайте тайны.* В первую очередь это тайны, связанные с чувством мужской неполноценности, которую испытывает личность. Достаточно часто эта тайна связана с противоречивыми тенденциями одновременной зависимости и отвержения объекта зависимости. Открытие тайны позволяет снизить эмоциональное напряжение и убрать внутреннюю ярость, связанную со страхом зависимости.
* 3. *Ищите наставников и учите других.* Мужчины достаточно сложно обращаются за помощью, часто испытывают комплекс переживаний, возникающих в связи с невозможностью высказать собственную боль. Такое нежелание обращаться за помощью может быть вызвано как отсутствием возможностей, так и страхом встретиться с внутренней опустошенностью. Достаточно часто это связано со страхом социального осуждения или потери мужественности в собственных глазах.
* 4. *Рискните полюбить мужчин.* Одной из проблем современных мужчин является высокий уровень гомофобии. При этом гомофобами могут быть даже гомосексуалисты, так как могут испытывать перед мужчинами более сильный страх. Проявления физического мужского партнерства расцениваются как опасные в связи с существующей конкуренцией. Однако как «воспитать истинного мужчину может только мужчина», так и истинным другом так же может стать мужчина. Кроме того есть еще одна сложность в том, чтобы полюбить других мужчин, которая связана с необходимостью полюбить самого себя. Мужчине крайне трудно принять себя таким, каков он есть, включая собственные неудачи, страхи и переживания.
* 5. *Исцелитесь сами.* Данный процесс связан в первую очередь с необходимостью переосмысления собственной жизни, осознания своего ложного «Я» и прохождения пространства между «Я»-ложным и «Я»-истинным. Рефлексивное поведение позволяет прийти к мужской зрелости и извлечь максимум пользы из того кризиса, ко-

торый переживает мужчина. Несомненно, у каждого мужчины есть собственная психологическая история, в основе которой лежит естественное стремление к получению заботы и защиты. Поэтому важно, определив роль матери, идти дальше к восстановлению в жизни мужчины роли отца. По сути фактически отцовские и материнские комплексы представляют собой своеобразные кластеры энергии, приводящие к возникновению того или иного выбора. Автор предлагает ряд вопросов, которые мужчина должен задать себе, чтобы понимать внутренние психические процессы: «Чего именно я боюсь и почему не двигаюсь вперед? Какие самые сокровенные задачи я точно должен решить? Каково мое призвание в жизни? В какой мере я могу совместить работу с потребностями своей души? Как я могу строить отношения с другими и при этом развиваться индивидуально? Какую область непрожитой жизни отца я должен прожить и „застолбить“? Как ему отделить внутреннюю истину от множества личных комплексов и предписаний культуры? И где человеку взять мужество, чтобы жить в реальном мире, после того как он обретет свою внутреннюю истину?» Именно постановка подобных вопросов превращает мальчика в мужчину.

* 6. *Вернитесь из своего душевного странствия.* Одна из задач становления истинной мужественности связана с покиданием родительского дома. Несомненно, данный процесс связан с глубокими душевными страданиями. Однако эти страдания лишь развивают сознание. Совершение странствия в мире души, по сути, превращает жизнь мужчины в эксперимент, наполняющийся смыслом и целями.
* 7. *Участвуйте в «революции» —* процессе радикальных изменений. В этой части автор отмечает, что пришло время, когда необходимо перестать лгать. Это время противостояния тем, кто считает, что мужчиной является обладающий властью над женщиной или ребенком. Революцией автор называет состояние, когда мужчины перестают обманывать себя, осознают свои тайны и берут за них ответственность. Жизнь такого мужчины приобретает новый смысл и наполняется энергией.

# МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: ИСТОРИЯ ОТНОШЕНИЙ

Вопросы взаимоотношения полов достаточно популярны в последнее время, однако, несмотря на большое количество работ, взаимоотношения чаще рассматриваются в контексте гендерного конфликта, который в свою очередь многие авторы считают разновидностью социального конфликта. Это означает, что в большинстве своем мужское и женское рассматривается как противоположное,

*юо*

находящееся в постоянном противоречии. Обзор литературы, касающейся данной области, показывает специфику подобных взаимоотношений, которые описываются в категориях: познать, покорить, управлять, завоевать и т.д. Н.Н. Коростылева (2005), рассматривая конфликт как результат оппозиционности мужского и женского, выделяет три группы горизонтальных конфликтов: в экономической сфере, в сфере власти и политики, в сфере культуры [110]. Опираясь на идею того, что исключение гендерного конфликтогенеза невозможно, автор призывает к формированию гендерного согласия, под которым понимает взаимодействие «между гендерными субъектами, стремящимися иметь сходные ценности, потребности, интересы, цели, при которых гендерная система социума тяготеет к интеграции, упорядоченности, устойчивости и сохраняется как целостность...» [110]. Конфликтогенный же подход демонстрирует В.П. Шейнов [179]. Более широкий подход можно наблюдать у И.С. Клециной, которая рассматривает гендерные отношения на четырех уровнях:

* 1) социально организованные отношения на уровне общества, между государством и гендерными группами;
* 2) отношения между различными гендерными группами;
* 3) отношения между субъектами разного пола;
* 4) отношение личности к самой себе как к представителю определенного пола.

Нам кажется адекватным рассмотреть именно эти четыре слоя.

/. *Социально организованные отношения на уровне общества, между государством и гендерными группами*

Учитывая, что гендерные отношения и само понятие гендера конструируются в социуме, то на этом уровне четко выявлены специфические особенности отношения к мужчинам и женщинам. На базе явлений гендерной иерархии мужчины рассматриваются как более доминантная гендерная группа, женщины — как подчиняемая. Так как гендерные отношения существуют во всех сферах социальной реальности, такое различие наблюдается как на микро-, так и на макроуровне. Основой для формирования данного уровня взаимоотношений являются гендерные представления как специфические социальные представления, отражающие существующую идеологию государства в сфере половых различий. До настоящего времени считается, что при рождении ребенка заниматься младенцем должна мать, а не отец. Распределение социальной ответственности в семье, также как и распределение бытовых обязанностей, имеет гендерное неравенство, закрепленное в культуре и гендерных стереотипах. Например, для многих мужчин мытье посуды или стирка являются не мужским делом. А на макроуровне считается, что женщины изначально не способны осуществлять достаточно эффективное управление (в руководстве страны женщин практически нет). Во многих странах предпочитают избегать назначения женщин на руководящие посты, мужской труд оплачивается как более квалифицированный, нежели женский, и т.д. Одним из проявлений гендерных отношений между государством и гендерными группами является гендерный контракт. В число наиболее известных контрактов входят контракт работающей матери и мужчины — защитника Отечества. Контракт работающей матери связан с необходимостью сочетать профессиональную и материнскую роль, а государство со своей стороны будет предоставлять условия для этого (декретный отпуск, учреждения детского развития). Контракт мужчины — защитника Отечества, также навязанный государством, состоит в необходимости освоения роли солдата каждым представителем мужского пола.

*2. Отношения между розничными гендерными группами*

На уровне межгруппового взаимодействия также можно наблюдать множество гендерных разногласий, закрепленных в виде социальных стереотипов. Например, это стереотипы, связанные с идеями, что женщины более глупы или не способны к точным наукам, логике и размышлению. По существу гендерные стереотипы — это обобщенные представления о том, как действительно ведут себя и какими качествами обладают мужчины и женщины. В большинстве литературных источников (Н.А. Бердяев, В.Ф. Эрн, В.С. Соловьев, П.А. Флоренский, С.Н. Булгаков, В.И. Иванов, Г. Зиммель и т.д.) выделяют комплекс бинарных (двойственных) оппозиций, которые соответственно приписывают мужчине — женщине. Это следующие качества: логичность — интуитивность; абстрактность — конкретность; инструментальность — экспрессивность; сознательность — бессознательность; власть — подчинение; порядок — хаос; независимость — близость; индивидуальность — коллективность; активность — пассивность; импульсивность — статичность; сила *Я —*слабость Я; неверность — верность; радикализм — консерватизм.

И. Кон отмечает, что оппозиция мужского — женского в социальном взаимодействии выстраивается по четырем основным осям: субъект — объект; сила — слабость; активность — пассивность; жесткость — мягкость [106, с. 88]. Как главный признак гегемонной маскулинности автор обозначает отсутствие схожести. Такой дихотомический подход к рассмотрению мужчины и женщины приводит к половому разделению как противоположному явлению, не имеющему какого-либо сходства. Любое проявление свойств, относящихся к противоположному полу, в этом контексте рассматривается как отход от канонов, недопустимое явление. В крайнем случае проявление свойств противоположного пола может рассматриваться как присоединение к противоположному полу и предательство своего. Так, мужчина, испытывающий внезапный прилив чрезмерной нежности к своим детям, может рассматривать это как проявление «бабства», недопустимого в отношениях. На самом деле такая гос-подствующая, гегемоническая парадигма вызывает ряд сложностей как у мужчин, так и у женщин. Мужчины в данной концепции рассматриваются как сильные, активные, деятельные, жесткие, а женщины — слабые, пассивные, мягкие, находящиеся в объектной позиции. Это приводит к тому, что любое проявление слабости или мягкости у мужчин будет рассматриваться как патологическое. А наличие активности или силы у женщины вызывает серьезное осуждение со стороны окружающих и обвинения в несоответствии ролевой модели. И то, и другое может приводить к формированию неврозов у мужчин и женщин или нарушению идентичности. При этом данное отношение определяет не только взаимоотношения между полами, но и по существу отношения женщин и мужчин к самим себе.

*3. Отношения между субъектами разного пола*

Данные связи касаются отношений между мужчиной и женщиной как представителей гендера. Несомненно, в этих отношениях будут видны: специфическая, личностная история; психофизиологические особенности; социальные установки. Достаточно часто индивидуальные отношения мужчины и женщины могут окрашиваться взаимным недоверием или непониманием, а также предвзятостью. Среди чаще всего возникающих сложностей межличностного взаимоотношения мужчин и женщин отмечают следующие: разные представления о власти, распределение ответственности, доминирование, отсутствие уважения, дискриминация сексуальных и эмоциональных потребностей. Так, камнем преткновения в индивидуальных отношениях может стать специфика восприятия и передачи информации, связанная у женщин с поиском дополнительных смыслов и возникновением косвенных выводов, а у мужчин с четкой, линейной интерпретацией сказанного. Поэтому метафорические высказывания женщины могут не пониматься либо пониматься неправильно партнером мужского пола. Основой для отношений мужчины и женщины типа «личность — личность», часто являются гендерные установки, т.е. готовность к определенному виду социальной активности в системе межличностных отношений. К гендерным установкам относят позитивный или негативный настрой к представителям своего или другого пола, желание иметь отношения с определенным полом, предпочтение половых ролей и занятий.

*4. Отношение личности к самой себе как к представителю определенного пола*

Данное отношение связано с явлением идентичности, ее сфор-мированностью и соответствием биологическому полу. При этом на формирование идентичности, как мы уже отмечали, оказывают влияние воспитательные стратегии родителей и наличие адекватных гендерных образцов для идентификации.

Напомним, что отношение к себе как представителю определенного пола формируется в дошкольном возрасте под влиянием взрослых, их отношения к ребенку с учетом половой принадлежности. Конфликте собственным полом возникает вследствие неадекватного отношения или социального унижения представителей пола, к которому ребенок принадлежит. Искаженное представление о себе также может возникать в результате переживания негативного жизненного опыта. Так, Н.Ю. Флоцкая (2002) провела исследование сформированных представлений о себе у мальчиков и девочек, воспитанников детского дома, отметила наличие часто недифференцированного представления о специфике половой принадлежности и смещении представлений о маскулинности и фемининности. Исследования Л.Г. Дьяконовой, проведенные под руководством О.О. Андронниковой, показали, что позитивное отношение к себе как к представителю определенного пола связано в первую очередь с такими параметрами, как: родительские установки; принцип взаимодействия в семье в отношениях кооперации; принятие ребенка родителями; сформированность возрастного восприятия; потребность в общении [68]. При этом интересным является момент, что воспитание ребенка по принципу отвержения и «козла отпущения» серьезно нарушает процессы формирования гендерной идентичности. От специфики сформированности половой идентификации зависит социальный статус ребенка в группе (более высокий статус имеют дети с четко сформированной половой идентичностью).

Существуют разные подходы к рассмотрению гендерной идентичности: как части социальной идентичности; как более широкого понятия, чем общая идентичность. Кроме того, в структуру гендерной идентичности часто включают сексуальную идентичность. Являясь одним из пяти компонентов сексуальности, сексуальная идентичность определяется в виде самоидентификации с той или иной сексуальной ориентацией. Сексуальная идентичность формируется в результате совокупности комплекса факторов, среди которых многие авторы выделяют такие, как генетические, специфика внутриутробного развития, послеродовые. Сексуальная идентичность также будет оказывать влияние на специфику взаимоотношений между мужчинами и женщинами.

Гендерные отношения на всех четырех уровнях будут проявляться в течение всей жизни человека. Специфика гендера наблюдается уже в детских группах, деловых и дружеских отношениях, интимных и семейных ситуациях, криминогенных явлениях и т.д. Т.В. Бендас, рассматривая специфику гендерных отношений, отмечает наличие двух тенденций: а) половой или гендерной сегрегации (общение с представителями своего пола); б) конвергенции полов (общение с представителями противоположного пола) [19, с. 217]. При этом, по мнению автора, гендерная сегрегация максимально характерна для ситуации дружбы (как в период детства, так и взрослости), делового мира и сексуальных гомогенных связей. По сути, данная сегрегация приводит к возникновению двух различных миров, часто враждебных друг другу, вплоть до открытого насилия одного пола по отношению к другому. Конвергенция полов как явление связана с зарождением интереса к противоположному полу и развивается в процессе сексуального взросления и становления. Тем не менее первично конвергенция возникает в детских играх, начиная с возраста одного года. Ярко выражена конвергенция в супружеских отношениях и выполнении родительских ролей.

Изучение специфики гендерных взаимоотношений в детском возрасте показало наличие ярко выраженной сегрегации уже в возрасте двух лет. Так, исследования Э. Маккоби (*Maccoby)* выявили значительно более дружеские отношения между детьми одного пола в семьях, нежели между разнополыми детьми. Максимально ярко гендерная сегрегация наблюдается в период 3—5 лет. Такое усиление гендерной сегрегации является следствием распространения ролевых игр (пол, играющий определенную роль, становится важным), увеличения общения, социального неравенства. По исследованиям Дж. и Б. Уайтинг *(В. В. Whiting, J. W. Whiting*), мальчики стремятся отдалиться от девочек в тех культурах, где статус у мужчины выше, чем у женщины. Значительное увеличение процессов сегрегации наблюдается в школьном возрасте. Уже первоклассники стремятся сидеть за партами или взаимодействовать с представителями собственного пола. При этом попытки педагогов снизить половую сегрегацию и заставить учеников взаимодействовать в результате обязательных парных заданий (мальчик — девочка) не только не приводят к успеху, но и увеличивают негативное отношение между представителями разного пола. Еще больше половая сегрегация проявляется в свободном общении школьников. Многие авторы отмечают, что девочки и мальчики руководствуются негласными правилами разделения территории во дворе, в школьной столовой, на игровых площадках. При этом степень выраженности половой сегрегации значительно выше, чем возрастной и этнической. Данное явление приводит к формированию двух различных субкультур, имеющих специфические стили взаимодействия, игровые роли, речевые паттерны и т.д. Также наблюдаются значительные различия в характере активности и интересах. При этом мальчики имеют более жесткие каноны поведения, нежели девочки. Так, если девочка пытается участвовать в мальчишеских играх, то она не осуждается сверстницами, но должна доказать мальчикам, что она стоит того, чтобы принять ее в компанию. Если же мальчик включается в девичьи игры, то его поведение сочтут недопустимым и могут изгнать из мальчишеской субкультуры. Значимым отличием мальчишеской субкультуры является склонность к рискованному поведению, специфической лексике, включая нецензурную. Группы мальчиков часто более сплоченные и слаженные, нежели девочек, меньше поддаются контролю. Это приводит к формированию вторичных гендерных различий и особых отношений между представителями одного пола. Достаточно часто подростки в ситуации общения одного пола чувствуют себя более спокойными и защищенными, нежели в ситуации разнополого общения. Данное явление может послужить причиной так называемой ложной гомосексуальности, когда возникающий половой интерес пытаются удовлетворить с представителями собственного пола, так как противоположный вызывает враждебность. При этом в рамках дальнейших взрослых отношений взаимодействия между полами могут складываться как враждебные, так и гармоничные.

Особенно ярко специфика процессов сегрегации и конвенгерции наблюдается в деловом мире. Процессы сегрегации в первую очередь влияют на специфику выстраиваемых взаимоотношений, отношения женского лидерства, включая служебный рост и карьерные достижения. При этом, по мнению многих исследователей, максимально жесткое отношение к женщинам демонстрируют не мужчины, а сами женщины, что в психологии именуется «реверсивным гендерным стереотипом». На современном этапе женщины достаточно эффективно встроились в профессиональные отношения. Исследователи отмечают, что неформальные роли женщин чаще всего бывает четырех типов: женщина-мать, от которой ожидается эмоциональная поддержка коллективу; женщина-соблазнительница, которая является сексуальным объектом для мужчин с высокой должностью; женщина-талисман, не обладающая деловыми качествами, но приносящая удачу; железная леди, женщина, имеющая жесткую хватку и проявляющая жестокость в отношениях. При этом для достижения профессиональных высот достаточно часто используется альтруистический потенциал женщин — в виде большего времени, затраченного на работу, выполнение неоплачиваемой работы и т.д. Однако наряду с явлениями сегрегации встречается и конвергенция полов. Данные явления связаны в первую очередь с поиском гуманистических подходов к лидерству и управлению.

Еще больше сегрегация и конвергенция проявляются в интимных отношениях — как в дружеских, так и в любовных. Дружеские отношения чаще следуют явлению сегрегации, так как дружба между разнополыми взрослыми людьми считается невозможной. Исследуя мужской и женский стиль дружбы, авторы обнаружили разное наполнение данного понятия. Так, женская дружба базируется на сходствах во взглядах и ценностях, тогда как мужская — на сходстве интересов и предпочитаемой деятельности. Женщины в целом имеют более высокую степень интимности в дружбе, больше раскрываются, касаясь личностных тем.

Сексуальные отношения также отмечены явлением сегрегации и конвергенции. Изначально в процессе формирования мужская и женская сексуальности имеют кардинальные различия. Мужчины в сексуальных отношениях более легкомысленны. Их привлекает возможность получить удовольствие от секса и весело провести время. Женщины же ориенти-рованы на долгосрочные отношения и любовь. Кроме того, мужчины и женщины часто имеют приверженность к различным любовным стилям. Т.В. Бендас в своей книге «Гендерная психология» [18] приводит шесть любовных стилей, опираясь на концепцию, разработанную К. и С. Хендрик:

* 1) эрос — чувственная любовь (страстность, преданность, физическое влечение);
* 2) людус — любовь-игра (множество партнеров, легкое, безответственное отношение к любви как к игре);
* 3) мания — болезненная зависимость от партнера, желание безраздельно обладать им (одержимость, страстность и ревность);
* 4) прагма — любовь, основанная на разумном, практическом выборе партнера;
* 5) агапэ — альтруистическая, жертвенная любовь (главная ее цель — счастье любимого человека);
* 6) сторге — любовь, основанная на прочной дружбе и уважении к партнеру [18, с. 303].

Из вышеперечисленных стилей, согласно исследованиям М. Дэвиса, мужчины предпочитают эротический и игровой стиль любовных отношений, тогда как женщины предпочитают альтруистическую любовь и крайне негативно относятся к игровому стилю. Такая разница в предпочтении достаточно часто приводит к конфликтам и взаимному негодованию.

Наблюдаются также достаточно ярко выраженные различия в сексуальном поведении мужчин и женщин. Существует много исследований, касающихся разницы сексуальных стратегий, удовлетворенности, мастурбации, сексуальных установок ит.д. Специфика сексуальных отношений является, по сути, отголоском социальных проявлений гендера и связана с проявлением гендерной модели лидерства. Особенности сексуальности и сексуальных отношений мужчин и женщин мы подробно описываем в следующей главе.

Наблюдается существенное разнообразие супружеских отношений, специфика которых зависит от социального уровня и ролевого распределения в семье. Несомненно, на современном этапе происходят существенные изменения взаимоотношений в рамках семьи. Основой для таких перемен является изменение ролевых и статусных позиций мужчины и женщины. С одной стороны, наблюдается серьезное усиление неформального начала семейно-брачных отношений, а с другой — универсализация гендерных ролей. Все это приводит к потере устойчивости традиционного брака и формированию различных семейно-ролевых конструктов. Достаточно часто современная семья основана на идее добровольного социального контракта двух равноправных участников. Специфика распределения семейных обязанностей, дифференциация труда в таком браке закреплены на основе их социального договора. Особенно серьезные перемены наблюдаются в ролевом диапазоне женщин. Ориентирование на семью и детей как главную ценность уходит в прошлое. Кроме того, в брачном портрете современной женщины появляются непривычные, не наблюдаемые ранее особенности, в частности: высокая активность, наличие сексуального опыта, направленность на карьеру. Культурную трансформацию имеет и брачный портрет мужчины, где наблюдается растущая инфантилизация, снижение инициативности в поведении, утрата монополии на выбор партнера. С этой точки зрения и внутрисемейные отношения испытывают деформацию. Утрачивается традиционное представление о распределении семейнобрачных ролей, все труднее определить, кто в семье является главой. Изменился вклад в материальную состоятельность семьи, что приводит к модернизации семейных ценностей и индивидуализации членов семьи. Межличностные отношения в семье также претерпевают ряд изменений: оба партнера требуют уважения к себе, при этом основой взаимоотношений является дружеское общение, а вовсе не отношения «лидер — подчиненный». Таким образом, в семье наблюдается смещение представлений о гендере, что не позволяет ребенку усваивать сколько-нибудь четкие представления о мужчине и женщине. Кроме того, могут наблюдаться и нарушения гендерных ролей. В этой ситуации возникает семья с доминантой женщины, приводящей к еще большим сложностям в плане выстраивания взаимоотношений.

Рассматривая парные отношения мужчин и женщин, необходимо отметить, что современные отношения строятся по принципу взаимного дополнения. Выделяемые авторами типы женщин и мужчин (уже описанные нами) являются «идеальными» друг для друга. Так, О.И. Шушляпин (2007) описывает идеально подходящие друг для друга типы женщин и мужчин [185]. По мнению автора, для инфантильной женщины дополняющим типом является мужчина-отец. Это опытный и внимательный партнер, внимательный к внутреннему миру женщины, ее потребностям и капризам. В любовных отношениях ценит незащищенность и нежность женщины, нуждается в восхищении его жизненным опытом, мудростью и сексуальным мастерством. Для виктимной женщины взаимодополняющим партнером является мужчина-агрессор. Этот мужчина в любовных отношениях любит демонстрировать борьбу, позволяя себе проявлять физическую и моральную грубость с женщиной. От женщины ждет беспомощности и подчинения его воле. Часто имеет садистские черты. Для женщины-агрессора подходящей парой является виктим-ный мужчина, который склонен идеализировать властную женщину, уважает ее за сильную волю, доминантность, умение добиваться своего. В поведении подчеркнуто зависим от женщины, ожидает от нее упреков и интриг. Способен провоцировать агрессию в свою сторону. Для женщины-матери идеальным является мужчина-сын, достаточно инфантильный и несамостоятельный, ожидающий от партнерши психологической, эмоциональной и финансовой поддержки. Такие специфические взаимоотношения в парах дают возможность играть предпочитаемые психологические роли. Достаточно часто специфику близких межличностных отношений в семье рассматривают через понятие «семейных психологических игр». К. Штайнер выделяет основную подобную игру — игру в спасителя, уже упоминаемую нами. В данной игре существуют три основных роли: спаситель, преследователь, жертва. Все три роли взаимозаменяемые и имеют собственный набор ролевых действий и психологических выгод. В рамках данной игры одному из игроков обычно присваивается роль жертвы, а роли спасителя и преследователя усваиваются другими. Спаситель имеет определенное альтруистическое поведение, связанное с желанием помочь окружающим. Преследователь испытывает чувство гнева, которое пытается реализовать в рамках взаимоотношений. Жертва испытывает беспомощность как основное состояние. Организация таких отношений в семье обычно приводит к закреплению позиций треугольника, который будет демонстрироваться в дальнейших межличностных отношениях. С этой точки зрения отношения не смогут быть выстроены на равных с позиции «я в порядке, ты в порядке».

Трансактный анализ достаточно подробно рассматривает специфику межличностных отношений. Э. Берн в своей книге «Секс в человеческой любви» приводит достаточно подробную классификацию отношений, включая банальные и трагические сценарии [24]. Так, автор выделяет восемь банальных сценариев и несколько трагических. По мнению Э. Берна, близким отношениям между мужчиной и женщиной мешают три вещи: сексизм, игра в спасение и силовые игры. Сексизм связан с идеей превосходства мужского пола над женским, сохраняемой даже в случае, если предрассудок вредит отношениям мужчины и женщины. Игры в спасение в отношениях приводят к неравновесным ситуациям с постоянным ущербом для всех участников. Отказаться от игры в спасение достаточно трудно, так как это означает осознание собственных желаний и получение навыка эти желания удовлетворять. Силовые игры во взаимоотношениях связаны с манипуляцией ради получения какого-то реального или вымышленного ресурса. Силовые игры подразумевают, что между участниками нет хороших отношений. Э. Берн выделяет два класса силовых игр: игры между равными и игры между неравными. Игры между неравными, по сути, являются борьбой за власть в авторитарном контексте, при этом и сильная, и слабая сторона (позиция доминирования и позиция подчинения) используют собственные игры для достижения целей. Игры в доминирующей позиции обычно начинаются с умеренного давления, затем нажим усиливается вплоть до выигрыша. Игры в подчиненной позиции чаще являются методом защиты, нежели нападения. Автор сравнивает их с партизанской войной и делит силовые игры из подчиненной позиции на три категории: 1) техники давления на чувство вины; 2) техники мести; 3) техники, направленные на истощение энергии и формирование дефицита времени у хозяина, например, опоздание, дорогостоящие ошибки или потеря контроля над собой, внезапные болезни.

Третий тип силовых игр — это игры между равными по положению, которые называются «открытая борьба». Эта игра имеет тенденции к эскалации конфликта без перевеса в выигрыше одного из партнеров.

Таким образом, достаточно часто межличностные отношения супругов выстраиваются в рамках психологических игр и борьбы вместо сотрудничества и компромисса. Силовые игры не дают людям удовлетворения их истинных потребностей, а заменяют эту потребность чувством временного превосходства, что ведет к разрушению отношений и нарастанию взаимного напряжения.

Гендерная специфика мужчин и женщин, особенности их психологии и физиологии приводят к особенностям реагирования в различных семейных ситуациях, часто вызывая серьезные разногласия. Так, мужчины и женщины имеют различные взгляды на вопросы воспитания детей, порядка в доме, отношение к родителям, друзьям и т.д. Часто причиной разногласий становятся различия в эмоциональной реакции, в ориентировке в сообщениях (женщины — на подтекст, мужчины — на сам текст), специфика рассуждений.

На основе исследований аспектов удовлетворенности браком и специфики коммуникаций в семье на протяжении ряда лет нами выявлены достаточно интересные закономерности. Так, для ощущения удовлетворенности браком в целом (у мужчин и женщин одинаково) наиболее важными составляющими являются открытые коммуникации, сексуальная удовлетворенность и общий эмоциональный уровень отношений. Как наименее важные компоненты указываются взаимопонимание с партнером и общие символы семьи. В свою очередь для высокого уровня эмоционального удовлетворения симпатия является более важной, чем любовь, а понимание себя партнером вообще не имеет значения. Для сексуальной удовлетворенности первые три места по значимости занимают общая удовлетворенность браком, открытая коммуникация и симпатия, на последних местах — сходство взглядов. Для межсупружеской коммуникации важными оказались взаимопонимание партнера, легкость общения между супругами и психотерапевтичность отношений. По исследованиям Е.Г. Королевой, у испытуемых было выявлено 3 типа мужчин и женщин по значимости предпочитаемых параметров в семейной жизни [107]. Для мужчин 1-го типа самым главным компонентом в супружеских отношениях является коммуникативный фактор, причем преобладает в этом факторе легкость общения. Данному типу мужчин также важны: общая удовлетворенность браком, понимание супругой и любовь. Сексуальная удовлетворенность в браке находится на последнем месте. Для 2-го типа мужчин важнее всего доверять супруге, понимать ее и испытывать к ней любовь и симпатию. Все остальное — неважно. Для 3-го типа мужчин брак прежде всего — это семейные традиции, общие семейные символы на фоне высокого уровня эмоциональных отношений. Даже если такой мужчина не доволен семейными отношениями, он не пойдет на разрыв этих отношений, сохраняя статус семьи. Для женщин 1-го типа самым главным в браке, как и для мужчин 1-го типа, является коммуникативный фактор, общая удовлетворенность браком и любовь, а также сексуальная удовлетворенность, чего нет ни у одного типа мужчин. Для женщин 2-го типа важнее всего высокий уровень эмоциональных отношений, где симпатия даже предпочтительнее любви, а также сходство взглядов. У 3-го типа самым главным компонентом брака является взаимное доверие в отношениях и психотерапевтичность в общении.

Совершенно по-разному мужчины и женщины относятся к измене. Мало того, как измену они рассматривают разные явления. Женщины бывают более оскорблены и уязвлены при наличии эмоциональной связи супруга с другой женщиной. Мужчин больше оскорбляет сексуальная страсть партнерши к другому мужчине. По силе и особенностям различаются характер реакций женщин и мужчин на факт измены. Так, мужчина, испытывая глубокую влюбленность, не вступив в сексуальную связь с другой женщиной, считает себя не изменившим. Женщина наличие серьезной эмоциональной связи считает изменой. С другой стороны, женщина при наличии сексуальной связи со случайным партнером может считать это несущественным событием.

Серьезные различия наблюдаются у мужчин и женщин в ситуации разрыва. Несомненно, более страдает тот, кого бросили в ситуации разрыва. Тем не менее мужчины в ситуации развода более быстро утешаются и чаще, чем женщины, женятся повторно.

Рассматривая специфику взаимоотношений между мужчинами и женщинами, нельзя не отметить криминогенную составляющую гендерных отношений. Данное явление связано со способами разрешения конфликтов мужчин и женщин и вопросами лидерства. Необходимо отметить, что в данном случае жертвой насилия принято считать женщину, мужчина же выступает в роли агрессора. Свидетели преступлений как более жесткое описывают поведение мужчин (даже если мужчина стал жертвой), нежели поведение женщин. Данное явление объясняется влиянием гендерных стереотипов в восприятии событий. Однако исследования С. Воллум (*УоНит,* 2001) опровергают этот стереотип: автор отмечает, что оба пола могут проявлять насилие. Разница состоит в направлении насильственного поведения: мужчины более склонны проявлять насилие вовне (убивают других), тогда как женщины на себя (самоубийство).

Особое место в выявлении гендерных взаимоотношений занимают вопросы партнерства. Рассмотрение специфики организации процесса взаимодействия между мужчинами и женщинами позволяет выделить несколько моделей. Первая модель связана с проявлением женского влияния для привлечения мужчин. Специфика влияния состоит в импульсах женского обаяния и демонстрации определенного диапазона параметров, касающихся индивидуального представления мужчины о женской красоте и привлекательности. Другая модель связана с влиянием мужчин на женщин. В качестве основополагающих признаков привлекательности здесь выступают такие параметры, как мужская сила, материальное благополучие, эмоциональная и психологическая поддержка.

Исследуя межличностные отношения, И.С. Клецина выделила две основные модели: партнерскую и доминантно-зависимую [91]. Партнерская модель отношений характеризуется наличием двух равноправных субъектов, имеющих индивидуальное пространство личности и собственную ценность. Несмотря на наличие индивидуалистических целей каждый из партнеров учитывает интересы и цели другого. Оба партнера не отличаются уважением к другому, готовностью идти на уступки и стремлением к согласованности позиции. Вторая модель является противоположной партнерской и предполагает разницу в позициях. В данных отношениях один из партнеров находится в субъектной позиции, другой — в объектной. Доминантная позиция чаще свойственна мужчинам и включает такие поведенческие характеристики, как властность, демонстрация значимости, уверенность в себе, презрение к слабости, стремление к соперничеству. Доминантный партнер обычно редко поддерживает собеседника, принижает значимость партнера, склонен давать ему советы и оценивать его. Женщины в данной системе чаще занимают зависимую позицию с проявлением таких характеристик, как слабость, неуверенность, жертвенность, уступчивость, заботливость. По опросам исследователей, женщины чаще ориентированы на партнерскую модель взаимодействия в семье, мужчины — на доминантную.

В зависимости от модели партнерских отношений, превалируют те или иные стратегии взаимодействия. Так, доминантные партнеры предпочитают стратегии соперничества, зависимые предпочитают тактику приспособления или избегания. Супруги партнерской модели отношений в межличностном взаимодействии предпочитают использовать сотрудничество и компромисс.

Таким образом, существуют достаточно выраженные явления сегрегации и конвергенции во взаимоотношениях мужчин и женщин, которые проявляются на всех этапах жизни человека и во всех областях социальных ролей и отношений. При этом сущность и специфика межличностных отношений мужчин и женщин являются, по сути, отражением социальных стереотипов гендера и зависят от личной истории, пережитого опыта, установок человека.

Одной из основных характеристик сексуальности человека является половая конституция, которая характеризует уровень и степень сексуальных желаний, сексуальную активность, а также возможность сопротивления факторам, наносящим ущерб сексуальной сфере. Основными факторами, входящими в понятие сексуальной конституции человека, Г.С. Васильченко (1990) были названы телосложение человека, его темперамент и гормональный баланс [130]. Сексуальный темперамент отражается в индивидуальности сроков полового созревания человека и темпе. Понятие нормы уровня сексуальной активности и ее достаточности у каждого человека имеет свои характеристики.

Сегодня индивидуальные особенности сексуальности человека, свойства его личности принято рассматривать по следующим факторам:

* • экстраверсия (напористость, разговорчивость, дерзость, энергичность) — интроверсия (молчаливость, робость, ненапористость);
* • доброжелательность (доброта, склонность к сотрудничеству, доверчивость, щедрость) — антагонизм (эгоистичность, недоверчивость, скупость);
* • сознательность (организованность, ответственность, практичность, усердие) — несобранность (неорганизованность, безответственность, небрежность, лень);
* • невротизм (напряженность, нервозность, нестабильность, эмоциональность) — эмоциональная стабильность (расслабленность, стабильность, отсутствие эмоциональности);
* • открытость новому (развитость воображения, творчество, любопытство, искушенность) — закрытость (отсутствие творчества, наивность, отсутствие любопытства) [130, с. 25—28].

На основе выделенных параметров Г. Айзенк описал четыре типа людей, отличающихся друг от друга сексуальным поведением и сексуальными чувствами: люди, не удовлетворенные своей сексуальной жизнью, интроверты, отражающие принятую в обществе мораль; люди, не имеющие стабильности в сексуальных отношениях, экстраверты, удовлетворенные своей сексуальной жизнью; люди неустойчивого интровертированного склада, характеризуются сексуальной неудовлетворенностью, им характерно чувство вины, трудности в установлении контактов; люди, сочетающие экстраверсию и невротизм или имеющие высокие показатели по шкале психотизма, характеризуются сексуальной неудовлетворенность и являются опасными для окружающих (из книги В. П. Шейнова «Сексуальность женщины и мужчины»).

Социологи Джон Гэньон и Уильям Саймон (У. *Gagnon and W. Simon,*США) описали теорию сексуального сценария, с элементами которого связано сексуальное поведение человека. Сексуальный сценарий содержит фантазии эротического характера, реальные планы, промежуточные ориентиры (по существу являющиеся вариантами сексуального общения) и память, использующую предыдущий сексуальный опыт для формирования целого представления [130, с. 22—23].

Основоположником теории сексуального развития является 3. Фрейд. Половой инстинкт играет в жизни человека, по мнению 3. Фрейда, гораздо большую роль, чем принято считать в обществе. Это — основной инстинкт человеческой природы, который может побеждать только инстинкт самосохранения. Слово «сексуальный» 3. Фрейд и его сторонники принимают в гораздо более широком смысле, чем обычно. По мнению автора, большая часть людей переживает в детском возрасте сильное сексуальное влечение к отцу или матери (комплекс Эдипа) и желает уничтожить представителя противоположного пола. Впоследствии в связи с приобретением социальных навыков в латентный период комплекс Эдипа распадается, вытесняется. В случае дефекта психического аппарата или неполного вытеснения у ребенка может развиться тяжелый психический конфликт. Фрейд выделяет несколько стадий развития ребенка:

* • оральная (удовольствие концентрируется в основном в области рта);
* • анальная (область удовольствия и напряжения концентрируется вокруг процессов уринации и дефекации);
* • фаллическая (интерес сосредотачивается на генитальных областях тела). Комплекс Эдипа формируется на фаллической стадии.
* • генитальная. Это последняя стадия биологического и психологического развития, которая наступаете приходом половой зрелости и возвращением либидозной энергии к по-ловым органам. Поэтому первые проявления сексуального чувства психоаналитики ищут в самом раннем детстве. И хотя сексуальный инстинкт ребенка весьма сложен и сильно отличается от сексуальности взрослого человека, 3. Фрейд утверждает, что уже тогда «ребенок носит в себе самые разнообразные проявления сексуальной жизни... и каждый ребенок носит в себе зачатки самых разнообразных извращений» [123, с. 120—125]. Появление теории 3. Фрейда в России было встречено неоднозначно. В дореволюционный период идеи 3. Фрейда нашли отклик среди части русских ученых, имевших возможность ознакомиться с теоретическим и практическим аспектами психоанализа. Наиболее известны из них М. Асатиани, Н. Осипов, М. Вульф, А. Залкинд и другие. Другие психологи —

О. Фельцман, Я. Рамист, Н. Скляр — критически отнеслись к учению сексуальной этиологии неврозов. В 1920-е гг. в России наметилась поляризация взглядов на психоаналитическое учение Фрейда. Многие русские ученые так или иначе пытались выразить свое отношение к этому учению. Теория Фрейда была положена в основу ряда работ, написанных такими авторами, как И. Ермаков, Я. Коган, М. Вульф, И. Перепель и многими другими, частично или полностью разделявшими наиболее ярко выраженные идеи психоанализа. Однако в дальнейшем, в 1930-е гг., психоанализ был изгнан из России из-за несовпадения его положений и политики партии. Необходимо заметить, что вопросам сексуальности, особенно женской, долгие годы в России придавалось минимальное значение. Секс ради получения удовольствия был объявлен грязным и развратным. Не больше повезло и вопросам женской сексопатологии. Первыми русскими работами по проблеме женской сексопатологии были статья В.М. Тарновского «Извращение полового чувства у женщин» (1895) и монография П.И. Ковалевского «Психология пола». Из дореволюционных исследований надо отметить ряд работ основоположника учения о женской сексопатологии в нашей стране Г. Г. Гентера, посвященных женской половой холодности. Среди крупных советских сексологов женской сексопатологией занимались А.М. Свядощ, З.В. Рожановская, Н.В. Иванов, П.Б. Посвянский.

И. Кон в своих работах принимает концепцию Фрейда о природе сексуальности, о том, что сексуальность не может быть понята вне целостной личности, а личность — без учета ее сексуальных переживаний [99, с. 18—20]. Большое значение И.С. Кон придавал выявляемым 3. Фрейдом детским переживаниям, в частности отношениям с родителями, как основе эмоционального фона и непосредственной причине формирования определенного типа сексуального поведения. «Анализ неосознаваемых переживаний сексуальных символов, защитных механизмов, эротических фантазий и сновидений был не только важен в клиническом отношении, но и стимулировал сравнительно историческое изучение этих явлений на материалах истории, религии и культуры» [99, с. 19]. Однако И.С. Кон не принимает многие аспекты теории 3. Фрейда. Прежде всего резкой критике подвергался ее пансексуализм, так как если брать понятие «либидо» в широком смысле — как источник всей эмоциональной жизни индивида, то утверждение о либидозном характере всех человеческих привязанностей, по мнению автора, просто не имеет смысла. Если вкладывать более узкий смысл, связывающий либидо с чувственноэротическими, генитальными переживаниями, то свести к нему все многообразие человеческих отношений явно не удается. Второй главный недостаток теории 3. Фрейда, который отмечает И. Кон, это психогидравлическая модель сексуальности. По 3. Фрейду, человек обладает фиксированным количеством либидозной энергии и поэтому должен выбирать между сексуальной активностью и какими-то другими видами деятельности, в которых заинтересовано общество. Отсюда следует неустранимый конфликт между обществом и сексом. И.С. Кон указывает, что люди обладают разными энергетическими ресурсами, и при нормальном физиологическом режиме половая активность не только не мешает другим видам деятельности, но и повышает общий тонус. Во-вторых, культура не только указывает каналы, по которым должна изливаться сексуальность, но и формирует конкретный сценарий сексуального поведения индивида, характерные для него психосексуальные установки и ориентации. Поэтому нельзя говорить о конфликте между биологической сексуальностью и культурой. Этот конфликт возможен между нормами морали и индивидуальным поведением. Кроме этого, И. С. Кон не принимает концепцию 3. Фрейда о природе женской сексуальности, он отрицает биологическую основу мужской гегемонии, не считает верным также и положение, касающееся универсальной «зависти к половому члену» и пониженной сексуальности женщин. Пересмотрена автором и теория детской сексуальности, обозначены новые критические периоды половой дифференцировки. Содержание выявленных фаз тоже трактуется иначе. Поставлена под сомнение идея об универсальности Эдипова комплекса. Большое значение И.С. Кон придает вопросу половой дифференцировки. В своей работе «Пол и его детерминанты» [98] он подробно рассматривает историю этого вопроса, дает генетические, биологические и культурные аспекты полового различия. Основываясь на опыте советских генетиков (Б.Л. Астауров и др.), И.С. Кон говорит о генетической бисексуальности всех организмов, так как их зиготы получают генетическую информацию, потенциально дающую возможность развивать признаки как мужского, так и женского пола. Для теории половой дифференцировки наибольшее значение имеет открытие триады: гормоны — мозг — поведение. Возможность половой дифференцировки мозга дает право говорить, что гормоны не только регулируют процессы развития, но и сами зависят от внешней информации, которая поступает в мозг. Кроме этого для понимания особенностей развития по мужскому типу И.С. Кон вводит понятие «принцип Адама», или принцип дополнительной мужской дифференцировки. По этому принципу природа в первую очередь заботится о самке. И если на всех критических стадиях развития организм не получает каких-то дополнительных сигналов и команд, то развитие идет по женскому типу. Чтобы «...получить самца, нужно обязательно прибавить нечто, способное подавить фемининное начало. Сначала это Х-У-антиген, затем „финальный андроген“» [100]. Очень большое значение И.С. Кон придает влиянию социально-исторических факторов на формирование различий между женским и мужским ролевым поведением. Автор рассматривает довольно разнородный круг исследований, в основу которого положены следующие факторы.

* 1. Сексуальное поведение и мотивация — не биологическое, а социокультурное явление.
* 2. Исходная единица исследования — не индивид, не пара, а социальное целое.
* 3. Сексуальное поведение и установки индивидов производны от соционормативной культуры общества, которая, в свою очередь, зависит от его социальной структуры и образа жизни.
* 4. Отдельные элементы сексуальной культуры (эротический код, нормы сексуального поведения и др.) коренятся, с одной стороны, в биологическом наследии человека, а с другой — детерминированы внутренней логикой и последовательностью культуры как системного целого. Сексуальная культура в целом — социальное явление. Однако несмотря на то огромное значение, которое придается культурному аспекту влияния на различия между мужскими и женскими проявлениями сексуальности, И.С. Кон, как нам кажется, большую роль отводит биологической основе этого различия.

Один из самых выдающихся русских психологов и философов Л.С. Выготский огромное значение придавал социализации личностного опыта. Он является бескомпромиссным сторонником естественно-научной психологии, ориентированной на учение И.П. Павлова и И.М. Сеченова. Л.С. Выготский обратился и к психоаналитической концепции с ее теорией бессознательного, хотя принимал не все положения фрейдовской теории сексуальности. Рассматривая вопрос зависимости формирования личности от условий среды, он выдвинул и обосновал следующее положение. «В ходе психического развития первоначально существующие простейшие («натуральные») психические процессы и функции (восприятие, память, мышление и пр.) превращаются в качественно новые функциональные системы, специфичные только для человека (речевое мышление, логическая память). Эти высшие психические функции по своему происхождению и внутреннему строению представляют собой особые межфункциональные системные новообразования» [29, с. 185—189]. Центральным звеном в формировании личности

Л.С. Выготский считал развитие мотивационной сферы человека, его потребностей, желаний, стремлений и намерений. В своей работе он указывает на разрыв между историческим и биологическим ходом развития, между телом и духом. Идея целостного подхода привела к введению понятия социальной ситуации развития. Поэтому на развитие сексуальности и ее особенностей, по Л.С. Выготскому, одинаково сильно влияет биологическая и социокультурная сторона. Психическое развитие имеет определенную последовательность, состоит из закономерно возникающих стадий, каждая из которых строится на основе предыдущей и подготавливает следующую [29, с. 211]. Л.С. Выготский выделяет несколько возможных кризисов развития, но личность, по Л.С. Выготскому, не является чем-то совершенно структурным. Развитие человеческой личности происходит в течение всей жизни и зависит от социального окружения. Содержание психической жизни детей первого года жизни характеризуется сначала аффективно окрашенными ощущениями, а затем глобально аффективными переживаниями. Иначе говоря, в сознании младенца в первую очередь представлены эмоциональные компоненты, связанные с непосредственно воспринимаемыми им воздействиями. «Анализ формирования человеческих эмоций дает основание утверждать, что оно также связано с процессом культурно-исторического развития потребностей» [29, с. 299].

Значение мифологического (обусловленного социокультурными образцами) восприятия проблем, связанных с понятием мужественности и женственности, в вопросах сексуальных отношений и сексуальной патологии трудно переоценить. На формирование стереотипных представлений о мужском и женском образе оказывает большое влияние мифологическое представление о различиях полов, наиболее отчетливо выступающее при характеристике женщин, в частности, мифы о «злых началах» у женщин. Прототипы подобных женщин можно найти в мифологии, античной литературе, сагах. В Средневековье отрицательный имидж женщины способствовал возникновению идей колдовства. Этой стороне проблемы посвящена книга Ц.П. Короленко «Мифология пола» [108]. Большое внимание автор уделяет тому, что на индивидуальное чувство пола оказывают равное влияние биологические, средовые и эмоциональные факторы. Женский стиль поведения у девочки развивается не только в связи с ее принадлежностью к женскому полу, но и в результате воспитания согласно женской модели. Понятие женственности очень давно олицетворяется с понятием таинственной всепоглощающей силы. Функция деторождения вызывала у мужчин благоговейный страх. Развитие психоанализа привело к частичной демифологизации отношения к женственности. Этому же способствовала сексуальная революция, женские движения, исследования психологов и социологов. Однако несмотря на происходящие перемены у многих людей все еще осталась идея о деструктивности и грязности секса.

Введение в сознание идей деструктивности секса приводит к формированию логической формулы: «Секс разрушителен, у меня возникают сексуальные желания, следовательно, я разрушителен для окружающих и для себя, я заслуживаю к себе плохого отношения и наказания». Такого рода формулы объективно способствуют возникновению депрессивных состояний. Появляется стремление скрыть от всех свою «порочную сторону». Такие сексуальные секреты приводят к следующим последствиям.

* 1. Изоляция от любви (удерживая секреты, человек не дает возможности другим понять, кто он есть на самом деле, подавляется сексуальная активность).
* 2. Снижается самооценка из-за неспособности устанавливать эмоциональные контакты с небезразличными для себя людьми.
* 3. Появляется озабоченность сексуальными проблемами, обусловленная двойственным к ним отношением как к запретному плоду.
* 4. Невозможность излечиться от сексуальных ран прошлого, связанная с блокировкой коммуникации, неспособностью поделиться своими переживаниями.

Ц.П. Короленко подчеркивает, что именно мифология и социокультурные требования к образу мужчины и женщины обусловливают огромную разницу между мужской и женской сексуальностью [108].

Возникновение различных догматических конструкций, особенно обусловленных ролевым мышлением, вполне может обратиться против человека и быть для него достаточно болезненным. Очень интересен анализ, предложенный психологами Германии [90]. Изучив учебники по половому воспитанию, они пришли к следующим выводам:

* • «просвещение в школах касается только проблем мужской сексуальности, женские проблемы замалчиваются;
* • о приятных ощущениях, связанными с половыми органами, говорится только по отношению к юношам и мужчинам;
* • женский клитор не упоминается, хотя в сексологии давно описаны его своеобразные свойства как органа сладострастия;
* • внушается мысль, что женщины не обладают своей, независимой от мужчин, сексуальностью;
* • мужской оргазм описывается как высшая точка полового акта для обоих партнеров;
* • сексуальность между мужчиной и женщиной начинается с восстания члена и кончается эякуляцией мужчины, которая, как принято утверждать, для обоих самое приятное;
* • сексуальность имеет место только в рамках малочисленной семьи;
* • достаточно упоминается о зависти девочек к атрибуту мужества, а о юношеской зависти к бюсту и возможности рожать детей — ни слова;
* • сплошь и рядом проглядывает невнимание к женским потребностям и способностям;
* • описание строения женского тела страдает в основном отстраненностью и неприязнью, в то время как мужское тело изображается подробно и эмоционально;
* • анатомические особенности женских половых и репродуктивных органов никак или недостаточно упоминаются;
* • создается впечатление, что новая жизнь — заслуга единственно мужчины, так как в центре внимания стоит значение отца и его спермы, в то время как женская яйцеклетка часто не удостаивается даже упоминания;
* • не говорится о социально-культурном аспекте сексуальности. Не учат тому, что сексуальность связана с воспитанием» [90].

Все эти мифы — типичные социальные конструкты, которые в определенный момент становятся наиболее значимыми, уступая, однако, под натиском перемен в обществе иным. Эти данные, хотя и предназначались для Германии, частично отражают те мифы, которые господствуют в нашем обществе. С той лишь разницей, что в России практически полностью отсутствует сексуальное просвещение молодежи, поэтому эти вопросы часто сведены до постыдного и грязного толкования и отношения.

Очень интересно предложенное Р. Лазарусом «собрание мифов», или двадцать четыре «заблуждения для ситуации партнерства» [по 90]. Они очень хорошо показывают влияние социальных стереотипов на отношение между полами. Хочется привести некоторые наиболее показательные из них:

«Заблуждение 2 — Чем страстнее любовь, тем счастливее брак. Заблуждение 10 — Хороший муж все чинит, хорошая жена готовит, убирает, стирает.

Заблуждение 14 — Кто меня по-настоящему любит, тот понимает меня и без слов.

Заблуждение 15 — Лучше несчастливое супружество, чем разрушенная семья.

Заблуждение 16 — Его карьера важнее, чем ее профессия. Заблуждение 22 — При возникновении проблем в отношениях не следует выносить сор из избы.

Заблуждение 23 — Никакого секса, если мы в ссоре».

Все эти и многие другие иллюзии заковывают женщин и мужчин в определенные рамки, границы, которые могут стать препятствием на пути личностного роста человека. Эта жесткая конструкция из социально-культурных норм и стереотипов может очень сильно ограничивать самовыражение, подавлять истинные потребности и желания, заменяя их другими, подчас противоположными потребностями. Все это, по нашему мнению, несомненно, ведет к нарастанию внутреннего напряжения и возникновению неврозов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В описаниях женской сексуальности молодыми мужчинами чаще используются шаблоны женской красоты — тонкая талия, широкие бедра, узкие плечи. Но есть мужчины, которые допускают, что женщина может не подходить под стандартный стереотип, но тем не менее будет сексуальной. Они считают, что в женщине должна быть «изюминка» или тайна. Дж. Грайс в своей книге «Что делает женщину сексуальной» отмечает, что нет единого мужского стандарта женской красоты [56]. Ее исследования показали, что параметрами сексуальной привлекательности являются внутренняя уверенность женщины, любовь к своему телу и любовь к мужчине, восхищение его качествами. Исследуя аспекты женской привлекательности и женской сексуальности, автор отмечает следующие аксиомы сексуальной привлекательности [56]:* + - • уверенность в себе;
		- • наличие сексуальных импульсов («ауры» сексуальности);
		- • наличие естественного запаха чистого тела;
		- • любовь (симпатия) к мужчине и его желание;
		- • восхищение качествами мужчины;
		- • умение соблазнять скрыто, без показной агрессии;
		- • плавная (сексуальная) походка и движения;
		- • владение языком тела и использование его для флирта;
		- • улыбка;
		- • умение получать удовольствие от секса.

Ни о возрасте, ни о внешней красоте речи в перечне не идет, так как по опросу респондентов эти показатели отмечены как незначимые. Критерии женского тела у каждого мужчины свои, единого стандарта не существует.Сегодня при изучении сексуальной привлекательности женщины мы сталкиваемся с таким понятием, как ассертивность, которая определяется совокупностью значений: женщина без комплексов, обладающая уверенным поведением и направленностью на удовлетворение своих интересов, не задевая интересов окружающих. Ассертивные женщины способны отстаивать свои интересы, иметь и высказывать свою точку зрения, уважать и удовлетворять свои желания и потребности. Такая женщина может свободно первой сделать мужчине сек-суальное предложение. Немаловажным у таких женщин является и способность сказать «нет» в тех случаях, когда общество обычно ждет от нее покорности и терпения. Ассертивное поведение часто напоминает агрессивное. Но в отличие от агрессивных, ассертивные женщины не навязывают другим своего мнения и не заставляют так или иначе других людей совершать нежелаемые поступки. Ассертивное поведение базируется на личностной уверенности и отношении к другим людям как к равным себе. Такие женщины, в отличие от агрессивных, не теряют друзей и не вызывают отторжение окружающих, а наоборот, способны снискать их уважение и грамотно устроить свою личную жизнь [109, с. 99—103].Проведенные нами исследования мужчин выявили следующее впечатление о сексуальности женщины: положительные внешние данные, располагающие к себе (лицо, осанка); умение показать свои положительные качества и скрыть недостатки; выбор стиля одежды (соответствие данному случаю, опрятность, соответствие стереотипу — например, дресс-код в некоторых учреждениях); эмоции (жизнерадостные, активные и вдохновленные люди вызывают положительные реакции у окружающих), гармония и излучение женщиной внутреннего счастья, умение показать мужчине свою заинтересованность через определенные невербальные и вербальные сигналы, способность к флирту.Отметим, что поданным наших исследований, которые совпадают с представленными в современной литературе, несмотря на наличие социальных стереотипов о женской красоте, единых выделенных всеми мужчинами эталонов не существует. Разброс индивидуальных физических предпочтений чрезвычайно высок и не может быть сведен к единому образу. Однако, по мнению 81% опрошенных, важным является внутреннее самоощущение женщины как сексуально привлекательной. Исследование Т.А. Смеловской (рук. Т.А. Филь) позволило выделить следующие характеристики женщины, считающей себя сексуально привлекательной (рис. 4.1) [160]: экстраверсия, общительность, способность привлечь к себе внимание; демонстративность, энергичность, активность, способность произ-https://studref.com/im/20/5494/780656-10.jpg«Автономия» (кл.)Общее самоуважение и влияниеЛичностнаяуспешность*Рис. 4.1.* **Значимые зависимости сексуальной привлекательности женщины от индивидуально-психологических характеристик личности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Нарциссизм |

вести хорошее впечатление на других, остроумие, социальная адап-тированность; принятие себя, уверенность, свобода от внутренних конфликтов; демонстрирование признанных обществом и культурой стереотипов поведения, креативность, эстетичность, изменчивость; высокая оценка себя, самодостаточность, уверенность в собственной значимости, реалистичное восприятие себя и других, открытость к межличностным контактам; уважение к себе, позитивная оценка и принятие себя, оценка собственной уникальности; уверенность в том, что достойна хорошего в жизни, умение принимать похвалу и считать себя достойной ее; признание мнения другого человека, уважение к другому менталитету, уважение и вера в людей; независимость, способность противостоять социальному давлению в совершаемых действиях и принимаемых решениях; оценка себя согласно собственным стандартам.Таким образом, вопросы женской сексуальности описываются крайне противоречиво. Женская сексуальность отличается большим количеством параметров.В первую очередь женская сексуальность характеризуется более высокой психологичностью, что делает переживания сексуального поведения крайне разнообразными. Становление женской сексуальности проходит ряд этапов, характеризующихся различными переживаниями и задачами. К. Штарке и В. Фридрих отмечают, что в возрасте до 20 лет женская сексуальность находится в стадии становления, не имея четких сексуальных предпочтений. После 20 лет возникает желание получать удовольствие и разнообразить сексуальный опыт. После 30 лет сексуальность женщины усиливается и вместо потребности в романтических отношениях она испытывает желание физиологического удовлетворения. По сути, это стадия сексуального расцвета женщины. Сексуальность в возрасте от 40 до 50 лет вступает в фазу «второй молодости», появляется потребность в новизне, связанная, с одной стороны, с гормональными изменениями, с другой — с усилением оргазмичности и увеличивающейся способностью испытывать множественный оргазм. Женская сексуальность после 50 лет не прекращается. После менопаузы исчезает риск беременности, что приводит к психологическому расслаблению и большему удовольствию от сексуальных отношений. Таким образом, расцвет женской сексуальности приходится не на период юности, а на зрелость.Необходимо отметить также специфику формирования полового влечения женщины, отличающуюся эротическим характером и напрямую связанную с оценкой личности полового партнера и взаимоотношения с ним.Важным аспектом, характеризующим женскую сексуальность, является способность получать удовольствие без наступления оргазма. Сам оргазм отличается большим разнообразием и связан напрямую не только с зоной половых органов, но и большим количеством эрогенных зон, которые формируются индивидуально. Кроме того, различается специфика оргастической разрядки. Описывая женский оргазм, авторы выделили клиториальный, вагинальный и смешанный типы оргазма, который считается высшим проявлением сексуальных возможностей женщины. Еще одной специфической формой оргазма является аффективный оргазм, приводящий к оргастической разрядке в результате эмоционального напряжения, вызванного как положительными, так и отрицательными эмоциями (гнев, страх, отвращение). |

# МУЖСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Рассматривая вопросы мужской сексуальности, необходимо помнить, что маскулинность и сексуальность в общественном сознании достаточно часто объединяются в единый термин. В понимании общества настоящий мужчина — прежде всего самец, т.е. его идентичность неотделима от сексуальности и потенции. В маскулинном патриархальном обществе воспитание мальчиков начинает именно с этого вопроса: овладение собственной сексуальностью, получение возможности контролировать собственные сексуальные влечения. Состоятельность мужской сексуальности имеет серьезное значение для мужчины. В фаллократическом обществе сексуальность является своеобразным аналогом власти и маскулинности. С этой точки зрения вопросы мужской сексуальности крайне серьезно рассматриваются мужчинами и являются одним из способов самоутверждения. Кроме того, сексуальность имеет социально важный аспект и является предметом своеобразного культа, который окружает огромное количество мифов. Культ сексуальности приводит к тому, что мужчины, испытывающие хоть какие-то сложности или затруднения, связанные с выполнением сексуальной функции, в силу неудовлетворения требованиям культа чувствуют себя ущербными или нереализованными. С точки зрения мифических представлений о сексуальности мужчина должен быть всегда возбужден и иметь достаточно большие половые органы. Так как фаллос не имеет своего реального прообраза, то должен быть огромен. Размеры пениса, о которых мечтает «настоящий» мужчина, всегда больше среднестатистического, что закреплено культурой фаллократизма. Кроме того, в обществе бытуют мифы, что «настоящий» мужчина проверяется прежде всего в сексе: мужчина должен быть всегда готов к сексу; хороший секс происходит без всякой подготовки и разговоров, сам по себе; половой акт или хороший секс обязательно предполагает оргазм; у настоящих мужчин никогда не возникает сексуальных проблем. Секс для многих мужчин приравнивается к возбуждению и эрекции. Подобные мифы по отношению к сексуальности приводят к формированию достаточно серьезных внутренних сложностей, связанных с ситуациями, когда мужчина не может управлять собственной эрекцией или (в более взрослом возрасте) когда эрекция возникает несколько реже или становится избирательной. Мужской оргазм также является достаточно мифическим явлением, вокруг которого много стереотипов.

Процесс формирования сексуальности является стадийным. Рассматривая его, необходимо помнить, что данный процесс происходит на протяжении всей жизни ребенка и включает стадии, по-разному определяемые авторами. Так, У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Колодни в своей книге «Сексуальность человека» отмечают, что процесс половой дифференцировки, формирования сексуальности начинается еще в момент объединения генетического материала в пренатальный период [133]. Половое развитие в пренатальный период зависит от формирования соответственно мужского и женского эмбриона и идет на трех различных уровнях: 1) внутренних половых структур; 2) наружных гениталий; 3) головного мозга. Это развитие контролируется гормонами. У эмбрионов мужского пола, как отмечают авторы, уже на восьмой неделе после зачатия только что сформированные яички начинают выделять два вещества, одно из которых называется ингибитором мюллеровых протоков, направленным на угнетение самих мюллеровых протоков, которые в дальнейшем могли бы быть превращены в женские половые органы, а другое — гормоном тестостероном, который стимулирует выработку семенных пузырьков и формирование полового члена, мошонки, предстательной железы. В результате уже на восьмой неделе формируются наружные половые органы эмбриона. В дальнейшем идет дифференцировка головного мозга эмбриона по половому признаку. В первую очередь это различия в строении синапсов в гипоталамусе, гипофизе и т.д. Нарушение пренатальной дифференцировки может приводить к серьезным сложностям в развитии во взрослом периоде. Дальнейшее половое формирование идет на протяжении жизни. Сразу после рождения ребенка можно заметить разницу биологических механизмов и строения тела мальчиков и девочек. На протяжении первого года жизни, по мнению авторов [131], у ребенка имеется полный набор сексуальных реакций и отличий. А. Кинзи (*Kinsey*, 1974), рассматривая сексуальное формирование девочек и мальчиков, отмечает, что уже в первый год жизни можно наблюдать специфику мальчишеской мастурбации. Таким образом, сексуальные реакции проявляются с младенчества, задолго до наступления полового созревания. Особый пик формирования сексуальности мальчиков приходится на пубертатный период, когда идет формирование вторичных половых признаков, появляется способность к эякуляции и эти изменения закрепляются в виде важных модификаций в психике мальчика. В этот период идет развитие гениталий, достижение ими нормативного размера. Кроме того, в процессе полового созревания у мальчиков появляются ночные эякуляции, имеющие важное психологическое значение. Появляется также понижение тембра голоса, который вызван повышением стимуляции тестостерона. Высокая продукция гормонов в период полового созревания способствует пробуждению сексуальных ощущений, эротических мыслей, фантазий, которые в поздних периодах мальчики пытаются так или иначе реализовать.

Достаточно популярной концепцией развития сексуальности является психоанализ, выделяющий три догенитальные (оральная, анальная, фаллическая) и генитальную стадию, наступающую в период пубертата. Так как данную теорию мы уже рассматривали, не будем возвращаться к ней. Отметим только, что специфика прохождения стадий ребенком будет влиять на особенности сформированной сексуальности и сексуальные предпочтения, которые естественным образом будут включены в структуру характера. Так, оральная сексуальность будет характеризоваться такими особенностями, как высокая потребность в безопасности, необходимость доверия к партнеру, телесность, высокая потребность в телесных ласках, стимуляции кожи. Такой партнер имеет склонность к моногамии. Анальная сексуальность связана с отношениями «ты мне — я тебе». Секс воспринимается как средство управления или торга. В сексуальных отношениях возможна ригидность, склонность к традициям. В новой обстановке партнер может пугаться, что снижает его половые возможности. С другой стороны, данному типу сексуальности свойственно экспериментирование вплоть до садомазохистских игр. Фаллическая сексуальность зависит от подстадии, на которой произошла фиксация либидо. Если фиксация соответствует фалло-нарциссической стадии, то сексуальность связана с нарциссическими чертами. Такому мужчине крайне важно производить впечатление на партнершу, восхищать. Сексуальность имеет полигамный характер. В сексуальных отношениях такой мужчина стремится к завоеванию, однако если таковое случилось, то интерес к партнерше гаснет. Самый сложный тип сексуальности связан с фиксацией либидо на эдипальной стадии. В этом случае сексуальные отношения похожи на военные действия. Секс часто используется не только для демонстрации своего полового превосходства, но и для унижения партнерши. Для мужчины такого типа секс всегда экзамен, который нужно выдержать любой ценой. В случае неудачи такой мужчина унижает партнершу, чтобы защитить собственное самолюбие. Сексуальность имеет ярко выраженный полигамный характер. Зрелая сексуальность возникает лишь при достижении генитальной стадии развития. В этой ситуации сексуальные отношения свободны от конфликтов и могут развиваться в гетеросексуальные отношения.

Еще один подход к развитию мужской сексуальности выделяет пять стадий сексуального развития.

* 1 стадия — так называемая *понятийная,* целиком связана с формированием сознания ребенка. Чаще ее называют долибидозной. На этой стадии все окружающие ребенка разделяются не только на мальчиков и девочек, но и на мужчин и женщин. По сути — это стадия осознавания фактора разницы полов и отнесения себя к одному из них.
* 2 стадия — *романтическая,* или *платоническая.* Характеризуется фантазиями, в рамках которых главный герой совершает различные подвиги в честь объекта влюбленности. Характерной чертой стадии является так называемый высокий накал чувств, сопровождающийся определенным самоотречением, жертвенностью, ощущением уникальности собственного переживания, определенного сладострастного трагизма. На этой стадии физиологический инстинкт возвышается до человеческой любви.
* 3 стадия (.*эротическая*) — в первую очередь стремление к нежности, ласке, как словесной, так и тактильной. Стадия особенно характерна для женской сексуальности и является переходной для мужчин.
* 4 стадия — *сексуальная.* Протекает на фоне эмоций, возникающих в результате полового созревания, и поддерживается стимуляцией продуктами внешней секреции. Начинается в подростковом возрасте, связана с гиперсексуальностью и сложностью контроля за половым возбуждением.
* 5 стадия — *зрелая сексуальность,* характеризуется гармонично сложенным комплексом эротического, романтического и сексуальночувственного элементов. С достижением зрелости мужчина обретает контроль над собственной сексуальностью и своим сексуальным поведением, научается успешно реализовывать сексуальные тенденции в соответствии с собственными морально-этическими установками.

Рассматривая особенности мужской сексуальности, необходимо отметить, что на специфику сексуальности влияет достаточно много факторов.

В период полового созревания достаточно отчетливо проявляется и влияет на реализацию мужчины *тип половой конституции.* С позиции эволюционной биологии, которая рассматривает биологическую функцию самцов в оплодотворении как можно большего количества самок, мужская сексуальность является определенным механизмом, способствующим становлению эволюционной роли мужчины. Исследования многих зарубежных авторов на протяжении многих лет (Шмидт (*G. Schmidt et al.,* 2003), Д. де Барделебен (*Bardeleben et al.,*1995, 2003) и т.д.) — было опрошено более 16 000 студентов — показали, что мужчины предпочитают активные сексуальные отношения и хотят иметь больше сексуальных партнеров, чем женщины, и значительно легче идут на контакт.

*Эрекция —* достаточно стойкий, но самый уязвимый феномен мужской сексуальности. Специфика эрекции заключается в том, что она достаточна чувствительна ко всякого рода психотравмирующим воздействиям и зависит от работы высших церебральных механизмов. С другой стороны, эрекция является определенным символом мужественности и мужского достоинства. Это приводит к тому, что эрекция фактически является признаком мужской мощи, сексуальных возможностей и власти. Рассматривая причины возникновения тех или иных сложностей с эрекцией, необходимо отметить что, конечно, большую роль играют физические причины. Однако сомневаться в своей потенции мужчина может и в результате психологических сложностей, или синдрома эмоционального выгорания. Психогенная импотенция — своеобразный бессознательный защитный рефлекс, который позволяет уберечь мужчину от неприятностей. Считается, что существуют четыре причины возникновения психогенной импотенции — страх, который является главной причиной стрессовой импотенции, гнев, страх неудачи и подавленная в прошлом ярость. Стрессовая импотенция, по сути, может наступить в любом возрасте в результате тяжелых переживаний или разочарований. Необходимо отметить, что негативный опыт, возникший в жизни мужчины, может надолго отложиться в памяти и сформировать вторичную импотенцию, связанную со страхом быть неуспешным.

Рассматривая вопросы мужской сексуальности, необходимо отметить роль физиологии в развитии мужской сексуальности. Несмотря на то что многие мужчины отождествляют половое возбуждение и сексуальное желание, они имеют совершенно разные основы. Мужские сексуальные реакции достаточно просты, однако эта простота приводит к тому, что они не могут работать так, как хочет мужчина. Физиологическое основание возбуждения и эрекции имеет условно-рефлекторный характер. Это значит, что в процессе отношений у мужчины возникает реакция возбуждения не только в присутствии партнерши, но и на промежуточные переменные (воспоминания, запах), независимо от желания. Серьезное влияние на специфику и особенности эректильной функции оказывает здоровье.

Еще одна сложность возникает с возрастом, когда мужчина «может», но не всегда «хочет». В отличие от юношеской гиперсексуальности мужчина в возрасте имеет по-другому функционирующую сексуальность. У него уже нет задачи доказывать всем собственное сексуальное могущество, снижается влечение. Однако стереотипно мужской отказ в сексе воспринимается женщиной как личное оскорбление либо как знак его несостоятельности. Что касается собственно сексуальной сферы, мужчины достаточно много говорят о сексе, однако в отношении реального секса они значительно более скрытны, чем женщины. Так, исследование американских сексологов, исследующих девственность, показало, что несмотря на то, что по опросу, по предположению мужчин, девственников был 1% из выборки респондентов, девственников оказалось фактически 22%. Поэтому мужчины действительно много говорят о сексе, но их разговоры не отличаются искренностью и часто далеки от реальности происходящего.

Мужская сексуальность — крайне деликатный предмет как в общественном сознании, так и в сознании самих мужчин. По мнению Игоря Кона, в вопросах мужской сексуальности достаточно много мифов и неисследованных аспектов. От мужской сексуальности неотделима сила мужчины, в первую очередь сексуальная. Однако вопросы мужской потенции крайне деликатны и очень индивидуальны. Уровень сексуальной возбудимости и активности, который может считаться нормальным для одного мужчины, совершенно ненормален или чрезмерен для другого. Эти индивидуальные различия настолько велики, что попытки мужчин привести себя к среднестатистической норме иногда имеют негативные последствия. Рассматривая вопросы сексуальных мифов, необходимо отметить, что мальчика с самого детства приучают считать, что он сильный и что лучший способ выглядеть сильным — это скрывать свои слабости. Поэтому мужской стиль жизни и мужская сексуальность в первую очередь касаются страха показаться слабым. Сексуальная функция максимально уязвима с этой точки зрения. Несоответствие нормативным или культурологическим, мифическим идеям о специфике сексуальной функции заставляет мужчину чувствовать себя неполноценным. Страх оказаться несостоятельным может приводить к попыткам стимулировать мужскую силу, что провоцирует проявление грубости или жесткости в сексуальных отношениях с партнершей. Еще один путь увеличения мужской силы — это использование психостимуляторов или физических стимуляторов. Все это приводит к увлечению различными средствами для увеличения размеров пениса, продолжительности эрекции.

Значительно меньше возможностей у мужчин для исследования собственного тела. Несомненно, у мужчин больше возможностей для самоудовлетворения, подростковой мастурбации, однако исследование самого тела и любой контакт с ним носит для мужчины сексуально-эротический смысл и является подготовкой к сексуальному акту, нежели просто лаской. С этой точки зрения у мужчин менее богатый арсенал ласк и возможностей для получения удовольствия от тела, нежели у женщин. Подобная ситуация часто приводит к тому, что мужчины мало что знают о собственной сексуальности и возможностях собственного тела.

Мужская сексуальность — крайне тонкий предмет и легко нарушается в ситуации эмоциональной фрустрации или в ситуации постоянно испытываемого стресса. Достаточно часто в результате эмоциональной, психологической и физической перегрузки возникает стресс, который действует не только на психологию мужчины, но и на его физиологию. Такие сексуальные неудачи, возникающие вследствие стресса, могут приводить к закреплению страха сексуальной неудачи, который изначально есть практически в каждом мальчике, и в дальнейшем — к серьезным осложнениям в отношениях.

Скрытность также является важной характеристикой мужской сексуальности — в случае если у мужчин возникают сложности с реализацией, также будет сложно раскрыться и попросить помощи.

Интересно мнение Игоря Кона, который рассматривает мужской стиль жизни как инструментальный, распространяя это определение и на сексуальные отношения [99]. В данном подходе секс рассматривается не только как удовлетворение, но и как работа, которая требует, чтобы ее качество было высоким. С этой точки зрения существует миф, что мужчина должен кончить сам и довести до оргазма партнершу. При этом на первый план также мифически выдвигается качество секса и количество партнерш. Мы можем вспомнить достаточно большое количество мифологических сюжетов, которые рассказывают о данной мужской идее. Например, Геракл, который за одну ночь удовлетворил сорок девственниц. Такой техницизм сексуального мышления приводит к тому, что для многих мужчин сексуальность становится не областью наслаждения и удовольствия, а областью работы, а интимная близость превращается в заботу по продлению эрекции, усилению ощущений во время фрикций (как дольше по времени продлить половой контакт или как сделать его каким-то особенным). Однако, лишаясь внутреннего наслаждения, мужчины теряют контакт не только с собственными ощущениями, но и с ощущениями женщины. Все это приводит к формированию множества иллюзий о том, что любят женщины в сексе. Кроме того, это приводит к тому, что мужчина, не доверяя собственным переживаниям, нуждается в постоянном подтверждении своих возможностей со стороны партнерши.

Потребность в постоянном подтверждении своих сексуальных возможностей делает мужчин очень уязвимыми. Особенно важным для юноши становится первый сексуальный опыт, неудача в котором формирует страх сексуальных отношений, неуверенность в своей мужской компетентности. Часто в более взрослой жизни мужчины склонны к измене не только для того, чтобы выполнить собственно генетическую задачу, но и чтобы получить со стороны окружающих подтверждение собственной значимости, сексуальной силы, самоутвердиться, получить восхищение от партнерши. Это все невольно превращает половую близость в своеобразный экзамен, на котором мужчина не может чувствовать себя свободно и раскованно. Тревога перед неудачами, сложности сексуальной реализации достаточно часто приводят к тому, что в результате эмоционального напряжения и стресса, который связан у мужчины с такой «экзаменовкой на мужественность», возникают различные неврозы и нарушения сексуальной функции.

Еще одна особенность мужчин — тщательно скрываемый страх перед женщиной вообще и доверительными интимными отношениями с ней. Этот страх также может сказаться на специфике полового контакта и привести к неудаче. Данный страх, считают психологи, основан на детских отношениях мальчика со своей матерью, которые впоследствии будут влиять на сексуальную жизнь мужчины. Достаточно ярко выражен страх потерпеть фиаско и оказаться в неловком положении перед женщиной. Это является для мужчины унизительным и связано с болезненными переживаниями.

Кроме того, такой инструментальный подход к мужской сексуальности приводит к серьезным упрощениям, которые можно наблюдать даже в специализированной литературе. Так, настоящий мужчина часто ассоциируется с сексом, секс — непосредственно с половым актом, половой акт — с семяизвержением. И.С. Кон в своей книге про мужскую сексуальность отмечает, что на самом деле любой мужчина знает разницу между простым чувственным удовольствием, которое производится семяизвержением, локализованном непосредственно в сексуальных половых органах, и экстазом, который возникает вследствие истинной близости, и психологическим чувством полета и расширения границ пространства, которое возникает только в рамках действительного соития. Необходимо отметить, что автор (И.С. Кон) также отмечает, что мужское сексуальное мышление крайне эгоистично. Введение члена во влагалище и семяизвержение — часто единственная и естественная кульминация интимной близости для мужчины. Все остальное достаточно часто остается за кадром и не имеет значения. Такое представление о сексуальном акте берет свое начало в опыте подростковой мастурбации.

Значимым аспектом мужской сексуальности, особенно свойственным молодым мужчинам, является склонность к риску и потребность в большом количестве сексуальных связей. Достаточно часто данные потребности хорошо вписываются в представление мальчиков о настоящем мужчине.

Рассматривая особенности мужской сексуальности, следует отметить, что традиционная модель сексуального поведения мужчины приписывает ему высокую активность, которая проявляется на протяжении всего периода отношений мужчины и женщины, начиная с ухаживаний и заканчивая техниками и позами полового акта. Женщине с этой точки зрения отводят пассивную роль.

Интересен вопрос мужского возбуждения. Эрик Берн отмечает, что значительную роль в формировании сексуальности и специфики возбуждения мужчины играют женщины из его детства — мать, сестра. На втором месте партнерша. Мужское возбуждение, по мнению А. Кинзи, имеет символический характер и связано с различными раздражителями: картинками, фотографиями обнаженных женщин, устным описанием половой активности или письменным текстом эротического содержания. При этом сексуальность имеет индивидуальное содержание: одни мужчины будут возбуждаться при виде женских ног, на других же влияет нечто другое. Существует мнение, что мужчина больше любит глазами, и это влияет в первую очередь на процесс сексуальных игр. Несомненно, что большую роль в возбуждении играет внешний вид партнерши, специфика ее движений, особенности действий и процесса раздевания. Достаточно многие мужчины возбуждаются от запаха здоровых женских гениталий. Мужчина легче возбуждается, нежели женщина, что связано со специфическим расположением его эрогенных зон, которые в первую очередь находятся в области наружных половых органов. У многих мужчин сексуальные ощущения связаны с коитусом и заканчиваются сразу же после эякуляции, а предварительные ласки имеют второстепенное значение. Иногда в результате высокой чувствительности постсексуальные ласки бывают неприятны.

Таким образом, мужская сексуальность достаточно сложный комплекс физиологических и психологических явлений. Она достаточно сильно отличается от женской. Однако необходимо помнить, что мужская, как, впрочем, и женская сексуальность не может проявляться вне контекста отношений между мужчинами и женщинами и является еще одним аспектом их многомерных отношений.

# ЖИЗНЕННЫЕ СЦЕНАРИИ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Существует еще один подход к исследованию сексуальности — сценарный. Данный подход базируется на идеях психоанализа и трансакционного анализа, основоположником которого является американский психотерапевт Эрик Берн (*Eric Berne).* Представление об этом методе анализа личности содержится в его книгах «Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений» и «Люди, которые играют в игры. Психология человеческой Судьбы» [23]. Трансактный анализ — это психологическая теория, касающаяся взаимовлияния и взаимоотношений между людьми, рассматривающая развитие личности в социальном окружении. Корни трансактного анализа (ТА) уходят в психоаналитические теории личности. В 1960-х гг. эту теорию также развивал Томас Харрис ( *Thomas Harris*), который сосредоточил свое внимание прежде всего на вопросах анализа взаимного влияния людей. Теорию трансактного анализа применяли такие психотерапевты, как М. Джеймс (*M.R. James),*Д. Джонгвард, Р. Гоулдинг (*RobertL. Goulding),* М. Гоулдинг, Дж. Шифф *(Schiff),* Клод Стайнер *(Claude М. Steiner),* Ричард Эрскин *(Richard G. Ers к ine)* и др.

Большое значение при интерпретации жизненного сценария имеет трансакционный анализ. Эрик Берн считал, что «человек в социальной группе в каждый момент времени обнаруживает одно из состояний Я: Родителя, Взрослого, Ребенка... Это три аспекта личности. «Состояние Я» можно описать как систему чувств, определяя ее как набор согласованных поведенческих схем» [23, с. 16—18]. Э. Берн выделяет три состояния «Я».

* 1. Я — *Родитель,* состояние, сходное с образом родителей. Благодаря этому человек может воспитывать своих детей.
* 2. Состояние Я — *Взрослый,* автономно направленное на общественную оценку реальности. Благодаря этому состоянию человек перерабатывает информацию и вычисляет вероятности, которые нужно знать, чтобы взаимодействовать с окружающим миром.
* 3. Состояние Я — *Ребенок*, действующее с момента фиксации в раннем детстве форм реагирования. Это источник интуиции, творчества, спонтанных побуждений, радости.

Состояние «Я» — это нормальные физиологические феномены и каждое из них жизненно важно для человеческого организма. Ощущение «Я» не зависит от конкретных свойств состояний «Я» и от того, что делается и что воспринимается в этих состояниях. Когда активность какого-либо из состояний «Я» проявляется в полной мере, то именно это состояние воспринимается в данный момент как подлинное «Я» [23]. Берн называет эти части личности — Родителя, Взрослого и Ребенка (Р-В-Д) — эго-состояниями [23]. Эти эго-со-стояния определяют, что происходит с людьми и что они делают друг другу и друг для друга. «...Наиболее ясный и наиболее научный способ анализа социальных и сексуальных отношений людей — выяснить, какие эго-состояния включены в данное взаимодействие» [24, с. 78]. Каждый индивид, находящийся в обществе других людей, в каждый момент проявляет Родительское, Взрослое или Детское состояние своего Эго, может переходить с различной степенью легкости от одного из этих состояний к другому. Из наблюдений такого рода выводятся некоторые диагностические утверждения:

* • «это — ваш Родитель» означает: «Вы находитесь сейчас в том же психическом состоянии, в каком бывал один из ваших родителей (или заменявшее его лицо), и вы реагируете так же, как это делал бы он, с теми же позами, жестами, выражениями, чувствами и т.п.»;
* • «это — Ваш Взрослый» означает: «Вы только что проделали автономную и объективную оценку ситуации и выражаете эти процессы мышления, или воспринимаемые вами проблемы, или ваши заключения без всякого предубеждения»;
* • «это — ваш Ребенок» означает: «Способ проявления и смысл вашей реакции те же, как если бы вы были бы маленьким мальчиком или маленькой девочкой».

Отсюда следуют выводы.

* 1. Каждый индивид имел родителей (или заменявших их лиц); он несет в себе ряд состояний Эго, воспроизводящих состояния их Эго в том виде, как он их воспринял. Эти родительские Эго-состояния при некоторых обстоятельствах могут быть приведены в действие (экстеропсихическое функционирование). На обиходном языке — каждый несет в себе своих родителей.
* 2. Каждый индивид (включая детей, умственно отсталых людей и больных шизофренией) способен к объективной обработке данных, если у него можно вызвать надлежащее состояние Эго. Проще: каждый может быть Взрослым (неопсихическое функционирование).
* 3. Каждый индивид некогда был моложе, чем теперь, и несет в себе реликты более ранних лет, которые могут проявиться при некоторых обстоятельствах. Проще: каждый несет в себе маленького Ребенка.

Здесь уместно привести так называемую структурную диаграмму (рис. 4.2). Она представляет схему полной личности индивида, включая Родительские, Взрослые и Детские состояния Эго. Они тщательно отделены друг от друга, поскольку очень различны и часто несовместимы.



Структурная диаграмма

Органы

*Рис. 4.2.* **Структурная диаграмма**

Однако границы между состояниями «Я» в большинстве случаев проницаемы. Эта проницаемость позволяет легко переходить из одного состояния «Я» в другое. Проницаемость границ имеет два полюса [25, с. 36—42]. У людей с жесткими границами «Я» очень сильно развит механизм исключения. Так, некоторые шизофреники с трудом поддерживают компенсацию. Астеники, которые легко соскальзывают с одного состояния в другое, имеют вялые границы «Я». Их Ребенок и Родитель, даже если слабые сами, легко просачиваются внутрь границ Взрослого. В нормальной структуре личности Родитель проявляется в двух формах — «Критический» и «Заботливый». Ребенок также проявляется в двух формах — «Адаптивный» и «Естественный». «Адаптивный» Ребенок — это такой, который видоизменяет свое поведение под влиянием родителей. Он ведет себя так, как этого хотели отец или мать. «Естественный» Ребенок выражается спонтанно — в творчестве или бунте. Все три начала в личности человека развиваются постепенно и во взаимодействии с окружающей социальной средой. На рис. 4.3 показана структура всех трех начал в их развитии.

ребенок



По-родительски: наблюдения над проявлениями различных событий и явлений (особенно над словами и делами собственных родителей

привычки

*2.*

действительность



Развивается

постепенно,

начиная

с 10-месячного возраста

чувства

*Рис. 4.3.* **Основная структура трансактного анализа (по Э. Берну)**

Для того чтобы разобраться во взаимоотношениях между людьми, начнем с диаграммы (рис. 4.4), которая показывает нам все возможные виды взаимодействий. Диаграмма взаимоотношений [25, с. 27—30] изображает девять возможных векторов общения между действующим и отвечающим, обладает интересными геометрическими (топологическими) свойствами. Дополнительные взаимодействия между «психологически равными» изображены векторами (1 — 1), (5—5), (9—9). Имеются три других дополнительных взаимодействия: (2—4), (4-2); (3-7), (7-3) и (6-8), (8-6).

1. Дополняющие трансакции — те, при которых коммуникация проходит как бы на одном уровне. Иными словами, при нормальных человеческих отношениях стимул влечет за собой уместную, ожидаемую и естественную реакцию. Простые дополнительные взаимодействия чаще всего встречаются в поверхностных трудовых и общественных отношениях. Они легко нарушаются перекрестными взаимодействиями. Можно даже определить поверхностные отношения как отношения, сводящиеся к простым дополнительным взаимодействиям. Такие отношения встречаются в деятельности, ритуалах и развлечениях. Совершенно очевидно, что трансакция — это звенья одной цепочки: каждая реакция (Ре) в свою очередь становится стимулом (Ст).

*Первое правило коммуникации:* пока трансакции дополнительны, процесс коммуникации будет протекать гладко. *Следствие из этого правила:* пока трансакции дополнительны, процесс коммуникации может продолжаться неопределенно долго. Эти правила не зависят ни от природы трансакций, ни от их содержания. Они целиком основаны на векторах общения. Пока трансакции сохраняют дополнительный характер, правило будет выполняться независимо от того, заняты ли ее участники, например, какими-то сплетнями (Родитель—Родитель), решают ли проблему (Взрослый—Взрослый) или просто играют вместе (Ребенок—Ребенок, Родитель—Ребенок). Сложнее так называемые скрытые взаимодействия, в которых участвуют одновременно более двух состояний Эго: взаимодействия такого рода как раз и лежат в основе игр.

2. Пересекающиеся (перекрестные) трансакции, при которых состояния сторон не соответствуют друг другу.

Здесь наибольшие трудности в процессе общения, какой бы стороны человеческих отношений она ни касалась: семейной

жизни, любви, дружбы или работы (пересекающаяся трансакция характеризует конфликт).

3. Скрытая трансакция, при которой информация при общении передается в скрытой форме. Требует одновременного участия более чем двух состояний «Я ». Именно эта категория служит основой для игр. Продавцы, например, весьма сведущи в так называемых «угловых трансакциях», в которых участвуют три состояния «Я». Эта трансакция проанализирована в книге Э. Берна «Секс в человеческой любви» [24]. Продавец на уровне Взрослого констатирует два факта: «Эта модель лучше» и «Она вам не по карману». На социальном уровне слова продавца кажутся обращенными к Взрослому покупательницы, поэтому она должна была бы ответить: «Вы, безусловно, правы и в том, и в другом». Однако скрытый психологический вектор был умело направлен опытным Взрослым продавца к Ребенку покупательницы. Она думает: «Несмотря на финансовые последствия, я покажу этому наглецу, что я ничуть не хуже других его покупателей». Эта трансакция дополнительна на обоих уровнях, так как продавец как бы принимает ответ покупательницы за чистую монету, т.е. как ответ Взрослого, решившего сделать покупку.

Взаимодействия можно подразделить на дополнительные и перекрестные, простые и скрытые, причем скрытые взаимодействия делятся на угловые и двойные.

Трансакции могут быть:

* 1) прямые. Общение «Я — Ты»;
* 2) непрямые. Двое людей говорят о ком-то третьем;
* 3) размытые. «Я — Вы все».

Э. Берн дает следующее определение жизненного сценария человека: «...Это постепенно развертывающийся жизненный план, который формируется... в раннем детстве, в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления и свободного выбора» [23, с. 175—176]. По мнению Эрика Берна, «...большинство людей подсознательно имеют свой жизненный план или сценарий» [23, с. 175—176]. Жизненный сценарий не является чем-то незыблемым, это лишь импульс, стереотип. Он определенным образом влияет на поведение человека и иногда приводит к неблагоприятным для него результатам, которых можно было бы избежать. Человек способен избавиться от такого сценария, осознать его, ибо реальный человек как личность действует спонтанно, рациональным и предсказуемым образом, принимая во внимание мнения и действия других людей». Сценарий предполагает:

* 1) родительские указания;
* 2) подходящее личностное развитие;
* 3) принятые в детском возрасте решения;
* 4) действительную включенность в какой-то особый метод, несущий успех или неудачу;
* 5) вызывающую доверие убежденность [23, с. 175— 176].

Рассмотрев основные положения транзактного анализа, можно

понять, каким образом происходит общение между людьми разных возрастов, профессий и социальных групп.

Виды стимулов

Транзакционные аналитики, рассматривая транзакции как процесс взаимодействия, особое внимание уделяют тому, какие стимулы влекут за собой ответные реакции. Стимулы несут в себе обязательно определенный смысл, который может быть выражен и послан в виде:

* 1) *строуксов,* т.е. поглаживаний как элемента признания существования другого человека. Они могут быть физические (прикосновение), вербальные (словесные) и невербальные (жесты). Строуксы могут нести в себе позитивную и негативную окраску. Нами значительно приятнее воспринимается дружеское пожатие, чем крики и шлепки присутствующих рядом людей;
* 2) *инъюнкций,* т.е. родительских предписаний. Необходимо отметить, что эти послания идут от состояния Ребенка реального Родителя, происходящие из собственной боли родителя: тайные желания и фрустрации. Им движет эмоциональная неудовлетворенность Ребенка Родителя. По мнению Боба и Мери Гоулдинг (/?./,. *СоиШп%, М.М. СоиШту),* если дети начнут следовать этим посланиям, то это может привести к различного рода психологическим проблемам и даже патологии [58]. Такие предписания действуют как тормоз в психическом развитии человека, если человек им следует. Они состоят из следующих положений:
	+ • не..., не делай этого. Инъюнкция дается из-за страха за ребенка,
	+ • не будь, не существуй. Это послание самое убийственное. Может привести к суицидной депрессии,
	+ • не будь близка, не приближайся. Эта инъюнкция может привести к недостатку позитивных строуксов в том случае, если родитель негативно относится к тому, что ребенок к нему близок,
	+ • не будь важным и значимым. Родитель постоянно акцентирует внимание на том, что мнение ребенка совершенно не важно, не значимо. Мнение родителя важнее, т.к. он старше, умнее,
	+ • не будь ребенком. Такие послания даются часто в многодетных семьях старшим детям. Это может в дальнейшем привести к недостатку спонтанности,
	+ • не вырастай, не становись взрослой. Это чаще говорится младшим детям или же с помощью этого регулируются отношения между отцом и подросшей дочерью,
	+ • не добивайся успехов. Родители боятся, что их дети будут делать что-то лучше них,
	+ • не будь собой. Чаще это не тот ребенок, которого ждали,
	+ • не будь здоров. Либо этим детям дают строуксы за то, что они болеют, либо за ним ухаживают только в момент болезни.

Контринъюнкции посылаются Родителем Родителя. Они выражены в словах и не являются секретом. Это своего рода стереотипы, которые передаются из поколения в поколение: «русская женщина должна быть доброй, нежной» и другие. Контринъюнкции или драйверы-побудители могут быть выражены в выражениях:

* • будь сильной,
* • работай без устали,
* • будь совершенной,
* • поторапливайся,
* • радуй меня,
* • будь осторожной, внимательной,
* • никогда... (не люби, не занимайся сексом и т.д.),
* • ты всегда виновата,
* • бойся мужчин и т.д. [58]

Инъюнкции и контринъюнкции Эрик Берн называет «родительским программированием» [24, с. 125—130]. Он пишет: «...Человек приучен с самого начала, и он проводит все свое время, выполняя трюки для своих хозяев: сначала мамы и папы, потом учителя, потом каждого, кто ухитрится схватить его и научить подвигам войны и революции или фокусам мира». С первых месяцев жизни ребенка учат не только что делать, но и что видеть, слышать, трогать, думать и чувствовать. Эти инструкции программируют его ум и его мозг так же жестко, как перфокарта работу компьютера. В любом случае каждый человек послушно кончает к пяти или шести годам формирование скрипта *{англ,* сценарий) или жизненного плана, в значительной степени продиктованного его родителями. В этом плане указано, как он собирается провести свою жизнь, как он ее кончит, будет ли он победителем, непобедителем или неудачником (табл. 4.1).

Типы жизненных сценариев по Э. Берну\*

Таблица 4.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Внутреннее состояние* | *Внешние проявления* | *Расплата (итог)* |
| + +победитель | Гармония с собой и миром. Позитивный взгляд на мир. Такие люди всегда видят лучшее | Дружеское, теплое отношение к окружающим | Эти люди видят хорошее в других людях, а взамен получают хорошее отношение к себе |

Окончание табл. 4.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Внутреннее состояние* | *Внешние проявления* | *Расплата (итог)* |
| - +непобедитель | У таких людей комплекс неполноценности, заниженная самооценка, конформизм | Постоянное стремление к успеху, самосовершенствование. Это могут быть замкнутые люди. Свойственно завидовать людям «белой завистью» | Невротизация, депрессии, мазохизм |
| - +непобедитель | «Как много вокруг дураков». Позиция превосходства человека с завышенной самооценкой, позиция убийцы, сноба | Сравнение себя с другими в свою пользу. Используют выражения: «А вы слышали?», «А вы читали?» | Одиночество |
| неудачник | «Мир ужасен и мне плохо в нем», ощущение никчемности, бессмысленности действий | Человек всегда видит в действиях какую-нибудь изнанку. Черная неблагодарность | Суицид,алкоголизация,наркомания |

Принятые ребенком решения основываются на позиции, которая предполагает отношение человека к миру в целом, ко всем кто его окружает—друзьям и врагам. Простейшие двусторонние позиции — это Я и Ты. Сокращенно это можно изобразить так: (+) — это хорошо, (—) — это плохо. Тогда мы получим: Я «+» — со мной все хорошо; Я «—» — у меня не все в порядке.

Так, наученный, на что не смотреть, чего не слышать, чего не трогать, что чувствовать, как не думать, кем не быть, ребенок отправляется в школу. В школе происходит дальнейшее формирование его сценария. В старших классах складываются реальные скрипты. «Не давай себе воли. Ты забеременеешь» [24, с. 127]. Раньше она не знала, как забеременеть, теперь знает. Если не вмешается какая-нибудь сила, скрипт будет доведен до своего счастливого или горького конца. Есть три силы, не позволяющих реализовать скрипт:

* а) великие массовые события (голод, войны, эпидемии);
* б) психотерапия и другие преобразования, которые разбивают скрипт, превращают неудачника в непобеждающих, а непобедителя в победителей;
* в) скрипт разрушается собственным решением или перерешением самого человека.

Эрик Берн выделяет шесть основных видов скриптов [23, с. 131—135]: Никогда, Всегда, Пока не, Но потом, Снова и снова, Открытый конец.

*Скрипт «Никогда».* Людям с таким скриптом родителями запрещено делать вещи, которые им больше всего хочется делать. Они всю жизнь проводят в искушениях. Этот скрипт может запрещать любовь или секс или то и другое. Если запрещена любовь — это лицензия на неразборчивость в связях. Если запрещен секс, то получаются монахи, люди, которые делают добрые дела.

*Скрипт «Всегда».* Его создают недоброжелательные родители, которые говорят: «Если хочешь делать именно это, то проведешь за этим занятием всю свою жизнь». Этот скрипт представлен юношами и девушками, которых родители выгнали из дому за грехи, самими родителями подсказанными.

*Скрипт «Пока не».* Родительское программирование в этом скрипте представлено наиболее ясно, потому что обычно состоит из явно выраженных высказываний: «Ты не должна иметь половых сношений, пока не выйдешь замуж», «Ты не должна выходить замуж, пока тебе надо заботиться о матери».

*Скрипт «Но потом».* Его тема такова: «Ты можешь повеселиться пока, но уж потом начнутся твои неприятности». Страх перед надвигающимися неприятностями делает, разумеется, веселье весьма сомнительным. Такие люди говорят, что если все идет хорошо, то что-то обязательно случится.

*Скрипт «Никогда».* Создает вечную девственницу на выданье, никогда не становящуюся невестой. Она всю жизнь заставляет себя что-то достигать, но так никогда и не достигает заветной цели.

*Скрипт «Открытый конец».* Создает стареющих мужчин и женщин, теряющих жизненность, но не очень жалеющих об этом, так как они живут воспоминаниями о прошлых победах. Женщины с таким скриптом с нетерпением ждут климакса, ошибочно надеясь, что после этого с их сексуальными проблемами будет покончено.

Каждый из этих скриптов по-своему влияет на оргазм. Так, скрипт *«Никогда»* порождает женщин, которые никогда не переживают оргазм, кроме того, создает старых дев и холостяков. *«Пока не»* порождает задерганных домохозяек, которые не способны к сексуальному возбуждению, пока не все сделано по дому. Скрипт *«Но потом»*мешает сексу из-за возможных последствий. Страх беременности, например, мешает женщине пережить полноценный оргазм. Скрипт *«Снова и снова»* — это плач по многим женщинам, которые с каждым сношением все ближе приближаются к оргазму, но когда они уже готовы к нему — мужчина кончает. Это может продолжаться из ночи в ночь многие годы. *«Открытый конец»* проявляется у пожилых людей, которые расценивают секс как усилие или как обязанность.

Таким образом, мы видим, что сексуальная потенция, сила и энергия оргазма до некоторой степени определяются наследственностью и химизмом. Но как бы это ни казалось невероятным, в еще большей мере зависит от скриптовых решений, которые человек принимает в раннем детстве, и от родительского программирования, которое вызывает эти решения. По мнению автора, не только место и интенсивность половой жизни в существовании человека, но его готовность и способность к любви в значительной степени уже предрешены им в шестилетнем возрасте. К женщинам это относится в большей степени, чем к мужчинам. Некоторые из них уже в детском возрасте решают стать матерьми, другие в тот же период решают навсегда остаться в старых девах. В любом случае на половую жизнь обоих полов постоянно влияет мнение родителей, предосторожности взрослого и детские решения, социальное давление и социальные страхи, так что естественные стремления и естественные циклы подавляются, преувеличиваются, искажаются, пренебрегаются или загрязняются. В результате то, что называется сексом, становится инструментом игрового поведения [24]. Эрик Берн дает пример возможного воздействия родительского программирования на человека [23, с. 170—174]. Это — случай господина Труа, который воспроизводит различные элементы поведения своих родителей (рис. 4.5).

Запрет сексуальных отношений, мошенничество: Сексуальные отношения с чувством вины



Госпожа Труа-мать Господин Труа-отец

Жесткий с детьми «Знает женщин»

Сексуальные отношения, мошенничество

Запрещает мошенничество, но не сексуальные отношения



Толкает к мошенничеству и сексуальным отношениям

Сексуальные отношения поощряются и разрешаются



Обман поощряется, но и запрещается

Господин Труа — поклонник женщин, но честный *Рис. 4.5.* Случай господина Труа

На рис. 4.5 видно, как родительские установки компонуются в ребенке, создавая новую, лично его структуру Эго-состояния. Исходя из всего вышеизложенного, мы можем сделать вывод об огромной роли родительского программирования в сексуальном поведении человека. Столь же велика роль родительских инъюнкций в манере человека общаться с другими людьми, в выборе и предпочтении игр, в формировании жизненного сценария, в развитии некоторых вариантов взаимоотношений между людьми. Любые отношения между людьми характеризуются отношениями между Эго-состояниями человека. В данном случае нас интересуют лишь те из них, которые характеризуют сексуальные отношения.

Один из видов взаимоотношений — интимность. *Интимность —* это чистосердечные отношения Ребенок—Ребенок, без игр и взаимной эксплуатации. Интимность первично устанавливается взрослым Эгосостоянием участников, так что они хорошо понимают заключенный контракт и обязательства по отношению друг к другу. По мере того как это понимание становится все более явным, Взрослый постепенно освобождает сцену, и, если Родитель не вмешивается, Ребенок начинает чувствовать себя все более уверенно и свободно. Действительно интимное взаимодействие происходит между двумя Эго-состояниями Детей. Чтобы войти в такого рода отношения, Ребенок должен освободиться от внутреннего Родителя по тем же причинам, по которым ему нужно освободиться от своего реального родителя. Любовь — это тоже отношение Ребенок—Ребенок, причем дети в этом отношении даже более первозданны, чем в интимности. Ребенок в интимности видит вещи такими, какие они есть в их первозданной чистоте, в то время как Ребенок в любви добавляет к этому еще нечто, окружая цветок светящимся ореолом, невидимым ни для кого, кроме любящих. Такое отношение может существовать только в том случае, если Родитель со своими зоркими глазами и Взрослый со своей скучной предусмотрительностью лишатся полномочий. Именно это и происходит, когда люди влюбляются. Однако очень часто люди, имея сильные родительские предписания и жизненные сценарии, боятся раскрыться и достигнуть интимности. Это может быть одним из причин неврозов и сексуальной неудовлетворенности. Очень большое значение во взаимоотношениях людей играют так называемые игры [23]. *Игра* есть последовательный ряд дополнительных скрытых взаимодействий, движущихся к определенному предсказуемому исходу. Проще говоря, это ряд ходов с западней и «уловкой». Игры имеют: 1) скрытый характер; 2) наличие вознаграждения. *Сексуальные игры —* это упражнение в сексуальном привлечении, эксплуатации соответствующих органов для достижения оргазма. Почти все игры для двоих — это вариации игры на тему «Насилие», а большая часть игр для троих напоминает игру «Доставим матушке неприятность». Формула всех игр приблизительно одинакова. Приманка одного игрока в соблазнительности либо в доступности. Слабинка другого — либо сексуальное желание, либо потребность властвовать над людьми. Расплата может быть как «сухой», так и «влажной». Во «влажных» играх расплатой является оргазм, за которым — неискренность и много смешанных чувств с обеих сторон. В «сухих» играх расплата для соблазнителя в виде ощущения победы, для второго члена игры — в виде фрустрации и реакции на нее. «Насилие» чаще всего разыгрывается женщинами. Эта игра соответствует формуле: Приманка — соблазнительное поведение. Слабинка — желание секса или власти. Слабинка мужчины попадается на Приманку женщины, и он дает Реакцию, которая состоит в том, что он выступает с предложением. Тогда женщина поворачивает переключатель, говоря «да но...», после чего оба получают расплату. В этом случае мужчина часто играет в дополнительную игру «Дай мне пинка». Игра «Насилие» может быть трех степеней, в зависимости от того, насколько далеко заходят отношения и какая расплата за это. При этом расплата для женщины может быть отложена для будущего употребления «скриптовой расплаты». Это может быть самоубийство, убийство, разрешение на алкоголизм, то, чего требует ее скрипт. Мужчины могут также разыгрывать «насилие» с лозунгами: «Ты отрываешь меня от работы», «Ты истощаешь меня» и т.д. Все это игры типа «да но...», поскольку каждый лозунг содержит в себе эту формулу явно или неявно. В играх «Если бы только» с лозунгом «Если уж изнасилование неизбежно, дай этому произойти и постарайся получить удовольствие» игрок, наоборот, поддается, сохраняя за собой по-прежнему право прервать, отказаться или жаловаться. Эти игры разыгрываются людьми, которые боятся интимности вообще либо друг с другом. Это способ сближения и осуществления значимых трансакций, но без той близости, которую требует интимность. Одна из наиболее интересных форм игры «Насилие» — «Весьма сожалею» [24]. Она является также одной из наиболее трагических, поскольку включает нескольких людей, и часто — детей. Э. Берн следующим образом описывает эту игру. Мистер Райт говорит миссис Лефт: «Если ты получишь развод, я женюсь на тебе». Миссис Лефт получает развод, и мистер Райт говорит: «Извини, я передумал», — оставляя миссис Лефт и без супруга, и без любовника. Противоположностью является игра «Еще не готов(а)», типичный лозунг которой звучит так: «Я разведусь, когда дети вырастут, а пока пусть все будет так, как есть».

В действительности «Весьма сожалею» и «Еще не готов(а)» — игры для троих или четверых, поскольку супруги играющих обычно хорошо знают, что происходит. Вот пример [24]. Мистер Райт, разведенный, обещал миссис Лефт, что женится на ней, если она получит развод. Миссис Лефт развелась, но мистер Райт сказал: «Весьма сожалею», — и вскоре вновь женился на своей прежней жене. Тем временем мистер Лефт, получив свободу, смог жениться на своей давней приятельнице. Миссис Лефт, которая вообще не любила мужчин, получила возможность жить своей жизнью. Все четыре участника извлекли из ситуации максимум возможного: Лефт и его бывшая жена много жаловались друг на друга и на Райта, а мистер и миссис Райт за извинениями, смущеньями и чувством вины прятали удовольствие по поводу того, что они надули Лефтов.

Таким образом, сексуальные игры могут быть как препятствием в любви, так и шагом на пути к ней — своего рода пробный полигон. Для людей, которые оставили надежду по-любить или быть любимыми, они могут стать самоцелью [24].

Сексуальные игры для троих следуют обычно паттерну «Доставим матушке неприятность». Обычно дочь заставляет страдать мать из-за ее (дочери) беспорядочных сексуальных связей или случайной беременности, вызывая скандал с соседями и, наконец, попадая в колонию для несовершеннолетних. С возрастом появляются другие варианты игры — «Доставим неприятность другу», «Доставим неприятность мужу» и т.п. В наши дни наиболее популярна версия «Доставим неприятность отделу благосостояния».

Есть много игр для троих, в которых третий игрок скрыт и жертва не подозревает о его существовании, полагая, что игра идет вдвоем. Так, мужчина, имея дело с женщиной легкого поведения, не знает, что эти отношения управляются неким тайным сводником, который учит женщину правилам игры и наблюдает за их исполнением. «Как это было» — аналогичная игра, в которой скрытым игроком является муж. Он провоцирует жену на измену и позволяет ей переспать с другим мужчиной при условии, что она расскажет ему все подробности для назидания и развлечения. В игре «Это был хороший малый» муж может даже тайком наблюдать саму сцену. Ситуация бывает обратной, т.е. жена провоцирует мужа, сама сводит его с подругами или даже подбирает ему девочку в ресторане. В третьей степени игры скрытый игрок неожиданно появляется на сцене. Если это профессионал, он может отобрать у жертвы деньги, попросту ограбить простачка или шантажировать его под личиной рассерженного «мужа». В последнем случае это называется «барсучья игра». Она часто используется с гомосексуалистами, где третий обычно играет роль «подкупаемого полисмена». В домашнем варианте есть также немало возможностей для неожиданностей, когда спрятанный супруг решает наконец обнаружить себя. Нередко такие игры заканчиваются убийством, самоубийством или в легком случае — разводом. В игре «Кому ты нужен (нужна)» жена находит любовника, чтобы заставить мужа ревновать, или наоборот. Иногда ни один из трех участников не знает истинной причины сложившейся ситуации, а иногда знают все трое, а также и соседи. Бывает, что в тонкости игры посвящены только супруги, а любовник нет. В этом случае он КО (козел отпущения).

Все три игры — «Кому ты нужен (нужна)», «Возьми чужое» и «У меня это получается лучше» — имеют огромные возможности комбинирования для их участников, тем более что каждый из игроков может по желанию разыгрывать также и контригру.

«Подерись с ним» — это сексуальная игра, в которой женщина устраивает состязание, и пока двое мужчин дерутся из-за нее, сама

удирает с третьим. Для нее и ее партнера внутреннее и внешнее психологические преимущества вытекают из позиции, что честное соревнование существует для простаков; пережитая ими комическая история составляет основу для внутреннего и внешнего общественных преимуществ. Лица, страдающие легкими садистскими или мазохистскими расстройствами, часто занимают некоторую примитивную позицию игры «Психическое здоровье». Они считают себя сильно сексуальными и полагают, что длительное воздержание может вызвать у них серьезные последствия. То и другое не обязательно верно, но оба эти умозаключения составляют основу игры «Деревянная нога» под девизом: «Чего же вы хотите от столь сильно сексуального человека, как я?» Эти люди играют в извращения типа «Игра с чулком». Эта игра относится к тому же классу, что и «Изнасилование», наиболее характерная черта — эксгибиционизм, истерический по своей природе. Например, женщина, оказавшаяся в незнакомой компании, через короткое время поднимает ногу, провокационно выставляя себя напоказ, и восклицает: «Ой, чулок порвался!» Маневр рассчитан на то, чтобы сексуально возбудить мужчин и рассердить других женщин. Она преследует цель доказать, что у других людей нечистое воображение; ее Ребенок и ее Родитель (обычно сладострастная мать) довели ее Взрослого до того, что он не замечает ни провокационного характера ее собственного поведения, ни здравого смысла замечаний многих людей, с которыми она знакомится. Таким образом, игра ведет к саморазрушению.

Игра «Скандал» в классической форме разыгрывается между доминирующим отцом и дочерью-подростком при наличии сексуально подавленной матери. Отец, придя со службы, придирается за что-нибудь к дочери, на что дочь отвечает дерзостью; или же дочь делает первый шаг какой-нибудь выходкой, после чего отец начинает придираться. Голоса повышаются, столкновение становится все более резким. Исход зависит от того, кому принадлежит инициатива. Имеются три возможности: а) отец удаляется в свою спальню, хлопнув дверью; б) дочь удаляется в свою спальню, хлопнув дверью; в) оба удаляются в свои спальни, хлопнув дверьми. В любом случае окончание игры в «Скандал» отмечается хлопаньем дверью. «Скандал» представляет собой прискорбное, но эффективное решение сексуальных проблем, возникающих в некоторых семьях между отцом и подрастающей дочерью. В общем случае «Скандал» может разыгрываться любой парой, желающей избежать половой близости. Он служит, например, обычной завершающей фазой «фригидной женщины». Относительно редок «Скандал» между мальчиками-подростками и их женскими родственницами потому, что подростку вырваться из дома в вечернее время легче, нежели другим членам семьи. При подходящих условиях «Скандал», естественно, приводит к игре «Судебное разбирательство во», психологический смысл которой в самоутверждении и снятии чувства вины.

Достаточно интересен ряд игр, благодаря которым формируется сценарий жизни. Э. Берн (1996) назвал их «игры на всю жизнь». Среди наиболее популярных необходимо отметить следующие.

1. *«Алкоголик».* Игра объясняет социальные причины чрезмерного употребления спиртного. Игра рассчитана на множество участников. Основные роли принадлежат самому алкоголику, преследователю и спасателю.

Основной смысл игры даже не в употреблении спиртного, а в ситуации «На следующее утро», в рамках которой алкоголик испытывает душевные мучения. По сути, это основная задача игры — создать ситуацию душевных мучений, не только внутреннего плана, но и внешнего. Модификацией игры могут быть «Сухой алкоголик», «Наркоман».

Психологическая суть игры — самобичевание. Данная игра позволит избежать всех форм близости, включая сексуальную.

* 2. *«Должник».* Достаточно распространенная игра, суть которой — в самоутверждении за счет попыток не заплатить долг. Выигрыш дает ощущение самоутверждения. При активизации кредитора много строуксов для обоих.
* 3. *«Бейтеменя».* Основной участник должен выглядеть достаточно убогим и несчастным, чтобы вызывать желание «бить его». На нем как будто написано: «Больно, не бейте меня». Женский вариант этой игры — «Поношенное платье».
* 4. *«Ну что, попался?!Негодяй!»* Суть игры — в поиске и попытках уличить игрока, которого считают мошенником. Игра позволяет участникам чувствовать свою правоту и значимость, а с другой стороны, целью игры является оправдание. Игра позволяет оправдать свой гнев и избежать осознания недостатков.
* 5. *«Посмотри, что я из-за тебя сделал».* Это классическая супружеская игра, цель которой — уйти от ответственности, переложив ее на другого человека.

Существует еще огромное количество сексуальных игр, в которые играют люди. Одна из форм сексуальных игр — игры с половыми органами. Они являются одним из способов структурирования времени [23]. Возможно использование половых органов как личных игрушек без взаимодействия с другими людьми. Существует множество способов использования пениса мужчины — от ритуального почитания до действительно интимной близости. Иногда он используется в рамках этикета либо в целях заработка. Вагина также может быть использована своей обладательницей в качестве подручного седативного средства, может служить символом плодородия или становиться объектом почитания по случаю специальных ритуалов и празднеств. В повседневной жизни она может быть использована в большом количестве игр-дразнилок, отличающихся большей или меньшей степенью приличия. Применение игр дает игрокам определенную выгоду.

* 1. Сексуальные игры удовлетворяют иные потребности, кроме секса: ненависть, гнев, вину, стыд, страх и иные чувства, которыми некоторые люди вынуждены заменять любовь. В этом и состоит внутренняя психологическая выгода от игры.
* 2. Вторая выгода, которая называется внешней психологической, состоит в том, что игры позволяют избежать конфронтации, ответственности, привязанности.
* 3. Они создают возможности псевдоинтимной внутренней социализации жизни (внутренняя социальная выгода). Сводят людей достаточно близко, чтобы они не скучали друг с другом, но не настолько близко, чтобы они по-настоящему привязались друг к другу.
* 4. Внешняя социальная выгода — игры дают пищу для разговоров.
* 5. Игры удовлетворяют «сенсорный голод», потребность в признании и жажду событий.
* 6. Экзистенциальная выгода сексуальных игр состоит в том, что они помогают ответить на вопросы «Кто я или что я такое?», «ЧТО я здесь делаю?» и особенно полезны для ответа на вопрос «Кто такие все остальные?»

Игры удерживают людей в относительном благополучии, подтверждая родительское программирование. Именно в сексуальных играх прослеживается влияние сформированных стереотипных ролей и форм поведения, которое исключительно неоднозначно для самоощущения человека. Стереотипы помогают людям более легко адаптироваться в жизненном пространстве, структурировать свое время и общение. Но эти же стереотипы, особенно разросшиеся до догматических утверждений, могут значительно осложнить человеку жизнь, его самовыражение в этом мире.

Большую роль в создании жизненного сценария, полагает Э. Берн, играют мифы и волшебные сказки, которые человек слышал в раннем детстве и которые ему чем-то понравились. В дальнейшем человек часто забывает их или, как считают психоаналитики, эти детские впечатления вытесняются в бессознательное. На этом основан один из методов работы с пациентами, когда пациента просят сочинить сказку. Записанная сказка является «сном наяву» или индивидуальным мифом. В ней человек в закодированном виде высказывает свои, зачастую вытесненные желания и иногда описывает свой «финал» [142, с. 12—14]. Для выявления подобных желаний и сценариев психоанализ использует явления трансфера (переноса) и контртрансфера. 3. Фрейд объясняет перенесение как способность к распространению либидозной привязанности к объекту. Психоаналитическая беседа как процедура имеет два измерения: лингвистическое и аффективное, т.е. сексуально ускоренное. Можно сказать, что психоанализ развивает теорию субъективности, т.е. того, что формирует личную свободу или несвободу. С этой точки зрения бессознательное служит основанием субъективности, причем трансфер во многом выявляет воздействие сексуальности на структурирование субъективности индивидуума [142]. Если же учесть смешанный характер человеческой сексуальности — биологический и социальный одновременно, — то становится понятно, что сексуальность каждый раз для каждого индивида становится драматической встречей природы и культуры. Индивидуальный миф предоставляет полезную информацию о возможном сценарии пациента. С.Н. Некрасов в своей работе «Жизненные сценарии...» ссылается на утверждение Р. Ассаджиоли, что в письменной форме люди отражают другие аспекты своей личности, нежели в устной.

Существуют три уровня анализа индивидуальных мифов. Первый уровень — когда сам клиент указывает на свои желания и жизненный прогноз. Второй выявляется при использовании трансакционного и сценарного анализа Э. Берна. Третий достигается благодаря применению психоаналитических техник в совокупности с указанными выше техниками. Рассмотрим «расшифровку» сказки Ольги М., приведенную в работе С.Н. Некрасова и И.В. Возилкина [142]. Ольга М., 34 года, инженер, замужем, двое детей (мальчик 9 лет и девочка 5 лет). Родилась в семье рабочих, старшая из двух детей (имеет брата). Отцу в момент ее рождения было 27 лет, матери — 25. Наследственность психическими заболеваниями не отягощена. Жалобы при первом обращении к психотерапевту: в течение двух последних месяцев было несколько похожих приступов, которые пациентка связывала с недавней смертью двоюродной сестры. «Ночью внезапно начиналась тошнота, удушье (затруднение дыхания на вдохе), сердцебиение, все тело начинает трясти», затем возникает тревога, беспокойство за свою жизнь. Приступы длились 5—10 минут и самостоятельно купировались. Консультировалась с невропатологом. Диагноз: сим-патико-адреналиновые кризисы?

Сказка

«В далекой Африке в реке жили два веселых друга: крокодильчик Коля и бегемотик Боря. Они были такие дружные, что если где-нибудь на одном конце реки оказывался Боря, то тут же нырял и Коля. И все жители Африки знали, что их дружба вечная и неразлучная. Но вот однажды над рекой раздался страшный звук. Это был звук огромного вертолета. Обитатели желтой реки совсем не испугались его и не разбежались по своим домам, а постепенно стали подходить к вертолету. Из него вышли несколько человек и поставили большие ящики. И тут случилось непредвиденное. Огромные сети окутали смирных животных: и бегемотика Борю, и крокодильчика Колю, и всех, кто находился рядом. Звери начали злиться, рваться, но их судьба была уже решена. Всех посадили в ящики и отправили далеко-далеко. Как бегемотик, так и крокодильчик очень грустили и плакали, что их разлучили, ведь каждый из них думал, что только его одного забрали эти жестокие люди. Но вот последняя станция. На всех ящиках было написано «Пункт назначения — Свердловский зоопарк». Всех привезенных животных разместили в соответствующие клетки. Бегемотика поместили в небольшую ванну, в которой невозможно было пошевелиться. А рядом, тяжело дыша, покачивая хоботом, переступал с ноги на ногу огромный слон. У бегемотика даже не было особого желания познакомиться с этим старым слоном и узнать, где же все-таки он находится. Другим контейнером в тот же зоопарк доставили крокодильчика Колю. Ему выдали небольшое корытце, где он мог немного прохладиться. Когда привезли новых зверей, все жители города примчались в зоопарк посмотреть на них. Крокодильчик особенно не любил эти тяжелые дни. Вокруг снуют люди, почему-то показывают ему разные гримасы. «Наверное, хотят меня развеселить», — так думал крокодильчик и старался побыстрее нырнуть поглубже, но это не совсем ему удавалось, так как он все равно находился на поверхности воды. Однажды ночью к крокодильчику прилетел воробей. Воробей никогда не унывал. Он спросил у крокодильчика: «О чем задумался, дружище?» И крокодильчик Коля поведал ему свою историю. Тогда воробей и говорит: «В этом зоопарке живет какой-то бегемотик. Он тоже о чем-то грустит и ни с кем не разговаривает». Тогда крокодильчик подумал, что это и есть его друг Боря, и попросил срочно слетать к бегемотику и все рассказать ему. Через некоторое время прилетел счастливый воробей и сказал крокодильчику, что его друг находится здесь же, что бегемотик очень обрадовался, узнав о своем друге, он так прыгал от радости, что разбудил старого слона. «Сейчас одна проблема, — говорит крокодильчик, — как встретиться?» Он попросил у воробья план зоопарка. Когда план был в зубах у крокодильчика и бегемотика, началась кропотливая ночная работа. Они начали рыть подземный ход навстречу друг другу. Но разве может что-то долго оставаться в секрете, когда воробей с одного конца зоопарка раз десять слетает в другой. Скоро все звери знали историю двух друзей и очень радовались за них. Наступил счастливый момент их жизни. Убраны последние комья земли, и два верных друга встретились. Дальнейшая жизнь не была для них такая мрачная. День находились друзья в своих клетках, а ночью встречались в прорытом ими подземном ходу и до самых петухов разговаривали друг с другом».

При анализе сказки применялись методы свободных ассоциаций, символического толкования и элементы сценарного анализа.

*Африка —* у Ольги М. возникает ассоциация: «желтое (очень нравится желтый цвет, успокаивает). Конопатый мальчишка, Антошка из мультфильма... Одноклассница, которую в детстве называли «Антон». Она часто примеряла меня с моим школьным другом. Родители считали, что мы идеальная пара. У этого молодого человека было важное качество — мужское внимание. Но мне не нравилась его неуверенность в себе. Он слишком робко ухаживал за мной». В последние годы Ольга М. часто видела этого молодого человека в ночных сно-видениях, в которых он очень уверенно и галантно ухаживал за ней. Сновидения заканчивались близостью с ним. Ольге М. нравилось его дружеское отношение, стремление понять ее.

*Бегемотик:* «река, желтый песок». В дальнейшем происходит отождествление его с собой. «Бегемотик — это я».

*Крокодильчик:* «огромные зубы, улыбка, приятное настроение, но в то же время жесткий, острый, жестокий, красные глаза, грязь, холодно от него». Крокодильчик — это собирательный мужской образ — и муж, и друг. Заметное противоречивое отношение Ольги М. к этому образу.

*Клетка:* «замкнутость, тяжесть, жесткость, площадь, голубые шары. Улыбки детей... Обязательно праздник — Новый год. Телескоп. Обязательно лестница. Большая. Длинная. Я поднимаюсь по этой лестнице».

Ортодоксальный психоанализ считает, что клетка — женский сексуальный символ (замкнутое пространство). Это Ольга М., когда вышла замуж. Видно противоречивое отношение к этой клетке: «тяжесть, жестокость» и в то же время «праздник — голубые шары» (женский символ), «улыбки, лестница и подъем по ней», что является символом полового акта, приятной составной частью замужества.

*Корыто:* «замкнутая емкость, небольшая по размеру... Укрыться в нем не удастся». Корыто — женский символ...

*Ночь:* «время для размышления, звезды, спокойствие, но в то же время тревога, лестница, близость»...

*Старый слон:* «добрый, ласковый, но в то же время угрюмый, мрачный». Через некоторое время Ольга М. сказала, что он чем-то похож на ее мужа. Пациентка продолжает свой рассказ: «Я очень рано стала самостоятельной, помогала родителям по хозяйству. Занима-лась спортом (легкой атлетикой). У родителей спокойный мягкий характер, многое мне разрешали... Но они очень строго воспитывали меня в плане отношений с мужчинами... Мать постоянно спрашивала, не сделал ли он мне чего-нибудь. Она предупреждала меня: “Берегись мужчин!” Как только молодой человек начинал ухаживать за мной как за женщиной... у меня возникал какой-то неприятный страх, было противно, а на следующее утро появлялась сильная тошнота... О сексуальных отношениях с мужчинами узнала поздно... В мужчинах нравилась красивая внешность, честность, физическая сила, порядочность, пунктуальность, нежность, доверие и уважение к другим». Со своим мужем клиентка познакомилась, когда училась на четвертом курсе института. Он привлек ее своей серьезностью, хотя ей не нравилась некоторая властность, категоричность, он не всегда был внимателен к ней. Что характерно, на его ухаживания у Ольги М. не появлялась указанная выше реакция.

Постараемся интерпретировать это. Родители клиентки в детстве пытались выработать у нее достаточно негативное отношение к сексу как к чему-то неприличному, грязному. Но естественное желание половой близости проявило себя. Также хотелось иметь ребенка, о котором она мечтала с раннего детства (с 5—6-летнего возраста). Когда молодой человек начинал ухаживать за Ольгой М., у нее появлялось неприятное чувство, было противно, затем возникали уже указанные симптомы. Это объясняется возникновением двух противоположных стремлений: желание половой близости и в то же время отвращение к ней. А тошнота по утрам — своеобразное проявление «беременности». т.е. удовлетворялось сексуальное влечение и желание иметь ребенка, но это происходило не в естественной форме, а в симптомах, так как реальная половая близость воспринималась Ольгой М. как нечто постыдное.

Если вернуться к интерпретации сказки, то получим следующее.

В далеком городе жили-были Ольга М. и ее верный друг, который нежно и ласково к ней относился. Все окружающие считали их идеальной парой. Но в силу обстоятельств (окончание школы, нерешительность друга) они расстались. В дальнейшем у Ольги М. были другие молодые люди, которые за ней ухаживали. Крокодиль-чик Коля — неконкретный человек, а собирательный образ, ее идеал мужчины-друга. Слон с большим хоботом (хобот — явно фаллический символ) — ее муж. Ольга М. считает, что ее идеализированные мужчины-друзья также не совсем счастливы, у них в жизни лишь временные увлечения. «Крокодильчику выделили небольшое корытце, чтобы он мог немного прохладиться». Интересен образ воробья — активного помощника. *Воробей* — это какой-то хороший знакомый. Ольга М. — оптимист, общительный человек. С его помощью пациентка создает свой идеал. Ольга М. нуждается в мужчине-друге. Эта мысль красной нитью проходит через всю сказку. Финал сказки оптимистичен, желание иметь друга удовлетворяется. Интересен и тот факт, что «когда бегемотик нашел своего друга, он так прыгал от радости, что разбудил старого слона». Можно говорить, что Ольга М. надеется на изменение отношения мужа к ней, но одновременно и боится этого... У клиентки сильно развита родительская инстанция — система запретов... Возникал внутриличностный конфликт. Чтобы как-то уменьшить напряжение, в организме включались механизмы психологической защиты.

В этом случае мы видим, что сказка очень показательна для анализа жизненного сценария клиентки. Большое, сильно развитое «родительское» состояние личности при слабо развитом состоянии «взрослого» и адаптивном «ребенке» породило внутриличностный конфликт. Очень интересным кажется нам то, что в семейных отношениях Ольги М. можно увидеть игру с названием «Если бы не ты» (ЕНТ). В упрощенном виде их семейный диалог выглядит так [142,с. 118-119]:

Муж: «Сиди дома, приготовь обед, вымой пол...»

Жена: «Если бы не ты, я бы не сидела дома, а сходила куда-нибудь развлечься».

В диалоге участвуют два состояния «Я»: состояние «Я»-родителя мужа и состояние «Я»-ребенка жены. На психологическом уровне скрытый семейный договор ведется с позиции Ребенок—Ребенок. В игре «Если бы не ты» участвует обычно муж-тиран и подавляемая им жена. От этой игры Ольга М. получает следующую выгоду:

* 1) внутреннюю психологическую — подчинение мужу защищает от приступов невротического страха и экономит жизненную энергию;
* 2) внешнее психологическое «вознаграждение» — уклонение от опасных ситуаций посредством игры;
* 3) внешнее социальное «вознаграждение»: подчиняясь мужу, жена получает право заявить «Если бы не ты» — это помогает ей структурировать время, проводимое с мужем;
* 4) внешнее социальное «вознаграждение» — смежная игра «Если бы не он».

Проблема анализа жизненного сценария в процессе рассмотрения оказалась тесно связанной с изучением сексуальности и даже перешла в вопрос о сексуальных сценариях, заданных социокультурным окружением и биологическими импульсами.

Для анализа сексуального поведения в первую очередь необходим анализ межличностного взаимодействия (трансакций). Э. Берн в рамках сексуальных отношений чаще всего выделяет так называемые скрытые трансакции. Например, в двойной скрытой трансакции участвуют четыре состояния «Я». Она присутствует во флирте. Пример [22, с. 26-30]:

Ковбой: «Не хотите ли посмотреть конюшню?»

Девушка: «Ах, я с детства обожаю конюшни!»

На социальном уровне происходит разговор о конюшнях между Взрослыми, в то время как на психологическом уровне это разговор Ребенка с Ребенком и его содержание — сексуальные взаимоотношения (заигрывание). На поверхности инициатива принадлежит Взрослому, но исход большинства подобных игр на самом деле предопределяет Ребенок.

В заключение этой главы нам бы хотелось сказать, что на сексуальность женщины и мужчины влияют многие факторы. Это и собственная конституция, и здоровье человека, и физиологические данные, и генетический код. Однако, как это ни парадоксально звучит, на сексуальность человека еще в большей степени влияют индивидуальные сценарии (скрипты), которые формируются под влиянием родительского программирования, даваемых родителями инъюнкций и сценарного поведения (победитель, непобедитель, неудачник). Столь же большое значение при формировании женской и мужской сексуальности имеют общественные мифы, социальные требования, а также место ребенка в структуре семьи, межличностные взаимоотношения в семье и возможные их нарушения. Большую роль также играет эмоциональный фон в семье, индивидуальные особенности «значимых» взрослых. Значимы базовые потребности ребенка — в любви, внимании, защите, близости и т.д., в результате удовлетворения или неудовлетворения которых формируется аффективная структура базальной регуляции.

Важную роль играют родительские инъюнкции и структура эгосостояния человека. Комплекс из высказываний, инъюнкций, кон-тринъюнкций и сексуальных стереотипов семьи создает определенную, жесткую форму, в пределах которой складываются принципы, привычки и стереотипы ребенка. Здесь же формируется жизненный сценарий человека.

Соединение всех этих компонентов дает нам возможность видеть основные причины нарушений развития сексуальности и пути ее коррекции (рис. 4.6).

Общественные мифы, Биологические



Структура эмоциональной регуляции

Стереотипы семьи. Стереотипы значимым взрослых



Индивидуальные переживания морали, норм, общественных мифов и стереотипов семьи



Индивидуальные проявления сексуальности, наиболее предпочитаемые формы реализации либидозного потенциала

*Рис. 4.6.* **Основные компоненты индивидуальности**

Психоаналитический подход, направленный на осознание и проговаривание определенных проблем, выявление стереотипов мышления, поведения и требований, выражение своих желаний, проработку защит, дает возможность корректировать невротическое состояние человека, улучшить его самочувствие. Проговаривание своих «сексуальных тайн», отличных от требований морали, исключает их дальнейшее давление на личность как «клеймо извращения», возвращает человеку адекватную самооценку. Большое влияние имеет анализ индивидуальных сказок, в которых часто виден жизненный сценарий женщины или мужчины, стереотипы поведения, сексуальные ориентации. Анализ индивидуальной сказки дает возможность выявить основные направления работы с клиентом, ведущие запреты и инъюнкции, способствует разрушению этих жестких норм.

Нам кажется, что, кроме индивидуальных сессий, необходима групповая работа, так как именно в группе клиент не чувствует себя одиноким, преодолевает основные мешающие стереотипы поведения:

* • учится выражать свое мнение и состояние, устанавливать контакты с другими людьми;
* • получает обратную связь от группы о своих нарушениях и проблемах, понимая часто, что данная проблема или действие не становится «клеймом плохости»;
* • получает эмоциональную поддержку.

Все это плодотворно влияет на самоощущение человека, снимает напряжение, помогает найти путь реализации своего сексуального клиента, не входя в противоречие с обществом и с собственными эго-структурами.

В рамках консультирования мужчин преобладает когнитивное направление с низким уровнем эмоционального погружения. Чаще всего мужчины обращаются к консультированию только в ситуации острого кризиса. Учитывая специфические особенности мужчин, Шер (1981) предлагает консультанту четыре принципа работы:

* 1) акцентировать внимание мужчин на трудностях изменения;
* 2) учитывать влияние полоролевых стереотипов;
* 3) отмечать важность работы с эмоциональными проблемами;
* 4) разделять новые модели, получаемые в процессе консультирования, между личной жизнью и работой [82J.

Отцовство как психологический феномен

Несмотря на то что вопросы адекватного формирования психологии родительства занимают особую нишу, вопросы формирования отцовства стали рассматриваться лишь в последнее время. Признавая важность и несомненную значимость роли отца в формировании личности ребенка, нельзя не отметить, что в последнее время наблюдаются серьезные изменения в институте отцовства как социального феномена. Огромное количество разводов, распространенность гражданских браков, явление приходящего супруга, несомненно, меняют специфику проявления отцовства. Некоторые авторы (Ш. Барт) отмечают, что в последнее время идет формирование новой гендерной системы с переоценкой отцовских функций. И если за рубежом явление отцовства хоть и не в значительном количестве, но рассматривается (*Canfield*, 1994; *Gerhart,* 1999; *W.L. Doherty,* 1993; *P. Horst,* 2000), то в отечественной психологии таких исследований достаточно мало. В настоящее время исследования психологии отцовства представлены в монографии Ю.В. Борисенко. Влияние отца на развитие личности ребенка рассмотрено в работах В.М. Минияро-вой (2005) [137J, О. В. Малаховской (2005) [125]. Феномену отцовства также посвящены труды И.С. Кона (2001, 2010) [100, 106].

Значимость влияния личности отца и его поведенческих стратегий на формирование ребенка уже доказана. Выявлено, что характеристики отцовства связаны с такими параметрами ребенка, как «Я»-концепция, ценностно-смысловая сфера, мировоззрение, эмоциональная сфера. Кроме того, по нашим исследованиям [10], феномен отцовства явился системообразующим фактором в формировании системы безопасного мировосприятия и поведения ребенка, в том числе и в подростковом возрасте. Отсутствие отца или нарушенные стратегии родительствования (агрессивность, директивность, чрезвычайно высокое внимание к ребенку вне зависимости от его эмоционального полюса или игнорирование ребенка) приводят к формированию виктимных (жертвенных, опасных) паттернов поведения, формируя личность, склонную к виктимному или агрессивному способу социальной адаптации.

Феномена отцовства является значимым параметром в психологическом конструкте самого мужчины. Именно рождение ребенка во многих культурах считается актом взросления и становления мужчины. Так, И.С. Кон [106] рассматривает отцовство как явление развития личности, включая все уровни жизнедеятельности, характеризующееся изменением таких параметров, как эмоциональная, ценностно-смысловая сферы, мировоззрение, образ «Я», стиль жизни, социально-экономический статус и т.д. Это говорит о том, что рождение ребенка для мужчины является не столько и не только социальным актом, сколько серьезным личностно значимым событием, изменяющим наполнение его индивидуальной и социальной сферы. С этой точки зрения отцовство может быть определено как феномен, включающий интегральную совокупность индивидуальных и социальных характеристик личности. Несомненно, отцовство является генетически запрограммированным (*Gerhart*, 1999) явлением (как и материнский инстинкт). Однако вариации отцовского поведения определяются не генетической программой, а социальной, индивидуальной и культурной детерминацией. Как и материнский инстинкт, развитие отцовства проходит в ряд этапов.

* 1- й этап. От момента зачатия до 3-х лет. Связан с формированием позитивного образа мальчика «как настоящего мужчины». Формируется способность к нежности и проявлению любви в будущем. Очень важным на этом этапе для формирования отцовского инстинкта является позитивный пример отца.
* 2- й этап. От 3-х до 6 лет. Называется этапом «игры в куклы». В процессе игрового взаимодействия мальчик формирует способности к выстраиванию общения с младшими, которое в дальнейшем скажется на умении отца взаимодействовать со своими маленькими детьми.
* 3- й этап. От 6 до 10 лет. Этап называется «забота о младших» и является естественным продолжением игры в куклы. По сути, потренировавшись на куклах, ребенок переносит собственный опыт на живые объекты — младших братьев (сестер), знакомых или животных. На этом этапе формируется чувство ответственности.
* 4- й этап. Этап полового созревания (10—16 лет). На этом этапе формируется и окончательно закрепляется позитивное и уважительное отношение к себе и собственному телу.
* 5- й этап. Юношеский этап (от 16 до 25 лет). Связан с формированием представления о семье как о ценности.
* 6- й этап. Данный этап начинается при возникновении потенциальной возможности отцовства, которое вызывает определенные страхи, связанные с пониманием необходимости кардинальной перестройки жизни в случае появления ребенка. Необходимо помнить, что основой данного этапа является преодоления страха перед изменениями жизни. Чаще всего мужчина боится не оправдать возложенную на него миссию хорошего отца вплоть до попыток разорвать брачные отношения.
* 7- й этап. Беременность супруги. В этот период большинство мужчин испытывают чувство растерянности и непонимания происходящих с беременной женщиной изменений. Единственно правильной стратегией данного этапа формирования отцовства является подключение мужчины к процессу «вынашивания» плода в виде множества дел, в которых он участвует: посещение курсов по подготовке к родам, прогулки, общение с плодом, обсуждение сценария родов, посещение бассейна и т.д. Важным аспектом формирования чувства отцовства в данный период является добровольное согласие мужчины в участии в процедуре родов. Особенно внимательно необходимо относиться к готовности мужчины присутствовать при родах. Насильственное привлечение к данному процессу может привести к тому, что будущий папа не будет испытывать нежность к ребенку, а наоборот, будет пугаться его. Не говоря уже о тех сложностях, которые могут возникать в процессе родов, когда не готовый к происходящему мужчина падает в обморок и медперсонал вынужден заниматься не роженицей, а ее супругом.
* 8-й этап. Начинается с рождения ребенка и меняется в зависимости от возраста ребенка. В этот период важно помнить, что отцовские чувства проявляются не внезапно, а постепенно, в процессе общения и ухаживания за малышом. Многие психологи считают, что пиком активизации чувства отцовства становится возраст ребенка (2—3 года), когда он уже может самостоятельно действовать, принимать решения и становится интересным для папы.

Существуют и другие подходы, изучающие онтогенез отцовства. Так, Р.В. Манеров выделяет следующие этапы [129]:

* 1) формирование матрицы отцовского поведения. Формируется через получение ребенком опыта взаимодействия с собственным отцом, его осмысление и интерпретацию в процессе жизни, особенно в период возникновения супружества;
* 2) формирование «Я»-концепции отца. Период начинается с момента беременности супруги. Реакция на известие о беременности определяется сформированной ранее матрицей отцовского отношения;
* 3) роды и появление ребенка на свет;
* 4) включение в процесс ухаживания за ребенком. Переживается как глубинное изменение личности, характеризующиеся такими параметрами, как:
	+ • взросление, обретение солидности;
	+ • уменьшение эгоцентричности;
	+ • появление ответственности;
	+ • появление генеративности в виде стремления передачи чего-либо (знаний, умений, ценностей) потомству;
	+ • психологическая встряска.

По исследованиям многих авторов, именно после рождения ребенка у мужчины возникает чувство нежности и специфическое желание защищать, ограждать своего ребенка от различных неприятностей. Кроме того, только в этот период мальчик становится способным действительно сдерживать свою агрессию и ограничивать себя в своих потребностях благодаря нежности, которую испытывает по отношению к ребенку.

Таким образом, специфика формирования отцовской сферы будет зависеть от прошлого мужчины, культуры отцовства в семье, специфики взаимоотношений между супругами.

Нарушения отцовства могут приводить к сложностям как индивидуального, так и семейного характера, требующим консультативного вмешательства:

* 1) неготовность к отцовству, вследствие чего — нежелание рождения ребенка в семье, вплоть до ухода из семьи;
* 2) ревность по отношению к рожденному ребенку;
* 3) чувство родительской некомпетентности;
* 4) супружеские конфликты, возникающие вследствие неудовлетворенности спецификой распределения ответственности в семье;
* 5) нарушение взаимоотношений между отцом и его детьми. Рассмотрим их более подробно.
* 1. Неготовность к отцовству, вследствие чего — нежелание рождения ребенка в семье, вплоть до ухода из семьи.

Несформированность отцовской сферы может быть связана с несколькими ситуациями. Во-первых, это ситуация воспитания без отца, которая приводит к отсутствию сформирован-ной матрицы отцовства. Такой мужчина мало представляет себе, как может выполняться отцовская роль. Возникающее чувство собственной некомпетентности приводит к негативным эмоциям и попытке избежать их путем отказа от рождения ребенка.

Кроме того, стрессом для мужчины является сама ситуация беременности супруги. Несомненно, вторая половина беременности запускает в мужчине особые механизмы, позволяющие перестроить ценности и сформировать определенный комплекс чувств (любовь и желание заботиться) к будущему ребенку. Тем не менее беременность супруги по сути является для мужчины причиной актуализации множества социальных и психологических проблем. Среди социальных отмечаются такие, как материальные проблемы и проблемы принятия социальной ответственности. Психологические проблемы значительно обширнее, среди нихтакие, как: страхи по поводу изменения тела и физической привлекательности супруги; проблемы сексуального характера (вплоть до невозможности осуществления сексуального акта с супругой или запрета на сексуальные отношения вследствие медицинских проблем беременной женщины); ощущения собственной ненужности и второстепенности, возникающие во втором триместре беременности и после рождения ребенка; беспокойство за здоровье ребенка; необходимость овладения навыками по уходу за ребенком; страхи относительно контакта с будущим ребенком и последующих отношений; трудности восприятия жены в новой роли; переживания, связанные с собственной отцовской компетентностью, включая качество воспитания ребенка как полноценного члена общества.

Исследуя специфику успешной адаптации к отцовской роли, Р.В. Манеров выделяет несколько показателей [129]:

* • удовлетворенность своей отцовской ролью;
* • ощущение отцовской компетентности;
* • отсутствие проблем во взаимодействии с ребенком;
* • эмоциональное и физическое благополучие ребенка.

Таким образом, опираясь на данные критерии, можно планировать консультативное воздействие. Из основных аспектов консультативного вмешательства необходимо отметить следующие темы:

* • отработка детских переживаний, касающихся взаимоотношений с собственным отцом;
* • возможность учиться реализации отцовской роли у других отцов;
* • супружеская согласованность распределения ролей в семье с возможностью и необходимостью предоставления отцу времени взаимодействия с ребенком;
* • повышение отцовской компетентности (родительские курсы, книги и т.д.);
* • коррекция самооценки через принятие роли отца, эмоциональная и рациональная оценка себя как отца и оценка своего ребенка. Достаточно эффективной, на наш взгляд, является групповая работа, направленная на отражение основных проблем, возникающих в плане формирования феномена отцовства. В первую очередь групповая работа должна быть направлена на повышение эмоциональной оценки себя, уверенности в себе и реалистического представления о себе как об отце.
* 2. Ревность по отношению к рожденному ребенку.

Ситуация возникновения ревности по отношения к ребенку часто связана со следующими явлениями:

* • непережитыми детскими конфликтами;
* • спецификой взаимоотношений между супругами и их сдвигом в сторону детско-родительских отношений;
* • чрезмерной поглощенностью матери ребенком при игнорировании супруга.

В зависимости от причин возникновения ревности консультативное воздействие должно варьироваться. При работе с непережитыми детскими конфликтами важно вернуться к этим конфликтам, отрабатывая переживании. Для данного процесса может быть использована системная семейная психотерапия, в том числе расстановки, которые позволят реконструировать семейные отношения. Хорошо работает гештальт-терапия, психодрама.

В ситуации, когда ревность к ребенку вызвана спецификой родительских позиций и супруг начинает воспринимать ребенка как конкурента, необходимо в первую очередь работать с супружескими отношениями и их реорганизацией. В случае же если ревность является следствием поглощенности супругой ребенком, важно работать с супружеской парой для того, чтобы наладить эмоциональные, сексуальные и психологические отношения супругов.

3. Чувство родительской некомпетентности.

Консультирование при возникающем чувстве родительской некомпетентности должно быть направлено в первую очередь на формирование адекватного образа отца. В данном случае рекомендуется приобщение будущего отца к заботам о ребенке еще в период беременности супруги, а также после рождения ребенка. Важно помнить, что, работая с этой областью, достаточно часто психолог сталкивается с ситуацией женской нетерпимости по отношению к супругу и отсутствием уважения к нему. Такая ситуация требует не столько информационной подготовки отца, сколько работы с супружеской парой, направленной на формирование взаимного уважения друг к другу, терпимости и принятия индивидуальных и гендерных особенностей партнеров. Только при наличии такого уважения мужчина может преодолевать собственные страхи и выстраивать адекватные отношения с ребенком. В случае же постоянной критики со стороны супруги чувства отцовской некомпетентности усиливаются, что приводит в дальнейшем к отстранению отца от своих детей и восприятию детских сложностей как промахов женского воспитания.

4. Супружеские конфликты, возникающие вследствие неудовлетворенности спецификой распределения ответственности в семье.

Традиционные представления о воспитании ребенка предполагают, что отец обеспечивает экономическую стабильность и безопасность семьи, тогда как женщина берет на себя ответственность за воспитание ребенка. Социальные и экономические изменения последних лет привели к тому, что изменились требования к роли отца в семье. В настоящее время считается, что мужчина должен непосредственно участвовать в воспитании ребенка, разделяя с супругой все заботы о младенце и бытовые трудности. Это вызывает ролевой конфликт между усвоенными ценностями и новыми требованиями. Вследствие этого мужчина, испытывая напряжение, не может качественно выполнять собственные ролевые функции, ощущает отцовскую некомпетентность и негативные эмоции (тревога, раздражительность, неудовлетворенность).

Данный ролевой конфликт приводит к взаимной неудовлетворенности в супружеских отношениях. Кроме того, ролевой конфликт может привести не только к невыполнению ролей, но и к уходу из семьи.

В рамках консультирования супружеской пары необходимо в первую очередь обсудить вопросы согласованности гендерных стереотипов и установок супругов. При этом важно, чтобы данное обсуждение строилось таким образом, чтобы стереотипы могли быть подвержены пересмотру. Важно также отработать адекватное распределение ролей в семье. Рекомендовано начинать с парной консультации, в рамках которой оба партнера могут адекватно сформулировать возникающие сложности. Первые 2—4 встречи считаются диагностическими и посвящены определению ресурсов, сложностей и деструктивных процессов в семье. В дальнейшем идет работа по увеличению ресурсов семьи, которые позволили бы решить деструктивные конфликты.

5. Нарушение взаимоотношений между отцом и его детьми.

Проблема отцов и детей достаточно подробно рассматривается в современной психологии, однако особенности психологии отцовства, такие как значимость психологического, эмоционального и социального здоровья ребенка, а также важность отсутствия конфликтов во взаимоотношении с ребенком, часто приводят к тому, что отцы крайне болезненно переживают нарушения взаимоотношений с ребенком. Часто такие отношения усугубляются, если ребенок имеет отклонения от нормативного развития или не оправдывает отцовские ожидания. Еще более сложной является ситуация, возникающая вследствие наличия у отца потребности генеративности (передачи ребенку знаний, материальных ценностей и т.д.) при нежелании ребенка принимать решения отца. В этом случае отцы иногда полностью определяют жизненный путь ребенка как наилучший с их точки зрения, включая обучение, профессию, желаемую супругу. Непринятие отцовской точки зрения или игнорирование рекомендаций расцениваются таким отцом как собственная ненужность или отвержение.

В зависимости от причин нарушенных взаимоотношений между отцом и ребенком могут применяться несколько стратегий консультирования. В случае если причиной нарушенных отношений является отклонение от нормативного развития ребенка, консультирование должно быть направлено на снижение чувства вины отца, принятие ребенка и возвращение родительской компетентности. В ситуации, если нарушение отношений возникло вследствие низкой компетентности отца, показаны родительские группы, в рамках которых ведется работа по повышению эмоциональной компетентности, открытости, обучение навыкам адекватного взаимодействия и адекватной системы поощрения и наказания. Ситуация высокой генеративности отца при нечувствительности к потребностям ребенка требует разделения отцовской ответственности и сфер отцовской компетентности. В этой ситуации важно, чтобы такой отец смог позволить своему ребенку самостоятельно решать свою судьбу, с уважением относился к выбору ребенка.

# ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОТЕКАНИЯ НОРМАТИВНЫХ КРИЗИСОВ

Существует явно выраженная специфика переживания нормативных кризисов у мужчин и женщин.

Детские кризисы. Специфика переживания возрастных кризисов мальчиками и девочками различна и может наблюдаться уже с момента рождения. Несмотря на то что описанные в психологии кризисы и специфика их переживаний свойственны и для мальчиков, и для девочек, отметим специфические особенности переживаний, выделяемые авторами. Так, кризис рождения для девочек окрашивается в негативные нотки, так как достаточно часто уже с этого момента возникает первичная конкуренция девочек по отношению к мальчикам. Это связано с ситуацией, когда младенца ждут как мальчика. По мнению практических психологов, работающих с проблемами непринятия себя женщиной, именно ожидание родителями мальчика, а не девочки, является первичной травмирующей ситуацией, вызывающей потребность в доказательстве собственной ценности, что «я не хуже других». Несомненно, данная ситуация возникает не у всех девочек, а в случаях, когда родители в процессе воспитания дочери вербально или невербально демонстрируют свое сожаление по поводу ее пола.

Достаточно серьезную разницу в специфике переживания кризиса трех лет описывают практически все авторы. Так, 3. Фрейд отмечает, что специфическое развитие девочки в этот период будет основываться на возникновении зависти к пенису и ощущении собственной ущербности. Авторы, развивающие идеи психоанализа, несмотря на отвержение идеи об обязательно возникающей зависти (хотя такая не исключается в случаях, если родители демонстрируют девочке ее ущербность), отмечают более сложное формирование женственности. Напомним, что, по мнению А. Фрейд и М. Кляйн, первичным объектом для девочек и мальчиков является мать, что провоцирует девочку к развитию по маскулинному типу [95]. Входя в конкуренцию с отцом, девочка, так же как и мальчик, проходит фалло-нарциссиче-ский этап развития. Однако, обнаруживая физиологическое отличие от папы, девочка вынуждена временно отказаться от мужественности в пользу женственности. Важным аспектом переживания кризиса является специфика умения отказывать себе в каком-либо удовольствии ради получения какого-либо другого удовольствия. Это умение формируется на анальной стадии развития в процессе приучения к опрятности (не пачкаться целых две минуты ради маминой похвалы). Если такое умение не сформировано, то, отказываясь от мужественности, девочка испытывает серьезный дискомфорт и досаду по поводу своего отличия от мальчиков, что скажется на ее дальнейшем мироощущении. В период временного принятия женственности девочка находит много других удовольствий и новый объект влечения — отца, проходя по-новому все этапы конкуренции, на этот раз с мамой. Данный процесс обозначает, что специфика переживания данного кризиса у девочки является более сложной, чем у мальчика, что вызывает более глубокую степень разочарования родителями при отказе от них. Кроме того, такая временная женственность требует большого количества внешних подтверждений со стороны значимых взрослых (в первую очередь отца) и атрибутов одежды (блестящие платья, использование маминых украшений и косметики и т.д.). Большое влияние на специфику переживания данного кризиса будет оказывать отношение в семье к женственности вообще и к маме как представителю женской популяции. В случае жестокого обращения к маме со стороны отца, ее унижения или оскорбления девочка не может адекватно принимать собственную женственность, а предпочитает отказаться от нее. При этом у девочки есть еще одна задача, связанная с завоеванием любви самого значимого мужчины — отца. Поэтому возникает дополнительная и жестокая конкуренция с братьями.

Кризис семи лет у мальчиков и у девочек также имеет различия. Так как это период активного усвоения ролей, то мальчики в этом периоде становятся более властными и агрессивными, тогда как девочки — более женственными и мягкими.

Ярко выраженная специфика наблюдается в переживании переходного возраста.

Кризис юности. Исследователи кризиса юности (18—21 у женщин и 21—24 у мужчин) (Р. Штайнер, М. Мерс и др.) отмечают разницу переживания у мужчин и женщин. В этом периоде женщины находятся в ярко выраженном внутреннем конфликте, так как, с одной стороны, перед ними стоит задача сохранения человеческого рода, а с другой — современное общество требует активных действий, направленных на достижение экономической независимости. Кроме того, данный кризис у женщин проходит раньше, нежели у мужчин, что связано с более ранним физиологическим созреванием.

*Феноменология протекания кризиса молодости.* Несомненно, кризис молодости наблюдается как у мужчин, так и у женщин, а вот специфика кризиса имеет определенную окраску в зависимости от пола человека. Вопросам гендерных аспектов протекания кризиса уделяется достаточно много внимания в отечественной литературе. Попробуем разобраться в его специфике. Напомним, что кризис молодости наступает в 25—28 лет, когда человек впервые оглядывается на прожитые годы и вступает в фазу, когда появляются другие жизненные задачи. При этом, рассматривая гендерную специфику переживания кризиса, необходимо отметить, что кризис молодости для женщин является более острым, чем для мужчин. Так, Б. Ли-верхуд отмечает, что кризис молодости, протекающий в 27—28 лет, является определенным кризисом прощания с юностью для женщин. Молодые мужчины в возрасте кризиса молодости ощущают себя в основном собранными, достаточно компетентными и первичный кризис переживают достаточно легко. Хотя отмечаются ситуации, когда данный кризис может и повлиять на мужчин. Для женщин этот кризис характеризуется усилением конфликтов с родителями, учащением конфликтов, связанных с возможностью или невозможностью реализации собственных интересов. Конфликт интересов в этом возрасте достаточно ярко заметен, потому что, с одной стороны, вопросы материнства, так или иначе решенные, обостряются. С другой стороны, актуализируются вопросы самореализации. Мужчины в этот период на первое место ставят работу, а к моменту 30-летия вопросы профессионального роста и самореализации приобретают особое значение. Это возраст, когда мужчины стремятся активно делать карьеру. Несмотря на общее недовольство какими-то аспектами собственной жизни, мужчины чувствуют себя достаточно деятельными и способными к тому, чтобы адаптироваться и достичь профессиональных высот.

Кризис середины жизни. Кризисом среднего возраста часто называют кризисом середины жизни. Этот кризис имеет специфические проявления как у мужчин, так и у женщин. Суть кризиса среднего возраста заключается в подведении итогов и критической переоценке жизненных достижений. В результате кризисного состояния человек может переживать достаточно много эмоциональных сложностей, включая депрессивные состояния, апатию, отсутствие энергии, нежелание что-либо делать. Подобные переживания часто связаны с психологическими ощущениями беспомощности или собственной никчемности. Женщина попадает в кризис середины жизни гораздо раньше (30—33 у женщин и около 40 лет у мужчин). В этот период женщина часто переживает множество задач, связанных с необходимостью воспитания детей, ведения домашнего хозяйства, сохранения собственной привлекательности и сексуальности, профессиональной реализации. Данный период (от 30 до 40) мужчины переживают как расцвет жизни, пик достижений и к сорокалетию подходят к кризису. Кризис у мужчин связан с угасанием половой функции, гормональной перестройкой, своеобразным подведением итогов жизни. Ощущение угасания мужской состоятельности часто приводит мужчин к попыткам подтвердить собственную сексуальную силу с более молодыми партнершами. Нарушения, связанные с сексуальностью, могут приводить к серьезным эмоциональным срывам, неуверенности в себе. Все это актуализирует переживания, направленные на переосмысление жизни, ее целей и ценностей. Нормативно у мужчины должны появиться новые интересы вне сексуальной сферы.

Для мужчин во время кризиса середины жизни характерна смена работы или изменение образа жизни, однако сосредоточенность на профессиональном росте и карьере не меняется. При этом причиной, по которой мужчины чаще испытывают кризис, является неудовлетворенность работой или напряженностью труда при недостаточной заработной плате. У женщин же во время кризисов меняются жизненные приоритеты. Так, в кризисе середины жизни женщина, направленная на карьеру, меняет приоритет на семейные отношения и рождение детей, и наоборот.

Таким образом, как мужчины, так и женщины в кризисе середины жизни оценивают специфику выполнения поставленных перед собой ранее задач. Кризис середины жизни также имеет собственные задачи.

Роберт Хейвингхерст (приводится по [81]) считал, что для среднего возраста необходимо решить следующие задачи развития:

* • достичь гражданской и социальной ответственности взрослого;
* • установить и поддержать экономические стандарты жизни;
* • организовать досуг;
* • помочь детям подросткового возраста стать ответственными и счастливыми взрослыми;
* • создать отношения с супругом как с личностью;
* • принять физиологические изменения среднего возраста и адаптироваться к ним.

В работе Г.С. Абрамовой описание развития дается в терминах «задач развития», специфичных для каждого этапа [2]. К возрастным задачам зрелости (36—50 лет), по Г.С. Абрамовой, относятся следующие: для женщины главная задача связана с оценкой взятых на себя обязательств по отношению к близким и по отношению к себе. К этому ее побуждают изменение физиологического состояния, изменение состава семьи и роли в семье, достижение высокого профессионального уровня. В жизни мужчины действуют те же закономерности, что и у женщины: к концу периода зрелости он должен переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, увидеть другой потенциал собственного «Я», связанный с наставничеством, руководством, учительством, примириться с физическим спадом. Если для женщины основное место занимают семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом [2].

Фарел и Розенберг *(FarrelldRosenberg,* 1981; приводится по [114]) в своей работе описывают результаты психологических исследований, отражающих реакцию мужчины на достижения середины жизни. Авторы выделили четыре типа реагирования:

* • трансцендентно-генеративный тип мужчин проходит кризис практически незаметно, так как данный период расценивается им как время для реализации своих возможностей и достижений. Кроме того, большая часть целей, поставленных в период молодости, эффективно реализована;
* • псевдоразвитый мужчина производит впечатление, что его жизнь под его контролем, однако такой мужчина испытывает высокий уровень фрустрации и ощущает потерю жизненных целей;
* • мужчина, находящийся в замешательстве, испытывает крайнюю степень неудовлетворения и фрустрации, так как находится в конфликте между предъявляемыми ему требованиями и собственными возможностями;
* • мужчина, обездоленный судьбой, отвергает большую часть своей жизни, несчастен, не в состоянии справиться с проблемой кризиса. При этом авторы отмечают, что достаточно часто столь острое

переживание кризиса середины жизни связано с потерей уважения из-за невозможности соответствовать социальному образцу мужественности. Отказываясь от своих желаний ради достижения идеала, мужчины попадают в замкнутый круг между невозможностью достижения образца и внутреннего разлада, связанного с отказом от собственных желаний.

Переживание кризиса середины жизни у женщин также имеет особенности. В первую очередь изменяется специфика взаимодействия в семье, возникают непредсказуемые возрастные изменения и изменения профессиональных отношений. Принято считать, что женщины более, чем мужчины, реагируют на внешние изменения, связанные с гормональными сбоями и понижением обмена веществ. Возникает страх приближающейся старости.

С возрастом происходят изменения в половой активности мужчин и женщин. Если же люди плохо информированы о возможных изменениях, у них могут возникнуть те или иные страхи, неправильная оценка действий партнера. У некоторых женщин с возрастом интерес к половой жизни может повышаться, в особенности у тех, для которых он компенсирует острое переживание снижения своей внешней привлекательности [115].

Важным аспектом переживания кризиса является поиск путей самореализации и переосмысления основных жизненных ценностей. Так, Левинсон обнаружил, что приблизительно к сорокалетнему возрасту у части мужчин возникают сомнения относительно ценности той жизни, которую он вел. Часто мужчины задаются вопросом: стоит ли это потраченных усилий? Основным признаком кризисного состояния является осознание «безрадостности своего существования» [41], которое связано с негативной оценкой супружеских отношений и достижений в карьере. Для этого периода свойственно усиление духовных исканий, обращение к творчеству, поиск смысла жизни, приобщение к религии или эзотерике.

Для женщин этот период часто связан с отсутствием эмоциональной поддержки от мужа, что приводит к разрушению брачных отношений. Данный период может пройти безболезненно и даже максимально эффективно в случае, если будет возращен смысл жизни за счет обновления границ собственного *«Я».*

Процесс протекания кризиса у мужчин не отличается от женского. Как уже отмечалось ранее, в шкале ценностей мужчин высокое место занимает работа. Наступает момент, когда мужчина подводит итоги и обнаруживает, что карьера все еще не сложилась, и начинает задумываться о том, много ли он в жизни успел [161]. Для нормального психологического самочувствия мужчина должен сохранить или найти новый круг общения и определить границы своего *«Я»* в новых физиологических и социально-психологических состояниях. Достаточно часто негативное прохождение кризиса середины жизни приводит к возникновению эмоциональных нарушений, характерных для данного периода. Стресс, испытываемый в течение кризиса, усугубленный общим неудовольствием от собственных достижений, горечью от утраты родителей и развода, может приводить к депрессиям и серьезным психосоматическим заболеваниям. Кроме того, чувства вины и страха, возникающие после ухода родителей, также повышают тревогу и социальную фрустрацию.

По результатам сравнительного анализа, проведенного И.И. Иг-натовской [80], обнаружено, что мужчины отличаются от женщин более высоким уровнем социальной фрустрированности. Можно предположить, что более высокий уровень социальной фрустрированности у мужчин связан с нереализованностью поставленных в молодости задач. По результатам сравнительного анализа обнаружено, что женщины достоверно значимо отличаются от мужчин более выраженным переживанием сниженного настроения. Это может быть связано с более высокой эмоциональностью и ранимостью женщин, чувствительностью к таким явлениям, как уходящая молодость, потеря красоты и сексуальной привлекательности, беспомощность, болезни, одиночество, невостребованность. Особенно такие чувства могут возникнуть у одиноких женщин.

М.Л. Сабунаева (2001), исследуя специфику переживания и выхода из кризиса середины жизни, выделила четыре основных схемы, которые позволяют мужчинам и женщинам переживать кризисы среднего возраста [157]:

* • «одиночество — изменение общения — общение». Схема показывает, что люди, которые склонны испытывать в кризисе эмоциональное одиночество, выходят из кризиса при помощи дополнительного общения. Чаще всего подобная схема выхода из кризиса свойственна женщинам, нежели мужчинам. При этом чувство переживания одиночества также является более характерным для женской популяции;
* • «депрессия — бездеятельность — время/внутренняя работа». С этой точки зрения и мужчины, и женщины испытывают определенную сложность в эмоциональной схеме переживания кризиса. Данная схема более типична для мужчин, нежели для женщин. Специфика выхода из этого кризиса связана с внутренней эмоциональной проработкой ситуации;
* • «деструктивные чувства — агрессивное поведение», т.е. данная схема связана со склонностью к агрессии при переживании деструктивных чувств, которые могут снижать адаптивные возможности выхода из кризиса;
* • компенсаторное поведение — компенсация в преодолении кризиса. Данная схема является скорее женской, чем мужской. По исследованиям автора, до 38% женщин используют положительную компенсацию, которая позволяет выйти из кризиса. Существует гендерная дифференциация описанных выше схем. Схемы, более характерные для женщин, связаны с общением, а для мужчин — с внутренним переживанием и проработкой ситуации.

Правила конструктивного преодоления кризиса среднего возраста

Многие психологи отмечают, что для того, чтобы справиться с конфликтами и внутренним содержанием кризиса среднего возраста, необходимо использовать три основные стратегии конструктивного преодоления. Одна из стратегий преодоления кризиса среднего возраста — это признание реальности как таковой. Человеку необходимо найти силы для изменения процесса жизни таким образом, чтобы ощущать подлинность своего бытия и реализовать внутренние потребности, возникающие в этом возрасте. Напомним, что специфика переживания и выхода из кризиса различна у мужчин и женщин. Женщинам в первую очередь необходимо дополнительное общение для того, чтобы чувствовать себя социально активной и реализоваться. Для мужчин это в первую очередь внутренняя работа с проблемами, переосмысливание жизни и только после этого — выход на более высокий уровень.

Консультирование кризиса среднего возраста как психологического явления должно строиться исходя из актуальных задач кризиса. При консультировании мужчин должны обсуждаться вопросы, связанные с принятием физиологических перемен и приспособлением к этим переменам, включая старение физического тела, ограничение сексуальных возможностей и т.д. Важным вопросом консультативного взаимодействия является выбор новых, более подходящих для данного возраста способов проведения досуга.

Третье — это достижение целесообразного жизненного уровня и поддержание его. Четвертое — своевременная организация отдыха и забота о собственном здоровье. Пятое — достижение социальной ответственности и внутренней гражданской зрелости личности с открытием новых возможностей, связанных с передачей собственного накопленного опыта детям и внукам или просто молодому поколению. Шестое — удовлетворение возникающих потребностей в организации продуктивной деятельности. Седьмое — организация помощи детям. Восьмое — обсуждение личностных аспектов супружеских отношений, оказание действительно психотерапевтической помощи и поддержки друг друга.

Если мы говорим о консультировании женщин в кризисе середины жизни, то здесь возникает несколько других не менее важных задач. В первую очередь это задачи, связанные с примирением с физическими изменениями и изменениями в области здоровья, физической привлекательности. Во вторую очередь это работа с внутренним содержанием кризиса, связанного с ощущением одиночества, ненужности. Третье — это помощь в выражении собственных эмоций и собственного неудовлетворения, попытка найти новые цели в жизни. Четвертое — это работа над внешним видом и его принятием, в том числе организация системы физической нагрузки для поддержания собственной красоты и здоровья. Пятое — это поиск способов самореализации, взаимного общения, позволяющего женщине чувствовать себя адекватно. Следующее — это переоценка ролевых конструктов, при которой снижается значимость роли матери и увеличивается важность других социальных ролей. Крайне важна субъективная оценка кризиса женщиной, связанная со спецификой его переживания.

Исследуя особенности протекания кризиса, некоторые авторы выделяют шесть основных форм переживания кризиса взрослого периода жизни: кризис нереализованности; опустошенности; бесперспективности; нереализованности и бесперспективности; нереализованности и опустошенности; опустошенности и бесперспективности. Однако исследование специфики переживания данных кризисов выявило, что чаще всего встречается кризис бесперспективности, который могут переживать как мужчины, так и женщины. Тем не менее динамика переживания кризиса говорит о том, что женщины более склонны к переживанию ощущения бесперспективности, тогда как мужчины в кризисе середины жизни чаще испытывают кризис нереализованности и опустошенности.

## [Мальчик. Мужчина. Инициация и травма. Продолжение](https://lual.livejournal.com/89824.html)

Часть 2

Если говорить о ритуалах инициации, то любой из них включает две основные части: ***умирание***чего-то старого и ***рождение*** чего-то нового (это относится не только к мужским, но и к женским инициациям).

Стоит отметить, что в различных культурах архетипические стадии таких переходных ритуалов были примерно одинаковы. Их длительность, интенсивность и определенность довольно отчетливо показывают, сложность процесса расставания с детством и взросления людьми понималась издавна.

Ритуалы мужской инициации описаны и в исследовательской, и в психологической, и в художественной литературе. Например, такое описание можно найти в книге автора по имени Сат-Ок «Земля Соленых Скал», где описывается жизнь индейского мальчика. Я и сама в детстве ее помнится, читала. Хотя про инициации не понимала тогда, конечно.

Практически во всех описаниях переходной инициации из Мальчика в Мужчину выделяется

*Первая стадия -***физическое отделение от родителей***,*как правило сопровождавшееся***внезапностью***и***насилием***

На выделенное жирненьким курсивом смотрим внимательно – это важно. Родительская семья, домашний очаг – это то, что является символом уюта, комфорта и безопасности. Аналог материнского лона. И добровольно покидать место, где «и так неплохо кормят»… в общем, дураков нэма. Тепло и защита имеют большую притягательную силу, но остаться у домашнего очага означало отказаться от возможности стать взрослым.

*Вторая стадия –***символическая смерть и похороны**

Прохождение через некий эпизод, дающий переживание того, что он больше не сможет вернуться домой, его уход является окончательным и бесповоротным. Это была потеря прежнего состояния и самоощущения, расставание с миром детства.

Это могло быть и прохождение через темный туннель и пребывание в одиночку в каком-нибудь другом месте, наводящем ужас.

*Третья стадия****-*возрождение**

Знак того, что, несмотря на потерю детского рая, жизнь продолжается. Часто на этой стадии происходило изменение имени или его обретение. Это символизировало появление на свет нового человека.

*Четвертая стадия****-*обучение**

На этом этапе происходило приобретение знаний, которые необходимы юноше, чтобы он мог вести себя как взрослый мужчина. Ему сообщали о тех правах и обязанностях, которые он получает в этом новом качестве – взрослого мужчины и члена сообщества. Также на этой стадии происходило посвящение в таинства, при котором у юноши должно было появиться ощущение твердости духа и сопричастности трансцендентному миру. Таким обучением занимались специальные наставники, которые являлись проводниками,  помогающими перейти из одного состояния в другое.

*Еще раз, смотрим сюда внимательно, это важно! Именно в такой последовательности: расставание с « собой-ребенком» - обретение «себя-взрослого» – обучение тому, как в этом новом качестве жить.*

*А теперь смотрим на современную культуру и, что называется, «чувствуем разницу». В нашей культуре обучение различным умениям с навыками проходит с детства, но оно не подкрепляется реальной трансформацией и потому имеет очень шаткую основу. В результате ощущение мужественности оказывается весьма уязвимым.*

Вот что пишет об этом уже упомянутый мною Холлис:

*«Ребенок… отчаянно ищет хоть какую-то информацию, пример для подражания, модель поведения, совет, указание, помощь; получив ее, он может сразу отказаться и, возможно, даже станет подавлять. Выбрав этот путь, юноша надеется, что "они" (взрослые) отведут его в сторонку и научат всему, что ему нужно знать… Я верил, что это может случиться, когда нужно будет пойти в школу. (Ничего еще не зная о том, что такое пубертат, я видел, что старшеклассники гораздо больше нас по своим габаритам, а потому они казались мне ближе к тем людям, которых называют взрослыми.) Но, к своему удивлению и разочарованию, с приближением дня, когда я должен был пойти в школу, я почувствовал, что "они" никогда не отведут меня в сторону и не скажут, что значит быть мужчиной и как вести себя по-взрослому.*

*Теперь я, конечно же, знаю, что "они", старейшины нашего времени, тоже не знали, что значит быть мужчиной. Они тоже не прошли инициацию и вряд ли могли пережить таинства и получить освобождающее их знание».*

*Пятая стадия****-*стадия сурового испытания**

Мальчик подвергался мучительным – на современный взгляд даже неоправданно жестоким – страданиям. Испытание в обязательном порядке включало в себя изоляцию, пребывание отдельно от остального сообщества, знаменуя невозможность вернуться под защиту взрослых. Это одиночное выживание, в котором приходилось полагаться только на свою сообразительность, свое мужество и свое оружие могло продолжаться несколько месяцев. Так, у Ефремова в «Лезвии бритвы» описывается йогический ритуал «испытания тьмой, которое быстро и верно изменяет душу человека, выводит его на путь, дает нечеловеческие стойкость и мужество».

Смысл этих испытания состоял не только и не столько в том, что «хороший выживет, плохого не жалко». А в необходимости мобилизовывать собственные ресурсы, вырабатывать способность опираться на себя, когда рядом больше никого нет.

К тому же страдания позволяют порвать со старыми привычками и зависимостями.

*И финальная, шестая, стадия****-*возвращение в новом качестве**

Совершив свое странствие, умерев и воскреснув, обретя новое понимание себя и своего места в жизни. Парсифаль обретает Священную Чашу, русский народный Иван  - престол и царевну, Бродяжник становится Королем Арагорном, Питер Пэвэнси – правителем Питером Великолепным… ох уж эти сказки… ох уж эти сказочники…

В чем смысл такого переходного ритуала? В том, что для того, чтобы мальчик стал мужчиной, он должен пережить травму, это необходимый этап мужского становления.

Цель этой травмы состоит в сепарации мальчика от матери. Нужно пожертвовать материнской безопасностью и зависимостью для того, чтобы стать мужчиной. Момент попадания в суровые условия, где нужно бороться за выживание, при этом необходим.

 *«Живя в обществе, в котором не осталось ритуалов, придающих жизни смысл, мы встаем перед жестокой реальностью — жизнью на поверхности. Сама идея****перехода****содержит в себе глубинный смысл, ибо любой переход подразумевает некое завершение, конец чего-то и вместе с тем некое начало, рождение нового. Статична только смерть; основной закон жизни — изменение, и нам предстоит пройти через множество смертей и возрождений, если мы хотим прожить жизнь, наполненную смыслом…*

*В нашей культуре лишь очень немногим людям удается осуществить психологическое отделение от родительской семьи и стать взрослыми.. все, что нам не дала наша культура, приходится восполнять самостоятельно. Мы не можем уйти от решения данной проблемы, ссылаясь на свое невежество, ибо в таком случае процесс превращения мальчика в мужчину останется незавершенным».*

Как вы уже, наверное, поняли, это снова – Холлис.

В настоящее время родители зачастую прилагают массу усилий для того, чтобы обеспечить детям очень хорошую и безопасную жизнь. И редко отдают себе отчет в том, что это приводит к обратному результату.

При этом большую роль играет способность родителей справляться с собственной тревогой, возникающей при взрослении и отделении сына.

Впрочем, об этом - дальше

**Мужская Инициация**. Многими тайнами и догадками поросло это выражение. Оно вызывает священный трепет, и трогать эту субстанцию почти нельзя. Но давайте все-таки попытаемся разобраться, что это. Проведем теоретическое расследование и дадим общее представление об этом явлении.

# Образно-культовый смысл инициации

В различных культурах с древних времен существуют обряды мужской инициации. Они представлены по-разному, но у всех обрядов есть общая черта: мужчиной по умолчанию никто не рождается — этот статус нужно заслужить. В чем суть этого действа? Подросток, который прошел обряд инициации, считается совсем другим человеком, взрослым, готовым к ответственности за семью и племя. «Смерть ребенка — возрождение взрослого». По сути, это символическое преображение из ребенка во взрослого, перерождение или, скорее, развитие сущности от низшего ее состояния к более высшему.

Указания на прохождение мужской инициации имеются во многих сказках, легендах и мифах. И там мы видим, что мужская инициация обязательно предполагает ситуацию выживания. Молодой человек должен обязательно оказаться на грани жизни и смерти, и сделать все возможное, чтобы победила жизнь. На этапе инициации разыгрывается базовый конфликт мужественности, выраженный в архетипе Борьбы. Борьбы между Жизнью и Смертью. Тот, кто побеждает смерть, в каких бы формах она не являлась, культовый ли это обряд или сказочный образ, обретает мужественность.

Сюжеты, посвященные преодолению препятствий влюбленными героями, опыт достижения ими счастливых союзов является уникальным источником ресурсов и тем для обучения и исследования, ведущих к росту мужской и женской зрелости. Используя волшебные возможности нашего воображения, мы и в наши дни можем научиться у героев сказок и мифов возможностям, открывающим многие психологические смыслы древних образов.

## Психологический смысл инициации

**Мужская Инициация**. Анализируя обряды инициации различных культур и племен можно провести параллель с внутренним становлением мужчины. Получается, что с психологической точки зрения для того, чтобы мужчина им стал нужно, чтобы он перестал быть психологическим Ребенком. Мужчина проходит свое становление два раза в жизни. Первый раз он проходит его в виде психологической сепарации от матери. Второй раз это принятие своей женщины, которое выражается в проработке архитипических страхов перед женской властью. Когда мужчина перестает защищаться от женщины, которая ему нравится, он избавляется от гнета навязанных страхов порабощения им женщиной. Он начинает признавать за женщиной возможность влияния на себя, тем самым открывая канал любви.

**Мужская инициация** – это проверка на «взрослость», на способность выживать и реалистичность представлений о мире. Это испытание мужской силы и обретение механизма ответственности за других. Древние знали о важности этого явления. Гуманизм нынешних дней не оставляет возможности проверить мужчину на жизнеспособность. Из этого вытекают последствия: женщины стали сильными, семьи распадаются, дети растут без должного примера. А ведь есть только один путь, дающий возможность мальчику вернуться в люди совсем другим человеком – взрослым мужчиной. И этот путь – мужская инициация.

Конечно, в наши дни она обрела совсем другую, более гуманную оболочку. Но и в этой, очень смягченной форме, часто она не происходит. Причин много. Главная причина – воспитание. Желание жить, не напрягаясь, не неся ответственности даже за себя, часто бывают последствием некоторых типов воспитания в родительской семье. Даже те, кто прошли первую стадию – сепарацию от матери – редко переходят ко второй. Вторая стадия предполагает взятие психологической ответственности за свою женщину. Такую ответственность берет только мужчина, разобравшийся с архитипическими страхами женской власти над ним. Это естественное желание познать женщину. Поняв, что твоя женщина ведет тебя дорогой любви, а не в пропасть, мужчина обретает истинную мужественность.

### Подвиг Мужской Инициации

**Инициация мужчины** в полном своем объеме – это самый настоящий подвиг, который оценит любая достойная женщина. Для нормального семейного счастья и полноценного развития личности обоих представителей полов это необходимая часть жизни. Ведь помимо выживания и победы над смертью, инициация связана и с посвящением в мужские тайны. И такой мужчина всегда будет интересен и изобретателен. Он станет надежной опорой для женщины и семьи.

В наши дни люди, обладающие сокровищами гармоничной любви и семейного счастья – большая редкость. Мы внимательно всматриваемся в их образ – на первый взгляд это обычные люди. Почему же большинство из нас не может обрести то, что у них уже есть? Ответ на этот вопрос кроется в тайне мужской инициации. Ведь только от правильного прохождения этого психологического обряда зависит семейное счастье, так как Женщину, прошедшую свою женскую инициацию, сможет иметь рядом только Мужчина прошедший свою.

**Инициация мужчины** – путь к счастливой жизни и уход от одиночества. Дорога к преображению и созиданию. В завершении нашего небольшого обзора можно выделить те плюсы, которые обретает пара, где мужчина прошел свою инициацию:

* гармония отношений между мужчиной и женщиной;
* одинокие люди навсегда обретают пару;
* развитие карьеры и реализация творческих способностей;
* рост обаяния и привлекательности женщины в любом возрасте.

**Тело мужчины после 30 лет - это наглядная иллюстрация его образа мышления и образа жизни.**

В 20 лет мы живем на кредитные деньги своего здоровья: можно пить, курить, употреблять, жрать что угодно, ночами не спать и при этом - выглядеть свежим и бодрым как огурчик.

Однако уже ближе к 30 годам становится понятно, что все эти злоупотребления были за счет стратегических запасов здоровья и мы их порядком уже израсходовали.

*Лицо и тело мужчины за 30 - это открытая книга, в которой ты можешь прочитать все его вредные привычки, пагубные склонности и пороки, его слабости, его характер, его ограничения.*

**Не веришь?**

Да просто на досуге приглядись к себе в зеркале - посмотри на свой живот, на бока, на задницу, стань в профиль и обрати внимание на свою осанку, пощупай мышцы рук и ног.

**По телу мужика за 30 видно, какой образ жизни он ведет и куда это его привело. И чем старше, тем более это все очевидно становится.**

Все видно - и тебе самому, и окружающим.

Ну и в позитивном ключе, разумеется, тоже: тело мужчины проявляет вовне его внутреннюю “начинку”.

Через тело мужчины можно увидеть его сильные качества характера, его волю, его целеустремленность, его выносливость, мощь, гибкость, уровень энергетики, его психосоматику и образ мышления.

#### Важнейшее для меня осознание последнего года - надо “качаться”.

Одной йоги и медитации мужчине недостаточно.

*Нужен баланс - сила и гибкость. Это как два крыла у птицы - нужны оба, чтобы парить.*

Хотя еще пару лет назад я так не считал. Я с пренебрежением смотрел на “качков”, тягающих железо.

Мол, ребята, камон! Мы - это не наше тело, тело бренно, займитесь лучше своим духовным развитием - качайте осознанность, а не “банки”.

Сейчас я вижу, что да - мы это не наше тело, мы - духовные существа, проходящие через опыт жизни в человеческом теле.

***Но ведь это означает, что мы - это и наше тело, в том числе. Мы живем в теле. Мы проявлены в этот материальный мир через тело.***

Игнорировать этот факт просто глупо.

Я уже 12 лет практикую классическую хатха-йогу, включающую и работу с телом через асаны, и дыхательные практики через пранаяму, и работу с сознанием через медитацию.

Мне раньше казалось, что йоги вполне достаточно для гармоничного развития на всех уровнях.

Но спустя несколько лет регулярных занятий я начал замечать, что одной лишь хатха-йоги недостаточно для поддержания тела мужчины в оптимальной форме.

#### Почему одной лишь йоги мужчине недостаточно?

Во-первых, йога не дает “жести”, в то время как здоровый стресс полезен и нужен для развития мужчины.

**Дело в том, что мышцы развиваются и растут только через стресс.** Сам факт стресса дает организму понять, что текущего мышечного “оснащения” недостаточно, чтобы справляться с нагрузкой, поэтому его надо усиливать.

Причем самый экологичный и природный способ дать себе тренировочную порцию стресса - через физические нагрузки, слегка (а иногда - сильно) выходящие за пределы того, что ты считаешь для себя возможным.

В йоге же, наоборот, не принято доводить себя до предельных состояний и перенапряжения - там все плавно, шанти-шанти и главное не сбивать дыхание.

И это, кстати, еще один значительный недостаток йоги - она не дает адекватных кардио-нагрузок. Поэтому можно годами практиковать асаны, но “сдохнуть” на первом километре пробежки.

Пойми правильно, я очень люблю йогу - она дает гибкость, плавность, текучесть, потоковость, свободу в теле, раскрепощение.

Но этого мало! Это лишь одно крыло.

**Второе крыло - сила, мощь, выносливость, скорость реакции, дыхалка, сила мышц и связок, структурированность.**

И в этом плане йога-асаны - далеко не самый эффективный инструмент “прокачки” тела.

*Выход, который я для себя нашел - это регулярные функциональные тренировки - 2-3 раза в неделю, плюс дополнительно кардио-нагрузки и походы по горам.*

#### Что такое функциональные тренировки?

Я сам еще пару лет назад не знал, что это такое, поэтому краткий ликбез для тех, кто не в теме:

Функциональная тренировка задействует практически всё тело одновременно, в отличие от изолированной тренировки, где фокус направлен на тренировку конкретной малой группы мышц, или вовсе одной мышцы.

Например, качать бицепс на тренажере - это типичное изолирующее упражнение.

Мы с парнями три раза в неделю тренируемся под руководством опытного тренера - в основном, работаем на петлях TRX, но и классикой не брезгуем - планка, отжимания, приседания, подтягивания, "берпи", все дела.

Вот посмотри примерно так это выглядит:

В таких тренировках включается все тело, плюс еще хорошо прокачиваются мышцы-стабилизаторы.

В итоге, укрепляется весь мышечный корсет, особенно мышцы кора - низ спины, бока, живот, жопа.

Довольно быстро заметен прогресс - улучшается осанка, чувство равновесия, контроль над движениями, общая выносливость и тонус организма.

**Плюс это же еще и гормональная история.** Мужчине нужен тестостерон, а для этого нужна “силовуха” и дозированная “жесть” - для здоровой профилактики мужика.

Конечно, самому очень сложно заставить себя выйти из зоны комфорта, поэтому самое эффективное - тренировки с тренером-мужчиной в мини группе с другими мужчинами, чтобы добавить еще соревновательный аспект.

## Шестое - прибежище

Тут мы снова пойдем на глубину.

Вот что я понял про силу мужчины:

*Если мужчина полагается только лишь на себя и свои силы, то он еще не соединился с источником настоящей Силы.*

Такой мужчина самоуверен, но по факту, он пока еще слаб и жалок - жизнь найдет способы наглядно продемонстрировать ему его полную беспомощность.

Такая история случилась со мной - я делился этим глубоким переживанием [в этом посте.](http://welcomebackhome.ru/article/id/367/it/v-chem-sila)

Парадоксально, но через осознание своей беспомощности, через слезы отчаяния мужчина приходит к открытию настоящей Силы внутри себя.

Эта Сила внутри, но она ему не принадлежит.

Настоящая Сила - в вере. Но не в себя.

*У мужчины должно быть прибежище, должна быть внутренняя искренняя связь с Высшим - его называют разными именами - Бог, Абсолют, Шива, Вселенная, Дух.*

**Искреннее обращение к Высшим силам в молитве, глубинное смирение и принятие Воли Бога - вот в этом настоящая Сила мужчины.**

Тут важно понять, что духовность не определяется внешними атрибутами - татуировкой Будды или Шивы, малой из рудракши на шее, какой-то особой одеждой, намекающей на причастность к чему-то, инициациями и посвящениями в какую-то духовную традицию.

Это все формальные вещи.

И даже то, что человек что-то практикует (медитацию, йогу или что-то еще) еще ничего не значит.

#### Как же понять, насколько мужчина зрелый и по-настоящему духовный?

Посмотреть на то, как он проходит кризисы в своей жизни: критические ситуации, крушения, обломы, потери, смерти близких людей, разорения, разрывы отношений и т.д.

* Куда в таких критических ситуациях устремляется разум мужчины?
* Куда он обращается за прибежищем?
* Где и от кого он ищет защиты и покровительства?

**Сильные мужчины обретают надежное прибежище в Боге.** Они молятся, настраиваются, обращаются к Высшим силам за поддержкой и руководством.

Внешне при этом они могут это никак не показывать. Это внутренняя жизнь мужчины - сакральная, сокровенная - которую далеко не все мужчины открывают даже самым близким людям.

Хороший пример - мой отец.

Он только последние несколько лет пришел к духовным практикам, но как-то признался мне, что всю свою жизнь он прожил в осознании и принятии, что “на все Воля Бога” - всю жизнь это было и остается его внутренним прибежищем.

Этот внутренний ориентир на Бога помог ему благополучно пройти все кризисы, взлеты и падения, успех и разорение, сложности, испытания, болезни.

Внутри у него всегда было прибежище в Боге, хотя внешне он это никак не показывал, кроме как через глубинное спокойствие, которое он излучает в любой ситуации.

**Слабые мужчины ищут прибежище в материальном мире - во власти, в деньгах, в связях, в блате, в привилегиях, в собственности, в банках, в юристах, в женщинах, в детях, в причастности к авторитетам.**

Совсем неразумные мужчины - ищут прибежище в иллюзиях и интоксикациях, об этом ниже.

## Седьмое - алкоголь и наркотики

По моему опыту, алкоголь и наркотики - это верный индикатор, что мужчина сбился с курса, заплутал. Ему нужна помощь, прибежище, но он ищет поддержки не там, где стоило бы искать - об этом мы только что выше говорили.

Тут важно понять, что реализованному, проявленному, гармонично развитому мужчине нет ни единой необходимости “глушить” свой разум алкашкой или чем покрепче.

*Алкоголь и наркотики - это обезболивающее. Если человек их применяет, то значит, у него внутри болит.*

А у мужчины болит и “нарывает”, в первую очередь, непроявленный, нереализованный потенциал.

У меня было такое, когда я семь лет проработал юристом. Я как будто бы гнил заживо. Неудивительно, что последние годы я пил практически ежедневно, курил, иногда употреблял.

**А зачем я это делал? И почему последние годы больше уже не нуждаюсь в интоксикантах?**

Да потому что чувствовал себя паршиво. Чувствовал, что не реализую свой потенциал даже на 5% от данного мне. Страдал. Бесило. Но ничего не менял годами.

*Так постепенно теряешь веру в себя - “яйца отсыхают”, если ими долго не пользоваться.*

В трезвом виде было невыносимо больно наблюдать за тем, как твоя жизнь течет по инерции “не туда” и у тебя из года в год не хватает смелости и решимости сойти с этого идущего “под откос” поезда.

Поэтому и пил каждый день. А сейчас мне даже в голову это не приходит.

Зачем принимать аспирин, если голова не болит и чувствуешь себя и так превосходно?

Зачем глушить свой разум, если каждый день ты просыпаешься с улыбкой и благодарностью за новый день, ты кайфуешь от созидания, тебя переполняют идеи и вдохновение, ты реализуешь свое предназначение, раскрываешь свой потенциал, творишь, развиваешься?

Дружище, если сейчас в твоей жизни есть место спиртному и наркотикам - я тебя вовсе не осуждаю. Я знаю, как это бывает, как эта коварная хрень тебя незаметно засасывает в свое болото - сам через это проходил.

Кстати, [**вот в этом посте**](http://welcomebackhome.ru/article/id/345/it/10-otkrytii-za) я честно пишу о своей истории с алкоголем и как я в итоге обрел дар трезвой жизни.

Просто попробуй увидеть глубинную причину и наберись смелости работать с этой причиной, а не “глушить” симптомы.

Алкоголь и наркотики - это не лекарства, они не помогут тебе действительно вылечить твою рану.

Они просто глушат твой разум и ослабляют волю, тем самым закрывая возможности что-то изменить.

Уже многие сильные, разумные, инициативные, талантливые мужчины пропили и прокурили свою мужскую природу, опустившись до невнятных “мякишей” мужского пола.

Не будь одним из них.

## Восьмое - инициация добытчика

Мужчина должен научиться добывать ресурсы для своей семьи. Точка.

Опять я здесь категоричен и выражаю исключительно свое субъективное мнение, основанное на моем опыте.

Это мой опыт и моя позиция, у тебя может быть все иначе и твое полное право жить в соответствии со своими убеждениями, но для меня тут все однозначно.

#### Поделюсь своим опытом:

Я начал зарабатывать на последнем курсе института, устроившись на работу юристом.

До этого я четыре года жил на деньги родителей - они мне присылали на жизнь около 10-12 тыс в месяц. Вот и представь - у тебя в месяц 200$ на все твои жизненные необходимости и все твои “хотелки”. А речь про Москву, про МГИМО - где максимальное средоточие мажоров со всей страны и чашка кофе в кафешке стоит 300 рублей.

А я экономил каждую копейку, сходить с девушкой в кино или купить новый свитер - это для меня была крупная трата, на которую надо сначала накопить, откладывая из своего крошечного бюджета каждый день хотя бы по 100 рублей.

На тот момент я был в серьезных отношениях с девушкой - мы встречались уже четыре года. Мне хотелось проявлять о ней заботу - купить ей новые сапоги на зиму, хотя бы раз в месяц пригласить в кино, а после еще зайти в Кофе Хаус на тортик (себе я десерт, разумеется, не брал, иначе бы мы не уложились в отложенную на вечер тысячу рублей).

Жили мы в общежитии, питались в столовке, на выходных ездили на электричке в разные примечательные места подмосковья.

И ты знаешь, классное было время - веселое, задорное, безбашенное!

**Но все эти голодные студенческие годы я жил с твердой решимостью, что я обязательно научусь сам зарабатывать себе на жизнь.**

Сам. Своим трудом, своей головой. Я не хочу зависеть от родителей. Я хочу сам себя обеспечивать.

И вот после четвертого курса я устроился помощником юриста. В американскую фирму. Со стартовой зарплатой тысяч 60 или даже 70, уже не помню. Плюс платили еще доплаты за переработки.

Весь пятый курс еще студентом я стабильно зарабатывал около 100 тыс, а в некоторые месяцы с учетом переработок доходило до 150 и даже 200 тыс.

Брат, это жестко было - я чуть не сдох в тот год: каждое утро я вставал в 6 утра, “ботанил” по учебе, успевал еще час поплавать в бассейне, потом пять пар подряд в институте, сразу оттуда - на метро в офис - там я стабильно просиживал заполночь, обессиленный возвращался домой на несколько часов поспать и в шесть утра снова подъем - так повторялось изо дня в день на протяжении года. На выходных я подчищал хвосты по учебе и работе и отсыпался.

Это был очень тяжелый период - и физически, и психически - но дружище, как же я круто себя чувствовал тогда!

Я сам начал зарабатывать себе на жизнь! За один год с родительских 10 тыс я скакнул до 200 тыс, которые я зарабатывал уже сам, своим трудом, своими мозгами.

*И вместе с этим что-то внутри меня изменилось - пришло какое-то новое ощущение себя как мужчины, как добытчика. Я стал чувствовать себя гораздо уверенней, я впервые тогда ощутил кайф быть полностью ответственным за свою жизнь.*

**Во-первых,** я сразу же отказался от помощи родителей. Кстати, с тех пор ни разу родители не помогали мне деньгами - мне тут периодически некоторые умники предъявляют, что мол я до сих пор живу на деньги родителей. Ха-ха, смешно))

**Во-вторых,** я снял для нас с девушкой свою отдельную квартиру - это была простенькая однушка на Нагорной, но это была наша отдельная квартира! Представь, какой это кайф после четырех лет коммунальной жизни в общежитии!

Ярко помню первую поездку за свой счет - зимой повез девушку на несколько дней в Питер. Мы там сняли приятный номер в отеле, ходили в театр, гуляли, ДВАЖДЫ в день ходили в кафе - и мне уже не надо было судорожно прикидывать “хватит денег или нет”, когда твоя девушка выбирает себе десерт.

Потом помню ощущения от своего первого серьезного мужского костюма - Etro за тыщу баксов.

Потом первая машина - сразу бмв трешка-купе - и мои ощущения, когда я открыл с надземного ракурса родную мне Москву, где шесть лет я передвигался исключительно на метро.

Потом были путешествия, смены квартир и машин, разные опыты и открытия - много всего, но не в этом суть.

Я научился хорошо зарабатывать на наемной работе - за несколько лет сделал карьеру юриста, но не был удовлетворен этим - перестал получать драйв и удовольствие от процесса.

Я рискнул все бросить и пошел навстречу своей душе, начал заниматься тем, что мне действительно нравится и вдохновляет. И разобрался, как при этом еще зарабатывать достойно - заниматься любимым делом и творчеством, но при этом не обрекать свою семью на жизнь в пещере на подаяния.

Со студенческих времен я заработал уже пару миллионов долларов и в целом могу сказать, что тему зарабатывания я освоил неплохо. Не олигарх, конечно, но и уровень выживания остался уже далеко позади.

Сейчас у меня есть внутренняя уверенность, что как бы жизнь не повернулась дальше, в любой ситуации я смогу разобраться, освоить новое, научиться, решить, придумать, справиться.

Я смогу достойно зарабатывать при любых раскладах. Я смогу содержать свою семью.

**Вот эта внутренняя уверенность, основанная на реальном опыте и фактах предыдущих достижений, для меня - чисто мужское качество.**

Мальчики становятся мужчинами, проходя многие инициации.

Одна из таких инициаций - научиться самостоятельно добывать ресурсы для себя и своего племени (хотя бы для одной женщины, для своей семьи). А дальше - вспомни про принцип расширения.

Мужчины, успешно прошедшие такую инициацию, излучают вокруг себя особую ауру силы, самодостаточности, благополучия, смелости, смекалки. Они уверены в себе, они проактивны, инициативны, предприимчивы. Фокус их внимания - на возможностях, а не на проблемах. Они упертые, настырные, волевые, целеустремленные. Воины, бойцы.

В современном мире зарабатывать - это прямой аналог охоты в древние времена.

Да, времена меняются, декорации меняются, но природа мужского и женского, на мой взгляд, не так сильно подвержена изменениям.

*Мужчина - был и остается добытчиком ресурсов. И стать добытчиком - это важная инициация из мальчика в мужчину.*

На мой взгляд, женщинам эта инициация не обязательна к прохождению, хотя я не вижу ничего плохого, когда женщины тоже успешно реализуют себя в этой сфере.

Однако тренд на самостоятельность и независимость женщин не освобождает мужчину от прохождения инициации добытчика.

**Если простыми словами: девочкам - по желанию, мальчикам - в принудительном порядке.**

Научиться зарабатывать - это и труд, и искусство, и навык, и творчество, и реализация, и мастерство, и проявление своего мужского предназначения.

Пойми правильно, я не говорю, что все это легко.

За последние 10 лет у меня было много суровых испытаний и болезненных уроков - была угроза остаться без денег, был стресс, куча страхов и неуверенности, отчаяние и разочарование, обломы, ошибки, неудачи, потеря денег, провальные инвестиции.

Само слово “инициация” предполагает процесс трансформации, а это всегда болезненно.

Итак, научиться зарабатывать - важная и непростая мужская инициация.

Опять же, можешь тут со мной не соглашаться - у тебя свой путь, свой опыт и свое мнение и ради Бога.

Но я бы хотел, чтобы мой сын прошел самостоятельно через такую инициацию добытчика и я безмерно благодарен своим родителям за создание идеальных условий для моей инициации.

Зато нам, парни, рожать не нужно :)

## Первое - мужской круг общения

Брат, хочешь прикол?

Вот смотри - так я выглядел шесть лет назад - гламурный полупидорок, который раз в неделю выщипывает бровки в дорогом СПА при Ворлд-классе, отслеживает новинки мужских коллекций на Mr. Porter и переживает, насколько он “в тренде”:

Да, самому сейчас смешно. Но тогда казалось нормальным, мол “а че такого?”

Когда я думаю сейчас, что у меня тогда было в голове и почему я был таким странным, я прихожу только к одному ответу:

**Женщины**

Во всем виноваты они.

**А точнее - я, потерявший в них весь свой разум и забывший о своей мужской природе.** Я немного потерялся тогда, забыл, что у меня есть я..ца и этот факт нельзя не учитывать.

В тот период жизни в моем круге общения были практически одни женщины.

Мне было гораздо интересней общаться с девушками, чем с парнями. Девушки мне казались более утонченными, глубокими, мудрыми, духовными. Они меня понимали, я их понимал, идиллия!

Мне хотелось нравиться женщинам и я делал много глупостей, чтобы им понравиться. Я хотел понимать их психологию, разбираться в их тонкой душевной организации.

А мужики мне, наоборот, казались какими-то примитивными, туповатыми, приземленными, о чем с ними говорить?

Пиво, футбол, тачки, тренажерка?

Нет уж, увольте!)

Неудивительно, что в то время у меня почти не было друзей-мужчин. Нет, ну было пара парней-коллег, но почти все свое свободное время я проводил в женской компании.

Результат - на фото выше.

#### Какие выводы я для себя сделал?

Мы перенимаем качества у тех людей, с кем часто общаемся.

Женщина (каким бы невероятным, удивительным, прекрасным созданием ни создал ее Бог!) не может - ты слышишь, дружище? - она просто НЕ МОЖЕТ в силу своей природы передать тебе мужские качества.

Да потому что она женщина! Она не является носителем мужских качеств, которые нам нужно развивать!

Поэтому если ты хочешь “прокачивать” и развивать свои мужские качества, то выход только один:

**Общайся с мужчинами!**

У меня ушло несколько лет, чтобы осознать (и главное - применить на практике!) эту очевидную, казалось бы, мысль.

Сейчас, по прошествии нескольких лет, ситуация ровно противоположная: 90% моего круга общения - это мужчины. Слава Богу!

Это трансформация не далась мне легко:

Оказалось, мне сложно общаться с мужчинами. С женщинами я нашел общий язык, а с мужчинами оказалось гораздо сложнее.

Как с ними вообще общаться корректно?

Врубаются примитивные животные программы:

Конкуренция, соперничество, показать, кто здесь главный “альфа” самец.

**Дружище, скажи, а как у тебя с этим дела обстоят?**

* Можешь ли ты один-на-один с другим мужчиной или в обществе нескольких мужчин вести себя просто, естественно и расслабленно?
* Не пытаться никому ничего доказывать своими словами и поведением?
* Чувствуешь ли ты себя комфортно в обществе более успешных мужчин - более реализованных, состоявшихся, известных?
* Есть ли у тебя зависть и соперничество к ним или ты можешь искренне и от сердца порадоваться чужим мужским успехам и достижениям?
* Можешь ли ты искренне похвалить другого мужчину в присутствии своей любимой?
* Чувствуешь ли, что где-то на глубинном уровне вы - братья и вам нечего между собой делить?

**Буду честен с тобой: я пока не могу в полной мере. Мне это до сих пор сложно.**

Но к счастью, я начал это осознавать и последние несколько лет сознательно работаю как раз над этим аспектом своей жизни:

#### Качественное мужское общение и сильный мужской круг

Что я вкладываю в эти слова?

Не бояться общаться с сильными мужчинами. Сильные - это мужчины, которые с тобой на равном уровне развития, а еще лучше - если они тебя в чем-то превосходят.

Признавать их силу, уважать других мужчин за их проявленность и достижения.

Учиться у других мужчин, перенимать их лучшие качества.

Открываться мужчинам - обсуждать свои мужские проблемы с другими мужчинами, а не только со своей женой.

Радоваться за успехи и достижения других мужчин, помогать им.

Учиться близкому, глубокому и искреннему общению с другими мужчинами.

Вместе проводить время за мужскими занятиями - спорт, бизнес, баня, хобби, приключения, “прокачки”, испытания.

Как уже сказал, сейчас мой круг общения - на 90 процентов мужчины. Оказалось, что общение с мужчинами может быть искренним, глубоким, ресурсным, взаимообогощающим и чистым.

*Я для себя определяю именно этот аспект - качественное мужское общение и сильный мужской круг - как один из важнейших ресурсов своего стратегического развития на ближайшие годы.*

## Второе - проявленность

Брат, буду с тобой сейчас предельно честным - только ты не обижайся, ок?

Понятно, что все мы тут супер-духовные и не оцениваем друг друга, принимаем всех такими, как они есть и т.д.

Но тем не менее, ты же выбираешь, с кем тебе общаться? Ты же выбираешь себе друзей?

Выше я уже обозначил, что мне интересно общаться с сильными мужчинами.

**Так вот, по каким признакам и критериям я понимаю, что передо мной - сильный мужчина?**

Я смотрю на его проявленность.

*Проявленность - это реализованность во внешнем мире, через дела, поступки, действия.*

Поясню, что я вкладываю в понятие “проявленность”. Это не имеет прямого отношения к деньгам, хотя материальная состоятельность важна для мужчины - мы об этом еще подробно поговорим.

Вот смотри:

У “мажоров” в МГИМО с деньгами порядок - цацки, шмотки, тачки, понты - но это все не заработано своим трудом, верой и талантом, пока это просто богатенькие мальчики. Деньги есть, но проявленности нет.

Между мальчиками-мажорами и успешными зрелыми мужчинами разница как раз в этом - проявленность.

**Мужчина познается по его делам.** Для меня это совершенно очевидно, можешь с этим не соглашаться, но для меня это факт.

Ну и между нами, для любой разумной женщины это тоже первостепенно. Я в свое время их психологию неплохо изучил.

*Мужчина познается по его делам - не по красивым речам, идеям, фантазиям и мечтам, но по его делам. И плодам его дел. Вот все это я и называю емким словом “проявленность”.*

В этом как раз наше отличие от женщин. Женщина - она как батарейка, главное, чтобы была заряженной. В женщине притягательна ее потенциальность, ее внутренний магнетизм, шактийность.

Внутренний мир мужчины, конечно, тоже может быть кому-то интересен, но лично мне в другом мужчине интересно то, как он проявляет свой внутренний мир во внешний.

Внутри ты гигант? Масштабно мыслишь? Дерзок и амбициозен, готов покорить весь мир? В душе ты поэт, тонко чувствуешь красоту и гармонию, видишь мир нотами и оттенками цветов?

Это все прекрасно, когда тебе двадцать.

**Мне сейчас 32 и я вижу через призму своей жизни, что в этом возрасте пора уже давать плоды. Пора проявляться. Пора делать.**

Если мужчина в свои 30+ лет до сих пор свою внутреннюю “начинку” не начал проявлять (через дело!) во внешний мир - лично мне такой персонаж будет не особо интересен в плане дружеского общения.

Какие качества я хочу у него перенять? О чем с ним говорить? О его хрупкой и тонкой душевной организации?

Прости. Но зато честно.

## Третье - мужчину развивает жена

Не женщина, а жена. Разницу чувствуешь?

Женщина мужчину губит, жена возвышает и развивает.

Причем я здесь не говорю о выборе конкретной девушки на позицию жены - это тоже, разумеется, важно и об этом еще поговорим.

**Здесь речь о самом факте - мужчина проявил решительность, не побоялся взять на себя ответственность и создать семью - это мужской поступок, это большой шаг на пути мужского развития.**

Вот смотри, у меня среди знакомых есть мальчики. Ну как мальчики, им всем уже лет по 30, кому-то под 40.

Почему тогда “мальчики”?

Да потому что биологически выросли, но внутри инфантильны и наивны как чукотские дети.

Они все прыгают из одних любовных историй в другие, все мечутся в поисках “той самой”, меняют “шило на мыло”.

Конечно же, глубинная причина - это просто страх взять на себя ответственность за одну женщину, сделав ее своей женой.

Я это по своему опыту знаю - я сам тянул с предложением Наташе года два, а то и три.

Типичная позиция мальчика:

*“А зачем жениться, если нам просто хорошо вместе без всяких социальных условностей?”*

Страшно, наконец, повзрослеть. Сделать серьезный жизненный выбор. Взять ответственность за свое решение и свой выбор.

Но именно такие поступки делают из мальчика мужчину.

Поэтому и говорю, много сейчас 30-40 летних мальчиков.

Не могут взять в толк, что жизнь - это не супермаркет. Бери, что по карме заслужил и с этим работай - тотально и честно.

## Четвертое: мужское покровительство

Брат, мы сейчас глубоко копнем, но это будет последний на сегодня пункт, поэтому сосредоточься:

**Мужчина развивается за счет расширения зоны своей ответственности через мужскую заботу.**

Давай сначала с мужской заботой разберемся.

Чем она отличается от женской?

Шесть лет назад я считал, что проявление мужской заботы сводится к тому, чтобы пару часов послужить внимательной “жилеткой” с глазами кота из Шрека.

Сейчас я вижу, что мужская забота проявляется, в первую очередь, в делах и в материальном покровительстве.

***Миссия Мужчины (не мальчика, а Мужчины с большой буквы) - выступать на Земле проводником Божественной энергии защиты и покровительства для других людей, кто в этом нуждается.***

Это путь расширения:

Чем больше Мужчина расширяет зону своего покровительства, тем больше благ ему дается как благословение свыше:

Его энергия, возможности, ресурсы, связи, финансы, таланты, способности и мудрость растут, так чтобы у такого Мужчины всегда в жизни было изобилие и возможность продолжать заботиться о других и еще больше расширять сферу своего покровительства.

Изобилие в жизни Мужчины приходит тогда, когда он понимает, что приходящие в его жизнь блага не предназначены только для него лично, но ЧЕРЕЗ него эти блага проводятся другим людям. Он выступает лишь проводником в этом процессе.

Как кассир в банке не присваивает себе миллионы, которые он принимает и выдает ежедневно, так и мудрый мужчина не присваивает себе блага, которые даются ему свыше.

Такой Мужчина обречен на успех и процветание: разум его силен и закален, ему не опасно иметь власть, деньги и силу.

**Мальчики же, наоборот, эгоистичны, жлобоваты и ссыкливы. Они выбирают путь сжатия, зацикливаются на себе.**

Мальчики считают, что благополучие в их жизнь приходит, чтобы купить себе новые модные кеды. В инстаграме они строят образ мега-успешных миллионеров, но в ресторане предлагают разделить счет пополам.

Идея быть проводником благополучия и покровительства для других - мальчикам не близка. Они заботятся только о своей маленькой жопке, поэтому неудивительно, что им и дается свыше ровно столько, сколько нужно, чтобы раз в год обновлять айфон.

Такие мальчики смотрят с завистью на Мужчин и все никак не могут понять, почему в их жизнь не приходит настоящий успех и масштабная реализация - что они делают не так?

Мудрые женщины интуитивно чувствуют, как работает описанный выше принцип, поэтому для них главным критерием определения качества мужчины является его щедрость.

*Щедрость - это критерий, по которому можно понять, по какому из двух путей идет мужчина: по пути расширения или по пути сжатия.*

Мудрая женщина знает: если мужчина жадный, то это сразу нет. Лучше с таким не связаться.

Какое с ним может быть будущее для семьи? Жадные мужчины деградируют, их разум и воля ослабляются, поток изобилия не идет через их жизнь.

Опять же, каждое слово в этом посте - это мой личный опыт, зачастую горький и постыдный:

Раньше я заботился только о своей маленькой жопке, был зациклен на себе, своем комфорте, своих проблемах. Был тем еще скупердяем в отношениях с женщинами - в ресторанах платил, конечно, но лишний раз 500 руб на такси давал со скрипом.

Мне тогда казалось, что богатые мужчины могут позволить себе быть щедрыми, но раз пока я не очень богат, то быть скупым и считать каждую копейку - это хорошая еврейская стратегия, это не скупость, но рачительность.

**Слава Богу вовремя понял, что все ровно наоборот: щедрые мужчины становятся богатыми.** Потому что они (осознанно или нет) следуют фундаментальному принципу изобилия - через заботу о других и расширение своего покровительства.

Я убежден, что осознание и применение этого принципа расширения - это один из важнейших факторов развития и становления мужчины. И этот принцип напрямую связан с проявленностью - тем, что мы уже обсуждали выше.

#### Вот несколько уровней расширения мужского покровительства:

Уровень мальчика: “я сам по себе” - нам раздельный счет, пожалуйста.

Уровень мужчины: “Я и моя семья - жена + дети”

Уровень Мужчины: “Я хочу быть источником процветания, покровительства и заботы для всей моей большой семьи - родители мои и жены, братья, сестры, родственники, для всей моей команды, для всех моих партнеров, для моих друзей. Я хочу быть сильным, здоровым и благополучным, чтобы я мог позаботиться о других.”

Такой Мужчина стремится еще больше расширять зону своего покровительства - включая даже тех, кто случайно оказался рядом.

Бытовой пример: ужин в ресторане с женой и ее двумя подругами - кто оплатит счет?

Ты за себя и за жену, а подруги пусть сами за себя платят?

Ответ Мужчины - конечно же, я. Для меня честь позаботиться о подругах жены. Просто по той причине, что сейчас они оказались в сфере моего покровительства, этого уже достаточно. При этом вообще не важно - есть ли у них мужья или покровители, насколько они обеспечены.

Расширение еще дальше - забота обо всем обществе - через поддержку благотворительных, образовательных и социальных проектов.

# **Что такое женская инициация?**

Когда я написала пост о женской инициации, ко мне потянулись дамы, желающие ее пройти. Но понимание, что это такое, у них отсутствовало. Некоторые думали, что я сделаю эффектный «рекс-пэкс-фэкс» — и будет им счастье. Другие полагали, что надо будет пройти таинственное посвящение в темных подвалах при свете костров.

Помните сцену в фильме «Аватар», когда Джека принимали в племя? Он должен был убить на охоте животное. И когда сделал это по всем правилам, был принят. Это – мужская инициация. Она всегда проходила в социальной группе, где мужчина доказывал свою силу и умения. Раньше подобные ритуалы существовали у всех народов мира.

#### Как это было раньше

Женская инициация проходила в семье. Женщину не заставляли соревноваться с другими. В возрасте 7-8 лет девочка становилась ученицей старшей женщины рода – матери, тетки, бабушки, той, у которой она могла научиться мудрости и умению быть женщиной.

У каждого народа были свои уроки. Одни учились ухаживать за домом и скотом, другие шить и прясть, третьи выращивать овощи, четвертые разделывать шкуры животных. Но самое главное, чему должна была научиться девочка – это быть взрослой женщиной. То есть уметь брать ответственность за свои поступки, ориентироваться в сложностях межличностных отношений, а также заботиться о младших членах семьи. Для этого требовалось недюжинное терпение и умение находить компромиссы. И самое главное – на примере старших женщин девочка училась уважать себя, свои женские качества и общаться с мужчинами.

Когда девочка постигала все науки, проводился ритуал посвящения в женщины. Обычно он совпадал с моментом прихода первой менструации. С этого времени девочка уже считалась взрослой и ей начинали искать жениха.

#### Что происходит сейчас

Что происходит в современном обществе? Девочки проходят мужские инициации. Их заставляют быть выше, умнее, сильнее, показывать в социуме свои навыки, соревноваться между собой и с мужчинами.

И совершенно не учат тому, как быть счастливой дома. Из-за того, что семьи сейчас малочисленны, мало кто из женщин умеет обращаться с детьми. Некоторых девочек берегут от «напряжения» и всячески балуют чуть не до 20 лет, они вырастают инфантильными,  не умеют брать ответственность на себя, остаются маленькими девочками.

Ну и самое главное – детей в современном мире не умеют любить. Они либо вырастают в эмоционально-холодной среде, либо их «залюбливают до смерти», как единственную «кровиночку».

И если ухаживать за домом, хозяйством можно научиться, то любовь, заботу, материнские качества и умение строить отношения взять просто негде.

Все это – тоже следствие того, что семьи стали малочисленными. В больших семьях в старину вырасти в эмоционально-холодной среде было практически нереально. Даже если мать недостаточно любила, все равно находился тот, кто полюбит девочку. Рядом были тетки, бабушки, сестры, дядьки, братья. Девочки получали достаточно эмоций и умели с ними справляться. Ну а вариант с «залюбливанием» был просто невозможен. Девочка с детства училась жить в социальной среде, разбираться со своими чувствами, разруливать конфликты младших, быть старшей. И это было ее главным умением, как будущей женщины. Это и было женской инициацией.

Сейчас все это ушло. И девочки, вырастая, не понимают, как им жить дальше. Как вести себя с мужчиной, если, к примеру, в семье не было мужчины, или он был моральным уродом? Как вести себя со своим ребенком, если она впервые в жизни держит младенца на руках? Как воспитывать подростка? Где взять пример поведения? У кого научиться? Как разобраться с тем, что она чувствует? Посоветоваться не с кем. Нет примеров.

И женщина мечется, читает психологическую литературу, собирает по крупицам информацию, сравнивает себя с подругами. Не может понять, почему она чувствует совсем не то, что «должна». К примеру, некоторые женщины не признаются, что чувствуют к своим детям раздражение чаще, чем любовь. Это стыдно, табу. Нельзя об этом даже говорить. На самом деле, это всего лишь признак того, что женщину не научили любить в себе мать, и управляться со своими чувствами. Она остается маленькой девочкой. А ее заставляют быть матерью. Это вызывает подсознательное отторжение.

Сегодня принято думать: муж завел любовницу на стороне – значит козел, а бедным женщинам с ним потом мучиться. Мужик-то, может, конечно, и козел. Однако триангуляция в отношениях возникает, во-первых: с осознанного или не очень – но согласия всех сторон. А во-вторых: глубинная потребность любовницы в таких отношениях – в основном, совершенно не в мужчине, как принято думать. Любовницу толкает в чужую семью неосознанная неудовлетворенная (фрустрированная) потребность в женской инициации. И ищет она ее (как это ни парадоксально на первый взгляд) у жены того самого чужого мужчины.  В женских этапах естественного взросления и становления существует ДВЕ важных психологических инициации.  Ранняя и первая из них должна состояться от взрослой авторитетной женщины, но не матери (мать принимает нас с пеленок, и любит, не смотря ни на что; а поскольку инициация – это про не детское, а про - женское, то подойдет ее подруга, тетка, преподаватель, мать подружки, альфа-самка племени, и даже – случайная знакомая). Эта инициация служит внутренним подтверждением ощущения, что молодая подрастающая женщина является частью женского Рода, она им принята и среди таких же женщин как она – имеет право чувствовать себя «своей». В естественном варианте развития женщина получает инициацию незаметно, вовремя – обычно в предпубертатном возрасте и идет себе дальше взрослеть. Затем, через время она вступает в отношения с мужчиной, который инициирует ее уже иначе - как половозрелую женскую особь, способную воспроизводить потомство. Инициация от женщин – очень важна в вопросах женской самооценки, ощущения полноценности и признания равными себе членами женского Рода.   Надо ли говорить, что все любовницы имеют гораздо больше отношений с женами своих женатых мужчин (конечно же, совершенно не осознаваемых), чем с самими мужчинами. Но поскольку потребность находится в области (как говорят психоаналитики) –«бессознательного», ( а гештальтисты) – «функции ИД», замещается все время другим желанием (осознается только желание быть с ним, а он почему-то классически – женат; либо осознается как желание «победы» над женой), а способ реализации выбирается не самый адекватный;  она - эта потребность - хронически остается фрустрированной. Потребность – быть наравне с мне подобными.  К слову сказать: женат – в гражданском браке – в сложных отношениях с тремя чужими женщинами– хронически в разводе – не имеет значения. Если мужчина, которого вы выбираете – всегда занят – это оно! Классические любовницы – это девочки, часто отвергнутые старшими не эмпатичными женщинами, часто - инцестуозно травмированные (отцами, другими взрослыми мужчинами). Здесь – не обязательно имеет место сексуальное насилие – достаточно просто, чтобы отец в общении с дочкой нарушал ее психологические границы, давая ей возможность чувствовать себя в роли его жены. Мнимая победа над матерью во внутреннем мире такой девочки приводит к серьезному неестественному смещению акцентов в области женской самости. Эти и многие другие причины приводят к тому, что потом во взрослом возрасте женщина будет мучительно пытаться ею (женщиной) стать. Бесконечно конкурируя за мужское внимание и женскую зависть со всей женской популяцией в ареале обитания – или самыми яркими ее представительницами. И все это – в погоне за постоянно ускользающим внутренним уверенным ощущением и переживанием себя, на которое можно положиться и успокоиться. Которое – базис для женского чувства собственного достоинства. Которое, когда оно есть – его ни с чем не спутать. Поскольку опыта признания себя другими равной – нет, то и потребность у такой женщины трансформируется в понятную для нее форму и часто звучит как: победить соперницу. Обычно соперниц много, а побеждать все время и всех не получается, что для такой женщины - больно, да и не насыщает – это способ ненадолго законопатить дыру в себе, которая постоянно ноет и просит еще. Здесь и кроется подмена: инициация – это еще до конкуренции. Потому что адекватно конкурировать можно только с равной себе; или в области, где мы – две женщины примерно равны (кстати – такая «правильная» конкуренция часто бывает окрашена теплыми чувствами). Инициация – это когда женщина, на которую ты - подросток ориентируешься, хочешь быть похожа, говорит тебе: «У тебя все получится. Ты красивая, умная, женственная, хозяйственная (и т.д. , нужное – подчеркнуть). С тобой все в порядке. Ты настоящая женщина. Ты – наша!». И на это знание, полученное вовремя, можно опираться потом всю жизнь. Этот прочувствованный простой опыт дает женщине возможность оставаться в контакте с собой, своей женственностью. Принимать ее, развивать, знать ее так сказать в лицо, а значит – уметь с ней обращаться. Уметь различать – где мое, а где нет. И не испытывать мегатонны бессознательной тревоги каждый раз, когда мужчина за соседним столиком в кафе сделал комплимент не тебе; когда у подружки успешная карьера математика, а ты глубокий гуманитарий; или когда он любит брюнеток и женат, а ты блондинка – и значит – он будет твой!  Психологическая зрелость – одна из биологических задач – иначе бы не было никаких возрастных кризисов и человечество могло бы себе позволить вечно, и главное безболезненно плавать в пучине инфантильного сиропа. А так:  то стыдом периодически накрывает, что «все бабы как бабы, а я…» - причем – тема для тревоги может быть любая. То время детей рожать, а все отношения – только на правах любовницы. А то к 40 годам обнаруживаешь, что молодость прошла в бурных романах, товарный вид уже не тот, а от чего в жизни еще получать удовольствие – не знаешь. Вариантов масса, и все – не из приятных. Получить инициацию во взрослом возрасте женщине намного сложнее – как и любой недополученный на естественных этапах развития опыт. Исключение составляет психотерапия, которая как раз и работает, в том числе в направлении раскопок и «подращивания» в человеке закапсулированного, непрожитого вовремя опыта. Который, когда появляется - гармонизирует многие аспекты жизни. Психотерапия - это всегда не быстрый процесс, а скорее медленное неспешное погружение во внутренний мир. Исследование, в котором женщина может открыть в себе массу интересных граней, сложить давно не складывавшийся пазл, что-то понять и заметить – а значит – обрести возможность это менять.

Во-первых, взрослость определяется физиологически, с точки зрения оптимального функционирования всех систем организма. Внешне взрослые люди продолжают расти, физиологически изменяться — достигает оптимума и изменяется функционирование костной, мышечной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, гормональной и других систем. Скажем, сексуальные функции у женщин достигают оптимума к 26—30 годам и держатся на этом уровне до 60 лет; мужчины же переживают их постепенный спад после 30 лет.

Во-вторых, взрослость определяется социально и юридически — с точки зрения возможности соблюдать нормы и правила социальной жизни, занимать определенные статусные позиции, демонстрировать уровень своих социальных достижений (образование, профессия, укорененность в социальных сообществах и т.д.), нести ответственность за собственные решения и поступки.

В-третьих, взрослость — категория психологическая, учитывающая собственное отношение человека к возрасту, свои переживания к новой возрастной когорте. Наличие семьи и опыт родительства (социально-демографические исследования показывают, что риск распада семей максимально велик в первые пять лет супружества и на границе 45—60 лет, когда люди прожили в браке около 15 лет) [15. С. 395].

Во взрослости отмечаются следующие новые личностные характеристики:
• умение брать на себя ответственность;
• стремление к власти и организаторские способности;
• способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других;
• уверенность в себе и целеустремленность;
• склонность к философским обобщениям;
• защита системы собственных принципов и жизненных ценностей;
• способность сопротивляться проблемам реальности с помощью развитой [воли](https://psyera.ru/5133/obshchaya-harakteristika-voli);
• формирование индивидуального жизненного стиля;
• стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению;
• реализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни;
• стабилизация системы [социальных ролей](https://psyera.ru/2804/ponyatie-socialnoy-roli) и др. (Е.Е. Сапогова).

Центральным возрастным новообразованием зрелости можно считать продуктивность. Понятие продуктивности, по Эриксону, включает как творческую и производительную (профессиональную) продуктивность, так и вклад в воспитание и утверждение в жизни следующего поколений, связано с заботой «о людях, результатах и идеям к которым человек проявляет интерес». Отсутствие продуктивности, инертность влечет сосредоточенность на себе, что приводит к косности и застою, личностному опустошению. В психологии такая ситуация описывается как [кризис зрелости](https://psyera.ru/krizisy-vozrastnyh-periodov-2142.htm). Человек личностно не чувствует себя состоявшимся, а свою жизнь - наполненной смыслами.

Существует мнение, что средний возраст является временем тревоги депрессии, стресса и кризисов. Наблюдается осознание расхождения между мечтами, целями и действительностью. Человек оказывается перед необходимостью пересмотра своих замыслов и соотнесения их с оставшейся частью жизни. Это так называемый кризис 40 лет.

Главные проблемы кризиса среднего возраста: убывание физических сил и привлекательности, сексуальность, ригидность.

Исследователи видят причину кризиса взрослости в осознании человеком расхождения между своими мечтами, жизненными планами и ходом их осуществления.

Выход из кризиса: переформулировка целей на более реалистичную точку зрения; осознание ограниченности времени любого человека; тенденция чувствовать свое положение приличным; довольствоваться тем, что есть; ограничиться в планах на будущее; выработка новой [«Я» концепции](https://psyera.ru/ya-koncepciya-2109.htm).

Современные исследования показали, что в зрелые годы у многих людей наблюдается такое психологическое явление, как кризис идентичности. Под идентичностью понимается некая нетождественность человека самому себе, его неспособность определить, кто он такой, каковы его цели и жизненные перспективы, кем он является в глазах окружающих, какое место занимает в определенной социальной сфере, в обществе и т.д. Время и интенсивность этого кризиса зависят от индивидуальных особенностей жизни личности. Причины возникновения кризиса идентичности у зрелого человека: динамика смены поколений, специфика трудовой (профессиональной) деятельности.

Разрешение кризиса: на основе [самоанализа](https://psyera.ru/3389/samoanaliz) найти себе и своему «Я» место в новых условиях, выработать соответствующую форму поведения и способ деятельности.

В новой ситуации развития, оказавшись на вершине жизни и не имея сил подняться выше, человек может на основе самоанализа восстановить тождественность себе в новых условиях, найти своему «Я» место в этих условиях, выработать соответствующую форму поведения и способ деятельности».

Личность проходит разные стадии развития, достигая своей зрелости. По мнению А.А. Деркача и др., «...степень желаемой зрелости — это многомерное состояние человека, которое хотя и охватывает значительный по временной протяженности этап его жизни, но всегда реально показывает, насколько он состоялся как гражданин, как профессионал деятель, как бедная или богатая своими связями с окружающей действительностью личность, как семьянин... Физическая и психическая зрелость человека, находящая выражение в сформированности интеллекта, чувств, воли — это его личностная зрелость, которая, конечно, зависима от них, но главным образом все таки проявляется в отношениях.

Его зрелость как субъекта труда и жизни обнаруживается прежде всего в способностях, самым тесным образом связанных друг с другом, проявляется в его самобытной индивидуальности. Вместе с тем оказывается, что, как правило, не происходит фронтально одновременного достижения ступени зрелости человека как индивида (живого организма), как субъекта деятельности, как индивидуальности. Пульсирование развития чаще всего разновременно в этих качествах. Время выхода на уровень «[акме](https://psyera.ru/akmeologicheskie-osnovy-samosovershenstvovaniya-lichnosti-256.htm%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%BA%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8)» человека во всех его макроизмерениях очень часто не совпадает, можно говорить лишь об относительном совпадении.

Акмеология всесторонне освещает особенности важнейшей ступени, которую проходит человек в своем развитии — ступени зрелости. Она определяет сходное и различное в зрелости у разных людей и проявляет у них своеобразие действия факторов, которые обусловливают индивидуальную картину зрелости.

Состояние зрелости не появляется у человека неожиданно и сразу. На него «работает» вся предшествующая жизнь человека.

Очень часто внешне незаметные, медленно идущие изменения в организме взрослого человека, в его сознании при контакте с окружающей действительностью, в опыте общения и при выполнении деятельности являются следствием большего или меньшего подъема в показателях его физического состояния, в социальной значимости его поступков, в продуктивности его деятельности. У одних людей таких заметных «скачков» бывает несколько, у других — всего один. И в них выражается достигнутый человеком высший для него уровень гражданственности, трудоспособности, гуманизма.

Этот высший для каждого человека уровень в его развитии, который приходится на какой-то временной отрезок его зрелости, есть его «акме», его вершина. Насколько высокой оказывается эта «вершина», насколько она содержательно многогранна и богата, настолько личностно и социально значимы, новаторски оригинальны результаты всех его деяний. Это, конечно, зависит от особенностей жизненного пути, который прошел человек до своего «акме», от социальной, экономической, политической, правовой, социально-психологической ситуаций, в которые он попадал, поднявшись и находясь на ступени зрелости. Но не в меньшей мере количественно-качественные показатели его «акме» определяются тем, какой сформировался у него кругозор, общий и специальный интеллект, нравственное ядро, насколько развились способности творца».

М. Селигман отмечает, что счастье как субъективное благополучие включает в себя одновременно два типа переживаний: удовольствие и удовлетворение6. Удовольствие имеет сильный чувственный эмоциональный компонент (например, экстаз, восторг и т. д.), и в нем практически никак не задействованы когнитивные процессы. Удовлетворение имеет место тогда, когда мы занимаемся любимым делом, что вовсе не обязательно предполагает сильные чувства, но здесь важна полная вовлеченность в такую деятельность, когда мы растворяемся в ней и при этом соприкасаемся с сильными сторонами нашей личности. Удовлетворенность, таким образом, выступает субъективной составляющей самореализации. Именно ощущение баланса, гармонии, соответствия между потенциалом человека и реальной действительностью является условием эмоционального благополучия, фактором, обуславливающим переживание счастья, и, в свою очередь, удовлетворенность своей жизнью. Анализ исследований, посвященных изучению удовлетворенности жизнью мужчин и женщин, показал, что наиболее счастливыми (М. Аргайл) являются молодые женщины и мужчины зрелого возраста; одинокие мужчины считаются наименее счастливыми. Также исследователи отмечают, что мужчины чаще удовлетворены браком и чаще бывают довольны собой, в то время как для женщины чаще находят удовлетворение в социальных контактах7.

Понятие самоактуализации часто рассматривается в рамках гуманистической психологии со ссылкой на работы А. Маслоу8. Самоактуализация - стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих возможностей и способностей

(Гольдштейн, Маслоу, Роджерс); другие психологи употребляют термин самореализация или реализация своих возможностей. Самореализация - это процесс, который уже сам по себе имеет ценность и ведет к важному результату. Поэтому можно говорить о процессе самоактуализации, саморазвития на всем протяжении жизненного пути человека. Рассматривая вопрос с такой позиции, можно определить самореализацию как осуществление возможностей развития «Я» посредством собственных усилий, сотворчества, со-деятельности с другими людьми (ближним и дальним окружением), социумом и миром в целом9. Развивающийся человек, таким образом, не действует сам по себе, он активный творец взаимоотношений в окружающей его жизни. Только сам человек строит свою жизнь и вырабатывает свой образ жизни, он свободен в этом выборе и ответствен за него.

Актуализация своих возможностей и способностей ведет к развитию «полноценно функционирующего человека»10. Такой человек движется к познанию себя и своего внутреннего опыта. Он открыт этому опыту, воспринимает его без защитных реакций, не боится, что осознание своих чувств, ощущений скажется на его самоуважении. Его «Я» вытекает из его внутреннего и внешнего опыта, и этот опыт не искажается, чтобы соответствовать застывшему представлению о себе. Такой человек свободен в выборе своего жизненного пути, при всех ограничениях перед ним всегда есть выбор, он свободен выбирать и отвечает за последствия.

С понятием «полноценно функционирующий человек» связаны понятия «смысл жизни» и «хорошая жизнь». «Хорошая жизнь», по мнению К. Роджерса, это не жизнь, полная удовольствий, не богатство или власть, не достижение полного контроля над собой, добродетели, уравновешенности и спокойствия, - это движение по пути, выбранному человеком. Человек, который свободно двигается к своему становлению, является более полноценно функционирующим. Условие, необходимые для самоактуализации, - потребность в принятии себя, что означает теплое, положительное отношение к нему как человеку безусловно ценному - независимо от того, в каком он находится состоянии, как себя ведет, что чувствует. Принятие себя - это не только уважение и теплые чувства, но и вера в положительные изменения в человеке, в его развитие. К. Роджерс пытался объединить эти качества «полноценно функционирующего человека» в целостную картину. Очевидно, такие прилагательные, как счастливый, довольный, блаженный, приятный оказываются не совсем подходящими для описания «хорошей жизни», хотя иногда человек испытывает эти чувства. Больше подходят такие прилагательные, как обогащенный, волнующий, поощряемый, интересный, значимый. «Хорошая жизнь» не подходит для человека малодушного, т. к. для нее необходимо мужество быть в «потоке жизни». Роджерс, как и Маслоу, хотел, чтобы человек обращал взор к тому, чем он «может быть». Это означает жить насыщенно, полностью осознанно, ощущать человеческое бытие, т. е. «полноценно функционировать»11.

1. Более адекватное восприятие действительности, свободное от влияния актуальных потребностей, стереотипов, предрассудков, интерес к неизведанному.
2. Принятие себя и других такими, какие они есть, отсутствие искусственных, хищных форм поведения и неприятие такого поведения со стороны других.
3. Спонтанность проявлений, простота и естественность. Соблюдение установленных ритуалов, традиций и церемоний, но отношение к ним с должным чувством юмора. Это не автоматический, а сознательный конформизм на уровне внешнего поведения.
4. Деловая направленность. Такие люди обычно заняты не собой, а своей жизненной задачей. Обычно они соотносят свою деятельность с универсальными ценностями и склонны рассматривать ее под углом зрения вечности, а не текущего момента. Поэтому они все в какой-то степени философы.
5. Позиция отстраненности по отношению ко многим событиям. Это помогает им относительно спокойно переносить неприятности и быть менее подверженными влияниям извне. Они нередко склонны к одиночеству.
6. Автономия и независимость от окружения; устойчивость под воздействием фрустрирующих факторов.
7. Свежесть восприятия: нахождение каждый раз нового в уже известном.
8. Предельные переживания, характеризующиеся ощущением исчезновения собственного Я.
9. Чувство общности с человечеством в целом.
10. Дружба с другими самоактуализирующимися людьми: узкий круг людей, отношения с которыми весьма глубокие. Отсутствие проявлений враждебности в межличностном взаимодействии.
11. Демократичность в отношениях. Готовность учиться у других.
12. Устойчивые внутренние моральные нормы. Остро чувствуют добро и зло: ориентированы на цели, а средства всегда им подчиняются.
13. «Философское» чувство юмора. Отношение с юмором к жизни в целом и к самому себе, но чья-то ущербность или невзгоды никогда не считаются смешными.
14. Креативность, не зависящая от того, чем человек занимается, и проявляющаяся во всех его действиях.
15. Критичное отношение к той культуре, к которой они принадлежат: выбирается хорошее и отвергается плохое. Ощущают себя больше представителями человечества в целом, нежели одной культуры.

**НАСТОЯЩИЙ**

Теперь по пунктам, соотносящимися с теми, что опубликовал Cosmopolitan, чтобы по справедливости.

**1. Он рассчитывает только на себя.**

Интересно, что, несмотря на все перемены в общественном сознании традиционное представление о том, кто такой настоящий мужчина, почти не меняется. И для мужчин жизненный, общественно-резонансный  успех по-прежнему важней, чем для женщин. Я, например, готов принять женщину, которая живет за счет папы или мужа, но парень прямо со школы должен рассчитывать только на себя. Ради себя же. В связи с этим, просьба к мамам мальчиков – ослабить уздечку и дать своим сыновьям возможность научиться быть самостоятельными.

**2. Он самодостаточен.**

То есть не цепляется ни за маму, ни за женщин, ни за друзей и в принципе не рассматривает других людей как способ решить свои проблемы.

**3. Он независим.**

На деле миллионы мужчин впрямую зависят сразу и от своей мамы, и от сигарет, а чаще всего еще и от водки и наркотиков. И снова привет родителям: склонность к зависимостям (а заодно и к прокрастинации – та самая не прибитая полочка) формируется в детстве, в основном из-за отсутствия поддержки в семье. И особенно в сочетании с недоверием и тотальным контролем.

**4. Он не просит о помощи.**

Естественно, что мужчина может просить о помощи в крайних случаях, но не может жить, все время рассчитывая на чью-то помощь.

**5. Он не идет на компромиссы.**

В том смысле, что он не терпила. Он не прогибается, не подстраиваются под людей и ситуации, не поддерживает отношения «ради перспективы», не ходит на работу, которая ему ненавистна, не живет с женщиной, которую не любит и не мечется между женой и матерью, и не позволяет манипулировать собой ни одной из них.

**6. Он не сравнивает.**

Мужчина и рад бы не сравнивать, но на биологическом уровне устроен так, что сравнивает всегда и везде. Однако, успешный, уверенный в себе мужчина в состоянии контролировать этот процесс и знает, что гораздо продуктивнее сравнивать себя с самим же собой, но вчерашним. Спрашивать себя: «Что сегодня я делаю лучше, быстрее, выше, сильнее, чем вчера и год назад?» Это дает реальную мотивацию для роста и повод похвалить себя.

**7. Он принимает себя таким, какой он есть.**

Известно, что в нашем обществе принято с уважением относиться к тем, кто всегда собой недоволен и кому любой результат кажется неудовлетворительным. А довольные, так называемые «почивающие на лаврах» это как бы ленивые неудачники. В целом, такое отношение имеет право на жизнь, но настаиваю, что хорошо относиться к своей внешности, фигуре, размерам – это по-мужски. Это называется принятие, и оно намного предпочтительнее постоянного брюзжания на тему: «может, мне подкачаться?»; «меня можно назвать высоким? Или я все-таки среднего роста?»

Чем меньше мужчина любит и принимает себя, тем менее он способен любить других. Существует и такая еше прямая зависимость: чем меньше мужчина уверен в себе, тем у него больше претензий к своей женщине.

**8. Он не бегает за женщинами.**

Боюсь навлечь на себя женский гнев, но уверен, что состоявшийся сильный мужчина не должен, унижаясь, бегать за женщиной, которая его отвергает. Это разрушает его личность. Он что называется «теряет себя» и к любви все это имеет очень косвенное отношение. Ну не поддается женщина на ухаживания, это ж сразу видно – не надо ее доставать, найдите другую!

**9. Он избежал кризиса среднего возраста** или пережил его с наименьшими потерями.

**10. Он твердо знает, что женщина такой же человек, только лучше.**

**УСТАЛЫЙ МАЧО и его признаки**

Теперь немного об антимужском поведении, образце, который в некоторых семьях подается как модель настоящего мужчины. Это такой вечно уставший мачо, который, не успев переступить порог дома, плюхается на диван и врубает телек. Даже не потому что устал, а потому что когда он в поле зрения домашних  – он находится в образе мужа и кормильца. Поза такая, что «всё на мне», «я вас породил», «я вас всех кормлю» и «я хочу уважения, в конце-то концов»! И вот он такой лежит, щелкает пультом, прибежали дети и жена, накрыли на стол и тут же убежали, потому что папа устал, папе надо отдохнуть и вообще сегодня футбол, любимая команда играет. «Да, и пива принесите!»

Такие мужчины не интересуются ничем, кроме отдельных видов спорта и отдельных марок автомобилей. В театры и музеи они не ходят, объясняя это странно: «Я же работаю!» Но, как говорит статистика – 70% посетителей культурных мероприятий это женщины, которые тоже работают. Просто признаем, что они умеют совмещать работу и широту интересов, а мужчины это делают с большим трудом. Но если все-таки делают, то пусть помнят, что необходимость в культурных впечатлениях, тяга к новому, умение чувствовать и разбираться в музыке, живописи, да хоть в чем-нибудь, кроме гаджетов – тоже есть признак мужской состоятельности.

**«Включают мачо» те, у кого больше нет способов самоутвердиться, получить хотя бы внешние проявления уважения в свой адрес, «почувствовать себя мужиком в конце-то концов». Обычно усталый мачо – это еще и  недооцененный гений.** В возрасте от 10 до 39 лет он непрерывно подавал надежды, а потом перестал что-либо подавать. Он уверен, что по вине интриганов, тупого начальника, стервы-жены или всех сразу из его блестящей карьеры ничего не вышло и теперь все вокруг виноваты в его неудачах.

Тот, кто чего-то добился и самоутверждается в других местах, дома ведет себя мирно и рад отдать близким свое время и эмоции. Его успех и радость в том, чтобы обнять жену, успеть почитать детям сказку на ночь, сказать им, что он их любит. Как ни странно, это умеют только самые сильные.

Тут надо признать, что успешных и сильных мужчин в нашей стране как раз меньшинство. И теперь их точно меньше, чем сильных и успешных женщин. И это какой-то замкнутый круг, потому что слабые закомплексованные отцы не могут воспитать успешных психически-здоровых сыновей.

**СТРОГИЙ ОТЕЦ и его последствия**

**Именно слабые, недореализованные, одержимые комплексами отцы ведут себя с сыновьями жестко и жестоко. Требуют, чтобы те дрались, занимались «боевыми» видами спорта – боксом, борьбой, футболом или хоккеем. И хорошо, если мальчик к этому готов и приспособлен, если рвется в бой. А если нет? Тогда он подвергается оскорблениям («слабак»), жестоким насмешкам («Может, тебе розовые колготки купить?») ну и до кучи горькие констатации типа «Я думал, у меня мужик растет» и «Мне за тебя стыдно, ты не мужчина».**

**Непонятно только на что рассчитывают такие крутые отцы? На то, что после их слов у ребенка немедленно вырастут стальные яйца, и он станет Ильей Муромцем?**

Впрочем, такими бывают и мамы. Особенно, когда растят мальчиков в одиночку. У них есть иллюзия, что отца можно заменить собственной строгостью, эмоциональной «сухостью», жесткостью. [О последствиях тут.](https://snob.ru/profile/29516/blog/106468)

Заявляю со всей ответственностью: вы не сможете вырастить настоящего мужчину, если  будете «прессовать», унижать, а тем более пороть сына. Зато у вас вырастет жестокий невротик, с агрессией и огромной обидой на жизнь, которые он будет вымещать на всех подряд: на женщинах, одноклассниках, однокурсниках, сотрудниках, попутчиках в поезде, и, собственно, на вас.

Его основной эмоцией будет жажда сатисфакции за свои детские унижения и страдания. Он будет ненавидеть себя и «баб», и бояться мужиков.

Кстати, то, что в России называется телесным наказанием, во всем мире определяется как «физическое насилие» (юридический термин) и карается по всей строгости уголовного законодательства. Во многих странах что можно, а что нельзя по отношению к собственным детям, тоже регулируется на уровне Закона. И я считаю это правильным.

У нас же на фоне общей агрессивности общество еще и настойчиво навязывает детям свое представление о том, кто такой «настоящий мужчина». Мальчикам говорят одно и то же: «Не будь девчонкой», «не веди себя как баба», «уступи, ты же мальчик», «это не мужское поведение»… И самая противоречивая из установок – «мужчины не плачут».

Имея возможность неоднократно наблюдать последствия такого подхода, могу сказать, что на психике ребенка он сказывается самым негативным образом. Мальчику говорят, что мужчины не плачут, а плакать ему хочется, он чувствует себя слабым и беззащитным, тяжелые эмоции накапливаются, не находя выхода. Родители, выражающие активное неодобрение слезам ребенка – уже не друзья его, а те люди, которым нельзя показывать свои истинные чувства, свое лицо. И мальчик навсегда усваивает, что прояви он слабость, его не поймут и не поддержат. И здравствуй букет комплексов во главе с комплексом неполноценности!

Ребенок должен иметь право и возможность выплеснуть свои эмоции, пережить страдание и уже после этого принять ситуацию и разбираться с нею. Кстати, взрослые, сильные мужчины, вполне могут пустить слезу, если их что-то растрогало. И это не делает их бабами.

**ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ и ее последствия**

Все женщины мечтают о сильном, добром, понимающем мужчине. Рассказываю, как такие получаются.

Успешный мужчина формируется еще до зачатия. Его родители любят друг друга, рады и ждут его появления. Дальше-больше.

Если мальчика дома поддерживают, к нему относятся тепло и с пониманием, то из него вырастет мужчина, который умеет поддержать и понять женщину.

Если мальчика принимают таким, какой он есть, независимо от его физических и умственных способностей – не давят, не грузят ожиданиями и требованиями, из него вырастет мужчина, который любит женщину, БЕЗУСЛОВНО, и дай-то Бог – одну на всю жизнь.

Если мальчика уважают, с ним договариваются, считаются с его выбором и желаниями – из него вырастает уверенный взрослый мужчина с высокой самооценкой, принятием себя и самым минимумом милых комплексов.

Если же родители были в тяжелых конфликтных отношениях, не уделяли мальчику внимания, то и дело кричали, обвиняя друг друга во всех грехах, в своих отношениях он будет вести себя так же. (Если детство было совсем тяжелым  – его били, оставляли сутками у соседей или даже отдали в детдом, то вырастая, он вообще не хочет ни семьи, ни детей).

Если родители ведут себя ответственно по отношению к мальчику – он будет вести себя так же по отношению к женщине. И т.д. Дети вообще развиваются только по аналогии, не следуя правилам, которые вы декларируете, а перенимая ваш образ поведения.

Поэтому, дорогие папы мальчиков! Помните, что даже если вы не живете с мамой своего сына – вы являетесь для него главным примером. И когда вы общаетесь с мамой своего сына, пожалуйста, не сливайте на нее старые обиды, не проявляйте неуважения, а тем более агрессию. Таким образом, вы практически не оставляете сыну шанса на счастливые гармоничные отношения с противоположным полом.

И поэтому же, дорогие мамы мальчиков! Будьте внимательны к своим сыновьям, не бойтесь проявлять любовь и демонстрировать другие положительные эмоции. Проводите с ним время, говорите с ним, не обижайте недоверием и холодностью. Сколько раз я слышал от взрослых мужчин: «Если женщина мне нравится, я не могу с ней даже заговорить». А почему? Потому что в детстве он уже подходил к своей самой любимой женщине – к маме, и она его послала. Скорее всего, даже неоднократно. [Подробнее тут.](https://snob.ru/profile/29516/blog/94571)

Ну и последнее.

Дорогие мужчины! Какими бы вы ни были в данный момент, вы всегда можете стать лучше, добрее, благополучнее. И сделаете большое одолжение своей семье и особенно детям, если подружитесь с головой, [разберётесь со своими комплексами, детскими психотравмами и психозами.](https://snob.ru/profile/29516/blog/95955)

Только так вы сможете вырастить из сына мужчину – здорового, счастливого, настоящего.

**Равное распределение обязанностей по дому обеспечивает хорошую интимную жизнь у обоих партнеров**

Американские социологи Дэниел Карлсон, Аманда Миллер и Шэрон Сасслер провели интересное исследование и выяснили, что является залогом «хорошей погоды» в доме. Для наглядности исследования проводились в 1987–1988 годы и в 2006 году. Было опрошено более 11 тысячи человек, пишет [Sage Pub](http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2378023118765867%22%20%5Ct%20%22_blank).

Большинство участников опроса заявили, что основой крепких отношений являются верность, хороший секс и распределение бытовых обязанностей.

Последний пункт особенно важен. По статистике, качество интимной жизни тесно связано с распределением задач по хозяйству. Например, семьи, где бытовые задачи выполняет один партнер (чаще всего женщина) оказались менее счастливы чем те семьи, где обязанности распределялись поровну. Для женщин идельный вариант — если их мужчина ходит за покупками и моет посуду.

«Важным занятием для поддержания крепких отношений оказалось мытье посуды. Пары, в которых мужчина мыл посуду, не так часто ссорились и больше занимались любовью», — утверждают социологи.

## Мужчинам: Как поддерживать любовь и интерес женщины

Сегодня один из тех случаев, когда материал статьи ориентирован на мужскую часть аудитории. Возросший интерес к теме отношений среди мужчин не может оставаться без внимания.

Поэтому, ориентируясь на ваши вопросы, сегодня мы будем говорить о том, **как поддерживать любовь и интерес женщины**.

Принято считать, что мужчины уходят из семей и изменяют чаще женщин. Но по причине того, что на сегодняшний день независимых, работающих и реализующих себя женщин с каждым днем становится все больше, измена женщины становится явлением не таким уж редким.

Находясь в социуме, развиваясь и ощущая некоторую независимость, она уже не чувствует себя заложницей тех рамок, ограничений и убеждений, которые существовали в обществе лет 20 назад.

Сила женщины бросает вызов мужской силе и независимости. Если мужчина заинтересован в том, чтобы сохранить любовь и интерес такой женщины к себе, ему необходимо приложить усилия для этого. Уверена, оно того стоит.

#### Внутренние качества мужчины

Для женщины важно чувствовать в мужчине независимость и силу характера. Чтобы она могла вами восхищаться – ищите вдохновение в своей цели/миссии, добивайтесь успеха и реализуйте себя в полной мере как добытчик, лидер, защитник своей семьи.

Женщине важно, чтобы мужчина мог обеспечить семью всеми благами. Любой человек, вне зависимости от пола, хочет жить достойной, комфортной жизнью.

#### Жизнь – это не сплошная череда страданий, испытаний и жертв, как думают многие. Жизнь – это свобода выбора и бесконечные возможности

Предназначение мужчины – быть лидером, т.е. вести за собой и помогать людям развиваться, достигать успеха, быть полезным обществу.

В отношениях с женщиной это значит быть чутким и уметь откликнуться на ее чувства, эмоции. Помочь ей в реализации себя и своих желаний.

Действительно, перед мужчиной задача стоит не из простых: нужно иметь стальной стержень внутри себя в виде воли и независимости. В то же время мужчине надо уметь вовремя «переключаться» на потребности женщины.

Подобные проявления и есть те самые поступки, которые отражают любовь, уважение и бережное отношение к любимой женщине.

#### Внешние проявления

Отвечая на вопрос того, **как поддерживать любовь и интерес женщины,**стоит отметить и то, насколько для женщины важно получать от мужчины знаки внимания:

* цветы и подарки;
* приглашения на свидание;
* романтические сюрпризы и пр.

Все это называется «вложением ресурсов» в отношения. Это очень важная часть работы над отношениями, т.к. человек ценит то, во что вкладывает, это во-первых. Во-вторых, когда вы во что-то вкладываете – это «что-то» развивается и совершенствуется.

Отношениям нужна динамика. Женщинам нужно внимание, чтобы их любовь не застревала на одном уровне и не угасала, чтобы она усиливалась и приобретала все новые очертания, как в плане аспектов физической близости, так и душевной связи с мужчиной.

Ради чего все это я делаю? Любит ли она меня искренне, не скупясь душой? — спросят мужчины. Я точно знаю, что настоящая любовь взаимна. Остальное — это ее хрупкие ответвления.

#### Хороший супруг

Каждая женщина мечтает о верном, любящем и понимающем муже и это совершенно здоровое, адекватное желание. **Какой мужчина сможет стать хорошим мужем**? – Обладателю нижеперечисленных качеств будет проще соответствовать ожиданиям женщины:

**♠ терпеливый и рассудительный**. Если женщина склонна к капризам и перепадам настроения (многим из нас это свойственно), то терпеливый мужчина не будет остро реагировать на подобного рода выпады, благодаря чему супруги смогут снизить процент конфликтов и ссор, возникающий в паре. Однако женщине важно знать границы и не «перегибать палку»;

**♠ тот, кто уважает женщин**. Мужчина, который уважительно относится к своей маме, не позволяет себе оскорбительных высказываний в адрес бывших возлюбленных, коллег и знакомых женского пола может подавать большие надежды – уважение в браке очень важно;

**♠ покровительствует, а не потребляет**. Если мужчина требует от женщины выполнения всех присущей ей ролей и функций, при этом он элементарно не может заменить перегоревшую лампочку на кухне, задумайтесь: как он будет вести себя в браке – жить в свое удовольствие, потребляя и паразитируя на женщине? Многие, к сожалению, так и живут и позволяют так к себе относиться.

Природа здорового, достойного мужчины побуждает его защищать, оберегать и заботиться о женщине, нести за нее ответственность, обеспечивать ее всеми необходимыми ресурсами, с помощью которых она обустраивает быт и уют в семье. Иначе и быть не может;

**♠ тот, кто имеет цель и независимость.**Если мужчина имеет цель в жизни, некую миссию (которую женщина разделяет и поддерживает, иначе, зачем вы с ним?), и благодаря своей внутренней независимости он стремиться к осуществлению желаемого и достижению результатов, это будет поддерживать в женщине интерес и страсть, вызывать в ней восхищение и гордость за своего супруга.

В итоге оба будут довольны: он – тем, что получает признание своей женщины, а для мужчины это очень важно, жена будет довольна своим выбором. Сюда же относится способность мужчины обеспечить семью материальными благами — самым необходимым, как минимум;

**♠тот, кто будет внимателен к сексуальным потребностям своей женщины.**Результат холодных отношений – холодная постель. Бывает и наоборот. Поэтому для супругов важно поддерживать здоровые сексуальные отношения, открыто обсуждать тему секса, удовлетворять друг друга в полной мере, и самому получать сексуальное удовлетворение от близости с любимым человеком.

Когда мужчина заботиться о своей партнерше и старается сделать все, чтобы в первую очередь ей угодить, это достойно похвалы и восхищения;

**♠ тот, кто будет примерным отцом.**Что значит «примерный отец»? – Прежде всего, это мужчина, который проявляет ответственность и заботу в отношении детей, начиная с момента их планирования. Мужчина, который проявляет уважение и внимание к беременной женщине, кто помогает жене в вопросах ухода и воспитания ребенка, — такой муж, безусловно, опора и гордость женщины.

Как узнать отношение мужчины к детям? – Получить достоверную информацию будет сложно, пока у вас не появятся дети. Но можно понаблюдать за тем, как он относится к своим племенникам, детям друзей и в общем отзывается о детях. Есть и еще один вариант — напрямую спросить мужчину о его намерениях и желании заводить детей: когда, что ему для этого нужно, что для него важно и т.д. и т.п. ..