

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| <b>Вступление</b> .....  | 7   |
| <b>Глава 1</b> Синдром славного парня.....   | 11  |
| <b>Глава 2</b> Формирование славного парня .....   | 33  |
| <b>Глава 3</b> Учитесь радовать единственного<br>важного для вас человека.....                                     | 57  |
| <b>Глава 4</b> Сделайте свои потребности приоритетными.....  | 79  |
| <b>Глава 5</b> Верните себе свою силу .....  | 99  |
| <b>Глава 6</b> Верните себе свою мужественность.....   | 119 |
| <b>Глава 7</b> Найдите желанную любовь: успешные<br>стратегии близких отношений .....                              | 141 |
| <b>Глава 8</b> Добейтесь желаемого в интимной жизни:<br>стратегии достижения хорошего секса .....                  | 163 |
| <b>Глава 9</b> Живите желаемой жизнью:<br>откройте свою страсть и предназначение<br>в жизни, работе и карьере..... | 189 |
| <b>Эпилог</b> .....  | 217 |
| <b>Об авторе</b> .....   | 219 |

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Вступление

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

Я называю таких мужчин славными парнями.

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

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой?

Так и есть.

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

Этот миф — самая суть того, что я называю **синдромом славного парня**. Данный синдром представляет собой убеждение всех

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

славных парней: если они будут «хорошими», то станут любимыми, их потребности будут удовлетворены, а жизнь станет беспроблемной. Когда эта стратегия себя не оправдывает (что часто случается), славные парни обычно стараются еще сильнее, делая то же самое. Из-за чувства беспомощности и обиды, порождаемых подобными поведенческими шаблонами, славные парни часто оказываются не такими уж и славными.

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

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

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

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

Эта книга — откровенно про-мужская. Тем не менее многие женщины помогали мне в ее создании. Читательницы часто го-

ворят мне, что книга не только помогла им лучше понять своего славного парня, но и дала новый взгляд на них самих.

**Представленные в книге методы действительно работают.**

Если вы — разочарованный славный парень, то принципы, перечисленные на последующих страницах, изменят вашу жизнь. И тогда вы:

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

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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Глава

---

1

# Синдром славного парня

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

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

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

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

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

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

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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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

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

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

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

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

Сидя на диване, он был похож на мальчика.

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

## Чертовски славные парни

Мужчины, подобные Джейсону, входят в мой кабинет на удивление часто. Эти парни бывают самыми разными, но, тем не менее,

все они имеют схожий взгляд на мир. Позвольте познакомить вас еще с несколькими.

### **Омар**

Смысл жизни Омара — радовать свою девушку. Тем не менее она жалуется, что он никогда не бывает эмоционально открыт. Оказалось, что и прошлые девушки жаловались на то же самое. Поскольку Омар видит себя в первую очередь дающим, он не понимает этих обвинений. Омар заявляет, что для него нет большего удовольствия, чем дарить радость окружающим. Он всегда держит под рукой мобильник, чтобы друзья могли с ним связаться при любой необходимости.

### **Тодд**

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

### **Билл**

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

## **Гэри**

У жены Гэри частенько случаются приступы ярости, и тогда она стыдит и унижает мужа. Сам Гэри боится конфликтов и не хочет создавать проблем, поэтому избегает упоминания тем, которые могут рассердить его жену. После ссоры он всегда первым ищет примирения. Он не может вспомнить, чтобы его жена хоть раз извинилась — как бы она себя ни вела. Несмотря на постоянные ссоры, Гэри говорит, что любит свою жену и готов на все ради ее удовольствия.

## **Рик**

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

## **Лайл**

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

## **Хосе**

Хосе — бизнес-консультант около сорока. Последние пять лет своей жизни он потратил на отношения с женщиной, которую считает несамостоятельной и эмоционально зависимой. Хосе начал думать о расставании с того самого дня, как она к нему переехала.

Он боится, что его подруга не справится одна, если он ее оставит. Хотя он сделал несколько неудачных попыток расстаться, всякий раз она была так убита горем, что он снова к ней возвращался. Просыпаясь по утрам, Хосе думает: как ему вырваться, чтобы не причинить ей боль и не выглядеть подонком?

## Кто все эти мужчины?

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

Я называю таких мужчин **славными парнями.**

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

Это родственник, который позволяет жене верховодить.

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

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

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

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

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

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

## Характерные черты славных парней

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

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

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

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

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

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

**Славные парни всегда ищут «правильный» путь.** Они думают, что существует ключ к счастливой и беспроblemной жизни. Они убеждены, что, если только поймут, как всегда поступать правильно, все станет как надо.

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

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

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

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

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

## Почему плохо быть славным парнем?

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

Славные парни тратят немало времени, мучительно стараясь понять глубину и серьезность своих взглядов и поведения. Когда я начинаю работать с этими пассивными и услужливыми мужчи-

нами, все они без исключения спрашивают: «Почему плохо быть славным парнем?» Взяв в руки эту книгу и задумавшись над названием, вы могли задаться тем же вопросом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Славные парни находят привлекательными людей и ситуации, которые требуют исправления.** Это поведение часто исходит из детства: из потребности казаться хорошим, из стремления получить одобрение. К сожалению, этот подход почти наверняка

гарантирует, что славный парень будет проводить большую часть времени, туша пожары и устраняя различные кризисы.

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

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

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

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

## **«Все считали его отличным парнем...»**

Ничего не подозревающие люди могут легко спутать сдержанность, услужливость и щедрость славного парня с качествами

здорового мужчины. Многие женщины говорили мне, что первая встреча располагала именно к таким заблуждениям. Из-за того, что славный парень так сильно отличался от других мужчин, он выглядел как настоящая находка.

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

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

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

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

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

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

ворит мне, что я концентрируюсь на плохом и что он никогда не сможет сделать меня счастливой. А я просто хочу, чтобы он меня выслушал».

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

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

## Целостный мужчина

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

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

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

**Быть целостным означает быть способным принимать все аспекты собственной личности.** Целостный мужчина способен принять все, что делает его мужчиной: свою силу, уверенность

в себе, смелость и страсть, равно как и свои недостатки, ошибки и темные стороны.

Целостный мужчина обладает многими из следующих свойств:

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

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

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

## Парадигмы

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

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

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

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

## Неэффективная парадигма славного парня

Парадигма, которой пользуется славный парень, такова:

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

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

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

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

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

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

Будучи ребенком, Джейсон был слишком наивным и неопытным, чтобы понять, что, что бы он ни делал, он никогда не будет соответствовать ожиданиям отца. Мало того, каким бы щедрым и заботливым он ни старался быть, мать никогда не станет доста-

точно близка. Он не мог видеть, что просто не существует способа сделать все правильно. И, вне зависимости от того, как хорошо он спрячет свои недостатки и ошибки, люди все равно будут на него сердиться.

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

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

## Поступай иначе

В одной из моих любимых серий «Сайнфелда»\* Джордж решает изменить свою жизнь, действуя противоположно тому, как он поступал обычно. Забавно, что, действуя наоборот, он заводит красивую девушку и попадает в команду «Янкиз». И хотя делать все наоборот — не лучший способ освобождения от синдрома славного парня, если изменить некоторые вещи, это может помочь.

---

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

В последние годы я наблюдал, как множество мужчин «поступали иначе», применяя принципы, содержащиеся в этой книге. Эти мужчины превратили себя из подавленных, разочарованных и беспомощных славных парней в уверенных, сильных и счастливых личностей.

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

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

## Просьба о помощи

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

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

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

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

## Упражнения для освобождения

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

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Чтобы ускорить этот процесс, я дам вам множество упражнений.

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



### **Освобождение. Упражнение № 1**

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

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



## **Предостережение**

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

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

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

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



### **Освобождение. Упражнение № 2**

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



Глава

---

2

## Формирование славного парня

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)