

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. «Ты не мужик!» Претензии к мужчинам и что с этим делать	15
ГЛАВА 2. Может ли быть хорошим отцом человек, у которого работа на первом месте	44
ГЛАВА 3. Предательство: как научиться снова доверять людям	58
ГЛАВА 4. Я не смог сохранить семью: как пережить развод	70
ГЛАВА 5. У меня никого нет: мужское одиночество	98
ГЛАВА 6. Как пережить смерть близкого человека	108
ГЛАВА 7. Не знаю, чего хочу: а своей ли жизнью я живу?	119
ГЛАВА 8. Кризис среднего возраста	134
ГЛАВА 9. Я старею: когда уходит здоровье и меняется внешность	157
ГЛАВА 10. Я выгорел: что делать, когда ничего не хочется	168
ГЛАВА 11. У меня не встает: проблемы мужской сексуальности	183
ГЛАВА 12. Моя женщина круче меня	195
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	209
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	211

ВВЕДЕНИЕ

«Ты не мужик!» — эти слова, подобно острому ножу, ранили меня не раз. Иногда их бросали мне в лицо, иногда они сами собой возникали в моей голове и звучали навязчивым шепотом сомнения. Это давление ожиданий, этот груз на плечах знаком, наверное, каждому мужчине. Я на собственной шкуре прочувствовал, насколько сложно оставаться собой в мире, напичканном противоречиями и требующем от мужчины соответствия неким шаблонам.

Одним из самых острых и до сих пор болезненных воспоминаний для меня стало событие, произошедшее в апреле 2020 года. Тело моей мамы только что привезли из морга — она ушла при трагических и до сих пор до конца не выясненных обстоятельствах, и нам с друзьями нужно было поднять ее на носилках на девятый этаж в старом доме без лифта. У меня ком подступил к горлу, в носу предательски защипало, на глазах выступили слезы. Заметив это, мой лучший в то время друг резко и без колебаний бросил мне в лицо: «Мужики не плачут! Потом будешь реветь». Знакомые слова, правда? Мне, да и не только мне — моим друзьям, их отцам, целым поколениям мужчин — доводилось их слышать с самого детства. В традициях многих народов воспитание мальчиков в таком ключе: чувства — под спуд, слабость никому не показывай, терпи и молчи.

С годами, многое переоценив, я понял, что эмоции — это не враги, с которыми нужно вступить в бой, во что бы то ни стало задавить или запереть в самом темном углу души. Любое эмоциональное переживание, будь то радость, боль, страх, тоска, нужно осознавать, прорабатывать, иначе тебя разъест изнутри. Мужчины, которых с ранних лет учили сдержанности в проявлении чувств, во взрослом возрасте неминуемо попадают в западню: они не могут попросить о помощи, привыкли молча тащить на себе все проблемы. Со временем под воздействием этой привычки мужчина словно отгораживается от мира и от самого себя глухой стеной, вследствие чего оказывается невозможным честный разговор ни с близкими, ни с самим собой.

Систематическое подавление эмоций часто ведет к трагическим последствиям. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в целом мужчины погибают от суицида примерно в два раза чаще, чем женщины; в Европе и России этот разрыв еще более существенен — в 3,5 раза и 5–6 раз соответственно [82]. Согласно данным Росстата, Россия входит в число стран с высоким уровнем мужской суицидальности, что напрямую связано с усвоенной с детства привычкой подавлять эмоции и избегать обращения за помощью [8].

На страницах этой книги я предлагаю нам с вами поговорить о вещах, о которых мужчины обычно молчат, — о предательствах, разводах, о гнетущем чувстве одиночества, которое можно испытывать даже в окружении людей, ощущении бессмысленности жизни при внешнем благополучии. Лично мне все эти состояния хорошо знакомы.

Помню, например, как после очередного переезда, сидя в пустой съемной квартире, я не мог отделаться от мысли: «А моя ли это жизнь вообще?» Со стороны все выглядело отлично: должность, доход, социальный вес, но ничто из этого не делало меня счастливым, во мне росло чувство бессмысленности

происходящего, бега по замкнутому кругу. Карьера, деньги, статус — все это теряет смысл, когда за красивым фасадом, свидетельствующим об успешной жизни, нет ничего по-настоящему своего. Я ловил себя на мысли, что слишком многие мои поступки были продиктованы не моими желаниями, а ожиданиями окружающих, извечными «так надо», «так положено». Я рвался к успеху, но часто не мог понять, зачем он мне. Душевный раздрай говорил об отсутствии смыслов, о невозможности найти их где-то вовне: смыслы можно найти, а точнее, взрастить лишь внутри себя. И, как правило, работа эта очень кропотливая, требующая большой осознанности.

Переходя от одной темы к другой, мы с вами взберемся на вершину под названием «кризис среднего возраста». Посмотрим вокруг и внутрь себя, заглянем в глаза своим страхам — страху старения, угасания физических сил, сомнениям в собственной мужской состоятельности. Ведь если «не встал» после нескольких литров водки, распитых на дружеской вечеринке, — это повод для похабных баек, не более того. «Бывает, лопнул шарик!» — посмеются мужики. Но когда ты вроде бы все делаешь правильно: ходишь в спортзал, соблюдаешь режим, принимаешь витамины, твои дела идут в гору, а оно... не получается — вот это по-настоящему страшно. Ощутить себя «не мужиком» — особая, трудно передаваемая словами душевная боль, соизмеримая с болью от удара под дых.

Мы коснемся и такой щекотливой темы, которую можно выразить фразой «Моя женщина круче меня». Попробуем разобраться в этой ситуации, понять ее первопричины. А еще мы с вами пройдем сквозь крошечную тьму горя утраты, когда смерть самого близкого человека воспринимается как конец света.

Исследование бельгийского экономиста Марианны Бертран показало: в парах, где жена зарабатывает больше мужа, уровень удовлетворенности браком ниже, а вероятность развода выше. Интересно, что в таких семьях жены часто компенсируют

«нарушение» гендерной нормы тем, что берут на себя больше домашней работы, чем женщины в семьях с традиционным укладом, — бессознательная попытка «восстановить баланс» [18].

Эта книга — не инструкция по сборке мифического «идеального мужика» (такого просто не существует в природе), а, скорее, карта для навигации по реальным и порой непроходимым джунглям мужских проблем, джунглям, в которых устаревшие указатели с надписями «Добытчик», «Стерпи, но выдержи!», «Не ной!» давно ведут напрямик в тупик или к обрыву. Работая над этим произведением, я попытался как можно полнее и точнее выразить свой взгляд на те сложности и вызовы, с которыми сталкиваемся мы, мужики, в современном стремительно меняющемся мире.

Почему вам стоит читать дальше? Потому что в основе этой книги не сухая теория, а сплав из моего личного, часто горького, опыта, знаний, проверенных на практике, и искреннего желания помочь мужчинам найти тот самый хрупкий баланс между силой и уязвимостью, между грузом ответственности и простыми человеческими радостями, между независимостью и настоящей глубокой близостью.

Меня зовут Петр Егоров. Я топ-менеджер с 20-летним опытом руководящей работы, меценат, ментор и executive-коуч. Спорт — неотъемлемая часть моей жизни на протяжении 36 лет (шахматы, триатлон, кикбоксинг). Среди спортивных достижений шестикратное чемпионство Юга России по кикбоксингу, звание вице-чемпиона Республики Татарстан в этом же виде спорта, звание Ironman¹ (трижды) и лидерство в рейтинге All Stars IRONSTAR² 2020–2021. За три года — с 2020 по 2022 — я стартовал на 65 официальных соревнованиях по триатлону, плаванию и бегу. Последние восемь

¹ Ironman, или гонка на «железной» дистанции, — серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона. Человек, финишировавший на этой гонке, получает звание Ironman.

² IRONSTAR — фестиваль спорта и крупнейшая в России серия международных соревнований по триатлону.

лет делюсь с учениками моей онлайн-школы «Академия лидеров» опытом построения успешных деловых отношений, а последние два года помогаю людям как коуч. Семнадцать переездов научили меня гибкости, привили способность адаптироваться к любым бытовым условиям. Я счастливо женат и воспитываю двоих детей.

Почему мой опыт может быть вам полезен? Я прошел путь переосмысления того, что значит быть мужчиной сегодня. Мир вокруг нас меняется с невероятной скоростью. Если раньше роль мужчины ограничивалась функционалом добытчика и защитника семьи, то сегодня от представителей сильной половины человечества требуется также соблюдение принципов равноправия, эмоциональной открытости и гибкости. Ведущие бизнес-школы учат мужчин не бояться показывать свою уязвимость, открыто выражать чувства, потому что только так можно реализовать свой подлинный человеческий потенциал, выстроить доверительные отношения с людьми, организовать эффективное взаимодействие.

Это подтверждается в ряде научных исследований. Так, американский писатель и психолог, автор концепции эмоционального интеллекта Дэниел Гоулман доказал, что для людей, занимающих лидерские позиции, эмоциональный интеллект вдвое важнее технических компетенций и когнитивных способностей [33]. В статье для *Harvard Business Review* Гоулман обосновал утверждение, что наиболее эффективные руководители обладают развитыми навыками самосознания, эмпатии и управления отношениями [34].

Мое представление об основополагающих качествах современного мужчины формировалось на протяжении нескольких десятков лет в процессе личностного роста: 36 лет занятий спортом закалили мои тело и волю, обучение в Стокгольмской школе экономики дало инструменты для работы ума, программа «Executive коучинг и менторство» в «Сколково» стала мощным катализатором развития эмоционального интеллекта. Именно

эти три составляющие — физическая сила, интеллект и эмоциональная зрелость — сегодня, на мой взгляд, формируют образ гармоничного и сильного мужчины.

Если углубиться в историю, за последние 200 лет требования к мужчине претерпели существенные изменения: в XIX веке на первом месте была физическая сила, в XX веке — знания и логическое мышление, а последние десятилетия на передний план выходит эмоциональная компетентность. Способность искусственного интеллекта выполнять многие традиционно «мужские» задачи на интеллектуальном и даже физическом (через роботов) уровнях выявляет уникальность и ценность таких чисто человеческих качеств, как способность к эмпатии, проявлению глубоких чувств, творчеству и др.

Сотрудники Оксфордского университета К.Б. Фрей и М. Осборн, проанализировав 702 профессии на предмет их востребованности в современном мире, пришли к выводу, что виды деятельности, предполагающие наличие у сотрудников таких качеств личности, как социальное восприятие, эмпатия, способность договариваться и идти на компромисс, наименее подвержены автоматизации [30, 31]. Иными словами, в эпоху ИИ именно «мягкие» человеческие навыки становятся гарантией незаменимости специалиста.

Традиционные ожидания от мужчины — чтобы он был кормильцем и защитником, в любых ситуациях оставался эмоционально сдержанным, даже непробиваемым, часто авторитарным в семье — создают мощное внутреннее напряжение и приводят к тому, что мы, представители сильной половины человечества, привыкаем прятать чувства, стыдиться своей уязвимости, что неизбежно выливается во внутренние конфликты, стресс и сложности в отношениях. При этом современные реалии диктуют свои правила: равноправие, партнерские взаимоотношения в паре, активное участие отца в воспитании детей и домашних делах,

готовность открыто говорить о своих переживаниях. Это рождает новые, незнакомые нашим отцам и дедам вызовы: как строить отношения с женщиной на равных, как быть не просто «добытчиком», а настоящим отцом семейства, как грамотно взаимодействовать с детьми, быть эмоционально включенным в их жизнь?

На то, какими мужчинами мы становимся, влияет огромное количество факторов: не только семейные традиции и воспитание, но и общий культурный фон, образование, социальные нормы, экономические условия и, наконец, образы, закрепленные в общественном сознании и транслируемые нам в рекламе и кино. Однако жизнь не стоит на месте: перераспределение гендерных ролей, рост числа успешных женщин в бизнесе и общественной жизни приводят к тому, что мужчины все чаще берут на себя новые обязанности, а это в свою очередь требует глубокого переосмысления старых, привычных моделей поведения.

Одним из самых серьезных препятствий на пути к гармоничной жизни — такой, когда мужчина действует в соответствии со своими ценностями, соблюдает баланс между работой и отдыхом, следит за здоровьем, находится в комфортных отношениях, — для многих является сложность с выражением эмоций. Определенные установки, с детства внедренные в сознание («мужчины не плачут», «надо быть сильным», «настоящий мужчина не показывает слабость»), создают мощные внутренние барьеры. Они рождают в нас страх осуждения, мешают в выражении чувств, блокируют способность попросить о помощи даже в самых трудных ситуациях. Результат — замкнутость, растущее напряжение, которое может оборачиваться вспышками гнева или полным безразличием ко всему.

Американский психолог Джоэл Вонг в ходе метаанализа, проводимого совместно с коллегами, установил: конформность мужчины к устоявшимся нормам поведения (эмоциональная сдержанность, самодостаточность и др.) негативно сказывается на его психическом здоровье [80].

Впрочем, в настоящее время критерии мужской зрелости пересматриваются. Современные психологи сходятся во мнении, что наше эмоциональное здоровье не менее значимо, чем физическое, а умение попросить о помощи говорит не о бессилии, а о трезвой оценке собственных ресурсов. Постепенно мужчины начинают понимать, что честность с самим собой, готовность признать и принять тот факт, что все мы несовершенны и у каждого из нас есть уязвимые места, — не слабость, а условие нормальной жизни.

Мужчина XXI века оказался в ситуации, когда старые ориентиры уже не работают, а новые еще не сформировались. Прежние установки — «терпи», «зарабатывай», «не жалуйся» — изживают себя. При этом по-прежнему от мужчины ожидается, что он будет надежным, деятельным, эмоционально устойчивым. Вопросом, как жить в условиях этой двойственности, уверен, задаются многие мужчины. Предлагаю нам с вами сообща выстроить некие ориентиры, найти точки опоры. Не создать очередной шаблон правильного мужчины, а разобраться в себе и ситуации, оценить свои сильные и слабые стороны, определить цели и смыслы.

Я писал эту книгу для тех, кому надоело притворяться, кому осточертело отвечать на вопрос «как дела?» дежурным «нормально», когда внутри совсем не нормально. Здесь не будет успокоительных советов и универсальных решений. Но здесь будет честный разговор о жизненных ситуациях (предательствах, расставаниях, той особой пустоте, которая накатывает не когда все плохо, а когда вроде бы все хорошо, но зачем это все — непонятно), в которых я и другие мужчины приобретали жизненный опыт. В этой книге будут даны инструменты обретения устойчивости не за счет наращивания панциря, а за счет выстраивания внутренних опор.

Надеюсь, что эта книга станет вашим добрым попутчиком на дороге жизни, с которым можно обсудить любые, даже самые болезненные темы, преодолеть кризисные ситуации, связанные с разводом, возрастными изменениями, чувством апатии при внешнем благополучии.

Моя задача — показать вам, что пересмотр привычных установок не несет в себе угрозу вашему благополучию, что можно быть сильным, надежным и при этом открыто выражать эмоции, быть ответственным и при этом не забывать радоваться жизни, быть самодостаточным и при этом способным открыться другому человеку, впустить его в свой мир. И, может быть, самое главное, что я хотел бы вам пожелать, — дайте себе шанс на ту жизнь, о которой мечтаете именно вы, а не ту, которая предопределена чужими ожиданиями.

Немного о структуре этого произведения и о том, как работать с ним.

Книга состоит из 12 глав, каждая из которых посвящена конкретной стороне мужской жизни — дружбе, доверию, отцовству, отношениям с женщинами, кризисным точкам, поиску смыслов.

В каждой главе даются рекомендации по преодолению той или иной сложной ситуации, предлагаются вопросы для размышления. Переходя от темы к теме, вы будете знакомиться с собой настоящим и обязательно научитесь слышать и лучше понимать себя.

Предлагаю вам воспринимать книгу как рабочий инструмент — по мере необходимости возвращаться к тем или иным главам, фиксировать свои мысли, делиться инсайтами с людьми, которым доверяете. Читайте неспешно и вдумчиво, дайте себе время на то, чтобы информация улеглась.

К книге прилагается рабочая тетрадь, в которой собраны ключевые упражнения из каждой главы, а также есть пространство для ваших заметок. Скачать рабочую тетрадь можно по QR-коду, представленному на этой странице.



Каждый элемент книги несет в себе практическую пользу:

- вопросы помогут вам разобраться в себе, отделить собственные желания от ожиданий окружающих;
- рекомендации, касающиеся самых разных вопросов — от того, как говорить о своих переживаниях, до стратегий выхода из затяжных кризисов, — подскажут вам последовательность шагов в той или иной ситуации;
- истории из жизни (моей и других мужчин) станут наглядным подтверждением того, что вы не одиноки в своих проблемах и из любого тупика есть выход, иногда не один.

Шаг за шагом, от главы к главе мы с вами произведем ревизию установок, определим, какие из них полезны, а какие мешают вам жить. Призываю вас не судить себя слишком строго, принимать все сделанные выборы, прочувствовать ценность каждого прожитого мгновения.

Надеюсь, что по прочтении этой книги вы станете более осознанно относиться к собственной жизни. Если вы чувствуете, что готовы пойти по этому пути, предлагаю начать. Очень рассчитываю, что мой опыт будет вам полезен и поможет найти точки опоры. Поехали?

ГЛАВА 1.

«ТЫ НЕ МУЖИК!»

ПРЕТЕНЗИИ К МУЖЧИНАМ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Претензии в адрес мужчин звучат постоянно и повсеместно. Иногда их высказывают в лицо, иногда они словно витают в воздухе, невысказанные, но вполне осязаемые. «Ты не такой, каким должен быть настоящий мужчина», «ты не дотягиваешь» — звучит как приговор, и порой совершенно непонятно, каким именно нужно быть, чтобы всех устроить. В этой главе мы разберемся, откуда берутся такого рода ожидания и что они означают для конкретного мужчины.

Суть этой главы проста: те упреки, которые вы слышите, не имеют отношения лично к вам и ни в коем случае не говорят о вашей несостоятельности как мужчины. Они отражают объективную сложность переходного периода, в котором находится общество. От мужчины одновременно ждут твердости и мягкости, самостоятельности и заботливости, напора и гибкости. Противоречиво? Безусловно. И из этого не следует, что с вами что-то не так. Соответствовать всем ожиданиям разом — задача, которую не решит никто.

Давайте разберемся, почему окружающие требуют от нас порой взаимоисключающих вещей, как не потеряться в этом сложном мире и сохранить личностную позицию. Когда видишь механику тех или иных процессов, становится легче: ты понимаешь, что надо не воевать с собой, а выстраивать жизнь исходя из собственных ценностей и задач. Собственно, с этого и начинается настоящая устойчивость.

Самые распространенные противоречивые претензии к мужчинам:

- мужчины бесчувственные / не сильный — не мужик;
- мужчины думают только о сексе / не хочешь секса — не мужик;
- мужчины слишком агрессивные / неагрессивный — не мужик;
- мужчины не участвуют в семейных делах / не зарабатываешь — не мужик;
- мужчины не гибкие / мягкий — не мужик, а тряпка.

Рассмотрим каждую из этих пар высказываний подробнее.

Мужчины бесчувственные / Не сильный — не мужик

Как часто нам прилетает от женщин упрек, что мы бесчувственные? Что мы не так на что-то отреагировали, не выслушали, не проявили нежность, не проронили слезу, когда другие плакали навзрыд? «Ты никогда не говоришь, что любишь» — из той же серии. Сегодня быть эмпатичным — своего рода тренд, и в такие моменты мы чувствуем растерянность: «Чего от меня хотят? Чтобы я был более чувствительным?» Но это противоречит тому, чему нас учили с детства, — быть сильным и стойким. Проявишь слабость, заплачешь — тут же услышишь: «Не мужик».

В моей памяти всплывает день — 6 октября 2016 года, — когда моя жена подарила мне второго ребенка, дочь, которую мы назвали Мирославой. Между Мирославой и нашим старшим сыном Владиславом разница в пять лет. Признаюсь, я очень хотел второго ребенка, у Юли же были свежи воспоминания о первых родах через кесарево сечение, и она испытывала понятные опасения. Но вот чудо свершилось, Мирослава родилась, и мы обосновались в теплом Краснодаре в собственной квартире, мечтая о тихом семейном счастье.

Но судьба внесла коррективы в наши планы. Уже в ноябре 2016 года мой руководитель предложил мне возглавить приволжское отделение нашей компании, головной офис которого находился в Казани. И знаете, что я сделал? Я согласился. Прямо там, на месте, в ресторане, вечером во время разговора. Не попросил время на размышления, не сказал шефу о необходимости обсудить это предложение на семейном совете. Просто спросил: «Когда нужно быть на месте?» И услышал в ответ: «Фактически еще вчера». «Понял», — ответил я, как солдат, получивший приказ от военачальника.

Придя домой, я, можно сказать, вывалил эту новость на Юлю. Ее реакция была мгновенной и страшной для меня тогда — рыдания, настоящие рыдания навзрыд. Я попытался успокоить жену, не особенно разделяя ее переживания. Сам же мысленно я был уже не здесь: продумывал логистику переезда, искал квартиру в незнакомом городе, решал новые рабочие задачи. Все произошло на удивление быстро: уже через неделю нам подобрали жилье в Казани, а еще через неделю машина с нашим скарбом отправилась в Татарстан. Здесь, казалось бы, можно поставить жирную точку и вынести мне вердикт: бесчувственный чурбан, который самолично, не считаясь ни с кем, принимает судьбоносные для семьи решения, срывает с места жену с новорожденной дочкой и маленьким сыном, не зная, как сложится жизнь в другом городе. Но, как я теперь уже знаю, этот эпизод был лишь прелюдией к событиям, которые произошли у нас в дальнейшем и о которых я хотел бы вам рассказать. Забегая вперед, скажу, что они до сих пор сказываются на наших с женой отношениях.

Итак, я переехал в Казань в конце ноября 2016 года, Юлия с детьми смогла присоединиться ко мне только к концу февраля 2017-го. Причина такой задержки крылась в знаменитой лютой татарстанской зиме. Это когда столбик термометра не просто опускается до -35°C , а падает за эту отметку, словно ныряет в бездну, и кажется, что стужа будет длиться вечно. Горы снега, пронизывающий до костей ветер, световой день — краткий миг. Лето

пролетает мгновенно, а о весне и осени — теплых переходных периодах, столь любимых южанами, — здесь, кажется, и слыхом не слыхивали. Вот в таких климатических условиях предстояло нам жить. Юлю с детьми привезли ее родители, проделавшие перед этим долгий путь из Ростова в Краснодар. Я искренне радовался встрече и воссоединению нашей семьи.

В тот период, еще до переезда в Казань, я вернулся к занятиям кикбоксингом и с головой ушел в спорт. Мне удалось даже взять реванш у молодости — стать чемпионом первенства ЮФО в 2015 и 2016 годах. Я горел новыми стартами и в Казани не сбавлял обороты: тренировался каждый день без пропусков. Поход в зал стал ритуалом, таким же обязательным, как чистка зубов. В один из вечеров, когда я разминался, настраиваясь на боксерский спарринг, позвонила Юля. Она говорила очень тихо и сбивчиво: резко подскочила температура, невыносимо болят почки, нужна медицинская помощь.

Сейчас, мысленно возвращаясь в тот вечер, я поражаюсь своей реакции и даже пугаюсь того хладнокровия, с которым бросил в трубку: «Приеду через пару часов, когда закончу спарринг». Юля просила, почти умоляла: «Пожалуйста, прямо сейчас, немедленно!» И тут я в пылу спортивного азарта или просто от непонимания серьезности происходящего ляпнул что-то вроде: «Ну машина-то есть... Google тебе в помощь, доедешь с родителями...» В точности ту убийственную фразу я, к своему стыду, не воспроизведу — слова словно выветрило из памяти. А вот Юля помнит ее до сих пор, слово в слово, до мельчайших нюансов интонации. По словам жены, дальнейшие события развивались так: ее родители, видя мое бездействие и мучительное состояние дочери, позвонили моей маме и рассказали о происходящем. Мама тут же связалась со мной — я сорвался с тренировки и помчался домой.

Почему подробности того вечера стерлись в моей памяти? Этот вопрос не дает мне покоя уже много лет. Может быть, сработал защитный механизм психики и часть воспоминаний была

удалена, чтобы я не мучился от стыда за собственную черствость? А может, все гораздо проще, и я действительно проявил себя как бесчувственный чурбан? Или дело не в отсутствии чувствительности, а в том, что мне не хватило той самой внутренней силы, чтобы мгновенно прийти на помощь своей женщине, оказавшейся в бедственной ситуации? Сколько ни думай, ни сожалей о случившемся, а время вспять не повернешь, событие не изменишь. Единственное, что можно сделать, — извлечь из него урок.

Так как же совместить одно с другим? И женщинам и мужчинам важно, чтобы рядом был человек, способный слушать и слышать, сопереживать, делиться тем, что у него на душе. Эмоциональная восприимчивость — не изъясн, а необходимое условие настоящей близости, без которой даже самые крепкие отношения со временем становятся формальными.

Американский психолог Джон Готтман, известный исследованиями в области супружеских отношений, установил, что эмоциональная доступность партнера — один из ключевых предикторов стабильности брака. По мнению Готтмана, мужчины, способные распознавать свои эмоции и считывать состояние партнерши, состоят в значительно более устойчивых отношениях, чем те, кто не обладает такими качествами [35, 36].

Положительные стороны эмоциональной восприимчивости мужчины

1. Мужчина, который замечает перемены в настроении партнера и готов делиться с ним собственными переживаниями, создает в паре атмосферу доверия и чувство безопасности. И это не проявление сентиментальности, а фундамент для построения крепких отношений.
2. Когда оба партнера умеют проговаривать свои чувства, число бытовых конфликтов резко снижается. Большинство ссор вырастает из недосказанности.

3. Умение назвать и прожить эмоцию — проверенный способ снижения уровня хронического стресса, защита от выгорания.
4. Отец, который не стесняется своих эмоций, подает детям пример мужественности, отличный от традиционного и говорящий о том, что не всегда чувства нужно прятать. Это работает на долгую перспективу: следующее поколение вырастает психологически более здоровым.
5. Человек, у которого твердость характера сочетается с эмоциональной гибкостью, лучше справляется с нестандартными ситуациями — от кризисов в работе до перемен в семейной жизни.

Американский психолог Рональд Левант ввел в научный обиход термин «нормативная мужская алекситимия», определив его как состояние, при котором мужчины в результате гендерной социализации постепенно утрачивают способность распознавать и называть свои эмоции [48]. Подчеркну: это не психическое расстройство, а результат воспитания.

Зачем мужчине нужна сила

1. Речь идет не столько о мускулах, сколько о внутренней устойчивости — способности держать удар и принимать решения в сложных и нестандартных ситуациях.
2. Все — и жена, и дети — хотят видеть в отце семейства надежного и сильного человека. Мужчина, который уверен в правильности своих действий, транслирует это чувство близким, дает понять, что на него можно опереться.
3. Умение обозначать и отстаивать границы — свои и тех, кто от тебя зависит, — один из фундаментов здоровых отношений в любой сфере жизни.
4. Готовность брать на себя ответственность как за собственные решения, так и за благополучие семьи свидетельствует о силе мужчины, и это качество можно считать основополагающим.

Когда мужчина обладает и сильным характером, и чуткостью к окружающим, он перестает быть просто «мужиком» и становится тем, с кем хочется разделить жизнь. В таком человеке женщины видят зрелую личность, способную сделать их счастливыми.

В литературе можно найти немало примеров бесчувственных или эмоционально закрытых героев. Например, Григорий Печорин из романа Лермонтова «Герой нашего времени» — умный и харизматичный человек, но глубоко одинокий и неспособный на искренние чувства. Его эмоциональная холодность обусловлена внутренним конфликтом. Печорин понимает это, но изменить себя не может.

С медицинской точки зрения, здоровых мужчин, полностью лишенных способности проявлять чувства, не существует. Чаще всего тот, кто кажется холодным и неэмоциональным, очень уязвим и нуждается в любви.

Что такое контрзависимость?

Контрзависимость — это психологическая позиция или защитный механизм, при котором человек стремится избегать близких и глубоких отношений, боясь показаться слабым, проявить эмоциональную уязвимость. Контрзависимость часто формируется в детстве под влиянием травмирующих обстоятельств. Понимание причин контрзависимости позволяет изменить подход к отношениям и сделать их более гармоничными.

Признаки контрзависимого мужчины

1. Работа у такого мужчины всегда на первом месте — он трудоголик. Уход в работу с головой нужен для того, чтобы держать дистанцию в отношениях.
2. Чувства контрзависимого мужчины трудно распознать — он выглядит как «непробиваемая скала».

3. Он не позволяет нарушать свои личные границы, болезненно реагирует на любые попытки контроля.
4. Самостоятелен, не навязывает свое мнение и не ревнует без причины.
5. Комфортно чувствует себя в одиночестве, имеет хобби, любит уединение.
6. Идет на сближение с партнершей, когда она проявляет холодность или чем-то занята.
7. Быстро устает от эмоциональных всплесков партнерши.

Со стороны контрзависимый мужчина выглядит неприступным, почти ледяным. Однако за этой маской прячется ранимый человек, так же нуждающийся в любви и душевной теплоте, как и остальные люди. Просто способ проявления привязанности такого человека довольно нетипичен.

Несколько причин того, почему мужчины становятся контрзависимыми

1. Воспитание мальчиков чаще всего проходит под девизом «Не раскисай!». Слезы и просьбы о помощи пресекаются, и постепенно в сознании ребенка укореняется убеждение: нуждаться в ком-то стыдно.
2. Проявление откровенности начинает ассоциироваться с угрозой: раскроешься — тебя оттолкнут или используют. Легче не подпускать к себе никого, чтобы свести к минимуму риск быть отвергнутым.
3. Болезненные переживания — в процессе воспитания или при первых романах — закрепляют привычку захлопывать дверь прежде, чем тебя успеют ранить.
4. Стремление держать все под контролем — от рабочих задач до собственных переживаний — спасает от ощущения беспомощности, которого контрзависимый боится больше всего.

С точки зрения теории привязанности, разработанной британским психоаналитиком и психиатром Джоном Боулби, контрзависимость формируется в раннем возрасте как защитный механизм в ответ на эмоциональную холодность или недоступность значимых фигур. Ребенок, не получивший от близких взрослых эмоционального отклика, учится «не нуждаться ни в ком» и переносит эту модель во взрослую жизнь [20].

С точки зрения теории привязанности, разработанной британским психоаналитиком и психиатром Джоном Боулби, контрзависимость формируется в раннем возрасте как защитный механизм в ответ на эмоциональную холодность или недоступность значимых фигур. Ребенок, не получивший от близких взрослых эмоционального отклика, учится «не нуждаться ни в ком» и переносит эту модель во взрослую жизнь [20].

Сам я считаю себя контрзависимым: мне гораздо проще держать дистанцию с людьми, нежели раскрываться им, подпускать к себе. Латиноамериканские танцы, на которые мы с женой пошли изначально ради нее, оказались действенным способом преодоления моей контрзависимости. Со временем этот вид досуга стал приносить мне не только пользу, но и радость. Кроме того, совместные танцевальные занятия помогли нам с Юлей лучше понимать и чувствовать друг друга, укрепили наши отношения.

Стоит иметь в виду: то, что окружающие считают бесчувственностью, на деле часто оказывается панцирем, под которым прячется обычный человеческий страх — страх оказаться беззащитным.

Впрочем, маятник качается и в другую сторону: мужчина, который открыто плачет или слишком бурно выражает эмоции, рискует заполучить ярлык «не мужик». Культура предписывает нам сдержанность в поведении, и перепады настроения или избыточная чуткость скорее воспринимаются обществом как болезненно, нежели встречают понимание и поддержку.

Парадокс в том, что от мужчины одновременно ждут эмоциональной открытости и непробиваемой твердости — кардинально противоположных качеств. В этих тисках многие предпочитают заглушить эмоции, а расплачиваются за это тревожностью, апатией и выгоранием.

Как нащупать равновесие между чрезмерной эмоциональной открытостью и глубоким уходом в себя

Выход не в том, чтобы выбрать одну крайность, а в том, чтобы найти баланс. Сделать это можно следующим образом: пересмотреть усвоенные с детства установки, разрешить себе говорить о переживаниях. Эти шаги приведут к изменению самооощущения, повысят качество отношений с близкими. Можно быть самодостаточным и при этом впускать людей в свою жизнь. Это не отклонение от нормы, а сама норма. Цельность мужчины как раз и состоит в способности совмещать, казалось бы, несовместимые качества — твердость и мягкость, закрытость и искренность, независимость и близость с другими. Давайте посмотрим, как это можно сделать.

1. Определяйте границы своего личного пространства. Ценность личного пространства никто не отрицает, бессмысленно отказываться от него ради чужого одобрения. Однако одно дело — соблюдение границ и совсем другое — выстраивание крепостных стен, через которые в душу не проникнет ни тепло, ни доверие. Попробуйте разомкнуть этот круг, но делайте это постепенно и плавно, когда почувствуете, что готовы к следующему шагу. Стремление создать близкие отношения не обязательно приводит к потере себя.
2. Учитесь распознавать эмоции и причины, их вызвавшие. Эмоции — наши помощники, их можно считать своего рода внутренним навигатором. Но пособия, где давалась бы трактовка каждой эмоции и разбирались бы причины ее возникновения, не существует. Злость чаще всего сигнализирует

о нарушенных границах, грусть — о потерях, радость — о том, что жизнь движется в верном направлении. Умение считывать эти сигналы организма говорит не о слабости, а, скорее, о готовности быть честным с самим собой.

3. Учитесь принимать помощь. Способность обратиться за помощью и принять ее — навык, который можно и нужно развивать. Готовность близкого человека подставить плечо не умаляет вашей самостоятельности. Напротив, согласие опереться на другого, не растворяясь в нем, — один из признаков подлинной зрелости.
4. Проанализируйте, в каких ситуациях вам хочется уйти в себя. В момент, когда вы отстраняетесь от партнера, задайте себе два вопроса: «Что меня пугает?» и «Чего я на самом деле хочу?». Пауза для такого внутреннего диалога часто показывает: за желанием уйти стоит конкретный страх, а не реальная потребность в одиночестве.
5. Учитесь говорить о своих чувствах. Навык открытого разговора о чувствах тренируется, как мышца. Формулировки вроде «я беспокоюсь», «мне важно» вместо «ты опять» и «ты никогда» смягчают обвинительный тон и превращают конфликт в обмен мнениями.
6. Если нужна пауза в отношениях, скажите партнеру об этом открыто. Желание сделать перерыв в отношениях — нормально. Главное — объяснить партнеру, зачем она нужна, а не молча исчезать. Когда человек понимает, что ваш уход в тишину — способ перезарядиться, а не вид манипуляции, он спокойно на это реагирует, в результате чего доверие между вами только укрепляется.
7. Не бросайте свои увлечения. Хобби и занятия любимым делом — не побег от партнера, а топливо для отношений. Когда у каждого в паре есть свои увлечения, не возникает замкнутого круга взаимных претензий.
8. Будьте терпимы к себе. Изменение привычных моделей мышления и поведения — процесс не быстрый, и ошибки — часть

такого пути. Позвольте себе расти без лишнего внутреннего давления.

9. При необходимости обратитесь за помощью к специалисту. Работа с психологом поможет вам лучше понять себя и построить более здоровые отношения со значимым для вас человеком.

Помните: быть одновременно и сдержанным, и открытым, и независимым, и нуждающимся в ком-то — это нормально. Ваша целостность в гармонии этих противоположностей. Приняв эту мысль как факт, вы станете сильнее, свободнее и счастливее в отношениях с собой и с другими.

Мужчины думают только о сексе / Не хочешь секса — не мужик

Шутки про мужской мозг, якобы занятый мыслями лишь о сексе, — довольно расхожее явление. Считается, что если у мужчины нет желания, это значит, что он слабак, «не мужик». Эта установка кочует из фильмов в анекдоты, из анекдотов — в реальные разговоры и постепенно начинает восприниматься обществом как аксиома. Между тем стоит задуматься: что, если это не факт, а всего лишь стереотип, мешающий мужчине быть собой?

Все больше мужчин осознают простую вещь: сексуальное желание — величина непостоянная. Оно зависит от самочувствия, уровня стресса, фазы отношений и десятка других обстоятельств. Взрослая позиция заключается не в том, чтобы соответствовать образу страстного мачо, а в способности слышать свое тело и уважать границы партнера. Именно в этом, а не в бесперебойно функционирующем либидо проявляется та сила, которая позволяет мужчине жить в гармонии с собой.

Мой приятель Антон руководит крупной фирмой, женат много лет, растит двоих детей. Типичный ответственный семьянин.

Как-то в дружеской компании мы затронули тему, о которой я сейчас пишу. Антон усмехнулся и рассказал свою историю. Однажды после тяжелого рабочего дня он честно сказал жене, что вымотан и не чувствует влечения. Она промолчала, но выражение ее лица говорило яснее любых слов: «Не хочешь секса, значит, ты не настоящий мужик!» Этот немой укор ранил Антона больше слов, и он впервые всерьез задумался о том, как вообще возникло убеждение, что мужская сила измеряется лишь сексуальным аппетитом.

Возможно, дело отчасти в биологии: тестостерон действительно способствует возникновению мыслей о сексе, особенно при неудовлетворенности мужчины. Однако при других обстоятельствах голова мужчины занята гораздо более насущными вопросами — рабочие дедлайны, финансы, планы на отпуск, еда и даже футбольные матчи. Народный миф гласит, что мужчина думает о сексе каждые семь секунд. Профессор психологии Терри Фишер из Университета штата Огайо решила проверить эту информацию эмпирическим путем и привлекла студентов к участию в эксперименте. На протяжении недели 283 учащихся университета фиксировали свои мысли о сексе и измеряли их частоту определенным способом. Итогом эксперимента стали такие цифры: молодые люди думали о сексе в среднем 19, а девушки — 10 раз в сутки [28].

Проанализировав эти данные и проведя еще ряд экспериментов, Терри Фишер пришла к выводу, что мужчины гораздо чаще, чем женщины, думают о сне и о еде, а значит, в принципе активнее фиксируются не столько на сексе, сколько на базовых потребностях в целом. Половые различия в частоте сексуальных мыслей, по мнению ученой, объясняются не принадлежностью к тому или иному полу, а совокупностью индивидуальных качеств личности. Характерный пример: женщины, получающие много мужского внимания, думают о сексе заметно чаще, чем те представительницы прекрасного пола, которые не ощущают по отношению к себе такого интереса.

Мужская сексуальность не ограничивается вопросами сексуального характера

Миф о мужской эмоциональной отстраненности во время отношений с сексуальным партнером — еще одно упрощение реальной ситуации. Для большинства мужчин в отношениях важен не только физический контакт с партнером, но и установление с ним глубокой душевной и эмоциональной связи; секс для них — продолжение этой близости, а не самоцель. Проблема в том, что общественное мнение навязывает мужчине роль «самца-завоевателя», и оправдание возложенных на него ожиданий часто оборачивается потерей себя. Моральное давление проявляется в таких формулировках: «будь активным в постели», «завоевывай», «не смей показывать слабость». Из этого коктейля требований вырастают страх осуждения, привычка мерить себя чужими мерками и хронический стресс. У мужчин может сформироваться стойкий страх отказа, неуверенность в своей привлекательности, беспокойство о «производительности».

Для мужчины важно отказаться от крайностей, будь то ощущение одержимости сексом или чувство унижения из-за отсутствия желания. Сексуальная составляющая жизни важна, но она не определяет ценность каждого из нас как мужчины и человека.

Подумайте, что именно для вас является нормой, осознайте и примите свою уникальность. Спросите себя, каков уровень вашего либидо, с какой частотой вам важно заниматься сексом, насколько близко вы готовы подпустить к себе партнера. Какие факторы жизни влияют на ваше желание — стресс, усталость, радость, конфликты, состояние здоровья? Не стоит подгонять ответы под чужие шаблоны: перестаньте сравнивать себя с мифическим «среднестатистическим мачо» или кем-то из своих друзей. Ваша норма — это то, что комфортно именно вам и не вредит вашей жизни и отношениям. Со временем под влиянием обстоятельств норма может меняться, и это естественный процесс.

Освободите себя от внутреннего цензора. У вас есть право сказать «не хочу»: ваше тело — ваша личная территория. Отказ от секса, когда вы не готовы, — не свидетельство отсутствия мужественности, а одна из форм проявления уважения к себе и партнеру. Сказать «я тебя люблю, но сегодня я устал, не в ресурсе, давай перенесем» означает проявить силу, а не слабость. Объясняйте причины отказа: «сегодня я выжат после совещаний», «меня беспокоит боль в спине», «я переживаю за проект, мои мысли заняты сейчас только им». Это поможет партнеру понять, что отказ связан не с ним, а с вашим состоянием.

Так же нормально выражать искреннее желание близости с партнером, главное, делать это уважительно. Обсуждайте ожидания обеих сторон, узнайте, что для партнера значит близость, чего он боится, когда слышит отказ. Выстраивайте доверительные отношения, стремитесь достичь взаимопонимания.

Главное послание этой части главы: с вами все в порядке. Вы можете хотеть секса часто или редко, воспринимать его как необходимый физиологический процесс или как глубокое душевное соединение с любимым человеком, брать инициативу на себя или передавать ее партнеру. Забудьте про ярлыки «сексоголик» и «не мужик». Ваш набор желаний и потребностей уникален, и подгонять его под единый абстрактный стандарт — занятие бессмысленное. Разрешите себе быть разным и не теряйте при этом самого себя. Помните, что вы уникальны, другого такого человека нет.

Мужчины слишком агрессивные / Неагрессивный — не мужик

«Настоящий мужик всегда готов дать сдачи» — высказывание, которое мы слышим с детства и постепенно принимаем за истину. Понятие «агрессия» словно вшито в представление о мужской природе. Откуда растут ноги у этого убеждения и так ли оно безоговорочно верно?

Размышляя на эту тему, вспоминаю такой эпизод. Однажды, возвращаясь с тренировки, я застал сына Владислава в подъезде на первом этаже. Он сидел на корточках перед лифтом, уткнувшись лбом в холодную металлическую дверь. Увиденное потрясло меня, в памяти возникли не самые радужные картины из детства. Меня охватил жуткий иррациональный страх: вдруг мой сын, перспективный спортсмен, в воспитание которого я вложил душу, сбился с пути? Разум больше не подчинялся мне. «Встань!» — бросил я ему резко. Владислав поднял голову, с удивлением посмотрел на меня и проговорил: «Пап, я устал, минуту посижу». У меня внутри словно вспыхнул фитиль. Я не думал. Не контролировал себя. Просто мгновенно среагировал на эти слова сына и пнул его по бедру, несильно, но оскорбительно. Рывком схватил за руку, поднял, как мешок с картошкой, и буквально затолкал в открывшийся лифт.

Весь этот позор происходил на глазах моей жены Юлии, моей мамы и ее родителей. Не очень понимая, что происходит, они смотрели на меня с осуждением. Я вдруг почувствовал дикую усталость и стыд. «Что я наделал?» — пронеслось у меня в голове, прежде чем это событие ушло в самые глубины моей памяти. Лишь годы спустя с помощью Юли, собирая материал для этой книги, я восстановил картину того вечера. Агрессивный? Мужик? Или просто дурак, не сумевший совладать со своими демонами?

Прошло время. Мы переехали в Москву. Зимой моя дочь Мирослава вернулась с прогулки в слезах: две девочки постарше, явно издеваясь, закидали ее с ног до головы снегом. Он был везде — на ресницах, в капюшоне, за шиворотом, под курткой. Дочь дрожала от холода и унижения. Юля, увидев это, вскипела: «Петя, смотри, что они сделали! Иди немедленно к их родителям! Разберись! Надо поставить девчонок на место!»

Я понимал причину гнева жены и справедливость ее требований. Понимал, что она ждет от меня «мужского поступка», благодаря которому соседи поймут, что мою семью трогать нельзя.

Для Юли мой разговор с родителями этих девочек был бы актом защиты, доказательством отцовской любви и силы.

Но я видел испуганные глаза дочери, понимал также, что ей важнее сейчас получить утешение от меня, нежели наблюдать мои разборки с соседями. «Юля, это же дети, — начал я, стараясь говорить спокойно. — Да, это мерзкий поступок, но Мире сейчас важнее согреться и понять, что мы ее любим и готовы защищать. Если ты считаешь, что разговор с родителями тех девочек необходим, иди и поговори с ними. Ты прекрасно справишься с этим». Я сделал паузу и, глядя жене в глаза, продолжил: «Если бы была реальная угроза здоровью дочери, я бы поговорил с отцами обидчиков так, что они надолго это запомнили бы. Но этого, к счастью, нет. Зато есть повод для разговора с нашей дочкой о том, как постоять за себя, и с родителями девочек о том, что в действительности произошло. Это не тот случай, когда нужно пускать в ход тяжелую артиллерию».

Юля отвернулась. Ее плечи напряглись. «Какой же ты мужик, если даже собственного ребенка защитить не можешь?» — проговорила она, и эти слова были для меня словно пощечина. Я промолчал. В горле стоял ком. Меня обвиняли в трусости, в отсутствии мужественности именно тогда, когда я был уверен, что поступаю по-мужски — отказываясь от показной ненужной агрессии в пользу спокойного разрешения конфликта. Но в тот момент разочарование во мне жены, ее уверенность, что настоящий мужчина должен в таких ситуациях рвать и метать, заставили меня усомниться в себе. Неагрессивный — значит, не мужик? Или просто мужчина, думающий о том, как в каждый момент времени стоит действовать — кулаком или по велению сердца?

Эти две истории с моими проявлениями себя в отношении детей ярко показывают противоречия между ожиданиями от мужчины как главы семейства и его личными резонами: мужчина ДОЛЖЕН быть физически агрессивен, чтобы защитить, показать силу, быть для семьи «защитником-воином». И эта установка шла вразрез с моим представлением об ответственности и уместности

проявления силы: важно контролировать ситуацию, действовать разумно, защищать без излишней жестокости, воспитывать детей, а не уstraшать окружающих.

Где грань между необходимостью проявления силы и разрушительной, неконтролируемой или показной агрессией? Когда «быть мужиком» означает действовать по утвержденному обществом шаблону, а когда — исходя из собственных представлений о том, как правильно, а как нет? В отношении сына я тогда, попав под власть страхов и стереотипов, проявил агрессию, а в отношении дочери стал действовать, руководствуясь разумом. В обоих случаях мои действия встретили непонимание и осуждение близких мне людей. Размышляя об этом, я прихожу к выводу, что агрессивное поведение не показатель мужественности, а истинная сила мужчины в умении правильно оценивать ситуацию и выбирать способ действий.

Из метааналитических обзоров британского психолога Джона Арчера следует, что мужчины чаще проявляют агрессию на физическом уровне, а женщины — в вербальной и косвенной форме. Важно, что в основе этого механизма не только тестостерон, но и степень социализации человека, приверженность его определенным культурным нормам [15, 16].

С детства будущих мужчин учат не показывать слабость и всегда давать обидчику отпор, отстаивать право на свое место под солнцем. В школе, во дворе, дома мальчик слышит: «Будь сильным! Не отступай!» В итоге для многих агрессия становится естественным способом выражения себя и решения проблем. Но действительно ли это единственно правильный путь? А что, если проявление мужественности возможно без кулаков? Что, если подлинная сила мужчины заключается в умении совладать с собой, разобраться в ситуации, выслушать оппонента и понять его позицию, принять во внимание обстоятельства, в которых он действовал, прежде чем бросаться в бой?

Давайте взглянем на этот вопрос под другим углом и попробуем разобраться, почему формула «мужчина = агрессия» работает далеко не всегда.

Допустим, агрессия — не универсальный способ разрешения конфликтов. Тогда каких действий от мужчин ждут окружающие? Загвоздка в том, что запросы противоречат друг другу: с одного фланга звучат призывы «будь жестким, решительным, доминируй», с другого — «проявляй мягкость, уступчивость, будь удобным». Многие женщины, особенно те, кто пережил абьюз, в спутнике жизни хотят видеть покладистого мужчину, с которым легко договариваться по разного рода бытовым вопросам, приятно и удобно сосуществовать — ходить в театр, гулять с детьми, ведь такой партнер безопасен и предсказуем. При этом в сложных жизненных ситуациях от мужчины любая женщина ждет проявления силы, готовности брать на себя ответственность и действовать решительно, а иногда и жестко. И если партнер не способен на это, уважение и доверие к нему быстро сходят на нет. А без этого и дальнейшие отношения просто немыслимы.

По данным ВОЗ, около 30% женщин в мире хотя бы раз сталкивались с насилием со стороны партнера. Жертвами семейного насилия бывают и мужчины, но они гораздо чаще, чем женщины, молчат об этом [2].

Разве плохо, что мужчина отдает супруге деньги? Однозначно да! Если женщина распоряжается семейным бюджетом, то есть денежным ресурсом, она автоматически становится главой семьи. В такой ситуации мужчина, даже если он обеспечивает финансовое благополучие семьи, вынужден просить на карманные расходы и согласовывать с женой даже траты на ремонт автомобиля.

Разве плохо, что мужчина потакает прихотям и капризам супруги? Конечно! Если он не может твердо сказать «нет», то, во-первых, развязывает жене руки, а во-вторых, неизбежно копит на нее обиду и злость, которые рано или поздно дадут о себе