


МУЖСКАЯ ДУША

БОРН ЗЮФКЕ

МУЖСКАЯ ДУША

**Психологический путеводитель
по хрупкому миру сильного пола**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.37
3-98

Björn Süfke
Männerseelen. Ein psychologischer Reiseführer

Copyright © der Originalausgabe 2008.
© 2010 by Wilhelm Goldmann Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany

Зюфке, Бьорн.

3-98 Мужская душа : психологический путеводитель по хрупкому миру сильного пола / Бьорн Зюфке ; [перевод с немецкого Т. Глазковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с.

ISBN 978-5-04-113285-9

Мужская душа — это неизведанная земля. Не только для женщин, но часто и для самих мужчин. Иногда даже сами себе они не могут ответить на вопрос «Как дела?». Мужчины подавляют, не принимают всерьез, прячутся на работе или в одиночестве — что угодно, только бы не столкнуться со своими собственными чувствами. Почему у наших партнеров вырастает такая прочная защита от эмоций и как с ней жить (в отношениях и вне их)?

Психотерапевт Бьорн Зюфке аккуратно и с юмором исследует эмоциональный мир мужчин. В многочисленных примерах из практики доктора мы увидим, что представителям сильного пола с детства навязывают стереотипы, из-за которых они не могут проявлять слабость и почти во всем чувствуют конкуренцию.

Автор предлагает отправиться в тур по неизвестной нам стране — по самым укромным уголкам мужской души, «немужественным» эмоциям и тайным чувствам — достопримечательностям, которые они предпочитают скрыть от посторонних глаз. Однако доктор предупреждает: нас ждут открытия, а не пляжный отдых. Вы узнаете, о чем НЕ говорят мужчины.

УДК 159.922.1
ББК 88.37

© Глазкова Т., перевод на русский язык, 2020
ISBN 978-5-04-113285-9 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается
моему сыну Джонатану*

Немногие мужчины способны дать правдивый ответ на вопрос «Как дела?» Большинство мужчин потеряли связь со своим внутренним миром. Психотерапевт Бьорн Зюфке отправляет нас в увлекательное и полное открытий путешествие по мужской психике и показывает, как создаются эмоциональные блоки и как их можно преодолеть. Он вдохновляет мужчин, призывая их более осознанно разбираться со своими страхами, желаниями, заботами и потребностями. «Для нас, мужчин, это самая трудная и самая важная задача за всю историю — заглянуть в свой собственный омут, не давая собственному отражению на поверхности сбить себя с толку, проникнуть в глубины, в таинственный и невероятный внутренний мир. Отправиться в полное неожиданностей путешествие к тому, что сокрыто внутри нас. И осознать, что там, в глубине, таится не враг».

Бьорн Зюфке,

дипломированный психолог из Билефельда

Работает психотерапевтом и оказывает профессиональную помощь мужчинам всех возрастов.

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность	13
Обзорная карта: мужчины и чувства	15

Глава первая. ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ:

БЕЗ ЧУВСТВ НЕ ОБОЙТИСЬ!	33
Без восприятия чувств невозможно удовлетворение потребностей	34
Без восприятия чувств невозможно планирование действий	36
Без восприятия чувств невозможно здоровая психика	38

Глава вторая. НЕМНОГО ИСТОРИИ:

РАЗВИТИЕ МУЖСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ	43
Врожденное или приобретенное? И то и другое! . . .	43
Путь к мужской идентичности: карта похода.	48
Этап 1. Отчуждение от внутреннего мира	49
Этап 2. Внешняя ориентация мужчины (экстернализация)	66
Этап 3. Догматизм и беспомощность	68

Этап 4. Мужская дилемма, отношения любви-ненависти к женщинам и мужская депрессия70

Глава третья. РАЗДЕЛЕННАЯ СТРАНА:

НА ГРАНИЦЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ

И ОТРИЦАНИЯ ЧУВСТВ75

Отрицание чувств не равно бесчувственности80

Отрицание чувств до добра не доведет83

Две стороны личности мужчины.85

Поддержание амбивалентности извне90

Противоречивая роль современной мужественности.96

Необходимость подробного разбора мужской дилеммы103

Глава четвертая. ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ:

МУЖСКИЕ ВИДЫ ЗАЩИТЫ ОТ ЭМОЦИЙ 105

Молчание и одиночество

(мужское дистанцирование, часть 1)106

Самовыражение115

Рациональность130

Ориентация на действие139

Ориентация на результат, а не на процесс144

Конкуренция и успех149

Насилие154

Глава пятая. ТУРИСТИЧЕСКИЕ

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ:

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ МУЖЧИН. 167

Юмор и управление эмоциями

(мужское дистанцирование, часть 2)168

ВОПРОС ВИНЫ171

Рациональность	178
Ориентация на действие	184
Ориентация на результат, а не на процесс	168

Глава шестая. ОБЩЕНИЕ С «МЕСТНЫМ ЖИТЕЛЕМ»:

РЕШЕНИЕ МУЖСКОЙ ДИЛЕММЫ	187
Путь к себе: карта путешественника	187
Этап 1. Распознавание проблем в отношениях	190
Этап 2. Мягкое столкновение	192
Этап 3. Обнаружение чувств в защищенной беспомощности	202
Этап 4. Разработка ориентированных на эмоции стратегий решения проблем	207

Глава седьмая. ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

И СЕКРЕТНЫЕ СОВЕТЫ: ТАЙНЫЕ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА МУЖЧИН	221
Страх	222
Беспомощность	250
Горе.	261
Злость/Ярость	263
Чувство вины	274
Стыд	278
Желания	280
Любовь и влечение	283
Перспективы	295
Глоссарий	303

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить Коринну Крэйз, Анке Рейниш, Стефана Рейниша, Германа-Йозефа Родера и Детлефа Веттера за корректуру частей рукописи и обогащение их своими мыслями. Я благодарю Вольфганга Неймана за мозговой штурм на тему «Мужчины и чувства» и за интересный пример, которым я воспользовался. Я также очень признателен Сандре Мюнстерманн, Хансу Пфайферу и Андреа Родер, которые изучили всю рукопись и не поссорились со мной. Моя особая благодарность — моим родителям Бригитте и Хансу-Петеру Зюфке, которые указали верный путь не только самой первой версии рукописи, но и мне.

ОБЗОРНАЯ КАРТА. МУЖЧИНЫ И ЧУВСТВА

Недавно в своем любимом магазине я наткнулся на книжку, пытающуюся объяснить женщинам, «о чем говорят мужчины». Примерно через пять минут мне стала понятна ключевая идея автора: мужчины — бесчувственные, одержимые сексом и умственно отсталые идиоты, и женщины должны принимать их такими, какие они есть! Именно тогда я решил написать книгу о мужчинах. Потому что, будучи представителем сильного пола и к тому же терапевтом, я знаю, что мы, мужчины, иногда бываем бесчувственными идиотами. Но **не всегда** же! Мы обладаем и другими качествами. Кроме того, иногда верно и обратное: мы чувствительны, умны и боимся секса — или просто не в настроении.

Тем не менее эти страхи и желания, наши проблемы и потребности в основном остаются за рамками общественного обсуждения. Но это неудивительно. Принято считать, что глубоких эмоций у мужчин практически не бывает. Поэтому многие (женщины, конечно) даже не догадываются, что мы, мужчины, **на самом деле** испытываем. Что мы *чувствуем* внутри (иногда очень глубоко), что мы любим и от чего мы действительно страдаем, к чему стремимся, а чего избега-