



**Шесть типов мужчин,
с которыми нельзя
строить отношения**

Есть мужчины, которые по своей природе очень токсичны, и строить с ними отношения может быть опасно. Также некоторые представители мужского пола просто не хотят строить отношения. Если женщина вступает в близкую эмоциональную связь с таким человеком, то она может стать зависимой от него и в результате разрушить свою жизнь.

- ❖ **Что делать, если девушка угодила в отношения с токсичным человеком?**
- ❖ **Какова должна быть линия ее поведения в этих отношениях?**
- ❖ **Как понять, кто перед тобой — мужчина для здоровых, гармоничных отношений или тот, кто может испортить тебе жизнь?**

На эти вопросы вы найдете ответы в данном разделе. Помимо этого также рассмотрим, какие качества отличают мужчин, не готовых к здоровым

и зрелым отношениям, и как научиться распознавать их на ранних этапах.

Первый тип мужчин — это **мужчины, не желающие брать ответственность за свои поступки, мысли и чувства**. Дело в том, что люди такого типа всегда перекладывает ответственность на женщину. «Это ты виновата, поэтому я кричу. Это ты виновата, поэтому я опаздываю. Это ты вообще мыслишь неадекватно. На самом деле я правильно поступаю». Иными словами, мужчина всегда считает себя правым и безупречным, не признавая собственные ошибки.

Если он не готов брать ответственность, значит, не готов к отношениям. Обратите внимание на его жизненную стабильность: есть ли у него постоянный доход, жилье, куда он может вас пригласить? Важно понимать, способен ли он быть в ответе за свою деятельность, развивается ли в выбранной сфере. Если мужчина не стремится к стабильности и самостоятельности, именно вам придется взять на себя слишком много забот. Все это — проявление ответственности. Раз у мужчины нет такого ресурса, значит, он пока не готов к отношениям.

Понаблюдайте, как он ведет себя с обслуживающим персоналом, в магазине или в кафе. Обесценивает ли их труд? Критикует? Обратите внимание на отношение к другим людям: считается ли он с их чувствами? Это будет заметно уже по пути в ресторан или в общении с друзьями. Если, рассказывая о прошлом, мужчина перекладывает ответственность за свои ошибки и неудачи на бывшую жену, детей, работодателя и продолжает жаловаться на жизнь, он ждет, что *вы* будете слушать его вечные жалобы. За этим скрывается желание переложить ответственность на других. С высокой вероятностью уже через полгода отношений с таким мужчиной вы будете той, кто несет груз его ответственности на своих плечах. Вы станете либо жертвой, либо спасателем, а он примет роль агрессора. Нужен ли вам такой партнер для отношений? Будете ли вы счастливы с ним?

Еще один явный признак, что с мужчиной не получится построить здоровых отношений, — **его заикленность на прошлом.**

Существует защитный механизм психики, когда человек обесценивает реальность и живет прошлым. Например, это часто наблюдается у людей

пожилого возраста, когда они вспоминают молодость и говорят: «Тогда было хорошо, было счастье, а сейчас все плохо». Это очень коварная защита, которая из людей делает беспомощных жертв и может привести к депрессии. Поэтому если мужчина постоянно живет прошлым — старыми отношениями, работой, событиями — и обесценивает текущую реальность, это может стать серьезной проблемой. Он будет утягивать своего нынешнего партнера в воспоминания о предыдущей жизни, например постоянно отмечая: «Моя бывшая жена поступала вот так» или «Моя мама поступала так-то». В этом и заключается ловушка мышления. Человек не живет настоящим, если он обесценивает его и не развивается, то есть пребывает в прошлом, где всегда было классно. Это говорит о том, что с точки зрения осознанности у мужчины все плохо, а это может серьезно испортить вам жизнь.

Следующий тип — это **мужчины, у которых эмоциональный интеллект заблокирован**. Такой мужчина либо не умеет говорить о своих чувствах, не понимает либо блокирует их, становится недоступным на эмоциональном уровне и закрывается от партнера.

Человек словно каменный или деревянный — ему сложно понимать свои чувства и желания, поэтому он придерживается избегающих стратегий поведения. В итоге женщина не чувствует от него нежность, ласку, теплоту, таким образом появляются внутренняя пустота и ощущение, что вас не любят.

Чаще всего отсутствие эмоционального интеллекта мешает мужчине достойно зарабатывать (если он, конечно, не гениальный математик с высоким уровнем умственных способностей). Женщина страдает, и это проявляется во всех аспектах отношений с таким мужчиной. Конечно, можно ходить вместе к семейному психологу или воспользоваться индивидуальными консультациями, но если мужчина не хочет развивать эмоциональный интеллект, то с ним будет очень сложно строить здоровые отношения. Всегда будет чувствоваться дистанция между партнерами.

Четвертый тип — это **мужчины, которые вечно находятся в поиске «идеального варианта» — из-за страха близких отношений**, страха влюбиться, страха построить эмоциональную связь с партнером.

И эта боязнь базируется на каких-то глубинных убеждениях — например, на таких как: «Если я влюблюсь, я потеряю контроль, а так как я слабый, мне нельзя допустить этого. Если я буду сокращать дистанцию, то моя женщина или женщины в целом разоблачат меня, и я не буду больше привлекательным и уникальным». В итоге мужчине все время необходимо держать партнера на расстоянии. Для этого ему важно придерживаться в жизни неких правил, которые будут обеспечивать эту дистанцию.

И одно из таких правил — поиск «идеального варианта»: «Мне нужно найти самую лучшую, и тогда я влюблюсь». В результате одна его часть обесценивает женщину, потому что в каждом из нас есть плюсы и минусы. Он фокусируется на недостатках, что не позволяет ему любить, поэтому мужчина воспринимает это как прелюдию перед встречей с идеалом.

В этот период одна его половина удовлетворяет потребность в нежности, ласке, сексе, а другая пытается выскочить из уз. Часть личности, которая боится близких отношений, начинает просматривать сайты знакомств, социальные сети и тому подобное, чтобы

познакомиться с другими женщинами. Одной ногой наш герой в отношениях, а другой — постоянно в поиске, как бы уже «на выходе».

Достаточно часто слушатели моих курсов рассказывают, что их мужчины лайкают других девушек в интернете, переписываются с ними и подозрительно часто где-то задерживаются. Получается, что они находятся в отношениях, но при этом остаются открытыми и к другим связям.

Следующий опасный тип мужчин — это **критик**. В каждом из нас есть внутренний ребенок, родитель и внутренний взрослый.

Позиция здорового взрослого человека всегда отличается от остальных, потому что он умеет ставить цели, достигать их, брать ответственность за свои чувства, мысли и собственную жизнь. Он не нарушает личные границы других и умеет отстаивать свои. И это называется «взрослая позиция», над ней нужно работать, но, к сожалению, не все мужчины к этому готовы.

Чаще всего во взрослой жизни мы скатываемся в детскую позицию, в позицию беспомощности,

депрессию, абсолютную потерянную. Также многие люди встают на позицию родителя, но, к сожалению, не поддерживают, не ободряют, не смотрят позитивно. Критикующий родитель — вот та роль, которую принимает на себя мужчина такого типа.

Возможно, у такого поведения есть позитивное намерение — желание, чтобы партнер стал лучше, но то, как это реализуется, вызывает большие сомнения. Получается только хуже: критикуя таким образом, человек получает удовольствие и использует свое поведение как способ контроля над партнером. Это может проходить под прикрытием различных манипуляций. Женщина даже не сразу может заметить, что мужчина начинает быть для нее токсичным.

У меня была слушательница, которая описывала, как ее бывший мужчина, глядя на любую незнакомую женщину, насмехался: «Смотри, какая походка идиотская, смотри, какая она глупая». И называл таких девушек «Люся». Сначала казалось, что это ее не касается, и она не сразу осознала, что происходит. Но потом мужчина начал обращаться к ней так же: «Моя Люсечка», «Люсь, подойди сюда», «Люсечка, дай обниму,

поцелую». Получилось, что сначала он этим именем обесценивал других женщин, а потом так стал обращаться к своей подруге, намекая, что она тоже относится к этой категории.

Иногда мужчина оправдывает свою критичную позицию: «Я же тебе добра желаю, хочу, чтобы все было хорошо, поэтому я тебя критикую, наказываю, отчитываю».

Перед тем как речь пойдет о последнем типе мужчин (а их поведение является следствием того, что мы описывали ранее), нужно осознать важный момент. Нет плохих или хороших эмоций. *Все эмоции могут быть полезными.*

Даже обида может приносить положительный результат, ее наличие — сигнал о том, что ваши границы нарушаются. Нужно задуматься, как с этим человеком взаимодействовать или как с этой ситуацией быть. Тревога и страхи тоже некоторым образом подсказывают: следует быть осторожной. Любое чувство может влиять благотворно, если оно не проявляется чрезмерно, на максимальном уровне. Например, ревность будет хорошей «приправой» к отношениям, если ее

немного. Для женщины это может означать, что она важна для партнера, он равнодушен к ней. Действительно, легкая ревность добавит страсти. Но если это чувство очень сильное, оно начнет отравлять жизнь, потому что мужчина ревнует к соседу, коллеге, начальнику, подругам — «ко всему, что движется».

Это токсичная ревность, она свидетельствует о низкой самооценке и прикрывается агрессией. У мужчины недоверие к миру женщин проявляется, когда он либо сам изменяет, либо хочет изменять, либо ему изменяли в прошлом, либо родители заложили это недоверие.

Именно низкая самооценка и отсутствие доверия к своему партнеру вызывает в мужчине **желание контролировать и подавлять**. И это шестой тип мужчин. «Я тебя сломаю, лишу воли, отберу возможность коммуникации с этим миром, и тогда ты будешь полностью моей». За подобной ревностью скрывается желание тотального контроля, что будет отравлять вашу жизнь. Это нужно прорабатывать вдвоем у семейного психолога и на индивидуальных сеансах у психотерапевта. Иначе агрессия перерастет в настоящее насилие.

Будьте внимательны при выборе партнера, чтобы не вкладывать свои силы и эмоции в отношения с человеком, который этого не заслуживает. Не тратьте время на связь, у которой нет будущего, и не забывайте заботиться о себе.



«Женщина на прогулке» (1884) Жоржа Сера (1884–1886) этюд, фрагмент
Rawpixel.com / Shutterstock.com (панелика) © Общественное достояние