

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ЗАБОТЛИВО



**БЬОРН ЗЮФКЕ**

# **МУЖСКАЯ ДУША**

**Психологический путеводитель  
по хрупкому миру сильного пола**



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.1  
ББК 88.37  
З-98

Björn Süfke  
MÄNNERSEELN. EIN PSYCHOLOGISCHER REISEFÜHRER

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

**Зюфке, Бьорн.**

З-98 Мужская душа : психологический путеводитель по хрупкому миру сильного пола / Бьорн Зюфке ; [перевод Т. Глазковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-203847-1

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 скрывать 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 978-5-04-203847-1 © 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 депрессия . . . . .70

**Глава третья. РАЗДЕЛЕННАЯ СТРАНА:  
НА ГРАНИЦЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ  
И ОТРИЦАНИЯ ЧУВСТВ . . . . .75**

Отрицание чувств не равно бесчувственности . . . . .80

Отрицание чувств до добра не доведет . . . . .83

Две стороны личности мужчины. . . . .85

Поддержание амбивалентности извне . . . . .90

Противоречивая роль современной мужественности. . . . .96

Необходимость подробного разбора мужской дилеммы . . . . .103

**Глава четвертая. ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ:  
МУЖСКИЕ ВИДЫ ЗАЩИТЫ ОТ ЭМОЦИЙ . . . . . 105**

Молчание и одиночество (мужское дистанцирование, часть 1) . . . . .106

Самовыражение . . . . .115

Рациональность . . . . .130

Ориентация на действие . . . . .139

Ориентация на результат, а не на процесс . . . . .144

Конкуренция и успех . . . . .149

Насилие . . . . .154

**Глава пятая. ТУРИСТИЧЕСКИЕ  
ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ:  
СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ МУЖЧИН. . . . . 167**

Юмор и управление эмоциями (мужское дистанцирование, часть 2) . . . . .168

ВОПРОС ВИНЫ . . . . .171

Рациональность . . . . .	178
Ориентация на действие . . . . .	184
Ориентация на результат, а не на процесс . . . . .	186

**Глава шестая. ОБЩЕНИЕ С «МЕСТНЫМ ЖИТЕЛЕМ»:**

<b>РЕШЕНИЕ МУЖСКОЙ ДИЛЕММЫ. . . . .</b>	<b>187</b>
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**

<b>И СЕКРЕТНЫЕ СОВЕТЫ: ТАЙНЫЕ</b>	
<b>И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА МУЖЧИН . . . . .</b>	<b>221</b>
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 не удивительно. 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-