

18+

ИЛЬЯ СКАД

# КАК ПОНЯТЬ МУЖЧИНУ

ПРАВДА ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ.

Илья Склад

**Как понять мужчину.  
Правда об одиночестве.**

«Издательские решения»

## **Скад И.**

Как понять мужчину. Правда об одиночестве. / И. Скад —  
«Издательские решения»,

Почему мужчина выбирает одиночество? Не всегда потому, что ему никто не нужен. Иногда ему нужны тишина, свобода и возможность наконец перестать соответствовать чужим ожиданиям. Иногда за одиночеством скрываются старые раны, страх близости, синдром самозванца и усталость от отношений. Эта книга — честный разбор того, что происходит внутри мужчины, когда он закрывает дверь и говорит: «Мне и так нормально».

© Скад И.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение. «Мне и так нормально» — что стоит за этими словами?                | 6  |
| Глава 1. Не «одинокый волк», а уставший пловец                               | 9  |
| Глава 2. «Ты должен быть сильным»: как установки детства ведут к одиночеству | 13 |
| Глава 3. Синдром самозванца и страх несоответствия                           | 16 |
| Глава 4. Прошлые раны: ожог от одного прикосновения                          | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                            | 22 |

# **Как понять мужчину. Правда об одиночестве.**

**Илья Склад**

© Илья Склад, 2026

ISBN 978-5-0071-2906-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение. «Мне и так нормально» — что стоит за этими словами?

Дорогая читательница.

Если ты держишь в руках (или на экране) эту книгу, значит, в твоей жизни есть мужчина, который вызывает у тебя искреннее недоумение. Или, возможно, просто есть мужчина, который вызывает у тебя боль. Возможно, это твой бывший, который после расставания не бросился искать новую любовь, а с облегчением выдохнул и засел за компьютер, словно ничего страшного не произошло. Возможно, это твой брат или друг, которому уже за тридцать, он успешен, харизматичен, но он упорно избегает серьезных отношений, отшучиваясь фразой «я еще не наигрался». Или, быть может, это твой нынешний партнер, который с каждым годом все чаще запирается в своем кабинете или гараже, все настойчивее отвоевывая «личное пространство» и все реже впуская тебя в свой внутренний мир.

И когда ты спрашиваешь его: «Как у тебя дела? Что с тобой происходит? Почему ты так отдаляешься?», — ты чаще всего слышишь короткое: «Всё нормально».

Эти два слова действуют на женщину, пожалуй, сильнее любого оскорбления. В них слышится стена. Они звучат как ложь, как нежелание быть искренним, как черствость. В твоей голове рождается целый спектакль: «Он мне не доверяет, он считает меня ненужной, он манипулирует, он просто не любит меня...». Тебе кажется, что за этим «нормально» скрывается либо катастрофа, либо полное равнодушие, и ты начинаешь «копать» — вызывать к совести, эмоциям, кричать или, наоборот, уходить в ледяное молчание, пытаясь пробудить в нем ответную реакцию.

Но что, если я скажу тебе, что за этим «нормально» действительно стоит **НОРМАЛЬНО**? Что в системе координат среднестатистического мужчины это слово не является эвфемизмом для трагедии или отрицанием проблем. Это констатация факта его текущей устойчивости. И за этим «нормально» часто скрывается сложный, многослойный и абсолютно логичный (с точки зрения мужского мозга) выбор в пользу одиночества. Прежде чем мы нырнем в глубину этого феномена, позволь мне напомнить о нашем предыдущем разговоре. Первая книга цикла, «Как понять мужчину. Взгляд изнутри», была посвящена тому, как мы вообще устроены: как работает наше мышление, зачем нам эти «пещеры» и откуда берется наша привычка решать проблемы в тишине. Мы говорили о том, что мужчина — это не упрощенная версия женщины, а другой биологический и социальный вид, со своими правилами выживания.

Эта книга — логическое продолжение. Это история о той самой тишине, которая наступает после того, как мужчина выходит из «пещеры» и решает больше туда никого не пускать. Это не просто глава из жизни; это зачастую целая философия выживания.

Давай сразу расставим точки над *i*: эта книга не про трагедию. Если ты ждешь здесь душераздирающих историй о бедных, несчастных и брошенных мужчинах, которые плачут в подушку от одиночества, — ты ошибаешься. Мы не будем здесь играть в спектакль «Несчастный вензель». Мы будем говорить о **ХОЛОДНОМ РАСЧЕТЕ**, о внутреннем компромиссе и о том, как взрослый человек может прийти к выводу, что кнопку «мут» в жизни нажимать выгоднее, чем бесконечно регулировать громкость.

**Одиночество современного мужчины — это не всегда крик о помощи. Часто это просто договор с самим собой: «Я лучше побуду один, чем буду тонуть в чужом хаосе».**

И вот тут начинается самое сложное. Женская логика, ориентированная на связи, на интуитивное «чувствование» мира, на плетение социальных сетей, категорически отказыва-

ется понимать эту «мужскую точку сборки». Для женщины одиночество — это состояние, требующее лечения. Это пустота, которую нужно заполнить (детьми, подругами, любимым, котиками, разговорами, делами). Для мужчины одиночество — это часто **состояние по умолчанию**, база, от которой он отталкивается.

Мы приходим в этот мир одни и уходим одни. Мужчины это чувствуют острее, потому что нас с детства учат полагаться только на себя. И когда вокруг начинается «движняк» — буря эмоций, нестабильность партнерши, финансовые качели, социальное давление — мы не бежим в этот водоворот, чтобы «спасти любовь». Мы часто делаем шаг назад, в базовое состояние. В одиночество.

Это как с уставшим пловцом. Если ты плывешь в бурном море под названием «Отношения с женщиной», где волны идут одна за другой, где внезапные шторма сменяются томительным штилем, где ты должен постоянно грести, чтобы удержаться на плаву и соответствовать образу «сильного мужчины», — рано или поздно мышцы сводит судорогой. И тогда ты принимаешь стратегическое решение: доплыть до ближайшего берега. Выйти. Лечь на песок и просто лежать, глядя в небо.

В этот момент женщина, стоящая на палубе корабля, кричит: «Куда ты?! Вернись! Там же акулы! Там же скучно! Там холодно!». Она видит его уход как предательство и бегство. А он, лежа на этом песке, чувствует, как уходит напряжение из спины, как перестает болеть голова, как он снова начинает слышать биение собственного сердца. И он говорит себе: «Мне и так нормально». Он не врёт. Ему действительно сейчас в сто раз лучше, чем там, где он задыхался.

Цель этой книги — не заставить тебя пожалеть мужчину. Поверь, жалость — последнее, что нам нужно. Цель — показать тебе **внутреннюю кухню** этого решения. Мы разберем, как социальные установки из детства («будь мужиком», «не ной») превращают нас в существ, для которых признаться в слабости страшнее смерти, и как это загоняет нас в угол одиночества. Мы рассмотрим механизм «Синдрома самозванца», когда мужик с зарплатой в полмиллиона рублей боится, что «еще недостаточно зарабатывает», чтобы быть достойным любви, и предпочитает отсидеться в одиночестве, чем быть «разоблаченным». Мы поговорим о прошлых ранах — о том, как одно предательство может выжечь в душе рубец, который заставляет нас сжиматься в комок всякий раз, когда мы слышим слово «доверие».

Но будет и светлая сторона. Мы поговорим о том, что многие мужчины ценят в одиночестве. Честно, без прикрас расскажем, как устроен день мужчины, живущего одного. Почему для него так важна «тишина как лекарство» и почему он готов отказаться от секса ради того, чтобы смотреть свое дурацкое кино без комментариев и не мыть посуду сразу после ужина.

Эта книга — это мост. Она для того, чтобы ты, читательница, перестала воспринимать мужское одиночество как вызов тебе лично. Пока ты воспринимаешь его выбор остаться одному как «он меня бросил/он меня не любит/он импотент/он дурак», — между вами пропасть. Как только ты поймешь, что за этим стоит (усталость, страх, экономия ресурсов, перестройка приоритетов), ты либо перестанешь тратить на него свои нервы, либо (если он тебе дорог) найдешь правильный ключ, который не ломает замок, а мягко открывает дверь.

Многие женщины думают, что мужчина выбирает одиночество, потому что он не нашел «ту самую», единственную и неповторимую. В этом кроется коварное заблуждение: мы ищем не «ту самую». В большинстве случаев мужчина (особенно зрелый) ищет не идеал, а **покой**. Он ищет гавань, а не аттракцион. И если он приходит к выводу, что текущие отношения требуют больше энергии, чем отдают, он идет на принципиальное снижение энергопотребления. Он выключает рубильник.

Мы будем двигаться постепенно. Начнем с глубин — с детства, с психологии. Перейдем к анатомии одинокой жизни, чтобы ты могла заглянуть в его квартиру и увидеть мир его глазами. А затем мы выберемся на поверхность и поговорим о том, **что со всем этим делать**. Как женщине разговаривать с таким мужчиной, чтобы не наткнуться на стену. Как мужчине

выбраться из ловушки привычного одиночества, если оно ему надоело. И как, наконец, создать отношения, где «личное пространство» не будет синонимом «отчуждения».

Ты спросишь: «Но ведь это грустно?». Нет. Грустно — это жить не своей жизнью. Одиночество — это одна из глав в книге под названием «Жизнь». Она может длиться десятилетиями, а может быть коротким перерывом. И относиться к этому нужно не как к трагедии, а как к факту.

Когда в следующий раз мужчина, сидя напротив тебя, устало потрет глаза и скажет: «Мне и так нормально», — постарайся услышать в этих словах не удар по твоему самолюбию, а его честную попытку сохранить себя. Не пытайся его спасать. Попробуй его понять. Потому что понимание — это единственное, что может разрушить стену, которую он возвел.

## Глава 1. Не «одинокый волк», а уставший пловец

Если бы меня попросили выбрать одну единственную метафору, которая точнее всего описывает психологическое состояние мужчины, добровольно уходящего в одиночество, я бы выбрал образ пловца в открытом море. Не воина, не скалу, не брутального героя вестерна, который одиноко едет по пустыне под закатом (это красиво, но это ложь). Именно пловца.

Потому что пловец — это тот, кто постоянно находится в движении. Он не может остановиться, иначе начнет тонуть. Он вынужден тратить колоссальное количество калорий, чтобы просто держать голову над водой. Он видит горизонт, но не знает, сколько ещё плыть. Его руки и ноги работают на автомате, а мозг занят только одной задачей: не захлебнуться. И если ты спросишь его, как дела, он, скорее всего, скажет: «Нормально», потому что для него «нормально» означает «я всё ещё жив, я всё ещё плыву, я пока не ушёл под воду».

А теперь представь, что вокруг этого пловца — бушующее море. Это море зовётся «отношения». Или «общество». Или «жизнь в паре». В этом море есть волны — это эмоциональные качели партнёры, её ожидания, её обиды, её желание разговаривать о чувствах в два часа ночи. Есть подводные течения — это социальные требования: «ты должен зарабатывать больше», «ты должен купить квартиру», «ты должен быть уверенным лидером». Есть акулы — это конкуренция, коллеги, финансовые кризисы. И самое главное — есть груз, который пловец тащит на себе. Этот груз — мужская роль. Он состоит из тяжёлых камней: «не ной», «решай сам», «ты наша опора», «у тебя же есть яйца, вот и справляйся».

Женщина, которая смотрит на этого пловца с борта своего корабля (или даже плывущая рядом), часто видит его мускулы, его мощный гребок и думает: «Какой сильный! Он же может всё! Он справится с любым штормом!» Она не видит, как у него сводит икры от усталости. Она не чувствует, как солёная вода разъедает глаза. Она не слышит его тяжёлого дыхания. Она видит только внешний фасад — того самого «сильного мужчину», которого ей показывали в кино с детства.

И в какой-то момент этот пловец принимает решение. Он видит вдали берег — пустынный, голый, возможно, усыпанный камнями, но твёрдый. Это берег Одиночества. Он не обещает рая. Там нет коктейлей и уютных лежаков. Но там нет волн. Там нет необходимости грести. Там можно просто лечь лицом в песок, раскинуть руки и чувствовать, как земля под тобой не движется.

И вот он выбирается на этот берег. Он ложится. Долго-долго лежит, восстанавливая дыхание. И когда кто-то (например, та самая женщина, которая всё ещё в море) кричит ему с корабля: «Что ты делаешь?! Вернись! Мы же вместе плыли! Ты же меня любил!» — он поворачивает голову, смотрит на неё мутными от усталости глазами и говорит: «Мне и так нормально».

И это чистая правда. Ему сейчас нормально. Он жив. Он дышит. Его сердце постепенно успокаивается. Он не чувствует себя одиноким в том смысле, в котором ты думаешь. Он чувствует себя в безопасности. Безопасность для мужчины, который только что чуть не утонул в чужих ожиданиях и своей же роли, — это и есть высшее благо.

Но здесь мы подходим к главному мифу, который так любит массовая культура. Мифу об «Одиноким волке».

Одиночество в литературе, кино и женских романах часто романтизируется. Это красивый, загадочный мужчина с небритостью и печальным взглядом, который пьёт виски в полумраке. Он ушёл от людей, потому что он слишком силен, слишком независим или слишком глубок, чтобы его поняли. Он ждёт ту самую, единственную, которая растопит его лёд. Этот образ питает женские фантазии. Он обещает: если ты будешь достаточно терпеливой и любящей, то этот «волк» станет ручным, и вы будете бегать по полям вместе.

Я вынужден тебя разочаровать, но этот образ — опасный и, в подавляющем большинстве случаев, не соответствующий реальности. Настоящий мужчина, уходящий в одиночество, — это не волк. Волки — социальные животные, они живут стаями, у них есть вожаки, они воют на луну, они охотятся группой. Одиночный волк — это биологический нонсенс или большая особь, которую стая изгнала. Наш герой — не изгой по своей природе. Он — выгоревший работник, уставший муж, разбитый любовник.

Этот мужчина не романтизирует свою изоляцию. Он не гордится ею так. Чаще всего ему стыдно за свой выбор. Он сам не до конца понимает, почему ему так легче. Он даже может скрывать одиночество от друзей, чтобы те не подумали, что он «сломался». Он говорит: «Да мне просто нравится свобода», — и в этом есть правда, но это верхушка айсберга. Под водой — тяжелейшая усталость от постоянного плавания.

Чтобы тебе было понятнее, давай разберём этот «плавательный» опыт по этапам. В жизни я часто вижу одинаковую схему:

#### **Этап первый. Начало заплыва.**

Мужчина вступает в отношения (первые, вторые, десятые — не важно). Он полон энергии, гормонов, надежд. Ему кажется, что он теперь не один. Он видит перед собой красивый берег — образ совместного счастья. Он плывёт легко, волны поддерживают. Он даже не замечает, что тратит силы.

#### **Этап второй. Середина пути. Нарастание усталости.**

Волны становятся выше. Появляются рутины, ссоры, финансовые трудности, быт. Мужчина включает режим «Терпи, ты же мужик». Он не жалуется, потому что это считается слабостью. Он молча гребёт. Он берёт на себя больше работы, чтобы обеспечить «безопасную гавань». Он старается решать проблемы партнёрши, успокаивать её, быть стеной. Каждый день он тратит свой психологический капитал на то, чтобы удержать этот «корабль» на плаву.

Но он не знает, что его ресурс не бесконечен. И никто (ни он сам, ни его женщина) не следит за уровнем топлива в его баке.

#### **Этап третий. Точка невозврата. Судорога.**

Происходит событие, которое становится последней каплей. Это может быть громкий скандал, измена, фраза, брошенная в сердцах («ты слабак», «от тебя никакого толку», «все мужики — козлы»), или просто осознание, что его усилия не ценятся. В этот момент организм даёт сбой. Это может быть паническая атака, депрессия, хроническая бессонница, желание запереться в туалете и сидеть там час, просто чтобы никто не трогал. Или — вполне материальное — происходит выгорание на работе.

Именно в этот момент мужчина с ужасом понимает: я не могу больше плыть. Мои мышцы отказываются слушаться. Если я сделаю ещё один гребок — я пойду ко дну.

#### **Этап четвёртый. Выбор берега.**

И тут включается чистая, животная логика самосохранения. Инстинкт выживания важнее инстинкта продолжения рода. Мужчина смотрит на женщину, на семью, на социальные обязательства и говорит: «Прости, я не могу. Мне надо выйти». Он не хочет причинять боль. Он просто хочет не умереть. Для него одиночество — это не комфорт, это реанимация. Это палата интенсивной терапии, где ему никто не мешает лежать и восстанавливать связь с собственным телом.

И вот здесь женское восприятие катастрофически расходится с мужским. Женщина в этой ситуации видит: «Он ушёл, значит, он меня не любит. Значит, я недостаточно хороша. Значит, он нашёл другую». Она не видит его спазма в икроножной мышце. Она не видит, как он ночью просыпается в холодном поту, думая о том, что завтра нужно идти на работу и делать вид, что всё в порядке. Она видит только его поступок, а не его состояние.

Ты скажешь: «Но он мог бы просто сказать мне, что ему тяжело! Я бы поняла, я бы поддержала». Это самое распространённое и самое коварное заблуждение. В этом и заключается

трагедия мужской социализации. Мы не умеем говорить «мне тяжело». Это слово в нашем лексиконе приравнивается к признанию собственной беспомощности. Нас били за это в детстве. Над нами смеялись. Нам говорили: «Ты мужик или тряпка?». И к тридцати годам мы превращаемся в идеальных актёров, которые могут играть уверенность даже тогда, когда внутренняя опора рухнула.

То, что для женщины является естественным действием («позволить себе поплакать, попросить о помощи, обсудить проблему»), для мужчины — это переступание через собственную идентичность. Это как попросить птицу не летать, а ходить по земле. Может, она и научится, но это будет неестественно и мучительно.

Поэтому мы выбираем берег. Потому что на берегу никого нет. На берегу не нужно притворяться. Там можно лежать и не играть роль. И это, пожалуй, самое важное, что ты должна понять: **одиночество для мужчины — это, прежде всего, свобода от необходимости играть роль «Сильного мужчины».**

Пока мы в отношениях, мы не можем снять эту маску. Мы боимся, что если покажем уязвимость, то нас перестанут уважать. Женщины часто говорят: «Ну нет, я бы его уважала ещё больше, если бы он открылся!». Но это теория. На практике, когда мужчина начинает плакать или признаваться в слабости, женщина часто (даже подсознательно) теряет к нему влечение. Она говорит «да», но её тело реагирует иначе. Она начинает его опекать, жалеть, а это для мужчины — ещё более унижительная роль. Она начинает чувствовать себя неуверенно — если моя «стена» плачет, то кто меня защитит?

Мы это чувствуем. Мы знаем это на уровне инстинкта. Поэтому мы выбираем одиночество, чтобы не рисковать последним — уважением к самим себе. На берегу мы снова становимся хозяевами своей жизни. Мы решаем, когда вставать, что есть, что смотреть. Мы не обязаны соответствовать чьему-то образу. И это ощущение — контроля над своей жизнью — для мужчины часто дороже любви.

Давай теперь разберём этот берег. Чем он так хорош для нас? Почему мы там «отдыхаем» и не спешим назад в воду?

#### **Отсутствие «фоновых шумов».**

В отношениях, особенно если партнёрша эмоциональная и тревожная, мужчина постоянно находится в режиме сканирования. Он оценивает её настроение по интонации, по взгляду, по тому, как она закрыла дверь. Он всё время пытается просчитать: «Что сейчас будет? Что я сделал не так? Чем я могу помочь?». Этот постоянный радар — огромный расход энергии. На берегу шум стихает. Мозг перестаёт работать на опережение. Это похоже на то, как если бы ты постоянно жила в квартире рядом со стройкой, а потом переехала в лес. Сначала тишина кажется неестественной, а потом ты понимаешь, что это и есть норма.

#### **Возвращение к простоте.**

Женщины часто видят мужскую жизнь в одиночестве как убогую: холодильник с пищей, диван, носки по углам. Они смотрят на это с жалостью. Но для нас это — точка сборки. Мы не хотим сложных интерьеров и изысканных ужинов. Мы хотим минимализма, чтобы мозг не отвлекался на мелочи. Мужской мозг — это компьютер с ограниченной оперативной памятью для повседневной рутины. Чем меньше «визуального мусора» и «бытовых обязательств», тем больше места остаётся для работы и саморефлексии.

#### **Возможность быть слабым без свидетелей.**

Это самое главное. Мужчина может прийти домой после провального дня, бросить костюм на пол, лечь на диван в трусах, включить дурацкий боевик и заснуть под него. Ему не нужно объяснять, почему он сегодня не хочет разговаривать. Ему не нужно целовать жену в щёку, когда внутри всё кипит от бессилия. Наедине с собой мы можем позволить себе быть разбитыми, злыми, уставшими и никчёмными — и никто нас не осудит. Это наш личный «лечебный ад», в котором мы проходим реабилитацию.

И вот, дорогая читательница, теперь ты знаешь правду. Когда мужчина рядом с тобой выбирает одиночество, он очень часто не бежит от тебя. Он бежит от того образа, которым он должен был быть, чтобы тебе понравиться. Он уходит восстанавливать себя. Он не хочет тебя обидеть — он просто хочет, чтобы его перестали дёргать за ниточки.

Я знаю, это звучит эгоистично. Тебе кажется: «А как же я? Я же тоже устаю, я же тоже хочу поддержки!» И ты абсолютно права. Ты тоже имеешь право на слабость и на отдых. Но здесь мы сталкиваемся с фундаментальным различием полов: женщина может разделить свою усталость, выговорить её, получить сочувствие от подруг, от родителей. Мужчина в этой системе лишён этого социального одобрения. Его усталость — это его личная трагедия, о которой он должен молчать. Поэтому он идёт в одиночество.

И что же делать? Первый шаг — перестать интерпретировать его уход как личное оскорбление. Это сложно, я понимаю. Но если ты сможешь увидеть в его отстранённости не «он меня больше не любит», а «он сейчас тонет и пытается спасти себя», — твоя реакция изменится. Ты перестанешь давить, требовать объяснений, причитать. Ты дашь ему воздух. И, возможно, надышавшись, он сам сделает шаг к воде — к тебе.

А пока запомни: он не Одинокый Волк. Не романтизируй его страдания. Просто знай — он Уставший Пловец, которому очень нужен этот берег. И иногда самый лучший подарок, который ты можешь ему сделать — это не тянуть его обратно в море, а просто сесть на берегу рядом, молча, и подождать, пока его сердце перестанет колотиться.

## Глава 2. «Ты должен быть сильным»: как установки детства ведут к одиночеству

Теперь, дорогая читательница, мы ныряем в самое тёмное и холодное место этой истории. Мы спускаемся туда, куда мужчины почти никогда не пускают женщин. Мы идём в детство.

Если предыдущая глава была про «здесь и сейчас» — про усталость и выбор берега, то эта глава про то, *почему* у него вообще не было других вариантов. Почему его мышцы так быстро свело судорогой? Почему он не умеет просить о помощи? Почему для него признаться в слабости — равносильно смерти?

Ответы лежат в песочнице, в школьном коридоре, в спальне, где папа не приходил, чтобы обнять, и в той самой фразе, которую он слышал тысячу раз: «Ты же мужчина, будь сильным».

Эта фраза — как татуировка на подкорке. Она въедается в сознание раньше, чем мальчик научится читать. И она становится не просто советом, а приговором, который он выносит сам себе каждый день. Мы рождаемся одинаково чувствительными — и мальчики, и девочки. Мы оба плачем, когда нам больно или страшно. Но примерно с трёх лет мир начинает обрабатывать мальчика и девочку по-разному. Девочке позволяют плакать, её обнимают, её утешают, говорят: «Всё хорошо, маленькая, иди к маме». Мальчику часто говорят: «Не реви, ты же мужик», «Соберись, тряпка», «Хватит ныть».

Представь, что ты маленькая девочка. Ты упала, разбила коленку. Ты плачешь от боли и обиды. Тебя обнимают, целуют, жалеют. Твоя боль имеет значение. Твои чувства важны. Ты усваиваешь: я имею право на слабость, меня любят даже такой. А теперь представь маленького мальчика. Он падает. Он плачет. Ему в лучшем случае говорят: «Ничего страшного, быстрее вставай». В худшем — «Перестань, не позорь меня». Он смотрит в глаза взрослым и видит не сочувствие, а раздражение. Он усваивает: мои чувства — это помеха. Моя боль никому не нужна. Чтобы меня любили, я должен не чувствовать.

И этот урок повторяется каждый день. В школе: «Дай сдачи!», «Не будь слабаком», «Мальчики не плачут». В спортивной секции: «Терпи, через боль — к победе». Во дворе: если ты показал страх, тебя будут бить. Мир мальчика — это мир жёсткой конкуренции, где эмоциональность — это минус, слабость — это мишень, а уязвимость — это приглашение к нападению. Мальчику с ранних лет вдалбливают: ты один против всех. Никто не придёт тебе на помощь. Ты должен строиться сам. Ты должен быть крепостью.

И вот этот маленький мальчик вырастает. Он превращается в большого мужчину. У него появляется работа, долги, ответственность. У него появляется женщина, которая хочет его любви и тепла. Но внутри него по-прежнему сидит тот мальчик, которому сказали: «Не плачь, не показывай, что тебе страшно, ты справишься сам». И теперь эта установка работает против него. Потому что женщина ждёт от него эмоциональной близости, а он не умеет дать её. Он вообще не знает, что это такое — говорить о чувствах. Для него чувства — это опасная зона, куда он не пускает даже себя.

Давай посмотрим правде в глаза. Современный мужчина в отношениях часто испытывает то же самое, что маленький мальчик, которого бросили одного в тёмной комнате. Он боится, но он не может сказать об этом. Он хочет, чтобы его обняли, но он не знает, как попросить. Он чувствует огромное давление: «Я должен быть идеальным партнёром, идеальным добытчиком, идеальным любовником, идеальным отцом». Он должен быть скалой. Он не имеет права на усталость, на грусть, на неуверенность. И когда эта глыба требований давит на него, он делает единственное, что умеет: он замыкается. Он уходит в себя. Он выбирает одиночество. Почему? Потому что одиночество — это единственное безопасное пространство, где он может наконец снять маску «сильного».

Вспомни, как часто мужчина в отношениях выглядит отстранённым, холодным, безразличным. Ты пытаешься достучаться до него, вывести на разговор, а он уходит в свою «пещеру». Ты думаешь, он тебя не любит. А он в этот момент просто пытается выжить. Он перегружен. Его внутренний мальчик кричит: «Хватит! Я больше не могу быть сильным! Мне нужно побыть одному, чтобы никто не видел, как я слаб!». И он идёт в своё убежище — в гараж, в компьютерную игру, в телевизор, в молчание. Там он может позволить себе быть разбитым, уставшим, потерянным. Там его никто не осудит, никто не потребует от него ответов.

Ты скажешь: «Но я же готова была его выслушать, я же хотела его поддержать!» Я верю тебе. Я верю, что ты искренна. Но есть одна тонкость, которую женщины часто упускают. Когда мужчина решается открыть рот и сказать: «Мне тяжело, я не справляюсь», — он рискует всем. Он рискует своим статусом в твоих глазах. Он рискует быть осмеянным. Он рискует тем, что ты увидишь его слабость и используешь это против него потом (даже если ты не сделаешь этого сознательно — подсознательный страх остаётся). Этот страх сидит в нём с детства. В каждом мужчине живёт ужас — стать «тряпкой» в глазах женщины. Он скорее уйдёт, скорее разорвёт отношения, чем покажет тебе свою тревогу и неуверенность.

И здесь мы подходим к ключевому парадоксу: **мужчина выбирает одиночество, потому что боится, что в близости он будет слаб, а в одиночестве он может быть сильным для самого себя.** В одиночестве он не подводит никого. Никто не разочарован в нём. Никто не смотрит на него с укором: «А ты что, не справляешься?». Наедине с собой он может быть любым: злым, грустным, растерянным, инфантильным. И никто не скажет ему: «Соберись!».

Но знаешь, что самое печальное? Он сам не разрешает себе расслабляться даже в одиночестве. Потому что голос воспитания не умолкает. Внутренний критик, тот самый строгий отец или учитель, продолжает шептать: «Ты должен работать, ты должен достигать, ты должен быть лучшим». И мужчина не может просто лежать на диване — он должен быть продуктивным, даже уйдя из отношений. Он начинает «инвестировать в себя»: ходит в спортзал, строит бизнес, читает книги. Одиночество превращается в новый проект — проект самосовершенствования. Но это всё та же маска. Он всё ещё не может позволить себе просто быть. Потому что быть, чувствовать, сомневаться — это для «слабых». Это для женщин.

И знаешь, к чему это приводит в итоге? К тому, что он становится отличным менеджером своей жизни, но абсолютно глухим к своей душе. Он не знает, чего он хочет на самом деле. Он знает только, чего он должен. Должен зарабатывать, должен выглядеть круто, должен быть независимым. А когда он встречает женщину, она хочет узнать его настоящего. Она хочет эмоций. Она хочет видеть его ранимость. А он не может её показать — потому что её у него просто нет в доступе. Он сам её отрезал много лет назад, чтобы выжить.

И тогда происходит разрыв. Он видит, что не может дать тебе того, что ты просишь. Ты просишь «близости», а он может предложить только функциональность: деньги, секс, бытовую помощь. Ты разочаровываешься. Он чувствует твоё разочарование. И он делает вывод: «Я опять не подхожу. Я не умею быть таким, как надо. Лучше мне уйти, пока меня не разоблачили окончательно». Он уходит в одиночество, чтобы больше никогда не ощутить это унижение — быть «недостаточно хорошим партнёром».

В этом смысле одиночество для мужчины — это защита от повторной травмы. Помнишь, в детстве, когда он что-то делал не так, взрослые критиковали, ставили двойки, сравнивали с другими мальчиками? Тогда он научился: «Если я слабый, меня отвергнут». И теперь он делает всё, чтобы никогда не оказаться в позиции слабого. А позиция партнёра по определению предполагает уязвимость. Ты открываешься другому человеку. Ты доверяешь ему свои чувства. А мужчина с детской установкой этого боится больше всего. Потому что для него доверие — это риск, что его слабостью воспользуются, осмеют или оттолкнут.

Вот почему мы, мужчины, часто выбираем «простые» отношения — без глубины, без обязательств. Нам кажется, что так безопаснее. Мы можем быть идеальными на расстоянии, когда от нас не требуется влезать в эту пугающую зону интимности. Мы можем быть заботливыми, щедрыми, весёлыми — до тех пор, пока нам не нужно показывать свои шрамы. А как только женщина начинает заглядывать за фасад, как только она начинает требовать «настоящих чувств», мы включаем аварийный режим и отступаем.

Но это не значит, что мы не хотим любви. Не верь этому. Мы хотим её, как и ты. Мы просто не знаем, как её принять, не разрушив себя. Мы боимся, что любовь потребует от нас быть кем-то другим, не теми, кого мы привыкли играть. Мы боимся, что если мы сдадим свои позиции, если позволим себе быть слабыми, то потеряем уважение. И потеряв уважение, мы потеряем и любовь. Так лучше уж мы будем одни, но сохраним хотя бы своё уважение к себе. Это и есть та самая внутренняя логика.

И сейчас, возможно, ты думаешь: «Бедный мальчик. Как же ему помочь?» Но я прошу тебя, не бросайся в эту ловушку спасения. Это самая опасная ошибка. Если ты начнёшь его жалеть, он уйдёт ещё быстрее. Потому что жалость — это подтверждение его слабости. Он считает её как: «Ты права, я жалкий, я не справился, я слабак». А это именно то, чего он больше всего боялся.

Что же тогда делать? Для начала — понять. Принять, что его холодность — это не злоба. Это броня, которую он носил с детства. И эта броня мешает ему дышать, но он не знает, как её снять. Он даже не помнит, что под ней есть живое тело. Твоя задача, если ты решишь остаться с ним рядом, — не пытаться сломать эту броню силой. Ты не вытащишь его наружу криками, ультиматумами или слезами. Ты должна показать ему, что его уязвимость безопасна. Но это требует огромного терпения.

Начни с малого. Не требуй от него признаний в любви, если он не готов. Не дави на разговоры о чувствах, когда он закрыт. Просто будь рядом. Создай атмосферу, где он может быть любимым, и ты не осудишь. Если он хочет помолчать — молчи вместе с ним. Если он хочет побыть один — не обижайся, дай ему это пространство. Но при этом дай ему знать: ты здесь. Ты никуда не уходишь.

Мужчина, выросший с установкой «будь сильным», привык, что его любят только за достижения. Если ты покажешь ему, что ты его любишь просто так, без условий, без требований, — это может стать для него шоком. И со временем, если ему будет безопасно, он начнёт снимать свою броню сам. Он начнёт показывать тебе свои страхи, свои сомнения. Но не торопи его. Помни: он учился быть закрытым двадцать, тридцать, сорок лет. Ему нужно время, чтобы переучиться.

Каждый раз, когда ты слышишь от мужчины «я хочу побыть один», — вспоминай того маленького мальчика, которому запретили плакать. Вспомни, что он не уходит от тебя. Он уходит от той роли, которую его заставили играть. И если ты сможешь увидеть за этим взрослым, уставшим лицом лицо испуганного ребёнка, которому нужно разрешение быть самим собой, — ты сделаешь самый большой шаг к его сердцу.

Но будь осторожна: ты не его мать. Ты не должна его спасать. Ты можешь лишь показать путь. Пройти по нему он должен сам. И если он выберет одиночество, несмотря на твоё понимание, — это его выбор. И ты имеешь право уважать его, даже если он причиняет тебе боль.

## Глава 3. Синдром самозванца и страх несоответствия

Дорогая читательница, давай сейчас поговорим об одном очень странном, почти мистическом феномене. Ты наверняка сталкивалась с ним, но, возможно, не придавала значения. Или придавала, но интерпретировала превратно.

Представь себе мужчину, который со стороны выглядит как абсолютный победитель. У него хорошая работа, он зарабатывает выше среднего, у него есть машина, может быть, своя квартира. Он следит за собой, он остроумен, он приятен в общении. Женщины смотрят на него с интересом, коллеги уважают. Он кажется уверенным, самодостаточным, таким человеком, который может горы свернуть.

А теперь представь, что этот мужчина встаёт утром, смотрит на себя в зеркало и думает: «Я — фейк. Я — самозванец. Все вокруг думают, что я крутой, но если они узнают правду — они отвернутся. Мне просто повезло. Я не достоин того, что имею. Я на самом деле никчёмный, глупый, слабый».

Знакомо? Возможно, ты встречала такого мужчину в своей жизни. Или даже встречалась с ним. И ты удивлялась: почему он так неуверен? Почему он так остро реагирует на критику? Почему он постоянно сравнивает себя с другими и не может успокоиться, даже когда у него всё хорошо? И почему, в конечном счёте, он уходит в одиночество, несмотря на свой «высокий статус»?

Это называется синдром самозванца. Психологи описывают его как состояние, при котором человек не способен приписать свои успехи собственным способностям. Ему кажется, что он просто везунчик, или что он дурачит окружающих, или что его достижения — случайность. Он живёт в постоянном страхе «разоблачения». Однажды, думает он, правда выйдет наружу, и все увидят, что он на самом деле ничего из себя не представляет.

И хотя синдром самозванца встречается у обоих полов, у мужчин он принимает особенно токсичную форму. Почему? Потому что, мужчине с детства внушают: «Ты должен быть сильным, успешным, добытчиком». Его самооценка напрямую привязана к его достижениям. Если он не достигает, он — никто. Если он достигает, он всё равно боится, что это не заслуженно. Он никогда не чувствует себя «достаточно хорошим». Никогда.

И самое интересное: этот страх несоответствия касается не только работы или денег. Он пронизывает все сферы жизни мужчины, включая любовные отношения. И когда он встречает женщину, которая ему действительно нравится, этот страх — «а вдруг я ей не подхожу?» — превращается в настоящий кошмар.

Давай разберем что именно мужчина боится «не дотянуть» в отношениях.

**Финансовый аспект. «Я не могу её обеспечить».**

Этот страх сидит в мужчинах на генетическом уровне. Мы, конечно, живём в XXI веке, женщины работают, зарабатывают, независимы. Но в глубине сознания большинства мужчин всё ещё живёт древний программист: «Я должен принести мамонта в пещеру». Если мамонт маленький, или его нет, или женщина приносит мамонта большего размера — мужчина чувствует себя неполноценным.

Представь: мужчина зарабатывает сто тысяч рублей в месяц. Это неплохо, он может себя обеспечить. Но он знакомится с женщиной, которая зарабатывает двести тысяч. Или которая привыкла к ресторанам, путешествиям, дорогим подаркам. И он вдруг понимает: «Я не смогу дать ей тот уровень жизни, который она заслуживает». Он не говорит ей об этом вслух. Он не просит её снизить планку. Он просто делает шаг назад. Он уходит в одиночество.

Ему кажется, что он её разочарует. Что она будет смотреть на него с жалостью или презрением. Что однажды она скажет: «Ты слабак, ты не мужик». И он предпочитает уйти первым, чтобы не пережить этого унижения. Он говорит себе: «Она найдёт кого-то получше, кто смо-

жет дать ей всё, что она хочет. А я буду только обузой». И он выбирает одиночество, потому что в одиночестве никто не оценивает его кошелёк. Там он не должен никому соответствовать.

Ты скажешь: «Но я же не меркантильная, мне не нужны его деньги! Я хочу просто любви!» Я верю тебе. Я знаю много таких женщин. Но ты должна понять одну вещь: мужчина не видит разницы между «ей нужны мои деньги» и «ей нужен я». Для него его способность обеспечивать — это часть его идентичности. Это не просто функция, это его суть. Если он не может обеспечить, он чувствует себя никчёмным как мужчина. И твои слова «мне не нужны твои деньги» для него звучат как «мне не нужен ты как мужчина». Парадоксально, но факт.

#### **Социальный статус и интеллект. «Я недостаточно умён/крут для неё».**

Этот страх проявляется чуть тоньше, но он так же разрушителен. Мужчина может бояться, что женщина «переросла» его. Что у неё более интересная работа, более широкий круг общения, более глубокие знания в чём-то. Что она читает умные книги, а он смотрит футбол. Что она обсуждает политику, а он не может связать двух слов. И он думает: «Она будет скучать со мной. Рано или поздно она поймёт, что я пустой. Я не могу поддерживать с ней разговор на её уровне».

И что он делает? Он начинает замыкаться. Он перестаёт делиться своими мыслями. Он боится сказать что-то глупое, показать свою необразованность. Он становится молчаливым и отстранённым. А женщина видит это и думает: «Он меня не любит, он не хочет со мной разговаривать». А он просто боится, что если он откроет рот — она увидит его «настоящего» и разочаруется.

Особенно остро это проявляется, когда женщина принадлежит к другой социальной среде. Например, она выросла в интеллигентной семье, а он — в рабочей. У неё родители — профессора, у его — водители. И хотя он сам стал успешным человеком, внутри он чувствует себя «чужим». Он думает: «Я не вписываюсь в её мир. Я не знаю, какие вилки брать за ужином, я не говорю на их языке. Она стесняется меня, я ей не пара». И он уходит. Опять в одиночество.

#### **Внешность и сексуальность. «Я не красавчик, я плох в постели».**

Этот страх, возможно, самый болезненный, потому что он бьёт прямо в мужское эго. Мы живём в эпоху интернета и фитнес-блогеров. Мужчины тоже сравнивают себя с идеальными картинками. И если мужчина не накачанный, не высокий, не с волевым подбородком, если у него начинают седеть волосы или появляться живот — он начинает чувствовать себя неконкурентоспособным.

Но ещё хуже — страх быть плохим любовником. Мужское самолюбие очень хрупко в этой сфере. Если у него был неудачный опыт, если он слышал фразу «ты не смог», если он чувствовал, что женщина была недовольна — эта травма может остаться с ним на всю жизнь. И он будет бояться повторения. Он будет избегать близости, чтобы снова не почувствовать себя несостоятельным. Он скажет себе: «Лучше я буду один, чем снова испытаю это унижение».

Ты удивишься, но многие мужчины выбирают одиночество именно из-за этого страха. Им проще мастурбировать в одиночестве, чем рискнуть и оказаться слабым в постели. Им проще быть одному, чем слышать (даже в голове) упрёки в свой адрес. Они не признаются в этом никому — это слишком интимно и позорно. Но это одна из самых мощных причин мужского ухода в себя.

#### **Страх «не оправдать ожиданий» в целом.**

Это общий знаменатель всех перечисленных страхов. Мужчина, живущий с синдромом самозванца, чувствует, что мир ждёт от него чего-то большего, чем он может дать. Женщина ждёт от него рыцарства, романтики, постоянного внимания, подарков, решённых проблем. Общество ждёт от него карьеры, денег, статуса. Друзья ждут от него весёлости и крутости. Родители ждут от него благодарности и достижений. И он не может соответствовать всем этим ожиданиям одновременно. Он разрывается на части.

И тогда он включает защитный механизм. Он говорит: «Я вообще не буду ни с кем близок. Я не буду давать обещаний, которые не смогу выполнить. Я не буду вступать в отношения, потому что там слишком много правил, слишком много требований. Я буду один. Тогда никто ничего от меня не ждёт. Я свободен».

И знаешь, в этом есть доля правды. Одиночество действительно снимает с него груз ожиданий. Но это — стратегия избегания. Он не решает проблему, он от неё убегает. Он не учится быть «достаточно хорошим», потому что боится попробовать и потерпеть неудачу. Он остаётся в своей зоне комфорта, где он — хозяин, где он никому ничего не должен.

Но есть и другая сторона медали. Иногда мужчина с синдромом самозванца выбирает одиночество не потому, что он слаб, а потому, что он **слишком много думает**. Он чрезмерно анализирует свои шансы. Он просчитывает все риски. Он предвидит все возможные сценарии, где он может облажаться. И он приходит к выводу: «Вероятность успеха слишком мала. Слишком много переменных, которые я не могу контролировать. Легче не играть».

И здесь мы подходим к ключевому, что тебе нужно понять, дорогая читательница. **Мужской страх несоответствия — это не про тебя. Это про него.** Когда он уходит, потому что «ты слишком хороша для меня», он не манипулирует тобой. Он действительно так думает. Его внутренний критик нашептывает ему, что он недостоин. И он уходит, чтобы не «пачкать» тебя своим несовершенством.

Но вот в чём ирония. Эта стратегия приводит к обратному эффекту. Он страдает в одиночестве. Он мечтает о близости. Он хочет любви так же сильно, как и ты. Но он не верит, что может её получить, не разрушив при этом образ «настоящего мужчины». И он остаётся в своей клетке, которая, по иронии судьбы, сделана из его же страхов.

Что же ты можешь сделать, если этот мужчина — твой муж, твой друг, твой любимый человек?

Во-первых, перестань его хвалить за достижения. Звучит странно, да? Но если он страдает от синдрома самозванца, твои похвалы только подливают масла в огонь. Он думает: «Она хвалит меня за успехи, значит, она любит меня за успехи. А если я перестану быть успешным — она меня разлюбит». Это создаёт ещё большее давление. Вместо похвалы за дела, хвали его за то, какой он есть. За его улыбку. За его доброту. За то, что он просто есть рядом. Это покажет ему, что ты принимаешь его не как функцию, а как человека.

Во-вторых, не сравнивай его с другими. Никогда. Даже в шутку. Даже если ты говоришь: «Вот Петя молодец, машину купил, а ты...». Это для него — нож в сердце. Он и так постоянно сравнивает себя с другими и чувствует себя хуже. Твои слова подтверждают его самые страшные подозрения: «Да, я хуже всех, я не дотягиваю». Если уж тебе нужно его с чем-то сравнить, пусть это будет сравнение «ты сегодня лучше, чем вчера». Это безопасный и конструктивный путь.

В-третьих, не пытайся его «лечить» от синдрома самозванца. Ты не психотерапевт. Твоя задача — не переубеждать его, а создавать безопасную среду. Ты можешь сказать: «Я знаю, что ты можешь сомневаться в себе. Я знаю, что тебе кажется, что ты недостаточно хорош. Но я выбираю быть с тобой. Я вижу тебя настоящего, и ты мне дорог». Это работает лучше, чем сто аргументов о его крутости.

В-четвёртых, и это самое сложное — перестань быть «идеальной». Иногда мужчина боится несоответствия, потому что ты выглядишь слишком идеально. Ты всегда накрашена, всегда позитивна, всегда успешна. Он не видит твоих слабостей, твоей усталости, твоих сомнений. И он думает: «Я никогда не смогу быть на её уровне. Она совершенна, а я — человек с проблемами». Если ты покажешь ему свою человечность, свои страхи, свои недостатки, это снизит планку ожиданий. Он поймёт: «Она тоже ошибается. Она тоже может быть слабой. Может, нам будет хорошо вместе не потому, что мы идеальны, а потому что мы настоящие?»

И помни главное: ты не обязана спасать мужчину от его внутреннего демона. Если он выбирает одиночество, несмотря на все твои попытки, — возможно, это его путь. Иногда люди должны побыть одни, чтобы перестать измерять себя чужими линейками. Иногда им нужно упасть на самое дно своей самооценки, чтобы понять: даже там, на дне, они остаются людьми, достойными любви.

Но если ты хочешь идти с ним по жизни, если ты готова быть рядом, несмотря на его страхи, — твоя вера в него может стать тем якорем, который вернёт его к реальности. Вернёт его к тебе.

## Глава 4. Прошлые раны: ожог от одного прикосновения

Дорогая читательница, мы подошли к самому тёмному разделу первой части. Мы говорили об усталости, о детских установках, о страхе несоответствия. Но есть кое-что, что перекрывает все эти факторы вместе взятые. Есть нечто, что может превратить самого открытого, романтического и любящего мужчину в ледяную статую, к которой невозможно достучаться.

Это прошлый опыт. Это раны, нанесённые женщинами, которых он любил. Это предательство, измена, обесценивание, эмоциональное насилие, болезненный развод. Это то, что называют «ожог от одного прикосновения». И этот ожог не заживает до конца никогда.

Представь себе, что мужчина — это дом. В молодости этот дом открыт для всех. У него распахнуты двери, светятся окна, на веранде стоят цветы. Он приглашает женщину войти. Он показывает ей свои комнаты, свои секреты, свои уязвимости. Он доверяет ей ключи. Он верит, что она будет беречь этот дом, ухаживать за ним, оберегать его.

А потом приходит пожар. Это может быть внезапное предательство: она изменяет ему с другим, она уходит к «более успешному», она собирает вещи и исчезает, оставив записку: «Я тебя больше не люблю». Или это может быть медленное, мучительное тление: годы обесценивания, упрёков, манипуляций, когда он пытался стать лучше, но его всё равно считали недостаточно хорошим. И в итоге дом сгорает. Дотла.

Мужчина стоит на пепелище. Он смотрит на обугленные стены, на выбитые окна, на дверь, которую выломали. И он делает вывод: «Больше никогда. Больше я никого не пущу в свой дом. Лучше я буду жить в подвале, в темноте, в холоде, но я никогда больше не переживу этого пожара».

И теперь представь: проходит время. Мужчина отстраивает дом заново. Он делает его ещё крепче, ещё надёжнее. Он ставит стальные двери, решётки на окна, устанавливает сигнализацию. Снаружи это выглядит как неприступная крепость. А внутри — пустота. Потому что он не просто отгородился от мира, он отгородился от себя. Он убил в себе ту часть, которая могла доверять, надеяться, любить без условий. Он выжег её калёным железом, чтобы она больше никогда не причиняла ему боль.

Это и есть суть мужского одиночества, рождённого травмой. Это не выбор в пользу свободы или отдыха. Это выбор в пользу выживания.

Давай разберём конкретные сценарии, которые чаще всего приводят к этому «закрытию».

### **Сценарий первый. Измена.**

Это классика жанра. Мужчина узнаёт, что женщина, которую он считал своей, была с другим. Неважно, был ли это физический акт или эмоциональная связь. Важно другое: для мужчины измена — это удар по самой основе его идентичности. Если женщина уходит к другому, значит, он был недостаточно хорош. Значит, он проиграл конкуренцию. Значит, он не смог её удержать.

И вот тут включается механизм, о котором женщины часто не догадываются. Мужчина не просто злится на женщину за измену. Он начинает злиться на себя. Он прокручивает в голове все свои ошибки: «Где я не додал? Где я был недостаточно внимателен? Почему я не заметил? Почему я был таким дураком и доверял?». Он превращает боль предательства в ненависть к собственной доверчивости. Он клянётся себе: «Я больше никогда не буду таким наивным. Я больше никогда не поверю ни одной женщине. Доверие — это слабость, а слабость наказывается».

И после этого он действительно перестаёт верить. Даже если новая женщина искренна, даже если она любит его по-настоящему — он всё равно будет ждать подвоха. Он будет сканировать её поведение, искать признаки измены, проверять её телефон, анализировать её слова. Он живёт в состоянии вечной боевой готовности. И это состояние несовместимо с близостью. Близость требует расслабления, а он не может расслабиться, потому что расслабление в его голове — это риск снова быть обманутым.

Со временем он устаёт от этого напряжения. И он принимает решение: «Я выхожу из игры. Я не хочу больше ни проверять, ни проверяться. Я хочу покоя». И он уходит в одиночество. Там его никто не предаст. Там никто не скажет ему «я ухожу к другому». Там он может спокойно спать по ночам.

### **Сценарий второй. Болезненный развод и раздел имущества.**

Этот сценарий особенно разрушителен для мужчин, потому что он бьёт не только по сердцу, но и по кошельку, и по статусу. Мужчина вкладывает годы, деньги, силы в семью. Он строит дом, растит детей, работает на износ, чтобы обеспечить семью. А потом приходит развод. И он видит, как всё, что он создавал, разваливается на глазах. Женщина забирает половину (или больше) всего, что он заработал. Она оставляет его с пустым счётом и разбитым сердцем.

Но самое страшное не в деньгах. Самое страшное — в ощущении несправедливости. Мужчина чувствует, что его использовали. Он чувствует, что был просто ресурсом, который эксплуатировали, а потом выбросили. Он думает: «Она жила со мной ради квартиры, ради денег, ради стабильности. Ей не нужен был я, ей нужен был мой функционал. Как только она получила всё, что хотела, она ушла».

И этот опыт убивает в нём веру в искренность женщин вообще. Он начинает видеть в каждой женщине потенциального врага, который хочет его «развести на деньги». Даже если новая женщина зарабатывает сама, даже если она предлагает отношения на равных — он не может отделаться от мысли: «Вот так же начиналось и в прошлый раз. Сначала любовь, потом быт, потом требования, потом раздел имущества. Я не хочу проходить через это снова».

Одиночество становится для него единственным способом защитить свои активы — и материальные, и эмоциональные. Он говорит: «Лучше я буду жить в однушке, но это будет МОЯ однушка. Лучше я буду есть макароны, но я буду знать, что никто не приедет с адвокатом и не отберёт у меня эти макароны».

### **Сценарий третий. Эмоциональное выгорание в отношениях.**

Этот сценарий менее драматичный, но не менее разрушительный. Здесь нет громких скандалов и измен. Здесь есть годы постепенного истощения. Мужчина живёт с женщиной, которая требует от него постоянной эмоциональной подпитки. Она то плачет, то злится, то обижается на ровном месте. Она устраивает истерики, проверяет его любовь, создаёт драмы из-за каждой мелочи. Мужчина ходит по яичной скорлупе. Он постоянно думает: «Что я сегодня сделал не так? Почему она хмурится? Чем я её обидел?».

И он пытается. Он старается быть идеальным. Он дарит цветы, он слушает её бесконечные рассказы, он решает её проблемы. Но это всё равно не приносит результата. Ей всегда мало. Он чувствует, что отдаёт себя целиком, а в ответ получает только новые претензии. Его любовь забирают, но не возвращают. Она как чёрная дыра.

И в какой-то момент внутри него что-то щёлкает. Он понимает, что больше не может. Он чувствует полную опустошённость. И он уходит. Он не хочет ни с кем ссориться. Он просто уходит в тишину. Он выбирает одиночество, потому что в одиночестве никто не требует от него постоянного подтверждения любви. В одиночестве он наконец-то может выдохнуть.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.