

ОН МОЛЧИТ, ПОТОМУ ЧТО **БОИТСЯ**

17 глав о том, что скрывает мужчина

Я боюсь
я хочу быть
нужным
я люблю тебя

НОРМАЛЬНО
Я УСТАЛ
МНЕ ВСЁ
РАВНО
ВСЁ

от автора бестселлера
МАТЕМАТИКА РУССКОЙ ТОСКИ

Игорь Романов

Он молчит потому что боится

«Автор»

2026

Романов И.

Он молчит потому что боится / И. Романов — «Автор», 2026

Почему он молчит, когда вы ждёте ответа? Почему говорит «нормально», а внутри — целый океан? Почему уходит в гараж вместо того, чтобы обнять? Эта книга — честный разговор о мужском сознании без психологических терминов и «универсальных рецептов». Восемь типов мужчин, восемь страхов, пять секретов и стоп-лист, который убивает отношения. Вы узнаете, что значит его «я устал» и «мне всё равно», почему он боится быть слабым и как перестать воевать с тем, кто рядом. С юмором, без осуждения и с уважением к обоим. Для женщин всех возрастов, которые хотят понять, а не переделать.

© Романов И., 2026

© Автор, 2026

Игорь Романов

Он молчит потому что боится

МУЖЧИНА — ЭТО НЕ ОШИБКА, ЭТО ОСОБЕННОСТЬ

Карманное пособие по мужскому сознанию для женщин всех возрастов

От автора

Я не психолог и не собираюсь им притворяться. У меня нет диплома с золотой рамкой, нет кабинета с кушеткой и нет готовых ответов на все вопросы.

Есть только опыт — свой и чужой, — долгая жизнь рядом с женщинами и долгие разговоры с мужчинами, которые порой говорили со мной честнее, чем говорили бы с врачом.

Именно из этих разговоров, из случайных фраз, брошенных в гараже, на кухне, в очереди за хлебом, и родилась эта книга.

Замысел простой.

Женщины и мужчины живут бок о бок годами, десятилетиями, порой всю жизнь — и всё равно умудряются не понимать друг друга в самых простых вещах.

Не в чём-то сложном, не в философии, а в бытовом, ежедневном: почему он молчит, когда ей плохо; почему она плачет, когда он всего лишь сказал «нормально»; почему он уходит в гараж, а она воспринимает это как конец любви. Мы воюем не потому, что злые.

Мы воюем потому, что смотрим друг на друга через забор из стереотипов и не видим за ним живого человека. А живой человек — он рядом. Просто надо присмотреться.

Эта книга — не учебник по манипуляции. Не сборник рецептов в духе «как привязать к себе мужчину за тридцать дней» и не инструкция по эксплуатации мужчины, хотя местами, признаюсь, она на неё очень похожа.

Это честный разговор о том, как устроено мужское сознание и как с этим жить вместе, не воюя. Без соплей, без «все мужики козлы» и без «все женщины пилят». Просто разговор.

Долгий, временами неудобный, временами смешной.

Читать её можно как угодно. Подряд, от корки до корки, если хочется цельной картины.

Или выборочно — открыть на любой главе, когда жизнь подкинула очередной вопрос и нужно срочно понять, что происходит.

Я специально писал так, чтобы каждая глава держалась на своих ногах: жизнь ведь не спрашивает, готовы ли вы начать с первой страницы. Она просто ставит перед фактом — вот тебе ситуация, разбирайся.

Одно правило стоит запомнить сразу. Мужчина — это не проект, который надо переделывать.

Это человек, которого надо понять. Понятый мужчина сворачивает горы.

Переделываемый — уходит в гараж, к друзьям, в работу, к другой женщине — куда угодно, где его не воспитывают.

А потом женщина сидит и говорит: «Он был таким хорошим, пока я не начала его улучшать».

Он и остался хорошим. Он просто устал быть стройкой.

Вот, собственно, и всё, что нужно знать заранее. Дальше — по порядку.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. МУЖЧИНА ИЗНУТРИ

Глава первая. Мужчина — это не ошибка, это особенность

Миф о простоте

Есть фраза, которую я слышал столько раз, что она уже почти потеряла смысл: «Мужчины — простые существа. Им нужны еда, близость и чтобы их не трогали». Произносят её обычно с интонацией человека, который только что открыл великую истину и теперь снисходительно делится ею с миром. А я каждый раз думаю: если бы всё было так просто, зачем тогда столько книг, фильмов, слёз, разводов и ночных разговоров на кухне?

Миф о мужской простоте — самый вредный из всех бытовых мифов, и вреден он не для мужчин, а для женщин. Потому что создаёт иллюзию: раз он простой, значит, я пойму его за пять минут, разложу по полочкам, найду кнопки — и всё будет под контролем. А потом выясняется, что «простой» мужчина вдруг замолкает на три дня, взрывается из-за немытой чашки или уходит, оставив записку из двух слов. И женщина сидит над этой запиской и не понимает: как?

Он же был такой понятный.

А он не был понятный. Он был молчаливый. Это, как говорится, две большие разницы.

Понаблюдайте, как переживает трудности женщина. Она говорит. Звонит подруге, рассказывает в красках, плачет, смеётся, злится, пересказывает по кругу, пока не отпустит.

Она выносит боль наружу, раскладывает её на слова и таким образом от неё избавляется. Мужчина в той же ситуации уходит внутрь. Он не звонит другу со словами «слушай, мне так тяжело, давай поговорим». Он идёт в гараж. Или в спортзал.

Или садится играть в компьютерные игры. Или просто смотрит в телевизор, не видя, что там происходит. Со стороны это выглядит как равнодушие, как простота, как «ему всё равно».

А на самом деле внутри у него в этот момент идёт работа, которую он не умеет показать. Потому что его никто не учил. Мальчику в детстве говорят: не плачь, ты же мужчина. Не жалуйся. Соберись. Не будь тряпкой. И мальчик собирается. И не показывает. И молчит. Годами. Десятилетиями. Всю жизнь.

Поэтому первое, что нужно понять: мужчина — не простой механизм, к которому потерялась инструкция. Мужчина — сложная система, которая и сама не всегда знает, как работает.

Он годами изучает себя методом проб и ошибок, и результат этого изучения редко бывает утешительным. Когда женщина говорит «объясни, что с тобой», она часто требует от него того, чего он сам не знает. Представьте, что вас просят объяснить, почему у вас болит голова.

Вы чувствуете боль, но не можете разложить её на составляющие. Вот примерно так же мужчина чувствует свои внутренние бури — и примерно так же не умеет о них рассказать.

И вот здесь — важный момент. Если вы перестанете ждать от него простоты, вам станет легче. Не потому, что вы сдались, а потому, что перестали искать в тёмной комнате то, чего там нет.

Вы начинаете искать то, что есть. А есть там — человек. Сложный, противоречивый, живой.

С ним можно иметь дело. С механизмом — нельзя. Механизм либо работает, либо сломан.

А человек — он живой, он меняется, он дышит, он иногда ломается и почти всегда чинится.

Миф о бесчувственности

«Мужчины не чувствуют». Это утверждение я слышал от женщин столько раз, что оно почти стало аксиомой. И каждый раз мне хочется спросить: а вы уверены? Вы правда думаете, что человек, который вчера весь вечер просидел у постели больной собаки, а сегодня утром ушёл на работу, ничего не чувствует?

Мужчина чувствует. Всё чувствует. Он может расплакаться над фильмом про собаку — и никогда в этом не признается, даже под пытками. Может переживать из-за ссоры с другом — и сказать «да ладно, ерунда». Может бояться, что его разлюбят, — и вести себя при этом как ни в чём не бывало. Потому что показывать чувства — это, с точки зрения его внутренней инструкции, опасно. Опасно быть уязвимым. Опасно показать слабость. Опасно, чтобы кто-то увидел, что ты не скала.

Откуда это берётся? С детства. Мальчику пять лет, он упал с велосипеда и плачет. Что говорит мама? «Не плачь, ты же мужчина». Что говорит папа? «Соберись, что ты как девчонка». Что говорят во дворе? «Плакса-вакса». И мальчик делает вывод, который понесёт через всю жизнь: слёзы — это стыдно. Слёзы — это опасно. Слёзы — это то, за что тебя перестанут уважать. И он перестаёт плакать. Не потому, что перестал чувствовать, а потому, что научился прятать. Чувства никуда не исчезают. Они уходят внутрь. И живут там. И накапливаются. Годами.

А потом происходит вот что. Женщина говорит: «Ты мне ничего не рассказываешь, ты как камень». И она права. Снаружи он действительно как камень. Но камень этот — не потому, что внутри пусто. А потому, что внутри — целый океан, который он не умеет выплеснуть. Его этому не учили. Наоборот, отучали. И когда вы говорите ему «будь со мной откровенен», вы просите его сделать то, чего он не умеет. Это как попросить человека, который никогда не учился плавать, переплыть реку. Он, может, и хочет. Но тонет.

Поэтому второе, что нужно понять: мужчина чувствует всё. Просто не говорит. Не потому, что не хочет, а потому, что не умеет, боится или забыл, как это делается. И если вы создадите ему пространство, где можно, — он раскроется. Не сразу. Постепенно. Шаг за шагом. И тогда вы увидите того самого «сложного» мужчину, который всё это время сидел внутри молчаливого человека рядом с вами. И, честно говоря, вы можете сильно удивиться, обнаружив, сколько всего там живёт.

Миф об одинаковости

«Все мужчины одинаковые». Эту фразу обычно произносят в сердцах, после очередного разочарования, когда кажется, что весь мир сговорился и подсовывает вам одних и тех же людей с разными лицами. И в ней есть своя горькая правда: в мужчинах действительно много общего. Мы все вышли из одного детства, нас всех учили одному и тому же, у нас у всех примерно один набор страхов и одна манера прятать их за молчанием.

Но «много общего» — это не «одинаковые». Если бы все мужчины были одинаковыми, вы бы не влюблялись в разных. Вы бы не выбирали. Вы бы не сравнивали. Вы бы не говорили про одного «он не такой, как все». А вы это говорили. Хотя бы раз. Хотя бы про одного. Значит, вы сами знаете: они разные.

Мужчины — это не монолит и не армия клонов. Это лотерея, и выигрышный билет зависит от того, в какую секцию вы попали. Есть мужчины-охотники, которым нужна погоня. Есть строители, которым нужен дом. Есть вечные дети, которым нужна мама. Есть интеллектуалы, которым нужен собеседник. Есть добытчики, которым нужна цель. Есть романтики, которым нужны чувства. Есть прагматики, которым нужен расчёт. Есть домоседы, которым нужен диван. Каждый тип — отдельная вселенная со своими страхами, желаниями и способами любить. И если вы пытаетесь понять одного мужчину, опираясь на опыт другого, вы промахнётесь. Всегда.

Это как с породами собак. Есть общее — все они собаки, все лают, все хотят есть. Но овчарка и мопс — это совершенно разные существа с разными потребностями и разными способами выражать любовь. Если вы будете воспитывать мопса как овчарку, вы получите несчастного мопса и разочарованную вас. То же самое с мужчинами.

Поэтому третье, что нужно понять: не существует универсального мужчины. Существует конкретный человек рядом с вами. Задача не в том, чтобы найти идеального — идеальных нет, — а в том, чтобы понять того, кто есть, и принять решение. Понять — и решить. Жить с ним. Или не жить. Но решить осознанно, а не по шаблону «все они одинаковые».

Миф об обязательствах

«Он боится серьёзных отношений». Это, пожалуй, самая частая жалоба, которую я слышал от женщин. И самая обидная — потому что она бьёт по самому больному: по ощущению, что тебя не выбрали.

Но давайте разберёмся. Мужчина, который «боится обязательств», через год может жениться на другой и быть счастливым. Значит ли это, что он изменился? Нет. Значит ли это, что он преодолел страх? Тоже нет. Значит только одно: он не боялся обязательств как таковых. Он не хотел этих обязательств. С вами. В тот момент. На тех условиях.

Это больно слышать. Я знаю. Но лучше знать правду, чем жить в иллюзии, что проблема в его фобии. Потому что если проблема в его фобии, то её можно вылечить — терпением, любовью, ожиданием. А если проблема в том, что он просто не хочет быть с вами — тут никакое терпение не поможет. И чем раньше вы это поймёте, тем больше жизни сэкономите.

Что же на самом деле пугает мужчину? Не обязательства как таковые. Мужчина, по большому счёту, существо довольно консервативное: он не против семьи, не против детей, не против того, чтобы быть кому-то нужным. Он против потери себя. Он боится, что обязательства превратят его в функцию: в добытчика, в ремонтника, в того, кто должен, обязан, не имеет права. Он боится, что женщина, которую он любит, превратится в надзирателя, который будет проверять его телефон, отчитывать за каждый шаг и говорить «а вот мой бывший». Он боится, что дом, в который он хотел прийти отдохнуть, станет вторым фронтом.

Покажите ему, что рядом с вами можно остаться собой, — и он останется. Не сразу. Но останется. А если вы будете требовать, контролировать, подозревать — он уйдёт. Не потому, что боится обязательств, а потому, что не хочет жить в тюрьме с красивой вывеской «семья».

Миф о сильных женщинах

«Мужчины боятся сильных женщин». Эту фразу я слышал от столько умных, успешных, красивых женщин, что она уже стала почти национальной идеей. И каждый раз меня передёргивает, потому что это неправда. Точнее, не совсем правда.

Мужчины не боятся сильных женщин. Мужчины боятся женщин, которые используют свою силу против них. Которые подавляют. Которые всё решают сами, не оставляя места для партнёрства. Которые превращают отношения в соревнование, где нужно доказать, кто главнее. Вот таких — да, боятся. И правильно делают, между прочим.

А сильная женщина — это не та, что всё контролирует, тащит на себе и не даёт себе расслабиться. Сильная женщина — это та, что знает себе цену, умеет стоять за себя и не боится быть собой. С такой интересно. С такой можно расти. С такой можно быть настоящим, не притворяться, не играть роль. Такая женщина — не угроза, а подарок.

Но есть нюанс, без которого вся эта красота не работает. Сильная женщина должна уметь быть слабой. Не постоянно, не всегда, не как стратегию манипуляции — а в моменты близости, в моменты доверия. Мужчине нужно чувствовать, что он нужен. Что он опора.

Что без него — никак. Если женщина всегда сильная, если она никогда не позволяет себе опереться на него, он не чувствует себя мужчиной рядом с ней. И уходит. Не от силы её, а от собственной ненужности.

Это тонкая грань, и я не завидую женщинам, которым приходится по ней ходить. Но она есть, и её можно найти. Сила и слабость — не противоположности. Это два инструмента, и мудрая женщина знает, когда какой включать.

Так что же скрывается за мужской простотой

Мы разобрали пять мифов, и вот что осталось после того, как они рассыпались.

Мужчина не простой. Он сложный. Со своими страхами, желаниями и способами прятать и то и другое. Он чувствует всё, но не умеет об этом говорить. Мужчины разные до неприличия, и нет универсального рецепта. Он не боится обязательств как таковых — он боится потерять себя в них. И он не боится сильных женщин — он боится женщин, которые используют силу против него.

Всё это — не приговор. Это карта. И если вы будете держать её в голове, вам станет легче. Не потому, что мужчина вдруг станет понятным и предсказуемым — он не станет, он живой. А потому, что вы перестанете искать в нём то, чего там нет, и начнёте видеть то, что есть. А видеть — это уже половина понимания. А понимать — это уже половина любви.

Глава вторая. Восемь типов мужчин

В чистом виде эти типы встречаются редко. Чаще всего живой мужчина — это смесь двух-трёх пород с преобладанием одной. Поэтому не пытайтесь загнать его в один ящик — попробуйте понять, какие черты в нём сильнее и что с этим делать. Ярлык нужен не для того, чтобы наклеить его на лоб, а для того, чтобы понять, как с этим человеком обращаться.

Охотник

Ему нужна цель, адреналин, ощущение, что он завоёвывает. Женщина для него — не просто женщина, а крепость, которую надо взять. Он влюбляется ярко, добивается красиво, сворачивает горы, пишет стихи, дарит цветы, совершает безумства — и всё это искренне, потому что в процессе он действительно живёт на полную.

А потом охота заканчивается. Женщина поймана. И Охотник начинает скучнуть. Не потому, что он подлец, а потому, что адреналин упал, а без адреналина он не умеет. Ему нужна новая цель. Или — что ещё хуже — он начинает разочаровываться в той, которую поймал. Ему кажется, что она изменилась, стала обычной, перестала быть загадкой. А она не изменилась. Она просто перестала играть в театр. Устала держать дистанцию, не отвечать сразу, отвечать смайликом. Она сняла маску.

Что делать с Охотником? Можно играть в игру: быть загадкой, не даваться, держать дистанцию. Это работает, но недолго — вы устанете. Игра — это не жизнь, это театр. Можно не играть: быть собой с первого дня. Если он уйдёт — значит, это был не ваш мужчина, и вы сэкономили себе годы. Если останется — значит, либо он не Охотник, либо Охотник, который готов измениться ради вас.

Честно предупрежу: Охотник — не самый надёжный вариант для долгой жизни. Не потому, что он плохой. А потому, что его природа требует движения, а брак — это, по определению, остановка. Не каждая овчарка соглашается жить в квартире.

Строитель

Противоположность Охотнику во всём. Он не ищет приключений, он ищет дом. Ему нужна женщина, которая поддержит, накормит, скажет «ты справишься», — и будет рядом не потому, что интересно, а потому, что надёжно.

Строитель — это тот, кто строит. Дом, семью, жизнь. Он не романтик, он практик. Он не будет писать стихи, но починит кран. Не будет говорить красивые слова, но будет зарабатывать деньги. Не будет совершать безумные поступки, но будет рядом всегда — когда нужно и когда не нужно тоже. Он ценит стабильность, предсказуемость, ровную дорогу без ям и поворотов.

Проблема со Строителем одна: с ним можно заскучать. Привыкнуть. Перестать замечать. И начать пилить: «Ты не уделяешь мне внимания, ты не говоришь комплиментов, ты не романтик». А он не понимает. Он же строит. Он же старается. Он же для семьи. А она недовольна. И тогда он уходит в гараж. Или — что хуже — в другую семью. Потому что тыл должен быть тылом, а не фронтом.

Строитель — не плохой мужчина. Это, возможно, самый надёжный мужчина из всех восьми типов. Но с ним нужно уметь жить. Не пилить. Не требовать романтики. А ценить.

Тихо, спокойно, благодарно. И тогда он свернёт горы. Потому что он строитель — это его природа.

Ребёнок

Милый, забавный, обаятельный. Он как большой ребёнок, который хочет играть, веселиться и чтобы о нём заботились. Искренне считает себя свободным художником, не таким, как все, творцом. А на самом деле он просто инфантил, который нашёл себе вторую маму.

Он не вырос. Не научился брать ответственность. Не научился решать проблемы. Не научился быть взрослым — потому что его мама всё делала за него, и он привык. И теперь он ищет маму в жёнах, в девушках, в женщинах. Он хочет, чтобы его любили безусловно, как мама. Прощали, как мама. Заботились, как мама. А он будет играть в компьютерные игры, в футбол, в свободного художника — и не будет расти.

Женщины, будьте осторожны. Это не партнёрство. Это усыновление. Вы не жена, вы мама. И это не то, о чём вы мечтали, когда представляли рядом с собой мужчину. Вы мечтали о защитнике, о добытчике, об опоре. А получили ребёнка, который ждёт, что вы приготовите ужин, постираете носки, напомниме про врача.

Что делать? Либо принимать как есть — и быть готовой к тому, что вы мама навсегда. Либо уходить. Потому что он не изменится. Ну, или изменится, но не быстро, не факт и не ради вас, а ради себя — когда сам поймёт, что пора. А это редко.

Интеллектуал

Живёт в голове. Думает, анализирует, читает, размышляет, ищет смысл во всём — в жизни, в любви, в отношениях, в «Матрице». Почему Нео выбрал красную таблетку? Что хотел сказать Кант? В чём смысл «Войны и мира»? И главное — что вы об этом думаете?

Интеллектуалу нужна женщина-собеседник. С ней можно поговорить о смысле жизни, о политике, о философии, о книгах, о фильмах — лишь бы интересно, лишь бы глубоко, лишь бы не банально. Если женщина не может поддержать разговор, ему становится скучно. Он не будет скандалить, не будет кричать. Он просто уйдёт. В библиотеку. Или к другой, которая читала Канта.

Интеллектуал — не плохой мужчина. Это умный мужчина. Но с ним нужно уметь говорить.

Не только о быте, не только о детях, не только о том, что на ужин, а о вечном, о важном, о том, что волнует. И если вы можете поддержать разговор, и если вам это интересно — он ваш навсегда. Потому что интеллектуал ищет не просто женщину, а родственную душу.

Добытчик

Живёт работой. Зарабатывает, обеспечивает, тащит. Деньги, статус, блага — для семьи, для женщины, для детей, для себя. Потому что он так устроен. Ему нужно добывать. Это его природа. Это его способ любить.

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.