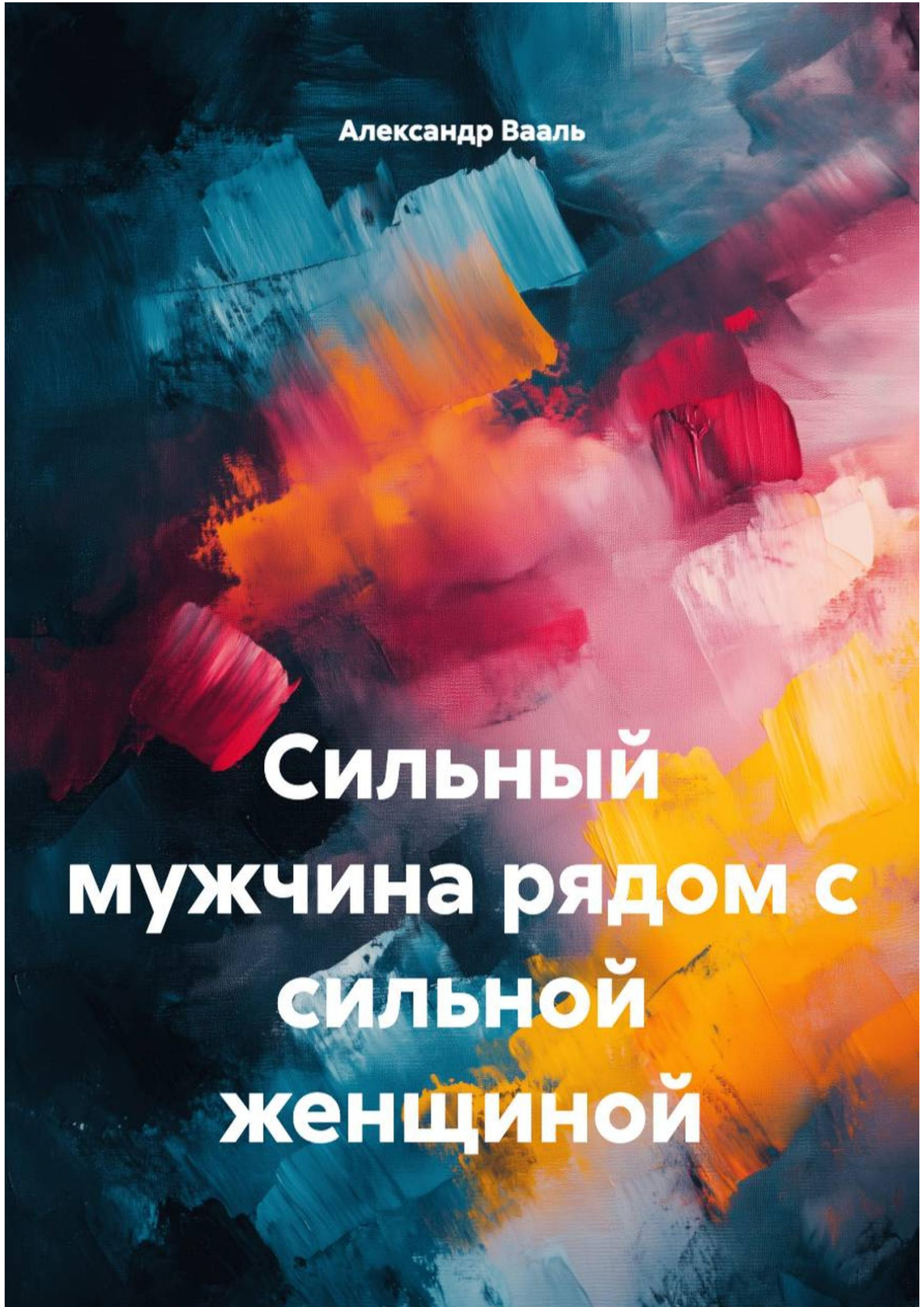

Александр Вааль
Сильный мужчина рядом с сильной женщиной

Александр Вааль

Сильный мужчина рядом с сильной женщиной

«Автор»
2026

Вааль А.

Сильный мужчина рядом с сильной женщиной / А. Вааль — «Автор», 2026

Как сохранить внутреннюю опору рядом с сильной женщиной? Александр Вааль пишет о мужском страхе оказаться ненужным, привычке молчать, стремлении быть удобным и отношениях с отцом. В одиннадцати главах — собирательные истории мужчин и практики внимания, дыхания, голоса и осознания своих границ. Книга знакомит с Методом VAAL и предлагает начать с простых действий в повседневной жизни. Для мужчин, которые хотят лучше понимать себя и строить близкие отношения, и для женщин, которым важно услышать мужскую сторону разговора.

© Вааль А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

СИЛЬНЫЙ МУЖЧИНА РЯДОМ С СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНОЙ 6
ГЛАВА 1. СИЛЬНАЯ ОНА. А ГДЕ Я? 9
ГЛАВА 2. ДЕРЖУ СПИНУ КАК КАМЕНЬ 13
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Сильный мужчина рядом с сильной женщиной

СИЛЬНЫЙ МУЖЧИНА РЯДОМ С СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНОЙ

Что мужчины рассказывают только в мужском круге

Кто я



Меня зовут Александр Вааль.

Я отец троих детей и семьянин, спортсмен и предприниматель, у меня несколько своих бизнесов.

Я основатель VAAL Академии, автор Метода VAAL и мужского тренинга МакроБрат. Больше десяти лет я веду тренинги и телесные практики, и за плечами у меня три рекорда и две книги.

Я пишу это не для того, чтобы ты меня зауважал, а чтобы ты понимал, с кем говоришь. Со мной было всё, о чём ты прочитаешь дальше. Я тоже держал лицо и молчал, когда надо было говорить. Я тоже тащил всё сам и злился, что никто не видит, как мне тяжело.

Разница только в том, что в какой-то момент я перестал делать вид, будто у меня всё под контролем, и жизнь начала меняться.

Про что эта книга

Больше десяти лет я работаю с мужчинами, и почти никто не приходит ко мне с проблемой снаружи.

Снаружи у многих всё нормально: работа, машина, семья, дети. А внутри пусто, тревожно и устало. Внутри живёт то, о чём мужчина не говорит никому, ни жене, ни другу, ни даже себе.

«Мой самый большой страх».

«Что мне в себе не нравится».

«О чём я больше всего сожалею».

«Я бы уже был …, если бы не …».

Когда мужчина в круге наконец честно отвечает себе на такие вопросы, начинается настоящий разговор.

За эти годы я услышал очень много таких ответов и увидел то, что сразу не замечаешь, когда смотришь на одного человека. Мужчины разные, у них разный возраст, разные города и разные деньги, а боль почти одна и та же.

Эта книга про эту боль и про выход из неё.

Здесь нет имён, все истории собраны из многих судеб, и детали в них изменены. Но каждое чувство здесь настоящее: его кто-то прожил и однажды сказал вслух.

Почему такое название

Сегодня рядом с мужчиной всё чаще стоит сильная женщина. Она зарабатывает и решает, держит дом, детей, работу и родителей, она умеет всё сама.

И вот тут у многих мужчин начинается тихая драма, о которой не говорят вслух. Кто я рядом с ней? Зачем я ей, если она справляется? Где моё место?

Одни начинают с ней соревноваться, другие сдаются и становятся удобными, третьи уходят в работу, в телефон, в молчание. И почти все устают.

Она устаёт тоже, потому что сильная женщина на самом деле очень хочет одного: чтобы рядом был мужчина, на которого можно опереться. Не начальник, не ребёнок и не сосед по квартире, а мужчина.

Эта книга о том, как им стать, не ломая её силу, а встав рядом со своей.

Как читать

Читай по порядку, главы здесь короткие. Каждая заканчивается простой практикой на пять минут, без подготовки, без формы и без зрителей. Её можно сделать в машине, в кабинете или дома на кухне.

Не пропускай практики. Читать про силу можно годами, а появляется она тогда, когда ты что-то делаешь телом.

И ещё одно. Если в какой-то главе тебе станет неприятно, значит, она про тебя, поэтому не закрывай книгу на этом месте и дочитай главу до конца.

ГЛАВА 1. СИЛЬНАЯ ОНА. А ГДЕ Я?



Он пришёл домой в девятом часу вечера.

В прихожей горел свет. На кухне жена говорила по телефону коротко и по делу, тем голосом, каким говорят с подрядчиками. Дети уже поели, посудомойка работала. На столе лежала распечатка договора, который она сама нашла, сама проверила и сама подписала.

Всё было сделано без него.

Он постоял в коридоре, снял ботинки и поймал себя на странном чувстве, что его не ждали. Не потому что не любят, а потому что в нём нет нужды, всё и так работает.

Она положила трубку, улыбнулась и сказала: «Ужин в микроволновке, я уже поела». Потом поцеловала его в щёку и ушла укладывать младшего.

Он сел есть один и подумал: «Интересно, если я завтра не приду, что-нибудь изменится?»

Эту мысль он никому не сказал, ни ей, ни друзьям, потому что она была слишком стыдной. Мужчина ведь не должен так думать.

Но мужчины так думают, и очень многие.

Что говорят мужчины

Я часто спрашиваю мужчин: «Чего ты боишься больше всего?». Казалось бы, ответ очевиден: смерти, болезни, нищеты, и такое тоже говорят.

Но чаще всего я слышу другое, одно и то же разными словами:

«Быть бесполезным».

«Оказаться ненужным».

«Не реализоваться».

«Не раскрыть то, что во мне есть».

Мужчина боится не бедности и даже не одиночества. Он боится стать лишним, человеком, без которого всё и так крутится.

И вот рядом с ним сильная женщина, которая всё может сама. Понимаешь, что происходит у него внутри?

Её сила, сама того не желая, каждый день попадает в его самое больное место.

Два пути, которые не работают

Когда мужчина чувствует себя лишним рядом с сильной женщиной, он обычно выбирает одно из двух.

Первый путь: соревноваться.

Он пытается доказать, что сильнее: больше заработать, громче сказать, перебить, поправить, найти, где она ошиблась, и взять контроль.

Снаружи это похоже на силу, а внутри это страх. Она чувствует это сразу и начинает защищаться. Дом превращается в поле боя, где двое сильных людей годами выясняют, кто главный.

Кто побеждает в такой войне? Никто, и оба приходят домой как на работу.

Второй путь: сдаться.

«Ты лучше разбираешься, решай сама».

«Мне всё равно, куда поедем».

«Как скажешь».

Он становится удобным: не спорит, ничего не просит и не предлагает, а просто существует рядом. Помогает, когда скажут, и отходит в сторону, когда не нужен.

Снаружи это похоже на мир в семье, но внутри он медленно гаснет. А она, вот ведь странно, начинает меньше его уважать, хотя он вроде бы делает всё так, как она хочет.

Я спрашиваю мужчин: «Что тебе в себе больше всего не нравится». И очень многие говорят именно про это:

«Мягкость».

«Нерешительность».

«Желание быть удобным для всех».

«Не умею защитить себя».

Они это знают, и им это не нравится, но они не знают, как можно по-другому.

Третий путь

Есть третий путь, и о нём вся эта книга.

Сильная женщина не нуждается в мужчине, который сильнее её в её же делах. Ей не нужен второй менеджер в доме, потому что она сама прекрасный менеджер.

Ей нужно другое, то, что она сама себе дать не может.

Ей нужен мужчина, рядом с которым можно выдохнуть.

Рядом с ним можно перестать держать всё, можно быть слабой, уставшей, растерянной и при этом оставаться в безопасности. Можно сказать «я не знаю, что делать» и услышать в ответ не совет и не лекцию, а спокойное: «Я рядом. Разберёмся».

Это не про деньги, не про мышцы и не про то, кто громче.

Это про то, какой ты внутри: спокойный или дёрганый, цельный или разорванный. Есть ли ты в своём теле, или тебя там давно нет, а осталась только голова, которая всё время что-то решает.

Сильная женщина считывает это за секунду, и не словами, а телом: как ты стоишь, как дышишь, как смотришь и как молчишь.

Когда внутри мужчины есть опора, ей больше не надо быть сильной за двоих. И тогда её сила становится не соревнованием, а подарком для неё самой, для детей и для тебя.

Зачем тебе это

Я спрашиваю мужчин: «В чём твоё самое большое достижение». Знаешь, что отвечают чаще всего? Не бизнес, не деньги и не машины.

«Моя семья».

«Любимая жена и двое детей».

«Четыре дочки и внучка».

«Дети».

Мужчины, которые боятся оказаться бесполезными, своим главным делом в жизни называют семью, ту самую, в которой они чувствуют себя лишними.

Вот этот разрыв мы и будем закрывать.

Практика на пять минут. ТЕЛО: «Встать на ноги»

Сделай это прямо сейчас.

1. Встань, ноги поставь на ширине плеч и сними обувь, если можешь.
2. Почувствуй пятки, перенеси вес чуть назад, на них, и постой так.
3. Слегка согни колени, совсем немного, чтобы они не были зажаты.
4. Опусти плечи: они почти всегда подняты, просто ты к этому привык.
5. Положи ладонь на живот чуть ниже пупка и почувствуй, что ты здесь.

6. Постой так две минуты, ничего не делая, просто стой и чувствуй, как ты стоишь на земле.

Заметь, что изменилось. Может быть, стало спокойнее, а может, наоборот, накатила усталость, которую ты раньше не замечал. Это нормально, так тело начинает с тобой разговаривать.

Делай это каждый день перед тем, как войти домой, две минуты в машине или в подъезде. Войди к ней не из головы, а из ног.

ГЛАВА 2. ДЕРЖУ СПИНУ КАК КАМЕНЬ



История. Камень

Ему тридцать восемь, у него своё дело, небольшое, но крепкое, и двое детей. Жена у него умница и красавица, руководит отделом в большой компании и уже года три зарабатывает больше него.

Вслух это никогда не обсуждалось, и она ни разу не упрекнула его этим. Он упрекал себя сам, каждый месяц, когда приходили деньги.

Он стал больше работать: уходил в семь, приходил в десять, а дома был усталым, коротким и молчаливым. Жена спрашивала: «Что случилось?». Он отвечал: «Ничего. Устал».

Ничего и не случилось, просто внутри него стоял камень.

Он сам потом так это описал: «Я держал спину как камень. Каждый день. С утра до ночи. Я даже спал так. Утром просыпался уже уставшим, как будто всю ночь что-то нёс».

Спина болела, шея не поворачивалась. Он ходил к массажисту, и становилось легче на два дня, а потом всё возвращалось.

Он спал по пять часов, засыпал с телефоном, а в четыре утра просыпался с мыслями о делах и уже не мог уснуть.

С женой они почти перестали разговаривать. Они не ссорились, а просто жили рядом, и он думал, что так у всех и что это и есть взрослая семейная жизнь.

Однажды вечером сын, которому было семь, спросил: «Пап, а ты почему никогда не смеёшься?»

Он ответил что-то вроде «смеюсь, конечно», а потом закрылся в ванной и долго смотрел на себя в зеркало. Он не мог вспомнить, когда последний раз смеялся по-настоящему, а не из вежливости.

На МакроБрат он приехал, потому что жена подарила ему это участие. Сам бы он не поехал и говорил: «Мне это не нужно, у меня всё нормально».

В первый день он держался. Сидел в кругу со скрещенными руками и смотрел на других мужчин с лёгким превосходством: ну, у этих-то проблемы, а я так, посмотреть.

Потом начались телесные практики, простые: подышать, подвигаться, прозвучать. Он делал их вполсилы и стеснялся.

А потом один мужчина в кругу, большой, бородатый и на вид очень уверенный, вдруг начал рассказывать про своего отца. Как отец ни разу в жизни его не похвалил и как он сам всю жизнь пытается доказать мёртвому человеку, что чего-то стоит.

Голос у этого мужчины сломался посередине фразы.

И в этот момент у нашего героя что-то дрогнуло в груди. Он потом сказал: «Я понял, что это обо мне. Я тоже всю жизнь доказываю. Отцу, жене, себе. Я никогда не разрешал себе просто быть».

Вечером, на практике со звуком, он закричал, хотя совсем не собирался. Просто из живота поднялось что-то очень старое, и он не стал это держать. Он кричал долго, а потом лежал на полу и плакал всем телом, как в детстве.

Камень в спине раскрошился, так он сам это описал: он встал с пола, и спина была другой, мягкой и живой. Он сказал: «Я первый раз за несколько лет почувствовал, что у меня есть тело, а не только голова и боль».

Домой он вернулся поздно вечером в воскресенье.

Жена ждала на кухне и спросила: «Ну как?». И он не сказал «нормально», а сел напротив, взял её за руку и сказал то, чего не говорил три года.

«Мне было стыдно, что ты зарабатываешь больше. Я поэтому пропадал. Я думал, что ты меня меньше уважаешь. А на самом деле я сам себя меньше уважал».

Она долго молчала, а потом заплакала и сказала: «Я думала, ты меня разлюбил. Я думала, у тебя кто-то есть. Я три года жила с этим».

Три года два человека, которые любят друг друга, жили с двумя разными страхами, и ни один из них не сказал этого вслух.

Через неделю утром он стоял на кухне, делал детям завтрак и что-то напевал. Сын смеялся над какой-то его шуткой, а жена стояла в дверях и смотрела на них.

Потом она подошла и тихо сказала: «Ты другой стал».

Он спросил: «Какой?».

Она подумала и ответила: «Ты здесь. Раньше ты был где-то, а сейчас ты здесь».

Что такое броня

Броня, это не характер, а привычка тела.

Когда мальчику больно, а плакать нельзя, он напрягается: сжимает челюсть, задерживает дыхание, поднимает плечи. Так он держит то, что нельзя показать.

Один раз это не страшно, но если так продолжается годами, тело забывает, как расслабляться. Мужчина уже вырос, никто больше не говорит ему «не реви», а он всё держит, каждый день, плечами, спиной, челюстью и животом.

Он думает, что это и есть сила, а на самом деле это усталость, которую он носит на себе как доспехи.

И вот что важно: броня не выбирает, что ей не пропускать. Если ты закрылся от боли, ты закрылся и от радости, от нежности, от желания, от смеха сына и от взгляда жены.

Многие мужчины говорят мне, что у них нет радости, нет вкуса к жизни и нет энергии. И почти все думают, что дело в возрасте, в работе или что это просто такая полоса.

Чаще всего это броня.

Ты так долго не чувствовал плохое, что разучился чувствовать хорошее.

Почему сильная женщина чувствует броню

Женщина почти всегда чувствует, что с мужчиной что-то не так, даже если не знает, что именно. Она видит, что он вроде бы здесь, а его нет, что он отвечает, но не слышит, обнимает, а тело у него деревянное.

И она начинает придумывать: разлюбил, устал от меня, у него кто-то есть. Как в истории выше.

Сильная женщина в таком месте делает то, что умеет лучше всего, и берёт всё на себя. Раз его здесь нет, значит, надо самой, и она решает ещё больше и тянет ещё больше. А он видит это, ещё сильнее чувствует себя лишним и ещё глубже уходит в броню.

Так круг замыкается, и словами из него не выйти. «Давай поговорим» тут не помогает, потому что броня сидит в теле, а не в голове.

Из него выходят телом. Сначала нужно снять напряжение, которое копилось годами, потом появляются слова, и только после этого приходит близость.

Практика на пять минут. ДЫХАНИЕ: «Длинный выдох»

Броня держится на задержанном дыхании. Ты почти наверняка сейчас дышишь коротко и верхом груди, проверь это.

1. Сядь так, чтобы спина была ровной, но не натянутой.
2. Спокойно вдохни носом на четыре счёта.

3. Медленно выдыхай ртом на восемь счётов, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха.

4. На выдохе отпускай плечи вниз, каждый раз чуть ниже.

5. Разожми челюсть, пусть зубы не касаются друг друга.

6. Сделай так десять раз.

Длинный выдох говорит телу: «Опасности нет. Можно отпустить». Тело верит не словам, а дыханию.

Делай это вечером перед сном и всегда, когда чувствуешь, что заводишься: сначала десять длинных выдохов, и только потом говори.

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.