

1573118

Бьорн Зюфке

Мужская душа

Психологический путеводитель
по хрупкому миру
сильного пола

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 скрыть от посторонних глаз. Однако доктор предупреждает: нас ждут открытия, а не пляжный отдых. Вы узнаете, о чем НЕ говорят мужчины.

Содержание

Обзорная карта. Мужчины и чувства	3
Как дела?	4
Для мужчин.....	6
...и для женщин.....	10
Путешествие внутрь себя.....	12
Шаг за шагом	15
Глава первая	18
Подготовка к путешествию: без чувств не обойтись!	18
Без восприятия чувств невозможно удовлетворение потребностей	19
Без восприятия чувств невозможно планирование действий	21
Без восприятия чувств невозможна здоровая психика...	23
Глава вторая	28
Немного истории: развитие мужской идентичности	28
Врожденное или приобретенное? И то и другое!	28
Путь к мужской идентичности: карта похода.....	32
Экскурс. Важность отца	42
Глава третья	57
Разделенная страна: на границе потребностей и отрицания чувств.....	57
Отрицание чувств не равно бесчувственности	62
Отрицание чувств до добра не доведет	65
Две стороны личности мужчины.....	67
Поддержание амбивалентности извне	71
Противоречивая роль современной мужественности	78
Попытки преодоления противоречий	83
Необходимость подробного разбора мужской дилеммы	85

Глава четвертая	87
Традиции и обычаи: мужские виды защиты от эмоций	87
Молчание и одиночество (мужское дистанцирование, часть 1).....	88
Самовыражение.....	96
Рациональность	111
Ориентация на действие.....	120
Ориентация на результат, а не на процесс	125
Конкуренция и успех	129
Насилие	134
Глава пятая	146
Туристические достопримечательности: сильные стороны мужчин	146
Юмор и управление эмоциями (мужское дистанцирование, часть 2).....	147
Вопрос вины	150
Рациональность	156
Ориентация на действие.....	162
Ориентация на процесс, а не на результат.....	164
Глава шестая	165
Общение с «местным жителем»: решение мужской дилеммы	165
Путь к себе: карта путешественника.....	166
Глава седьмая	195
Достопримечательности и секретные советы: тайные и удивительные чувства мужчин.....	195
Страх	196
Страх перед утратой работоспособности	198
Потеря ресурсов	201
Утрата признания.....	203

Угроза мужской идентичности	204
Боязнь унижения	210
Страх перед насилием	211
Страх перед собственными «слабыми» чувствами	216
Страх перед женщинами	218
Страх быть брошенным.....	221
Беспомощность	223
Ребенок в мужчине.....	224
Принятие того, что нельзя изменить	225
Завышенные требования	226
Горе.....	235
Злость/Ярость	237
Пассивная агрессия.....	240
Подавление злости	244
Чувство вины.....	247
Стыд	251
Желания	253
Любовь и влечение.....	257
Перспективы.....	267
Глоссарий.....	275
Примечания	287