

УДК 159.922.1
ББК 88.37
Д33

Денисенко, Олег Борисович.

Д33 Кто такие эти мужчины? Ответы на главные вопросы женщин / Олег Денисенко. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с.

ISBN 978-5-04-108900-9

Женщин всегда интересовало, что в голове у мужчин. Чем они живут, какими принципами руководствуются. Можно долго размышлять, а можно — прочитать эту книгу и узнать все наверняка. Олег Денисенко собрал многолетний опыт работы психологом, чтобы ответить на самые важные вопросы женщин. Как сделать правильный выбор и отличить человека, который подарит счастье, от того, кто будет тебя использовать и игнорировать просьбы. Как не потерять голову от любви и в то же время не подходить к выбору спутника как к деловому проекту.

Доступным языком автор объясняет, как справляться с трудностями в отношениях, выстраивать собственные границы и говорить так, чтобы вас услышали. Учит отделять важные вещи от тех, которые нужно отпускать, и делиться секретом, как стать женщиной, с которой хочется прожить всю жизнь.

УДК 159.922.1
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-108900-9

© Денисенко О.Б., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
О мужчинах простым языком	13
Личностные качества	37
Особенности и проблемы	71
Об изменении мужчины	101
О любви и о принятии	131
О выборе мужчины	150
О мужской индивидуальности	174
Мужчина и женщина	194
Про мужчин и деньги	214
Об отношении мужчины к семье	232
О мужчинах и детях	244
Мужчина и секс	250
О верности, изменах и обо всем, что с этим связано	269
Итоги	283

ПРЕДИСЛОВИЕ

Задумывая эту книгу, я стоял перед выбором, о ком писать. О мужчинах в целом, психологию и поведение которых я изучаю уже несколько лет? Или о себе как о мужчине — чем не вариант? Начинал писать то так, то эдак — и так и не смог прийти к окончательным выводам. А потом решил для себя: пусть в книге будет и то и другое. Это правильнее и, что немаловажно, более точно. Потому что все, о чем мы станем здесь говорить, присутствует в мире вокруг нас. А вот выяснить, почему все так происходит, — в этом и заключается наша задача.

Поначалу я считал, что книга будет только о мужчинах. Об их психологии, поведении, личностных особенностях и проблемах, о взглядах на жизнь, на отношения, на женщин. Но чем больше я писал, тем сильнее понимал, что концепция несколько изменится. Безусловно, мужчинам отводится основная роль — с них вроде бы все началось, но ими отнюдь не заканчивается. Эта книга и о женщинах тоже. А еще — о взаимоотношениях. Причем не только между мужчинами и женщинами, но прежде всего — об отношениях с самим собой.

Иными словами, эта книга — о каждом из нас. Прочитав ее, можно задуматься и ответить на интересующие

Кто такие эти мужчины?

многих вопросы: как и почему мы ведем себя в той или иной ситуации, почему часто не делаем того, что нужно, и тем более – того, чего хотим? Что является главным в отношениях с собой и как научиться понимать себя? Когда вы прочтете эту книгу, вам станет проще жить, проще общаться с собой и окружающими – я уверен в этом на сто процентов. Ведь несмотря на то, что иногда в ней будут встречаться несколько заумные вещи, написана она простым языком и, надеюсь, будет понятна всем.

О мужчинах написано немало – о разных типажах, жизненных этапах и обо всем остальном. И эта книга – одна из многих. Но в то же время она точно поможет взглянуть на, казалось бы, известные вещи с совершенно другой стороны. Эта книга не претендует на то, чтобы стать фундаментальным научным исследованием, однако многие вещи в ней осознаны, описаны и преобразованы мною в какие-то понятные системы. Смысл: рассказать просто о сложном. Хочется, чтобы все, кто прочтет эту книгу, воскликнули: «Как все очевидно! И почему я об этом сам(а) не догадался(лась)?!»

Многие темы и вопросы, рассмотренные в книге, взяты из реальной жизни. Это либо мой личный опыт, либо истории моих знакомых или подписчиков, которые они мне присылают. Словом, все, о чем вы здесь прочитаете, взято из жизни.

Моей первой историей, которую я описал в своем блоге ([https:// www.instagram.com/oleg_denisenko_blog](https://www.instagram.com/oleg_denisenko_blog)), была история о молодых отцах, которые летели в самолете с детьми. Перелет был длинным – я летел с острова Шри-Ланка в Россию, – поэтому времени наблюдать, анализировать и делать какие-то выводы было предо-

статочно. А когда самолет приземлился, то сел и описал эту ситуацию.

Честно говоря, я был приятно удивлен тем, как отцы относятся к своим детям, как занимают их, давая своим женам отдохнуть. Как носят и укачивают грудничков, как гуляют по проходам за ручку с теми, кто уже умеет ходить...

Однако комментарии от женщин были довольно негативные. Вроде как дома мужчины детьми не занимаются, так хоть в самолете помогли – уже хорошо, но и не подвиг! И я задумался: насколько же по-разному можно понимать одни и те же ситуации!

Я решил разобраться в этом, все глубже и глубже погружаясь в психологию поведения мужчин и их отношений как с собой, так и с окружающим миром, – и понял, почему мы часто не понимаем друг друга. Ответ на этот вопрос достаточно прост. Все дело в наших личностных особенностях и проблемах. Они есть у каждого, но за своими заботами мы не видим других. И не хотим их принимать. Изменить желаем часто, а вот принимать – нет. Дилемма, не правда ли?

Люди – существа социальные, им свойственно быть в паре. И то, как мы устроены, это подтверждает. Однако всем управляют наши «внутренние настройки», наша психология. И у некоторых она не заточена под партнерство. Почему? Вариантов может быть много.

Например, подсознательный страх перед отношениями. Вроде бы все хорошо, но человеку некомфортно в паре, он не понимает, что будет дальше, есть ли у них будущее, – его это беспокоит, он переживает. И порой доходит до того, что в конечном итоге человек просто предпочитает быть один. «Не мое», – думает он, успо-

Кто такие эти мужчины?

каивается и идет дальше. И так раз за разом одно и то же.

Но это более или менее явный страх. А ведь есть и скрытые. Они проявляются по-другому: когда человек сам себе неосознанно ставит какие-то барьеры. «Я хочу только такого человека и никакого другого!» «Мне нужен высокий, спортивный, успешный» или еще там какой-то. Человек как бы заранее ограничивает себя, ищет некий идеал, но никогда его не находит. Так происходит потому, что он попросту боится отношений. И сам себе ставит условия, чтобы это отношения не сложились по, как ему кажется, объективным причинам.

Еще один вариант проявления личностных проблем — нездоровые отношения. Многие люди воспринимают отношения не как удовольствие, а как борьбу. Они постоянно что-то делят, пытаются друг от друга чего-то добиться, доказать свою правоту. Эмоционально взрываются, скандалят, выясняют отношения, но у них все равно ничего не получается. И когда такие люди доходят до предела и разрывают связь, их безумно начинает тянуть обратно.

Они мучаются от того, что отношения закончились, и часто в них возвращаются. А потом начинается то же самое, что и было: «скандалы, интриги, расследования».

Все, что происходит в нашей жизни, — это отражение нас самих, наших особенностей и проблем.

И это беспокоит многих. Кто-то пытается найти решение, а кто-то всю жизнь проводит в беспокойстве. И это мало похоже на счастье.

Так для кого же эта книга: для мужчин или для женщин? Для всех. Однако справедливости ради скажу, что представительницы прекрасного пола интересуются за-

тронутыми в ней вопросами больше. И вовсе не потому, что мужчины реже испытывают проблемы в отношениях. Они весьма часто не могут найти общий язык ни с самими собой, ни с женщинами. Просто относятся к этому несколько по-другому: обычно все держат в себе и чаще «уходят в свою пещеру», нежели пытаются решить назревшие вопросы. А женщины – они другие. Причем не только в решении межличностных проблем, но и в вопросах саморазвития, самообразования.

Вспомните: когда вы последний раз были в каком-нибудь музее или на выставке, что вы там видели? Большинство посетителей – женщины. Почему? Просто им это более свойственно, более интересно.

Примерно так же обстоит дело на различных образовательных курсах и семинарах. Женщины любят и хотят развиваться. А мужчины предпочитают просто жить и достигать и, следовательно, двигаются в этом направлении. Такими уж мы созданы. И все же, несмотря на то что каждый человек в принципе индивидуален, есть многое, что является одинаковым для всех.

Мужчинам книга будет интересна, потому что, как бы странно это ни звучало, мы многого о себе не знаем. Просто не задумываемся – живем так, как живем, и считаем, что это правильно. И даже если нам не особо нравится, мы ничего с этим не делаем. Потому что не знаем как. Да и спросить порой не у кого. Даже с друзьями не обо всем поговоришь – мы, мужчины, не любим доверять кому-то свои проблемы и переживания. Многие держат все внутри себя. И психологов не очень-то жалуют.

И вот уже когда этих эмоций и переживаний накапливается слишком много и жизнь становится очень уж

Кто такие эти мужчины?

некомфортной, они сжигают мосты и начинают все заново. Но в этом «заново» нередко происходит то же самое. Мужчине сложно признаваться в том, что он в чем-то не то чтобы не лучший, а даже совсем наоборот. Сложно признаваться в поражении.

Поэтому узнать о себе что-то новое, посмотреть на себя со стороны всегда полезно. Давайте посмотрим!

И еще: мне бы хотелось, чтобы эта книга действительно была очень простой для понимания, поэтому вы не встретите в ней большого количества научных терминов. Это во мне проявляются педагогические корни: чем проще, тем лучше!

Хотя от каких-то общих научных (или околонучных) понятий нам все равно никуда не деться, если мы хотим получше разобраться в тех или иных вопросах.

Мужчины и женщины очень похожи. И все-таки очень разные. Именно поэтому целесообразно начать с того, что объединяет мужчину и женщину и что отличает их друг от друга.

О МУЖЧИНАХ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Мужчины и женщины: чем похожи и чем отличаются?

Чего все-таки больше: сходства или различий? Ответить на этот вопрос сложно. Едва ли найдется «линейка», которой можно это измерить. Да и нужно ли? Важно просто знать, что есть в нас общее, а есть разное, важно видеть и осознавать это. И тогда понимать друг друга станет проще. Но давайте поговорим конкретнее.

С точки зрения анатомии или физиологии мы очень похожи. Две руки, две ноги, одна голова. Забавно, не правда ли? И психологические процессы у нас во многом одинаковые. Но если изучать «под микроскопом» каждого по отдельности, то различия, конечно же, есть, и довольно существенные. Но в целом основные жизненные системы работают одинаково.

А вот более тонкие настройки наших организмов — разные. Мы разные генетически, и на это нельзя закрыть глаза. У мужчин и женщин многие процессы протекают по-разному. И в первую очередь мы говорим о важных мужских и женских гормонах — серотонине, тестостеро-

Кто такие эти мужчины?

не, окситоцине и эстрогене. У женщин больше некоторые отделы мозга, а также больше участков, отвечающих за речь, причем у мужчин они в основном сосредоточены в одном полушарии, а у женщин – в двух. За счет более эффективного кровоснабжения мозг женщины меньше истощается и лучше анализирует воспоминания, эмоции и опыт. Так считают ученые.

На эту тему существует множество исследований, которые проводятся до сих пор. Различия не фундаментальны, но они есть, и их достаточно для того, чтобы понимать их, принимать и применять в жизни.

Не вижу смысла глубоко погружаться во все эти сложные физиологические процессы, не относящиеся к поведенческим. Можно обсудить, как мозг мужчины и женщины и его производные отличаются друг от друга весом, количеством нейронов и синапсов (как я уже говорил, таких сложных слов в этой книге будет не много, но чуть-чуть все-таки будет).

Разницу между женщиной и мужчиной можно проследить в строении мозга, телосложении, гибкости, осанке, коже, восприятию цвета и запаха, обонянии, генетике, реакциях на пищу, сердечно-сосудистой системе, половых гормонах, интимной сфере и т. д. Но так ли это важно в повседневной жизни? Куда интереснее разобрать более простые и прикладные вещи – именно те, что мы можем в своей жизни применить.

Нужно признать, что в гендерных и поведенческих аспектах мы все-таки разные от природы: по-разному формируемся, нас по-разному воспитывают. Задумывался ли кто-нибудь из вас о том, что, когда девочка только появляется на свет, в ней уже есть ее женские качества: мягкость, нежность, обаяние – в целом жен-

ственность? Женщине не нужно формировать в себе эти качества – ей нужно их в себе раскрыть. В отличие от мальчика, которому мужские качества – такие как мужество, упорство, ответственность, целеустремленность, самодисциплина и другие – не даны с детства, их ему нужно формировать. А такое возможно только путем преодоления препятствий, которые закаляют мужчину. Именно это прежде всего отличает мужчину от женщины. И мы смотрим друг на друга каждый со своей колокольни, не понимая, что по-разному воспринимаем окружающий мир, потому что по-разному формировались. Именно поэтому женщины ничего не знают о мужчинах. Впрочем, как и мужчины о женщинах.

Приведу простой пример. Однажды я моментально объяснил одной девушке, почему ее муж говорит, как он ее любит, только тогда, когда она убирается в квартире. Потому что она делает уборку в мини-шортах. Что он сразу подтвердил, когда она у него об этом спросила. Да, мы, мужчины, часто думаем одинаково. И мне это сразу было понятно. А вот ей – нет. Следовательно, мы мыслим по-разному. Поэтому давайте просто *примем как данность*, что в каких-то сложных вещах мужчины и женщины отличаются. А *разберем и обсудим* именно то, что интересно в рамках взаимоотношений между ними с прикладной точки зрения. Ситуации, с которыми сталкиваемся каждый день, когда видим вроде одно и то же, а чувствуем совсем другое. Оттого и не понимаем друг друга. Нас больше интересуют процессы взаимоотношений – те самые, в которых мы непосредственно участвуем, а вовсе не то, что женский мозг весит больше или меньше, не правда ли?

Кто такие эти мужчины?

О мотивации

Было бы интересно посмотреть на некоторые ситуации с женской и мужской позиций. Очень часто я встречаю девушек, которые одной из своих важнейших задач считают вдохновлять и мотивировать мужчину. Да, этот тренд сейчас создают всяческие женские курсы.

Как-то на выходных у меня была встреча с прекрасной девушкой. Мы познакомились с ней на сайте знакомств три года назад, а потом случайно снова встретились там же. И она сказала, что такие курсы помогли ей осознать важную для женщины истину (про мотивацию и вдохновение мужчины), за что ее последний мужчина был ей очень благодарен: во время отношений с ней он сильно вырос в профессиональном плане. Правда, отношения в итоге не сложились. Она хотела детей, а он – нет. Пришлось расстаться.

В тот же вечер у меня была другая встреча – с мужчиной. Он владелец рекламного агентства, 30 лет, женат, двое детей. Я спросил его мнение – и получил ответ:

«Я считаю, что мужчину мотивировать не нужно. Он сам либо делает, потому что у него есть внутренняя потребность, либо не делает.

У нас в семье я больше работаю и создаю условия, чтобы жена занималась домом и детьми и если и работала, то в удовольствие. Когда мы познакомились, я уже занимался своим агентством. У меня изначально была мотивация развиваться в профессиональном плане – мне самому хотелось это делать. Если мужчина получает удовольствие от ответственности – он хочет ее нести. Как в бизнесе, так и в семье. А когда женщина становится ему «мамой» и начинает мотиви-

ровать, то получается, что без ее поддержки мужчина сдуется и делать ничего не будет. Ответственность — это потребность, ее надо хотеть. Семьи и детей это тоже касается. Потому что это — та же самая ответственность, от которой нужно получать удовольствие».

Вот такие бывают различия в понимании. А на самом деле понять мужчину не так сложно — просто нужно осознать некоторые вещи.

Непосредственно о мужчинах

Мужчины... Какие они? Что отличает их от женщин, как они живут, о чем думают, к чему стремятся? Почему поступают именно так, а не иначе? От чего все это зависит? Что с этим делать? Женщинам очень важно все это понять — ведь с мужчинами им предстоит встречаться, создавать семьи, жить долго и счастливо!

Так и хочется написать: «чтобы за мужчиной — как за каменной стеной!» Однако не буду этого делать, поскольку не со всеми мужчинами такое возможно, да и не всем женщинам нужно. В противном случае изрядная доля мужчин попросту вымерла бы по причине невостребованности. А они нет — они живут и даже здравствуют! Причем нередко — за спинами своих женщин. Многие из вас скажут: «Ну да, мужчины нынче не те...» На что другие ответят: «Как и женщины». Я же парирую обоим: «Если им так нравится — пусть делают, что хотят, и живут так, как хотят».

**Ведь самое важное в жизни — чтобы
каждому было комфортно.**

Кто такие эти мужчины?

Не только в отношениях, но и в личностном плане, да и во всем остальном.

Поэтому предлагаю принять следующую концепцию. Все мужчины разные — у них разные принципы, ценности и потребности. Кто-то готов быть лидером и нести ответственность, кто-то нет; кому-то требуется больше личного пространства, кому-то меньше, а кому-то оно вообще не сдалось. Одному нужны одни эмоции, другому — другие; одному — горячий ужин на столе, а другому — страстный секс. Эту важную мысль необходимо понять и осознать всем. Когда говорят, что взаимодействовать с мужчинами нужно каким-то определенным образом, то либо искренне заблуждаются, либо откровенно лукавят. «Делай, как я, — и будет тебе счастье!» — утверждают женщины, которые нашли общий язык с конкретным мужчиной. Но, к сожалению, какой-либо единой, идеальной формулы взаимодействия с мужчинами нет — ведь у каждого из них есть свои особенности, а у некоторых — и личностные проблемы. Примите это во внимание — тогда и жить вам будет легче, и понять партнера проще.

Кому важнее всего знать эти личностные особенности мужчины (не считая, конечно же, его самого)? Женщине, которая находится рядом с ним. Сначала это мама, потом — девушка, потом — жена. И важно не просто знать, а даже почувствовать своего мужчину!

Для чего? Потому что так станет жить легче прежде всего ей самой! Проблемы, конечно, будут — куда же без них? Но их можно будет решить: что-то изменить, что-то принять. А если ни первое, ни второе сделать невозможно, стоит от этой ситуации отказываться. Потому что постоянно жить в состоянии стресса нельзя.