

ЧОЛОВІК: МІФИ І РЕАЛЬНІСТЬ

*Присвячується моєму чоловікові Андрію,
синові Дмитру та батькові Василю.*

Всім чоловікам родів моїх батька та матері.

*Всім чоловікам, хто був і є у моєму житті в ролі клієнтів,
друзів, студентів.*

Притча про хлопчика і граблі¹

Жив собі маленький хлопчик. Одного разу, коли до мами прийшов чужий дядько, мама зав'язала йому очі й сказала, що справжній чоловік повинен носити на очах пов'язку. Хлопчику дуже хотілося бути справжнім чоловіком, адже мама сказала ці слова дуже шанобливо, з придибом і прищмокуванням. І тому він став носити пов'язку. Він нічого не бачив, але чув, що інші жінки говорили, що він хороший тому, що слухається маму і носить пов'язку. А про тих чоловіків, які не носили пов'язку, жінки говорили, що вони погані.

Хлопчик виріс і дуже пишався, що він справжній чоловік. І що він не знімає пов'язку. Одного разу він почув якийсь чоловічий голос, який говорив йому, що потрібно зняти пов'язку і жити без неї. Так набагато краще. Але хлопчик розумів, що цей чоловік поганий та несправжній і слухати його не можна.

¹ Взято з: Новоселов О. Жінчина. Учебник для мужчин. — М.: АСТ, 2016.

Іноді він відчував, що його щипають і штовхають. Чув, як у нього відбирають смачну їжу, підсовують недоїдки і сміються з нього. Але він пам'ятав слова мами, вірив їм і розумів, що справжній чоловік мусить непохитно переносити всі тяготи і поневіряння. Тільки тоді він справжній. Тому він не знімав пов'язку і терпів усе. Він нічого не бачив, тож одного разу зосліпу забрів у сарай, де було багато граблів. Хоч би куди він ішов — він знову і знову наступав на граблі, і вони сильно били його по голові своїми дерев'яними держаками. Тому він із кожним ударом слабшав, безглуздів і втрачав орієнтацію та надію. Вихід із сараю був дуже близько, двері були відчинені, і варто було йому зняти пов'язку, він відразу ж вибрався б із сараю. Але він не бачив виходу, оскільки його очі були зав'язані. Він наступив на дуже великі граблі й помер. Жінки плакали на його могилі й говорили, що він був хорошим, слухняним сином. І ще говорили, що чоловіки зовсім за собою не стежать. І що життя тримається тільки на жінках. І що перевелися справжні мужики. А ті, які не перевелися, — всі козли. І жодна не назвала його справжнім чоловіком. Але він цього всього вже не чув.

Чому я вирішила почати з міфів? Загалом міф — це історія про богів і героїв. Але ще — це щось, що проявляє уявлення людей про світ. Платон, наприклад, вживав поняття «міф» у двох значеннях: як розповідання і як закон. Чому закон? Тому що в міфах містяться одвічні моделі цінностей, поведінки, взаємин, культурний досвід цивілізацій, які через казку транслюються прямо в досвід кожної людини й одночасно відображають його.

Міфи будуть нашими провідниками в психологію, бо насправді вони відображають уявлення людей не тільки про світ, а й про себе.

Перші психоаналітики спиралися на міфологію у створенні своїх теорій. Фройд був першовідкривачем — коли говорив про комплекс Едіпа та Електри, але й зараз є крута теорія архетипів, яка також спирається на давньогрецькі міфи про життя богів, але містить у собі все розмаїття прояву чоловіка як сутності у світі та соціумі.

Наведу приклад. Головні грецькі міфи оповідають про трьох братів — Зевса, Посейдона та Аїда, які розділили між собою світ. Для нас це буде оповідь про три складові чоловічої зрілості: Зевс, який відвоював собі небо, став батьком для безлічі богів, з усіма батьківськими функціями: і каральними, і тими, що дарують турботу; Посейдон — володар морів — чоловік, що опанував свої почуття; і, нарешті, Аїд — бог мертвих — чоловік, який обрав духовний шлях.

Про все це я напишу пізніше. Бо почати варто з того, які образи чоловіка культивує і пропагує сучасна масова культура. Саме вона створює міфи для нас, представників західної цивілізації, і сучасна історія про чоловіка — це гримуча суміш із пригод Брюса Вілліса, рейтингів журналу Forbes, історій успіху Стіва Джобса і фотографій з обкладинки Men's Journal.

Тож у першій частині книги я розповім про ідеальні уявлення, про сучасні міфи, про казки щодо принців і попелюшок, про те, що відчувають чоловіки, намагаючись відповідати їм, і чому це в них не завжди виходить.

У частині другій книги я розповім про психологію чоловіків — про потреби, кордони, мужність, про те, що це, як вона проявляється, (не)виховується і куди потім спрямовується (ховається), про архетипи і про почуття.

Я буду багато писати про почуття. І не тому, що я жінка. Просто зараз цивілізація досягла моменту, коли освіта має поступитися місцем емоційній грамотності. В епоху штучного інтелекту людина має спрямувати свої сили на розвиток емоційного. Інакше людству і планеті — настане повний і безповоротний Рагнарок.

Рагнарок... таке слово ніжне — правда? — як єдиноріг. Але насправді, раптом ви не знаєте, у день Рагнарока жакликий вовк Фенрір звільниться від своїх пут. Його син, який переслідує сонце, нарешті наздожене його. Другий син Фенріра схопить місяць. Моря вийдуть із берегів, коли з їхніх глибин спливе світовий змій Йормунганд (який хоче, зрозуміло, зжерти всіх учасників разом із Всесвітом). До цього воїнства долучиться і вогненний велетень Сурт із палаючим мечем, володарка потойбічного царства Хель та бог брехні й обману Локі разом із велетнями. Проти них виступлять усі аси і всі світлі боги на чолі з Одіном. І коли ні зло, ні добро не зможуть перемогти, велетень Сурт збере всю убивчу міць підвладного йому вогню і обрушить її на землю, закінчивши битву Темряви і Світла...

До чого тут почуття, запитаєте ви. Я ще напишу, а ви подумайте про це.

В останніх частинах книги я напишу про зрілість, усвідомленість і мудрість. Для чого це буде потрібно, начебто з психологією ми на той час більш-менш розберемося?

У санскриті є таке слово «дхарма». Не навантажуйте себе ним, прочитайте і забудьте. Дхарма — це норми, необхідні для підтримання космічного порядку: цукор має бути солодким, інакше це просто білий кристалічний порошок

незрозумілого призначення; дерева мають поглинати вуглекислий газ і виділяти кисень, інакше вони не приносять користі; вода має бути мокрою; вітер має віяти; жінка має реалізуватися як жінка; чоловік має реалізуватися. Просто реалізуватися. Крапка. Не як хтось або щось. Тому що різні бувають чоловіки, з різними завданнями, різними архетипами (знову це слово, ага).

Реалізуватися — це означає виконати своє призначення, усього лише.

Яке — це запитання не до мене, а до себе.

Ви прочитаєте цю книжку — і зможете краще зрозуміти себе, усвідомити себе, прийняти себе, зрозуміти, що з собою робити і які розв'язувати завдання. Я принаймні все для цього зроблю.

А поки що — міфи.

Замисліться на секунду і сформулюйте: Чоловік — особисто для вас — хто це? Який він?

Можете не обмежуватися, як я, п'ятьма пунктами, можете писати прямо в книзі — так буде навіть краще. Це важливо, тому що далі ми будемо розбиратися з цими найголовнішими складовими уявлень про Чоловіка.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Тепер уважно прочитайте те, що у вас вийшло. А те, що у вас написано пунктами 1, 2, 3 тощо, — це і є ті самі сучасні міфи про чоловіка, які зараз ми будемо розв'язувати раз і назавжди. Навіщо?

Міфи — це ярлики, наліпки, якими ми всі обмінюємося і які ми шукаємо в іншій людині, за якими справжня суть людей ховається і криється. Адже як можна пізнати людину по-справжньому, якщо, зустрічаючи її, незнайому, ми починаємо аналізувати зовнішність, міміку, виносити вердикт про достаток, настрої, характер, одразу ж звертаємося до свого минулого досвіду та знаходимо знайомі риси в незнайомцеві й можемо нібито вгадати, чого чекати від нього та як розвиватимуться наші стосунки?

А як можна розібратися в собі, справжньому, якщо на нас із дитинства вішають ці ярлики батьки, вчителі — дорослі, чийї думці ми звикли довіряти?

А загальнолюдські міфи? Міфи про чоловіка.

Що ви відчували, коли писали ці формулювання? Напруту, приреченість, роздратування? Навряд чи спокій і впевненість.

Подивіться на свій список ще раз і спробуйте, читаючи подальший текст і заглядаючи всередину себе, поступово, пункт за пунктом, викреслювати цей список зі своєї свідомості. Так ви почнете шлях до себе, істинного.

Міф № 1

Чоловік має бути сильним.

Найперша казка у світі про те, що *чоловік має бути сильним*. Це, звісно, не зовсім казка. За часів, коли виживання залежало від того, чи з'їсть тебе якийсь звір, чи його з'їси ти — сила справді мала значення. Щоб розірвати пащу немейському левові, навіть якщо він просто сидить неподалік від печери й облизується на соковитий шматок

динозавра, що його готує жінка, — для цього потрібна була не сила навіть, а силища! І хоча пізніше людство придумало зброю й зоопарки, але ця, найдавніша, історія так і залишилася в нашій свідомості: згадайте фільми з Брюсом Віллісом, Джекі Чаном і Арнольдом Шварценеггером. Це той самий міф, нічого не змінилося.

Насправді чоловік — і так сильніший за жінку. Так влаштований його організм, так сформована його гормональна і м'язова система, така його природа. Навіть якщо він рідко займається спортом. Навіть якщо він на голову нижчий за жінку. Навіть якщо він з вигляду не гора м'язів і не п'є літрами протеїнові коктейлі.

Міф про те, що чоловік має бути сильним, — це історія про жіноче бажання бути в безпеці. Та це і не бажання навіть, а базова потреба. Така ж базова потреба в безпеці є й у чоловіків. Уявіть собі жінку, слабку здоров'ям, яка весь час плаче, яка виносить мозок своєму чоловікові — «ти мусиш, мусиш, мусиш», яка відмовляється психологічно підтримувати — типу «нервів бракує», вередливу й егоїстичну, як дитя, яка не здатна самостійно винести сміття чи носити на руках дитину. Чи відчуватиме свою безпеку чоловік поруч із такою жінкою? Ні, звісно. Поруч зі слабкою жінкою чоловік не почуватиметься в безпеці, так само як і жінка — поруч зі слабким чоловіком.

Потреба в безпеці по-різному проявляється у чоловіків і жінок. Жінка почуватиметься захищеною, коли її внутрішній хаос набуває структурності та впорядкованості. Коли її страхи, тривоги, невпевненість є кому зняти. Коли чоловік каже: «Зараз прийду — все порішаю». Саме так проявляється чоловіча сила — в умінні створити навколо себе безпечний простір, у якому жінка почуватиметься захищеною. Чоловік почуватиметься в безпеці — коли, хоч би що