

А.А. Гояев

# ПАПА

## «Голос отца»



*Иногда хочется получить совет, отложить его и потом к нему вернуться.*

*Советы от мамы хороши, но с ними не всегда просто согласится. К тому же мама — не ты.*

*А эта книга — твой помощник и опора в сложных ситуациях, когда не у кого спросить, когда у тебя нет отца или обращаться к нему бесполезно. Иногда вовремя услышанное слово меняет все.*

— Ирина Млодик, Кандидат психологических наук, психолог, автор книг по детской психологии.

# Гояев Артём

## ПАПА «Голос отца»

<https://litres.ru/73809231>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Привет дружище.

Эта книга родилась не из теории, а из прожитой жизни.

Если ты вырос без отца, если тебе когда-то не хватало простых слов поддержки, мужского совета или ощущения, что рядом есть человек, который верит в тебя, — эта книга для тебя.

Я не психолог и не наставник. Я обычный человек, который сам прошёл через потерю, одиночество, страх и взросление без отцовского плеча. И однажды понял: иногда несколько искренних слов способны изменить жизнь сильнее сотни нравоучений.

«ПАПА. Голос отца» — это честный разговор о семье, боли, первой любви, дружбе, страхах, выборе, ответственности и внутренней силе. Здесь нет громких обещаний и волшебных рецептов. Есть только опыт человека, который однажды сам очень нуждался в таком разговоре.

Возможно, эта книга не заменит тебе отца.

Но, может быть, она станет тем самым голосом, который однажды поможет идти дальше.

# Гояев Артём

## ПАПА «Голос отца»

*Практическая психология для подростков, путеводитель  
для растущих детей без отцовского воспитания.*

Об авторе

Меня зовут Артём.

Я вырос без отца. А потом, уже взрослым, потерял и маму.

Моё детство не было лёгким. Меня штормило в разные стороны. Я много плакал. Рыдал. Орал. Иногда я бежал без остановки, пока не падал от усталости. Ночевал на улице, на лавке, в подъезде — в коробке с кошкой чтобы согреться. До сих пор не знаю, почему мне выпала такая участь. Но я нашёл в себе силы.

Я начал работать в 12 лет: разгружал фуры на рынке, мыл машины, выгуливал соседских собак. Всегда помогал тем, кому было ещё тяжелее, чем мне. Я очень сентиментальный. Наверное, даже ранимый. Но стараюсь этого не показывать.

С 20 лет я работаю на стройке. Прошло много лет. Я закончил университет — Восточно-Средиземноморский. Ещё

во время учёбы работал агентом по недвижимости, занимался образовательными программами в международном офисе университета, работал менеджером в строительной компании. И даже организовывал крутые студенческие вечеринки.

После университета я вернулся в Москву. Начал строить планы. Но судьба решила проверить меня снова: в ковид ушла моя мама. А чуть раньше — отец, которого я почти не знал, но так и не успел с ним поговорить. Из-за ковида я не смог попасть на похороны — родители жили в другой стране, полётов не было.

Я снова рухнул. Мечты, желания, планы — всё рассыпалось. Долгие годы я приходил в себя.

А потом понял: дальше так нельзя.

Я погрузился в чтение. Стал делать упражнения каждый день. Освоил графический дизайн, работал переводчиком с английского и турецкого, репетитором по AutoCAD и Photoshop. Крутился как мог. Оживлял себя. Силы находил в себе пешими прогулками, уединением, чтобы мысли не путались. Тихим шёпотом — С Божьей помощью я справлюсь!

Сейчас я работаю ведущим инженером в крупной строительной компании. Занимаюсь музыкой. Пишу песни и кни-

ги.

Эта книга — одна из них.

Я не психолог и не гуру. Я просто человек, который прошёл через то, через что возможно проходишь сейчас ты. И я знаю: если я справился и нашёл свою жизнь — ты тоже сможешь.

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

*Садись рядом, поговорим.*

Представь себе вечер. Не поздний, когда уже хочется спать, а такой, когда солнце только село, и небо ещё оранжевое, и на улице тихо. Представь, что мы сидим на лавочке. Я рядом. Не вижу твоего лица, но чувствую, что ты здесь.

Я не буду тебя ничему учить. Не буду читать нотации. Не буду говорить «ты должен быть сильным» или «ты должна быть женственной». Я просто буду рядом и буду говорить.

Знаешь, чего мне не хватало в детстве? Не денег. Не новой одежды. Не компьютера. Мне не хватало тихого мужского голоса, который скажет: «Всё будет хорошо. Ты не один».

Мой отец ушёл, когда мне было пять. Я не помню его ли-

ца. Не помню голоса. Не помню, как пахнет его куртка. У меня есть одна фотография, где он держит меня на руках. Я смотрю на неё и не узнаю этого человека. Теперь его и вовсе нет... Я перестал злиться на отца и обвинять его во всех своих неудачах. Понимаешь, вот это вот «Понимание» приходит с взрослением. Самое важное, что я уяснил, это бесполезность сердиться и обвинять родителей.

Долгое время я злился. Думал: «Почему у других есть, а у меня нет? Чем я хуже?»

А потом я вырос. И понял одну вещь, которую хочу, чтобы ты запомнил прямо сейчас, с первых страниц: твоя ценность не определяется тем, кто рядом. Твоя ценность определяется тем, кто внутри.

Звучит громко? Может быть. Но это правда. Я проверял её годами.

В этой книге не будет волшебных таблеток. Не будет «трёх простых шагов к успеху». Не будет заклинаний, которые привлекут папу обратно. Будет честный разговор. Как между своими. Как между теми, кто знает, каково это — просыпаться утром и понимать, что тебя никто не научит бриться, никто не скажет «сынок, ты справишься», никто не придёт на родительское собрание, чтобы похвастаться твоими успехами.

Я здесь. На этих страницах. И я никуда не уйду, пока ты не прочитаешь последнее слово.

Твой папа, которого у тебя не было, но который очень хотел бы быть рядом.

## **ПИСЬМО, КОТОРОЕ Я НАПИСАЛ СЕБЕ В 14 ЛЕТ**

*«Привет, мелкий.*

Ты сейчас сидишь на подоконнике и смотришь во двор. Там мальчишка играет в футбол с отцом. Ты завидуешь. Ты злишься. Ты хочешь, чтобы твой отец тоже вышел во двор и сказал: "Давай, сын, пас!"

Его нет. И не будет.

Я знаю, что ты сейчас чувствуешь. Потому что я — это ты через много лет. И я хочу сказать тебе одну вещь, которая кажется бредом, но это правда: это отсутствие сделает тебя сильнее. Не сразу. Не завтра. Не через год. Но сделает.

Ты научишься сам отвечать за свои поступки. Ты не будешь перекладывать вину на других. Ты не будешь ждать, что кто-то придёт и решит твои проблемы. Ты станешь тем, кого называют «сам себя сделал». Не потому, что ты гений. А потому что у тебя не было выбора.

И знаешь что? Когда у тебя родятся дети, ты будешь для них таким отцом, какого у тебя не было. Ты будешь ловить каждый их взгляд. Ты будешь приходить на каждую линейку. Ты будешь учить их кататься на велосипеде, даже если упадёшь сам.

Так что не сдавайся, мелкий. И не ненавидь. Это отнимает слишком много сил.

*Подписи нет. Ты и так знаешь, кто я».*

## **ЧАСТЬ 1. ТО, О ЧЁМ НИКТО НЕ ГОВОРИТ**

### *Глава 1. Дыра в груди*

Знаешь это место — чуть ниже горла, чуть выше желудка? Где сосёт, когда смотришь на чужих отцов? Где пусто-та разливается, когда одноклассник говорит «папа забрал», а ты молчишь?

Это не боль. Это отсутствие. Как зуб, который выпал, а язык всё равно туда тянется.

Я скажу страшную вещь: этот голод не пройдёт полностью. Через 10, 20, 30 лет ты иногда будешь ловить себя на мысли — «а что бы он сказал?». Это нормально. Но дыра перестаёт быть центром. Сначала она занимает 90% тебя. Потом 50%. Потом 10%. А потом ты замечаешь, что живёшь не вокруг неё, а вокруг своих дел, своих людей, своих радостей.

Как это ускорить? Никак. Только временем и честными действиями. Но я дам тебе компас, чтобы не плутать.

*Что делать прямо сейчас:*

Признай, что эта дыра есть. Не делай вид, что её нет. Не говори себе «мне всё равно». Это ложь, которая потом взорвётся.

Перестань искать замену. Отец не заменится учителем, тренером или старшим другом. Они могут быть рядом, но они — не он. И не требуй от них того, чего они не могут дать.

Начни заполнять дыру своими делами. Не людьми — делами. То, что ты создал сам, не оставляет пустоты.

*Глава 2. Про маму — без нежности, но с уважением.*

Твоя мама — не святая. Она ошибается. Она устаёт. Она может кричать несправедливо. Она может не понимать тебя. Она может выбирать не тех мужчин. Она может работать на трёх работах и не видеть, как ты вырос. И всё это — правда.

Но есть другая правда: она — единственный человек, который не ушёл. Её не было на родительском собрании? Но она пришла с работы. Она не купила модные кроссовки? Но

она купила еду. Она не умеет разговаривать о чувствах? Её никто не научил.

Твоя задача — не стать её мужем. Не решать её проблемы. Не спасать её от одиночества. Твоя задача — перестать ждать от неё того, чего она не может дать. Она не даст тебе мужского совета. Не научит стоять за себя. Не скажет «соберись, тряпка».

Но она дала тебе жизнь. И она осталась. Это много. Это не всё. Но это много.

Три вещи, которые ты можешь сделать для мамы прямо завтра:

# 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.