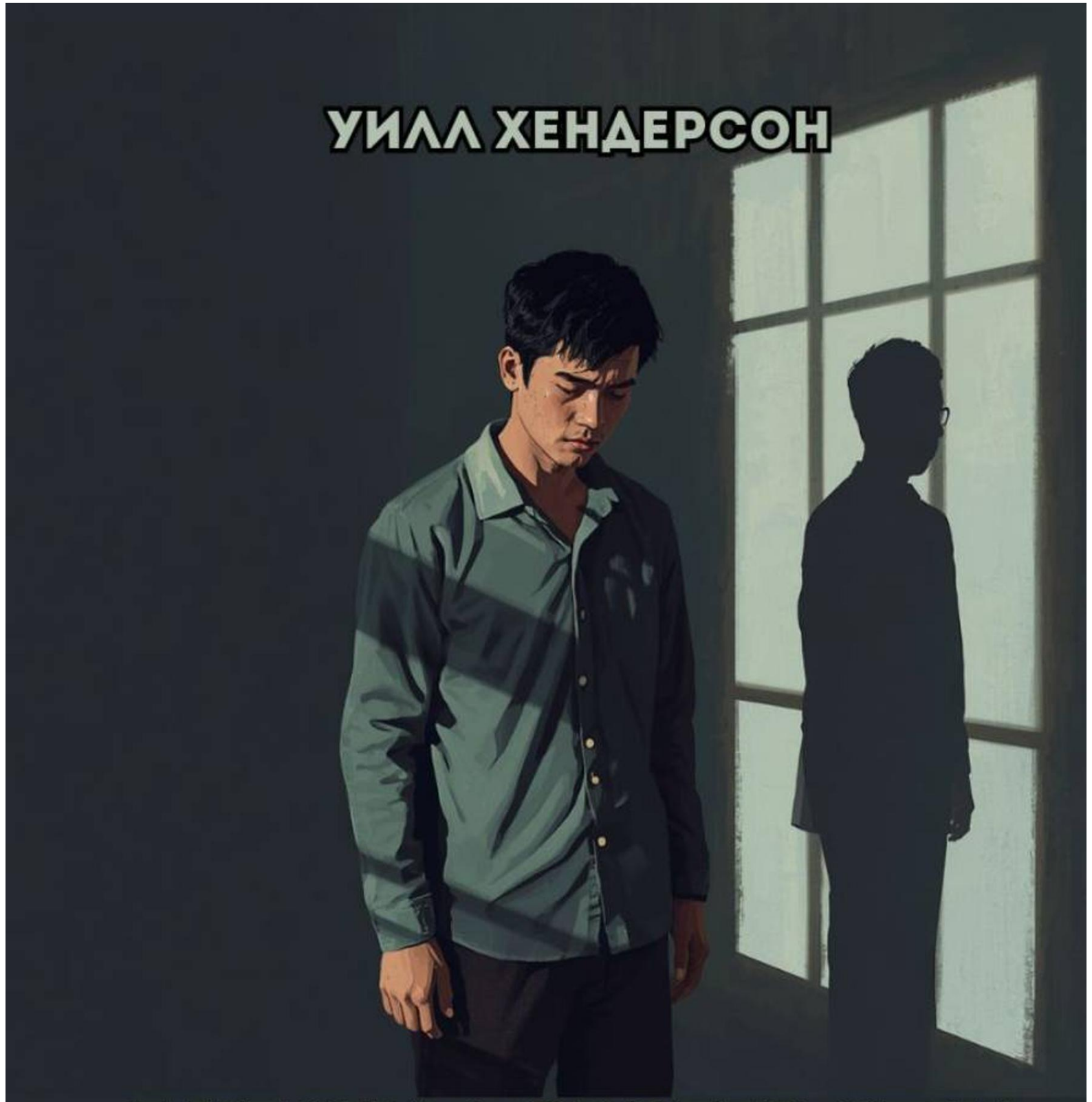
УИЛЛ ХЕНДЕРСОН



Я НЕ ЗНАЛ СВОЕГО ОТЦА И СТАЛ ТАКИМ ЖЕ

МУЖСКАЯ ТРАВМА, ПЕРЕДАЮЩАЯСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

Уилл Хендерсон

Я не знал своего отца и стал таким же

«Автор»
2026

Хендерсон У.

Я не знал своего отца и стал таким же / У. Хендерсон — «Автор», 2026

«Я не знал своего отца и стал таким же» — эта фраза стала отправной точкой для книги, в которой автор, мужчина-психотерапевт, исследует феномен отцовской травмы: как отсутствие или эмоциональная недоступность отца передается из поколения в поколение и как это влияет на жизнь мужчины — его самооценку, отношения, карьеру, отцовство.Книга сочетает в себе глубокий психоаналитический анализ, современные научные исследования (нейробиология, эпигенетика, теория привязанности), клинические примеры из практики автора и практические упражнения в конце каждой главы. Написанная честным, прямым языком, без осуждения и морализаторства, она обращена к мужчинам, которые хотят понять себя, разорвать круг повторяющихся сценариев и стать свободными.Это книга о том, как перестать быть пленником своего прошлого, стать отцом для самого себя и передать следующему поколению не травму, а любовь.

© Хендерсон У., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Мужская травма. Что это и почему о ней молчат 8
Механизм передачи травмы. Как отец ранит сына, даже не желая этого 13
Материнский комплекс и жажда отца 19
Отсутствующий отец – внутренняя пустота 24
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Уилл Хендерсон
Я не знал своего отца и стал таким же

Введение

Я не знал своего отца. И стал таким же.

Эти слова я произнес впервые не в кабинете психотерапевта, где сидел в кресле клиента, и не перед зеркалом в минуту откровения с самим собой. Я произнес их, глядя на своего трехлетнего сына, который тянул ко мне руки, а я – занятый, уставший, раздраженный – отмахнулся от него, не поднимая глаз от экрана телефона. И в ту же секунду меня накрыло воспоминание: мой отец, такой же отворачивающийся, такой же занятый своими мыслями, такое же холодное плечо вместо объятий. Я вырос без отца – физически он был рядом, но я не знал его. И вот я стал таким же. Я повторял то, что ненавидел. Я передавал сыну ту же пустоту, которую получил сам.

В тот вечер я не спал. Я сидел на кухне, слушал, как в соседней комнате сопит во сне мальчик, и впервые за тридцать лет жизни задал себе вопрос, от которого всегда убегал: кто я как мужчина, если мой отец не показал мне, как им быть?

Ответа не было. Была тишина. Такая же, как в моем детстве.

Прошло несколько лет. Я стал психотерапевтом – не потому, что хотел лечить других, а потому, что мне нужно было понять себя. Я прошел личную терапию, обучился юнгианскому анализу, прочитал сотни исследований о мужской психике. И за эти годы мой кабинет посетили сотни мужчин – врачи, строители, бизнесмены, программисты, военные, художники. Такие же, как я. Такие же, как ты. Они приходили с разными запросами: не могу построить отношения, срываюсь на детей, боюсь близости, нет сил, нет смысла, нет себя. Но если убрать шелуху внешних проблем, оставалось одно – вопрос об отце.

Каждый из них, даже тот, кто вырос в полной семье и не помнит серьезных конфликтов, нес в себе эту странную, трудноуловимую боль: меня не научили быть мужчиной. Я не знаю, как это – чувствовать, любить, быть опорой. Я просто играю роль, а внутри – пустота.

Я слышал это от двадцатилетних парней, которые боялись сделать первый шаг к девушке. И от шестидесятилетних генералов, которые командовали армиями, но не могли сказать жене «я тебя люблю». Я слышал это от трудоголиков с миллионными счетами, которые просыпались в панике в три часа ночи. И от тех, кто после развода годами не мог завести новые отношения, потому что «все равно уйдет, как отец».

И каждый раз, слушая их, я узнавал себя.

А теперь вопрос к тебе, читатель.

Ты держишь эту книгу в руках. Возможно, ее кто-то порекомендовал, возможно, ты нашел ее случайно, возможно, ты и сам не знаешь, зачем открыл именно эту страницу. Но если ты дочитал до этого места – что-то внутри тебя откликнулось. Спроси себя честно:

Ты знал своего отца? По-настоящему – не как человека, который жил в твоем доме, а как личность, с его мечтами, страхами, болью?

Он обнимал тебя, когда ты плакал? Или ты плакал в подушку, чтобы никто не услышал?

Ты чувствовал его гордость за тебя? Или ты всю жизнь доказывал, что достоин его внимания?

А если его не было совсем – кто заполнил эту пустоту? Или она так и осталась зиять внутри?

Может быть, у тебя все было «нормально». Твой отец работал, обеспечивал семью, не пил, не бил. Он был хорошим человеком. Но ты все равно не помнишь ни одного разговора по душам, ни одной минуты, когда он смотрел на тебя с пониманием, а не с оценкой. Он давал тебе деньги на карманные расходы, но не давал чувства собственной ценности.

А может, ты сам уже стал отцом. И однажды поймал себя на том, что говоришь своему сыну те же слова, которые ненавидел в детстве. Что делаешь то же лицо. Что отворачиваешься, когда ему нужна твоя поддержка. И ты сам не знаешь, почему так происходит – ведь ты хотел быть другим. Ты клялся, что не будешь таким, как твой отец. Но вот ты – такой же.

Эта книга – для тебя.

О чем молчат мужчины? Ты знаешь это молчание. Мы привыкли, что нам нельзя жаловаться, нельзя показывать слабость, нельзя плакать, нельзя сомневаться. Мы должны быть скалой, защитой, опорой, добытчиком. Мы должны всегда знать, что делать. Мы должны быть сильными.

Но за этим «должен» – пустота.

Мы живем в парадоксе: внешне успешные, состоявшиеся, уважаемые, а внутри – мальчики, которые так и не получили отцовского «ты хороший, я тебя вижу, я тобой горжусь». Мы строим империи, зарабатываем состояния, побеждаем в конкурентной борьбе. И просыпаемся ночью с чувством, что все это не имеет значения. Что нас никто по-настоящему не знает. Что мы одиноки в своей «силе».

Джеймс Холлис, один из самых глубоких исследователей мужской души, написал: «Отец может присутствовать физически, но отсутствовать духовно. Его отсутствие может быть реальным или, чаще всего, символическим, проявляясь в молчании и неспособности дать то, чего, по-видимому, в свое время не получил он сам».

Вдумайся в эти слова. Твой отец тоже, скорее всего, не знал своего отца. Он делал то, что умел – он выживал, он обеспечивал, он держался. А того, чего не получил сам, он не мог дать тебе. Это не его вина. Но это его – и твоя – трагедия.

Эта боль передается, как проклятие. Как тень, которая ложится на поколения. Твой дед недодал твоему отцу – твой отец недодал тебе – ты недодаешь своим детям. И каждый в этой цепочке страдает в одиночку, потому что говорить об этом не принято. Потому что признать это – значит признать свою уязвимость. А мужчина не может быть уязвимым.

Но ты держишь эту книгу. Значит, внутри тебя уже созрело желание разорвать этот круг.

Я написал эту книгу как мужчина для мужчин. Это не академический трактат с сухими терминами и бесконечными сносками. Это не морализаторство и не советы «как стать настоящим мужчиной». Я не собираюсь учить тебя жизни и не буду говорить, что ты «неправильный».

Это честный разговор. Равного с равным. Мужчины редко говорят друг с другом о самом важном – о боли, о страхе, о тоске по отцу. Мы пьем пиво, обсуждаем футбол, работу, политику. Мы хлопаем друг друга по плечу и говорим «все норм». Но внутри – не норм. Эта книга – попытка сказать то, что обычно остается за кадром. То, что мы шепчем терапевтам, или не говорим никому, или выкрикиваем в гневе на тех, кого любим.

Я не идеальный пример исцеленного человека. Я все еще на этом пути. Я все еще ловлю себя на отцовских паттернах, все еще борюсь с внутренним голосом, который говорит «будь мужиком, не ной». Но я прошел достаточно, чтобы увидеть дорогу. Я видел, как мужчины в моем кабинете – такие же, как ты и я – находили выход из этого лабиринта. Я знаю, что это возможно.

Поэтому я написал эту книгу.

Вот как она устроена, чтобы тебе было легко в ней ориентироваться.

Каждая глава начинается с определенной темы – мы будем двигаться от понимания травмы через ее исследование к возможностям исцеления. В первых главах мы разберемся, что такое отцовская травма, как она возникает и почему передается из поколения в поколение.

Мы поговорим о материнском комплексе, об отсутствующем отце, о том, как мы идентифицируемся с отцовскими паттернами, даже если не хотим этого.

Затем мы перейдем к жизни – к тому, как эта травма проявляется в партнерских отношениях, в воспитании детей, в карьере, в мужской дружбе. Мы разберем гнев, эмоциональную глухоту, одиночество – все то, что мы привыкли считать «нормой» для мужчины, но что на самом деле является симптомом незажившей раны.

И в завершение мы будем искать путь исцеления – через сепарацию, через ритуалы, через мужскую поддержку, через новую идентичность.

В конце каждой главы я даю упражнение. Пожалуйста, не пропускай их. Эти упражнения – не просто «задания для галочки». Это инструменты, которые работают, когда их делают. Они основаны на психотерапевтических техниках, которые я использовал с клиентами и на себе. Они иногда кажутся странными, глупыми или слишком простыми. Но они работают. Только если ты будешь честен с собой.

В книге ты найдешь три типа материалов:

Теория и исследования – я буду ссылаться на работы Джеймса Холлиса, современных исследователей травмы, нейробиологов и психоаналитиков. Это не для того, чтобы похвастаться эрудицией, а чтобы ты знал: твоя боль имеет имя, она изучена, она не «придумана» и не является признаком слабости.

Примеры из моей практики – истории мужчин, которые сидели в кресле напротив меня. Я изменил имена и детали, чтобы сохранить конфиденциальность, но каждая история реальна. В них ты узнаешь себя или кого-то из знакомых. И это важно – не чувствовать себя одиноким в своей боли.

Упражнения – то, что ты будешь делать сам. Письменные практики, визуализации, диалоги с внутренними образами. Они требуют времени и честности. Не делай их «на скорую руку». Выдели время, когда тебя никто не побеспокоит, и сделай их полностью.

Эта книга – не панацея. Она не заменит терапию. Если у тебя серьезная травма, если ты страдаешь от депрессии, зависимостей или суицидальных мыслей – пожалуйста, обратись к специалисту. Я говорю это не потому, что книга «бесполезна», а потому, что забота о себе включает в себя умение просить о профессиональной помощи. Это не слабость. Это мужество.

Но если ты просто чувствуешь, что в твоей жизни чего-то не хватает, что ты «не такой, как надо», что между тобой и твоими близкими есть невидимая стена, что ты не знаешь, как быть мужчиной, хотя уже давно им являешься – эта книга для тебя. Я верю, что каждый мужчина может исцелить свою отцовскую травму. Не потому, что это легко. А потому, что альтернатива – передавать боль дальше, поколение за поколением, и умереть, так и не поняв, кто ты есть на самом деле.

Я не знал своего отца. И стал таким же.

Но я перестал быть таким же. И ты сможешь.

«Ему нужно показать, что испытывать страх совершенно естественно для каждого человека и, ощущая этот страх, мужчина все равно должен жить своей жизнью и совершать свое странствие»

– Джеймс Холлис, «Под тенью Сатурна»

Мужская травма. Что это и почему о ней молчат

Ты когда-нибудь замечал, как странно мы, мужчины, говорим о своем прошлом? Мы можем часами обсуждать марку первой машины, наш первый секс (привирая, конечно), первую драку, первый заработок. Но если спросить: «Каким был твой отец?» – в ответ чаще всего пожимание плечами, отведенный взгляд, короткое «нормальным» и смена темы.

Или хуже – мы начинаем защищать его. «Он работал, он обеспечивал, он не пил, он был хорошим человеком». Все это правда. Но это не ответ. Потому что вопрос был не о том, был ли он хорошим человеком. Вопрос был о том, знал ли ты его. И знал ли он тебя.

Это молчание – не случайность. Это симптом. Первый и самый очевидный признак того, что мы имеем дело с травмой, о которой не принято говорить. С травмой, которая передается, как родовое проклятие, и о которой мы молчим, потому что сам акт признания этой травмы кажется нам унизительным.

Но что такое отцовская травма на самом деле? Давай разберемся.

В психотерапевтическом контексте отцовская травма – это не обязательно результат жестокости, насилия или отсутствия отца в прямом смысле слова. Это комплексное понятие, которое охватывает широкий спектр переживаний, связанных с отношениями с отцовской фигурой.

Кеннет Адамс, один из первых исследователей этого феномена, определил отцовскую травму как «повреждение идентичности мужчины, возникающее из-за неспособности отца обеспечить сыну эмоциональное признание, руководство и чувство собственной ценности». Это рана, которая появляется не от удара, а от пустоты. От того, чего не случилось.

Представь себе: ты растешь, и тебе нужен кто-то, кто скажет: «Ты справишься, я в тебя верю. Ты – мой сын, и это значит, что ты ценен сам по себе, не за что-то, а просто потому, что ты есть». Но этого не происходит. Вместо этого – молчание. Или критика. Или требования. Или холодное одобрение только за достижения.

Ты учишься: я ценен, только если я чего-то достиг. Я нужен, только когда я полезен. Моя ценность – не во мне, а в том, что я могу дать. И внутри поселяется пустота, которую невозможно заполнить деньгами, успехом или признанием других людей.

Но это не просто «обида на папу» в бытовом смысле. Это глубокая, бессознательная структура, которая формирует личность. Исследования показывают, что отцовская травма связана с:

Сниженной самооценкой и чувством собственного достоинства

Трудностями с эмоциональной регуляцией (особенно со страхом и гневом)

Проблемами с формированием здоровых партнерских отношений

Хроническим чувством небезопасности и тревогой

Зависимостями как способом справиться с внутренней пустотой

Склонностью к депрессии и суицидальным мыслям

И это не просто слова. Это данные многолетних исследований. У мужчин с выраженной отцовской травмой риск развития депрессии в 2,5 раза выше, алкогольной зависимости – в 3 раза выше, а средняя продолжительность жизни на 7–10 лет меньше, чем у мужчин с безопасной привязанностью к отцу.

Семь лет жизни. Семь лет, которые можно было прожить, чувствуя себя целостным, способным любить и быть любимым.

Но мы молчим.

Почему мужчины молчат о своей травме

За сорок лет работы с мужчинами я услышал тысячи причин, почему они не обращались к психотерапевту раньше. Но почти всегда эти причины сводились к одному: страх быть слабым.

Вот как это обычно звучит:

«Я же мужик, я должен сам справляться»

«Если я признаю, что мне плохо, я перестану себя уважать»

«Что обо мне подумают?»

«У других проблемы серьезнее, я не имею права жаловаться»

«Это же не болезнь, я просто немного устал»

«Психотерапия – для слабаков, у меня все нормально»

Этот страх имеет глубокие корни. С детства нам вдалбливали: мужчина не плачет, мужчина не жалуется, мужчина терпит, мужчина решает проблемы сам. И самое страшное для мужчины – быть «не мужчиной» в глазах других мужчин. Мы боимся осуждения больше, чем самой боли. Мы готовы терпеть невыносимое, лишь бы не признать, что нам нужна помощь.

Феномен «мужской уязвимости» – это не особенность характера, а социально сконструированный запрет. Исследования показывают, что мальчики уже к пяти годам учатся подавлять эмоции, которые считаются «немужскими» – печаль, страх, нежность. К одиннадцати годам они теряют способность распознавать эти эмоции у себя. К восемнадцати – это уже стойкая эмоциональная глухота, которую мы путаем с «силой характера».

Мы не умеем быть уязвимыми. А значит, мы не умеем просить о помощи. Мы не умеем говорить о боли. Мы не умеем плакать. Мы не умеем быть близкими. И мы умираем раньше, чем могли бы, потому что вместо того, чтобы пойти к терапевту, мы идем к бару, к рабочему столу, к очередной женщине, к экрану телевизора.

Но эта «сила» – иллюзия. Настоящая сила – это честность перед собой. Это способность признать, что тебе больно, и попросить поддержки. Это мужество быть уязвимым перед тем, кому ты доверяешь. Парадокс в том, что именно то, что мы считаем слабостью, является нашей настоящей силой. Но об этом – позже.

Исследования: факты, от которых сложно отмахнуться

Когда я говорю с мужчинами о травме, многие отмахиваются: «Это все психология, все субъективно, у каждого своя история». Но за последние двадцать лет накоплен массив данных, который говорит о четкой корреляции между отцовской травмой и последствиями для здоровья и жизни. Приведу лишь некоторые цифры.

Эмоциональное состояние:

Мужчины в 2 раза реже женщин обращаются к психотерапевтам, но при этом частота депрессивных эпизодов у мужчин не ниже – просто она маскируется под раздражительность, трудоголизм, агрессию.

Около 40% мужчин с отцовской травмой сообщают о хроническом чувстве пустоты, которое не связано с внешними обстоятельствами. Они могут быть успешны, богаты, женаты, иметь детей – и чувствовать себя никем.

Зависимости:

Мужчины, выросшие без отца или с эмоционально отсутствующим отцом, в 3,2 раза чаще имеют проблемы с алкоголем.

Риск наркотической зависимости у них выше в 2,5 раза.

Трудоголизм как форма зависимости – и он тоже связан с попыткой заполнить пустоту, которую должен был заполнить отец своим признанием.

Насилие:

Около 70% мужчин, совершающих насильственные преступления, выросли без отца или с жестоким отцом.

Мужчины, которые сообщают о холодных и дистанцированных отношениях с отцом, в 4 раза чаще применяют физическое насилие к партнерам.

Продолжительность жизни:

Мужчины, у которых была близкая эмоциональная связь с отцом, живут в среднем на 7–10 лет дольше.

Одиночество и отсутствие социальных связей, прямо связанные с невозможностью строить близкие отношения из-за травмы, увеличивают риск ранней смертности на 50%.

Эти цифры не о «сложных случаях». Это о нас с тобой. О каждом мужчине, который читает этот текст. Мы умираем раньше, потому что не умеем просить о помощи. Потому что молчим. Потому что боимся быть слабыми.

Восемь тайн мужской души: Джеймс Холлис о том, что мы скрываем

Джеймс Холлис, юнгианский аналитик и один из самых глубоких исследователей мужской психики, в своей книге «Под тенью Сатурна» сформулировал восемь фундаментальных истин о мужской жизни. Это не просто наблюдения – это структурная карта того, как устроена мужская душа в условиях отцовской травмы. Давай пройдемся по каждой из них. Ты узнаешь себя почти в каждой.

1. Жизнь мужчины определяется ролевыми ожиданиями

С самого раннего детства нам говорят, какими мы должны быть. «Будь сильным», «не плачь», «защищай девочек», «будь добытчиком», «возьми себя в руки». Мы вырастаем не как личности, а как набор ролей: сын, муж, отец, начальник, добытчик, защитник. И вся жизнь превращается в бесконечное исполнение этих ролей. Но внутри – за всеми ролями – мы не знаем, кто мы на самом деле. Мы так привыкли быть «кем-то для других», что потеряли себя.

2. Жизнь мужчины управляется страхом

Мы не любим признаваться в этом. Но страх – главный двигатель мужской жизни. Страх не соответствовать, страх оказаться слабее, страх потерять работу, страх, что жена уйдет, страх, что сын вырастет «не мужиком», страх смерти. Мы строим карьеры, зарабатываем деньги, качаем мышцы – все это попытки заглушить страх. Но страх не исчезает. Он только меняет маски.

3. Внутренняя фемининность обладает огромной властью

В каждом мужчине есть женское начало – чувствительность, интуиция, способность к нежности, потребность в заботе. Мы подавляем его с детства, потому что оно кажется нам «слабым». Но подавленное не исчезает – оно становится разрушительным. Оно прорывается в виде необъяснимой тревоги, панических атак, депрессии или в виде маниакальной потребности доминировать над женщинами. Мы воюем с женским внутри себя – и проигрываем эту войну.

4. Мужчины хранят молчание, подавляя эмоции

Мы умеем говорить о работе, о политике, о технике, о спорте. Мы не умеем говорить о чувствах. Мы боимся, что если скажем о своей боли, нас осудят, высмеют, отвергнут. И мы молчим. Мы запираем эмоции внутри. Но эмоции не уходят – они перерастают в болезни, в гнев, в зависимости, в холодность к близким.

5. Травма необходима для сепарации от матери

Парадоксально, но Холлис говорит, что для того, чтобы стать мужчиной, нужно пройти через рану. Нужно отделиться от материнского мира – мира близости, тепла, безопасности, безусловного принятия. Отец должен помочь сыну совершить этот переход, вывести его из материнского сада в мир мужской ответственности. Если отец отсутствует, сын остается в плену у матери – либо зависимым, либо бунтующим, но в обоих случаях не взрослым.

6. Жизнь мужчин полна насилия, потому что насилию подверглась их душа

Эта фраза звучит тяжело. Но она объясняет почти все. Мужское насилие – над другими или над собой – это не «злая природа». Это трансформированная боль. Мы бьем, потому что не можем плакать. Мы уничтожаем, потому что не можем сказать «мне страшно». Мы разрушаем отношения, потому что не умеем просить о любви. Насилие – это крик души, которую в детстве оставили без отцовского признания.

7. Каждый мужчина тоскует по отцу

Даже если твой отец был рядом. Даже если ты его ненавидишь. Даже если ты вырос без него. Внутри каждого мужчины живет тоска по отцовской любви, признанию, руководству. Мы можем отрицать это, мы можем говорить, что нам все равно. Но тоска никуда не уходит. Она проявляется в том, как мы ищем одобрения у начальников, в том, как мы смотрим на старших мужчин, в том, как мы относимся к своим сыновьям.

8. Исцеление требует мобилизации внутренних ресурсов

Холлис не обещает легкого пути. Исцеление отцовской травмы – это не «поговорить с папой и все исправить». Это тяжелая внутренняя работа. Это умение увидеть свою травму, принять ее боль, оплакать то, чего не случилось, и найти внутри себя ресурсы, чтобы жить по-другому. Это требует мужества. Но это возможно.

Упражнение 1: «Мой первый страх»

В конце каждой главы я буду предлагать тебе упражнение. Это не «домашнее задание» из школы, которое нужно сдать. Это инструмент, который может изменить твою жизнь, если ты подойдешь к нему серьезно и честно. Не пропускай их.

Первое упражнение – о страхе. Не потому что страх – это плохо. А потому что страх управляет нашей жизнью гораздо больше, чем мы готовы признать. И часто этот первый страх связан именно с отцовской фигурой – с ее отсутствием, с ее холодностью, с ее непредсказуемостью.

Сделай это:

Найди спокойное место, где тебя никто не побеспокоит хотя бы 30–40 минут. Выключи телефон, убери отвлекающие вещи. Возьми ручку и бумагу (не ноутбук, именно бумагу – рукопись активирует другие участки мозга и позволяет глубже погрузиться в процесс).

Закрой глаза и подумай: какое самое раннее воспоминание о страхе ты можешь вспомнить? Не о том страхе, который тебе рассказывали родители («ты боялся темноты в три года»), а о том, который ты помнишь сам. О том, где ты отчетливо ощутил: мне страшно, я не защищен, никто не придет на помощь.

Напиши эту историю так подробно, как можешь. Где это было? Какое время года? Сколько тебе было лет? Кто был рядом? Что произошло? Что ты чувствовал в теле? Какие мысли крутились в голове?

Теперь задай себе вопрос: где в этой истории был твой отец? Физически он был рядом? Если да – как он отреагировал? Он успокоил тебя? Или он не заметил твоего страха? Или он сказал что-то, отчего стало еще страшнее? А если его не было – как ты справлялся сам? Что ты сделал со своим страхом?

Напиши короткое (3–5 предложений) резюме: что это воспоминание говорит тебе о твоих отношениях с отцом? Какое послание ты получил в тот момент о том, что значит быть мужчиной и можно ли бояться?

Сохрани этот текст. Через несколько глав мы к нему вернемся. Возможно, ты увидишь его по-новому, когда пройдешь часть пути.

Важно: Не пытайся писать «правильно» или красиво. Не редактируй. Пиши так, как пишется. Если наворачиваются слезы – дай им быть. Если хочется выругаться – выругайся. Это твой личный дневник, и здесь нет места цензуре. Честность – единственное требование.

Если ты не можешь вспомнить никакого конкретного страха из детства – это тоже информация. Напиши об этом. Напиши: «Я не помню страхов, потому что...» и продолжай. Иногда пустота в памяти – это тоже травма, просто более глубокая.

Когда ты выполнишь это упражнение, ты сделаешь первый шаг на пути, который может изменить все. Ты посмотришь в глаза своему страху, который прятался за спинами достижений и ролей. Ты увидишь мальчика внутри себя, которому когда-то было страшно, и который все еще ждет, когда его заметят, обнимут и скажут: «Я с тобой, ты не один».

Теперь ты знаешь, о чем молчат мужчины. Вопрос в том, готов ли ты нарушить это молчание и сказать правду – прежде всего самому себе.

«Жизнь мужчины проходит в контексте драмы, и мы не можем уйти от ответственности за выбор. Но мы можем увидеть, как нами управляют силы, о существовании которых мы даже не подозреваем»

– Джеймс Холлис, «Под тенью Сатурна»

Механизм передачи травмы. Как отец ранит сына, даже не желая этого

Мы привыкли думать о травме как о чем-то, что происходит с нами. Как о событии: удар, потеря, насилие, катастрофа. Но есть другой вид травмы – та, что передается через нас. Та, которую мы не пережили, но носим в себе, как чужой генетический код. Та, которая переходит от отца к сыну не через слова и даже не через поступки, а через тишину, через отсутствие, через то, что не случилось.

Мой клиент Андрей, сорокапятилетний владелец строительной компании, пришел с запросом: «Я не могу установить границы. Ни с женой, ни с детьми, ни с подчиненными. Я всех боюсь обидеть, всем угождаю, а в итоге меня все используют, и я ненавижу себя за это». На первых сессиях он рассказывал об отце с теплотой: «Он был хорошим человеком, очень работящим, нас обеспечивал, никто никогда от него плохого слова не слышал». Но когда я попросил его описать эмоциональный климат в их доме, он замолчал на минуту, а потом сказал: «Тишина. У нас была мертвая тишина. Мы жили в одной квартире, но как будто по отдельности. Он приходил с работы, садился в кресло, включал телевизор и молчал. Мама пыталась с ним говорить – он отвечал односложно. Я подходил показать дневник – он кивал и отворачивался. Он был рядом, но его не было».

Андрей повторил эту модель в точности. Он был рядом с женой и детьми – физически присутствовал, обеспечивал, заботился. Но эмоционально он отсутствовал. Он не знал, как говорить о чувствах, потому что его этому не учили. Он не знал, как устанавливать границы, потому что его единственная модель границ – это стена молчания. Он не знал, как сказать «нет», потому что в его детстве «нет» отца означало просто невидимое исчезновение.

«Я не хочу быть таким, как он, – сказал Андрей на пятой сессии. – Но я не знаю, как быть по-другому. Я просто не умею».

Это и есть трансгенерационная передача. Ты получаешь не только гены от отца. Ты получаешь его способы быть в мире. Его способы любить, злиться, бояться, молчать. Ты получаешь его травму – даже если он сам о ней не знает. Даже если он делал все, что мог, чтобы ты был счастливее его.

И это, возможно, самое тяжелое. Потому что винить некого. Твой отец не хотел тебя ранить. Он просто не знал, как дать тебе то, чего не получил сам.

Трансгенерационная передача: травма без памяти

В психотерапии есть понятие трансгенерационной передачи – процесса, при котором неосознаваемый опыт, травмы, паттерны поведения и эмоциональные реакции передаются от поколения к поколению. Это происходит не через осознанное обучение («сынок, делай так») и не через генетику в классическом смысле, а через эмоциональную атмосферу, в которой растет ребенок.

Представь себе дом, где отец пережил войну или голод. Он не рассказывает об этом сыну. Может быть, он вообще никогда не говорит о своем прошлом. Но он ест слишком быстро, как будто еду могут отобрать. Он вздрагивает от громких звуков. Он не может спать с выключенным светом. Он становится тревожным, если в холодильнике пусто. Он контролирует деньги с маниакальной тщательностью. Сын не знает почему, но он впитывает эту тревогу как норму. Он вырастает таким же тревожным, таким же контролирующим, таким же неспособным расслабиться. И передаст это своему сыну.

Или возьмем менее драматичный, но более частый пример: отец, который был эмоционально отвергнут собственным отцом. Он вырос с убеждением, что мужчины не показывают чувств, что нежность – это слабость, что эмоции надо подавлять. Он не говорит об этом сыну напрямую. Но он никогда не обнимает его. Он никогда не говорит «я тебя люблю». Он никогда не спрашивает «как у тебя дела?» и не слушает ответа. Сын впитывает: мужчина не проявляет чувств. Мужчина – это камень. И вырастает таким же холодным, таким же замкнутым, таким же одиноким.

Исследования в области эпигенетики показывают, что травма может влиять даже на экспрессию генов. Стрессовые переживания отца изменяют работу его генов, и эти изменения могут передаваться сыну через сперматозоиды. Но это не главный механизм. Главный – это отношения. Это то, как отец смотрит на сына, как он реагирует на его плач, как он говорит с ним, как он молчит с ним. Мозг мальчика формируется в диалоге с отцом – даже если этот диалог состоит из тишины.

Французский психоаналитик Анн Анселин Шутценбергер, которая много писала о трансгенерационной передаче, говорила: «Мы – результат не только нашей собственной истории, но и историй тех, кто жил до нас, даже если мы ничего о них не знаем». Мы носим в себе память тела, память эмоциональных реакций, память паттернов, которая не требует слов.

В этом смысле травма передается идеально – без нашего ведома, без злого умысла, но с удивительной точностью. Это как невидимая нить, связывающая поколения. Мы можем не знать своего отца, но его травма уже поселилась в нас. Мы можем не хотеть быть как он, но мы становимся такими же – не потому, что мы слабы, а потому, что у нас не было другой модели.

Типы отцовского присутствия: четыре портрета

Отцовская травма не монолитна. Она принимает разные формы в зависимости от того, каким был отец – или кем он не был. Понимание этих типов помогает увидеть, что именно передалось тебе и что именно тебе предстоит исцелять.

1. Физически присутствует, эмоционально отсутствует

Это самый распространенный тип в современном мире. Отец живет в одном доме с сыном, обеспечивает семью, формально выполняет обязанности. Но он не присутствует эмоционально. Он не интересуется внутренним миром сына, не говорит с ним о чувствах, не обнимает, не поддерживает. Он – как стена: есть, но без окон и дверей.

Сын вырастает с ощущением, что его не видят. Он может быть успешным, богатым, уважаемым – но внутри постоянно ищет подтверждения своей ценности. Он не знает, как быть в близких отношениях, потому что у него не было модели близости. Он боится отвержения, потому что его уже отвергли – молчанием, холодностью, невидимостью.

Пример из практики: Алексей, 38 лет, топ-менеджер крупной компании. У него трое детей, он любит их и хочет быть хорошим отцом. Но он не может заставить себя играть с ними – он просто не знает, как. Он приходит с работы, включает им мультфильмы или дает планшеты, а сам залипает в телефон. На терапии он признался: «Я не понимаю, как можно общаться с детьми. Мы с отцом никогда не общались. Он приходил, ужинал, садился в кресло, курил и смотрел телевизор. Я делал уроки и шел спать. Это было нормально. А что еще делать?»

2. Жестокий и контролирующий

Это тип отца, который присутствует слишком активно, но его присутствие – это угроза. Он критикует, наказывает, унижает, контролирует. Он может быть физически жестоким или – чаще – психологически. Он требует идеального поведения, отличных оценок, послушания. Его любовь условна: «Ты ценен, только если соответствуешь моим ожиданиям».

Сын такого отца вырастает с глубоким чувством стыда и неполноценности. Он боится ошибок, потому что ошибка в его детстве означала наказание. Он перфекционист до изнемо-

жения. Он либо становится таким же контролирующим по отношению к своим детям, либо, наоборот, полностью отказывается от контроля и становится пассивным.

Пример из практики: Илья, 45 лет, врач. Его отец был военным и требовал абсолютного подчинения. Малейшая провинность – и физическое наказание, унижение, холодная стена молчания на несколько дней. Илья выучился на врача, сделал блестящую карьеру – но до сих пор в сорок пять лет просыпается в холодном поту после кошмаров, где отец кричит на него. У него двое сыновей. Он не бьет их, но он постоянно критикует, постоянно требует большего, постоянно показывает недовольство. Он не хочет быть жестоким – но он не знает другого языка общения с детьми.

3. Слаб и пассивен

Это отец, который присутствует, но не выполняет свою мужскую функцию. Он может быть алкоголиком, зависимым, депрессивным, просто инфантильным. Он не дает защиты, не дает руководства, не дает опоры. Мать вынуждена взять на себя все – и становится «сильной женщиной», а отец – «слабым мужчиной».

Сын такого отца вырастает с двояким чувством: он презирает слабость отца и в то же время боится стать таким же. Он часто выбирает гиперкомпенсацию – становится сверхагрессивным, сверхдоминантным, чтобы никогда не быть «как отец». Но внутри он носит страх собственной слабости, который делает его уязвимым для тревоги и депрессии.

Пример из практики: Михаил, 32 года, предприниматель. Его отец пил, потерял работу, мать работала на трех работах. Михаил с детства дал себе обещание: «Я никогда не буду таким, как он». Он стал успешным бизнесменом, жестким, требовательным, агрессивным на переговорах. Но в отношениях с женщинами он либо доминирует до абсурда, либо впадает в панику, когда чувствует зависимость. Его страх слабости настолько силен, что он не может позволить себе ни минуты отдыха – иначе, как ему кажется, он провалится в отцовскую пропасть.

4. Полностью отсутствует

Это, казалось бы, самая очевидная травма. Отец ушел, умер, был в тюрьме, просто исчез. Но парадокс в том, что отсутствие – это тоже присутствие. Отсутствующий отец становится фигурой, которая определяет жизнь сына не меньше, чем присутствующий. Он – пустота, которую нужно заполнить. Он – загадка, которую нужно разгадать. Он – призрак, который преследует.

Сын без отца вырастает без четкой мужской идентичности. Он сам должен создать из себя мужчину – и часто делает это через пробу, ошибку, через идентификацию с медийными образами или с авторитетными фигурами. Он либо идеализирует отсутствующего отца («он был бы таким замечательным, если бы остался»), либо демонизирует его. В любом случае, он остается мальчиком, который ждет, что кто-то придет и покажет ему, как быть.

Пример из практики: Денис, 29 лет, IT-специалист. Его отец ушел, когда Денису было три года. Мать никогда не говорила о нем плохо, но и не рассказывала подробностей. Денис вырос «сам». Он построил карьеру, женился. Но в отношениях с женой он либо полностью ей подчиняется, либо взрывается агрессией – и сам не понимает почему. На терапии он понял: он всю жизнь ищет «отца», которым может быть жена, начальник, авторитетный друг. А когда он не находит в них того, что ему нужно, он злится – как злился на отсутствующего отца.

Ролевая модель: что мальчик впитывает как «норму»

Посмотри на любого мальчика – любого, кто еще не научился прятать свои чувства за маской «мужественности». Что ты видишь? Эмоциональность, непосредственность, любопытство, желание обниматься, плач, когда больно, смех, когда весело. Он не знает, что некоторые эмоции «не для мужчин». Он узнает это от отца.

Мальчик учится быть мужчиной не через инструкции, а через присутствие. Он смотрит, как отец разговаривает с матерью, и впитывает модель близости. Он смотрит, как отец справля-

ется с трудностями, и впитывает модель силы. Он смотрит, как отец выражает гнев или печаль, и впитывает модель эмоций. Он смотрит, говорит ли отец о своих чувствах, – и впитывает модель мужского языка.

Если отец игнорирует эмоции – сын учится игнорировать их. Если отец решает проблемы через агрессию – сын учится агрессии. Если отец замыкается в молчании – сын учится молчать.

Ролевая модель – это не сознательное копирование. Это бессознательное впитывание. Это как дышать воздухом в комнате, где есть газ. Ты не знаешь, что газ есть, но ты вдыхаешь его каждую секунду. Так же и мальчик вдыхает мужскую модель отца – каждую секунду своего детства.

Вот что обычно впитывается:

Поведение отца	Чему учится сын
Молчит о своих чувствах	Чувства — это слабость
Критикует вместо поддержки	Я никогда не буду достаточно хорош
Не обнимает, не говорит о любви	Близость — это не для мужчин
Решает конфликты агрессией	Сила — это насилие
Уходит в работу или зависимости	Мужчина должен убегать от реальности
Не устанавливает границ	Я не заслуживаю уважения
Унижает мать	Женщины — это объекты для контроля

Ни один отец не говорит сыну: «Сынок, вот чему ты должен научиться – подавлять свои эмоции и бояться близости». Это было бы слишком очевидно, и сын мог бы сопротивляться. Но когда это атмосфера, а не инструкция – у сына нет выбора. Он впитывает это как воздух. Как «норму».

И самое страшное – он вырастает и думает, что так и должно быть. Что мужчина – это и есть молчаливый, подавляющий эмоции, избегающий близости, решающий все агрессией или уходом. Он не знает другого. И он передает это следующему поколению.

Пример из практики: Андрей и его молчаливый отец

Вернемся к Андрею, с которого мы начали главу. Его история – классический пример того, как травма передается через молчание.

Андрей вырос в семье, где отец был образцом рабочего человека. Он вставал в пять утра, уходил на завод, возвращался в шесть вечера, ужинал, садился в кресло и молчал. Он не ругал Андрея, но и не хвалил. Он не интересовался его учебой, если только Андрей не приносил двойку – тогда отец говорил: «Будешь дворником работать». И снова молчал.

Андрей научился быть «хорошим мальчиком» – делать уроки, не шуметь, не перечить, не требовать внимания. Он выучился, сделал карьеру. Но в его собственной семье он не мог установить границы. Жена просила – он соглашался. Дети требовали – он уступал. Подчинен-

ные навязывали – он кивал. Он боялся сказать «нет», потому что в его детстве «нет» отца было стеной, которую невозможно пробить. Он боялся, что если он откажет – его отвергнут, как когда-то отвергали молчанием.

На терапии мы работали с этим. Я попросил его представить разговор с отцом. «Пап, – сказал Андрей в упражнении, – я так боялся тебя подвести, так хотел, чтобы ты меня заметил. Я до сих пор живу этим страхом. Я до сих пор жду твоего одобрения, которого никогда не было». Это был трудный момент – он плакал. Но это был поворотный.

Андрей не перестал любить отца и не начал его винить. Он увидел механизм. Он увидел, как молчание отца создало в нем страх отвержения. И он начал учиться устанавливать границы – сначала маленькие, в безопасности кабинета, потом в реальной жизни. Он начал говорить «нет» жене – и обнаружил, что она не уходит. Он начал говорить «нет» детям – и обнаружил, что они все равно его любят. Он начал говорить «нет» на работе – и обнаружил, что его уважают больше.

Травма не исчезла. Но она перестала управлять его жизнью.

Упражнение 2: «Карта отношений»

Это упражнение – важный шаг в осознании паттернов, которые передавались в твоей семье. Ты создашь наглядную карту трех поколений, чтобы увидеть, какие модели поведения повторяются и как они связаны с твоими текущими трудностями. Это не просто схема – это окно в невидимые связи, которые формировали тебя.

Сделай это:

Возьми лист бумаги формата А3 или А4 (больше – лучше) и цветные ручки или карандаши. Создай пространство, где тебя никто не побеспокоит в течение часа.

Нарисуй схему трех поколений (в качестве примера используй структуру, как на рисунке к упражнению).

В центре или на средней линии напиши свое имя.

Выше – имена твоего отца и его братьев (если есть), а также твоего деда по отцовской линии.

Ниже – имена твоих сыновей (если есть) или племянников.

Для каждого мужчины кратко опиши:

Какую роль он играл в семье? (Добытчик? Хранитель тишины? Агрессор? Отсутствующий? Слабый? Жертва?)

Каким был эмоциональный климат вокруг него? (Теплый? Холодный? Тревожный? Агрессивный? Равнодушный?)

Как он общался с детьми? (С близостью? С дистанцией? С критикой? С игнорированием?)

Что ты знаешь о его отношениях с собственным отцом?

Теперь нарисуй стрелки и подпиши их:

Какие паттерны перешли от деда к отцу?

Какие паттерны перешли от отца к тебе?

Какие паттерны ты замечаешь у себя в отношениях с твоими детьми?

Напиши короткое резюме внизу листа (5–7 предложений):

Какая модель повторяется в вашем роду?

Что ты хочешь изменить, чтобы не передавать это дальше?

Какие ресурсы у тебя уже есть для этого?

Сохрани эту карту. Ты будешь возвращаться к ней после следующих глав, чтобы увидеть, как меняется твое понимание. Возможно, ты захочешь дополнить ее – подчеркнуть, что-то уточнить, перерисовать заново. Сделай это, когда почувствуешь необходимость.

Важно: В этом упражнении нет правильных или неправильных ответов. Это твой взгляд, твоя субъективная правда. Если ты чего-то не знаешь о своих предках – напиши «не знаю», «не помню», «никто не говорил». Иногда незнание – это тоже информация: возможно, в вашем роду было принято молчать о прошлом, и это молчание само по себе передавало травму.

Если у тебя нет детей – представь гипотетических: какие паттерны ты бы мог им передать, если бы не изменил их?

Когда ты закончишь эту карту, ты, скорее всего, увидишь нечто важное. Может быть, ты заметишь, что все мужчины в твоем роду были «молчаливыми добытчиками». Или что все они были агрессивными контролерами. Или что они уходили из семей в одном и том же возрасте. Увидеть это – значит осознать невидимую нить, которая связывает поколения. Осознать – значит получить шанс ее разорвать.

Это не приговор. Это карта. А карта – это инструмент. Теперь ты знаешь, где находишься и какой путь нужно пройти, чтобы выйти из лабиринта отцовской травмы.

«Мы не выбираем своих отцов. Но мы выбираем, как относиться к их наследию. И мы можем остановить передачу боли – просто увидев ее, назвав ее по имени и отказавшись повторять»

– Мюррей Боуэн, основатель семейной системной терапии

Материнский комплекс и жажда отца

На сессии Олег. Ему сорок два года, он руководит отделом в крупном банке, зарабатывает больше, чем мог бы потратить, женат на красивой женщине, имеет двоих детей. Со стороны – воплощение успеха. Но он пришел ко мне с одним запросом: «Я не чувствую себя мужчиной. Я играю роль. Я всегда играю роль – перед начальником, перед женой, перед детьми. Я не знаю, кто я на самом деле».

Он рассказывал о детстве. Отец был командировочным, появлялся раз в две недели, уставший, молчаливый, отстраненный. Мать – яркая, эмоциональная, тревожная – заполняла собой все пространство. Она была и матерью, и отцом, и лучшим другом, и строгим судьей. Она знала все о его оценках, о его друзьях, о его мыслях. Она решала, что ему есть, с кем дружить, куда поступать. Она не отпускала его ни на шаг – даже когда он вырос, даже когда женился.

«Я люблю мать, – сказал Олег, – но я ей должен. Я всегда должен ей. Я женился на женщине, которая напоминает мне мать – она тоже контролирует, тоже решает, тоже заполняет собой. Я не могу с ней развестись, потому что я ее боюсь. Но я не могу быть с ней счастливым. И я не знаю, как быть мужчиной, потому что рядом всегда была мать, а не отец».

Это классический случай материнского комплекса. Состояния, при котором сын остается психологически «внутри» материнского мира – мира близости, безопасности, но и контроля, слияния, отсутствия собственной идентичности. Чтобы выйти из этого комплекса, мальчику нужен кто-то, кто вытащит его за руку в мир мужчин. Ему нужен отец. Но что, если отца нет – физически или эмоционально?

Тогда мальчик остается навсегда мальчиком. Даже если он отрастил бороду, завел семью, построил карьеру. Внутри он все еще ищет разрешения у матери. Или, наоборот, бунтует против нее. Но в любом случае – он не становится свободным мужчиной.

Первая женщина: модель всех отношений

Отношения с матерью – это первая модель отношений с женщиной для каждого мужчины. И то, какую модель он получил, определяет его отношения со всеми женщинами в его жизни: с партнершами, с начальницами, с дочерями, с коллегами.

Если мать была теплой, принимающей, но при этом позволяющей сыну отделяться – он вырастает с доверием к женщинам. Он может быть близким, но не терять себя. Он не боится, что женщина его «поглотит» или «оставит».

Если мать была холодной, отвергающей – он ищет любовь, которой не получил, во всех женщинах. Он готов на всё, лишь бы получить одобрение. Он становится «угодником», боится сказать «нет», боится, что его бросят.

Если мать была тревожной, контролирующей, заполняющей собой всё – он либо сдается, становится зависимым, пассивным, либо бунтует, становится мачо, подавляющим любую женскую власть. Но в обоих случаях он не способен к равным партнерским отношениям.

Мать дает сыну базовое чувство безопасности или не дает его. Она формирует его отношение к женскому началу – и к женскому в нем самом. Но она не может дать ему чувство мужской идентичности. Это не ее задача. Это задача отца.

Психоаналитик Д. В. Винникотт писал: «Мать – это окружающая среда, отец – это принцип реальности». Мать дает безопасность, отец вводит в мир. Мать – это дом, отец – это окно в мир. Без отца дом становится тюрьмой. Без окна нет выхода.

Почему сыну нужен отец: сепарация как путь к себе

Сепарация – это процесс отделения от родителей, психологического «отрезания пуповины», который позволяет человеку стать самостоятельным. Для сына сепарация от матери – это ключевой этап становления мужской идентичности. И без отца этот этап почти невозможен.

Вот почему.

В раннем детстве мать и ребенок – единое целое. Младенец не различает себя и мать. Затем, постепенно, он начинает осознавать, что он – отдельный. Это важный момент, но мать для него все еще остается «безопасным базой». Мальчик чувствует: «Мать – это тепло, это близость, это я сам».

Но чтобы стать мужчиной, этот мальчик должен перестать быть частью материнского мира. Он должен выйти в мир – мир других людей, вызовов, ответственности, самостоятельности. И для этого ему нужен проводник. Кто-то, кто скажет: «Иди за мной, я покажу тебе, как быть мужчиной. Я выведу тебя из мира матери и введу в мир отцов».

Этим проводником должен быть отец. Не обязательно биологический – это может быть дед, дядя, старший брат, наставник. Но кто-то, кто представляет мужскую энергию, мужской путь.

Если отец отсутствует – физически или эмоционально – мальчик остается в плену материнского комплекса. Он не может отделиться, потому что рядом нет альтернативной модели. Мать, как бы она ни старалась, не может научить сына быть мужчиной. Она может научить его быть хорошим человеком, но не мужчиной.

И тогда сын остается в двойственном положении. Он нуждается в матери, потому что она – единственная опора. Он любит ее. Но он также бунтует против нее, потому что интуитивно понимает: чтобы стать мужчиной, нужно уйти. Но уйти некуда. И этот конфликт становится структурой его души.

Два пути: зависимость или мачо

Холлис пишет: «В отсутствие отца, способного вытащить сына из цепких объятий материнского комплекса, сын остается мальчиком, который либо попадает в плен зависимости, либо в силу компенсации становится мачо, подавляющим феминность».

Это два основных сценария. Оба ведут к несчастью. Оба – следствия отсутствующего отца.

Первый сценарий – зависимость. Сын остается эмоционально привязанным к матери. Он ищет в женщинах «маму» – ту, которая будет о нем заботиться, контролировать, решать за него. Он не уверен в себе, боится принимать решения, нуждается в постоянном одобрении. В отношениях он инфантилен – ждет, что партнерша возьмет на себя роль «взрослого». Он может быть успешным на работе, но в личной жизни он теряется. Или наоборот – он выбирает партнершу, которая точно так же контролирует его, как мать в детстве. Потому что это знакомо. Потому что это безопасно.

Самый яркий пример – мужчина, который не может уйти от матери даже в сорок лет. Он звонит ей каждый день, советуется с ней о покупках, о работе, о том, как воспитывать детей. Жена – на втором месте, всегда. Мать – на первом. И он не видит в этом проблемы. «Это же моя мама», – говорит он. Но внутри он мальчик, который так и не вышел из ее объятий.

Второй сценарий – мачо. Это компенсация. Сын, который не получил отцовского руководства, решает: «Я сам буду самым сильным, самым крутым, самым мужским». Он подавляет в себе все «женственное» – нежность, чувствительность, способность к близости. Он становится агрессивным, доминантным, гипермаскулинным. Он презирает «слабаков». Он не может быть уязвимым. Он решает всё через силу.

Но за этой броней – все тот же мальчик, который боится, что если он покажет слабость, его поглотит материнский мир. Он не боится женщин – он боится женского в себе. Поэтому он подавляет его с утроенной силой. Он становится «мужиком» – но это маска, за которой пустота.

Вот как это выглядит в реальной жизни. Мужчина-мачо меняет женщин как перчатки, потому что близость для него – угроза. Он агрессивен с коллегами и подчиненными. Он не может сидеть спокойно, не может расслабиться, не может плакать. Он работает до изнеможения, потому что отдых – это слабость. И он умирает молодым – от инфаркта, от цирроза, от одиночества.

Оба сценария – зависимость и мачо – это две стороны одной медали. Оба – результат того, что не было отца, который сказал бы: «Ты можешь быть сильным и нежным одновременно. Ты можешь быть самостоятельным и любить женщин. Ты можешь быть мужчиной и чувствовать».

Жажда отца: тоска, которая движет нами

Каждый мужчина тоскует по отцу. Даже тот, кто говорит, что ему все равно. Даже тот, кто ненавидит своего отца. Даже тот, кто вырос без него и никогда не знал его имени.

Эта тоска проявляется в самых неожиданных местах.

Вот мой клиент Павел, сорок шесть лет, генеральный директор сети ресторанов. Он пришел с жалобой на «выгорание» и потерю интереса к жизни. В процессе терапии выяснилось: Павел всю жизнь ищет одобрения у «отцовских фигур». Сначала это были учителя в школе – он учился лучше всех, чтобы они его заметили. Потом – начальники, для которых он работал на износ. Теперь – инвесторы и партнеры, чье мнение для него важнее собственного успеха.

«Я понимаю, что я уже сам начальник, – сказал он. – Я никому ничего не должен доказывать. Но я все равно каждое утро просыпаюсь с мыслью: «А они меня одобряют?» И если кто-то на заседании нахмурился, я не могу спать ночью».

Павел вырос с отцом, который был постоянно занят. Отец работал в две смены, приходил поздно, уходил рано. Единственное, что он говорил Павлу – «молодец, если пятерка», «плохо, если четверка». Павел не помнит ни одного разговора по душам, ни одного объятия, ни одного «я тебя люблю». Он все еще пытается получить отцовское одобрение – только теперь в лице инвесторов.

Это жажда отца. Бессознательное желание, чтобы нас увидели, признали, сказали: «Ты хороший, ты справляешься, я горжусь тобой». Мы ищем это в начальниках, в наставниках, в старших коллегах, в духовных лидерах. Мы выбираем профессии, партнеров, друзей, которые могут заполнить эту пустоту. И каждый раз, когда мы не получаем этого признания, мы чувствуем боль – даже если не понимаем, откуда она.

Это как голод, который нельзя утолить. Потому что настоящий голод был в детстве – и его уже не исправить. Но мы продолжаем искать еду на чужих столах, надеясь, что кто-то накормит нас тем, чего не дал отец.

Пример из практики: поиск отца в начальниках

Павел – не исключение. Я видел десятки мужчин, чья карьера была построена на бессознательной жажде отцовского признания. Они становились идеальными работниками, потому что надеялись, что кто-то «усыновит» их. Они брали на себя больше, чем могли вынести, потому что хотели услышать «ты красавчик». Они терпели несправедливое отношение, потому что боялись потерять «отцовскую» фигуру.

Однажды ко мне пришел Максим, тридцать пять лет. Он работал в крупной международной компании и имел все шансы на повышение. Но он начал пить – понемногу, «для снятия стресса», потом все больше. Он рисковал всем. В терапии он рассказал, что его отец умер, когда Максиму было двенадцать. И с тех пор он искал «старшего брата», «наставника», «отца». В каждой компании он выбирал начальника, которому пытался угодить. Он вкладывал в эти отношения больше, чем в отношения с женой.

«Я хочу, чтобы кто-то сказал мне, что я хороший, – признался он. – И когда начальник хвалит меня, я готов горы свернуть. А когда он критикует – я проваливаюсь в такую бездну, что не могу встать с кровати».

Мы работали с этим – он учился отделять реальную оценку его работы от этой детской потребности в признании. Он учился быть «своим собственным отцом» – видеть свою ценность не через чужие глаза. Это была тяжелая работа. Но через год он перестал зависеть от мнения начальства, перестал пить и получил повышение уже без этой невротической привязанности.

Он сказал: «Я понял, что никто не может дать мне того, чего не дал отец. Потому что я уже взрослый. Я должен дать это себе сам».

Упражнение 3: «Мать и отец во мне»

Каждый из нас несет в себе образы обоих родителей – даже если мы их не знали, даже если они были «недостаточно хорошими». Эти образы живут внутри нас и влияют на каждое наше решение, на каждое чувство, на каждое отношение. Задача этого упражнения – увидеть их, осознать их влияние и понять, какие части ты хочешь оставить, а от каких – освободиться.

Сделай это:

Возьми большой лист бумаги. Нарисуй вертикальную линию посередине, разделив лист на две колонки. Слева напиши «МОЯ МАТЬ», справа – «МОЙ ОТЕЦ».

Вспомни и запиши в каждой колонке по 10–15 качеств, которые ты унаследовал от каждого родителя. Не думай слишком долго – пиши первое, что приходит в голову. Это могут быть:

Черты характера (упрямство, доброта, тревожность, терпение)

Способы поведения (кричать в конфликте, уходить в молчание, искать компромисс)

Эмоциональные реакции (вспышка гнева, тревога, холодность)

Убеждения («деньги надо экономить», «людям нельзя доверять», «главное – семья»)

Привычки и жизненные сценарии

Телесные проявления (напряжение в плечах, склонность к болезням)

Задай себе вопрос: какие из этих качеств помогают тебе в жизни, а какие мешают? В каждой колонке отметь значком «+» то, что считаешь ресурсным, и «-» то, что является для тебя проблемой.

Ответь письменно на эти вопросы (по 3–4 предложения на каждый):

Какие из унаследованных качеств матери ты замечаешь в своих отношениях с женщинами?

Какие из унаследованных качеств отца ты замечаешь в своем отношении к миру, к работе, к мужчинам?

Какой образ матери живет внутри тебя сейчас? Что она говорит тебе, когда ты в сложной ситуации?

Какой образ отца живет внутри тебя? Что он говорит? Хвалит? Критикует? Молчит?

В конце напиши краткий вывод (5–7 предложений):

Если бы тебе пришлось выбрать одно качество от матери и одно от отца, которые определяют твою жизнь больше всего – что бы это было?

Что бы ты хотел передать своим детям (или другим людям) из этого наследства, а от чего отказаться?

Пример выполнения упражнения (часть заполненной таблицы):

МОЯ МАТЬ	МОЙ ОТЕЦ
Заботливость (+)	Трудолюбие (+)
Тревожность (-)	Эмоциональная холодность (-)
Умение создавать уют (+)	Ответственность (+)
Контроль (-)	Молчание в конфликтах (-)
Жертвенность (-)	Упрямство (+/-)

Важно: Не торопись. Это упражнение может вызвать сильные эмоции – это нормально. Если ты чувствуешь гнев, печаль, разочарование – дай им быть. Если ты не знаешь, что написать о родителе, которого не знал – напиши «не знаю», «пустота», «образ». Но не оставляй колонку пустой. Даже образ отсутствующего родителя влияет на тебя.

Когда ты выполнишь это упражнение, ты, возможно, впервые увидишь, кто живет внутри тебя. Ты увидишь, как мать влияет на твое отношение к близости, а отец – на твое отношение к миру. Ты увидишь, как их голоса звучат в твоей голове – даже если их уже нет в живых.

И тогда у тебя появится выбор: продолжать слушать их или начать говорить своим голосом.

«Каждый мужчина носит в себе образ отца, который либо открывает ему путь в мир, либо закрывает его. И только он сам может решить, каким будет этот путь»

– Карл Густав Юнг

Отсутствующий отец – внутренняя пустота

История Сергея. Он пришел на терапию в сорок лет – высокий, крепкий мужчина с руками плотника и лицом, которое привыкло ничего не выражать. Он сел в кресло, посмотрел в пол и сказал: «Я построил дом, вырастил сына, двадцать лет работаю на одной фирме. А внутри – ничего. Я как пустой шкаф. Снаружи фасады, а внутри полки пустые».

Сергей вырос без отца. Тот умер, когда мальчику было четыре года. Мать работала сутками, бабушка помогала, но мужчины в доме не было. Сергей научился всему сам. Он научился забивать гвозди, потому что дома вечно что-то отваливалось. Он научился держать удар, потому что во дворе «безотцовщину» били. Он научился молчать, потому что в доме не с кем было говорить по-мужски.

«Я сам себя воспитал, – сказал он с гордостью. – Никто меня не учил, я всего добился сам».

Но за этой гордостью стояла боль. Когда его сыну исполнилось четыре года, Сергей понял: он не знает, как быть отцом. У него нет модели. Он знает, как не быть – не бить, не оскорблять, не бросать. Но он не знает, как быть. Что говорить сыну, когда тот плачет? Как его обнимать? Как проводить с ним время? Как передать ему мужские знания, которых у самого нет?

«Я просто делаю вид, – признался он. – Я покупаю ему игрушки, вожу в парк, говорю «молодец». Но я не знаю, что он чувствует. И я не знаю, что я чувствую. Иногда я смотрю на него и думаю: «Ты мой сын. А я кто?».

Это классическая история мужчины с отсутствующим отцом. Внешне он справился, построил жизнь, стал «самодостаточным». Но внутри – пустота. Потому что никто не показал ему, как быть мужчиной. Потому что никто не сказал ему, кто он. Потому что он остался мальчиком, который ждал, что придет отец и скажет: «Я вижу тебя. Ты хороший. Иди за мной».

Физическое присутствие и духовное отсутствие

Очень важно понять разницу между двумя видами отсутствия отца. Многие мужчины говорят: «У меня был отец, он был рядом, я не могу жаловаться». И они правы – отец был. Но был ли он присутствующим?

Физическое отсутствие – это когда отца нет рядом. Он ушел, умер, сидит в тюрьме, работает в другом городе, просто исчез. Мальчик знает, что отца нет. Он страдает от этого, тоскует, фантазирует о нем. Но, по крайней мере, пустота видна. Это пустота стула, за которым никто не сидит.

Духовное отсутствие гораздо сложнее. Отец есть – физически он присутствует. Он живет в доме, обедает за одним столом, ходит на родительские собрания. Но его нет эмоционально. Он не говорит с сыном по душам, не обнимает, не интересуется его внутренним миром. Он есть, но его нет.

Это создает более глубокую травму. Потому что мальчик не может сказать: «У меня нет отца». Все видят, что отец есть. Мальчик сам видит, что отец есть. И он начинает думать, что проблема – в нем. «Отец рядом, но не замечает меня. Значит, я не заслуживаю внимания. Значит, я невидим, потому что я плохой». Он не может винить отца – отец же «хороший, работает, обеспечивает». Он винит себя.

Я часто слышу от клиентов: «Мой отец был хорошим человеком. Он работал, он нас кормил. Но я не чувствовал, что он меня любит». И в этих словах – огромная боль. Потому что признать, что отец тебя не любил – значит признать, что ты был нелюбим. А это непереносимо. Поэтому мы говорим: «Он был хорошим». И оставляем боль внутри.

Холлис пишет: «Физическое отсутствие отца создает ностальгию, тоску по возможным отношениям. Духовное отсутствие создает глухую, непроговариваемую боль, потому что ты не можешь обвинить того, кто формально выполняет свои обязанности».

В моей практике мужчины с духовно отсутствующим отцом часто приходят с депрессией, которую они сами не могут объяснить. «У меня все хорошо, – говорят они. – Работа есть, семья есть, здоровье есть. Но я не чувствую радости. Я ничего не чувствую». Это и есть та самая внутренняя пустота – результат долгого отсутствия эмоциональной связи с отцом.

Внутренняя пустота и потерянная идентичность

Что происходит с мальчиком, когда он растет без отцовского присутствия?

Представь себе, что ты идешь по незнакомому городу без карты. Ты не знаешь, куда идти, кто ты в этом городе, где твой дом. Ты можешь брести наугад, притворяясь, что знаешь дорогу. Но внутри ты потерян.

Отцовская фигура – это карта мужской идентичности. Отец показывает сыну: «Ты – мужчина. Вот что это значит. Вот твое место в мире. Вот как ты должен себя вести, вот как ты должен чувствовать, вот как ты должен относиться к женщинам и к другим мужчинам». Без этой карты мальчик бредет на ощупь.

Последствия этого можно описать так:

1. Трудности с самоидентификацией. «Кто я?» – этот вопрос становится хроническим. Мужчина без отца часто не знает, что ему нравится, кем он хочет быть, чего он хочет от жизни. Он «примеряет» разные роли, но ни одна не ощущается «своей». Он может быть успешным, но внутри чувствовать себя самозванцем.

2. Эмоциональная пустота. Без отца как проводника в мир эмоций (он учит выражать гнев конструктивно, переживать неудачи, справляться с разочарованием) мальчик не получает навыков работы с чувствами. Он или подавляет эмоции, или они выплескиваются неконтролируемо.

3. Постоянная тревога. Мир без отца – это мир, где нет защиты. Нет того, кто прикроет спину, кто поддержит в трудный момент, кто скажет: «Я с тобой». Это порождает базовую неуверенность и гипертрофированную потребность в контроле.

4. Поиск внешнего подтверждения. Без внутренней опоры мужчина ищет, кто бы сказал ему, что он хороший. Начальник, жена, друзья, даже незнакомцы в соцсетях. Его самооценка зависит от внешних оценок, потому что внутренний голос отца не был «записан» в детстве.

Исследования подтверждают эти наблюдения. Мальчики, выросшие без отца:

В 4 раза чаще страдают от тревожных расстройств

В 2,5 раза чаще имеют низкую самооценку

Чаще меняют работу, не находя «своего места»

В 3 раза чаще сталкиваются с трудностями в построении карьеры

Это не «слабость» – это закономерное последствие того, что мальчику не показали путь.

Ритуалы инициации: отсутствие проводника

В традиционных культурах переход мальчика во взрослую жизнь сопровождался ритуалами инициации. Мальчика забирали из дома, часто в дикие места, и старшие мужчины проводили его через испытания. Эти испытания включали боль, страх, преодоление. И в конце мальчик узнавал: ты больше не ребенок, ты мужчина. Ты прошел через огонь и вышел из него. Ты принадлежишь миру мужчин.

В современном мире таких ритуалов нет. Мы не знаем, как проводить мальчиков во взрослую жизнь. Отец должен делать это – не через ритуалы с огнем и кровью, а через простые повседневные моменты: через разговоры, через совместную работу, через передачу опыта, через простое присутствие.

Но если отца нет – инициация не происходит. Мальчик остается «вечным подростком». Он может жениться, завести детей, купить квартиру – но внутри он чувствует, что он «играет во взрослую жизнь». Он не уверен, что он настоящий мужчина. Потому что никто не сказал ему: «Ты прошел. Ты справился. Ты – мужчина».

Это чувство неполноценности преследует мужчину всю жизнь. Он может быть директором завода, полковником, профессором – но внутри он ощущает себя мальчиком, который притворяется взрослым. Его называют «синдромом самозванца», но это не профайлинг. Это – отсутствие инициации. Это – пустота, которую никто не заполнил.

И вот как это выглядит в реальной жизни:

Мужчина постоянно ищет «испытания» – экстремальные виды спорта, рискованный бизнес, конфликты. Он пытается доказать себе, что он мужчина. Но каждое доказательство требует нового. Потому что без свидетеля – без отца – ни одно испытание не засчитывается.

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.