

18+

Виола Ражкова

ПАПА, ТЫ ДЕРЖИШЬ НЕБО

16 мифов об отцовстве,
которые мешают нам любить
и быть любимыми



Виола Ражкова

Папа, ты держишь небо

«Издательские решения»

Ражкова В.

Папа, ты держишь небо / В. Ражкова — «Издательские решения»,

Папа. Ты держишь небо. Даже когда молчишь. Даже когда тебя нет. Даже когда кажется, что всё пропущено. Психолог Виола Ражкова — 16 мифов об отцовстве, разобранных честно, научно и с теплом, которого, возможно, не хватило вам в детстве. Книга-возвращение. Книга-опора.

© Ражкова В.

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Вход. Миф, с которого всё началось	7
Случай, который всё перевернул	8
Контейнер неба	9
Что я начала видеть	10
О чём эта книга	11
Небеса других широт: как отцовство выглядит в разных уголках мира	12
Важное уточнение: не приговор, а ориентир	14
Коротко для матерей: природа контроля	15
Важное предупреждение: когда исцеление требует осторожности	16
Как работать с этой книгой	17
Часть 1. «Отец — это просто вторая мама»	18
Миф №1. Отец — это запасной игрок	19
Миф №2. Главное — чтобы папа помогал маме	21
Миф №3. Мама-титан может заменить отца	24
Практикум к Мифам №1—3	28
Часть 2. «Отцовство начинается с рождения»	29
Миф №4. Мужчина не чувствует ребёнка до родов	30
Миф №5. Роды — это женское дело, отец просто поддерживает	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Папа, ты держишь небо

Виола Ражкова

Дизайн обложки Ангелина Лапина

© Виола Ражкова, 2026

ISBN 978-5-0070-9253-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

*Небо не рушится.
Оно просто переходит из рук в руки.
От отца — к дочери.
От дочери — к её детям.
Пока кто-то помнит, пока кто-то держит —
оно стоит.*

Я писала эту книгу для тех, кто вырос с ощущением, что отец — это «вторая мама», «помощник» или просто человек, который всегда был где-то на фоне. Для тех, кто до сих пор ждет слов, которых так и не услышал. Для отцов, которые сомневаются, достаточно ли они хороши. И для матерей, которые устали быть единственной опорой и не знают, как пустить второго родителя в жизнь ребёнка, не потеряв себя.

Если вы готовы — входите.

Вход. Миф, с которого всё началось

У меня есть отец. Хороший, со своим характером, как все.

Но, когда я вспоминаю детство, я вспоминаю не его строгость. Я вспоминаю его руки. Огромные, надёжные ладони, в которых я тонула целиком и училась доверять миру. Мир, который держит тебя вот так — под мышки, над самой водой, и не роняет, даже когда ты визжишь от страха и восторга, такой мир по определению надёжен.

Много позже, уже став психологом, я прочитала у британского педиатра и психоаналитика Дональда Винникотта фразу, которая перевернула моё представление о родительстве: «Нет такой вещи, как младенец. Есть младенец и кто-то рядом».

Сначала я отнесла это «кто-то» исключительно к матери. Так нас учили. Так думала культура, назначившая мать главным родителем, а отца — запасным игроком.

«Помогает маме» звучало как комплимент. «Не мешает» — почти как подвиг.

С этим убеждением я жила. С ним же пришла в профессию. И однажды столкнулась с ним лбом в собственном кабинете.

Случай, который всё перевернул

Анна, трое детей, десять лет брака. Жалоба знакомая:

— Муж не включается в воспитание. Хороший, зарабатывает, не пьёт. Но детей не чувствует. Всё я сама: уроки, поликлиники, душевные разговоры. Он только играет с ними в футбол по выходным и читает дурацкие энциклопедии перед сном. Я не знаю, он вообще отец или так, мимо проходил?

Я слушала и согласно кивала. Правда, классика. Очередной муж, не доросший до настоящего родительства.

А потом я спросила не про мужа, а про детей. И Анна расцвела.

Старший — гордость семьи. Победитель олимпиад. Не боится отвечать у доски. Доклад про вулканы записывали для других классов.

— А откуда интерес к вулканам?

— Так это муж. Притащил книжку. Сидели по вечерам, карты рисовали, лаву из пластилина лепили. Я ещё ругалась за ковёр.

— А то, что не боится отвечать?

— Муж сказал: «Ошибаться не страшно. Вулканы тоже ошибаются, извергаются не там, где ждали, и ничего».

Средняя дочь, «неуправляемая», с феноменальным чувством справедливости. На родительском собрании встала и сказала учительнице, что та была не права. В десять лет.

— Кто научил её спорить со взрослыми?

— Муж, — тихо ответила Анна. — Он всегда говорит: «Если считаешь, что права, стой на своём. Тебя могут не слушать, но ты говори».

Младший, пять лет. Единственный, кто не боится темноты и засыпает сам.

— Папа научил.

Анна замолчала и заплакала. В этот момент у меня внутри что-то тихо повернулось, как ключ в замке.

Анна пришла с историей об отце, который «не включается».

А я сидела и видела другое. Он не просто включён, он построил в детях то, чего она никогда бы не построила сама.

Она строила уют, расписание, здоровье.

Он строил смелость, право на ошибку, чувство справедливости, способность идти вперёд, когда страшно.

Это не «помощь маме». Это вообще другая работа.

Контейнер неба

Позже я нашла понятие, которое помогло сформулировать то, что я тогда смутно почувствовала. Психоаналитик Уилфред Бион ввёл термин «контейнирование» — способность взрослого вмещать и перерабатывать непереносимые эмоции ребёнка. Мать, по классике, контейнирует тревогу и страх, возвращая ребёнку успокоение.

А отец? Если перенести эту идею на отцовскую роль, можно сказать: отец **контейнирует** другое¹. Он вмещает риск. Он держит пространство, в котором ребёнку разрешено пробовать, падать, ошибаться, злиться на весь мир, и не быть отвергнутым за это.

Если материнская функция — сохранить, удержать, обогреть, то отцовская — разрешить выйти за пределы.

Показать, что небо не рухнет на голову. Потому что папа его держит.

Тот случай в кабинете заставил меня пересмотреть всё, что я знала об отцовстве. И тогда я начала видеть по-другому не только клиентов, но и собственную жизнь.

¹ Здесь и далее я использую термин «контейнирование» в расширенном, авторском понимании: отцовское контейнирование — это выдерживание риска, неудачи, агрессии, создание безопасного пространства для освоения мира (в отличие от классического материнского контейнирования страха и тревоги).

Что я начала видеть

Вспомнила, как мой отец учил меня съезжать с горы на лыжах. Мама стояла наверху и кричала: «Осторожнее!» — и это была её работа: бояться, стелить соломку. А он показал, как держать палки, и сказал: «Поехали. Я рядом». Когда я упала в снег, отец отряхнул меня и бросил: «Нормально. Теперь ты знаешь, как не надо. Поехали ещё раз».

Мама не могла не тревожиться. Её психика была настроена на сохранение. А его задача была разрешить риск и быть рядом, чтобы поднять.

И пирс. Старые бетонные плиты. Море дышало, и между мной и водой была пропасть. Отец всегда прыгал первым.

— Давай, — звал он снизу спокойно. — Я здесь.

И я прыгала. Страх никуда не девался. Но внизу, на глубине, меня уже ждали его руки. Он подхватывал сразу, не давая панике начаться. И всё становилось невероятно лёгким.

Мама на берегу волновалась — это её работа. А его работа — уйти в воду раньше меня и показать: я уже там, где тебе страшно оказаться, и я тебя поймаю.

Теперь мне ясно: отец интуитивно делал именно то, что Винникотт называл «достаточно хорошим» родительством. Не идеальным.

Таким, которое создаёт безопасное пространство для роста.

Он не ограждал меня от реальности. Он сопровождал в неё. И давал понять без слов — даже когда его не было рядом, даже когда он уезжал в командировки, — я знала: есть кто-то, кто удержит небо.

Просто потому, что он мой папа.

О чём эта книга

Эта книга выросла из двух потоков: профессиональных наблюдений и очень личных, почти подглядок.

Я практикующий психолог и одновременно дочь своего отца. Я видела десятки семей, где отец присутствовал физически, но отсутствовал эмоционально, и десятки семей, где одно отцовское «я с тобой» меняло траекторию детской судьбы.

Мы разберём шестнадцать главных мифов об отцах, те, что живут в языке, в культуре, в семейных сценариях. Каждая глава опирается на науку и реальные истории. Здесь будут простые наблюдения, в которых вы, возможно, узнаете себя, и практикумы, которые можно применить уже сегодня вечером.

Эта книга не о том, как стать идеальным отцом.

Идеальные отцы — это скучно.

Она о том, как увидеть того папу, который уже есть рядом, и понять, что он делает для ребёнка то, чего не может никто другой.

И о том, как самому отцу, уставшему, сомневающемуся, иногда незаметному, разрешить себе поверить: он важен не тем, что делает, а тем, что он просто есть.

Я думала, что знаю об отцовстве.

Я ошибалась.

И это лучшее, что могло со мной случиться.

Небеса других широт: как отцовство выглядит в разных уголках мира

Вся эта книга написана внутри одной культуры. Той, где отец — «помощник», где его нежность прячется за молчанием, где его слёзы — катастрофа, а его игра — баловство.

Но стоит выглянуть за пределы привычного мира, как оказывается: наши мифы не универсальны. В разных концах земли отцы ведут себя совершенно иначе, и это не делает их «менее мужественными» или «менее настоящими».

Япония: феномен икумэн

Ещё несколько десятилетий назад японский отец был классическим «человеком, которого нет». Он пропадал на работе, возвращался за полночь, а детьми занималась мать. Отцовская нежность считалась чем-то почти неприличным.

Но в последние годы в Японии возникло движение икумэн — отцов, которые сознательно выбирают вовлечённое родительство. Слово икумэн — игра: от икудзи (воспитание детей) и английского «мен».

Эти мужчины берут отпуск по уходу за ребёнком, гуляют с колясками, участвуют в детских праздниках. Они сталкиваются с непониманием коллег и косыми взглядами старшего поколения, но продолжают.

Движение икумэн пока не стало массовым, но сам факт его появления говорит о глубоком культурном сдвиге. Потому что для них «быть мужчиной» и «быть рядом с ребёнком» перестало быть противоречием.

Скандинавия: папа в декрете

В Швеции, Норвегии, Дании мужчина с коляской — не герой и не исключение, а норма. Государство десятилетиями выстраивало систему, в которой отцу не просто разрешено, а предписано быть рядом с младенцем: часть отпуска по уходу за ребёнком закреплена только за папой и «сгорает», если он её не использует.

В результате выросло поколение мужчин, которые не считают, что пеленание и кормление — «не мужское дело». Их нежность не спрятана в подтекст, не закодирована в смайликах. Она видна, она легальна, она не вызывает ни у кого сомнений в их мужественности.

И это не потому, что шведские мужчины какие-то особенные от природы. Просто культура перестала ставить им блок.

Африканские ака: отцы, которые носят детей на себе

В тропических лесах Центральной Африки живёт племя ака — охотники-собиратели, у которых отцы проводят с младенцами больше времени, чем в любой другой известной культуре.

Они носят детей на себе, успокаивают, укачивают, предлагают грудь — да, именно так: если матери нет рядом, отец может дать младенцу пососать свой сосок, просто чтобы успокоить. Никто не считает это чем-то странным или «немужским».

Отцовство здесь не про добычу мамонта и не про наказания. Оно про каждодневное, телесное, тёплое присутствие.

И это не исключение — это их норма.

Что это значит для нас

Эти примеры не для того, чтобы сказать: «Смотрите, как у них хорошо, а у нас всё неправильно». Они для другого. Для напоминания: то, что мы считаем «природой мужчины», на самом деле во многом — привычка. Традиция. Сценарий, который можно переписать.

Отец, который не умеет нежничать? Это не биология. Это культурный запрет, который где-то уже снят.

Отец, который не чувствует младенца? Это не гормональная данность. Это отсутствие практики, которая где-то уже стала нормой.

Небо над нами одно. Но держат его по-разному.

И знать об этом — значит получить свободу. Свободу выбрать, каким отцом быть. Свободу перестать оглядываться на «так принято» и начать оглядываться на себя и своего ребёнка.

А теперь возвращаемся в нашу реальность. С её мифами, которые мы будем разбирать по кирпичику.

Важное уточнение: не приговор, а ориентир

Я знаю, что после первых глав у некоторых из вас может возникнуть чувство, будто я разложила материнство и отцовство по двум жёстким полочкам: мать — это сохранение и укрытие, отец — это риск и выход в мир.

И если мы говорим о статистической норме, о том, как чаще всего распределяются роли под влиянием нашей культуры, воспитания и тысячелетней биологии, — так оно чаще всего и есть.

Но я обязана сказать важную вещь.

Всё, что я описала, — это функции, а не гендерные приговоры. Это два полюса, два типа вклада, которые критически важны для ребёнка. Но кто именно будет их выполнять — вопрос не биологического пола и не того, что написано в свидетельстве о рождении, а конкретной семьи, конкретных людей, их истории и их готовности эти функции на себя брать.

В жизни бывает по-разному

В каких-то семьях папа оказывается главным «утешителем» и «обнимателем», а мама — той, кто разрешает залезть на высокое дерево и учит не бояться высоты.

В других семьях, где отец подолгу в командировках или эмоционально холоден, роль «проводника в мир» берёт на себя дедушка, старший брат или даже школьный тренер.

А в семьях, где мама растит ребёнка одна, ей часто приходится держать оба полюса одновременно: и тревожиться, и отпускать, и стелить соломку, и учить падать.

Слово одинокой матери

И я хочу сказать это с особенным уважением.

Одинокая мать, вынужденная быть и «берегом», и «волной», совершает колоссальную работу. Да, ей труднее даётся роль «освоения» — не потому, что она женщина, а потому, что одна психика не может бесконечно существовать в режиме тотальной бдительности и одновременно подталкивать ребёнка к риску.

Но она может этому научиться. Может сознательно развивать в себе те качества, которые в нашей культуре принято приписывать отцу.

И её ребёнок при этом вовсе не обделён — если рядом есть другие фигуры, дарящие ему опыт другого голоса, другой твёрдости или другого принятия.

Что я имею в виду на самом деле

Поэтому, когда я говорю «мать не может дать опыт другого голоса» — я имею в виду не конкретную мать, а материнскую функцию в её классическом, архетипическом понимании.

Когда я говорю «это природа» — я говорю «это статистическая норма, а не абсолютный закон для каждой семьи».

Я прошу вас читать эти главы не как догму, а как карту местности, на которой есть широкие дороги и едва заметные тропы.

Кто-то идёт по накатанному, кто-то прокладывает свой путь.

И оба варианта имеют право на существование, если ребёнок в финале получает главное: Любовь, которая умеет и удерживать, и отпускать.

Коротко для матерей: природа контроля

Если, читая эти страницы, вы вдруг поймали себя на уколе вины или раздражения — сделайте, пожалуйста, глубокий вдох.

Я не обвиняю вас.

Я знаю, что ваш контроль почти никогда не про жажду власти. Он про усталость. Про годы, когда вы были единственной точкой сбора всех тревог. Про систему, в которой материнство сделали тотальной ответственностью, а отцовство — опциональной помощью.

Особенно в нашей стране, где слово «воспитываю сама» до сих пор звучит как подвиг, а «помогает жене» — как высшая похвала мужчине.

Вы не «контролёр» по зову сердца.

Вы ею стали, потому что иначе всё бы рухнуло. Потому что, если вы ослабите хватку — кто-то не поест, не сделает уроки, не уснёт вовремя, не наденет шапку в холод. И в этой логике нет места для «риска» и «освоения» — есть только выживание.

Я вижу вас.

И обещаю: в этой книге нет ни слова о том, что вы «неправильно» любите. Есть только попытка показать: вы имеете право разделить ношу без страха, что без вашего тотального контроля всё развалится.

Потому что в конечном счёте ребёнку нужны не две идеальные полки, а живое, дышащее пространство.

И если вы позволите отцу — или бабушке, или старшему другу семьи — занять место на том полюсе, который вы вынужденно держали в одиночку, —

Вы не потеряете свою значимость.

Вы станете легче.

А ребёнок станет свободнее.

Важное предупреждение: когда исцеление требует осторожности

Эта книга написана с верой в то, что даже самые сложные отношения с отцом можно переосмыслить, а старые раны — залечить.

Но есть ситуации, в которых попытка «понять», «простить» или «восстановить связь» без профессиональной поддержки может быть опасна.

Если ваш отец был жесток — физически, эмоционально или сексуально, — если вы пережили насилие, системное пренебрежение или отвержение, угрожавшее вашему достоинству и безопасности, — советы из этой книги могут вам навредить.

Они рассчитаны на отношения, где была амбивалентность, недопонимание, холодность, — но не на ту системную деструкцию, которая ломает личность.

Если вы узнали себя в этих строках — пожалуйста, не работайте с этой книгой в одиночку.

Найдите психотерапевта, которому доверяете, и проходите этот путь вместе с ним.

Исцеление возможно.

Но не ценой нового погружения в травму без опоры и поддержки.

Как работать с этой книгой

Эту книгу можно читать подряд, от первого мифа к шестнадцатому, — так вы пройдёте путь от зачатия до исцеления, от первых рук до внутренней опоры.

А можно открыть оглавление, выбрать миф, который отозвался прямо сейчас, и начать с него. Каждая глава самодостаточна, каждый практикум можно делать отдельно.

Здесь нет обязательных заданий.

Есть приглашения.

Нет оценок.

Есть наблюдения.

Вы можете спорить с книгой, откладывать её, возвращаться через месяц.

Вы можете читать её как дочь, как сын, как отец, как мать, как партнёр.

Всё, что вы здесь найдёте, — не инструкция, а карта.

Куда по ней идти и в каком темпе — решаете только вы.

Часть 1. «Отец — это просто вторая мама»

Развенчиваем мифы о второстепенности отцовской роли

Миф №1. Отец — это запасной игрок

Олег сидел на стуле, большой, плечистый, и смотрел в пол. Ему было сорок. Он работал начальником цеха, отвечал за тридцать человек, но дома чувствовал себя двоечником.

Жена, по его словам, «знала лучше». Как кормить, как одевать, как укладывать, как разговаривать. Он пробовал — она поправляла. Он предлагал — она переделывала. Со временем он перестал предлагать.

— Я с детьми только играю, — сказал он почти извиняющимся тоном. — Ну, знаете, дурака валяю. Подкидываю, щекочу, строю с ними шалаши из одеял. Жена говорит, это не воспитание, это баловство. Она говорит, я не включён.

— А что говорят дети? — спросила я.

Олег поднял глаза. Он долго молчал, а потом ответил с каким-то тихим удивлением:

— Они ждут меня с работы. Старшая стоит у окна и машет, когда я подъезжаю. Младший бежит к двери, хотя ещё толком не ходит. Они кричат: «Папа пришёл!» — и я... я не знаю, за что им это.

Я попросила Олега рассказать, во что они играют. И он рассказал.

Оказалось, что их «баловство» имело чёткую структуру. В шалашах из одеял всегда действовали правила: сначала строим, потом живём, потом разбираем. В подкидывах был свой код: три подброса, и посадка. В щекотке — стоп-слово, которое дети знали с двух лет.

Он не просто «дурака валял». Он, сам того не осознавая, учил детей границам, телесной безопасности и тому, что с папой можно быть диким, и при этом в полной сохранности.

Я слушала Олега и понимала: передо мной сидит не «запасной игрок». Передо мной сидит отец, который на своём языке — языке тела, игры, риска — делает именно то, что эволюция задумала для мужчины. Но ни он сам, ни его жена этого не знали.

Потому что мы живём в культуре, где родительство по умолчанию носит женское лицо. Мама — основной состав. Папа — скамейка запасных. От него не ждут виртуозной игры, достаточно не испортить газон.

Эта метафора настолько въелась в сознание, что я не замечала её годами. Даже став психологом. Потребовался случай в моём кабинете — и вот этот человек, Олег, чтобы я начала видеть иначе.

Опровержение: он не дублирует материнскую роль, а строит другого человека. Его вклад биологически, гормонально и психологически иной.

А теперь — что говорит наука.

Исследования Майкла Йогмана и его коллег из Гарварда подтвердили то, что многие семьи знали интуитивно: отцы взаимодействуют с детьми принципиально иначе, чем матери, — и это не дефект, а эволюционно обоснованное преимущество.

Когда мать играет с ребёнком, она чаще выбирает занятия предсказуемые, структурированные, направленные на обучение и безопасность: пирамидки, книжки, спокойные ролевые игры. Её задача — создать надёжную среду.

Отец, напротив, склонен к спонтанности, физической стимуляции и элементам риска. Подбросить и поймать. Покружить за ноги. Сделать вид, что уронил, и в последний момент подхватить. Его игра менее предсказуема — и в этой непредсказуемости её ценность.

Это не вопрос характера или «ответственности». Это вопрос разных эволюционных стратегий.

Материнская стратегия — сохранение: «Я подстелю соломку, я уберегу, я не дам упасть».

Отцовская стратегия — освоение: «Падай — я поймаю. Не поймал — подниму. Давай ещё раз».

Ребёнку для полноценного развития нужны обе.

Олегу потребовалось три сессии, чтобы поверить: его игра — это не баловство. На четвёртой он сказал:

— Я вчера сам уложил младшего. Жена не вмешивалась. Сын заснул у меня на плече. Я сидел и думал: оказывается, я не запасной. Я просто играю в другой лиге.

Эта наука ожила для меня и в собственном детстве. Позже я вспомнила, как папа впервые отпустил меня одну в магазин. Мама тревожилась, а он просто стоял на пороге и ждал. Это было то же самое «прыгай, я здесь» — только без воды. Он снова держал пространство, в котором мне разрешено пробовать мир на прочность.

Олег не был запасным. Он просто играл в другой лиге. И когда его младший сын заснул у него на плече, он впервые за много лет почувствовал: я на своём месте. Я отец. И этого достаточно.

Потому что можно сколько угодно учить ребёнка правилам безопасности, и это важная материнская работа. Но кто-то должен однажды отпустить его в магазин и верить, что он дойдёт. Кто-то должен ждать на пороге, когда он вернётся, и сказать без слов: «Мир большой. Мир иногда страшный. Но я здесь. И я тебя жду».

Миф №2. Главное — чтобы папа помогал маме

— А что, если он не помогает?

Я рассказывала случай на супервизии. Семья, двое детей, мать в выгорании, отец «дистанцирован». Я описывала картину и вдруг услышала собственный голос: «Я спросила клиентку, помогает ли ей муж с детьми».

Супервизор — пожилой, седой, с тяжёлыми веками — поднял на меня глаза. Я начала объяснять: это просто фигура речи, все так говорят, это не имеет значения.

Он молчал.

И в этом молчании я вдруг услышала то, чего не слышала раньше. Язык — это не просто слова. Язык — это каркас, на котором держится наше мышление. И если в языке отец всегда «помогает», значит, в голове у нас он всегда на вторых ролях. Помогают начальнику. Помогают хозяйке. Помогают режиссёру. У помощи всегда есть вертикаль: наверху тот, кому помогают, внизу тот, кто помогает. И когда мы говорим «папа помогает маме», мы без злого умысла утверждаем: мать — главный родитель. Отец — вспомогательный.

Я вышла с супервизии и весь вечер перебирала в голове фразы, которые произносила и слышала годами. «Мой-то ничего, помогает». «Мне повезло, муж очень помогает с ребёнком». «Сын у меня молодец, матери помогает». Мы произносим это с благодарностью, даже с гордостью. Нам кажется, мы хвалим. Мы не замечаем, что каждым таким словом забиваем гвоздь в крышку отцовского авторства.

Потому что глагол «помогает» — это не безобидная фигура речи. Это приговор. Приговор, который звучит так: «Ты здесь не главный. Твоя роль вспомогательная. Делай, что скажут, и будь благодарен, что тебя вообще пустили».

Опровержение: слово «помощь» уничтожает отцовское авторство. Он не ассистент. Он соавтор.

В предыдущей главе я рассказывала про Олега — отца, который считал свою игру «баловством», пока не увидел в ней настоящую отцовскую работу. Но бывает и хуже: бывает, что мужчина даже не доходит до стадии «игры». Он просто исчезает из родительства. Не потому, что не любит. А потому, что ему не дали места.

Максим пришёл ко мне сам — это редкость. Сорок два года, инженер, две дочери, восемь и пять. Он сел на стул и сказал:

— Я не знаю, как быть отцом. Я пытался, но у меня не получается.

— Что именно не получается?

— Всё. Я не чувствую их. Жена говорит, я холодный. Что я не включаюсь. Что от меня нет помощи.

Мы разговаривали долго. И постепенно я начала видеть картину. Максим очень хотел быть отцом. Когда родилась первая дочь, он купил книгу по уходу и прочитал её от корки до корки. Он хотел купать, кормить, укачивать. Но каждый раз, когда он брал ребёнка на руки, жена оказывалась рядом. «Дай я, ты неправильно держишь». «Ну кто так соску даёт?» «Ты слишком сильно качаешь, ей не нравится. Дай я сама».

Максим отходил в сторону. Не спорил. Он видел, что жена устала, и думал: «Она мать, ей виднее». А к тому моменту, когда дочери исполнилось три, он уже не пытался её купать. Не пытался кормить. Не пытался укладывать. Он ждал инструкций. Принести. Подать. Отвезти. Забрать.

— Я стал водителем и грузчиком, — сказал он. — Я не отец. Я обслуживающий персонал.

Он в это поверил. Поверил, что не умеет, что у него «не те руки», что он действительно холодный и бесполезный. Хотя на самом деле его просто не пустили. Ему не дали стать отцом по-своему. Его заставили либо делать «как мама», либо не делать никак. И он выбрал второе, не потому что не любил, а потому что не хотел быть вечным двоечником в школе материнства.

В семейной психологии есть термин — материнское привратничество. Это феномен, при котором мать контролирует доступ отца к ребёнку и оценивает его действия по своему стандарту. Исследовательница Сара Шоппе-Салливан с коллегами доказала: чем выше уровень материнского привратничества, тем ниже отцовская вовлечённость. Причём связь причинная. Не «отец мало включён, поэтому мать вынуждена всё контролировать». А наоборот: «Мать контролирует и поправляет, поэтому отец со временем отстраняется».

Матери, которые говорили: «Я делаю это лучше», «Я знаю, как надо», «Ему нужно подсказывать», — через несколько лет обнаруживали, что муж перестал проявлять инициативу. Он не стал плохим отцом. Его просто вытеснили с поля.

И наоборот: в семьях, где матери с самого начала давали отцам свободу делать по-своему, ошибаться, набивать шишки, — отцовская вовлечённость росла год от года.

Но здесь важно сказать и о другом, о том, что редко звучит в разговорах про «материнское привратничество». Мать, которая не подпускает отца к ребёнку, редко делает это из власти. Чаще за этим стоит что-то гораздо более уязвимое. Иногда — выгорание, дошедшее до той точки, где женщина уже не способна передать ребёнка в другие руки, потому что сама держится из последних сил. Иногда — страх быть обесцененной: «Если он справится не хуже меня, то зачем я вообще нужна?» Иногда — глубокая, невысказанная усталость от тотальной ответственности.

Это не оправдание материнского привратничества, но это его объяснение. Потому что, когда мы видим за контролем не власть, а крик о помощи, мы перестаём делить родителей на «виноватую мать» и «отстранённого отца». Мы видим двух уставших людей, каждый из которых по-своему потерял доступ к своей родительской роли. И тогда работа психолога, или просто мудрость семьи, состоит не в том, чтобы «ослабить материнский контроль», а в том, чтобы вернуть маме ощущение безопасности и ценности.

Я вспоминаю своё детство и вижу, как моя мама, сама того не зная, обошла эту ловушку. Папа готовил завтраки не такие, как мама. Мама — полезно: каши, сырники. Папа — просто: жарил гренки, колбасу, включал нам тёплые песни, пока мы ели. С точки зрения диетологии — сомнительно. С точки зрения счастья — бесценно.

Папа одевал нас на прогулку. Капор мог оказаться поверх шапки, а не под ней. Колготки другого цвета. Варезки от разных пар. Мама, когда видела это, закатывала глаза, но не переодевала. Она говорила: «Папа так одел, значит, так тому и быть». И мы шли гулять — разноцветные, нелепые, счастливые.

Это и есть осознанный уход с ворот. Не пассивное «пусть делает что хочет», а активное решение: «Я не буду мерить его своей линейкой. Я дам ему пространство для его собственного отцовства».

И теперь — несколько слов для матерей, которые читают эту главу.

Дорогая мама. Я знаю, что ты сейчас чувствуешь, читая эту главу. Возможно, внутри поднимается протест: «Ну да, конечно, я ещё и виновата, что он не включается. Я, значит, всё тащу на себе, а теперь ещё и привратница?»

Это неправда. Ты не виновата. Ты просто устала. Так устала, что уже не помнишь, когда спала больше четырёх часов подряд. Так устала, что передать ребёнка мужу кажется невозможным не потому, что он плохой отец, а потому что тебе нужно объяснять, показывать, а потом всё равно переделывать. У тебя нет на это сил.

Ты не контролируешь отца, потому что ты властная. Ты контролируешь, потому что ты единственная, кто отвечает за последствия. Если ребёнок замёрзнет на прогулке, спросят с тебя. Если он простудится, ты будешь сидеть с ним ночь. Ты точка сбора всех тревог, всех требований, всех последствий. И когда муж говорит «давай я сам», ты слышишь не предложение помощи, а угрозу. Потому что «сам» означает «не так, как надо». А «не так, как надо» означает, что разгребать последствия снова тебе.

Но я хочу предложить тебе кое-что трудное. Попробуй хотя бы на минуту представить, что можно иначе. Что он справится. Не идеально. Не так, как ты. Но так, как нужно ребёнку, просто по-другому. Что его способ укладывать, кормить, одевать — не угроза твоей компетентности, а второй вариант нормы. И что, отпуская контроль, ты не теряешь власть. Ты возвращаешь себе свободу.

Это страшно. Я знаю. Но за этим страхом стоит кое-что ещё. Твой муж, который, возможно, давно перестал предлагать помощь, не потому что не хочет, а потому что устал получать отказ. Попробуй начать с малого. Не с передачи ребёнка на целый день, а с одного вечера. Одного купания. Одной прогулки. И когда он сделает не так, не поправляй. Просто выдохни. Дай ему шанс научиться. И дай себе шанс отдохнуть.

Давайте скажем это громко и ясно. Отец — не помощник. Он не ассистент. Он не вспомогательный персонал при главном режиссёре. Он — соавтор. Равный. С другим голосом, с другим способом любить, но с тем же правом на родительское авторство.

И пока мы называем его «помощником», мы отнимаем у него это право. Мы отнимаем у детей второго полноценного родителя. Мы отнимаем у семьи шанс на партнёрство, в котором двое взрослых не делят власть, а делят ответственность.

Перестаньте говорить «муж помогает с детьми». Он не помогает. Он растит.

Перестаньте говорить «папа помог с уроками». Он не помог. Он научил.

Перестаньте говорить «он мне очень помогает». Он не ваш ассистент. Он ваш партнёр.

Слово имеет значение. Слово строит реальность. И реальность, в которой отец — соавтор, а не помощник, начинается с простого: с замены глагола.

Он не помогает. Он отец. И этого достаточно.

Миф №3. Мама-титан может заменить отца

Никто не говорит о дыре.

Не о той, которую видно снаружи. Снаружи всё прилично: дети сыты, одеты, учатся, работают, создают семьи. А о той, которая внутри. Тихой, никак не оформленной словами пустоте, которую взрослый человек носит в себе и часто не понимает, откуда она взялась. Ведь мама же была. Мама любила. Мама старалась.

Да, мама была. И мама любила. И мама старалась. Но она не могла дать того, чего у неё не было. Не потому, что плохая. А потому, что она другой человек. Другая психика. Другая телесность. Другой голос. И когда она говорит «я заменила отца», она честно заблуждается. Заменить отца нельзя. Можно только заслонить собой место, где он должен был быть. А это не одно и то же.

Я знаю этих женщин. Я выросла среди них. Я восхищаюсь ими и боюсь за них одновременно. Мамы-титаны. Мамы-атланты. Женщины, которые держат на плечах небо, пока где-то далеко идёт дождь. Они говорят спокойно, почти буднично: «Я и мать, и отец в одном лице». Или: «У нас с сыном тандем, мы прекрасно справляемся без мужика в доме». Общество аплодирует. Государство ставит в пример. Соседки качают головой: «Сильная женщина, всё сама». И почти никто не решается сказать вслух то, что я вижу в кабинете спустя пятнадцать, двадцать, тридцать лет после того, как было принято решение «справиться самой».

Опровержение: даже самая сильная мать не закроет собой «дыру», оставленную отсутствующим отцом. Она не может дать опыт другой психики, телесности и голоса.

Лере тридцать два. Она пришла ко мне с запросом, который в её устах звучал почти неприлично: «У меня всё хорошо, но я ничего не чувствую». Хорошая работа, хороший муж, хорошая квартира. Всё, чего мама добивалась для неё всю жизнь. А Лера сидит напротив меня, прямая, как струна, и говорит, что по вечерам плачет без причины. Что боится близости с мужем — не секса, а именно близости: когда он обнимает её слишком долго, ей хочется вырваться. Что не умеет просить о помощи, даже когда болеет. Что чувствует себя самозванкой в собственной жизни.

Я спрашиваю про отца. Лера пожимает плечами: «Ушёл, когда мне было три. Мама сказала — туда ему и дорога. Мы отлично справились сами».

«Мы справились сами» — это девиз семьи, в которой Лера выросла. Мама работала на двух ставках, получала второе высшее, возила дочь на английский и в бассейн, проверяла уроки, пекла пироги на выходные и никогда, ни разу не пожаловалась на усталость. Она была титаном. Атлантом. Женщиной, которая доказала всему миру, что ей никто не нужен.

И Лера это впитала. Впитала кожей, позвоночником, каждым маминым «не плачь, мы сильные». Она выучила урок: близость — это опасно. Мужчина может уйти в любой момент. Помощи просить нельзя, надо справляться самой. Чувства — это слабость. И теперь, спустя тридцать лет, она сидит в моём кабинете и не может разрешить себе быть уязвимой с человеком, который её любит.

Я часто слышу возражения: «Вы что, хотите сказать, что ребёнок из неполной семьи обречён?» Нет. Я говорю другое: ребёнок из неполной семьи получает уникальный, часто героический опыт. Но этот опыт имеет свои ограничения, и притворяться, что их нет, — значит оставлять человека один на один с последствиями, которые он не понимает.

Что именно мать не может дать при всём желании, при всей любви, при всём титаническом усилии?

Первое: опыт другой телесности. Материнское тело — это тело-убежище. Мягкое, тёплое, пахнущее молоком и домом. Отцовское тело — другое. Оно жёстче, угловатее, от него пахнет иначе — улицей, металлом, работой. Когда отец подбрасывает ребёнка к потолку, когда они борются на диване, когда ребёнок забирается на папу, как на скалу, — он получает опыт физического взаимодействия с иной силой. С силой, которая не обволакивает, а держит. Не укутывает, а подкидывает и ловит. Мать может играть с ребёнком в те же игры, но её тело всё равно звучит иначе. И ребёнок это считывает.

Второе: опыт другой психики. Материнская психика, в норме, настроена на сохранение. «Осторожно, упадёшь», «надень шапку», «ты поел?». Это не тревожность — это биология. Мать вынашивает ребёнка внутри своего тела, и её мозг навсегда запоминает: этот человек — часть меня, и, если с ним что-то случится, я умру. Отцовская психика настроена иначе. Она больше про освоение. «Падай, я поймаю», «пробуй, я рядом», «не получилось, давай ещё раз». Отец легче отпускает. Легче разрешает риск. Легче говорит «нет» без последующего чувства вины.

Когда мать остаётся одна, она вынуждена закрывать обе функции — и сохранение, и освоение. Это адская нагрузка. Она должна одновременно бояться за ребёнка и отпускать его. Тревожиться и разрешать риск. И чаще всего она выбирает что-то одно, обычно то, что ближе её природе. Сохранение. Безопасность. Контроль. Ребёнок вырастает в любви, но без второго полюса. Без того самого «падай, я поймаю». И потом, во взрослой жизни, он либо боится любого риска, либо, наоборот, бросается в него не чувствуя края, потому что так и не научился соизмерять опасность.

Третье: опыт другого голоса. Это, возможно, самое недооценённое. Материнский голос — высокий, певучий, интонационно богатый, он успокаивает. Отцовский голос — низкий, с другими обертонами, он заземляет. Исследования показывают, что низкие частоты мужского голоса могут снижать уровень кортизола у детей. Это физиология. Ребёнок, который слышит только один тип голоса, получает только один тип успокоения.

Целый ряд исследований, в том числе масштабные лонгитюдные — те, где учёные наблюдают за одними и теми же семьями десятилетиями, — подтверждают то, что я вижу в кабинете. Дети из неполных семей, даже при очень высокой включённости матери, даже при хорошем доходе и благополучном окружении, чаще сталкиваются с определёнными трудностями: с социальной адаптацией, с выстраиванием границ, с ощущением безопасности в конкурентной среде. Не потому, что мать чего-то недодала. А потому, что одна из двух опор отсутствует объективно. Речь не о жёсткой предопределённости, а о статистически значимой закономерности. Отсутствие отца — не нейтральный фактор. Оно оставляет след.

И дело не в том, что мать «не справляется». Она справляется героически. Дело в том, что один человек не может одновременно быть двумя принципиально разными фигурами. Мать не может одновременно давать безусловное принятие и тренировать сепарацию, укутывать теплом и выталкивать в мир, говорить «я тебя никогда не оставляю» и «ты справишься сам». Это не вопрос любви. Это вопрос ролевой структуры семьи.

Когда я думаю о мамах-титанах, я вспоминаю свою собственную маму. Она не была одна, папа был рядом. Но я помню моменты, когда она пыталась заменить его в том, в чём не могла.

В пятнадцать лет я решила, что стану психологом. Не советовалась, не спрашивала разрешения — сама нашла специализированный центр при университете, сама записалась, сама готовилась. Мама переживала: «Это сложная профессия, огромный конкурс — вдруг не поступишь?» Она любила меня и хотела уберечь. А папа ничего не говорил о рисках. Он просто ездил со мной на экзамены. Сидел где-то в коридоре, пока я сдавала тесты, молча кивал, когда я выходила перепуганная, и снова отправлял на следующий этап. Он не обещал, что всё получится. Но он был рядом — спокойный, уверенный, не мешающий. И я знала: даже если провалюсь, он не скажет «я же говорил». Он просто снова меня отвезёт.

Мама тогда тревожилась — и это была её материнская работа: предусмотреть угрозу, смягчить возможный удар. Она любила меня через заботу и предостережение. А папа не тревожился вслух — он просто ездил со мной. Он любил меня иначе: не через контроль, а через спокойное присутствие. В этом и была его работа: разрешить мне этот риск и быть рядом, чтобы подхватить, если что-то пойдёт не так. И для этого нужны были они оба. Мама не должна была быть папой. Ей достаточно было быть мамой, а папе — папой. И они справились, потому что их было двое.

Когда женщина остаётся одна, она вынуждена одновременно тревожиться и отпускать. Искать специализированный центр, готовить к экзаменам — и быть рядом, когда страшно их сдавать. Предусматривать всё, что может пойти не так — и молча кивать, когда ребёнок выходит после теста перепуганный. Она делает нечеловеческую работу — и всё равно не может быть двумя людьми одновременно. И я не хочу её обесценить. Но я хочу сказать ей правду: ты не можешь заменить отца. Не потому, что ты плохая. А потому что это не твоя роль. И лучшее, что ты можешь сделать для ребёнка, — перестать пытаться закрыть собой горизонт. И помочь ребёнку найти другие опоры. Не «вместо папы», а «кроме мамы».

Потому что дыра, заслонённая маминой спиной, всё равно сквозит. А дыра, признанная и названная по имени, может начать затягиваться.

Если вы мама-титан, разрешите себе быть не всем. Вы и так делаете больше, чем может вынести один человек. Перестаньте требовать от себя невозможного. Признайте, что есть вещи, которые вы не можете дать ребёнку, — и это нормально. Найдите мужчину, который станет для вашего ребёнка примером другой психики, другой телесности, другого голоса. Не мужа, не «замену отца», а просто живого взрослого мужчину, которому можно доверять. И пусть он делает своё дело не так, как вы, не по вашим инструкциям. А по-своему.

Если вы взрослый ребёнок мамы-титана, признайте дыру. Она есть. Это не вина мамы, но это ваша боль. И вы имеете на неё право. Не бойтесь исследовать, чего вам не хватило. Не бойтесь злиться на мать за то, что она не смогла дать, и одновременно благодарить за то, что она дала. Амбивалентность — это признак зрелости. И помните: то, чего не дал отец, можно восполнить другими способами. Терапия, мужская дружба, наставничество, партнёрские отношения — всё это может стать материалом для заполнения дыры.

И если вы отец, который читает эту главу, знайте: вы незаменимы. Не потому, что вы лучше матери. А потому, что вы другой. Ваши руки, ваш голос, ваша манера разрешать риск и не бояться падения — это не дополнение к материнской заботе. Это отдельный, ничем не заменимый вклад в психику ребёнка. И когда вас нет рядом — не потому, что вы ушли из семьи, а потому что вы ушли в работу, в гараж, в диван, — вас никто не заменяет. Ваше место остаётся пустым. И это ответственность, от которой нельзя отмахнуться словами «она и так справляется».

Потому что она справляется. Но она не может дать того, что даёте вы. Просто в силу того, что она другая. И ребёнку нужны оба. Не «или-или». А «и-и». И когда это «и» распадается, в мире становится одной целой душой меньше.

Мама-титан может заслонить собой горизонт. Но она не может быть горизонтом. Для этого нужен кто-то другой. Кто-то, кто стоит иначе. Кто-то, кто не говорит о рисках, а просто сидит в коридоре, пока ты сдаёшь экзамены, и молча кивает, когда ты выходишь перепуганная. Потому что ему не нужно слов. Он просто рядом. И этого достаточно.

Практикум к Мифам №1—3

Взрослым детям. «Другая лига» (к Мифу №1)

Вспомните три конкретные вещи, которые ваш отец делал не так, как мать. Может быть, иначе играл, иначе кормил, иначе укладывал спать. Запишите их. Рядом с каждой напишите, чему он вас в этот момент учил, возможно, сам того не зная. Смелости? Доверию к миру? Умению падать и подниматься? Это и есть его лига.

Всем, кто говорит о папе. «Ревизия глагола» (к Мифу №2)

В течение одного дня последите за своей речью и речью окружающих. Сколько раз вы услышите или произнесёте фразу «папа помогает»? Каждый раз, когда она прозвучит, мысленно заменяйте её на «папа растит», «папа участвует», «папа — соавтор». Заметьте, как меняется ощущение.

Тем, кто вырос без отца. «Второй полюс» (к Мифу №3)

Если вы выросли без отца, составьте список мужчин, которые всё же были рядом: дедушка, дядя, тренер, учитель, друг семьи. Напротив каждого имени напишите, чему он вас научил, сам того, возможно, не зная. Этот список — не замена отцу, а свидетельство: второй полюс всё равно формировался. Вы не были в вакууме.

«Телесная пауза. Держать опору»

Встаньте прямо, стопы на ширине бёдер. Представьте, что держите над головой небо — то самое, которое когда-то держал над вами отец (или которого не было рядом, и вы учились держать его сами). Постойте так минуту. Что чувствуют плечи? Легко ли? Страшно ли? Опустите руки, встряхните их. Это упражнение можно делать в любой момент, когда нужна опора.

Часть 2. «Отцовство начинается с рождения»

Развенчиваем мифы о сроках включения отца

Возможно, вы читаете эту часть и думаете: «Я уже взрослый, при чём здесь пелёнки и роды? Мои отношения с отцом сложились или не сложились десятки лет назад. Мне не нужно знать, что он чувствовал до моего рождения и держал ли меня на руках в первые месяцы жизни. Мне нужно понять, что делать сейчас».

Я понимаю.

Но именно там, в этих первых месяцах, часто лежит ключ к тому, что мы чувствуем сейчас. К нашей способности доверять — или ждать подвоха. К нашему умению быть в близости, не проваливаясь — или выстраивать вокруг себя броню. К тому, как мы сами входим в родительство — или боимся его.

Мы возвращаемся к началу не для того, чтобы остаться в нём, а чтобы понять: многое можно исцелить, даже если старт был неидеальным.

Фундамент закладывается в первые месяцы, но достроить можно и спустя тридцать, сорок, пятьдесят лет. Для этого мы сюда и идём.

Миф №4. Мужчина не чувствует ребёнка до родов

Скажите честно: когда вы представляете себе беременность, чьё лицо вы видите первым?

Если вы, как и я когда-то, видите только женщину — её живот, её токсикоз, её тревоги, — вы не одиноки. Мы привыкли думать, что девять месяцев до рождения ребёнка — это исключительно материнская история. Что мужчина подключается позже, когда ребёнка уже можно взять на руки, подбросить, научить кататься на велосипеде. А пока — он просто ждёт. Просто поддерживает. Просто «помогает маме».

Но правда в том, что у мужчины в эти девять месяцев идёт своя, скрытая от глаз, но совершенно реальная беременность. Не телом — душой, гормонами, страхами. И когда мы отказываемся это замечать, мы оставляем будущего отца одного в самом важном превращении его жизни.

Кирилл пришёл ко мне с чувством вины. Жена была на седьмом месяце, и он, по его словам, «не чувствовал того, что должен». Он читал статьи о том, как отцы плачут на УЗИ, как они разговаривают с животом, как они с первого толчка влюбляются в ребёнка. А он — ничего. Вернее, он чувствовал, но не то. Страх. Раздражение. Ревность. Ужас перед ответственностью. И ещё жуткую, выматывающую тошноту по утрам.

— Я просыпаюсь, и меня мутит, — признался он, глядя в пол. — Жена смеётся: «Это у меня должен быть токсикоз, а не у тебя». А мне не смешно. Я чувствую себя идиотом. Или предателем. Или и тем и другим.

Я попросила Кирилла рассказать о его собственных родителях. Оказалось, его отец ушёл, когда Кириллу было четыре. Осталась мама, которая «тянула всё сама». Модели отцовства у него перед глазами не было, только модель отсутствия. И теперь, когда жена забеременела, внутри Кирилла включилась древняя, паническая тревога: «Я не справлюсь. Я не знаю, как быть отцом. У меня у самого не было отца, где мне взять пример?»

— Кирилл, — сказала я осторожно, — а вы знаете, что ваша тошнота по утрам — это не идиотизм? Это гормональная перестройка. Ваше тело буквально готовится стать отцом. Оно боится, да. Но оно не равнодушно. Оно настолько включено в эту беременность, что устроило вам синдром кувалды.²

Он поднял глаза. В них было изумление.

Опровержение: девять месяцев беременности для мужчины — это отдельная инициация, полная страха, ревности, нежности и гормональной перестройки.

Синдром кувалды — от французского *couper*, «высидивать птенцов» — это реальный, многократно описанный в медицине феномен. У мужчин, чьи партнёрши беременны, могут проявляться физиологические симптомы беременности: утренняя тошнота, изменение аппетита, прибавка в весе, боли в спине. Ипохондрия и слабость здесь ни при чём — это работа его эндокринной системы, которая перестраивается, чтобы сделать из него отца.

Но за физиологией всегда стоит психология. Теория привязанности видит в этом классическую мужскую инициацию — переход от роли партнёра к роли отца. Этот переход почти всегда сопровождается регрессом: всплывают детские страхи, непрожитые обиды на собственных родителей, сомнения в своей состоятельности. И тошнота Кирилла была не просто гор-

² От французского *couper* — «высидивать птенцов». Удивительная штука: мужчина настолько включён в беременность партнёрши, что его тело начинает «имитировать» её симптомы — тошноту, прибавку в весе, перепады настроения. Это не ипохондрия, а гормональная перестройка. Природа готовит его к отцовству всерьёз. Подробнее — в Глоссарии.

мональным всплеском — она была телесным выражением этого глубинного внутреннего землетрясения.

Когда-то считалось, что мужской организм стабилен, как скала. Никаких тебе гормональных бурь, никаких перепадов настроения. Но исследования последних десятилетий перевернули эту картину. У будущих отцов меняется гормональный фон. Снижается уровень тестостерона — гормона доминирования и конкуренции. Природа словно говорит ему: «Тебе сейчас не воевать, тебе не за самками гоняться. Твоя задача быть рядом, быть мягче, быть заботливее». Одновременно повышается уровень пролактина и окситоцина, тех самых гормонов, которые отвечают за привязанность и родительское поведение. Мужчина, сам того не осознавая, гормонально синхронизируется с женой. Его тело готовится выдерживать не только будущего ребёнка, но и саму ситуацию ожидания, со всей её неопределённостью, тревогой и уязвимостью.

Нейробиолог Рут Фельдман из Израиля обнаружила, что у мужчин, которые активно вовлечены в беременность партнёрши, происходят изменения в мозге — те же участки, что активируются у матерей, становятся более восприимчивыми. Его мозг пластичен, он учится чувствовать. Просто для этого ему нужно время и контакт.

Самое удивительное, что этот процесс — не сбой, а тончайший эволюционный механизм. Исследовательская группа под руководством Фельдман доказала: у мужчин, вовлечённых в беременность партнёрши, наблюдаются не просто всплески гормонов, но и структурные изменения в миндалевидном теле и префронтальной коре — зонах, отвечающих за эмпатию и настороженность. Природа буквально выращивает в его мозге «родительскую сеть». Ему становится жизненно важно прислушиваться к звукам из детской, угадывать плач, различать оттенки настроения матери. Падение тестостерона, над которым порой подшучивают, — это не потеря мужественности, а биологический акт капитуляции перед новой ролью. Тестостерон снижается, чтобы уступить место гормонам заботы, снизить агрессию и конкурентность. По сути, эти девять месяцев — нейрохирургическая операция, проведённая самой жизнью, но без единого надреза. И когда Кирилл испытывал тошноту, его лимбическая система кричала ему о том, что он не просто наблюдатель. Он — поле битвы, на котором его собственная биология сражается за право стать отцом.

И здесь есть ключевой момент. Для того чтобы эта перестройка запустилась в полную силу, мужчине нужен доступ. Ему нужно присутствовать на УЗИ, где он видит, как крошечный профиль поворачивается к датчику. Ему нужно трогать живот и ждать ответного толчка. Ему нужно говорить с ребёнком, пусть сначала это кажется странным. Каждое такое действие — это не просто «помощь маме». Это кирпичик в строительство его собственной отцовской идентичности, его способности быть тем, кто позже скажет: «Я здесь. Я держу небо над тобой».

Когда мужчину исключают из этого процесса словами «тебе не понять», «дай я сама», «ты всё равно не чувствуешь», его мозг лишается стимулов для перестройки. И тогда миф становится реальностью. Он действительно остаётся зрителем. Но не потому, что не способен, а потому, что ему не дали места.

В перинатальной психологии есть термин «отец-невидимка». Это не диагноз, а синдром, возникающий, когда мужчину системно вытесняют из беременности: врачи обращаются только к матери, родственники говорят «береги жену, а то, что ты чувствуешь, — подождёт», а сама женщина, движимая материнским инстинктом, бессознательно охраняет диадку от вторжения извне. Проблема в том, что окно нейропластичности, открытое гормональной перестройкой,

без стимуляции постепенно закрывается. Если мужчину не зовут трогать живот, не делятся записями с УЗИ, не оставляют наедине с толчками, его дофаминовая система не получает подкрепления. Непрожитая инициация не проходит бесследно — она аукается послеродовой депрессией у мужчин (да, она существует, и её частота достигает десяти процентов, просто о ней не принято говорить), отстранённостью в первый год жизни ребёнка или глухим чувством: «меня как будто обокрали». Чтобы отец родился психологически, ему нужно не просто разрешение, а активное посвящение в таинство. Не как помощнику мамы, а как главному герою своей собственной, скрытой от глаз беременности.

Мы, женщины, часто не понимаем, каково это — носить ребёнка вне своего тела. Для нас всё происходит внутри. Мы чувствуем, как он икает, как переворачивается, как давит на мочевой пузырь. Мы с ним одно целое. А мужчина отделён. Он может только наблюдать, трогать, ждать. И ожидание это часто окрашено страхом и ревностью. Кирилл, когда мы начали разбирать его чувства, признался: он боялся, что жена теперь принадлежит не ему. Что он больше никогда не будет для неё главным. Что ребёнок отнимет у него её любовь. Это была ревность, и он стыдился её как предательства. Но на самом деле это была нормальная часть мужской инициации. Переход от пары к треугольнику всегда болезнен.

И если мужчина не может никому сказать об этих чувствах, они загоняются внутрь и маскируются под раздражение, отстранённость или ту самую тошноту.

Другой страх — страх несостоятельности. «Я не знаю, как быть отцом. У меня не было нормального примера. Я не умею обращаться с младенцами. Вдруг я уроню его? Вдруг я сделаю что-то не так?» У многих мужчин этот страх прячется под маской равнодушия: вслух звучит «мне это неинтересно», а внутри кричит «я боюсь, что не справлюсь».

И есть третий, самый древний страх — страх за жену. За её тело, которое меняется так стремительно и опасно. За роды, которые могут пойти не по плану. За то, что он может её потерять. Мужчины редко говорят об этом вслух. Но я видела, как у будущих отцов тряслись руки, когда они описывали, что чувствуют, провожая жену в роддом.

Всё это — не отсутствие любви к будущему ребёнку. Всё это — сама любовь, только в её тревожной, мучительной, иницирующей форме.

Когда я была маленькой, папа редко говорил о том, что чувствовал до моего рождения. Но однажды, уже когда я стала взрослой и начала писать эту книгу, я спросила его в лоб: «Пап, а ты что чувствовал, когда мама была беременна мной?» Он помолчал. Потом сказал неловко, как всегда, когда речь заходит о чувствах: «Я боялся на тебя дышать».

Но мама рассказала мне другую сторону той же истории. Оказывается, все девять месяцев он не просто боялся и тревожился. Он ждал. Отчаянно, деятельно, по-своему. Каждый вечер, вернувшись с работы, он клал руки маме на живот и разговаривал со мной. Не просто «привет, малыш», а по-настоящему. Рассказывал, как прошёл день, какая погода, что он видел по дороге. Мама говорила, что в эти минуты я в животе оживала и начинала активно двигаться, толкаться, будто и правда встречала его. Она смеялась: «Смотри, как она тебя ждёт. Видишь, как встречает?» И папа замирал, прижав ладони, и на его лице расцветала совершенно особенная, растерянная и счастливая улыбка.

А ещё он выбирал мне имя. Не просто обсуждал с мамой — он пошёл в библиотеку, сел там и стал искать. Ему хотелось, чтобы дочь звали необычно, чтобы имя звучало красиво и значило что-то важное. Он делал это спокойно, сосредоточенно, как всё в жизни. И в этом

весь он: не умея выразить нежность словами, он выражал её через действие — через поиск единственного, правильного имени для меня.

Я слушала маму и думала: сколько мужчин носят в себе эти чувства, не имея права их высказать? Сколько из них слышат: «Ты что, ревнуешь к ребёнку? Это же твой ребёнок!» и замолкают навсегда, так и не рассказав, как они сидели в библиотеке и выбирали имя для своего будущего ребёнка?

Его девять месяцев — это были месяцы страха, ревности, нежности, растерянности, библиотечных вечеров и странной, тихой радости, которую он не умел назвать. Он не носил меня под сердцем. Но он носил меня в голове. В тревоге. В мечтах. В бессонных ночах, когда мама уже спала, а он лежал и смотрел в потолок, пытаясь представить, какая я буду. Он говорил со мной через мамин живот. Он дал мне имя. Он ждал меня так, как не ждал, наверное, никого в своей жизни.

Сейчас я понимаю: именно там, в эти девять месяцев, он учился быть опорой — сначала для себя, потом для мамы, потом для меня.

Отец, который в эти девять месяцев учился ждать и бояться, ещё не держит небо — он только примеряется к его весу. Но именно там, в темноте УЗИ-кабинета, в ладони, прижатой к животу, в бессонной ночи перед родами, начинается его опора. Пока неслышная. Пока только для него самого. Но уже настоящая. Потому что небо не берут штурмом в день рождения ребёнка. Его учатся держать заранее — тихо, незаметно, по миллиметру поднимая над головой то, что однажды станет для кого-то целым миром.

Отцовская беременность не видна снаружи. Её не отмечают подарками, не спрашивают о ней на приёмах у врача, не обсуждают за общим столом. Но она не менее реальна, чем материнская. Это девять месяцев, в которые мужчина пересобирает себя — из партнёра в отца, из того, кто боится, в того, кто будет опорой. И когда он наконец берёт ребёнка на руки, он уже не тот человек, что смотрел на две полоски. Он прошёл инициацию. Без фанфар, без свидетелей, но прошёл.

И чем лучше мы — культура, семья — будем это понимать, тем меньше мужчин будут оставаться наедине со своим страхом, стыдясь его и пряча за молчанием. Тем больше отцов войдут в родительство не через выученную роль, а через живое, тёплое, иногда мучительное, но своё собственное превращение. Превращение, которое начинается с двух полосок, продолжается толчками в животе и библиотечными поисками имени, а завершается, или, вернее, только начинается, в тот момент, когда он впервые берёт своего ребёнка на руки.

Миф №5. Роды — это женское дело, отец просто поддерживает

В роддоме, где рожала моя клиентка, практиковали партнёрские роды. Её муж, назовём его Андрей, готовился ответственно: читал книги, ходил на курсы, честно дышал вместе с женой на тренировочных схватках. Он был уверен, что справится. Что будет держать её за руку, подбадривать, считать интервалы. Что станет тем самым надёжным плечом, о котором пишут в брошюрах для будущих родителей.

Через шесть часов после выписки он сидел у меня в кабинете — бледный, с трясущимися руками, и говорил: «Я думал, она умирает. Я стоял и ничего не мог сделать. Я просто смотрел, как она кричит, а эти люди в халатах делают что-то непонятное, и никто мне ничего не объяснял. А потом вышел ребёнок, и все заулыбались, а я не мог. Я до сих пор не могу. Жена спрашивает, почему я не радуюсь. А я просто... я будто всё ещё там».

Эта история не исключение. Она типична настолько, что я могла бы пересказать её десятки раз с разными именами и деталями. Партнёрские роды стали нормой, и это прекрасно: присутствие отца в момент появления ребёнка на свет — мощнейший акт близости. Но у этой медали есть обратная сторона, о которой до сих пор говорят шёпотом. Мужчина, присутствующий на родах, может получить травму. Настоящую, клиническую, со всеми симптомами: флешбэками, избеганием, эмоциональным оцепенением. И об этом не принято говорить, потому что в обществе прочно сидит миф: роды — это женское дело, а муж просто поддерживает. Поддержка же, по определению, не может быть травматичной. Мол, «ты-то чего? Это не ты рожал. Соберись, ты же мужик».

Опровержение: для многих мужчин роды — это травма свидетеля, опыт беспомощности, который может обернуться посттравматическим стрессовым расстройством и образовать «чёрную дыру» в семье.

Представьте себе ситуацию. Человек, которого вы любите больше всего на свете, испытывает сильнейшую боль. Она кричит, стонет, её лицо искажено мукой. Вокруг чужие люди, которые говорят на своём языке: «эпизиотомия», «потуги», «КТГ», «раскрытие». Вы не понимаете половины слов. Вы не контролируете происходящее. Вы не можете помочь по-настоящему — убрать боль, сделать так, чтобы это закончилось. Всё, что вам остаётся, — стоять и смотреть. И молиться про себя, чтобы всё закончилось хорошо.

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.