



**КАК ВОСПИТАТЬ
МУЖЧИНУ, КОТОРЫЙ
НЕ БОИТСЯ СЧАСТЬЯ**

Дарья Корякина

Дарья Корякина

**Как воспитать мужчину,
который не боится счастья?
Почему мальчики вырастают
в мужчин-мучеников и как
разорвать этот сценарий**

<https://litres.ru/74470374>

SelfPub; 2026

Аннотация

Когда последний раз Вы видели счастливого мужчину
Не «нормального». Не «справляющегося». Не такого, у
которого «всё в порядке». Счастливого — в том смысле, что он
горит, делает то, что любит, живёт с тем, кого любит, говорит
правду, выбирает себя. Уверенного не из нужды доказывать, а из
внутренней целостности. Физически свободного, эмоционально
живого, сексуально и ментально удовлетворённого.

Таких мужчин единицы. Возможно, Вы не встречали ни
одного.

Большинство живут иначе. Работают на работе, которую
ненавидят, — потому что «надо обеспечивать». Остаются в
браках, где нет близости, — потому что «нельзя бросить детей».

Подавляют желания — потому что «это эгоизм». Не говорят о том, что им плохо, — потому что «мужчины не жалуются». Терпят — до депрессии, до точки, откуда уже не возвращаются.

Содержание

Предисловие	5
Часть I. Диагноз	8
Глава 1. Эпидемия несчастливых мужчин	9
Глава 2. Что такое мазохистская структура личности	14
Глава 3. Как мы создаём мальчиков-мучеников	22
Часть II. Корни	30
Глава 4. Патриархальная ловушка: идеология жертвы	32
Глава 5. Мать и сын: любовь как условие	38
Глава 6. Отец и сын: присутствие как инициация	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Дарья Корякина Как воспитать мужчину, который не боится счастья? Почему мальчики вырастают в мужчин-мучеников и как разорвать этот сценарий

Предисловие

Мужчины, о которых написана эта книга, — не исключение и не клинический случай. Их большинство. Они работают рядом с Вами, живут в соседних квартирах, сидят напротив за семейным столом. Внешне — всё в порядке: работают, обеспечивают, держатся. Внутри — глухая, почти не называемая тяжесть. Не кризис, не трагедия — просто ощущение, что живёшь не свою жизнь. Что где-то давно свернул не туда, но возвращаться уже некуда.

Они боятся счастья. Не в метафорическом смысле — в

устройстве психики: когда что-то хорошее приближается, включается тревога. Когда появляется возможность выбрать себя — накрывает вина. Стрaдание привычно, понятно, безопасно. Радость — подозрительна.

«Откуда это берётся» — вопрос не риторический. У него есть конкретный ответ: из детства, из воспитания, из культурного кода, который поколение за поколением передаёт мальчику одно и то же послание. Не потому что кто-то желает ему зла. Чаще из любви. Из лучших намерений. Но результат устойчив и узнаваем: мужчина, который считает жертву добродетелью, а выбор в свою пользу — предательством.

Книга — не обвинение родителям, не приговор мужчинам. Попытка разобраться в механизме. Понять, как именно формируется паттерн, при котором взрослый человек раз за разом выбирает страдание, и что можно сделать иначе.

Книга обращена к разным читателям.

Если Вы воспитываете сына, она покажет, какие привычные слова и жесты незаметно лишают мальчика права на собственную жизнь, и как говорить и действовать по-другому.

Если Вы любите мужчину, который застрял, она поможет понять природу его неподвижности. Не безволие, не равнодушие — структура, которая сложилась задолго до Вас.

Если Вы сами узнаете себя в этих описаниях, книга предлагает не сочувствие, а инструмент. Выученный паттерн поддается переосвоению. Не быстро — но возможно.

Книга построена в три хода. Первая часть диагностиче-

ская: что происходит с мужчинами и почему речь идёт о мазохистской структуре личности. Вторая — историческая и культурная: откуда берутся корни, какие родовые сценарии и социальные нормы питают паттерн. Третья — практическая: как растить мальчика, знающего цену собственной жизни, и как помочь взрослому мужчине выйти из застывшего круга.

Каждый мужчина имеет право на полноту жизни — не как награду за выполненный долг, а просто потому что он жив. Лишить его этого права несложно. Вернуть — тоже возможно. Здесь написано о том, как.

Часть I. Диагноз

Прежде чем говорить о причинах и решениях, необходимо назвать то, что происходит. Не обобщённо — «мужчинам тяжело», не сочувственно — «общество давит». Точно и по-медицински хладнокровно: как выглядит картина, каков масштаб, как устроен механизм.

Первая часть — диагноз. Не приговор, а описание. Диагноз нужен не для того, чтобы навесить ярлык, а чтобы понять: речь идёт не о слабости характера и не об индивидуальной неудаче. Речь о структуре, которая складывается закономерно и работает предсказуемо.

Три главы движутся от видимого к скрытому. Сначала — панорама: сколько мужчин живут в состоянии хронического несчастья и как это выглядит снаружи. Затем — анатомия: что именно происходит внутри психики, как называется паттерн и из каких элементов он собран. Наконец — генезис: как обычное воспитание, шаг за шагом, производит человека, которому трудно быть живым.

Глава 1. Эпидемия несчастливых мужчин

Когда последний раз Вы видели счастливого мужчину

Не «нормального». Не «справляющегося». Не такого, у которого «всё в порядке». Счастливого — в том смысле, что он горит, делает то, что любит, живёт с тем, кого любит, говорит правду, выбирает себя. Уверенного не из нужды доказывать, а из внутренней целостности. Физически свободного, эмоционально живого, сексуально и ментально удовлетворённого.

Таких мужчин единицы. Возможно, Вы не встречали ни одного.

Большинство живут иначе. Работают на работе, которую ненавидят, — потому что «надо обеспечивать». Остаются в браках, где нет близости, — потому что «нельзя бросить детей». Подавляют желания — потому что «это эгоизм». Не говорят о том, что им плохо, — потому что «мужчины не жалуются». Терпят — до депрессии, до точки, откуда уже не

возвращаются.

Статистика красноречива

Мужчины совершают самоубийства в три-четыре раза чаще женщин. Около 70% разводов инициируют женщины — в том числе потому, что мужчины предпочитают терпеть до разрушения. У мужчин сердечно-сосудистые катастрофы наступают в среднем раньше, чем у женщин, а риск заметно возрастает после сорока пяти. Мужчины значительно реже обращаются к врачам — особенно за профилактической помощью.

Перед нами не случайный набор цифр, а контуры одной картины.

Портрет мужчины-мученика

Ему тридцать пять — пятьдесят лет. Женат, есть дети. Работает. Со стороны — приличная семья, стабильная работа, ответственный человек. Внутри — пустота, или тяжесть, или тупая глухая боль, которую он даже не умеет назвать.

Он не помнит, когда последний раз чувствовал настоящую радость — ту, что распирает изнутри. Помнит обязанности. Долг. «Надо». Жене он не может сказать, что ему плохо, — «я же мужчина, должен быть сильным». Работу, кото-

рая его убивает, не бросит — «надо кормить семью». Признаться себе, что застрял, — тоже невозможно, потому что «я же всё правильно делаю».

Иногда в жизни возникает что-то живое: проект, который зажигает, человек, рядом с которым хочется дышать, мечта, которая шепчет «а что если». Он гасит это быстро. Потому что опасно. Потому что эгоизм. Потому что «что скажут люди» — хотя люди вокруг него, как правило, столь же несчастны.

Он выбирает страдание. Не из клинического расчёта, а потому что где-то глубоко усвоил: *страдание — доказательство, что я хороший человек*. Если терплю — значит, люблю. Если жертвую — значит, достоин уважения. Так он живёт год за годом — пока не случится что-то, что его сломает, или пока не окажется слишком поздно.

Как это называется

В психологии подобный паттерн получил название *мазохистской структуры личности*. Не сексуальная девиация — базовая организация психики, при которой человек *бессознательно выбирает страдание вместо радости*; чувствует вину за удовольствие и выбор в свою пользу; не может покинуть ситуацию, где ему плохо, даже когда выход объективно есть; саботирует возможности стать счастливым; ощущает свою ценность только через жертву.

Не болезнь и не слабость характера. Результат воспитания — устойчивый, воспроизводимый, поддающийся описанию.

Мальчика учили: настоящий мужчина не плачет, не жалуется, терпит, обеспечивает, жертвует собой ради семьи, не думает о себе. Он усвоил. Он стал таким мужчиной — хорошим, надёжным, ответственным. Несчастливым.

Почему это называется эпидемией

Потому что речь идёт не об исключении — а о норме. О требовании. Загляните в любой офис, в любую семью, в любую мужскую компанию: сколько там людей, которые живут, а не выживают? Поколение за поколением мальчиков вырастает с убеждением, что счастье — роскошь, слабость, эгоизм. *Что достойный мужчина скорее умрёт внутри, чем предаст свой долг.*

Отсюда — растерянность, когда мы спрашиваем: почему мужчины не говорят о чувствах? Почему не обращаются за помощью? Почему терпят до последнего, а потом резко ломаются? Почему не уходят из ситуаций, которые их разрушают? Ответ прост: потому что *их так воспитали.*

Три шага, которые описывает книга

Первый — признать, что паттерн существует. Не оправ-

дывать его («он же мужчина, справится»), не обесценивать («все так живут»), не объяснять характером или судьбой.

Второй — понять механизм. Как мальчик превращается в мученика, какие именно слова, жесты, установки создают паттерн и где происходит точка невозврата.

Третий — изменить систему. Растить мальчиков иначе. Помогать взрослым мужчинам выходить из застывшего круга.

Каждому из этих шагов посвящена своя часть книги.

Глава 2. Что такое мазохистская структура личности

Определение без лишних слов

Слово «мазохизм» у большинства вызывает одну ассоциацию — сексуальные практики, связанные с болью. В психологии значение другое. Мазохизм — способ организации личности, при котором человек бессознательно выбирает страдание. Не потому что ему нравится боль, а потому что страдание стало единственным знакомым способом существовать в мире.

Мазохистская структура личности — паттерн, при котором человек:

- застревает в ситуациях, где ему плохо (работа, брак, отношения, обязательства), и не уходит, даже когда выход очевиден;
- чувствует вину за радость, удовольствие, выбор в свою пользу — как будто счастье означает предательство кого-то или чего-то важного;
- ощущает свою ценность только через жертву: «Я хороший, потому что терплю / помогаю / не жалуюсь / несу тяжесть»;

- подавляет собственные желания и потребности, считая их эгоистичными, опасными, неправильными;
- саботирует возможности стать счастливым — когда появляется шанс на изменение, неизменно находятся причины, почему «это невозможно / не сейчас / неправильно».

Как это выглядит на практике

На работе: мужчина остаётся на должности, где его не ценят или эксплуатируют, — потому что «надо терпеть», «другие справляются», «я не имею права жаловаться». Отказывается от интересных предложений: «это слишком рискованно», «я не заслужил», «а вдруг не справлюсь».

В отношениях: живёт в браке без близости и уважения — потому что «дети», «что скажут люди», «я дал обещание». Встречает человека, рядом с которым чувствует себя живым, — и немедленно закрывает эту возможность: «это эгоизм», «я предам семью».

В эмоциональной сфере: не может сказать «мне плохо» — «мужчины не жалуются». Не может попросить о помощи — «это слабость». *Злится на себя за «слабость», а не на тех, кто его использует.*

В теле: хронические зажимы в плечах, челюсти, груди, диафрагме. Постоянная тяжесть, невозможность расслабиться. Болезни от подавленного напряжения — гастрит, гипертония, бессонница, головные боли.

Базовая формула

«Если мне хорошо — я плохой. Если я страдаю — я хороший».

Не осознанное убеждение — подсознательная программа, которая включается автоматически. Когда мужчина с мазохистской структурой приближается к чему-то, способному дать радость без усилий, боли или жертвы, — включается тревога, вина, стыд. Он отступает. Выбирает знакомое страдание, потому что оно предсказуемо.

Три уровня

Лёгкий уровень — функциональный мазохизм.

Человек в целом справляется с жизнью: работает, общается, выполняет обязательства. Но внутренне постоянно недоволен собой, ощущает свою ценность только тогда, когда «полезен», не умеет отдыхать без вины, превращается в трудоголика или вечного помощника.

Характерный пример — менеджер, работающий двенадцать часов в день, никогда не берущий отпуск, всегда доступный для коллег, убеждённый, что так и должно быть.

Внутри — выгорание и злость на себя за усталость.

Средний уровень — хронический мазохизм.

Человек застревает в ситуациях, объективно разрушительных для него, — и не уходит. Живёт в мёртвом браке, работает на ненавистной работе, поддерживает отношения с токсичными людьми. Знает, что что-то не так, — но «не имеет права» изменить.

Показательный случай — мужчина средних лет, женатый около двадцати лет. Последнее десятилетие — без близости, без разговоров, только быт и дети. Встречает женщину, рядом с которой чувствует себя живым, — и гасит это: «Я не могу предать семью. Это эгоизм». Остаётся. Умирает внутри.

Тяжёлый уровень — деструктивный мазохизм.

Человек сам создаёт ситуации, где ему плохо. Выбирает партнёров, которые его используют или унижают. Саботирует любую возможность улучшить жизнь. Провоцирует конфликты, отвержение, наказание — осознанно или нет. Боль стала его идентичностью; без неё он не знает, кто он.

Иллюстрация: мужчина, который раз за разом влюбляется в женщин, которые его отвергают или изменяют, — и каж-

дый раз говорит: «Я думал, на этот раз будет по-другому». Но выбирает одних и тех же. Потому что любовь без боли пугает его сильнее, чем страдание.

Почему паттерн устойчив: вторичные выгоды

Страдание удерживает человека по нескольким причинам одновременно:

1. Знакомость. Мозг воспринимает знакомое как безопасное — даже если знакомое равно боли.
2. Контроль. «Я знаю, что будет, если я страдаю. Я не знаю, что будет, если мне станет хорошо».
3. Искупление. «Если я терплю — значит, я хороший. Я плачу за свои ошибки и несовершенство».
4. Доказательство любви. «Если я жертвую собой ради них — значит, я их люблю».
5. Идентичность. «Я тот, кто несёт крест. Если откажусь от страдания — кто я тогда?»

Ни одна из этих причин не осознаётся в полной мере. Всё это — автоматика, сложившаяся задолго до того, как человек научился её замечать.

Откуда берётся паттерн

Мазохистская структура формируется в детстве — через

четыре усвоенных убеждения:

1. Любовь условна. «Меня любят, только если я хороший / послушный / не доставляю проблем».
2. Чувства опасны. «Когда я плакал / злился / просил — меня наказывали, отвергали или стыдили».
3. Мои потребности неважны. «Взрослым и так тяжело. Я не должен добавлять проблем. Я должен помогать».
4. Жертва — любовь. Родитель жертвовал собой и говорил об этом вслух: «Я всё отдал ради тебя». Ребёнок усвоил: так выглядит настоящая любовь.

Ребёнок адаптировался — научился подавлять себя, чтобы выжить. Тогда это была разумная стратегия. Взрослый человек продолжает жить по той же программе — и она становится тюрьмой.

Контрольные признаки

Паттерн, вероятнее всего, присутствует, если из следующего списка узнаётся пять и более пунктов:

1. Невозможно уйти из ситуации, где плохо, даже когда выход есть.
2. Выбор чего-то для себя вызывает вину.
3. «Нет» даётся только через длинные оправдания.
4. Собственная ценность ощущается только тогда, когда «полезен».
5. Просьба о помощи кажется слабостью.

6. Часто звучат слова «я должен», «я обязан», «нельзя быть эгоистом».
7. Когда предлагают желаемое — включается тревога или «я не достоин».
8. Злость направлена на себя за «слабость», а не на тех, кто использует.
9. Нет ощущения права на отдых, радость, удовольствие.
10. В кризисе первая мысль: «Что я сделал не так?» — а не «Что со мной сделали?»
11. Партнёры, работа, ситуации выбираются такие, где придётся «терпеть» и «доказывать».
12. Когда хорошо — ждёшь, что вот-вот случится что-то плохое.

Хорошая новость

Мазохистская структура — не пожизненный диагноз. Выученный паттерн складывался годами, и распутывается тоже не за один день — но распутывается. Для этого нужно пройти несколько шагов: признать наличие паттерна; понять, откуда он взялся; пересмотреть убеждения, которые его поддерживают; освободить тело от хронического напряжения; освоить новые действия — говорить «нет», выбирать себя, просить о помощи, переносить радость без немедленного чувства вины.

Следующая глава — о том, как именно создаётся этот пат-

терн: как обычное воспитание, шаг за шагом, *производит человека, которому трудно быть живым.*

Глава 3. Как мы создаём мальчиков-мучеников

Мазохистская структура не возникает сама по себе — её создают. Не специально, не со зла. Чаще всего с любовью. Родители, учителя, бабушки и дедушки, общество, культура, религия — все вместе выстраивают вокруг мальчика систему правил, запретов и ожиданий, которая постепенно *отрезает его от собственной жизни*. К двадцати-тридцати годам *получается функциональный мученик*: работает, обеспечивает, терпит, не жалуется — и не чувствует себя живым.

Ниже описаны шесть механизмов. Каждый из них по отдельности не является фатальным. Все шесть вместе — алгоритм производства человека, для которого страдание стало нормой.

Механизм первый: «Мальчики не плачут»

Возраст запуска: 2–7 лет.

Мальчику больно, страшно, обидно — нормальная человеческая реакция. Но он слышит:

- «Не плачь, ты же мужчина».
- «Мальчики не плачут».
- «Хватит ныть, терпи».

— «Только девочки плачут».

— «Ты что, слабак?»

Ребёнок усваивает: *мои чувства неправильные*. Плакать — стыдно. Грусть, страх, боль — слабость. Настоящий мужчина должен их подавлять. Мальчик *учится не чувствовать* — точнее, *чувствовать, но не показывать, не называть, не признавать*. Эмоции никуда не уходят: они накапливаются в теле — зажимы в груди, горле, диафрагме — и оседают там хронической тревогой без видимой причины, вспышками гнева, серой безжизненностью, психосоматическими болезнями.

К тридцати годам у такого мужчины нет доступа к собственным чувствам. На вопрос «что ты чувствуешь?» он честно отвечает: «нормально» или «устал». Не потому что скрывает — просто не слышит себя.

Альтернатива звучит иначе: «Ты расстроился? Испугался? Все люди чувствуют — это нормально. Хочешь, обниму? Или хочешь побыть один? Я рядом».

Механизм второй: «Ты мужчина — должен быть сильным»

Возраст запуска: 5–12 лет.

Отец, дед, тренер, учитель повторяют:

— «Ты мужчина, соберись».

— «Мужчины не жалуются».

— «Не будь тряпкой».

— «Мужчина должен быть сильным».

Мальчик усваивает: быть мужчиной — значит никогда не показывать слабость. Просить о помощи — стыд. Сказать «мне тяжело» — расписаться в несостоятельности. *Настоящая сила — терпеть молча.* Мальчик учится нести всё в одиночку. Даже когда помощь объективно нужна — не просит. К взрослому возрасту это выражается в неспособности делегировать, в отсутствии глубоких дружеских связей, в эмоциональном выгорании. *Когда нет сил терпеть — но и попросить помощь невозможно — приходят суицидальные мысли.*

Альтернатива: «Сила — не умение терпеть молча. Сила — умение признать, когда тебе тяжело, и попросить помощь. Именно это и есть мужество».

Механизм третий: «Ты теперь мужчина в семье»

Возраст запуска: 7–14 лет.

Отец ушёл, умер или эмоционально отсутствует. Семья в кризисе. Мать или бабушка обращается к мальчику:

— «Ты теперь мужчина в семье».

— «Ты должен о нас заботиться».

— «Не расстраивай маму».

— «Ты же видишь, мне тяжело».

Ребёнок усваивает: *я ответственен за эмоции взрослых.*

Моя задача — быть опорой, не добавлять проблем, не иметь своих потребностей. Если маме плохо — это моя вина, моя ответственность. Мальчик становится «эмоциональным мужем» для матери. Он не проживает детство — он уже взрослый. Учится подавлять свои желания и быть «хорошим».

Взрослея, такой мужчина выбирает партнёрш, которых нужно «спасать» (повторение сценария с матерью), чувствует себя ответственным за чужие эмоции, не может уйти из токсичных отношений, потому что «она без меня не справится», не ощущает права на собственную жизнь.

Альтернатива: «Ты — ребёнок. Твоя задача — расти, учиться, играть. Я — взрослый, и моя задача — заботиться о тебе. Мои трудности — не твоя ответственность. Ты можешь просто быть сыном».

Механизм четвёртый: «Настоящий мужчина обеспечивает семью»

Возраст запуска: 14–21 год.

Юноша слышит от отца, деда, общества:

— «Мужчина должен обеспечивать».

— «Если не можешь прокормить семью — ты не мужчина».

— «Деньги — твоя ответственность».

— «Женщина может не работать, мужчина обязан».

Юноша усваивает: *моя ценность равна деньгам. Если за-*

рабатываю недостаточно — я неудачник. Я должен работать, *даже если работа меня уничтожает*. Я не имею права выбирать призвание, если оно не гарантирует стабильного дохода. Мужчина выбирает не призвание, а стабильность. Не может позволить себе риск — сменить профессию, открыть своё дело, попробовать что-то новое, — потому что «от меня зависят люди, я не имею права на ошибку».

К сорока годам — выгорание, подавленность, ощущение прожитой не своей жизни. Подавленная злость на семью. Гипертония, язва, хронический стресс от бесконечного «надо».

Альтернатива: «Обеспечивать семью — важно. Но твоя жизнь тоже важна. Мужчина, который занимается любимым делом и зарабатывает меньше, — не неудачник. Мужчина, который ненавидит работу, но терпит, — теряет себя. Можно найти вариант, где есть и ответственность, и жизнь».

Механизм пятый: «Ты не можешь бросить семью — это предательство»

Возраст запуска: 25–45 лет.

Брак не работает. Нет близости, нет секса, нет общих интересов — только быт и дети. Мужчина несчастен. Но слышит — от родителей, друзей, собственного внутреннего голоса:

— «Ты не можешь бросить детей».

— «Настоящий мужчина не бежит от проблем».

— «Ты дал обещание — терпи».

— «Развод — это эгоизм».

Мужчина усваивает: если уйду — я предатель, трус, плохой отец. Моё счастье не важно. Семью нужно сохранить любой ценой. Даже если *цена — моя жизнь*. Он остаётся. Годы. Умирает внутри. Дети вырастают в семье, где родители не любят друг друга, не разговаривают, не касаются друг друга — и усваивают: так выглядит брак. Терпеть — норма. Цикл повторяется.

Альтернатива: «Развод — не предательство. **Предательство — жить во лжи**. Дети нуждаются не в полной семье, а в живых, честных родителях. Двое счастливых родителей отдельно лучше для ребёнка, чем двое мучеников вместе».

Механизм шестой: «Эгоизм — плохо»

Возраст запуска: весь период взросления.

Мальчик слышит постоянно:

— «Не будь эгоистом».

— «Думай о других».

— «Хорошие люди жертвуют собой».

— «Любовь — это жертва».

Ребёнок усваивает: *выбирать себя — плохо*. Хороший человек всегда ставит других на первое место. Если хочу чего-то для себя — я плохой. Взрослый мужчина не может сказать «я хочу развестись», «я хочу сменить работу», «я хочу

переехать» — потому что это эгоизм. Он живёт для других, работает для семьи, терпит ради детей, жертвует собой ради родителей. В какой-то момент обнаруживает: *я не знаю, кто я, если не функция для других.*

Альтернатива: «Эгоизм — это когда *причиняешь вред другим ради своей выгоды.* Выбирать себя, заботиться о себе, иметь свои границы — это зрелость. Пустой, измученный, несчастный человек не может быть хорошим отцом или партнёром. Сначала надо наполнить себя — потом делиться с другими».

Рецепт мученика

Шесть описанных механизмов — не теоретическая схема, а обычная жизнь обычных семей. Если сложить их вместе, получится чёткий алгоритм: запретить мальчику чувствовать; запретить просить помощи; сделать его ответственным за эмоции взрослых; внушить, что его ценность равна его пользе; внушить, что счастье — эгоизм; показать на примере родителей, что жертва — доблесть.

К двадцати пяти — тридцати годам на выходе получается человек, который работает, обеспечивает, терпит — и не помнит, когда последний раз чувствовал радость.

Никто не делал этого намеренно. Каждый из участников системы передавал то, что получил сам. Родители — от своих родителей. Те — от своих. Родовой сценарий воспроиз-

водится не потому, что его кто-то защищает, а потому что его никто не останавливал.

Остановить его можно. Для этого нужно сначала увидеть, откуда он пришёл.

Именно этим занимается следующая часть книги.

Первая часть очертила контуры явления: мазохистская структура широко распространена, опознаваема и имеет конкретное воспитательное происхождение. Но воспитание само по себе — не первопричина. За ним стоят более глубокие пласты: культурные мифы, родовые сценарии, исторические роли, которые общество отвело мужчине задолго до того, как родился конкретный мальчик из конкретной семьи.

Часть II — «Корни» — уходит в эту глубину. Откуда взялся образ мужчины-мученика как идеала. Какие культурные, религиозные и исторические нарративы сделали страдание мужской добродетелью. Почему система воспроизводит себя даже тогда, когда отдельные родители пытаются действовать иначе.

Часть II. Корни

Часть I поставила диагноз: мазохистская структура — не случайная черта характера и не каприз судьбы. Речь об устойчивом внутреннем механизме, который мужчина воспроизводит снова и снова: в работе, в близости, в отношении к собственному телу и времени. Диагноз точен, но он ничего не объясняет. Откуда берётся этот механизм? Кто его строит и из какого материала?

Часть II ищет корни — не для того, чтобы назначить виновных. Ни патриархат, ни мать, ни отец не злодеи в этой истории: каждый из них сам воспитан системой, которую не выбирал. Речь о другом — о том, как убеждение *«страдать — значит любить»* передаётся от поколения к поколению, какими каналами и через какие фигуры оно укореняется в психике мальчика ещё до того, как он научился читать.

Четыре главы рассматривают четыре источника. Патриархальный кодекс задаёт идеологическую рамку. Материнская любовь — безусловная или условная — формирует первичное убеждение о собственной ценности. Отцовское присутствие или отсутствие определяет, каким мальчик увидит взрослого мужчину. Воспитательная культура — вины или ответственности — решает, будет ли ребёнок *расти человеком, который учится, или человеком, который искушает.*

Понять эти механизмы — значит перестать считать их

неизбежными.

Глава 4. Патриархальная ловушка: идеология жертвы

Патриархат вредит не только женщинам. Мужчин он разрушает иначе — тише, медленнее, под видом чести.

Что такое патриархальный код

Патриархат — не синоним мужского господства. Точнее говорить о *системе жёстко предписанных ролей*: что мужчина обязан воплощать и от чего обязан отказаться. Система симметрична: она сковывает оба пола, но цепи разной формы.

Патриархальный код мужественности строится на нескольких постулатах: мужчина силён, рационален, контролирует себя и окружающее; мужчина не зависит от других и не нуждается в помощи; мужчина доминирует, а не сотрудничает; мужчина не обнаруживает уязвимости.

Любое отклонение от формулы карается стыдом. «Ты что, как девчонка?», «Соберись, тряпка», «Мужики не ноют» — каждая из этих реплик говорит мальчику одно: *быть собой опасно. Безопасно только подавлять себя.*

Историческая логика кода — и её устаревание

В архаичных обществах, где выживание зависело от охоты и войны, код нёс функцию: мужчина, способный подавить страх перед боем, увеличивал шансы группы выжить. Молчание о боли не подрывало боевой дух; рациональность в момент угрозы спасала жизни.

Условия изменились. Код — нет. То, что некогда было адаптацией к постоянной угрозе, *стало* в мирное время *механизмом самоуничтожения*. Мужчина продолжает «держатъ строй», только противник теперь внутри: страх, горе, усталость, которым некуда выйти.

Четыре столпа кода и их цена

«Мужчина не показывает эмоций»

Эмоция объявляется слабостью — и мальчик перестаёт её распознавать. Подавленные переживания не исчезают: они накапливаются и прорываются взрывами агрессии, депрессией или соматическим коллапсом. Алекситимия — неспособность называть собственные чувства — в той или иной степени затрагивает большинство мужчин. Связь с собой и

другими рвётся: *невозможно быть близким, не умея показать, что происходит внутри.*

Мужчина теряет работу. Внутри — ужас, стыд, растерянность. Снаружи — «всё нормально, найду другую». Он не говорит близким, что боится, не просит поддержки у друзей. Через месяц — срыв, алкоголь или сердечно-сосудистая катастрофа.

«Мужчина не просит помощи»

Обратиться за помощью означает признать несостоятельность. Цена такой установки: изоляция, перегрузка, поздняя диагностика болезней. Мужчины значительно реже обращаются к врачам — особенно за профилактической помощью. *Уровень завершённых суицидов среди мужчин в три-четыре раза выше, чем у женщин,* — не потому что им хуже живётся, а потому что код запрещает сказать «мне плохо, помогите».

«Мужчина должен доминировать»

Мягкость, сотрудничество, компромисс считаются как капитуляция. Мир превращается в поле постоянного соперничества — с коллегами, с сыном на футбольном поле, с партнёршей дома. Равные отношения становятся невозмож-

ны: *любое равенство воспринимается как поражение.* Отцу, принявшему этот постулат буквально, трудно быть нежным — *нежность кажется ему сдачей позиций.*

«Мужчина обязан обеспечивать»

Ценность мужчины отождествляется с его доходом. Если заработок падает — рушится и самооценка. Мужчина жертвует призванием ради «надёжной» профессии, работает двенадцать часов в сутки и отсутствует в жизни семьи. К сорока пяти годам нередко приходит ощущение «я прожил не свою жизнь» — и оно точное, потому что так и есть.

Парадокс системы

Патриархат обещает мужчине власть и свободу. На деле предлагает клетку: нельзя плакать, нельзя просить помощи, нельзя выбирать мягкость, нельзя сказать «я устал» или «я не справляюсь». *Надзиратель этой клетки — не чужой человек, а внутренний голос, усвоенный в детстве.*

Как код воспроизводится

Система держится на четырёх механизмах:

1. Язык. Оскорбления в адрес мужчины почти всегда

апеллируют к «недостаточной мужественности»: тряпка, слабак, нытик. Быть похожим на женщину — худшее, что можно сказать мужчине внутри этой системы. Унижение распространяется на обоих.

2. Медиа. Культовые мужские образы — холодный агент, непобедимый супергерой, воин-одиночка — объединяет одно: *они ни в ком не нуждаются*. Герои, которые плачут или просят помощи, появляются на экране редко, а если появляются — как правило, в комедийной роли «неудачника».

3. Семья. Отец говорит сыну: «Мужчины не плачут». Дед говорит внуку: «Будь сильным». Мать говорит: «Ты мужчина в семье, ты должен». Каждое поколение передаёт код дальше — не из злого умысла, а потому что не знает другого языка.

4. Стыд. Когда мальчик отклоняется от кода — плачет, боится, просит помощи, — его стыдят. Насмешки сверстников, разочарование отца, социальное отвержение. Стыд невыносим, и ребёнок быстро усваивает: *подавлять себя безопаснее, чем быть собой*.

Цена — в цифрах

Мужчины в среднем живут меньше женщин — в развитых странах на четыре-пять лет, в России разрыв особенно велик. Уровень завершённых суицидов среди мужчин в три-четыре раза выше. У мужчин сердечно-сосудистые катастрофы наступают в среднем раньше, чем у женщин, а риск за-

метно возрастает после сорока пяти. Мужчины значительно реже обращаются к врачам и психологам, чаще страдают от алкогольной и иных зависимостей.

Причина одна: код «терпи, не жалуйся, справляйся сам» физически не позволяет заботиться о себе.

Что меняет понимание кода

Патриархат — не характеристика мужчин как группы. Система ломает всех: женщин одним способом, мужчин другим. Признать это — значит перестать воспринимать разрушительные паттерны как «естественную мужественность» и начать видеть в них выученное поведение, поддающееся изменению.

Код усваивается. Значит, он может быть пересмотрен.

Глава 5. Мать и сын: любовь как условие

Мать — первый человек в жизни ребёнка: первый источник привязанности, первое зеркало, в котором мальчик видит себя. То, что он в этом зеркале обнаружит — «я ценен сам по себе» или «я ценен, если удобен», — определит архитектуру его взрослых отношений.

Безусловная любовь строит свободного мужчину. Условная — мученика.

Безусловная и условная любовь: механизм различия

Безусловная любовь означает, что ребёнок знает без слов: «Меня принимают просто потому, что я есть. Не за послушание, не за успехи, не за удобство — за само моё существование».

Признаки такой любви не сентиментальны, а конкретны: мать принимает ребёнка с его темпераментом и эмоциями, не отвергает за злость или слёзы, поддерживает, когда он ошибается. Ребёнок усваивает: «Я достаточно хорош. Мне незачем быть идеальным, чтобы меня любили. Я могу быть собой».

Результат — мужчина, который не боится уязвимости, способен просить о помощи и признавать ошибки. Он не доказывает свою ценность через самопожертвование, потому что никогда в ней не сомневался.

Условная любовь работает иначе. Ребёнок усваивает: «Меня любят, только если я правильный. Послушный. Тихий. Удобный». Фразы-маркеры этой модели:

— «Не плачь, а то я расстроюсь»

— «Ты меня огорчаешь, когда так себя ведёшь»

— «Хорошие мальчики так не делают»

Мать тепла, когда сын «хороший», и холодна, когда он «плохой». Ребёнок стремительно учится читать её состояние и подстраиваться, усваивая: *его чувства и потребности опасны, потому что делают его неудобным, а неудобный — нелюбимый.*

Результат — мужчина, который живёт для других, не знает собственных желаний, чувствует вину за любую радость и доказывает ценность через жертву. Сценарий мученика запускается ещё в детской.

Четыре типа отношений мать-сын, формирующих мазохистскую структуру

Следующие четыре портрета — не диагнозы и не обвинения. Каждый из описанных паттернов возникает из собственной боли матери, а не из злого умысла.

Мать-контролёр

Тревожность и гиперопека: она принимает за сына решения, выбирает друзей, контролирует каждый шаг — потому что «боюсь, что с тобой что-то случится». Во взрослом возрасте она продолжает звонить с проверками и критиковать его партнёршу.

Сын усваивает: «Я не способен принимать решения самостоятельно. Мир опасен. Без неё я не справлюсь». Взрослый результат — тревожность, неспособность к автономному выбору, склонность искать «мать» в партнёрше и неумение сказать матери «нет», даже когда это разрушает собственную семью.

Мать-жертва

Она говорит сыну: «Я всю жизнь посвятила тебе. Я от всего отказалась ради тебя». Посыл прозрачен: «Ты мне должен».

Сын усваивает: «Я — причина её страданий. Если я выбираю себя — я предатель». Взрослый результат — хроническое чувство вины за собственную жизнь, неспособность отделиться, склонность выбирать партнёрш, которых нужно «спасать». *Жертва воспроизводит жертву.*

Мать-критик

Перфекционизм как форма любви: ничего и никогда недостаточно хорошо. «Ты мог бы лучше», «Посмотри на Сашу — он справился», «Почему четвёрка, а не пятёрка?»

Сын усваивает: «Я никогда не достаточно хорош. Ошибка — катастрофа». Взрослый результат — трудоголизм как хроническая гонка за «достаточно хорошо», внутренний критик, не умолкающий даже у человека, достигшего многого. Выгорание к сорока годам при внешне успешной жизни.

Мать — эмоциональная жена

Отец эмоционально или физически отсутствует. Мать одинока и делает сына своим «эмоциональным мужем»: делится переживаниями, жалуется на жизнь, ищет у него поддержки.

— «Ты — единственный, кто меня понимает»

— «Ты теперь мужчина в семье»

Сын усваивает: «Я ответственен за её эмоции. Мои потребности — на втором месте». Он лишается детства, всегда оставаясь взрослым. Взрослый результат — неспособность уйти из токсичных отношений («она без меня не справится»), хроническое чувство ответственности за чужие состо-

нения, эмоциональная зависимость от матери, разрушающая собственную семью.

Безусловная любовь на практике

Перечисленные паттерны не означают, что матери не любят сыновей. Они любят — но любовь, искажённая собственной тревогой или болью, передаёт эту боль дальше. Несколько ориентиров для другой модели.

Любовь без условий — не отсутствие границ и не отказ от воспитания. Разделение: «Я люблю тебя, даже когда злишься, плачешь, не слушаешься. Мои требования — к поступкам, не к тебе самому».

Эмоциональная ответственность матери — её собственная. Не «ты меня расстраиваешь» — а «я расстроена, это моё чувство, я с ним справлюсь». Разница невелика синтаксически, но огромна для ребёнка: во втором случае он не назначается виновным за материнское состояние.

Право на отдельность строится постепенно: сначала маленькие решения, потом большие. Ошибка — не катастрофа и не повод для контроля, а информация. Взрослая жизнь сына — работа, партнёрша, дети — его зона ответственности, не материнская.

Собственная жизнь матери — важный ресурс. *Когда женщина жертвует собой «ради ребёнка» и сообщает ему об этом, она создаёт долг, который невозможно выплатить.*

Иметь собственные интересы и цели — не эгоизм, а лучшее, что мать может сделать для сына.

Разрешение чувствовать — пожалуй, самый простой и самый недооценённый инструмент. Когда мальчик плачет: «Ты расстроился. Нормально. Я рядом». Когда злится: «Ты злишься — это нормальное чувство. Давай подумаем, что с ним делать». Не «не плачь, ты же мужчина» — эта фраза закладывает первый кирпич в фундамент мазохистской структуры.

Глава 6. Отец и сын: присутствие как инициация

Если мать даёт ребёнку первый опыт любви, отец даёт путь в мир — образ того, каким бывает взрослый мужчина. Мальчик смотрит на отца и считывает не слова, а саму его жизнь: как он переносит трудности, как говорит о себе, как относится к собственному телу и времени, как ведёт себя рядом с женщиной.

Если отец несёт мазохистскую структуру, сын усваивает: быть мужчиной — значит страдать молча. Если отец — тиран, сын усваивает: мужественность — это доминирование и подавление. Если отца нет — физически или эмоционально — сын остаётся без образца и строит представление о мужественности из обломков: кино, сверстники, улица.

Ни в одном из этих вариантов не происходит того, что каждому мальчику необходимо: подлинной инициации.

Три типа отцовства и их след

Отец-отсутствующий

Он либо ушёл из семьи, либо живёт в ней, но «не здесь»:

работает без выходных, приходит поздно, ест молча, ложится спать. Эмоционально закрыт — не говорит, не обнимает, не играет. Его присутствие физическое, но не живое.

Сын усваивает: «Мужчины отстранены. Близость — не мужское дело. Работа важнее семьи». Взрослый результат — эмоциональная недоступность для партнёрши и детей, работа как способ избежать чувств («я обеспечиваю — этого достаточно»), неспособность выразить нежность. Сценарий воспроизводится: собственные дети вырастают с тем же ощущением — отец был, но его не было.

Отец-тиран

Авторитарность, жёсткость, наказание. Правила важнее отношений. Его слово — закон, любое несогласие — повод для наказания, в том числе физического.

Сын усваивает: «Мужчина — тот, кто подавляет других. Близость опасна: если покажешь слабость — накажут». Взрослый результат раздваивается. Первый сценарий: он воспроизводит отца — становится тираном для собственной семьи. Второй: уходит в противоположность — пассивен, боится конфликтов, не может отстаивать себя, подавляет желания, чтобы «не причинить боль, как отец». Оба сценария — две стороны одного отцовского наследия.

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.