

Книга для мужчин и о мужчинах

РАЗОБЛАЧЕНИЕ



Про
мальчиков,
которые рано
повзрослели

Анна Винклер

18+

Анна Винклер
РазОблачение

«Автор»

2026

Винклер А.

РазОблачение / А. Винклер — «Автор», 2026

Мужчины не говорят о боли. Они уходят в работу, молчание, измены. Играть роль «настоящего мужика» — сильного, негибаемого. А внутри — усталость и одиночество. Почему так происходит? Как это остановить? «РазОблачение» — книга практикующего психолога Анны Винклер. Двенадцать мужских судеб, в которых что-то пошло не так. За каждым «не хочу» — страх. За «всё нормально» — боль. За «я сам» — неумение просить о помощи. Вы узнаете, как запрет на слёзы и злость превращает мальчиков в мужчин, которые не умеют любить и быть счастливыми. Как внутренний критик, голоса значимых взрослых и детские защиты управляют выбором партнёрш, деньгами, карьерой и отношениями. Вы поймёте, как устроена психика, увидите свои сценарии и получите инструменты, чтобы выбирать зрелых женщин, строить честный бизнес и тёплые отношения. Чтобы наконец разрешить себе быть живым, несовершенным и настоящим. Книга для мужчин, которые устали быть сильными и несчастными. Для женщин, которые хотят понимать своих мужей, сыновей и отцов.

© Винклер А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	6
Первый	11
***	12
История Первого. Три способа выжить, которые стали тюрьмой	16
Потребность в автономии. Право выбирать свои ботинки	19
Потребность в выражении чувств. Не плачь, не смейся, не злись	20
Потребность в выражении агрессии. Бить нельзя, даже словами	21
Внутренний критик. Голос, который стал своим	22
Второй	23
История Второго. Мальчик, который никогда не был нужен	27
Потребность в привязанности. Открытки в мусорном ведре	28
Потребность в выражении чувств. Злость, которой нет выхода	29
Внутренний критик. «Ты никому не нужен»	30
От ярости к алкоголю	31
Женщины-богини	32
Деньги, деньги	33
Как может помочь групповая терапия	34
Третий	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Анна Винклер

РазОблачение

Посмотреть в свою уязвимость для мужчины — это про смелость перестать терпеливо ходить по гвоздям, признать правду и начать путь изменений. Сложный, местами невыносимый. Но когда раны затягиваются, становится легче. И жизнь обретает другой смысл.

Вступление

Мой папа родился в 1936 году в Ленинграде. Ему было пять лет, когда началась блокада. Пять лет - это возраст, когда мир еще не разделен на «до» и «после», когда мама - гарантия безопасности, а завтрашний день существует по умолчанию. Когда уровень сложности решаемых задач и ответственности сводится к выбору машинки, которую хочется взять утром в садик.

Отцу пришлось столкнуться с тем, с чем не должен сталкиваться никто: голод, смерть, холод. Ужас везде. За себя, за близких. Воздух был насквозь пропитан отчаянием.

Он жил в коммунальной квартире на 36 комнат, двери которых в один момент перестали запирались за ненадобностью. Из всех жильцов, из 36 семей, остались только они: папа, тогда мальчишка пяти лет, и его двухлетний брат. Мама работала сутками, не разгибая спины, отец защищал город.

Психика маленького мальчика в то время решала невыносимую задачу: как выжить, когда рушится все? Как сохраниться в тех обстоятельствах, где угроза постоянно висит в воздухе и физически ощущается каждой клеточкой. Внутри ребенка все сжималось от страха, чувства замораживались и вытеснялись, потому что их невозможно было переварить. Мальчик выжил. Он вырос. Стал мужчиной.

Я появилась, когда ему было сорок девять. Через семь лет после того, как он женился.

Мне доводилось видеть его разным. И сильным - таким, каким отец хотел выглядеть в чужих глазах, - хотя силу он нередко путал с агрессией и давлением. И уязвимым - в те моменты, когда ошибался и был неправ, таким, каким он старался не показываться никому.

Я видела, как его психологические защиты продолжают работать. Как он боится. Стать уязвимым. Зависеть от кого-то. Боится ошибиться, не справиться. Боится, что, если покажет свою слабость, мир снова обрушится, как в том далеком военном детстве.

Ему девяносто сегодня. И он всё еще боится, хотя никогда в этом не признается.

Я люблю тебя, папа.

Я всегда больше дружила с мальчиками. Они были куда понятнее девочек. Их молчание оказывалось громче слов, а злость - честнее многих улыбок. Их боль - спрятанная, запертая или закованная в работу - была мне знакома. Я знала, где искать. Потому что из раза в раз я встречалась с подобной болью дома.

В детстве - друзья, с которыми можно лазить по гаражам и не бояться, что тебя осудят за синяк. В юности - те, в ком я искала тепло, которого не хватало. Во взрослой жизни - как загадка, которую я пыталась разгадать через отношения.

У меня было много неудачных отношений. Деструктивных. Таких, где поступки мужчин невозможно было объяснить логикой и чувствами. Где любовь заканчивалась там, где началась близость. Где я никак не могла понять, что идет не так? Почему он отдаляется в тот самый момент, когда мы становимся по-настоящему близки. Почему он злится, когда я плачу? Почему он молчит, когда я говорю...

Теперь понимаю.

Мне удалось посмотреть на это с другой стороны - через профессию, через тысячи часов терапии, через сотни мужских судеб, которые доверили мне свою уязвимость.

Я по-прежнему много общаюсь и работаю с мужчинами. У нас это здорово получается.

Как родилась эта книга

Идея пришла не в рабочем кабинете, не во время супервизии и не после прочтения весомого научного труда. Она пришла во время очередной групповой терапевтической сессии, где мужчины - сильные, успешные, привыкшие все контролировать - вдруг разрешали себе заплакать. Они стыдились своих чувств, своих слез, своего горя. Но проживать эти чувства было очень важно. И я подумала: «О том, что здесь происходит, никто не знает. Их жены не знают. Их партнеры не знают. Иногда они сами не знают, что с ними происходит».

Я работаю с мужчинами много лет.

Индивидуальная терапия, группы, тренинги для предпринимателей. Большая часть моей аудитории - мужчины.

Люди, которые привыкли нести ответственность за других. Которые научились не жаловаться, не отступать, не показывать слабость.

Эти мужчины приходят с запросами: «потерял себя», «не чувствую ничего», «хочу больше денег, но не могу», «жена не понимает», «сын отбил от рук», «не получаются отношения».

И за каждым таким запросом - история. История мальчика, которого когда-то не обняли. Которому сказали «не ной, ты же мужик». Которого отправили в интернат, чтобы он стал великим. Которого били, чтобы он стал сильным. Которого лишили права выбирать, чувствовать, злиться, бояться.

Я накапливала эти осознания годами. Они про каждого из мужчин. Про папу, который в пять лет пережил блокаду. Про мужчину, который не знает, как попросить о помощи. Про мальчика, который учится не плакать.

Так родилась идея - собрать эти образы в книгу - с выдуманными героями, но которые сотканы из вполне правдивых черт.

Я писала эту книгу не одна. Мне помогала профессиональная писательница, автор жизненных рассказов и психологических детективов. Мы вместе разрабатывали структуру текста, облекали сухие психологические концепции в живые, дышащие истории. Создавали этих героев. Обсуждали детали их судеб, их голоса, их боль. Мы хотели, чтобы читатель не просто «понял» схему «травмы» - а почувствовал, проследил причинно-следственные связи и испытал эмоции. Узнал себя. Увидел своего мужа, своего брата, своего отца.

Сразу скажу: все совпадения с реальными людьми абсолютно случайны. Это не документальные портреты, а собирательные образы, в каждом из которых слились десятки судеб. Моя задача была не в том, чтобы дать диагноз или вынести приговор, но показать ту часть мужского мира, которая обычно скрыта за фасадом «у меня все нормально».

Я хочу, чтобы читатели: и мужчины, и женщины поняли - за странным, необъяснимым, а иногда и невыносимым поведением всегда стоит что-то еще. Боль, страх, усталость. Или просто неумение сказать иначе.

Вы встретите на страницах этой книги двенадцать мужчин. У них нет имен, есть только порядковые номера и история, в которой мы будем разбираться досконально. Уверяю, вы увидите, поймете, почувствуете причины, которые привели этих героев к сложностям в жизни, отношениях, финансах. Двенадцать мужчин, двенадцать историй, двенадцать подробных разборов и двенадцать направлений дальнейшей работы, чтобы изменить свою жизнь.

Первый - мальчик, у которого отняли право на желания, и теперь он не знает, чего хочет, но отчаянно боится одиночества.

Второй - мальчик, который рисовал открытки для матери и находил их в мусорном ведре. Теперь он ищет идеальную женщину и ненавидит всех обычных.

Третий - мальчик, который должен был играть роль «маминой радости», а вырос мужчиной, который не умеет злиться.

Четвертый - мальчик, который вытирал рвоту пьяной матери, а стал миллионером, моющим руки до крови.

Пятый - мальчик, чья мать умирала, а он должен был быть сильным. Теперь он терпит жену-изменницу и работу, где его не ценят.

Шестой - мальчик, родители которого «всегда были рядом», но никогда - по-настоящему. Теперь он дарит жене отпариватель и не понимает, почему она плачет.

Седьмой - мальчик, которого избили и выгнали на улицу в одном белье. Теперь он бежит от любой женщины, которая пытается приблизиться.

Восьмой - мальчик, чья мать уехала и не вернулась. Теперь он воспитывает сына так, как хотел бы, чтобы воспитали его, - и теряет его.

Девятый - мальчик, которого отец называл «пупсиком» до двадцати пяти лет. Теперь он должен отцу миллионы, потому что большие деньги - единственный аргумент в споре с величием.

Десятый - мальчик, которого в одиннадцать лет отправили в спортивный интернат, чтобы он стал легендой. Теперь он не знает, зачем просыпаться по утрам.

Одиннадцатый - мальчик, который должен был быть хорошим.

Двенадцатый - мальчик, который не знал, кто он.

Двенадцать разных судеб. Двенадцать разных детских комнат. Но одно и то же эхо.

Кому точно стоит прочесть

Эта книга для женщин. Чтобы они чуть лучше понимали своих мужей, сыновей, отцов. Не чтобы «лечить» или манипулировать ими. Не чтобы требовать, а чтобы быть рядом. Чтобы обнимать не за что-то, но просто так. Чтобы не бояться их молчания и не принимать на свой счет выплескиваемую ими злость.

Эта книга для мужчин. Чтобы они открыли в себе ту самую спрятанную, чувственную часть. Прикоснулись к внутреннему миру, который так старательно охраняют. Не чтобы стать «слабыми», а чтобы перестать тратить силы на защиту. Чтобы начать жить иначе.

Эта книга для всех, кто устал. Кто чувствует, что застрял на одном месте. Кто хочет перемен, но не знает, с чего начать.

Я предлагаю честно посмотреть на себя. На того мальчика, который когда-то спрятал свои чувства под броней. На того мужчину, который продолжает эту борьбу каждый день. На те защиты, которые когда-то спасли, а теперь душат.

Я верю, что перемены возможны. Потому что видела их. В своем кабинете. В психотерапевтической группе. В своем браке. В себе.

Я знаю, что мужчина, который нашел контакт со своей уязвимостью, начинает больше зарабатывать. Он меньше боится, у него меньше времени и энергии уходит на эмоциональное обслуживание травм прошлого. Он делает честный живой бизнес, и движет им не страх (например, остаться без денег), а искренний интерес и желание. Он выбирает здоровые отношения и тех женщин, рядом с которыми не нужно играть роль - ни спасаемого, ни подчиненного, - а можно быть живым и настоящим, со всеми своими чувствами. Он строит крепкие отношения с детьми - не из чувства долга, а из радости.

Я видела это. Я знаю, что это реально.

«И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и уверовали в нее. Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем.»

1-е Иоанна 4:16

Пришло время заглянуть внутрь себя. Там за броней живет настоящий мужчина, и он очень устал. Ему страшно. Он хочет любви и искренности, но не знает, как попросить и что сделать, чтобы в этом мире у него было место, за которое не нужно бороться, которое не нужно выпрашивать. Его собственное место в его собственной жизни, где уважают, любят, ценят.

Я помогу его найти. Давайте начнем.

С Богом.

Первый

«Ты должен работать, чтобы радовать. Ты должен быть хорошим, иначе тебя бросят. Ты должен быть сильным, не показывать слабость»

«Ты ничтожество. Ты ничего не стоишь. Ты боишься, что останешься один, и это правильно — кто такого полюбит?» «Есть нормальные и есть ты. Ты тупой, неспособный, ненормальный»

Первый смотрел на мир глазами испуганными, затравленными. Он был во власти страха. Страх, что останется один. Он был зависим от женщины. В ней он видел свой смысл, она была его достоянием. Красивая, властная, эмоциональная. Не женщина, а арт-объект, который надо оберегать, за которым следует постоянно ухаживать. Пока она сидела сложа ручки и ждала свое платице, он исполнял ее прихоти и желания. Иногда на эти желания приходилось даже брать кредиты. Но какая разница, если его принцесса счастлива! Женщина понимала зависимость Первого и использовала его, как умела. Приближала, когда ей что-то было нужно, садилась к нему на колени, целовала лицо, проводила по бровям со словами: «Кто это у нас такой серьезный?», а потом спускалась на пол. И расслабляла своего добытчика так, как ему нравилось. Когда же принцесса была не в духе или не получала то, что хотела, - устраивала скандалы и истерики; когда уставала от «этого ничтожества», - собирала вещи и отчаливала жить к подруге.

В этой привязанности и любви был его смысл: работать, чтобы радовать. Содержать, чтобы быть одержимым. Испытывать себя на прочность, ревновать, преодолевать, достигать ради нее и... бояться. Каждый день бояться, что однажды все закончится и смысл его жизни растворится в воздухе.

Собственно, однажды так и случилось. Она просто исчезла, без объяснений. Позже он узнал, разыскивая ее по подругам, что она нашла кого-то другого, более обеспеченного, статного.

Первый не долго смог выдержать одиночество. Он был раздавлен и остро нуждался хоть в ком-нибудь. Ощущение пустоты и внутренней разрухи вели не к апатии, а к перманентному страху. Ужасу, что он больше никому не нужен.

Его вторая женщина стала полной противоположностью первой. Никакой драмы или яркого секса. Забота, контроль и, как ему казалось, принятие. С ней он мог не работать, не развиваться, быть никем. А она все равно была рядом: наполняла его холодильник, убирала в его квартире, выслушивала его нытье. Она даже давала ему деньги, и он этим пользовался. Правда был один нюанс: он ее не хотел. Совершенно и абсолютно. Но жить с ней Первому нравилось. Только при этом - спать с другими. Тихо и украдкой, чтобы женщина не догадалась. Он боялся ее потерять, потому что любил. Потому что именно так для него и выглядела любовь. Принцессы для страсти, мамочки для любви.

Да, с ней он не чувствовал себя мужчиной. Хотя, по-честному, он вообще ни с кем не чувствовал себя мужчиной. Только играл в него, пародировал других, подсматривал за ними и представлял, что нужно сделать, чтобы никто не догадался, что внутри уже взрослого человека живет маленький запуганный ребенок, совершенно не чувствующий себя, не понимающий своих желаний, своего пути, своих потребностей. Ребенок, границы которого стерты, сущность которого подавлена. Он - пластилин, из которого можно лепить, который умеет подстраиваться и изображать норму.

На сегодняшний день он абсолютно не понимает, куда двигаться дальше и испытывает фоновую тревогу и страх, что может остаться один.



Первый вырос в семье, про которую говорят - «благополучная». Мама - воспитательница в детском саду, папа - бизнесмен. Он внезапно разбогател в девяностых, торгуя пуховиками на рынке. И позже его маленький бизнес превратился в большое доходное дело. Отец по кирпичикам выстроил шикарный дом, обставил его, завез туда мебель и современную технику. Да, постоянно работал, да - уставал. Он зарабатывал деньги, налаживал связи, мотался по командировкам. Его жена работала недолго. Она была одухотворенной женщиной с тонкими запястьями и полупрозрачной кожей. И она постоянно болела. Ее мучали проблемы с сердцем, слабость и отсутствие всяких жизненных сил. Какая из нее была хозяйка? Поэтому всем в доме заправляла бабушка, мать отца. Она воспитывала и Первого, и его маму. Так, как считала нужным. И методы воспитания у нее были своеобразные.

Отец Первого тоже принимал участие в воспитании. Например, он говорил о том, как сын ДОЛЖЕН себя вести. Каким нормам он ДОЛЖЕН соответствовать.

Мать же жила своей жизнью. И все больше и больше замыкалась в себе под гнетом све-крови.

Первый никогда не проявлял собственную личность. Каждому из нас с рождением присваивается характер и темперамент, но из Первого вытравили и то, и другое.

С детских лет ему говорили, что от него ждут. Любые желания высмеивались или отвергались коротким «нет». В семье были деньги, но тратились они только на то, что считали нужным и важным родители.

«Зачем тебе эта машинка? Синий трактор гораздо интереснее. С ним удобнее играть в песочнице».

«Нет, тебе не нужны эти ужасные ботинки. Ты же знаешь, яркие цвета вызывают мигрень. Вот те черные кроссовки, которые привез папа из-за границы, - в самый раз. Давят? Ты придумываешь. Не будь неблагодарным».

Его одевали так, как считали нужным. Его кормили так, как было правильно. И никогда не интересовались, чего же он хочет, что любит. Он не мог пожаловаться, хотя пытался. Но мама молча вставала и уходила в свою комнату. А бабушка что-то кричала ей вслед. Первый знал, нельзя расстраивать бабушку, потому что если он сделает что-то не так, то последствия будут незамедлительными.

Когда Первому было 12 лет, мама просто исчезла. Ему никто не объяснил - куда и что случилось. Отец просто пожимал плечами, бабушка кривила губы в неприятной ухмылке и говорила, что мама его оставила, потому что он слишком много капризничал и вредничал, был плохим и неблагодарным сыном. Эту мысль он отчаянно изгонял из своей головы, но со временем она все равно укоренилась. Одновременно с черной яростью на ту, что его родила.

Первый вырос. Любые попытки его свободного творческого проявления пресекались сразу: петь нельзя, это раздражает. Смеяться в голос нельзя, от этого у папы болит голова. Говорить громко и эмоционально - некультурно. Приличные люди так себя не ведут. Радоваться нужно умеренно и только тогда, когда у радости есть повод. Вот только главное в этом поведении не ошибиться. А то начнешь радоваться, а в итоге получишь очередную оплеуху за неуместность.

Иногда хватало одной разбитой тарелки, чтобы его выпороли. Бабушкина ярость возникала вспышками, которые невозможно было предугадать или контролировать. Выход оставался один: соответствовать требованиям взрослых.

Поэтому Первый привык сначала сдерживать свои порывы, потом их гасить. И очень-очень стараться.

Если бабушка видела на лице у внука признаки недовольства, она приходила в бешенство и вываливала на ребенка тирады о неблагодарности, тупости и ничтожестве. Если Первый начинал плакать, кривился уже отец. «Не будь слюнтяем, ты же мужик».

У бабушки был обширный список воспитательных инструментов:

То она хваталась за сердце и падала на диван с истерикой: «Ты доведешь меня до могилы. Твоя мать тебя бросила, а мне всю жизнь нести этот крест».

То она поджимала губы и травила внука молчанием и презрением, которое он не мог выдержать.

То распускала руки и отвешивала затрещины или пощечины, если он чем-то раздражал ее.

Но заканчивалось всегда все одинаково: Первый просил прощения и всячески пытался загладить свою вину. Становился еще более послушным. Вытравливал из себя остатки чувств, загонял злость и ненависть в самые глубокие уголки подсознания.

Чувство вины вращалось с каждым годом и в кожу, образуя вместе со стыдом за факт своего существования огромные язвы на лице и в желудке. Поэтому он был сублимным и худым пареньком. Вечно сторбленным и каким-то нелепым, угловатым, как буратино. Он постоянно спотыкался, в его руках все приходило в негодность. Отца раздражал вид сына: «Посмотри, на кого ты похож?». Бабушка тут же предлагала ответ: «На мать». И эти слова внутри Первого поднимали бурю ярости и отвращения к себе.

При этом если бы вы пришли к нему в гости, то никогда не подумали, что в такой, с виду благополучной семье творится что-то неправильное. Даже сейчас, читая этот текст, вы задаетесь вопросом: ну не может все так быть. Это только одна часть информации. Взрослые заботились о нем!

И будете, наверное, правы.

Первый получил лучшее образование. У него были дорогие и качественные вещи. Он не голодал, спал на самой лучшей кровати, на чистом и качественном белье. У него было все, о чем вы могли бы только мечтать. Вот только он сам ничего не выбирал. Даже то, как будет выглядеть его комната. Ни одного постера на стене, ни одного диска любимой музыкальной группы. Ни одного подросткового журнала у него не было. За него решала бабушка: что слушать, что любить, что покупать. А отец смотрел по сторонам, вздыхал и выдавал: «Ну что за мямля!».

Чувство ничтожности следовало за ним по пятам, заставляло смотреть в пол, а не в светлое будущее. Будущую профессию за него тоже выбрали взрослые. Уже к 14 годам у него появились obsessions и compulsions: он придумывал для себя ритуалы, спасающие его день от чего-то плохого. «Если будет открыта подъездная дверь, то бабушка порадует хорошим настроением». «Если плиток на земле будет четное количество, то день пройдет хорошо».

У Первого не было поддержки. Фигуры, которая бы интересовалась тем, что у него внутри, тем, что он чувствует или тем, чего хочет. За него принимали решения взрослые, а потом и «магические силы», которые проявлялись навязчивыми мыслями: «Если я не потрогаю дверь пять раз, то случится что-то плохое».

Бабушка Первого была максималисткой. Из тех, кому надо «больше, выше, сильнее». Ей всегда было недостаточно его усилий, она обесценивала его старания, говорила, что он может лучше. А он не мог, не понимал как.

Бабушка лепила его, как колобка. Из своих тревог, нереализованности, травм от одиночества, нереализованности, травм от одиночества: ее муж ушел от нее только она родила сына. Желание сделать из внука «сверхчеловека» стало смыслом ее существования. Сына она подняла сама, с самого низа. И с внуком, конечно же, справится. Она постоянно твердила: «Ты не должен нас опозорить. Ты должен соответствовать своей фамилии».

А Первый не понимал, какая радость ей соответствовать? Отец появлялся дома все реже и реже. Однажды, когда Первый шел со школы через парк, он увидел отца с красивой женщиной. Отец обнимал ее, а рядом стоял маленький мальчик с большим и ярким шариком. Первый тогда побежал. Он сам не знал от чего, куда и только через тридцать минут понял, что отчаянно и громко воет в голос. Потом он еще долго ходил вокруг дома, чтобы прийти в себя. Чтобы бабушка не догадалась. Чтобы никто не понял, что он стал хранителем тайны отца. Этот мальчик с шариком потом часто ему снился.

Когда Первый был ребенком, ему хотелось гулять. Бегать в драных кроссовках, играть в мяч с пацанами, лазить по гаражам и бить палкой крапиву. Но он круглый год сидел дома за учебниками. Смотрел в окно на ребят, бегающих по двору или играющих в снежки. Иногда, проходя мимо детской площадки, останавливался и разглядывал лица мальчишек. Он хотел быть как они. И не хотел быть собой.

Когда Первый вырос, он перестал понимать, зачем вообще живет. Хоть бабушка постоянно говорила ему о любви. И о том, что все, что она делает, - только для его блага, он не чувствовал себя любимым. Перед глазами всегда стоял тот мальчик, с шариком.

Первый чувствовал себя ничтожным. Непринятый в школе, без друзей, без теплых близких отношений. С кучей комплексов и мыслью, что он все время делает все неправильно, поэтому должен слушать ту, которая знает, как надо.

Он боялся, что бабушка скоро умрет, но вместе с тем отчаянно желал этого. Он хотел освободиться от нее, от этой жесткой, кастрирующей женщины, вытравливающей из него все мужское, все человеческое. И в то же время боялся остаться один. Когда бабушка действительно умерла, он помочился на ее могилу. А потом плакал на лавочке, напротив креста с ее фотографией. Отец дал ему денег и отправил жить свою взрослую жизнь отдельно. И это стало большим испытанием.

Первый вырос. Стал ли успешен? Нет. Ему все время чего-то не хватает, чтобы зарабатывать так, как хочется. Чтобы жить так, как хочется. Деньги отца он быстро потратил на ту самую яркую женщину мечты.

Сейчас он испытывает дефицит во всем. Но это настолько привычное чувство, что с ним он научился справляться. Покупать дешевле, выискивать скидки, брать не то, что хочешь, а то, что подойдет. У него нет никаких особых желаний для себя

Он не знает, кто он. Не знает, каково это - быть взрослым. Он подсматривает за другими, ворует чужие цели и мечты. Но не достигает их, потому что ему не хватает «мотивации». Он живет с женщиной, которой изменяет, с которой не может испытывать удовольствия, но считает единственной любовью своей жизни. Потому что она может за него заплатить. Или пожалеть. Или купить сосиски на ужин.

Он мало зарабатывает, плохо выглядит и однозначно не вписывается в ожидания покойной бабушки. Вся его жизнь с ее потрясающими возможностями и вложениями родных - пустой белый лист, на котором страшно поставить даже точку.

Если бы кто-то спросил, о чем он мечтает, он бы никогда не признался, что самое большое его желание - найти женщину, которая будет принимать за него решения, зарабатывать деньги, создавать приятную реальность вокруг него и постоянно говорить, что ему делать. Он никогда не скажет этого вслух, а вот о том, что хочет много денег, карьеру и большие возможности, - будет твердить на каждом углу.

И если Первый хочет что-то реально изменить в жизни, то ему придется пойти в свою уязвимость. Признать свои чувства, свои ненависть и агрессию, достать их из самых далеких углов подсознания и научиться с ними взаимодействовать. Исцеление таких глубоких травм невозможно по книжкам. Только через взаимодействие с другими людьми. Только через смелость смотреть в свою уязвимость, говорить о ней и возвращать внутренние опоры.

И нет такой волшебной таблетки, которая смогла бы дорастить психику годовалого ребенка до психики зрелого 30-летнего мужчины.

Сможет ли Первый зарабатывать много денег или построить здоровые отношения, имея исходные данные?

Если не будет ничего менять, то нет, никогда. Он будет искать тот тип отношений, который знаком ему с детства. В котором он чувствует себя «как дома»: там, где за него решают, покупают, где другие оценивают, на что он способен. А сам о себе Первый не знает ничего. Он всегда будет отражением других людей, которые встретились на его пути и в которых он увидит то, что захочет себе присвоить. Вот только это будет скорее карикатурная история, в которой Первый никогда не сможет почувствовать себя главным героем.

И чтобы переписать эту историю и выйти из детского сценария, Первому придется приложить много усилий и захотеть по-настоящему оставить прошлое в прошлом.

История Первого. Три способа выжить, которые стали тюрьмой

Когда маленький мальчик оказывается в ситуации, которую невозможно вынести, его психика делает выбор. Не потому, что это правильный выбор. А потому что надо выжить.

Сколько же я слышала мнений о том, что «трудное время воспитывает сильных», «со мной не нянчились, поэтому я ничего не боюсь», «с мальчиком нельзя нежничать»... но, друзья мои, сильными становятся не благодаря жестокости, не благодаря холодности и насильственным мерам воспитания.

При таком воспитании ребенок обрастает защитами, броней, понимаете? Сильным взрослым становится лишь тот, кто в детстве мог доверять и быть под защитой сильных, безопасных взрослых, которых не нужно было бояться.

Нэнси Мак-Вильямс в своей книге «Психоаналитическая диагностика» пишет об этом с удивительной точностью: «Феномены, которые мы называем защитами, имеют множество полезных функций. Они появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни»¹.

Проблема не в том, что защитные механизмы плохи. Проблема в том, что они устаревают. Человек, который научился замирать перед бьющим отцом, и делать вид, что ему не больно, стискивать зубы и скрывать слезы, продолжает замирать перед женой с равнодушным видом, которая просто злится из-за усталости. Человек, который в детстве научился нападать первым, чтобы никто не заметил его страха, нападает и на коллегу, который искренне хочет помочь.

В этой части книги через исследование историй наших героев, я хочу познакомить вас с потребностями ребенка. Как вы уже поняли, они не только в одежде и оплате кружков, их много больше. И от того как они удовлетворялись, зависит многое во взрослой жизни.

Итак, Джеффри Янг² и его коллеги называют три основных способа совладания с угрозой: капитуляция, избегание и гиперкомпенсация. Для лучшего понимания предлагаю их упростить в названиях, тем более что они соответствуют древним реакциям живых существ: *замереть, бежать или сражаться*.

Давайте посмотрим, как все три стратегии работают в жизни наших героев.

Капитуляция - это когда человек перестает сопротивляться. Он не пытается убежать от боли. Не пытается доказать, что достоин лучшего. Он просто принимает правила игры и делает вид, что это его собственный выбор.

«Да, я такой и ничего с этим не поделаешь», «Одиночество — мой крест, ничего не изменить».

Испытывая от подобных мыслей и убеждений эмоциональную боль, неудовлетворенность и обреченность, человек делает все, чтобы подкрепить ее.

Первый герой использует все три стратегии. Но основная все же - капитуляция.

Что такое капитуляция в его случае? Это полное принятие правил игры. Он не спорит с бабушкой. Не требует желаемого. Становится удобным.

Первый капитулировал перед идеей, что его желания не имеют значения. Что он - пластилин, из которого можно лепить. Что его задача - угождать.

Во взрослой жизни он продолжает капитулировать. Перед женщинами, обстоятельствами. И конечно же, перед страхом.

¹ Мак-Вильямс, «Психоаналитическая диагностика» 1998, стр. 180

² Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 63–64

Когда мы читаем историю *Первого*, легко увидеть только внешний слой: мужчина не способен выбрать конкретную женщину, боится одиночества, живет с той, которую не хочет, и изменяет ей с другими.

Но за внешним слоем — десятилетия неслышанных желаний и проигнорированных потребностей.

Джеффри Янг в книге «Схема-терапия» пишет: «Наша основополагающая концепция заключается в том, что схемы возникают вследствие неудовлетворения базовых эмоциональных потребностей в детстве»³.

Он выделяет пять таких потребностей, мы постепенно с ними познакомимся. Давайте посмотрим, как каждая из них была нарушена у *Первого*.

Потребность в безопасности. Мир, где нельзя расслабиться.

Первая потребность - это надежная привязанность к другим людям.

Она включает в себя чувство безопасности, стабильность, заботу и принятие. Винникотт называл этот пул чувств «холдингом». Мать, которая держит ребенка на руках, не просто поддерживает его тело. Она сообщает ему: «Мир безопасен. Ты в порядке».

У *Первого* подобного опыта не было.

Его мать была «одухотворенной женщиной с тонкими запястьями». Она постоянно болела. Она не могла быть опорой. Она сама нуждалась в защите.

Отец занимался бизнесом. Он появлялся редко и всегда с требованиями. «Он говорил о том, как сын ДОЛЖЕН себя вести».

Бабушка, которая фактически воспитывала *Первого*, отличалась непредсказуемостью и испытывала к другим сложные чувства. Янг называет это «нестабильной привязанностью»⁴. В один день такой человек может быть спокойным, в другой - взрываться яростью. Ребенок никогда не знает, чего от него ожидать. Единственный способ выжить - стать максимально удобным.

Вот ключевой момент из истории *Первого*: «Иногда хватало одной разбитой тарелки, чтобы его выпороли». Бабушкина ярость возникала вспышками, которые невозможно было предугадать или контролировать. Выход оставался один: соответствовать желаниям взрослых».

Ребенок, который растет в такой атмосфере, не может никогда расслабиться. Даже во сне. Он постоянно сканирует окружение: «Я сделал что-то не так? Сейчас будет взрыв?»

Он полон тревоги, напряжения, он всегда мобилизован. В нем, будто встроился сканер, который считывает мельчайшие изменения настроения у бабушки. Как поднялась бровь, как она повернула ключ в замке, как открыла дверь и поставила пакеты на пол. А ребенок уже «считал», что сейчас будет.

Янг называет это «схемой Покинутости/Нестабильности». Так называемая «воспринимаемая нестабильность или ненадежность тех людей, от которых ожидаешь поддержки и связи»⁵.

Другими словами, от взрослых ребенок ждет стабильности, предсказуемости и защиты. Он ждет, что его дом станет самым безопасным местом, где его утешат, поймут, защитят и одобряют.

А если дома на него поднимают руку, пугают криком, унижают критикой... где ему найти островок безопасности?

Он становится зависимым от того, чего у него никогда не было: заботливой, поддерживающей, кормящей матери.

³ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 38

⁴ Янг, Клоско, Вайсхаар, 2020, «Схема-терапия. Практическое руководство», стр. 46

⁵ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 42

Первый во взрослой жизни не может вынести даже короткой разлуки. Он боится, что женщина исчезнет, как когда-то исчезла мать (она просто ушла, когда ему было двенадцать). Боится, что лишится спокойствия в любой момент.

И уже тогда, в 12 лет он понял, каким ему нужно стараться быть, чтобы его не покинули, не бросили.

Потребность в автономии. Право выбирать свои ботинки

Вторая потребность - это самостоятельность, компетентность.

Ребенку нужно пробовать, ошибаться, выбирать. Ему нужно знать, что его выбор имеет значение⁶.

Как я уже приводила пример выше, некоторые считают, что мальчика необходимо держать в рамках: «шаг в право, шаг в лево - расстрел». Все время тыкать его в несостоятельность и оплошности - это путь к уверенности в себе. Увы и ах, это абсолютное заблуждение.

У *Первого* не было никакой самостоятельности.

История с ботинками - ключевая. Ему нужны были яркие ботинки, они ему нравились! Но, ему сказали: «Нет, тебе не нужны эти ужасные ботинки. Ты же знаешь, яркие цвета вызывают мигрень. Вот те черные кроссовки, которые привез папа из-за границы, - в самый раз».

Он возразил, что ботинки ему дают, на что ему ответили: «Не придумывай. Не будь неблагодарным».

Эта история совсем не про ботинки. Она про право иметь собственные ощущения, вкус, мнение. Иметь право выбирать.

А потом он придет на сессию и спросит меня: «А я правильно думаю?», «А что мне делать?», «А вдруг я ошибусь?».

Янг называет это «схемой Зависимости/Беспомощности». Пациенты с такой схемой «чувствуют себя неспособными справиться со своими повседневными обязанностями без значительной помощи со стороны».⁷

Но у *Первого* это не врожденная беспомощность, а **выученная беспомощность**. Очень важно эти понятия различать. Когда каждый твой выбор критикуют, высмеивают или просто отменяют, ты перестаешь выбирать. Ты перестаешь даже замечать, что у тебя есть предпочтения. Ты покорно смотришь снизу-вверх с вопросительным взглядом, мол «я голодный или замерз?»

Вот цитата из истории: «*Первый никогда не проявлял собственную личность. Каждому из нас с рождением присваивается характер и темперамент, но из Первого вытравили и то, и другое*».

Это страшные слова. «Вытравили». Как будто то, что должно было вырасти, затоптали на корню.

Конечно, у *Первого* был и темперамент, и зачатки характера, но он ничего не знал о них, потому что не различал, где он, а где - бабушка.

⁶ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 38

⁷ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 48

Потребность в выражении чувств. Не плачь, не смейся, не злись

Третья потребность - это свобода выражения своих чувств и эмоций. Ребенку нужно плакать, когда больно, смеяться, когда весело, злиться, когда нарушают его границы⁸.

У *Первого* не было и этого.

Вот что мы видим: *«Любые попытки его свободного творческого проявления пресекались сразу: петь нельзя, это раздражает. Смеяться в голос нельзя, от этого у папы болит голова. Говорить громко и эмоционально — некультурно. Приличные люди так себя не ведут. Радоваться нужно умеренно и только тогда, когда у радости есть повод. Вот только главное в этом поводе не ошибиться. А то начнешь радоваться, а в итоге получишь очередную оплеуху за неуместность»*.

Ребенку говорят: твоя радость - это проблема. Твой смех - проблема. Твой голос - проблема.

А что происходит, когда он плачет? *«Если Первый начинал плакать, кривился уже отец. "Не будь слюнтяем, ты же мужик"»*.

Янг называет это «схемой Подавления эмоций». Люди с ней «подавляют свои спонтанные действия, чувства и общение. Обычно они делают это, чтобы избежать критики в свой адрес»⁹.

Первый научился не чувствовать. То есть, он чувствует, конечно. Но научился свои чувства немедленно игнорировать и не замечать. Потому что любое проявление чувств ведет к неприятностям.

Винникотт говорил, что ребенок должен пройти через опыт, когда его сильные чувства принимаются и перерабатываются матерью. Это называется «контейнированием»¹⁰. Мать не пугается его гнева, не запрещает его, а помогает ему справиться. Тогда ребенок учится понимать: «Мои чувства не разрушительны. Я могу их выдерживать».

У *Первого* не было такого контейнера. Его чувства либо игнорировались, либо наказывались. Они не находили места. И теперь, во взрослой жизни, он не знает, что с ними делать.

⁸ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 38

⁹ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 50

¹⁰ Винникотт, «Маленькие дети и их мамы», 1998, стр. 75

Потребность в выражении агрессии. Бить нельзя, даже словами

Отдельно нужно сказать об агрессии. Потому что это самое табуированное чувство для мальчика.

В истории *Первого* есть момент, когда он все-таки решился на агрессию. Но, агрессия была направлена внутрь и стала аутоагрессией.

«*Чувство ничтожности следовало за ним по пятам*». Это результат подавленной агрессии. То есть, злости, которая предназначалась другим, но развернулась на самого себя.

Это «убежденность в том, что люди должны быть строго наказаны за свои ошибки». Но в случае *Первого* судья выносит приговор самому себе.

Мак-Вильямс пишет об этом как о «повороте против себя»¹¹. Это защитный механизм, при котором негативный аффект, предназначенный внешнему объекту, перенаправляется на себя.

Первый не мог злиться на бабушку. Она была слишком авторитетной и жестокой. Не мог злиться на отца - тот был слишком далеким и требовательным. Не мог злиться на мать - она была болезненной, а потом исчезла. Вся злость осталась внутри.

И теперь он злится на себя. За то, что такой. За то, что не может ничего изменить. За то, что всего боится.

И тогда на сцену вы ходит он - его величество внутренний критик.

¹¹ Мак-Вильямс, «Психоаналитическая диагностика» 1998, стр. 207

Внутренний критик. Голос, который стал своим

Вот как он формируется.

Ребенок слышит голоса взрослых. Бабушка говорит: «*Ты неблагодарный*», «*Ты плохой*», «*Ты доведешь меня до могилы*». Отец говорит: «*Ты слюнтяй*», «*Посмотри, на кого ты похож*».

Сначала эти голоса звучат снаружи. Но постепенно ребенок начинает говорить их сам. Себе. Внутри себя. Они становятся внутренним голосом.

Требовательный критик говорит: «Ты должен работать, чтобы радовать. Ты должен быть хорошим, иначе тебя бросят. Ты должен быть сильным, не показывать слабость».

«Ты ничтожество. Ты ничего не стоишь. Ты боишься, что останешься один, и это правильно - кто такого полюбит?», «Есть нормальные и есть ты. Ты тупой, неспособный, ненормальный».

Вот цитата из истории: «*Он играл в мужчину, пародировал других, подсматривал за ними и представлял, что нужно сделать, чтобы никто не догадался, что внутри уже взрослого человека живет маленький запуганный ребенок*».

Это и есть работа внутреннего критика. Заставлять играть роль. Не позволять быть собой.

В конце истории *Первого* есть страшные слова: «*Вся его жизнь с ее потрясающими возможностями и вложениями родных — пустой белый лист, на котором страшно поставить даже точку*».

Это результат. Человек, у которого отняли право на желания, на чувства, на выбор, на агрессию, на автономию, вырастает пустым. Не потому, что он пустой от природы, а потому что все, что могло его наполнить, было запрещено.

Янг пишет: «Пациенты со схемой Зависимости часто не имеют четкого чувства идентичности. Их личность сливается с личностями родителей или супругов»¹².

Первый не знает, кто он. Он знает только, чего боится. И это знание - самое надежное, что у него есть.

Он не может чувствовать себя взрослым, потому что внутри него нет интегрированного «я». Есть только привычка подстраиваться. И страх, что если он перестанет это делать, то рассыплется на куски.

Первый всегда в роли ребенка, даже когда ему приходится платить по счетам.

¹² Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 45

Второй

«Ты никому не нужен. Твоя мать не хотела тебя рожать. Твой отец не хотел тебя знать. Даже женщины, с которыми ты спишь, используют тебя, а потом уходят. Ты — ошибка. Тебя не должно было быть»

Первые три сессии Второй просто плакал. Он был не из тех мужчин, которым в детстве запрещали плакать. А из тех, чьи слезы никогда и никого не волновали, скорее считались «дешевой» манипуляцией. Второй пришел, потому что его брак дал трещину. На работе шли активные сокращения, и он был под постоянным ударом. Мир рушился и шатался из стороны в сторону, и, чтобы хоть как-то удержаться на ногах, он пил. Пил много и часто. Периодически лежал в рехабах, очень старался исправить ситуацию, но все время срывался и возвращался к бутылке. Жена перестала выдерживать такой накал страстей, забрала детей и ушла, пообещав дать ему шанс, если Второй сможет прийти в себя.

Второй пытался всеми силами удержаться за мир.

С женой отношения не ладились уже давно. Она, по словам Второго, не развивалась, погрязла в материнстве, ни к чему не стремилась. Стала неинтересной и очень истеричной. Постоянные скандалы, истерики его изводили, хотя сам он принимал в них довольно активное участие. Семейные ссоры, как и любые конфликты, были для него сценой, где он мог вывалить все свое недовольство. Никто не знал, конечно, что потом он шел и напивался потому, что так и остался непонятым, неслышанным, обесцененным, нелюбимым.

Он постоянно ощущал эту внутреннюю пустоту. И если бы его спросили, чего бы он хотел, то вслух бы сказал: добиться своих целей, зарабатывать большие «бабки», быть успешным, реализоваться.

Но внутри произнес бы другое: «Я хочу, чтобы меня заметили, полюбили, признали».

Жажда признания, видимости, ощущение вечного дефицита любви шрамировали его душу. И со временем Второй стал озлобленным, жестоким, непримиримым. Он жил с одной мыслью: «Никто не хочет понять мою боль. Никто не хочет помочь». Но правда была в том, что, когда его пытались понять, принять, одобрить, — он воспринимал это как выстрел, ожог. Как обман, лицемерие. И испытывал все больше и больше ярости к окружающим.

Когда жена ушла, Второй начал встречаться с другими женщинами. В каждой, кто хотел его слушать, кто восхищался им, он видел свою отдушину, вторую половину. Вот только любовь проходила буквально на вторые сутки, как только он обращал внимание на толстые ляжки своей новой подруги или неудачную родинку на подбородке.

Рядом со Вторым было сложно. Ему становилось легче только тогда, когда окружающим приходилось хуже, чем ему самому. Он ранил, покусывал, пытался показать свое превосходство. Он видел чужие недостатки, знал куда можно ударить, чтобы быть на равных. За спиной о нем говорили: «нарцисс», «абыюзер». Его считали невыносимым и заносчивым. Чтобы существовать с ним рядом, с одной стороны, нужно было быть совершенством, идеалом, а с другой, - неполноценным, ущербным. Чтобы Второй чувствовал себя более-менее хорошо.

На сегодняшний день у Второго: зависимость от алкоголя, отсутствие денег, несмотря на талант и умение зарабатывать, проблемы в отношениях, развод, одиночество и ощущение, что жизнь катится куда-то в пропасть. И он не в силах ее удержать.

Второй был нежеланным ребенком. Плод курортного романа женщины, которая отчаялась найти себе мужа и решила на авантюру. То, что авантюры иногда заканчиваются беременностью, она не учла. Но и аборт побоялась делать - врач напугал бездетностью в будущем. Женщина оставила ребенка, хотя совершенно не горела желанием становится матерью-одиночкой

Второй родился стремительно. И в целом был здоровым, активным, красивым малышом. Вот только для мамы стал помехой. Карьера трещала по швам, мужчины не спешили заводить отношения с женщиной в летах, да еще и с маленьким ребенком на руках.

Второй раздражал мать. Криками, требованиями поиграть, болезнями и травмами. Когда он упал с дивана и вывернул ручку, она, не сдерживая себя, орала на малыша. Но тем не менее везла его в больницу и делала все, что надлежит делать мамам. Никто бы никогда не сказал, что она чудовище. Мать-одиночка, которая старается выжить. И тянет ребенка как может.

Сколько Второй себя помнил, мать все время чем-то была недовольна и ворчала. Он видел ее усталость, чувствовал злость и раздражение. Он очень хотел ей помочь, понравиться, залезть на ручки. Будь у вас возможность спросить, чего хотел этот мальчик больше всего, вы бы услышали только одно: чтобы мама его любила. Чтобы она усадила его на колени, обняла, поцеловала, сказала что-нибудь ласковое. Хоть раз в жизни.

Как он злился на рекламу, где показывали идеальные семьи. Как ненавидел семейные комедии. Потому что знал, что так не бывает, что все эти безупречные образы – всего лишь картинка. Но отчего-то он вновь и вновь продолжал их смотреть.

Однажды мама поехала с ним в магазин. Велела ждать в машине и совсем про него забыла: сначала увлекалась покупками, а потом разговорилась с каким-то мужчиной.

Второй помнит, как он ждал ее. Как медленно тянулось время, как паника волнами захлестывала его. Как в конце концов он начал плакать. А потом орать. А потом стучаться в окна машины. Прохожие вызвали полицейских и его забрали в участок. А маму потом долго таскали по всяким инстанциям, заставляя объясняться. Мама злилась, срывалась на Второго, даже била его. Угрожала ему детским домом и говорила, что скоро за ним придут и заберут. Но виноват в этом он, потому что мог и потерпеть. Всего лишь подождать ее в машине. Ничего бы такого не случилось.

Потом все постепенно утихло. Отношения с мамой вошли в прежнее русло. Она занималась своими делами, Второй пытался заслужить ее одобрение и любовь.

Рисовал ей открытки и прикреплял магнитиками на холодильник. А потом, вынося мусор, видел очередной свой рисунок в ведре.

Покупал цветы на ворованные у одноклассников деньги. А она просто кивала и строго спрашивала: «Украл, засранец?».

Он научился врать, изворачиваться, говорить то, что маме будет приятно. Но не понимал, что нет таких слов и действий, которые могли бы растопить ее материнское сердце. Он не понимал, что есть женщины, которые просто не умеют любить.

Второй рано начал пить, а потом и того хуже. Он прибил к компании таких же, как он, ненужных, неважных детей. И, наверное, там бы и спился. Но ему посчастливилось встретить девочку, которая в него вцепилась.

Это были нездоровые отношения. Но именно они удержали Второго от пропасти. Она любила его - давала то, в чем он отчаянно нуждался. Они прожили вместе пять лет. Сложные, тяжелые годы, в которых было все: драки, разборки, зависимости и дети.

Второй смог взяться за голову. Он был очень талантлив, а стремление к признанию, жажда любви помогали ему в работе. Но его аддикция оказалась сильнее. Он жаждал уваже-

ния, почета, чувства власти над людьми и собственной жизнью. А вместо этого получал лишь благодарности да квартальные премии, которые тут же спускал на алкоголь и девиц, готовых подарить ему нужную дозу восхищения.

Семейная лодка дала течь. Жена Второго все чаще задумывалась о разводе. И ее несложно понять. Как можно плыть с человеком, у которого не весла в руках, а топор, которым он безжалостно рубит и рубит то, что когда-то сам и создал? наполненный яростью, претензиями, алкоголем. Желаящий лидерства, власти, внимания, но при этом внутри - все еще маленький брошенный мальчик, который не должен был появиться на свет. Рождение которого не стало чудом и радостью. Щеки которого никто ни разу не трогал пальчиком, не целовал. Не играл с ним в «ку-ку» и не ждал одержимо первой улыбки. Не носил на руках, не пел колыбельную, не гладил по спинке, не играл в «мы едем по кочкам, по маленьким цветочкам», не учил кататься на велосипеде, не вдыхал этот безумно вкусный аромат любимого долгожданного ребенка.

Когда Второму было четыре, он увидел мальчика на площадке, с которым сюсюкала мать. Она подбрасывала его в воздух, щекотала, дурачила с ним. Второй долго стоял и смотрел на чужое счастье. А потом, когда мама ребенка отвлеклась, разогнался и пихнул малыша со всей силы. Тот упал, ударился, разбил лоб, у него потекла кровь из носа. Тогда ярость Второго впервые нашла выход. Но облегчение, на которое он так надеялся, не наступило. Мать малыша схватила сына на руки и понесла домой, утешая и приговаривая какие-то глупости.

И сейчас, во взрослом возрасте, когда он слышит нежности от других, одна его часть хочет принять их на свой счет и раствориться в эйфории, получив дозу одобрения и ласки. Другая же всячески отвергает, желает причинить собеседнику боль.

Второй мечтает создать что-то великое, огромное, чтобы его заметили. Ему нужно не просто много денег, но и всеобщее одобрение. Он пытается открыть в себе сверх способности и грезит о невероятном масштабе. Однако при первом же препятствии ломается, не выдерживает критику и рутину. Ему хочется крепких и искренних отношений, в которых его понимают, принимают и любят, но сам же разрушает зарождающуюся близость, потому что не может быть рядом с тем, кто в его понимании «лучше его».

Он живет своими проекциями, в окружении кривых зеркал. Его мир враждебен, люди его обманывают, недооценивают и хотят причинить боль. Он ужасно боится одиночества, хотя всю жизнь живет в парадигме «один против всех». Маленький четырехлетний воин, который хочет лишь одного: чтобы его заметили и взяли на ручки.

Второй проводит время с доступными девицами, но быстро теряет к ним интерес. Достаточно застрявшего укропа в зубах или смазанной губной помады, чтобы испортить ему весь вечер. Он мечтает о других женщинах. О властных, сильных, богатых, ярких и недоступных. Он ими восхищается и ненавидит одновременно. Он мечтает подавить, поглотить, завоевать, а еще лучше - сломать, высосать, забрать у такой все и превратить ее в свою игрушку.

И если Второй хочет исцелить свою травму, то ему будет сложнее других. Ему будет тяжело посмотреть в свою уязвимость, потому что она завалена стыдом. А это чувство жалит Второго безжалостно.

Его глубокая работа начнется с признания зависимости: от алкоголя, от одобрения и больше всего от тепла матери, которого ему так не хватает. Признаться в том, что от каждого человека он ждет материнского одобрения, ее принятия и любви. И не получая их, потому что это просто невозможно, приходит в ярость.

Второму важно научиться выдерживать отказы, осознать, что его можно любить и вместе с тем испытывать к нему и другие чувства. Поверить, что он не ничтожество, полюбить свою брошенную детскую часть.

Прodelать такую сложную работу можно только в контакте с другими людьми. Открывая свою уязвимость слой за слоем, испытывая стыд, страх отвержения, чувство ущербности перед другими, разговаривая об этом и получая честную обратную связь, выдерживая ее.

Все шрамы, которые Второй получил в детстве, - никуда не исчезнут. И тут два пути развития такой истории.

Оставить все, как есть, но тогда шрамы могут привести к настоящей драме, неудаче, тотальному разрушению личности, склонности к суицидальному поведению.

Или же развернуться в сторону медленного бережного возрождения, где он научится общаться, дружить или конфликтовать, не разрушая себя и других, не подстраиваясь, не манипулируя, не пытаясь получить очередную дозу необходимых ему эмоций. А по-честному, на равных. Где он может быть собой. И другие тоже. Где люди - не функционал, обслуживающий его потребности, не источник хорошего или плохого настроения остальных, а личности. Такие же драгоценные творения Бога со своими целями, мечтами, травмами и болью. Где каждый ценен и важен. И у каждого за плечами своя история, которая поможет понимать себя и других.

История Второго. Мальчик, который никогда не был нужен

История *Второго* - это история о том, как ребенок, который не должен был родиться, всю жизнь пытается доказать, что имеет право на существование.

Джеффри Янг в книге «Схема-терапия» пишет о таком состоянии: «Мы часто слышим подобные фразы от пациентов с ловушкой Эмоциональной депривации: "Я не знаю, зачем она меня родила" или "Им не следовало заводить ребенка"»¹³.

Второй не говорит этого вслух. Но внутри него такая мысль звучит постоянно.

Потребность в безопасности. Мир, где тебя не ждут. Мир

—
недружелюбный, враждебный

Второй был «плодом курортного романа». Женщина, отчаявшаяся найти мужа, решилась на авантюру. Ребенок оказался «помехой».

Винникотт писал о том, что ребенок нуждается в «отзеркаливании». Когда мать смотрит на младенца, он видит в ее глазах отражение своей ценности. «Я есть, потому что ты меня видишь»¹⁴.

Мать *Второго* не могла отразить его уникальность и важность. Потому что не хотела его появления.

Что чувствует младенец, которого не ждут? Он не может сказать словами. Но его тело запоминает: мир - враждебное место. Мое появление здесь - ошибка. От меня хотят избавиться. Я недостаточно хорош.

Люди с подобной схемой живут в постоянном страхе, что значимые другие оставят их, потому что они «недостаточно хороши», чтобы их удерживать¹⁵.

Во взрослой жизни *Второй* боится, что его бросят. Поэтому он бросает первым. Чтобы не испытывать страха и боли отвержения, жгучего стыда от обнаружения его «настоящего», никчемного. Он уходит от женщин, как только они становятся слишком близкими. Он не дает им шанса сделать ему больно и действует на опережение.

¹³ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 130

¹⁴ Винникотт, «Маленькие дети и их мамы», 1998, стр. 78

¹⁵ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 42

Потребность в привязанности. Открытки в мусорном ведре

Второй пытался заслужить любовь матери. Он рисовал ей открытки и вешал на холодильник. А потом, вынося мусор, находил их в ведре.

Он покупал ей цветы на первые ворованные деньги. Она строго спрашивала: «Украл, засранец?»

Янг называет это «схемой Эмоциональной депривации». То есть, ожидание того, что потребность в любви, понимании и защите будет удовлетворена. Ребенок делает все возможное, чтобы получить тепло, но стены остаются холодными¹⁶.

Другими словами, эмоциональная депривация - это разрыв, дистанция, прерванный эмоциональный контакт. Когда человек рядом физически, но чувственно не доступен.

Мать *Второго* не смотрела на него. Она смотрела сквозь него. Мальчик не видел себя в ее глазах. И теперь всю жизнь ищет свое отражение в других. В каждой женщине, на которую падает его взгляд.

Если эта женщина вдруг подала знак внимания, улыбнулась в ответ, написала сообщение и даже сказала «спасибо» на открытую ей в подъезде дверь, у *Второго* внутри загорается огонек - «меня заметили». И тут он начинает свое соблазнение, которое приведет к тому, что женщина очаруется, ведь *Второй* обладает богатой практикой по угадыванию того, что хочет слышать женщина и как ей можно понравиться. Правда, далеко эти отношения так и не зайдут.

¹⁶ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 42-43

Потребность в выражении чувств. Злость, которой нет выхода

Второй рано научился злиться. Он злился на мать, которая его не любила. Злился на отца, который не хотел его знать. Злился на весь мир, оказавшийся жестоким и несправедливым.

Но злость нельзя было выражать. Если бы он показал свою ярость, его могли бы отвергнуть окончательно. А он отчаянно нуждался в принятии. Вдобавок испытывал вину и стыд каждый раз, когда его накрывали гневные чувства.

Потребность в выражении боли, обиды, недовольства, злости не была достаточно удовлетворена. Ведь если бы вынося мусор и обнаружив в нем «кусочек своего сердца», «свою надежду», «любовь к маме» он мог кому-то рассказать, как его это ранит, как это несправедливо и больно, больно, больно... если бы в ответ он получил утешение, то его чувства не остались бы проигнорированы.

Если бы ему вовремя объяснили, что злиться он по делу и дали этим чувствам место, то жизнь *Второго* сложилась бы по-другому...

Но его злости и боли не было выхода.

Как и не было ощущения безопасности.

Внутренний критик. «Ты никому не нужен»

Голос внутреннего критика у *Второго* звучит отчетливо и жестко.

Он говорит: *«Ты никому не нужен. Твоя мать не хотела тебя родить. Твой отец не хотел тебя знать. Даже женщины, с которыми ты спишь, используют тебя, а потом уходят. Ты — ошибка. Тебя не должно было быть».*

Критик стыдит, точнее запугивает позором, сообщает, что *Второй* «недостаточный», «Плохой, нелепый. Все лучше тебя! Да, да, посмотри, видишь, как на того женщины смотрят... а на тебя нет!»

Этот голос - интернализация материнского равнодушия. Мать *Второго* не говорила этих слов прямо. Она просто не замечала его. И это молчание оказалось разрушительным.

Ребенок всегда ищет проблему в себе. Он думает: «Если ко мне так относятся, значит со мной что-то не в порядке».

Второй пытается заглушить голос в голове алкоголем. Но алкоголь не убивает критика. Он только делает его тише. На время. А потом голос звучит еще громче, когда этот же критик нападает еще и за пагубные привычки, и «плохое поведение».

От ярости к алкоголю

Второй использует две основные защиты.

Первая - он нападает первым. Чтобы не быть обесцененным, глупцом, отвергнутым.

Он критикует женщин, находит в них недостатки, уничтожает их своим вниманием, оккупирует, захватывает. Это дает ему иллюзию контроля. Если я сломаю ее сам, она не сможет разрушить меня.

Вторая - избегание. Алкоголь.

Второй пьет, чтобы не чувствовать. Не чувствовать, что жена больше не верит ни одному его слову. Не чувствовать, что дети смотрят на него с опаской. Не чувствовать внутри того самого четырехлетнего мальчика, который разбил другому ребенку лицо просто потому, что у того была любящая мать.

Не чувствовать за это все вину, стыд и одновременно ненависть на окружающих. Ему тяжело выдерживать жизнь, самого себя и ту бурю полярных эмоций и аффективных реакций, которые его затапливают.

Женщины-богини

В сексе и любви он застрял в вечном цикле «восхищение-обесценивание», при этом совершенно не понимает, почему женщины называют его нарциссом.

Мак-Вильямс пишет о таком состоянии: «Люди с нарциссической организацией личности могут использовать целый спектр защит, но наиболее фундаментально они зависят от идеализации и обесценивания»¹⁷.

Второй идеализирует женщин, пока они далеки. И обесценивает, как только они становятся близкими. Потому что близость - это риск снова оказаться тем мальчиком, чьи открытки лежат в мусорном ведре.

Второй неосознанно выбрал такую схему поведения, чтобы защититься себя от отвержения, обесценивания и боли. Но счастья подобный способ защиты, конечно, не приносит, поскольку внутренний мальчик *Второго*, который испытывал всю боль одиночества и эмоциональной дистанции, так и не получает возможность почувствовать тепло, близость, заботу.

Янг называет это «гиперкомпенсацией». Пациент не может вынести чувство собственной ничтожности и пытается доказать обратное: «Я не ничтожество».¹⁸

Ему нужна не женщина, а богиня, которая одним своим существованием докажет, что он не ошибка, что с ним все в порядке. Идеальное воплощение совершенства рядом - как показатель того, что он в полном порядке.

Но как только богиня начинает проявлять чувства, или выказывать явные шероховатости характера, бытовые привычки, которые раздражают, предъявлять требования и обижаться... она неизбежно становится обычной, «с целлюлитными ляжками», такой же, как все.

В отношениях с людьми он либо очаровывает и использует их для подпитки своего эго, регулярно получая от них похвалу и одобрение, либо вступает в открытую конфронтацию, видя в любом намеке на критику подтверждение своей никчемности. Дружба для него — это поле битвы или театральное представление, но точно не тихая гавань.

¹⁷ Мак-Вильямс, «Психоаналитическая диагностика», 1998 год, стр. 209

¹⁸ Янг, Клоско, Вайсхаар, «Схема-терапия. Практическое руководство», 2020, стр. 65–66

Деньги, деньги

В сфере денег и карьеры его талант и умение зарабатывать разбиваются о невозможность выносить рутину, обычные повседневные задачи и отсутствие мгновенного признания. *Второй* способен, находчив, предприимчив. Но работа становится сценой, где он хочет срывать аплодисменты на регулярной основе, на что, конечно же, не соглашаются работодатели и коллеги. И тут, как правило, вскрывается ярость, где *Второй* обесценивает «неблагодарных», «ничего не понимающих и не смыслящих», не замечая цикличности собственных увольнений.

Он не строит карьеру, но пытается совершить подвиг, чтобы ему наконец сказали: «Ты молодец, ты нужен». А когда этого не происходит, он впадает в ярость, топит разочарование в алкоголе и теряет все, что с таким трудом заработал.

Как может помочь групповая терапия

В группе будет сложно и целительно одновременно.

Для *Второго* групповая терапия станет местом, где его наконец увидят.

Да, увидят разным, что для него, как вы уже понимаете очень пугающе. Но, через других людей он сможет разглядеть те части себя, которых он так опасается, которые прячет. Он увидит свои страхи, свою агрессию, свой стыд.

Его впервые разглядят не как функцию, не как угрозу, не как объект для использования, а как человека. В группе он неизбежно начнет воспроизводить свой паттерн: сначала идеализировать кого-то, потом обесценивать, провоцировать, отталкивать. А затем снова будет пытаться всем угодить, понравиться и произвести на них впечатление. И наконец увидит свои циклы, назовет вещи своими именами и произнесет с полным пониманием: *«Я хочу вам понравиться, потому что мне очень страшно, что меня не за что любить»*.

Он научится признаваться в страхе отвержения, научится говорить, преодолевая стыд и вину, о возникающей злости на другого.

Но группа, в отличие от его матери, не исчезнет. Другие участники будут возвращать ему обратную связь: *«Когда ты меня обесцениваешь, мне больно, и я отдаляюсь»*. Впервые в жизни Второй увидит, что происходит с другими из-за его защит. Он получит шанс попробовать иное поведение и обнаружить, что даже если он не идеален, его могут принять. Группа станет тем «достаточно хорошим окружением», где можно рискнуть быть уязвимым и не быть за это уничтоженным.

Третий

«Ты должен быть хорошим. Ты не имеешь права злиться. Если ты не оправдаешь ожидания жены, она уйдет. Ты несешь ответственность за счастье всех вокруг»

Третий пришел в терапию проживать горе. Смерть отца стала финальной точкой, после которой все посыпалось. Ему просто не хотелось вставать по утрам. Не только от чувства утраты и невосполнимого горя, но и от понимания, что он больше не справляется. Он устал утешать мать, устал изображать перед детьми, что у них все хорошо, устал слушать ежедневные претензии жены насчет работы, зарплаты и мужских обязанностей и при этом улыбаться. Он просто устал. Тотально выгорел, но не мог себе позволить суицид: мысль о том, что он оставит семью была невыносимой.

Про таких некоторые говорят: «Хороший мальчик», который пытается всем угодить. А другие скажут - «Неудачник, который не может ничего добиться». Или «Подкаблучник, во всем потакающий жене». И после каждого такого высказывания Третий чувствует себя уязвленным и беспомощным. Потому что не понимает, что делает не так. Почему его усердные старания перестали приносить, хоть какие-то результаты.

Начальник со временем стал считать его посредственным, жена - бездельником, дети - тряпкой, а друзья - подкаблучником. Это ранило, но в какой-то момент он смирился, потому что не знал, как изменить эту ситуацию. Он никогда и никому не желал зла, был очень добрым и правильным парнем, старался всем нравиться и быть на высоте. Он умел утешать, дарил тепло и ласку. Но, видимо, этого совсем недостаточно.

Жена Третьего работала на трех работах, крутилась как белка в колесе и страшно злилась, что муж не пытается зарабатывать больше. Ему, конечно, как всем мужчинам, хотелось построить карьеру и стать выдающимся, но для этого в нем не хватало инициативы и смелости. Он думал, что если выполнять обязанности на пять с плюсом, то это обязательно заметят и оценят. Но никто не замечал и не ценил. За хорошее поведение больше не выдавали печеньюшки.

На сегодняшний день запрос Третьего звучит так: я хочу зарабатывать больше денег, хочу, чтобы на работе и дома ценили и уважали. Но если спросить, чего он хочет на самом деле, сил у него хватит только на четыре слова: отвалите от меня все.

Третий был желанным и очень долгожданным ребенком для матери. Ее утешением, спасением от тоскливых будней с нелюбимым и очень суровым мужем. Мать видела в Третьем свой смысл, свою цель и свою единственную радость. Это была одна из тех семей, в которых мужчину и главу семьи называют «наш папа». Мать так и говорила сыну: «Опять наш папа пришел не в духе». Или: «Опять наш папа загулял. Не нужны мы ему с тобой, ну и ладно, мы же справимся, да, малыш?».

Третий рос очень ответственным мальчиком. Хорошо учился, ходил на все кружки, которые выбирала ему мама. Носил тяжеленный аккордеон и по праздникам устраивал концерты для всей родни. Мама сжимала ладошки от радости, а вот папа, наоборот, был вечно недовольным. Он считал, что у него растет не мужик, а «мамина радость». И в чем-то, конечно же, был прав. Вот только Третьему очень хотелось стать и папиной радостью тоже.

Третий с мамой наперегонки шли к этой цели. Мать делала все, чтобы муж не срывал на ней злость и не читал нотации. Она готовила, стирала, убирала, содержала дом в идеальном порядке. Сын учился на пятерки, участвовал в олимпиадах, мастерил невероятные поделки - старался изо всех сил, чтобы получить от папы похвалу. Но ни у мамы, ни у Третьего не

получалось достигнуть желаемого. Папа все равно находил какие-то изъязны. И считал, что лучшая похвала - это слова: «Хорошо, но ты можешь лучше».

Отец не верил в способности Третьего. Он так и говорил: «Положи на место, а то разобьешь. Не трогай, отдай матери, она сделает сама». Третий по началу расстраивался, злился на отца, а потом просто привык и стал жить по этим правилам. Он никогда не заботился о своей одежде - мама все делала за него. Никогда не думал о том, чтобы налить себе чай или убрать тарелку со стола. Мама всегда была рядом. Она покупала ему вещи, убирала его комнату, наглаживала трусы и носки. Единственное, что требовалось от Третьего - любовь, благодарность и понимание. И Третий очень старался быть эмоциональным кормом для матери, в обмен на это он получил выученную беспомощность. Ему не нужно было напрягаться, потому что отец все равно не оценит, а мать сделает гораздо лучше, чем он.

Дома часто были скандалы, в которых мальчик разрывался на части. Он все время пытался разрядить обстановку, но у него редко это получалось. Позже, когда папа уходил, мама приходила к нему в комнату и гладила его по спине. Она целовала сына в макушку и каждый раз повторяла: «ты мамина радость». И это было очень приятно, но вместе с тем, в голове звучал и другой голос, папин: «Ты папино разочарование». Третий любил мать, ненавидел отца и мечтал о том, что папа когда-нибудь все-таки разглядит в нем хорошего сына.

Настоящая трагедия случилась тогда, когда к ним в гости пришел начальник отца с семьей. С того дня сын начальника стал незримым примером для отца: «вот, посмотри, Алеша пошел на физмат, а ты что в обычном классе ковыряешься?». «Алеша занимается спортом, а ты? У тебя мышцы все атрофированы, ну что ты за мужик?».

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.